

2023年抗挫教育意思 抗挫教育心得体会 (模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

抗挫教育意思篇一

抗挫教育是指通过教育活动，帮助人们克服困难、挫折，培养积极向上的心态和适应力。在人生道路上，我们难免会遇到各种挫折和困难，如何应对挫折并从中成长，对于我们的成长和发展至关重要。以下是我在抗挫教育过程中的一些心得体会。

第一段：认识挫折的重要性

挫折是人生道路上不可避免的一部分，每个人都会面对挫折。而在挫折面前，认识挫折的重要性是非常关键的。挫折不仅可以检验我们的意志力和毅力，更可以提醒我们调整思维方式和行动方法。只有当我们面对挫折时，才能真正认识到自己的不足，并有机会改正错误，进一步成长。

第二段：接受挫折并积极面对

接受挫折是抗挫教育的第一步，只有正视挫折并勇于面对，才能有机会在挫折中寻找解决问题的方法。面对挫折时，我们应该以积极的态度去处理，保持乐观的心态。我们可以从挫折中找到自己的错误和不足，然后积极调整自己的思维和行动，努力解决问题。

第三段：寻求帮助和支持

在抗挫教育中，寻求帮助和支持是非常重要的。我们必须意识到自己无法做到所有事情，需要与他人合作、学习和借取他人的智慧和经验。在面对挫折时，我们应该勇于寻求他人的帮助和支持，无论是在家庭、学校还是社会，都能够找到给予我们鼓励和指导的人。与他人的交流和合作，可以帮助我们更好地应对挫折，走出困境。

第四段：学会自我调节和放松

面对挫折时，我们常常会陷入自我怀疑和消极情绪中。这时，学会自我调节和放松非常重要。我们可以通过运动、读书、听音乐等方式，来释放内心的压力和消除消极情绪。同时，我们应该学会给自己设定目标和计划，并不断寻找新的动力和激励。只有保持积极的心态和良好的心理状态，才能更好地应对挫折。

第五段：从挫折中成长

抗挫教育的最终目标是帮助我们 from 挫折中成长。挫折不是一种刻板的阻挡，而是一种成长的机遇。在挫折中，我们可以发现自己的不足和不正确的行为方式，然后积极改正，进一步提升自己。挫折还可以培养我们的耐力和勇气，让我们更加坚强面对困难。最重要的是，抗挫教育可以帮助我们树立正确的价值观和人生观，为未来的发展打下坚实的基础。

总结：

抗挫教育对于我们的成长和发展至关重要。通过正视和积极面对挫折，寻求他人的帮助和支持，学会自我调节和放松，我们可以更好地应对挫折并从中成长。抗挫教育不仅能够帮助我们克服困难，还能够培养我们的适应能力和积极心态，为人生发展铺就坚实的道路。在面对挫折时，我们应该用

正确的态度和方法去应对，相信自己的能力，相信未来的美好。

抗挫教育意思篇二

在人生的道路上，挫折是无法避免的，每个人都会面临各种各样的逆境和困难。而抗挫教育则成为了帮助人们应对挫折的重要途径。在我个人的成长过程中，我深深地感受到了抗挫教育的重要性，并从中获得了许多宝贵的经验与教训。

第二段：认识挫折的不可避免性

挫折是人生中无法回避的一部分，但往往我们会抵触面对它，因为挫折给人带来的痛苦和困惑令人不愉快。然而，我渐渐认识到，挫折是成长的催化剂，是我们走向成功的过程中必然要经历的一道坎。接受挫折并克服它，才能够真正成为坚韧的人，并取得我们渴望的成就。

第三段：抗挫教育的重要性

抗挫教育的目的在于培养我们面对挫折时的应变能力和积极心态。学会如何面对挫折并不是一蹴而就的，需要坚持不懈地实践和体验。通过抗挫教育，我明白了挫折是机会的另一面，只有通过挫折，我们才能够更加深入地了解自己，找到自己的优势和不足。同时，抗挫教育还帮助我们建立自信心，培养耐心和恢复能力，使我们在人生的起伏中更加从容和坚定。

第四段：抗挫教育的实践方法

抗挫教育的核心在于实践和应用，只有经过真实的体验和不断的反思，我们才能真正成长并变得更强大。首先，正确认识挫折是关键。我们需要审视自己在挫折中的表现、情绪和反应，并承认自己的不足，从中吸取教训，改善自己。其次，

保持乐观心态也至关重要。乐观积极的心态能够帮助我们从困境中走出来，并对未来充满信心。最后，积极与他人交流和分享经验也是抗挫教育的重要方法之一。通过与他人的交流，我们可以听取不同的观点和建议，拓宽自己的思路。

第五段：抗挫教育对个人成长的影响

通过抗挫教育的实践，我深刻感受到了挫折对个人成长的积极影响。首先，我学会了坚持不懈和永不言败的品质。面对挫折时，我不再轻易放弃，而是学会寻找解决问题的办法，并执着地追求我的目标。其次，我也变得更加谦逊和包容。通过经历挫折，我明白了每个人都有自己的故事，每个人都有不同的背景和经历。我们应该宽容地对待他人，尊重他们的选择和决定。最后，抗挫教育也使我更加珍惜身边的人和事物。在面对挫折时，我们往往会认识到自己的缺陷，而这个过程也让我更加珍惜身边给予我帮助和支持的人们。

总结：

抗挫教育是每个人成长过程中必不可少的一部分，它教会我们如何应对挫折、保持乐观心态和培养积极的应对能力。通过实践和体验，我们可以逐渐成长为坚韧、乐观和有担当的人。因此，我们需要珍惜抗挫教育给予我们的机会和挑战，并将其应用到我们的生活中。只有这样，我们才能够站在挫折的面前，坚定不移地迎接人生的每一个挑战。

抗挫教育意思篇三

单

位：米东区长山子中心学校 姓

名：马吉云 学

科：综

合 联系电话：*** 浅谈如何对学生进行抗挫折教育

一个有着坚强心理素质的民族才是真正的民族，一代儿童的心理承受能力以及面对困难和挫折的态度，其实就代表了未来这个民族的基本素质。一个人的一生不可能不遇到困难和挫折，关键的问题是如何对待这些困难和挫折。如今的孩子多数都是独生子，是家里的“小太阳”“小皇帝”，很少经历过艰难困苦的磨练和大的挫折。这一方面，为他们的顺利成长提供了优越的条件，是值得庆幸的大好事。但另一方面，如果我们从完美得人格塑造角度，从坚强的意志品格锻炼角度来思考问题，这又不能不说是他们人生道路上的缺憾。

就拿我邻居的儿子来说，他已经是初三的学生了，平时他是一个非常懂礼貌，各方面表现都不错的孩子。可前一段时间，他却离家出走了，后来才得知：他是因为在学校与同学发生争执后，经老师教导无效果。家长得知此事后，对他进行了严厉的批评教育，一向在父母百般呵护中长大的他，从来没有受到过这样的挫折，心理上无法承受，竟选择了离家出走。

还有一个女同学，在班里她品学兼优，经常受到老师的表扬和同学的羡慕。可在一次小测试中，因成绩不理想，她竟在教室里当着老师和同学的面将试卷撕得粉碎。

这样的例子举不胜举，如果不采取适当的措施和途径给他们“打一下预防针”，补上这一课，将来他们就有可能在艰苦、复杂的情况面前无所适从，在困难和挫折的风浪面前难以应付。

因此，对今天的儿童少年进行适当的抗挫折教育，增加一些磨练，使他们懂得如何正确对待挫折、失败、困难，从而具有较强的心理承受能力和坚强的革命意志，对于他们将来的成长，对于我们民族未来的发展，都有着非同寻常的意义。

一、受挫原因分析

1、扭曲的价值观和人生观

扭曲的价值观和人生观强烈地震撼着青少年的心灵，使他们产生困惑和迷惘。当前在经济改革的大潮中，市场经济体制不断地更新人们的观念。这对学生来说，他们没有鉴别能力，但社会上一味地看中钱，金钱万能等负面的影响，使学生找不准方向，产生了心理失衡。

2、理不顺的人际关系 学生在学校里的主要人际关系是师生之间，同学之间的关系。在平时学习中，学生常常会做一些不符合学生《日常行为规范》的行为。作为教师负起教育的责任是义不容辞的，但教师的良苦用心往往不能被学生理解和接受，这样就在师生的人际关系中出现了问题，产生了冲突。

学生都生活在集体中，经常因为芝麻点小事双方争的面红耳赤，甚至打的不可开交，不可调和的矛盾，造成严重的挫折，出现了心理失衡。

3、对家庭教育的逆反

学生自以为自己长大了，一切都想独立。可在父母眼里他们还是小孩，所以在家庭教育方面，父母和孩子难免产生一些矛盾。

4、缺乏坚忍不拔的意志品质

当代学生大多是独生子女，很多孩子在父母羽翼庇护下，生活优越，心理十分脆弱，经不起任何风浪，没有吃苦耐劳的精神和心理承受能力。

二、如何进行抗挫折教育

1、教育必须遵循教育规律和人才成长的规律

要制订科学的实施计划，遵循教育规律和人才成长规律，根据学生的年龄和心理特点，分步实施。学生的抗挫折能力低，表现千奇百怪，情况千差万别，对学生实施抗挫折教育，一定要摸准病情把准脉，区别不同情况对症下药。必须充分注意到学生之间的差异，了解其行为的特征，破译其内心的密码，根据不同对象，有的放矢地进行教育。

比如，有些学生各方面都比较出色，或者在某些方面有着别人无法比拟的长处，经常受到表扬，成长比较顺利的青少年，往往承受挫折的能力比较低。他们自身显露出的“光芒”使他们看不到自己的不足，别人也容易只看到“光芒”而忽视他们的不足。一旦有人指出其缺点或不足，他们往往难以接受，更经不起挫折和磨难的打击。因而，对于显示出这样那样“光芒”的学生，可以故意设置一些挫折，故意不表扬，不肯定某些优点，使其在受挫中得到磨练，以弥补他们心理锻炼上的缺陷。又如，那些学习较差的同学往往比较多地表现出怯懦和自信心不强，在挫折和失败面前往往表现为无所适从。他们最怕被人瞧不起，要提高这部分青少年的自信心，必须多一些鼓励和肯定，从而使他们建立起克服困难，战胜挫折的勇气。

2、充分发挥课堂教学的主渠道作用

陶行知提出的“生活即教育”的原则说明教育和生活是同一过程，教育含于生活之中，而挫折是生活中常见的现象，我们可以结合他们实际的生活去解决。但是一旦他们遇到挫折时，光对他讲道理，很难收到实效。关键是引导学生正视挫折，怎样正确对待挫折，迎头赶上。因此，要充分利用教学中的一些讲述勇于面对挫折，对待挫折的教学案例。比如在学习《爱迪生》这篇课文时，当爱迪生面对生活无着落身体被损伤时，他没有泄气，而是继续想办法，最后还是发明了电灯。从而使学生从“挫折中悟挫折”。不光是在教学上培

培养学生勇敢面对挫折的能力，而且也可以多利用报纸上的、现实生活中的、身边发生的挫折事件，及时、直观地进行教育，鼓励学生具有战胜困难的勇气，使学生充分认识吃苦精神，并在生活中、学习中不怕吃苦，不畏挫折。启发学生懂得每个人在成才的过程中都会遇到困难和挫折，必须正确对待困难和挫折，挫折面前不气馁，敢于夺取胜利，使学生树立正确的抗挫折意识。

3、开展丰富多采的课外活动

小学生都喜欢参加课外活动，丰富的课外活动，在一定程度上可以培养学生的自信心。我们可以根据学生的年龄和心理特点确定切实可行的抗挫折教育内容和抗挫折目标。我们可以利用班队课，开展一些活动。比如夸夸我的同学，让学生在班级里找出身边同学的优点，并当面夸一夸，也可以用小纸条的形式传递。尽可能的不重复，让没个学生都得到夸奖。这样可使学生心情愉悦，自由畅谈，连平时较自卑、极少发言的学生也找出了不少优点，现出了“闪光点”，培养了自信心。

另外重视环境氛围的教育作用，努力营造抗挫折教育的内部和外部环境氛围。如在橱窗里设立抗挫折教育专栏，展示学生战胜困难的事迹图片；在班级墙壁上挂上名人战胜挫折的警句等，使学生在良好的校园氛围中接受教育。

4、构建社会、家庭、学校三结合的抗挫折教育立体网络

明明是一个不爱学习的孩子，每次考试的成绩不是很理想，而家里定的规矩是不考到九十五分就非打即骂。所以每次考试，他的眼睛里总是露出忧郁的神情，与他那张天真可爱的脸相比是那么的不和谐。他很害怕考试，怕自己失败后又要挨骂，从而使他的受挫能力很差。我多次和他的家长联系，这个学期家访了好几次。我告诉他们对孩子的期望不要过高，要求不要太过严，要相信孩子，要对学生充满爱心，给予温暖，

不讽刺挖苦，不谩骂体罚。陶行知说过真教育是心心相印的活动，唯独从心里发出来，才能打动心灵的深处。这样孩子才能树立信心，正确的面对生活。在父母的配合下，明明的情况有了很大的变化，属于他的笑容又回到了他的脸上。

所以培养孩子的受挫能力，仅仅在老师的引导和同学的帮助下培养受挫能力仍然是不够的。因此，受挫教育也应在家里、在社会活动中各个环节进行锻炼。教师如果取得了家长的配合和理解，不但利于学校教育教学活动的开展，更能使小学生适应各种挫折环境，从而起到事半功倍的效果。总之，挫折会给学生带来紧张、烦闷，影响正常的学习生活，甚至在集体中会泛起或大或小的波浪，因此，对今天的儿童少年进行适当的抗挫折教育，增加一些磨练，使他们懂得如何正确对待挫折、失败、困难，从而具有较强的心理承受能力和坚强的革命意志，对于他们将来的成长，对于我们民族未来的发展，有着非同寻常的意义。

5、实施抗挫折教育还需要目标适度

人的活动都是有目标的，脱离实际、超越实际的目标只能给人以挫折和失败。作为教育者的教师，家长要及时帮助遭受挫折、产生受挫折心理的学生查找原因，看目标是否符合实际。如果不符合实际或者超越实际，就应该重新修定目标。目标过高，孩子一时难以达到，会挫伤他们的积极性；目标过低，孩子不需要付出多大的努力就可以达到，容易让孩子滋生成功不难的思想，结果一遇挫折，还是无法应付。“跳一跳，摘果子”这对那些自信心不强的孩子比较适宜。过多过量过难的抗挫折教育不但难以实施，还会产生负作用，甚至使学生在抗挫折过程中失去信心，自暴自弃，走向反面。

陶行知先生说：“我们深信健康是生活的出发点，也就是教育的出发点”。让孩子能在自己的成长道路上茁壮成长，而挫折教育就势在必行。

总之，心理健康是青少年走向现代、走向世界、走向未来，建功立业的重要条件，而健康心理的形成需要精心周到的教育。父母和教师仅仅关心孩子身体健康和学业进步是远远不够的，还必须把关心孩子的心理健康，把培养孩子健康的心理素质作为十分重要的任务。在成长过程中一帆风顺的孩子承受挫折的能力比较弱，因此，应重视培养他们的承受挫折的能力。教师和家长在善于抓住生活中各种教育机会，有意识地加强这方面的教育。

抗挫教育意思篇四

第一段：引入抗挫教育的重要性（200字）

近年来，教育领域普遍关注的一个议题是如何培养学生的抗挫能力。抗挫教育被认为是培养学生全面发展的关键，能够帮助他们面对困难和失败时保持积极的心态和坚持的意志。抗挫教育的意义在于培养学生的心理素质和逆境应对能力，为他们未来的成长和成功奠定坚实的基础。

第二段：探讨抗挫教育的方法与策略（200字）

抗挫教育的方法和策略旨在帮助学生处理挫折和失败的情绪，以及培养他们的自信心和自立能力。首先，教师可以通过故事和案例分享来启发学生思考成功背后的艰辛和挫折，以及如何战胜困难取得成功。其次，教师还可以组织一些团队合作的活动，让学生感受到集体力量和合作精神，从而提高他们的团队意识和适应能力。此外，教师还可以通过给予学生适当的自主决策权来培养他们的自立能力和责任感。

第三段：分析抗挫教育的益处（200字）

抗挫教育对学生的益处是显而易见的。首先，抗挫教育能够培养学生的自我调控能力，提高他们的情绪管理水平，使他们能够更好地应对生活中的各种困难和挫折，从而减少因挫

折导致的心理障碍。其次，抗挫教育能够激发学生的内在动力和积极性，培养他们的坚持不懈的精神，提高他们的学习效果和成绩。最后，抗挫教育能够培养学生的创新思维和解决问题的能力，使他们在未来的社会竞争中更具优势。

第四段：分享抗挫教育的实践经验（300字）

在我的教育实践中，我积极尝试了抗挫教育的方法与策略，并获得了一些令人鼓舞的效果。首先，我通过故事和案例分享启发学生思考成功的背后并接受挫折的重要性。我还鼓励学生面对困难时不轻易放弃，而是积极探索解决问题的方法。同时，我组织了一些小组合作的活动，让学生体验到合作的力量，鼓励他们互助互补并共同克服困难。此外，我还赋予学生一定的自主决策权，让他们在学习和生活中能够独立思考 and 负责任。通过这些实践，我发现许多学生在面对挫折时都表现出了更加积极的态度和乐观的情绪，他们也变得更加勇敢、坚韧和有动力。

第五段：总结抗挫教育的意义与展望（200字）

抗挫教育是一项重要的教育任务，它不仅影响学生的个人成长和发展，也对社会的稳定和进步起到积极的促进作用。因此，在今后的教育工作中，我们应该继续关注抗挫教育的实施与改进，不断探索和总结有效的方法和策略，培养学生积极面对困难和挫折的勇气和能力，为他们的未来建设美好的人生基石。

抗挫教育意思篇五

司寨一中马增亮

所谓挫折教育，莫过于把这个世界上不完善的那一面，在孩子能够承受的年龄段，用各种手段让孩子去体验。经历了挫折之后，一种平衡的感觉才会出现。

挫折教育教的是什么呢？

首先告诉他们真相，接下来告诉他们一个方法。通过挫折教育告诉孩子们，第一这个世界上确实有一些地方不那么完善。当我们面对这些不完善的时候我们怎么处理。

要给孩子建立灵活的积极的思维模式和行动模式，这是挫折教育的目的。传统的面对困难时候的思维模式是：“遇到困难克服它”“困难像弹簧，你弱它就强”，这个思维模式是很正确的，但是正确的思维模式如果你只有一套，它就变得不正确了。

人的心理耐受力都是有极限的，如果在人脑海当中，面对困难的时候，处理的思维模式和行为模式只有一套，那么挫折出现的概率就会更高。

当我们只有一套思维模式的时候，就容易形成偏执，偏执在心理学的理解就是偏激的执着。

如何处理挫折

角色责任：每一个角色责任意识，都是孩子长大以后，拴在其身上的一根保险绳。

那么从小学开始、从中学开始，我们的挫折教育要着眼于哪儿？要从人生的层面上，着眼于这个孩子以后的发展道路，那现在我们应该教给他什么？让孩子意识到，很多人需要你，在后面的生活中能有坚持住，不崩溃。让孩子知道这个世界你并不是为了自己而活，还有很多人需要你。

一个人的生命力是否强壮，从他脑海当中有多少个积极的角色来判断。每天在生活当中，所面对的挫折感层出不穷，所有挫折感的来源大概有四个方面：

1、替代挫折感

是发生在别人身上的而自身感同身受的一种挫折感。

2、延迟满足

我的动机期待没有在第一时间得到满足，需要等，等的过程就是延迟挫折

3、竞争和比较

人和人之间的竞争比较，这种竞争和比较当你不占优势的时候，你就会感觉到挫折感。

4、被动放弃

这是最严重的挫折感。

一、替代挫折感之所以能够用来进行挫折教育，是因为心理学有一个社会学习论，社会学习论认为，人的行为是习得的。

习得方式的两个方面：

1、做一个行为之后得到的积极的反馈。

2、通过观察别人。

挫折教育最安全的途径是在目睹别人挫折的过程当中获得挫折体验。

二、a型性格人的两大缺点

1、丧失了竞争的平衡，成功无法持久

2、缺乏耐心

为了避免孩子长大后成为一个a型性格的人，那么在中小学教育中让孩子体会延迟满足的挫折感，然后他的动机在延迟之后实现。

三、竞争和比较

竞争意识越强，竞争受挫以后的摧毁烈度就越强。

四、被动放弃

我们现在的中小学生体会最大的挫折感来源于被动放弃，心理学讲一个人，当他内心深处的挫折感跟理由是相关的。面对学习放弃情感体验，只会让学生产生心理压抑，还有放弃伙伴关系等等。

被动放弃的挫折感如果无休无止，那你感觉使网瘾厉害还是你厉害？今天的中小学生每天都在品味着最强大的挫折感，而且永远无法还手，永远无法摆脱。

挫折不是来自于马上上的一个大跟头，挫折可能来自身边的分分秒秒。