# 人生要自强（优秀范文五篇）

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-03-07

*第一篇：人生要自强人生苦旅要自强——《不抱怨的世界》读后感抱怨，也许是一贴心灵的镇痛剂，能暂时缓解失败的痛苦，但却不能从根本上解决问题，同时会在你的痛觉苏醒的时候让你的痛感更加强烈。抱怨，相信谁都曾有过。抱怨钱少，抱怨官小，抱怨容颜的老去...*

**第一篇：人生要自强**

人生苦旅要自强

——《不抱怨的世界》读后感

抱怨，也许是一贴心灵的镇痛剂，能暂时缓解失败的痛苦，但却不能从根本上解决问题，同时会在你的痛觉苏醒的时候让你的痛感更加强烈。

抱怨，相信谁都曾有过。抱怨钱少，抱怨官小，抱怨容颜的老去，抱怨命运的不公……看完 《不抱怨的世界》，静思冥想，其实，人生没有真正的难题，苦难更是一道美丽的风景。放下抱怨，自强奋进，人生将会精彩纷呈。

放下抱怨，人生没有真正的难题。有位学者曾说过：“人生的棋局，只有到有死亡才会结束；只要生命还存在，就有挽回棋局的可能。”加拿大历史上第一位连任两届总理的让.克雷蒂安小时候，说话口吃，左脸麻痹，嘴角畸形，一耳失职，讲话时嘴巴总是向一边歪。常人有其一都谓之不幸，而他可谓是不幸中的不幸。但他并没有怨天尤人，嘴含石子练习讲话到流利，勤奋学习而成绩优异，为人善良获得极好人缘。最后在参加总理大选时，以极高的票数当选，并在四年后成功获得连任——破茧成蝶。

回头想想，让.克雷蒂安的人生经历，就是体格健全的正常人又有几人能够做到？如果他没有放下抱怨，而是整日牢骚满腹，大概也不会有人去责怪他，毕竟与体格健全的人 1

相比，命运似乎同他开了个玩笑。但牢骚满腹除了能获得一点可怜的同情外，于他的人生并无一丝一毫的改变；而放下抱怨，自强奋进，则获得巨大成功，日子也过得精彩纷呈。反过来，如果他天生与常人无异，那他的人生也可能与常人无异——平平淡淡。人生不可能一帆风顺，自强者把不幸当机遇，或默默耕耘，或发奋苦干，强者自强；懦弱者把不幸当末日，多是怨天尤人，惧之怕之，终是弱者更弱。

感谢磨难，千锤百炼的人生才更精彩。自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。世事常变化，人生多艰辛。在漫长的人生之旅中，尽管人们期盼能一帆风顺，但在现实生活中，却往往令人不期然地遭遇挫折和磨难。如果少一些报怨，多一些坚持，磨难实在是人生不可多得的一笔财富。古往今来，凡立大志、成大功者，往往都饱经磨难，备尝艰辛。磨难成就了“天将降大任者”。屈原被放逐而赋《离骚》，司马迁遭宫刑而作《史记》，韩信受胯下之辱而后统兵百万……正是挫折和磨难，磨练了他们的意志，使他们成为光照千古的巨星，受后人景仰。

学会感恩，人生的真谛会在逆境中升华。人生旅途上，沟沟坎坎，磕磕绊绊，风风雨雨都是在所难免，我们不能因此而怨天尤人，更不能自暴自弃。我们应该学会感恩，感恩风雨，让我们经受了人生的洗礼；感恩磨难，让我们更加坚强；感恩一切不如意，让我们更加成熟、更懂得珍惜……书

2中用了一个章节的篇幅告诫我们要学会感谢那些“折磨”我们的人，对此我深表认同且印象深刻。书中提到一位在北京某研究所上班的年轻人，在接受某海上油田钻井队招人考验时，只要再坚持哪怕一分钟，人生的境遇就可能瞬间得到改变，但他最终失败了。他没有想到的是，领导和主管对他的“折磨”其实是一种考验，更是一种锻炼。经受住考验，个人的能力和意志力都会得到极大提高，人生的境遇也会不同。

对年轻人来说，这种“折磨”，我们应该欢迎，应该感恩。正是有了这些“折磨”，我们的能力才会提高，我们的意志力才会更强，才能适应更多、更复杂的工作。诚然，没有人不愿意被认可、被接受，但理想与现实总是存在一定的距离，这种距离是可以变化的，是能够通过自强奋进去缩短的。比如在工作中，领导交办的工作没有做好，或者办事拖拉，还能指望得到接受和表扬吗？当我们面临“折磨”时，应该勇敢面对，把磨难当作机遇，奋发力强，才可能做一个勇往直前的成功者；否则，我们将会与成功擦肩而过。

自强奋进，生命才会绽放出耀眼的光芒。压力，对于每一个人都有一种很特别的感觉。读书有压力，上班也有压力；做平头百姓有压力，做领导干部也有压力，压力无处不在！压力恒在，但压力之下的人生态度则千差万别。有得过且过的，有消极逃避的，也有化压力为动力自强奋进的。当然，3每一种心态下的人生也是不一样的，得过且过者的人生，必将是平平淡淡、一事无成；消极逃避者，肯定一辈子都牢骚满腹，郁郁而终；自强奋进者的人生，必定会发出耀眼的光芒。

人生路上，如果发现上帝已经开始用苦难磨砺我们，那么，能否通过这次考验，就看我们是不是能扼住命运的咽喉，走出一条绚丽的人生之路了。与苦难搏击，会激发我们身上无穷的潜力，锻炼胆识，磨炼意志。也许，身处苦难之时会倍感痛苦与无奈，但切记，放下抱怨，拼搏图强，才能找到自己理想的天地。当走过困苦之后，我们就会更加深刻地明白：正是那份苦难给了我们人格上的成熟和伟岸，给了我们面对一切无所畏惧的勇气和智慧，让我们的人生更加灿烂辉煌。

人的一生绝不可能一帆风顺，有成功的喜悦，也有扰人的烦恼；会经历波澜不惊的坦途，也会有布满荆棘的坎坷与险阻。在挫折与磨难面前，畏缩不前的是懦夫，奋而前行的是勇者，攻而克之的是英雄。唯有与挫折作不懈抗争的人，才有希望看见成功女神高擎着的橄榄枝。

成功的字典里，没有抱怨，只有自强。成功只属于生活的强者。

**第二篇：自信自强的人生**

自信自强

人生，是一场战斗的过程，时而平稳顺利，时而坎坷残酷，谁也不能卜知自己的命运，企业的发展同样如此，要想前进，要想成功，自信是必备的。人，只有相信自己，才能实现自己的理想；同时，还要自强，如同攀登险峻的山峰，不具备坚定的毅力自强不息，无法克服前进道路上的各种困难，最终是无法站在顶峰，领略一览无余的美好风光。

自信是成功的秘诀。参透了自信的真谛，就算是已定的事实也有翻身的希望。在工作中，自信是一种力量。一种潜在的、可贵的、强大的力量，有了它，就可以干出一番惊天动地的伟大事业来。自信是做人的原则。一个人不可能事事顺利，不管遇到什么困难，不管历经多少失败，都要努力去战胜困难，要像那无所畏惧的苍松一样，傲然挺立。对创业者来说，自信是一种激情，一股勇气，就是凭借着这股激情，我们才能开拓自己的事业道路，尽情描绘明日的七彩世界。

没有自信，越王勾践怎能砍断吴王的金戈？没有自信，区区西秦如何东出函谷而一统天下？没有自信，百二秦关怎能更换上刘汉的旗号？没有自信，成吉思汗的铁骑又如何能踏上多瑙河的土地？

天空因白云而蔚蓝,生命因自强而精彩.自强是人生成功的奠基石，是事业成功的助推器，人的成功之路必须踏着自强的石阶步步登高。有了自强不息的态度，人才能奋勇直前，永不停息，达到自己所期望达到的境界，企业才能不断进步，做大做强，遥遥领先。无论在什么情况下，自强者的格言都是：“不管多么险峻的高山，总是为不畏艰难的人留下一条攀登的路。”自强的人生是永远不会被社会击败的，以自强为文化的企业是永远不会被淘汰的，人生需要自强，企业需要自强，自强者，可望获得成功；不自强者，与成功无缘。

自信自强从来都是一体的；自信不是孤芳自赏，也不是夜郎自大，更不是得意忘形，毫无根据的自以为是和盲目乐观，而是激励自己奋发进取的一种心理素质，是以高昂的斗志、充沛的干劲、迎接生活挑战的一种乐观情绪，是战胜自己、告别自卑、摆脱烦恼的一种灵丹妙药。自强，则是要有坚定的意志和信念，脚踏实地、锲而不舍地奋斗拼搏，扎扎实实地做好每一件事，战胜每一个困难，从一次次胜利和成功的喜悦中激励自己，不断地突破自我，从而创造生命的亮点，成就事业的辉煌.矫健的苍鹰扇动着双翅,翱翔在高空,无畏的目光点亮我们前进的道路,寻找自己的天堂。它自信,得到诗人的讴歌;它自强,受到英雄的敬仰。苍鹰尚且如此,满腔热血的我们又该如何开创自己的人生与事业呢？人的生命是庄严的，唯一的，你想让它辉煌还是黯淡？当然是辉煌！好男儿谁不想开创一番事业，施展才华，纵横驰骋，人生需要目标，企业同样如此，有目标才有奋斗，有奋斗才有充实感。诚然，企业的发展过程并非是一帆风顺，永无波浪起伏，它是一条充满艰辛坎坷、曲折，充满挑战，充满挫折的旅途，但有经验的领导者总是有目标且自强不息的人，他们不畏困难，披荆斩棘，打造一支自信自强的团队，带着一群虎狼之师，奋发图强，最终登上顶峰。

**第三篇：励志青春 自强人生**

励志青春 自强人生

青春是什么？

人生是什么？

我不禁要问，我们当代大学生怎样才能真正实现自己的人生价值，这是我们要思考的。

我认为：励志青春，自强人生就应该是我们人生的一种态度。

我们大学生要不断锻炼自己的能力，培养自己的情操，提高自己的修养，真正的乐在其中，学会生活，学会学习，学会享受，真正的成长……

富可敌国是一种强大吗？一挥手就能震撼整个政治体制是一种强大吗？当一个人拥有无上的权力或者是无可比拟的财富时，她是强大的。但是这种强大来源于外力，来源于外在赋予他的地位和权势。而只有一种强大，它生生不息，而只有一种强大，它动力无限，而只有一种强大，它魅力四射，那就是自强。

在物质生活极大丰富的今天，自强不再等同于艰苦奋斗，勤俭节约。随着时代的发展，其需要注入时代的内涵，如何在新时期培养自强的品质呢？

自强有时像一种态度。面对问题不逃避，面对感情不退缩，面对伤害不掩饰，勇敢地去面对一切的一切，无论是欢喜的抑或是悲伤的。在奋斗时，及时不被理解，不被认同，及时是一个人默默地努力，但也要耐得住寂寞，承受得了委屈。

因为今日我们所做的一切并不是因为要满足自己的私欲，而是为了实现来到这个世界的价值，我们的前进时由梦想来指引的，由责任来推动的。我们不是为了一个人生活得富裕而奋斗，我们是为了让更多的人生活得更好而奋斗的。

青春是一首歌，她拨动着我们年轻的心弦；青春是一团火，她点燃了我们沸腾的热血，青春是一本教科书，她启迪着我们的智慧和心灵。

自强有时像一种气质。即使你不穿金戴银，即使你没有名贵的跑车，即使你面对的是名媛贵族，但是你在他们的面前，不哈腰屈膝，不唯唯诺诺，不心惊胆战，而是自然而从容的面对，既不轻蔑也不卑微。

自强是青春跳动的音符，自强是青春沸腾的热血，自强是青春册上写满的慷

慨激扬的文字。

我们因青春而潮气蓬勃，我们因自强而坚韧有力。

天行健，君子以自强不息。让我们珍惜青春年华，在奋斗中领悟青春的瑰丽，在自强中体会人生的真谛吧，用满腔的激情与热血共同创造我们美好的未来！

地势坤，君子以厚德载物。让我们用美好的道德点亮理想的璀璨星光，用宽广的胸怀容纳挫折和磨难，在反思中进取，在希望中前进！

**第四篇：描绘自强人生**

《描绘自强人生》教学设计与反思

描绘自强人生

教学目标：

（一）情感目标：理解自强对个人、对国家的作用，从而培养自立、自强的精神。

（二）能力目标：通过学习在实际生活中提高克服困难、战胜挫折的能力，成为一个自强的人。

（三）知识目标：了解自强的重要表现，明确走向自强的途径和方法。

教学重点：走自强之路 教学难点：走自强之路

教学方法：创设情景、自主感悟、交流分享、自我展示 教学用具：多媒体

教学过程

【课前准备】：师出示万里长城图片，播放歌曲《万里长城永不倒》。

【导入新课】

万里长城是中华民族的象征，也是中华民族历经苦难的见证者。依靠自强不息的民族精神，中华民族始终顽强地屹立在世界东方。今天让我们大家一起来感受自强不息的民族精神，共同描绘自强人生。

【合作探究】

一、人生当自强

1．师：首先请大家看一段视频：2024年国际田联钻石联赛上海站中国飞人刘翔七步上栏首秀以13秒07夺冠，创造今年世界最好成绩，这也是刘翔奥运伤退复出后跑出的最好成绩，并且终结了奥利弗的20场连胜神话。（本环节为了激发学生民族自豪感，感受自强精神）

2．师: 飞人刘翔创造了一个又一个的奇迹，展现了中华民族自强不息的精神。在漫漫历史长河中，一定还会有很多自强不息的中华儿女震撼了你的心灵。我们来做个知识抢答游戏，看哪位同学最先抢答出人物的名字，敢不敢接受挑战？（激发学生学习的兴趣，活跃课堂气氛）

生：敢。（充满自信）师：①一生为实现自己的政治理想而不懈追求，留下诗句“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”的爱国诗人是——？生：屈原（教师给予鼓励性的评价）

②史学界称他为近代中国“开眼看世界的第一人”。他领导了中国历史上轰轰烈烈的禁烟运动——虎门销烟，成为中国近代史上第一位民族英雄和爱国者。他是——？生：林则徐（教师给予鼓励性的评价）

③他用一粒种子，改变了世界；他创造的社会财富，只有两个字可以形容——无价。他被称为中国的“杂交水稻之父”。他是——？生：袁隆平

师：刚才所有的同学都在积极思考问题，把掌声送给爱思考的自己吧。（及时恰当地做出评价，调动学生自主学习的积极性）

3.师：这里还有几位人物，大家了解他们吗？（师出示人物图片，生介绍人物事迹。）

①司马迁：西汉史学家、文学家。因替投降匈奴的李陵辩护，获罪下狱，受腐刑。出狱后继续发愤著书，终于完成了《史记》的撰写。《史记》是中国第一部纪传体通史，对后世史学影响深远。

②朱自清：他是五四爱国运动的参加者，受五四浪潮的影响走上文学道路。1928年出版的散文集《背影》，使朱自清成为当时负有盛名的散文作家。毛泽东赞扬朱自清：一身重病，宁可饿死，不领美国的“救济粮”。

③张海迪：五岁时因患脊髓血管瘤，高位截瘫。童年起就开始以顽强的毅力自学了小学、中学和大学的专业课程。1991年张海迪在做过癌症手术后，继续以不屈的精神与命运抗争，她开始发奋学习哲学专业研究生课程。她是中国一代青年的骄傲，也是中国残疾人的杰出代表。

④洪战辉：父亲患有精神病，母亲不堪家庭重负而离家出走。洪战辉从13岁担起家庭的重担，一边读书一边照顾父亲和年幼的妹妹，靠做点小生意和打零工来维持生活，而那位小女孩和洪战辉并没有血缘关系。他说：“一个人只要精神不倒，就没有可难倒的，一个人只要脊梁不弯，就没有担不起的山。”

(本环节采用小组合作的方式并设计小组间竞赛制，极大地调动起学生自主学习，参与课堂的积极性。)

师：大家还能举出其他的事例?

生：匡衡、范仲淹、詹天佑、鲁迅、桑兰、小林浩„„（个生展示，激发其他学生求知的欲望。）

4．师：在他们身上都体现了自强不息的精神，这种精神的重要表现是什么呢？

生：归纳出自强的重要表现：在困难面前不低头、不丧气；而是想办法克服困难，战胜挫折。

师：出示图片检查学生识记情况。（给予鼓励性评价）

5．师：有这样一个特殊群体，用自身的奋斗诠释了自强不息的内涵，请同学们欣赏舞蹈《千手观音》片段。（让学生在美轮美奂的舞蹈中感受自强的精神）师：今天要给大家介绍的是这个舞蹈的领舞者——邰丽华，无声世界的舞者。（文字材料《无声世界的舞者》：从不幸的谷底到艺术的巅峰，也许你的生命本身就是一次绝美的舞蹈，于无声处，展现生命的蓬勃，在手臂间勾勒人性的高洁，一个朴素女子为我们呈现华丽的奇迹，心灵的震撼不需要语言，你在我们眼中是最美。）

师：邰丽华从一名聋哑人成长为舞蹈家，她付出了比正常人更多的艰辛和努力。大声告诉老师，邰丽华棒不棒？生：棒！

师：让我们用手语告诉她：你真棒！好不好？（师教生做手语，这种方式的采用既给学生带来新鲜感，又能在特定情景下引发学生情感共鸣。）

师：在邰丽华的成长过程中，自强不息的精神起到了怎样的作用？

生：有自强不息精神的人会对未来充满憧憬，在困难面前不低头，为实现人生目标而不懈奋斗。（通过感悟典型事例来明确个人的成功离不开自强不息的精神。）

6．师：一个人想要克服困难，获得成功需要有自强不息的精神。依靠这种民族精神我们国家取得了一个又一个令世界惊叹的成就，让我们一起来回顾祖国的发展历程。（图片展示：改革开放后建设成就，配乐《走进新时代》）

生：一个人需要自强不息的精神，一个国家、一个民族同样需要自强不息的民族精神。（齐读）

师：大家读的非常有气势。

二、走自强之路

1.师：梁启超有句话说的好：“少年智则国智，少年富则国富；少年强则国强„„少年雄于地球则国雄于地球。”祖国的繁荣富强离不开每个中华儿女的努力。下面带领大家走进《自主感悟》板块的是中国女排队员——赵蕊蕊，一起来听听她的故事。（出示图片，一生朗读文章）

师：首先明确问题：赵蕊蕊是如何走向自强的？生：分组合作探究。

生：

⑴树立正确的人生目标，并坚持不懈地为之奋斗。

⑵战胜自我,超越自我。

⑶在磨砺中走向自强。

2．师：成为生活的强者，要靠大家自身不断地努力。与生活的强者相比，你在哪些方面做到了，哪些方面还存在不足？（回归生活，联系实际。生寻找自身与强者的差距，讨论战胜弱点或不足的办法，以解决实际问题。）

⑴学习方面：a.遇到难题就想放弃。b.没有目标，学习不努力。c.上课有时走神，不能集中精力听讲。

⑵生活方面：a.天气寒冷的时候，不能做到按时到校上课。b.怕吃苦，遇到困难就退缩。c.身体条件差，却不注重体育锻炼。

生：战胜弱点的方法：①每天坚持写日记，培养自己坚持不懈的品格。②把自己喜欢的名言警句放在醒目位置时刻提醒自己。③多多阅读名人传记，学习他们自强的品质。④请老师或同学监督帮助自己。⑤虚心向身边的榜样学习。（本环节回扣教材，学生畅所欲言，结合自己的学习生活方面的体会寻找战胜弱点的方法，走向自强之路。）

师：通过刚才的讨论，希望每一位同学都能有所收获，早日走上自强之路。大家有没有信心？生：有。（促成情感升华，内化为生活实践。）

3．师：老师看到的是一张张充满自信的笑脸，真好。以上是我们本节课一起探讨的问题，一起进入《收获平台》。

通过本节课你学到了＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

你明白了＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

生：讨论，梳理知识。（个生展示，教师做出恰当评价）

师：出示知识结构图，帮助学生明确本节课的知识点。（教师总结归纳的环节不可少）

【巩固练习】

1.情景对话：《小树与大树》让学生感悟人的成长过程与小树一样，都会经受一些考验，关键是要勇于面对困难，并想办法克服困难，一步步走向自强。

由老师扮演小树，学生扮演大树。师：好想长大呀！

生：年青人，加油吧！

师：狂风暴雨来了，好害怕！

生：„„（自由发言：在困难面前应„„，不经历风雨怎能见彩虹„„）

师：谢谢大树伯伯的指点，我会加油的!(本环节的设计富有童趣，对学生很有吸引力，通过这样一段对话巧妙地将本节课所学内容包含进去，回归生活，感悟生活，润物细无声。)

师：我们每个人都像这棵小树一样，在成长的过程中会经历艰难险阻，通过本课的学习，相信大家一定会经受住狂风暴雨的考验，成长为一棵棵参天大树。

2.师：我们的家乡是个美丽的地方，这些年取得了很多发展成就。作为建设家乡的主力军，你准备好了吗？把你的打算、决心或对家乡的美好祝福写下来吧！

学生写下自己的决心打算，为建设新临沂，大临沂做好准备。（本环节设计为实现情感的升华，促成道德践行。）

【结束本课】

让我们共同祝愿伟大的祖国繁荣昌盛，美丽的临沂更加和谐，祝福亲爱的同学们有着刘翔飞一般的速度，驰骋在中华大地上。我们有理由相信：明天会更好！

不足：

在本篇教学设计中，我认为还存在这些不足：在合作探究教材知识点时采用的方法仍显得僵硬，没能设计出灵活、新颖的处理方式；在情景对话的环节中，设置的对话内容不够丰富，形式还应该再多样些；在对学生评价的方式上还显得太单一„„自己评价自己的教学设计总有点井底之蛙的感觉，看不全，看不深，评不透，在此恳请各位同仁给予批评指正，拜谢了！

**第五篇：《描绘自强人生》教案**

《描绘自强人生》教案

教学目标

【情感态度 价值观】

1、体会自强不息的意义，培养自强的精神。

2、以自强的态度对待生活中的困难，克服依赖心理努力把自己培养成为强者。

【能力】

1、初步学会培养自强精神的方法，提高自己的自强能力。

2、提高观察、分析、解决实际问题的能力，能够初步掌握搜集、处理、运用社会信息的方法和技能，能够独立思考、提出疑问和进行反思。

【知识】

1、认识自强的表现、意义

2、了解培养自强精神的途径和方法。

教学活动

环节一：情境导入

展示课件1：欣赏感悟-----《男儿当自强》

师：同学们喜欢这首唱歌吗？

师：哪个同学能说一说你的感受？

生：回答略

师小结：不仅男儿要自强，我们在座的每一位都应当自强，都应当用自强去描绘美丽的人生。

展示课件2——课题：描绘自强人生

环节二：问题探讨

展示课件3——学习“生活强者”

山东青年陈州，身残志坚，立志以手代步，走遍神州。他曾经用双手一步一步爬上了国内诸多名山。陈州，出生在山东省苍山县二庙乡的一个农民家庭。12岁那年，不幸被火车压断双腿。当时他万年俱灰，几次自杀未遂。1996年，苍山县将他吸收为该县残疾人登山运动员。一直处于绝望之中的陈州从此认识到，残疾人也是可以有所作为的。他决心把登山作为终身的职业，并为此拼搏到底。该县残疾人协会没有专职教练，也没有正规的训练。陈州选择了独行。他从山东出发，先后登上了普陀山，九华山，华山，五台山，所到之处，受到了人们的热情关注。2024年3月10日，他以顽强的毅力，花费11小时，用双手走过了7000多级台阶，登上了泰山绝顶。第二天，他有一鼓作气，走下了险峻的泰山十八盘。4年来，陈州走坏了16个用来行走的木盒子。坚韧的精神感动了无数人。他说；„‟残疾人和正常人一样，有理想，有追求。我的理想就是要走遍祖国的大好河山，为残疾人争光。„‟

展示课件4：

问题：1陈州残疾后的人生选择方向是什么？关于这一点，给你有什么启示？

2人遇到挫折困难，想挺立起来，需要怎么做？

3作为陈州，一边是肉体的疼痛，一边是心中放飞的梦想，如何让梦想战胜疼痛？

4你准备怎样使自己具有陈州这样的精神？

学生讨论，师生共同总结归纳。

自强的重要表现：不低头、不丧气、克服困难、战胜挫折，这正是自强的重要表现。

师：打开记忆的闸门，向大家说说你的困难吧！组内相互交流。

展示课件5：在你的学习、生活中，你遇到过哪些困难？你是怎样解决的？

（学生四人一个小组展开交流，选出代表发言。）

师小结：在人生旅途中，风风雨雨在所难免，绝望时，请继续张望，打马而来的就是希望。老师希望每个同学能像张瑾一样，在困难面前不低头、不丧气、勇敢地克服困难；希望每个同学都做生活的强者，不断地为自己设定目标，并激励自己为实现目标而积极进取，不达目的不罢休。这样，我们才能走向成功。

一个人要想取得成功，必须自强，而不能自弃。

反之，甘当弱者的人，当困难和挫折来临时，会主动败下阵来。相信大家会做出明智的选择。

师：一个人需要自强不息的精神，那么一个国家、一个民族需不需要这种精神呢？

生：需要

师：请大家举例子说明

生：举例子略

（目的：通过搜集、讲述名人故事活动，提高学生的筛选以及语言表达能力。）

师生共同归纳：刚才咱们同学列举的爱国英雄身上都具有自强不息的精神。

展示课件6：追寻民族自强的印迹

观看图片，谈体会（目的：充分利用学生已有的知识，教师加以引申渗透，让学生从总体上感悟自强精神对国家和民族的重要意义。）

师：我们伟大祖国这一路走来，依靠的是什么精神？

生：自强不息的精神。

展示课件9：自强不息是中华民族几千年来熔铸成的民族精神。

依靠的就是自强不息的精神。俗话说“十年铸一剑”，而自强不息精神不是十年、二十年所能形成的，她是中华民族几千年来熔铸而成的民族精神。正是这种自强不息的精神才使中华民族倍受磨难而更强，才使中华民族饱经沧桑而不衰，才使中华民族豪迈地屹立于世界民族之林。这就是自强不息精神对一个国家、一个民族的作用。

我们作为炎黄子孙应为此感到骄傲和自豪，但同时也深感责任重大，那么，要使我们的祖国变得越来越强大，现在应该怎么办？

生：回答略（自强）

师：怎样培养自强精神呢？

展示课件11：姚明图片及事迹材料。

（教师要鼓励学生积极思考发言）

生：回答略

师小结：可见，一个人要自强，首先就要树立正确的人生目标。并坚持不懈地为之而奋斗。因为目标是方向，也是前进的动力。

师：要自强，首先就要树立正确的人生目标。除此以外，还应该怎样做？让我们继续探讨。

展示课件14：走进生活

有这样一个孩子，请看大屏幕（展示课件）

9岁半林浩的父母一直在外打工，跟外公外婆住在一起。小小年纪，会做很多家务，还会做饭。“我平时帮爸爸干活，我还扛起过50斤的大米呢！”

环节三：总结归纳

展示课件15：我的收获

环节四：迁移应用

（1）、展示课件18：大家诊断

1、小雨在学习中一遇到困难就向他人求助。

2、小红说话结巴，但她上课时勇于发言。

3、小荷为自己订了一个学习计划，但常常不能如期完成。

4、小林借到一本引人入胜的小说，忍不住在上课时拿出偷看。

5、小飞参加航模比赛，因发动机出现故障，比赛失败了，小飞情绪很低落

他（她）是一个自强的人吗？

师：运用所学帮这五位同学判断一下，他是否是一个自强的人

学生回答略

师选择1、5题进行点拨：

1、小雨在学习中不能做到自立自强，因为通过上一节课学习，我们知道：能否做到自立的一个重要标志就是是否能独立思考，做出决定。而他一遇到困难就向他人求助，不能独立思考，在困难面前退缩，所以说他不是一个自立自强的人。

（目的：通过点拨，复习回顾已学知识点。）

5、小飞比赛遇到挫折，情绪低落，这是很正常的，但他如果不能及时调整自己的心态，则会产生不良影响，那么，面对挫折，他应该怎么办？下一节课，我们再共同探讨。

（目的：承上启下，激发学生的求知欲。）

（2）、师：唐太宗曾说“以铜为镜，可以正衣冠；以人为镜，可以知得失”。请大家对照这几位同学的做法展开自查。

（目的：通过活动，让学生认识到自己的不足，扬长避短）

学生回答略

展示课件16：评选班级自强之星

为“自强之星”编写颁奖词

每当清晨看到你慢慢走上教室的台阶，每当课堂上凝视你专注的眼神，每当下课时听到你悦耳的笑声，我们看到了、听到了、感受到了：你用乐观书写人生篇章，你用坚强铸就人生辉煌。

展示课件师总结：同学们，种子，必须穿越泥土的阻碍，才能发芽成长；蝴蝶，必须经过破茧的挣扎，才能翩翩起舞。让我们时时处处做生活的强者，用自强去描绘美丽的人生吧！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！