积极废人抢救指南

南京市秦淮中学 彭小艳

**教学目标：**

1. 帮助学生认识“积极废人”的概念，理解其特点与危害；

2. 引导学生树立正确的人生观和价值观，激发其积极向上的生活态度；

3. 教授学生实用的方法和技巧，帮助他们克服消极情绪，培养自律和执行力。

**教学重难点：**

**重点：**

1. 深入理解“积极废人”的成因及表现；

2. 让学生掌握如何调整心态，培养积极的生活态度。

**难点：**

1. 教授学生实用的自律和执行力培养方法；

2. 帮助学生克服根深蒂固的消极习惯，实现自我转变。

**教学内容与过程：**

一、导入新课

1. 通过分享一些“积极废人”的典型案例，引导学生讨论并思考其背后的原因；

2. 引出“积极废人”的概念，解释其与一般消极情绪的区别。

二、新课讲解

1. 分析“积极废人”的成因，包括心理、环境等多方面因素；

2. 探讨“积极废人”的表现，如拖延、逃避、自责等；

3. 强调“积极废人”对个人成长和未来发展的危害，激发学生改变现状的紧迫感。

三、方法技巧传授

1. 教授学生如何调整心态，树立积极的人生观和价值观；

2. 分享实用的自律和执行力培养方法，如制定目标、分解任务、建立习惯等；

3. 引导学生分析自己的消极习惯，提出具体的改进方案。

四、课堂互动

1. 邀请学生分享自己的改变经历和心得体会；

2. 针对学生的困惑和问题，进行解答和指导；

3. 鼓励学生互相鼓励、支持，共同实现自我转变。

五、课堂总结

1. 总结本节课的主要内容，强调积极生活态度的重要性；

2. 提醒学生将所学知识和方法应用到实际生活中，不断提高自己的自律和执行力；

3. 鼓励学生在今后的学习和生活中，始终保持积极向上的心态，追求更好的自己。