

认识自我

重塑自我



导语

01

时间是神奇的魔术师，在不经意间，营造着令人惊叹的变化；

02

时间是杰出的艺术家，在不经意间，勾勒着令人感动的图画。

03

下面就请大家一起来看看，短短的一年时间，同学们发生了哪些变化吧！



走进初二

01

看看现在的自己，你是否隐隐约约的、感受到造物的神奇？生命的奥秘？

02

短短的一年时间，你的个子长高了、眉眼长开了、声音也深沉了...

03

你感受到了吗？你正一步步的，告别童年，走向青春。



- 青春是一支悠远的歌，缠绵在我们的心里，萦绕在我们的梦里。
- 在时光的歌声里，改变的不仅仅是我们的容颜，更有许多情绪的变化，在你不经意间滋长。
- 想要把握成长的旋律，
- 首先要

认识自我



1 让我们一起玩一个小游戏：

3 每人用五个词语形容一下自己

5 也用五个词语

7 通过对比，我们来看看

9 有准确的认识。

2 请三位同学，

4 请另外三位同学

6 形容一下这三位同学

8 这三位同学对自我是否



情绪的异常波动

独立和依赖的冲突

不愿揭短的心理

认识自我：

初二阶段，初入青春期的我们经历着生理和心理的双重变化。

大家常说进入初二、问题频发是“初二现象”，认为这一阶段是学生发展的“瓶颈期”。

然而唯物辩证法告诉我们：要用发展的眼光看待事物的变化。

只要清醒的认识自我，重塑自我，就能突破自我。



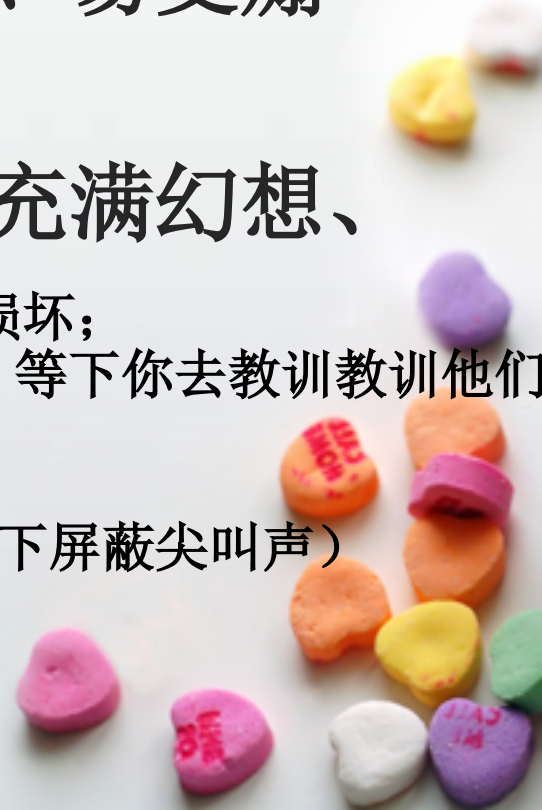
- 具体表现——

- 男生：自我控制能力差、冲动行事、盲目自信、固执己见、喜欢模仿、易受煽动等

- 女生：异常敏感、过分消沉、充满幻想、

事件链接

- 1、一群男生落在卫生间互相打闹，水龙头严重损坏；
- 2、男生A：xx又抢我们班的乒乓球台，你是我们老大，等下你去教训教训他们
男生B：还用你说！
- 3、女生A：你看了xx明星的演唱会吗？我觉得太帅了！
女生B：看了看了！实在是...(以下省略一万字)（以下屏蔽尖叫声）



冲动情绪害人害己

蔺 主不可以怒而兴师，将不可以愠而攻战。

No.1

蔺 ——《孙子兵法》

No.2

蔺 《三国演义》中，刘备因关羽之死愤怒非常，在冲动情绪下，他不听诸葛亮的劝阻，放弃联吴抗曹的方针，盲目自信的率75万大军攻打东吴，又不听黄权的劝阻，一路冒进，结果被陆逊用计火烧联营七百里，几乎全军覆没，逃回白帝城后不久就病逝了。

No.3



自我调节情绪的小建议

- 1、遇到问题，请至少思考
10秒钟后，再做决定；

古语说：下棋看三步，谋事早三年。说的就是凡事要三思而后行，只有经过深思熟虑后做出的决定，

才有可能正确明智的解决问题，冲动之下不假思索的“头脑发热”，往往会导致问题一发不可收拾。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/295244021343012013>