

唱响自信之歌



孟佩杰



活动一：快乐学习，幸福成长

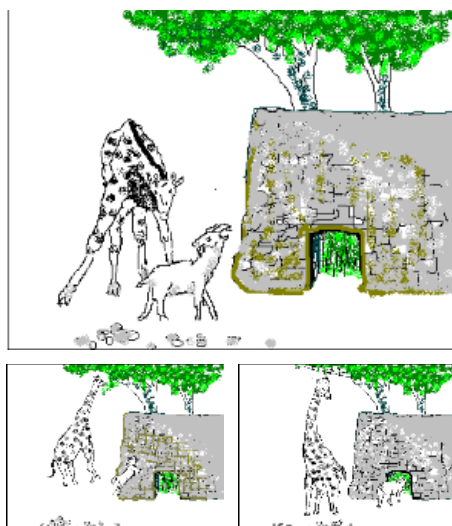
读故事《庄子》中有这样一个故事：有个叫子舆的人，上天赋予他很多缺陷：驼背、隆肩、脖筋朝天。朋友问他：“你讨厌自己的样子吗？”他回答说：“不！我为什么要讨厌自己呢！假如上天使我的右臂变成一只公鸡，我就用在清晨报晓；假如上天使我的右臂变成弹弓，我便用它打斑鸠(jiu)烤了吃；假如上天使我的尾椎骨变成车轮，精神变成马，我便乘着它周游世界。上天赋予我的一切，都可以充分使用，为什么要讨厌它呢？”



讨论：上述事例表现了一种什么样的心理品质？

学会欣赏自己，多看自己的优势，少看自己的劣势

看图说话： 谁的本领大？



1、谁的本领大？

2、从中悟出的道理？

①每个人都有自己的优点和缺点，长处与短处；②只要扬长避短，充分发挥自己的优势，常满自信，本领就大。

请你诊断 张乐是一位从外地转来的同学。上课回答问题时，他那带有方言的口音，引得大家哄堂大笑。数学课也因为进度赶不上，连续两次测验亮红灯。他上课不敢抬头看老师，更害怕老师让他回答问题，他后悔自己跟父亲来这里。据此回答：
张乐的表现是自卑表现。
张乐要赢得同学们的认同和赞扬，应该怎样做？

必须克服自卑心理

你认为张乐克服这种不良心理的方法有：



想一想

拿自己的优点与别人的缺点比

骄傲自满

拿自己的缺点与别人的优点比

自 卑

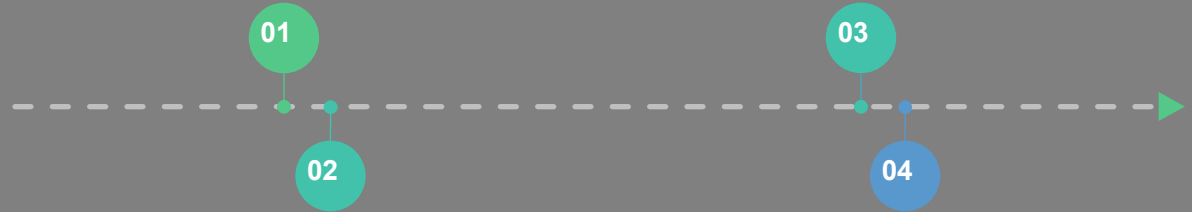
不能正确认识自己

盛气凌人、狂妄自大
→自负

自负的人自以为了不起，往往过高地估计自己，看不起别人，自以为是。而且，自负者依据的事实是虚假的，追求的目标根本不可能达到。

自卑的人轻视自己，往往看不到自己的能力，即使可以做得很好，也不敢尝试。

只有自信的人能够实事求是地看待自己，既能看到自己的优点，也能看到自己的缺点。



自负、自卑、自信的区别：

自负与自卑都是自信的误区。

超越自负， 告别自卑



自卑者与自负者



自卑者
自负者
自卑
自负



正确
认识
自己

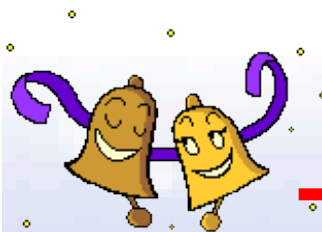
1

正确全面 既看到
优点又看
到缺点。 2

发展 个体在发展，
优点和缺点不是一
成不变的。 3

我们该怎样正确认
识自己呢？ 4

欣赏自己



也许你想成为太阳，可你却只是一颗星辰；
也许你想成为大树，可你却只是一颗小草；
也许你想成为大河，可你却只是一泓山泉；

... ..

做不了太阳，就做星辰，在自己的星座发热发光；
做不了大树，就做小草，以自己的绿色装点希望；
做不了伟大，就做实在的自我，平凡并不自卑，做最好的自己。

不必总是欣赏别人，也欣赏一下自己！

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/455310343010012004>