



# 第三课 发觉自己

做更加好的自己

## 创景设情

### “口吃”的雄辩家

狄摩西尼是古希腊政治家、雄辩家。他7岁时爸爸逝世，家产被监护人侵吞了。他成年后，决心向法院提起诉讼，以讨还被夺走的家产。然而，因为他患有口吃，无法到法庭去陈说自己的意见。面对自己身体方面的缺陷，他没有灰心，没有放弃，而是勇敢地接受了事实，并尝试努力去变化它。从此，狄摩西尼每天口含石子，面对大海练习发音，训练雄辩术。功夫不负有心人，后来，他终于学会了正确发音，掌握了雄辩这门技术，在法庭上以流畅有力的言辞击败了对手，打赢了官司。

**这个故事对同学们有什么启示？**

# 探究与分享

阅读课本：晓蓉的累

请问：

1你是怎么看待晓蓉的累？

2你是否有过类似的经历？

假如有，它们给你带来了怎样的影响？你是怎样处理的？



要求：

用欣赏的眼光、赞美的语言来看待自己的优点，用客观中肯的语言评价自己的缺陷或不足。





伴随对自己认识的不断进一步，我们的自我形象会越来越清楚

## 1、怎样接纳自己？

**P33一①②： 1（1）** 接纳自己，需要接纳自己的全部。  
既接纳自己的优点，也接纳自己的不完美；  
既接纳自己的性格。也接纳自己的身材、  
相貌；既接纳自己的目前，也接纳自己的过去。

## 完美的图画并不美

一种画家希望画出一幅世界上最美的女子的图画。但总是不能完全满意，因为画出的美女不是眉毛、就是眼睛，要不就是鼻子不是那么完美。他感叹，唉，难道就不能画出一张全部部位都完美的脸庞来吗？忽然，他想出了一种主意，把每幅画 中不同女子脸上最美的部分组合在一起，不就是最完美的图画了吗？

于是他按照这个思绪构成了一幅画，却发觉当每个部分都来自完美的时候，整个的图画却失去了愤怒，给人拼凑、不自然的感觉。怎么看怎么觉得不舒适。

# 探究与分享



每个人都是不完美的。有些方面的不完美，你可能会接受；有些方面的不完美，你可能想回避、掩饰。

有些不完美，如      ；我能接受，因为

     有些不完美，如      ；我不能接受，因为

     接纳自己的全部，是不是极难做到？你有什么好方法和同学分享？

接纳不完美，我会（  
）

# 1、怎样接纳自己？

**P33二②: 1 (2) 接纳自己，需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。**



**接纳自己，肯定自己，欣赏自己**

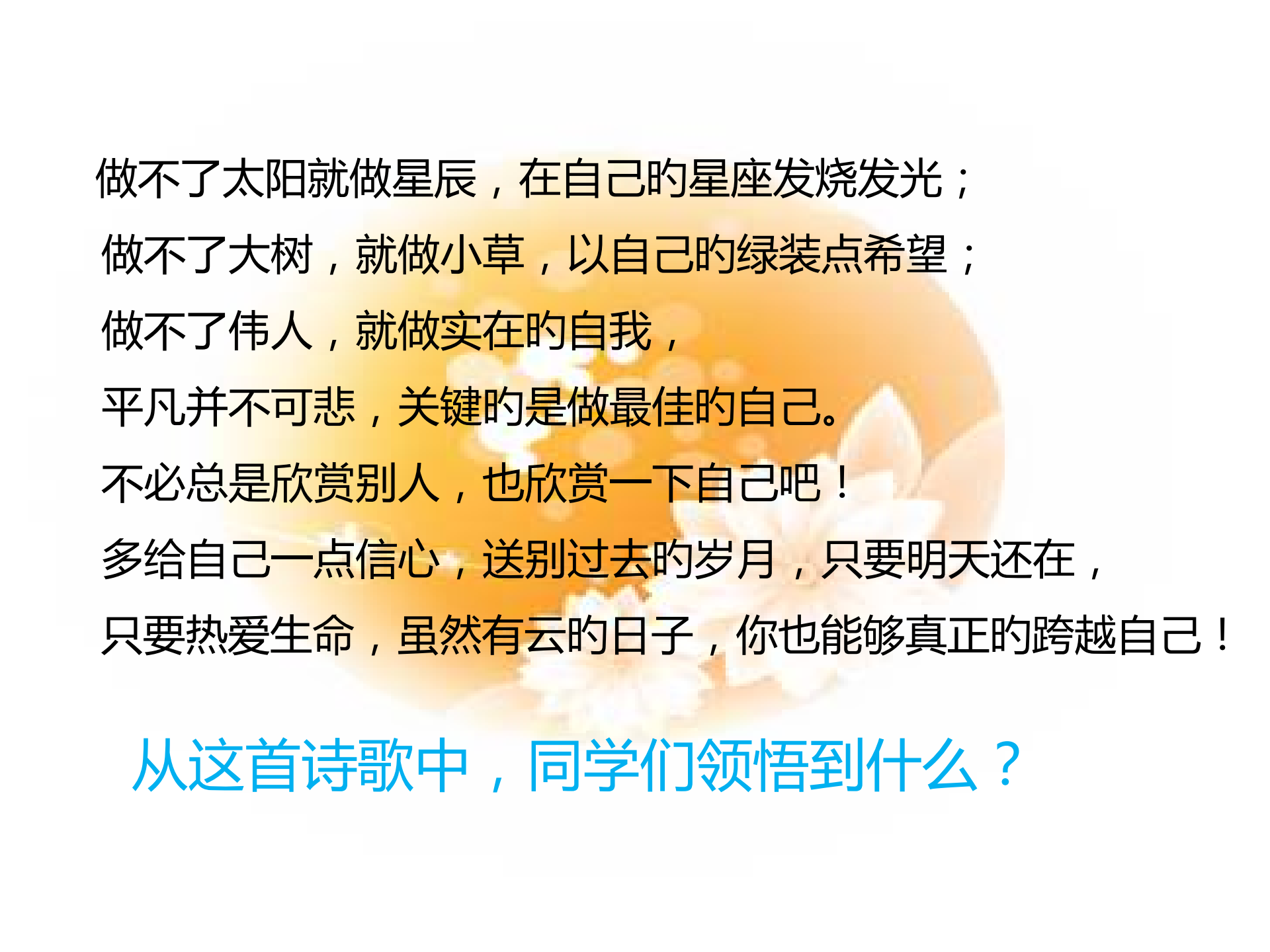


# 欣赏自己

可能你想成为太阳，可你却是一颗星辰；  
可能你想成为大树，可你却是一株小草；  
可能你想成为大河，可你却是一条小溪；  
于是你徘徊，你忧郁，你自卑。

和别人一样你也是一片风景。

也有阳光，也有空气，也有寒来暑往，  
甚至也有别人未曾见过的一颗青草，  
甚至也有别人未曾听过的一阵虫鸣……



做不了太阳就做星辰，在自己的星座发烧发光；  
做不了大树，就做小草，以自己的绿装点希望；  
做不了伟人，就做实在的自我，  
平凡并不可悲，关键的是做最佳的自己。  
不必总是欣赏别人，也欣赏一下自己吧！  
多给自己一点信心，送别过去的岁月，只要明天还在，  
只要热爱生命，虽然有云的日子，你也能够真正的跨越自己！

从这首诗歌中，同学们领悟到什么？

# 活动：欣赏自己

我的优点有  
哪些？

我做出了哪些  
努力？

我为班级和同  
学做出的贡献  
有哪些？

## 2、怎样欣赏自己？

**P33三： 2（1）**我们要学会欣赏自己。欣赏自己的独特，欣赏自己的优点，欣赏自己的努力，欣赏自己为别人的贡献。

**P34一： 2（2）**欣赏自己，不是骄傲自大，也不是目中无人。欣赏自己的人，既能呈现自己的风采，也能看到别人的漂亮；既能为自己鼓掌，也能为别人喝彩。

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/748031006133006132>