

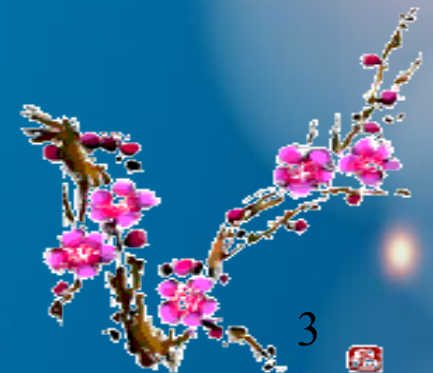
初一练习资料2单元

- 1、了解自我评价的主要性，客观认识评价自己的优缺陷，形成比较清晰的自我整体形象。
- 2、从不同角度分析评价自己的差别，找出迈进的方向。
- 3、正确认识异性同学之间的情感、交往和友谊，学会用恰当的方式与异性交往。

要点哟，要记住呀！

2.1 悦纳自己

- 1、怎样正确的认识自己？有哪些途径？
- （课本第26页）
- （1）我们能够尝试着从三个方面去观察和认识自己：①外在的体征。②内在的精神世界。③自己在集体中的地位
- （2）我们能够经过自我评价和别人评价等途径，客观的找出自己的优点和不足之处，正确的认识自己。（26下面，自我探索，与别人比较、倾听别人评价）



认识自己的措施

1、自我观察

2、与别人比较

认识自己要客观全面，不但要看自己的优点，还要看到自己的缺陷。

悦纳自己



歪脖树的故事

一天，一位大学问家带领他的学生出外郊游，路上他们看到一棵长得非常茂盛的歪脖树，大学问家忙问众弟子：“这棵歪脖树枝繁叶茂长在大路边，它有什么用处吗？”听了老师的提问，众位弟子争先恐后地围着歪脖树转了几圈，发觉大树的主干上尽是墨线，纷纷说：“这棵树长在这里图占土地，实在没什么用处，不然早被木匠砍伐去做木材了，目前树上留下这许多墨线，阐明木匠量过之后觉得它没什么用处，所以至今把它留在这里。”大学问家听了众弟子的回答哈哈大笑……

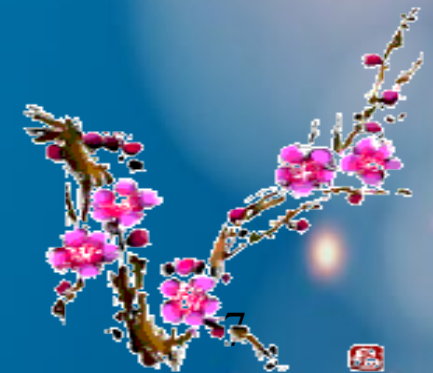
想一想：歪脖树是否真的一无是处？

• 2、怎样悦纳自己？（课本第27页）

- 悦纳自己就是欣然地接受自己。
- ①客观的评价自己，接受自己的不完美。
- ②欣赏自己的优点和优点。
- ③接受自己的不足，每天给自己一份好心情。

• 3、怎样才干完善自己呢？（课本第27页）

- 完善自我的措施有：①发扬优点，提升自我控制能力。②克服缺陷，合适的展示自己的优点，发挥自己的优点。③追求进步，从别人身上吸收优点，补充自己的不足。。。。



推销你自己

用1——2句精短有力的话将你的优点和专长描述出来，向班里的同学推销自己。



体验篇：我的成功史

向同学们讲一件你成功的事情，并跟大家分享一下你的感受。例如能够是“我的每一次进步”；也能够是“我的第一次成功”；能够是“我学会了一项本事”；也能够是“我取得的一次赞赏”……

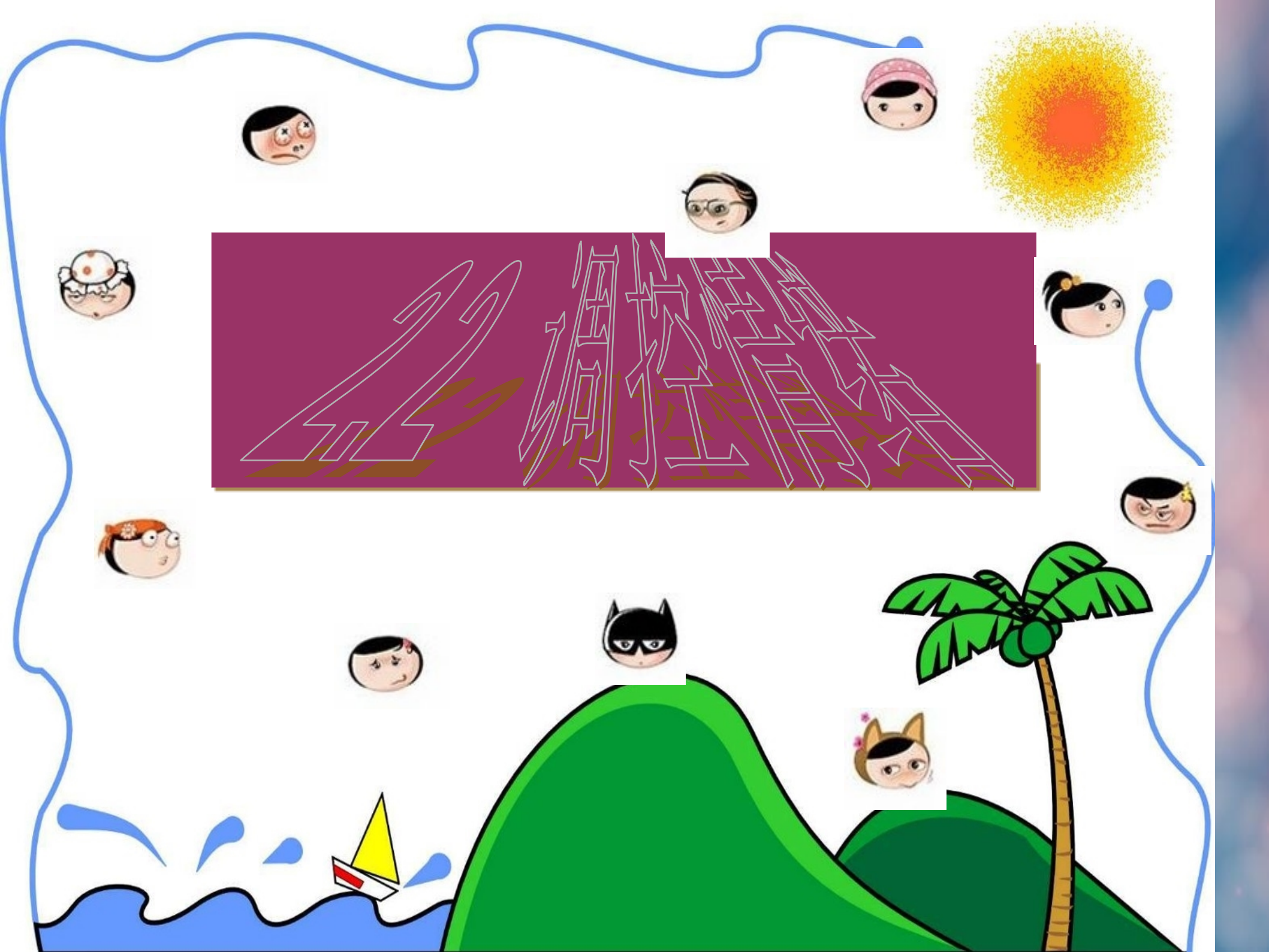


小故事：神气的发夹

- 有一种女孩子，总觉得不讨别人喜欢，所以有一点自卑。一天，她偶尔在商店里看到一支漂亮的发夹，当她戴起它的时候，店里的顾客都说漂亮，于是她非常快乐地买下发夹，并戴着它去学校。接着奇妙的事发生了，许多平日不太跟她打招呼的同学，纷纷来跟她接近，某些同学还约她一起去玩，原本内向的她，似乎一下子变得开朗、活泼了许多。但放学回家后，她才发觉自己头上根本没有带什么神气的发夹，原来她付钱后把发卡留在了商店里。

- 是什么使别人变化了对她的态度？那个发夹真有那么神奇的力量吗？





情绪的特点和基本类型

情绪具有多样性、复杂性



情绪万花筒

最基本的四种情绪：

喜



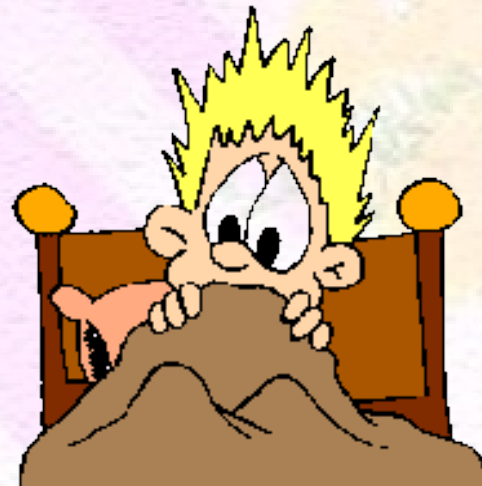
怒



哀



惧



人的情绪具有神奇的作用，
它影响着人们的行为，影
响着人们的生活。



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/035124100011011331>