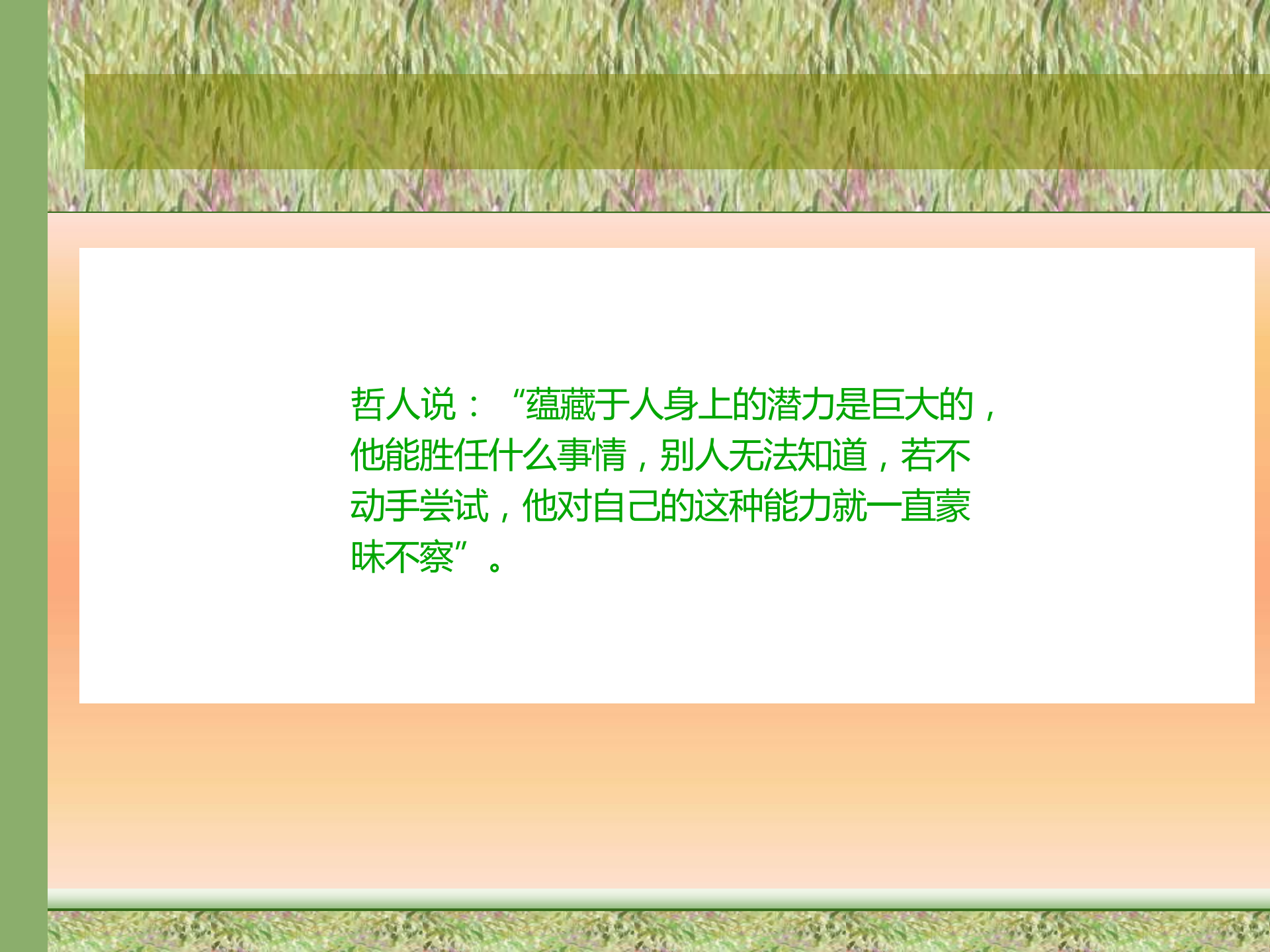


# 挑战自我

——主题班会



追求 → 动机 → 驱动力



哲人说：“蕴藏于人身上的潜力是巨大的，他能胜任什么事情，别人无法知道，若不动手尝试，他对自己的这种能力就一直蒙昧不察”。

A

知己知彼，  
百战不殆。

了解自己：人脑的巨  
大潜力

B

—

欣赏我自己

学会欣赏自己，  
肯定自己，  
是保持自信的前提。



### 三、“我”的另一面

积极的自我能给我们带来欢乐、成功，消极的自我会给我们带来挫折和痛苦，我们要正视我们的另一个“我”。

## 四、理想中“我”

01

- 自我评估项目：
  1. 很满意
  - ② 满意
  - ③ 一般
  - ④ 不满意
  - ⑤ 很不满意

02

对相貌的满意程度（  
）

03

对形体的满意程度（  
）

04

对服饰的满意程度（  
）



01

很满意②满意③一般④不满意⑤很不满意

02

与父亲的关系 ( )

03

与母亲的关系 ( )

04

与同学的关系 ( )

05

学习用功的程度 ( )

06

学业成绩 ( )





01

很满意②满意③一般  
④不满意⑤很不满意



02

对性格的满意程度 ( )



03

对他人的理解程度 ( )



04

对创造力的满意程度 ( )



05

语言表达能力 ( )



06

体育活动水平 ( )



07

对自信心的满意程度 ( )



08

服饰的满意程度 ( )

# 如何挑战自我 ？

01

**把握好自己的情绪**

02

**1 勇于面对挫折**

**——积极、愉快的情绪**

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/208035043046007005>