

# 第三课 发现自己

## 第一框 认识自己

## (一) 人贵自知

✧ 古希腊人把“能认识自己”看作是人类的最高智慧。“认识自我”这句镌刻在古希腊德菲尔城阿波罗神庙里唯一的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。



# 名言欣赏：



知人者智，自知者明 ——老子

人贵有自知之明 ——中国谚语

知己知彼，百战不殆 ——孙武

**认识自己非常重要！**



# 一、正确认识自己的意义

- 正确认识自己，可以促进自我发展。
- 正确认识自己，可以促进与他人的交往。

那么，我们应该怎样正确认识自己？



A photograph of two young children, likely twins, wearing white long-sleeved shirts. They are standing and looking at each other, with their hands near each other as if playing or communicating. A large, orange, cloud-shaped thought bubble is positioned above the child on the right. Inside the bubble, the Chinese characters '我认识的我' (I know myself) are written in a stylized blue font. To the left of the child on the left, there are three small orange circles of increasing size, suggesting a thought process or a sequence of ideas.

# 我认识的我

每位同学请用**5个**词来描述自己。

**注意：第一反应**

## 二、从多个角度认识自己：

- 1.生理方面：** 可以从**身体特征和生理状况来认识自己**，如自己的身材、相貌、体能、性别等；
- 2.心理方面：** 可以从**个性心理特征来认识自己**，如性格、气质等；
- 3.社会方面：** 可以从**在群体中的关系来认识自己**，如自己在家庭或班级中的角色等。



# 多把尺子量自己

以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，  
可以知兴替；以人为镜，可以明得  
失。

——李世民

# 他认识的“我”

- 1、将写有你名字的纸张传递给右边同学，请他帮你认识自己。
- 2、每位同学写完之后签上名字，写完后依次向右传递，直到回到本人手上。
- 3、不写与之前重复的。
- 4、写点具体的。

**注意：负责，客观**





发现自己·认识自己

**对他人的评价，我们要全盘接受。**

这种说法是错误的。他人对我们的评价难免片面，有时甚至歪曲事实，因此**对待他人的评价要客观冷静分析，既不能盲从，也不能忽视。用理性的心态面对他人的评价，是走向成熟的表现。。**



---

误区警示



你是\_\_\_\_\_的人。

你假如能\_\_\_\_\_,  
我想会更好些。

签名 \_\_\_\_\_

## 三、认识自己的途径

- 1.通过**自我评价**来认识自己



自我评价的方法：

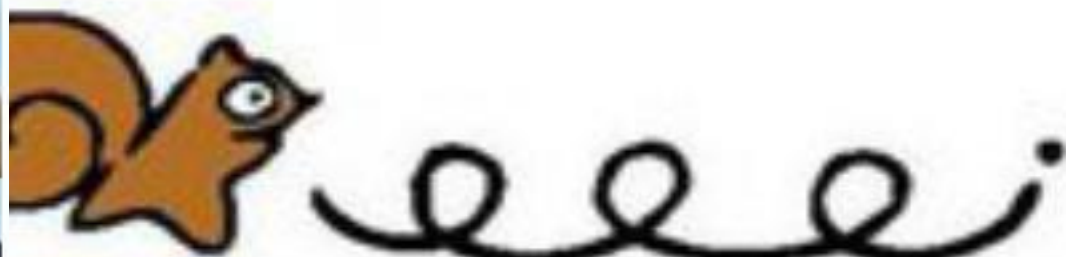
**自我观察和分析；与他人比较**

- 2.通过**他人评价**来认识自己
- 3.**理性**看待他人评价



**认识自己是一个过程。**

随着年龄的增长、生活阅历的增加，我们不断探索自己、发现自己、发展自己，我们就可能成为最好的自己。



# 认识自己

## 正确认识自己的作用

正确认识自己，可以促进自我发展。

正确认识自己，可以促进与他人的交往。

## 认识自我的途径

我们可以从生理、心理、社会等方面认识自己；可以从个性心理特征来认识自己；可以从在群体中的关系认识自己。

通过自我评价认识自己

通过他人评价认识自己

# 课堂练习

## 单项选择题

- 1.从“主要看颜值”到“主要看修养”这一社会的流行变化，说明了我们在认识自己时（D）
- A.要用发展的眼光看待自己，要不断通过改正缺点来完善自己
  - B.要注重自己的外在形象，因为有颜值就有修养
  - C.外表并不是那么重要，可以在穿着打扮上更加随意
  - D.要用全面的眼光看待自己，既要注重自己的外在形象，更要注重提高自己的内在素质

2.小青在自己的成长记录本上写道：“本学期学习退步的主要原因是学习方法不当，学习效率不高。”小青认识自我的途径是（ ）

- A.他人的态度                      B.考试的成绩反馈  
C.自我观察和反省                D.集体综合评价

3. 认识自己的途径有（ ）

- ①自我探索                      ②与他人比较  
③仿效他人                      ④倾听他人评价  
A. ①②③                      B. ①②④  
C. ②③④                      D. ①③④

4.苏格拉底说：“认识自己，方能认识人生。”这句话告诉我们的道理是（C）

- A. 只要正确认识自己，就能活得精彩
- B. 人生的真正价值在于正确认识自我
- C. 正确认识自己，才能创造精彩的人生
- D. 只有自己才能解读人生，认识自己

5.小辉在参加“经典诵读”比赛前，每天对着镜子反复练习，发现问题及时纠正。他是通过\_\_的途径认识自己。（B）

- A. 他人评价
- B. 自我观察
- C. 集体舆论
- D. 名师点评



# 探究与分享：小刚与队友

☆学校举行一次足球比赛，赛前小刚与队友进行了下面的对话：

小刚：我的球技最棒，你们都不如我，应该由我来当队长。

小明：小斌的球技虽然比你差点儿，但是大家都愿意让他来当队长。

小刚：那这次比赛我不参加了。……

思考：1、你如何看待小刚对自己的认识？

2、这样的认识给他带来怎样的影响？

- 1、小刚对自己的认识不全面，他只看到了自己的优势，没看到自己的缺点。
- 2、这样的认识会使小刚的自信心膨胀，看不到自身的缺点，不利于小刚身心的健康发展，不利于小刚和同学们的正常交往。

同学们，再见！