



## 第三课 发现自己

第2课时 做更好的自己

# 接纳与欣赏自己

阅读教材P31~32

你是否有过类似的经历？如果有，它们给你带来了怎样的影响？你又是如何处理的？



进入初中以后，晓蓉比以前更加关注自己了，她觉得自己是这样的：学习勤奋，做事很认真，对自己认为重要的事情会事前想后，对别人很关心，在音乐方面有些天赋，在穿着打扮上比较保守，遇到一些事情喜欢哭……

# 接纳与欣赏自己

有时候，晓蓉会为自己感到骄傲，但有时候，她又很羡慕别人：别人能把她认为平淡无奇的事情神采飞扬地讲出来，并引来一群听众和阵阵笑声；别人对她认为重要而需要思前想后的事情却一笑了之；别人打扮时尚而自己太过保守；她甚至觉得自己的名字也有些土气……有时，她会学着别人的样子讲话、做事，这又让她觉得很累。

如同世界上没有两片完全相同的树叶一样，世界上也没有完全相同的两个人。我们每个人在性格、兴趣等方面都有自己的特点。随着对自己认识的不断深入，我们的自我形象也会越发清晰。



## P33 探究与分享



写一写自己不完美的表现，以及自己是如何接受这些不完美的。

**自省吾身**

我的不完美

# 接纳与欣赏自己

我们要学会接纳自己。

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；

既接纳自己的现在，也接纳自己的过去。

接纳自己需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。



接纳自己就是客观地认识自己，正确地评价自己，完全地接受自己，喜欢自己的全部，把自己当成是可以理解、尊重、扶持和鞭策的朋友，不忽视自己的优点和成功，不夸大自己的缺点和失败。

接纳自己意味着看到自己的不完美，对自己有信心、有耐心，珍重自己现有的，客观看待和他人的差距，不断努力。




小兔子是奔跑冠军，可是不会游泳。于是，小兔子就去学游泳，结果小兔子耗费了大半生的时间也没学会。小兔子的故事说明了正确认识自己，要（C）


- A. 认识自己的外在形象
- B. 忽视他人的态度和评价
- C. 了解自己的长处与短处
- D. 给予自己暗示，提高信心




# 活动：欣赏你自己



我的优点有  
哪些？



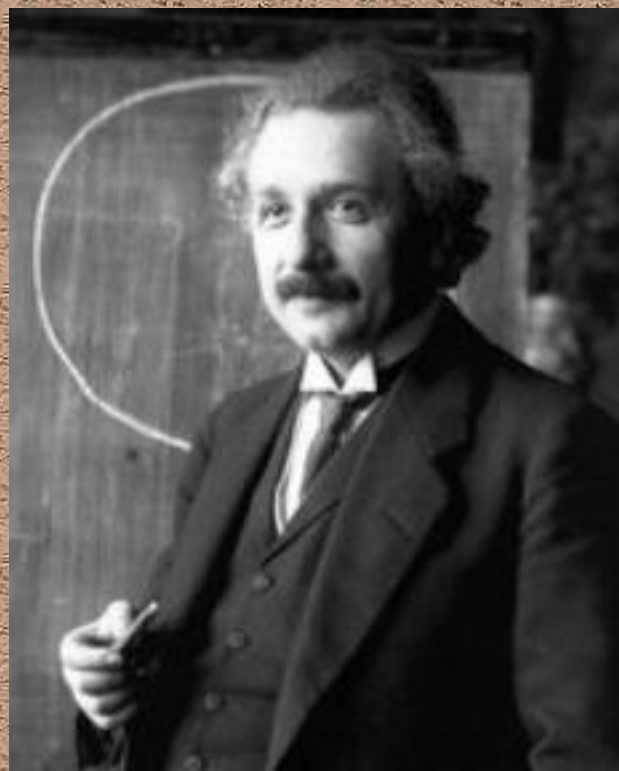
我做出了哪些  
努力？



我为班级和同  
学做出的贡献  
有哪些？

## 爱因斯坦和他的小板凳

世界闻名的大科学家爱因斯坦读小学的时候，有一次上劳作课，同学们都交上了自己的作品：泥鸭、布娃娃等，唯独爱因斯坦没交。直到第二天，他才送来一只做得很粗陋的小板凳，老师看了很不满意，回答说：“我想，世界上不会有比这更坏的小板凳了……”





## 想象一下

如果你是爱因斯坦，自己的作品没有受到老师的喜欢，而且被批评的一无是处，你会有什么样的感受，你又会怎么回答老师呢？

## 爱因斯坦和他的小板凳

爱因斯坦回答说：“有的。”并不慌不忙地从课桌下面拿出两只小板凳。他举起左手的那只说：“这是我第一次做的。”又举起右手的那只说：“这是我第二次做的，刚才交的是我第三次做的，然而它还不能使人满意，但总比这两只强一些。”

# 接纳与欣赏自己

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，欣赏自己为他人的奉献。

欣赏自己，不是骄傲自大，也不是目中无人。

欣赏自己的人，

既能展现自己的风采，也能看到他人的美丽；

既能为自己鼓掌，也能为他人喝彩。

卡耐基说：“发现你自己，你就是你。记住，地球上没有和你一样的人在这个世界上，你是独特的存在。你只能以自己的方式歌唱，只能以自己的方式绘画。你是你的经验、你的环境、你的遗传造就的你。”从上面这段话中，你得到的启示有（**D**）

①我们要发现自己，正确认识自己 ②我们要积极接纳自己，只接纳自己成功的部分 ③我们要坦然地做自己，灿烂地展现自己 ④为自己的独特感到欣喜，对自己要肯定和珍惜

A.123

B.234

C.124

D.134

# P34 探究与分享

## 你能为他们解答困惑吗？

我完全接纳了自己，还怎么进步呢？



俗话说：从小看大，  
三岁看老。我还能改  
变吗？



我不断地努力，可总是  
达不到心中理想自我的  
要求。我该怎么办呢？



# 我要飞得更高

做更好的自己，就要扬长避短。

做更好的自己，需要主动改正缺点。

做更好的自己，需要不断激发自己的潜能。



## 做更好的自己，就要扬长避短。



著名的数学家陈景润，大学毕业分到一所中学教书。由于语言表达能力差，教书吃力，被评为不合格教师。后来他发现自己长于科研，并且自己比较喜欢数学，就专心致力于数学的研究，1966年发表《表达偶数为一个素数及一个不超过两个素数的乘积之和》（简称“ $1+2$ ”），成为哥德巴赫猜想上的里程碑。

古人云：“役其所长，则  
是无废功；避其所短，  
则世无弃材矣。”

要善于利用自己的优  
点和长处，最大限度  
地展现自己的才华。



## 做更好的自己，需要主动改正缺点。

19世纪作家果戈理，有一次拿着自己的作品给一位自己讨厌的人看，一心准备接受批评。一位朋友问他为什么要这么做，它回应道：“正因为他不喜欢我的作品，所以我才要拿给他看。他可能会提出一些严厉的批评，但是这些总比赞美的话要有益多了。”

# 改正缺点的方法



01 具体描述自己的缺点。

02 从最容易改正的缺点开始。

03 及时肯定或奖励自己改正缺点的努力。

04 请一个自己信任的人来协助。

05 在公开场合做出改正缺点的承诺。

06 运用自己以前改正缺点的成功经验。

做更好的自己，需要不断激发自己的潜能。

# 美国心理学家霍华德加德纳提出的多元智能理论



# 我要飞得更高

更好的自己，是在和他人共同生活的过程中不断成长的，更是在为他人、为社会带来福祉的过程中实现的。

“路也漫漫，遥遥其途，心向往之，虽远莫阻。”这是中学时代的成长课题，它值得我们用一生去探寻。

# 笔记汇总

## § 3-2 做更好的自己

接纳与欣赏自己 { 接纳：全部  
欣赏：独特、优点、  
努力、奉献

我要飞得更高 { 扬长避短  
主动改正缺点  
激发潜能  
是在不断成长中实现的