

九年义务教育三年制初级中学教科书（试验本）

思想政治教案

主编 沙福敏 副主编 赵聪

北京师范大学出版社

联合出版

人民教育出版社

初一
下



九年义务教育三年制初级中学教科书（试验本）

思想政治教案

初一（下）

主 编 沙福敏

副主编 赵 聪

北京师范大学出版社

人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

思想政治教案：初一（下）/沙福敏主编．—北京：北京师范大学出版社，1999.1

ISBN 7-303-04860-X

I. 思… II. 沙… III. 政治课-初中-教案 (教育)
N. G633.202

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 35019 号

北京师范大学出版社出版发行

(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

出版人:常汝吉

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:6.25 字数:150 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数:1~15 000 定价:7.50 元

编者说明

本书是根据国家教委 1996 年 5 月印发的《九年制义务教育小学思想品德课和初中思想政治课课程标准》（初中部分）和 1998 年 5 月思想政治课初一教材（试验本），由新教材编写组编写，主编沙福敏。编写本书是为了配合中学思想政治课教材的使用，为教师提供一种教学参考用书，以有利教学，有利提高教学质量。

本书内容包括各课的教学目标、教学提纲和根据课时编写的教案，每课时的教案是按照教学的全过程来安排的，包括复习提问、导入新课、课堂小结、巩固新课、作业以及板书设计等。在编写过程中，遵循理论联系实际的原则，力求观点明确、材料丰富、层次分明。特别是在事实引入、以事论理方面颇具特色。初一年级分上、下两册，本书供第二学期使用。根据《课程标准》的要求，共有 27 课时的教案。

本书编写者：郭新华、吴国英、周子军、赵革芬、张玉梅、李冬才，管凤兰老师协助主编做了大量工作。

由于时间仓促，书中难免出现缺点和错误，敬请师生批评指正。

目 录

第七课 增强自尊自信	(1)
第一课时.....	(2)
第二课时.....	(6)
第三课时.....	(8)
第四课时	(11)
第八课 塑造良好性格	(16)
第一课时	(17)
第二课时	(22)
第三课时	(25)
第四课时	(27)
第九课 寻求真挚友情	(31)
第一课时	(32)
第二课时	(34)
第三课时	(37)
第四课时	(39)
第十课 陶冶高雅情趣	(43)
第一课时	(44)
第二课时	(49)
第三课时	(53)
第四课时	(56)
第五课时	(61)
第十一课 培养爱国情操	(63)
第一课时	(64)
第二课时	(69)
第三课时	(73)
第四课时	(76)
第十二课 增强自律能力	(80)
第一课时	(81)
第二课时	(84)
第三课时	(87)
第四课时	(89)
第五课时	(93)

第七课 增强自尊自信

教学目标

1. 知识目标

了解自尊自信的含义，知道自尊自信是积极的心理品质；知道渴望表现自己、关注自己的形象、要求他人尊重自己，是青少年自尊自信的特点；懂得人贵有自尊自信，自尊自信使人不断进取，催人自强不息，使人道德高尚。要培养正确的自尊心和充分的自信心。

2. 能力目标

通过学习，提高对自尊自信的认识和理解的能力，要初步全面、准确地了解自己的能力和懂得自尊自信与人的成功息息相关。能够初步分辨自尊自信与虚荣忌妒、自尊自信与自卑、自尊自信与自傲自负的区别，同时要正确地看待成功与失败。

3. 觉悟目标

通过学习，了解青少年自尊自信的特点，认识到正确认识自己是确立个人自尊心和自信心的基础。并且自觉运用一些方法，通过有效途径，锻炼提高个人的自尊意识和自信心。同时，把个人的自尊自信上升为集体、国家和民族的自尊自信，争取成为对祖国、对人民有用的人才。

教学重点

(1) 青少年自尊自信的特点。

(2) 人贵有自尊自信。

(3) 虚心是自尊自信的表现。

(4) 培养正确的自尊心和充分的自信心的途径。

教学难点

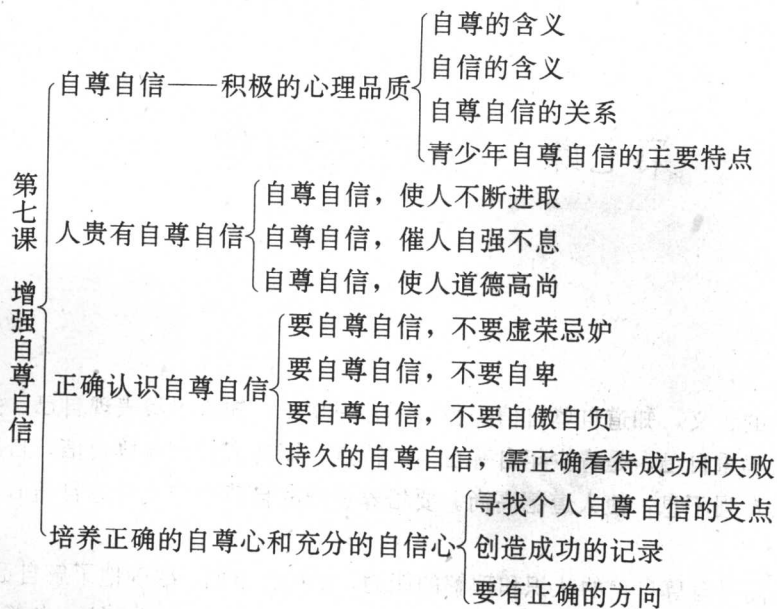
(1) 自尊、自信的含义及二者的关系。

(2) 持久的自尊自信需正确看待成功和失败。

课时安排

4 课时。

知识结构



第 一 课 时

导入新课

同学们，我们初一上学期学习了善于调节情绪、磨砺坚强意志、能够承受挫折、勇于开拓进取等课程，知道了这些都是具有良好心理品质的具体表现。良好的心理品质助人走向成功。下面让我们看看我国著名生物学家童第周，他在事业上的成功除了扎实的专业知识外，是什么心理品质助他走向成功的？

（请学生朗读第七课前言第1自然段。）

我国著名画家徐悲鸿在外国学习期间也有过类似童第周的经历。20世纪初，徐悲鸿在欧洲留学时，曾碰到一个洋人的寻衅。那个洋人说：“中国人愚昧无知，生就当亡国奴的材料，即使送到天堂深造，也成不了才！”徐悲鸿义愤填膺地回答：“那好，我代表我的祖国，你代表你的国家，等学习结业时，看到底谁是人才，谁是蠢材！”一年之后，徐悲鸿的油画就受到法国艺术家的好评，此后数次竞赛，他都得了第一，他的个人画展，竟轰动了整个巴黎美术界。这样令人惊叹的成就，是那个洋人远远不能及的。

提问：从童第周、徐悲鸿的身上，你觉得他们成功除了坚实的基本功外，还有什么重要条件呢？

（学生回答后，教师归纳）

强烈的民族自尊心和民族自信心是他们成功的重要条件。怎样才能增强我们的自尊心和自信心呢？今天我们就来学习这方面的内容。

一、自尊自信——积极的心理品质 （板书）

下面是人的几种需要，你认为那种需要对你更重要？请你按重要程度排序。

(投影)

- () A 满足食物、睡眠等生理的需要。
- () B 避免自己的身体受到伤害。
- () C 与人交往,亲友的关怀,被老师、同学、朋友所接受。
- () D 受到别人的尊重,自尊心不受伤害,人格不受侮辱。
- () E 了解自己与周围的世界,满足好奇心。
- () F 审美的需要。
- () G 追求实现自我理想,发挥个人的才能、潜力。

(讨论) (1) 请部分学生回答排序情况。

(2) 你认为这些需要如果得不到满足会怎样呢?

(学生讨论回答后,教师归纳)

以上几种需要都是人的基本需要,自尊也是人的合理要求和需要。如果有位同学对她的好朋友说:“我的学习成绩不好,也没有什么特长,我什么都不如人。”你说她的想法对吗?为什么?(学生议论)

(学生回答后,教师归纳)

每个人都有自己的长处,也有自己的短处,学习成绩不理想、没有特长,并不能说明没有长处。每个人都有自尊自信的理由。自尊自信的产生是正确认识自己的结果。

1. 什么是自尊 (板书)

(1) 自尊,首先是自我尊重和自我爱护。(板书)

什么是自尊呢?自尊有哪些表现呢?

请同学们完成下列句子:

如果老师让我在大会上发言,我会在衣着上穿得_____。

在公共场所,我之所以会约束自己的不良习惯,是因为_____。

有人当众叫我的外号时,我会_____。

父母、老师当众批评我时,我会_____。

当受到别人的歧视或侮辱时,我会_____。

“士可杀而不可辱”说明的道理:_____。

(请学生汇报完成句子情况后,教师归纳)

人都有自己的尊严,并注重维护这一尊严。为了维护自己的良好形象,人们不仅需要容貌和衣着上修饰自己,还要在言行上约束自己,同时不容许别人歧视与侮辱。这是自尊的第一个表现,自我尊重和自我爱护。

(2) 自尊又包含有要求他人、集体和社会对自己尊重的期望心理。(板书)

提问:在下列情形时,他们希望什么?

王铮同学在考试中取得了好成绩或有了很大进步,

他希望爸爸妈妈_____。

他希望老师_____。

姜华同学穿了一件新衣服到学校，她希望同学们_____。

寒假里，初一（3）班同学到福利院去慰问孤寡老人，受到了福利院领导和老人们的赞扬，这时，他们会觉得_____。

（学生回答后，教师归纳）

人们做了好事、取得了好成绩，甚至穿了一件新衣服都希望受到他人的肯定或赞扬，这也是自尊的表现。这说明，人人都有要求他人、集体和社会对自己尊重的心理。而且，还觉得他人、集体、社会的承认往往比自我承认更重要。这是自尊的第二个表现。什么叫自尊呢？自尊也称自尊心，是一种自己尊重自己、爱护自己，并期望受到他人、集体和社会的尊重与爱护的心理。自尊心是人们前进的动力，是一种积极的心理品质。

2. 什么是自信 （板书）

（1）自信的含义。（板书）

什么叫自信呢？请同学们看下列图表，你对自己的哪些方面比较满意并有信心呢？在同意的项目前画“√”，自己还可以在空格处补充内容。

项 目	项 目
思维敏捷，上课积极发言	当干部，组织能力强
记忆力好，背英语单词快	善交往，朋友多
学习成绩比较好	有同情心，乐于助人
文艺方面有特长	身体健壮或身材苗条
在运动会中取得好成绩	作业书写认真，受到老师的表扬
在学科竞赛中取得好名次	动手能力强，积极参加课外活动
有毅力，能吃苦	办事严谨，很少出错

提问：在填表的过程中，你体验到什么是自信了吗？

（学生议论后，教师归纳）

自信又叫自信心，是一个人自己相信自己的心理，是相信自己有能力实现自己愿望的心理，是对自己力量的充分肯定。

（2）自信心的产生。（板书）

教师引导学生回答以下问题：

(投影)

你在某方面的自信是怎样产生的？(请学生根据自己生活中的体验选择回答)

- A 是天生的
- B 是在生活经验中产生的
- C 是在成功的生活经验中产生的
- D 是在别人的赞扬声中产生的

(学生回答后，教师归纳)

同学们的体验是深刻的。的确，成功的生活经验能使人产生自信，他人的赞扬有助于我们确立自信。有自信心的人确信自己能够出色地完成任务，相信自己能获得成功。因此，自信心也是人们前进的动力，它能激励人们克服困难，在学习、工作、生活中自强不息，成为强者。

3. 自尊自信的关系 (板书)

提问：我们学习了什么是自尊，什么是自信。自尊自信有关系吗？

(学生议论后，教师归纳)

自尊自信是密切联系的。自信心是自尊心的基础；自尊心的确立，能提高人的自信心。

4. 青少年自尊自信的特点 (板书)

人人都有自尊的需要，都有自信的理由。初中生的自尊自信有什么特点呢？

请同学们想一想，我们周围的同学是否有以下方面的表现或心理需要呢？有画√，无画×。

- () 1. 在家或学校发表自己对事物的看法
- () 2. 在集体生活中，对自己有信心的事争着去做
- () 3. 希望老师、同学了解自己的优点、特长
- () 4. 希望得到老师的表扬、同学的赞扬和肯定
- () 5. 照镜子的次数增多了
- () 6. 衣着上追时髦、容貌上注意修饰
- () 7. 模仿成人的发型、动作、言行
- () 8. 希望父母不要在客人面前说自己的缺点
- () 9. 反感大人(包括父母、老师)居高临下地训斥自己
- () 10. 希望大人有事与自己商量解决

(学生回答后，教师归纳)

1~4 项反映了青少年渴望有机会表现自己的心理。

5~7 项反映了青少年比较关心自己形象的心理。

8~10 项反映了青少年有要求他人尊重的心理。

以上就是青少年自尊自信的三个主要特点。人的自尊自信，是随着个人的成长逐步发展起来的。到了初中阶段，青少年的自我认识与自我评价能力提高了，自尊心自信心也增强了。自尊、自信是勇于开拓进取者不可缺少的积极的心理品质，也是做人的重要品格。我们应该

珍惜它、爱护它，精心地培养它。

课后作业

1. 什么叫自尊？什么叫自信？
2. 青少年自尊自信的主要特点有哪些？

第二课时

复习提问

- (1) 什么是自尊？什么是自信？
- (2) 青少年自尊自信有哪些主要特点？

导入新课

自尊自信是开拓进取者不可缺少的积极的心理品质，也是做人的重要品格。它能成为人们前进的动力，使人成为强者。因此，人贵有自尊自信。

二、人贵有自尊自信（板书）

1. 自尊自信是成才和成功者必备的心理品质（板书）

（请学生阅读第5页，荣誉班学生的事例）

举例：在美国有一位心理学家也曾经做了这样一项实验研究，某中学新生开学的第一天，他在其中的一个班宣布：你们是经过精选出来的最有发展前途的学生。之后他再也没有露过面，但他并没有忘记自己说过的话，而是密切关注着这些学生，十几年追踪研究得出惊人的结果，这一个班的人确实如他所说的那样，各个出类拔萃。有的成为科学家，有的成为名律师，有的成为教授，等等。

提问：以上事例说明了什么问题呢？你从中受到什么启示？

（学生讨论后，教师归纳）

由于学生相信了“权威性的谎言”，使他们更加自尊、自信。他们走上了成功之路的事实，说明，自尊自信是成才和成功者必备的心理品质，一个人的成才与成功，除了科学文化知识外，自尊自信的品质也是重要的条件。

2. 自尊自信是一个人成才与成功的重要条件（板书）

(1) 自尊自信，使人不断进取。（板书）

自尊自信，为什么能使人不断进取呢？让我们看看两位成功者少年时代的经历。

爱迪生是世界有名的“发明大王”。但是，他在小学时学习成绩很差，只读了3个月书就退学了。由于他学习成绩太差，还偏偏喜欢打破沙锅纹（问）到底，经常问得老师张嘴结舌，老师非常恼怒，常常当众说他是“傻瓜”。爱迪生受不了这样的侮辱，眼泪汪汪地回到家中向妈妈诉说自己的委屈，并表示再也不进学校的大门了。当过教员的妈妈同情儿子的处境，给爱迪生退了学。回到家，妈妈严肃地对爱迪生说，从今以后，我教你读书，你有没有决心学好。妈妈的话深深地打动了爱迪生的心，他以少有的严肃神情，回答说：妈妈，您放心！我

一定好好读书，长大了要在世界上做一番事业。这就是少年爱迪生最早立下的志向。他一生有约2000项发明，像留声机、电灯、电影、蓄电池等等。爱迪生从一个穷苦的、没有受过正式学校教育的孩子，成长为受人尊敬的发明家，在世界科学发展史上，他的名字永远闪耀着光辉。可以说，爱迪生取得的重大成就来自于他的进取精神。

我们再看看科学家牛顿的进取精神。（请学生朗读第6页牛顿的故事）

提问：爱迪生、牛顿的少年时代都因学习成绩不理想，使自尊心受到伤害，但后来他们都成为著名科学家，靠的是什么呢？

（学生回答后，教师归纳）

自尊自信是人不断进取的阶梯，是促使人奋发进取的心理因素，它能使人产生巨大的力量，这种催人向上的力量，既是一种强大的驱动力，又是一种强大的自我约束力。可以说，人的一生取得的任何一次成功，都是伴随着自尊自信取得的。人类社会的进步和发展也是伴随着人类的自尊自信取得的。

（2）自尊自信，催人自强不息。（板书）

人在成长的过程中总会遇到困难和挫折，遇到困难和挫折时，自尊自信的人会怎样做呢？如果丧失了自尊自信的人又会怎样做呢？

著名的儿童文学作家严文井是怎样做的呢？（请学生阅读第7页严文井的故事）

举例：著名数学家华罗庚，在青年时代因病导致伤残，历尽坎坷，几乎陷入绝境。华罗庚中学毕业后，因交不起学费被迫失学。回到家乡，一面帮父亲干活，一面继续顽强地读书自学。不久，又身染伤寒，病势垂危。他在床上躺了半年，病痊愈后，却留下了终身的残疾——左腿的关节变形，瘸了。当时，他只有19岁，在那迷茫、困惑，近似绝望的日子里，他想起了被汉武帝处了宫刑，终生蒙受奇耻大辱的司马迁，写出了不朽的杰作《史记》；还有失去了双腿后著兵法的孙臆。“古人尚能身残志不残，我才只有19岁，更没理由自暴自弃，我要用健全的头脑，代替不健全的双腿！”青年华罗庚就是这样顽强地和命运抗争。白天，他拖着病腿，忍着关节剧烈的疼痛，拄着拐杖一颠一颠地干活，晚上，在油灯下自学到深夜。1930年，他的论文在《科学》杂志上发表了，这篇论文惊动了清华大学数学系主任熊庆来教授。以后，清华大学聘请华罗庚当了助理员。在名家云集的清华园，华罗庚一边做助理员的工作，一边在数学系旁听，还用四年时间自学了英文、德文、法文，发表了十几篇论文。他25岁时，已是蜚声国际的青年学者了。

提问：结合以上两个事例，你认为自尊自信的人在遇到挫折、困难时往往怎样做？

（学生回答后，教师归纳）

在遇到困难和挫折时，自尊自信的人，能够奋发向上，自强不息，征服挫折和失败，在挫折与失败中获得成功。而丧失自尊的人，遇到困难和挫折时，往往自暴自弃、自轻自贱。缺乏自信的人，在遇到困难和挫折时，首先想到的是自己不行了，从而放弃了努力奋斗。所以没有自尊自信的人，是不可能在事业上取得成功的。

（3）自尊自信，使人道德高尚。（板书）

自尊自信是一种积极的心理品质，它与道德有什么关系呢？

第一，自尊自信的人，知道尊重他人。（板书）

尊重他人是道德高尚的表现，只有自尊的人才懂得尊重他人，因而，也能赢得他人的尊

重。相反，不尊重他人的人，也不能赢得他人的尊重。周总理之所以是一个受人尊重的人，不仅是因为他拥有卓越的领导才能，更因为他是一个道德高尚、尊重他人的人。（请学生阅读第8页周总理尊重他人的故事）

第二，自尊自信的人知荣辱，讲自爱。（板书）

知荣辱，讲自爱，为什么能使人道德高尚呢？（请学生阅读叶存仁和叶挺将军的故事）

再讲一个居里夫人修改“捐赠证书”的故事。

法国物理学家居里夫妇费尽千辛万苦，花费了巨大劳动，提炼出了镭。可是，他们将它交给了巴黎大学镭学院。然而，居里夫人对镭又是多么热爱而向往啊！一天，一位美国记者采访居里夫人，得知她没有什么财富，感到非常惊讶。居里夫人解释说：“镭不应该使任何人发财。镭是化学元素，应该属于大家。”记者问：“如果把世界上的所有的东西让你选择，你最愿意要什么？”居里夫人迟疑了一下，回答说：“我很想有一克镭来进行科学实验。我不能去买它，对我来说，它太昂贵了！”记者极为感动，回到美国后，倡议成立“居里夫人镭基金会”，随即美国许多城市都设立了这种协会。很快，居里夫人渴望得到的镭就有了。1921年，居里夫人抵达纽约，受到非常热烈的欢迎。美国总统在华盛顿向居里夫人正式转交了一克镭。在举行赠送仪式的前夜，居里夫人看到了“捐赠证书”，她当场声明：“这个证书必须改一下。美国贡献的镭应当属于科学。如果按现在证书上的这种说法，就意味着我死后这克镭将成为私人的，也就是我女儿的财产，而这是不可能的。”由于居里夫人的坚持，当晚找来了见证人，根据她的意见，对证书做了修改。

提问：以上三人的高尚道德与自尊自信有什么关系呢？

（学生回答后，教师归纳）

他们有强烈的荣辱观，自尊、自信、自爱、自强，时刻用正确的言行来维护自己的人格尊严和形象，使自己成为一个道德高尚的人。相反，不懂得自尊、自爱的人，不道德的行为就可能会像溃了堤的洪水，到处泛滥。因此，我们要做一个道德高尚的人，做一个有益于社会的人，就要培养自尊自信的心理品质。

课后练习

- (1) 自尊自信为什么是一个人成才与成功的重要条件？
- (2) 试举几例积极进取、自强不息、自尊自爱的典型事例。

第三课时

复习提问

怎样理解自尊自信是成才与成功的重要条件？

导入新课

自尊自信对我们来说如此重要，但并不是每个人都能够正确认识自尊自信。在现实生活中，很多人都希望自己是一个自尊自信的人，但由于受到多种因素的影响，往往人们的一些

言行却与自尊自信的心理品质相矛盾。今天我们就来学习怎样正确认识自尊自信。

三、正确认识自尊自信 （板书）

1. 影响自尊心、自信心形成的因素 （板书）

青少年是否具有自尊自信，能否正确对待自尊自信，要受到多种因素的影响。这些因素包括：

（1）父母、老师对自己的态度和评语。一般来说，如果父母或老师给予我们表扬、肯定、鼓励时，就容易使我们产生自尊自信。相反，如果我们受到他们的批评或对我们评价较低时，就容易使我们缺乏自尊自信。

（2）在学校集体中的位置。一般来说，一个人在集体中是否有威信、是否担任一定的社会工作，对我们的自尊自信会有一定的影响。在集体中威信高、担任班干部的同学往往容易获得自尊自信，反之，就容易缺乏自尊自信。

（3）学习成绩的优劣。一般来说，学习成绩好的学生，容易获得自尊自信，学习成绩差的学生，往往缺乏自尊自信。

（4）个人对自己的认识和评价能力。由于初中生对自己的认识和评价能力不高，评价尺度不够稳定，情绪起伏变化很大，容易走极端，这使我们个人的自尊感、自信感也容易走极端。例如，当我们取得成绩受到他人的表扬，自尊需要得到肯定和满足时，往往沾沾自喜，甚至忘乎所以；当我们受到他人的批评或否定，自尊需要不能得到满足时，就可能妄自菲薄，情绪一落千丈。

因为上述因素的影响，常常使青少年不能正确对待自尊自信。所以，正确认识自尊自信，掌握正确的尺度，对青少年树立自尊自信是十分重要的。

2. 正确认识自尊自信，掌握正确的尺度 （板书）

第一，要自尊自信，不要虚荣忌妒。（板书）

小品：《名牌》

人物：吴明、王刚、若干同学。

情景：中学生吴明，学习成绩不理想，看到好友王刚穿了一双名牌鞋，非常羡慕，但是自己的爸爸、妈妈工资都不高，买不起，就跟几个同学借钱也买了一双。穿着名牌鞋来到学校，许多同学投来了羡慕的目光，还有一些同学围过来欣赏，吴明感到很开心。

提问：吴明借钱买名牌鞋，反映了他的一种什么心理？这种心理有什么特点？这种心理有什么危害呢？

（学生回答后，教师归纳）

（1）什么是虚荣：虚荣是一个人过于追求表面上的荣耀、光彩，以赢得他人尊重的心理。

（2）虚荣心理的危害。

虚荣心是不健康的。虚荣心严重的人，常常把追求表面的荣誉作为支配自己行动的动力。以他人是否看重自己为天平，一旦他人对自己有否定的言行或表情，就认为损害了个人的自尊。

虚荣心强的人还容易产生一些不良心态。因为他们对自己的认识，不是建立在科学的基础上，而是取决于他人对自己的看法。一旦他人对自己给予否定的评价时，便觉得自己一无是处，甚至觉得别人有意跟自己过不去。

虚荣心强的人，过于自尊却缺乏自信，往往容易产生忌妒心理。这种人不能容忍别人超

过自己。所以他的痛苦比任何人都大，因为，他自己的不幸和别人的幸福都会使他痛苦万分。

第二，要自尊自信，不要自卑。（板书）

张华同学的身体比较胖，总怕同学笑话她，由于她学习成绩也不理想，更觉得同学都瞧不起自己，所以，她从不主动与同学交往。同学不了解她的心理，只是觉得她不好接近，也渐渐疏远了她。因此她变得情绪消沉、性格孤僻。

请同学们分析张华同学产生了什么心理？这种心理往往有那些表现呢？

（学生回答后，教师归纳）

张华同学产生了自卑心理。有自卑心理的人往往认为自己不如别人。因此往往表现为情绪消极、缺乏进取心、性格孤僻、悲观，有时还会以暴怒、忌妒、自暴自弃等形式表现出来。

出示名言：

（投影）

——自卑，像受了潮的火柴，再怎么擦也难把前进之火点燃。
——失去了胜利的信心，就等于失去了胜利。
——只要你能够自信，别人也就会信你。

第三，要自尊自信，不要自傲自负。（板书）

（请同学阅读第11页，“马谡失街亭”的故事）

（请同学讲关羽失荆州、走麦城、丢性命的故事）

提问：马谡、关羽失败的原因是什么？

（学生回答后，教师归纳）

马谡、关羽都是有本事的人，骄傲自负是他们失败的重要原因。骄傲自负的人往往高估了自己，低估了别人，听不进别人的意见。所以，骄傲是前进的大敌，是失败的祸根。（请学生阅读第12页爱迪生的事例，加强对此观点的理解）

下面给同学们讲两个科学家的故事：

被人们称颂为“力学之父”的牛顿，在二十几岁就创立了微积分，发现了光谱，提出了万有引力定律。但他没有把功劳归于自己，而是谦虚地说：“如果我所见的比笛卡尔要远一点，那是因为我站在巨人的肩膀上的缘故。”

“进化论”的创始人达尔文，在接受英国作家哈尔顿的采访时有一段对话：

问：您的专门成就？

答：没有。

问：您的主要缺点？

答：不懂数学和新的语言，缺乏观察力，不善于合乎逻辑地思维。

问：您的治学态度？

答：很用功，但没有掌握学习的方法。

提问：两位取得重大成就的科学家的自尊自信表现在哪里呢？

（学生回答后，教师归纳）

“虚心使人进步，骄傲使人落后。”虚心是自尊自信的表现。

第四，持久的自尊自信，需正确看待成功和失败。(板书)

人的一生中不可能只有成功没有失败。你认为要保持持久的自尊自信：

在成功时，我们应该_____。

在失败时，我们应该_____。

无论在成功时，还是在失败时，我们只有做到胜不骄，败不馁，才能保持持久的自尊自信。

课后练习

- (1) 青少年的自我认识 and 自我评价能力对树立自尊自信有什么影响？
- (2) 正确的自尊自信应该怎样把握正确的尺度？
- (3) 为什么说虚心是自尊自信的表现？

第四课时

复习提问

青少年应怎样正确认识自尊自信？

导入新课

自尊自信是一种积极的心理品质，是成才与成功者必备的心理品质。但是自尊自信不是天生的，而是在生活、学习、工作中培养起来的。影响青少年自尊自信的因素很多，例如，家庭环境、社会影响、学校教育、个人修养等。在这些因素中，个人因素是关键的因素，例如，青少年能否正确认识和看待自己，能否发挥自己的优势、克服自己的不足，创造成功的记录等等，都是培养自尊自信重要的个人因素。青少年应该怎样培养自己的自尊自信呢？怎样自觉进行自尊自信品质的修养呢？今天我们就来学习这个问题。

四、培养正确的自尊心和充分的自信心 (板书)

1. 寻找个人自尊自信的支点 (板书)

我们每个人都有理由相信自己是具有长处的，这种优势、长处表现在日常的生活、学习和工作的各个方面。自己的长处、优势，就是自尊自信的支撑点。同学们想一想，如果自己找到自己的长处是一种什么样的心理感受？如果看不到自己的长处又是怎样一种感受呢？

(学生议论后，教师归纳)

如果找到自己的优势、长处，会使人产生自尊自信，如果找不到自己的优势、长处，就很难自尊自信起来。因此，培养自尊自信，关键是找到自尊自信的支点。那么怎样找到这个支点呢？(请学生看书，回答这个问题)

(学生回答后，教师归纳)

第一，要有正确的自我认识。(板书)

第二，找好正确的参照标准。(板书)

第三，善于扬长避短。（板书）

提问：什么叫正确的自我认识呢？

（学生回答后，教师归纳）

正确的自我认识既要认识自己的优势，又要勇于正视自己的不足。我们应看到自己的长处，相信自己的力量。

提问：怎样才能找好正确的参照标准？

（学生回答后，教师归纳）

要防止两种不科学的比较方法：不能用自己的长处与他人的短处比，这样会使人过于自信，产生骄傲心理；也不应用自己的短处与他人的长处比，这样会使人动摇自信，甚至产生自卑心理。通过与他人的比较，要比出努力的方向、信心和进步，才能找到自尊自信的支点。

提问：我们应该怎样扬长避短呢？

（学生回答后，教师归纳）

要善于发现自己的长处，总结成功的经验，做到扬长避短，并还要通过自己不懈的努力，不断去把握和创造新的成功。使自己拥有正确的自尊心和充分的自信心。

活动：《欣赏我自己》

老师宣布活动的目的和要求。

活动目的：正确认识自己的长处、优势和不足，找到自尊自信的支点以及努力的方向。

活动步骤：

（1）每位同学列举自己的优点、长处若干（教师提醒学生优点包括多方面，不仅仅是指学习，应包括日常生活的方方面面）。

（2）每人找几位同学或老师、家长写下对自己优点和长处的事例或赞美的话语。

（3）列举自己的短处和不足。

（4）听听同伴的善意忠告。

（5）在班级或小组交流个人的优点和别人的赞扬部分。

活动建议：此活动的内容可以在班级举办一次展览。为此，老师要学生准备统一的纸张，分设以下几个栏目：欣赏我自己；朋友的赞扬；我的不足；朋友的忠告。学生自行设计版面并可配上图案。

2. 创造成功的记录 （板书）

自尊自信与成功的记录有什么关系呢？自尊自信是成功的产儿，没有成功，就不会自尊自信。什么是成功呢？是不是只有名人、学习优秀者才有成功呢？应该说，在每个人的生活经历中都有成功的记录。例如，你第一次学会了做饭、第一次独立生活、第一次因进步受到老师的表扬、第一次在某项比赛中取得好名次等等。成功的生活经历，给我们带来无限的喜悦，是我们前进的动力，使我们更加自尊自信。因此，有成功才有自尊自信，成功的记录越多，成绩越大，自信心就越容易获得。相反，如果在自己的生活经历中，充满了失败的记录，又怎么能有自尊自信呢？其实，每个人无论现在如何，但在自己的生活经历中都会有过成功的记录。现在就让我们通过活动来回忆那幸福的时刻。

活动题目：《成功的喜悦 ABC》

目的：通过回顾自己成功的生活经验，增强自己的自尊自信。