

九年义务教育三年制初级中学思想政治(试验本) 一年级 (下)

# 教师教学用书

小学思想品德和中学思想政治教材编写委员会 编著



上海教育出版社

ISBN 7-5320-6381-X



9 787532 063819 >

九年义务教育三年制初级中学思想政治(试验本)

**教师教学用书**

二年级(下)

小学思想品德和中学思  
想政治教材编写委员会 编著

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

(邮政编码:200031)

总发行所上海发行所发行 上海东华印务公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18.5 字数 444,000

1999年2月第3版 1999年2月第1次印刷

印数 1-118,050本

ISBN 7-5320-6381-X/G·6536 定价:14.00元

# 说 明

小学思想品德和中学思想政治教材编写委员会根据《九年义务教育小学思想品德课和初中思想政治课课程标准》，主持编写了初级中学思想政治课教科书(试验本)。

这套教师教学用书供教师在使用初级中学思想政治教科书(试验本)时作为教学参考。恳切希望广大教师在使用过程中，提出意见，以便再版时进一步修改和完善。

小学思想品德和中学  
思想政治教材编写委员会  
1998年12月

## 小学思想品德和中学思想政治教材编写委员会

主任委员	吴 铎					
副主任委员	傅国亮					
委 员	朱明光	吴 铎	吴慧珠	宋殿宽	沙福敏	
(按姓氏笔画)	周长祜	徐 岩	傅国亮	程树礼	廉希圣	
本册主编	夏国乘	赵 聪				
本册编著者	夏国乘	赵 聪	林国基	尹城乡	史 俊	
	单晓红					
责任编辑	耿 坚					
封面设计	李宏庆					



## 目 录

第七课 增强自尊自信	1
一、基本观点和知识结构	1
二、教学和教育目标	3
三、教学内容和教学方法	4
四、问题解答	9
五、教学参考资料及使用	19
六、活动设计	30
第八课 塑造良好性格	32
一、基本观点和知识结构	32
二、教学和教育目标	35
三、教学内容和教学方法	36
四、问题解答	43
五、教学参考资料及使用	88
六、活动设计	127
第九课 寻求真挚友情	130
一、基本观点和知识结构	130
二、教学和教育目标	132
三、教学内容和教学方法	133
四、问题解答	138
五、教学参考资料及使用	139
六、活动设计	148
第十课 陶冶高雅情趣	150
一、基本观点和知识结构	150
二、教学和教育目标	151
三、教学内容和教学方法	152
四、问题解答	158
五、教学参考资料及使用	161
六、活动设计	175
第十一课 培养爱国情操	177
一、基本观点和知识结构	177
二、教学和教育目标	178
三、教学内容和教学方法	179
四、问题解答	186

五、教学参考资料及使用 .....	190
六、活动设计 .....	210
第十二课 增强自律能力 .....	212
一、基本观点和知识结构 .....	212
二、教学和教育目标 .....	214
三、教学内容和教学方法 .....	216
四、问题解答 .....	224
五、教学参考资料及使用 .....	237
六、活动设计 .....	288

## 第七课 增强自尊自信

### 一、基本观点和知识结构

#### (一) 基本概念

自尊

自信

#### (二) 基本观点

1. 自尊自信是勇于开拓进取者不可缺少的积极的心理品质。
2. 自尊自信,使人不断进取,催人自强不息,使人道德高尚。
3. 培养正确的自尊心和充分的自信心,需寻找个人自尊自信的支点,创造成功的记录。
4. 自尊自信应有正确的方向,把个人的自尊自信上升为集体、国家和民族的自尊自信。

#### (三) 知识结构

本课是心理品质教育的重要一环,是提高学生思想、道德和心理素质的重要一课。本课紧接上册的第六课“勇于开拓进取”,和后面的第八课“塑造良好性格”、第九课“寻求真挚友情”、第十课“陶冶高雅情趣”、第十一课“培养爱国情操”等都是分别从不同方面对学生进行良好心理品质、高尚道德情操和正确思想方法三者合一的教育。

自尊自信是勇于开拓进取和成功者所必有的心理品质。可是,当前有些学生没有正确的自尊心和良好的自信心,或者过分自卑,做事缺乏自信;或者过于虚荣自尊,盲目自尊自大等,以致于影响了个人的学业和正常的人际交往。所以,本课力图引导学生正确而全面地认识自己,树立个人正确的自尊心和良好的自信心,使其成为个人行为的良好推动力,并使其有助于个人的健康成长。

本课首先从具有强烈民族自尊心和良好的自信心的童第周的例子引入,给学生一个生动的自尊自信者的形象,说明了自尊自信有助于个人的成功,课文由此展开。

第一框“自尊自信——积极的心理品质”,主要介绍什么是自尊、什么是自信,自尊自信是一种积极的心理品质,青少年自尊自信的表现和特点。这是本课的认识基础,也是本课进行自尊自信教育的前提,从认知到践行,这是我们进行教育的常规过程。所以,先要了解自尊、自信的含义,才能谈得上怎样去培养正确的自尊心和良好的自信心。

第二框“人贵有自尊自信”,重点说明了培养良好的自尊自信品质的重要性:自尊自信,使人不断进取;自尊自信,催人自强不息;自尊自信,使人道德高尚。并由此说明了一个人要进取,要自强不息,做一个有道德的人,须具有良好的自尊心、自信心。

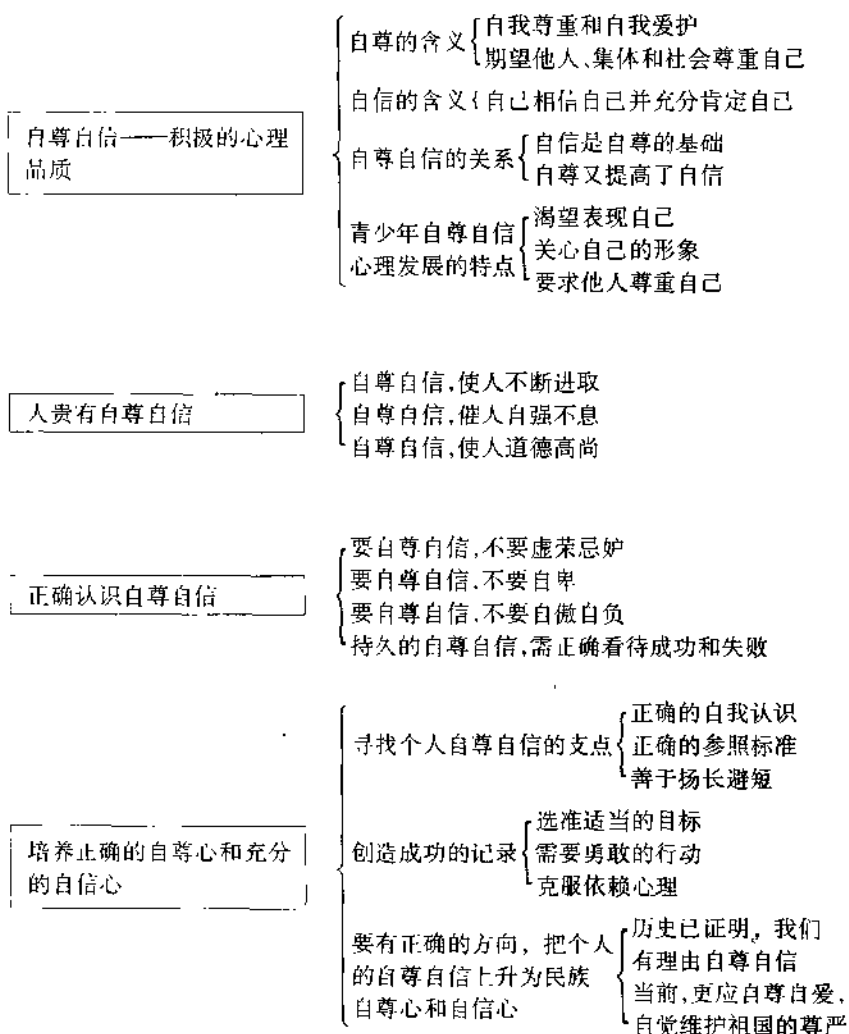
第三框“正确对待自尊自信”,指导学生分清有关自尊、自信方面的易混淆的是非界限,正确认识自尊自信,划清自尊自信与虚荣忌妒、自尊自信与自卑、自尊自信与自傲自负等一些不正确认识的界限,同时,持久的自尊自信需正确看待成功和失败。

第四框“培养正确的自尊心和充分的自信心”,阐明了自尊自信的心理品质不是天生的,

它来源于个人的自觉修养和精心培育。首先要找到个人自尊自信的支点。此支点来源于正确的自我认识、正确的参照标准,来源于能做到扬长避短。其次,要创造个人成功的记录。创造个人成功的记录,需选准适当的目标,付诸勇敢的行动,克服依赖心理。再次,要有正确的方向。培养自尊自信,应当懂得把个人的自尊自信上升为集体、国家和民族的自尊自信,增强自己的民族自尊心和自信心。其一,我们有理由自尊自信。我们的祖国是历史悠久的文明古国,我们的民族是自强不息、富于开拓进取精神的优秀民族,我们的人民是富有勤劳智慧、勇于艰苦创业的传统人民。其二,在当前改革开放、世界发展一体化的形势下,作为中国公民的我们,更要继承和发扬中华民族的光荣传统,一言一行都要考虑祖国的利益,在与外国人的交往中,做到自尊、自爱,不卑不亢,在任何情况下,都不能损害祖国的荣誉和民族的尊严。

#### 本课内容的体系结构表

引言:从我国著名的生物学家童第周当年留学时与一位外国留学生比赛学习的故事,说明了具有强烈的民族自尊心和良好的自信心,对于个人成功的重要意义。以此引入正文。





## 二、教学和教育目标

(一) 知道自尊自信是积极的心理品质,也是勇于开拓进取者所必备的心理品质。自尊与自信的品质又是密切联系的。自信心是自尊心的基础,自尊心的确立,又提高了人的自信心。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。人贵有自尊自信。自尊自信使人不断进取,自尊自信催人自强不息,自尊自信使人道德高尚。能够正确认识自尊自信,使学生知道培养个人正确的自尊心和充分的自信心的重要意义。

(二) 学会正确分析与看待自己,能够初步地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,懂得持久的自尊自信,需正确看待成功与失败。

(三) 努力培养学生正确的自尊心和充分的自信心,通过寻找个人自尊自信的支点、创造个人成功的记录等方式来确立自尊自信,并把个人的自尊自信上升为民族自尊心和自信心,保持正确的方向,以成为一个对祖国、对人民的有用之才。

教学基本要求分项细目表

框 题	知 识 要 点	目 标 水 平		
		识 记	理 解	应 用
自尊自信积极 的心理品质	自尊自信是积极的心理品质		✓	
	自尊首先是自我尊重和自我爱护		✓	
	自尊又要求他人、集体和社会对自我的尊重和爱护		✓	
	自信的含义		✓	
	自尊心与自信心是密切联系的		✓	
	青少年自尊自信的特点	✓		
人贵有 自尊自信	自尊自信,使人不断进取		✓	
	自尊自信,催人自强不息		✓	
	自尊自信,使人道德高尚		✓	
正确 认识 自尊自信	要自尊自信,不要虚荣忌妒		✓	
	要自尊自信,不要自卑		✓	
	要自尊自信,不要自傲自负		✓	
	虚心是自尊自信的表现		✓	
	持久的自尊自信,需正确看待成功和失败		✓	
培养 正确 的 自尊 心 和 充 分 的 自 信 心	自尊自信的品质是逐步培养起来的		✓	
	寻找个人自尊自信的 支点	要有正确的自我认识		✓
		找好正确的参照标准		✓
		善于扬长避短		✓
	创造成功的记录	选准适当的目标		✓
		付诸勇敢的行动		✓
		克服依赖心理		✓
	要有正确的方向,把个人的自尊自信上升为 民族自尊心和自信心			✓

### 三、教学内容和教学方法

本课由引言和四个框题组成。

#### 引言

介绍了著名科学家童第周留学比利时的故事。童第周当年留学的时代,有很多人瞧不起落后的中国,但童第周具有强烈的民族自尊心和自信心,面对其他国家的学生的嘲讽,他毫不退缩,与嘲讽中国人的那位留学生展开了竞争。结果,在他的发奋努力下,他在学业上取得了成功!不仅令那位留学生刮目相看,也使欧洲生物学界的专家、教授们对他取得的成绩赞赏不已。

本课从这样一个形象的故事入手,使学生对自尊自信的含义有了初步感性的印象,激发学生学习的兴趣。由此,引入正文。

#### 第一框 自尊自信——积极的心理品质

##### 1. 教学要点

##### (1) 自尊自信是积极的心理品质。

这个要点所用的文字不多,但这个观点却很重要。要让学生知道自尊自信为什么是一种积极的心理品质。讲解这个要点可从两方面入手,一是告诉学生,每个人都有自己的长处、强项和优势。每个人都有理由自尊自信;二是可通过一些具体的事例,说明自尊自信是勇于开拓进取者所必需的积极的品质,也是做人的重要品格。

##### (2) 自尊、自信的含义及两者的关系。

关于自尊,课文通过给自尊下定义的形式使学生了解什么是自尊。课文从两个方面分析了自尊的含义,因而,可以指导学生从两个方面来理解自尊:一方面,自尊是自我尊重和自我爱护;另一方面,自尊又是要求他人、集体和社会对自己的尊重。其中每个方面都结合了青少年学生的实际表现,作了分析说明。在讲授此要点时,也可以结合学生的实际表现,加以解释说明。

对于自信的含义,应把握这样几个方面:一是自己相信自己;二是相信自己有能力实现自己的愿望、想法等;三是充分肯定自己的力量。即一个有自信心的人,相信自己能将事情做好。

关于自尊与自信的关系问题,课文没有作详细的阐述,也不需要学生作很深入地了解,但应该让学生明白自尊自信是相互联系的。确立良好的自信心有助于学生确立正确的自尊心;正确的自尊心,又会促使学生提高个人的自信心。

##### (3) 青少年自尊自信的特点。

青少年自尊自信有三方面的特点,同时这三方面特点又是互相联系的。比如,关注自己的形象,也正是渴望表现自己所致;期望他人尊重自己,因而可能会更加关注自己的形象,注意自己的一言一行;愿意表现自己,显示自己的“成人感”,也正是期望他人尊重自己。

##### 2. 教学重点和难点

##### (1) 教学重点

本框的教学重点是青少年自尊自信的特点,也就是本框的第三个教学要点。

由于课文在处理第一框的内容时,是先将青少年在此方面的表现及特点糅合在介绍自尊、自信的含义之中,最后总结归纳出青少年自尊自信的表现的。所以,在处理这个教学重

点时,教师也可以先从学生在自尊自信方面的表现开始,最后让学生联系自己及其他同学的表现而总结出青少年自尊自信的特点。这一部分内容是学生从认知到践行的重点所在,所以,一定要重点阐述、分析清楚。当然,对学生而言,虽然在自尊自信方面都有一定的体会,但是让学生从理论的高度来认识这部分内容,是以前从来没有接触过的,属于新的知识点。因此,要采用适当的教学方式方法和教学步骤,将这部分内容重点处理好。

## (2) 教学难点

本框的教学难点是自尊、自信的含义及两者的关系。

虽然每个学生对自尊自信都有个人的体验,但学生毕竟对自尊、自信所包括的含义有些生疏,所以往往不太容易理解。在指导学生理解自尊的定义时,应当让学生牢牢把握住自尊的两方面含义,再让学生结合自己的亲身体验,此难点就会迎刃而解了。

关于自信的含义,教材也是结合青少年学生在此方面的表现,作了介绍。这里要说清的是,自信心的确立不是天生的,它是在个人的生活中逐步形成、发展起来的,与个人的成功体验密切相关。此点难就难在怎样让学生准确地掌握其真正的内涵,不至于与虚荣、忌妒、自卑、自傲等概念混淆起来。可以通过让学生举例、讨论等多种形式使学生辨清其内涵。至于自尊自信与后面几者的区别,后面的难点还要作进一步地分析说明。

关于二者的关系,教材所阐述的内容很少,也不需要学生作很深入地了解,但应该让学生明白自尊自信是相互联系的。对这些内容,可以通过让学生多思考、多体会的方式来理解。

## 3. 教学建议

第一,以问题引出,运用启发式方法,调动学生思维。第一框内容涉及概念较多,在讲述这些概念的含义时,可设计一些巧妙的问题,先不急于概念定义的陈述,而是尽量启发学生的思考,然后,在学生回答的基础上,教师才进行归纳讲解,这样以调动学生的积极性。在使用这种方法时,尽量注意设问得巧妙,归纳讲解也要自然。

第二,从具体事例入手,结合学生实际,帮助学生理解。这一框的内容对于学生而言,可能比较难于理解,所以,在讲述这部分内容时,要注意以学生身边熟悉的事例入手,结合学生的实际表现,尤其是讲到青少年学生自尊自信的特点时,尽量注意结合学生的事例,以帮助学生深入地理解、把握。也可让学生用讨论的方式,结合个人实例,引导学生自己总结得出结论。

## 第二框 人贵有自尊自信

### 1. 教学要点

#### (1) 自尊自信,使人不断进取。

前面课文已提及自尊自信是勇于开拓进取者所具有的心理品质。反过来,自尊自信亦能促使人不断进取。教学时应当使学生明白:强烈的自尊心和自信心,是一种催人向上的力量,它可以使人产生巨大的力量,这种力量可以成为一种内驱力,又可以变为巨大的自我约束力,促使人燃起智慧的火花,充分挖掘个人的潜力,通过不断地给个人提出新要求,来逐渐提高个人的素质。

#### (2) 自尊自信,催人自强不息

教育学生要明白人生难免有挫折,有着强烈的自尊心和自信心的人,在遇到困难和挫折时,就能够不怕挫折,鼓起生活的风帆,奋发向上,战胜挫折和失败。而缺乏自尊、没有自信

的人,则可能自轻自贱,甚至自暴自弃,认为自己不行,而放弃奋斗。

### (3) 自尊自信,使人道德高尚。

包括两个方面:自尊自信的人,知道尊重他人;自尊自信的人,知荣辱,讲自爱。指导学生从这两方面理解自尊自信为什么能够使人道德高尚。

## 2. 教学重点和难点

### (1) 教学重点

可以说,这一框的三个教学要点都是本课的教学重点。

设此三点为重点,目的在于引起学生对自尊自信问题的重视。自尊自信为什么会对人的成才和成功起着很重要的作用,为什么说人贵有自尊自信?尤其是这个“贵”字需在此给学生解释清楚。而且学习本课不仅要指导学生弄清什么是自尊、什么是自信,更重要的是要了解它对于个人的重要意义。也只有让学生了解了这一点,使学生在情感上有了共鸣之后,才能激发学生自觉培养自己正确的自尊心和充分的自信心。课文在阐述这三点时,都结合了一定的实例。因此,指导学生学这部分内容时,还可让学生结合个人熟悉的事例,鼓励学生多思考,多讨论,多去体会,这样,使学生对这些道理有比较清晰的理解,以便指导学生有意识地进行这方面的锻炼活动。

### (2) 教学难点

在三个教学点之中,第三点是教学的难点。

一是因为自尊自信是心理品质,对于它与道德品质的联系,学生不容易理解;二是因为这也是对学生的较高的要求,通过塑造个人健康的心理品质,来促使学生进行道德情操的修养。这也是我们这门课的综合教学目标之一。因此,在教学此点时,要注意讲清、讲透此点,先从较低的要求——尊重他人说起,再讲到知荣辱、懂自爱,可通过一些典型事例教育学生,帮助学生理解。

## 3. 教学建议

第一,榜样示范法(或运用典型事例)。本框的三个教学要点都是从正面阐述自尊自信对青少年成才的重要作用,其主要教学和教育目标都是明理,同时富有激发情感和指导实践的任务。无论要达到哪一项教学和教育目标,都需要正面的榜样示范。通过一些生动、感人、典型的正面事例,使学生在明白道理的同时,还能得到教育和感染。所以,教学时应该特别重视运用好榜样示范法。除了利用教材所提供的材料,还可选用一些更新、更好的材料,当然,更要注意用好发生在学生身边的为他们所熟悉、所信服的活生生的材料。在运用此方法时,可以教师正面讲述或让学生讲述,还可通过多种形式如录音、录像、图片等多种电教手段来激发学生学习的兴趣。

第二,可组织学生举行小演讲或出墙报的形式来开展本框的教学活动。可在学生预习的基础上,让学生讲述自尊自信与成功成才的关系。先要求学生自己作些准备,在课前花10分钟组织那些准备较好的同学发言,或在课后组织学生出一期墙报或主题班会,动员学生讲故事,谈体会等。

## 第三框 正确认识自尊自信

### 1. 教学要点

在确立个人的自尊心和自信心时,往往存在一定的误区。本框列出了在青少年中容易混淆的四个方面,即四个要点。

### (1) 要自尊自信,不要虚荣忌妒。

由于青少年心理发展还不是很成熟,在自尊自信方面存在这样那样的误区,容易将自尊自信与虚荣忌妒混在一起。其实,虚荣就是人们俗称的“过于自尊”,而虚荣心过强,又容易导致一种不健康的忌妒心理。要引导学生正确辨明什么是自尊自信,什么是虚荣忌妒,细细品味它们之间的区别。

### (2) 要自尊自信,不要自卑。

自尊自信的反面,就是自卑。自卑是一种不自尊、不自信的表现。过于自卑,往往还容易产生其他一些不良心理如自暴自弃、孤僻、悲观等。自卑有碍于个人的成才和成功,不利于青少年的健康成长。在指导学生正确认识自尊自信时,要注意把握自尊自信与自卑的区别。

### (3) 要自尊自信,不要自傲自负。

人应该自尊自信,但自尊自信与自傲自负有着本质的区别。自尊自信,有助于成功,而自傲自负,却会导致失败。所以,要指导学生准确分清自尊自信与自傲自负的本质区别,摒弃自傲自负。

### (4) 持久的自尊自信,需正确看待成功和失败。

此点所蕴含的意思是很丰富的,在教学时,要应该引导学生把握住:一个人不可能事事总是成功,大大小小的失败会伴随我们每个人的成长历程,所以,在学习、工作、生活中,每个人都都要做到能正确地对待成功与失败。

## 2. 教学重点和难点

### (1) 教学重点

本框的教学重点是第三个教学要点,要自尊自信,不要自傲自负。

在这个重点中,要着重向学生渗透“虚心是自尊自信的表现”这层意思。在对待自尊自信方面,青少年中存在很多误区,有很多不正确的认识。其中对于自尊自信与虚心的关系就是普遍存在的一个误区。所以立此点为重点,也是为了指导学生进一步明晰自尊自信的确切含义,与一些不正确认识划清界限。而且,不仅要指导学生知道自尊自信的含义,更要确切地让学生理解它、把握它,以利学生践行。可以说,前面第一框、第二框完全是从正面向学生进行自尊自信教育,而第三框则是换了一个角度,联系学生实际从侧面对学生进行自尊自信教育,力图使学生真真切切地认识到对自尊自信的曲解会导致很多不良后果,带来不同程度的危害。

### (2) 教学难点

本框的教学难点有以下两点:

第一,自尊自信与虚荣忌妒、自卑自傲有本质的区别。

此难点包括本框的第一个和第二个教学要点。由于青少年自身心理发展还不是很成熟,在自尊自信方面有此年龄段的发展特点,对自尊自信的理解容易有误会:容易将自尊自信与虚荣忌妒、自卑自傲等混在一起。其实,自尊自信与虚荣忌妒、自卑自傲有着本质的不同。虚荣忌妒不是真正的自尊自信;自尊自信走向反面,就变成了自卑、自傲。自尊自信反面的一极是自卑,相对的另一极就是自傲。由于这些概念各有一定的内涵,比较抽象,学生在理解时可能有一定的难度,在教学时,可以根据教材中所介绍的实例,让学生化理性为感性、化抽象为具体,帮助学生真正懂得它们之间的本质区别。

第二,持久的自尊自信需正确看待成功和失败。

这一点即第三框的第四个要点。由于此点的含义是很丰富的,而对于阅历很浅的初中生,让他们掌握起来就可能有一定的难度。成功固然可喜,失败也并不可悲,况且有时,失败也是成功的前奏。所以,应指导学生学会调节心态,既不必为一时的失败而泄气,也不必为一时的成功大喜过望,只有这样,才能时时刻刻保持良好的自尊心和自信心。

### 3. 教学建议

第一,引导学生准确掌握知识,划清界限。可以说,此框是接着第一框的定义,进一步引导学生把握自尊自信的正确含义。在教学时,应引导学生划清自尊自信与一些不正确认识的界限,如自尊自信与虚荣忌妒、自卑自傲等的本质区别,多启发、多引导学生积极思维,然后,可以通过让学生总结个人体会等形式来进行相互交流。

第二,可从正面和反面两方面来讲述。对于自尊自信和虚荣忌妒、自卑自傲的本质区别,在教学时可可通过正反举例,启发引导学生真正地把握自尊不是虚荣、自信不能忌妒、自尊自信走向反面就是自卑、虚心是自尊自信的表现等命题的确切含义。从正反两方面引导学生准确地把握此框的内容,以达到本课的教学和教育目标。

第三,可采用课堂讨论法或辩论法。在学生事先预习的基础上,可选择二三个有意义的题目(可以是正面的,也可以是错误的),也可以是学生中存在的一些疑惑性的问题,由教师事先拟定,比如:“别人都不如我”是自尊自信的表现。这样通过对学生中存在的许多不正确认识或一些普遍的问题来进行讨论或辩论,促使学生思考、体会,来很好地把握此框内容。

### 第四框 培养正确的自尊心和充分的自信心

#### 1. 教学要点

自尊自信的品质,不是天生的,而是在学习、生活、工作中逐步培养起来的,可以通过多种途径来培养个人正确的自尊心和充分的自信心:

##### (1) 寻找个人自尊自信的支点。

通过这个教学要点,指导学生确立个人的自尊心和自信心。要让学生明白每个人都有自己的优势和长处,关键在于正确地认识自己;找到正确地参照标准;善于扬长避短。

##### (2) 创造成功的记录。

可以说,成功的生活经验是个人自尊自信的基础。没有成功,就不会有个人的自尊自信;一个在生活的历程中充满着失败记录的人,是不可能自尊自信的。所以,教育学生明白此点,在生活、学习、工作过程中,一是要选准适当的目标,二是付诸勇敢的行动,三是要克服依赖心理。

##### (3) 树立自尊自信,要有正确的方向。

指导学生自觉地把个人的自尊自信上升为集体、国家、民族的自尊自信。这是在自尊自信方面对学生提出的道德要求,要求学生处处以国家、民族利益为重,不做有损国格、人格的事。这也是本课的一个教学目标的要求。

#### 2. 教学重点和难点

这一框是全课的教学重点,也是指导学生学这课的主要目的。可以说,指导学生学这课有关自尊自信方面知识的目的,就在于指导学生的践行。对于课文提出的培养自尊自信的三点途径,前两点是实际性的指导,第三点“要有正确的方向”是方向性的指导。这些方法性的指导,重点在于指导学生将其应用于他们的生活实际。如果学完之后,不去做,那么学习

本课也就失去了它本身的意义。指导学生积极主动地将这些方法落实于行动,积极地参加有关活动,以更好地达到本课的教学与教育目标。

### 3. 教学建议

第一,结合学生本身的思想实际和行为表现。本框内容比较丰富,教学中要注意整体把握,既有教学活动重点,又顾及到各教学要点的到位。为了节省教学时间,可通过事先调查了解学生在学习、生活中树立自尊自信方面的一些不正确的做法,分析其存在的错误的想法,用学生生活中的事例再结合课本要点,现身说法,使学生易理解和接受。

第二,以知导行,知行结合。可以与班主任工作、少先队工作相结合,开展“树立自尊自信”的活动,把课文中提出的要求,变为学生的实际行动。也可以引导学生回顾自己生活中的一些不正确想法和做法,从中总结出应有的经验或教训。

第三,注重让学生作为教学主体参与教学活动,并组织适当的课外活动。

心理品质的教学具有自己的独特性,这门课的教学应当是面向每一位学生的教学。况且提高个人心理品质,重点在于个人通过自觉地调整自己的心态,自觉去做,所以,在进行本框教学时,应当注意调动每一个学生的主体意识,引导学生积极参与课堂教学,多组织一些课堂小活动,多让学生动手、动脑。还应注重实效,适当组织一些课外活动,引导学生自觉自愿地将其在课堂教学中所学到的知识应用于自己的实际。

## 四、问题解答

### 1. 什么是自尊?

自尊,简单地说,就是一种自我尊重。自尊也称自尊心,是个体由肯定的自我评价引起的自爱、自重、自信及期望受到他人、集体和社会尊重与爱护的心理。年幼时,自尊心刚刚萌发,还不懂什么是自尊心。升入中学,进入青少年时期,由于身心迅速发展,带来了自我认识上的强化,对如何评价自己比较敏感,自尊心也就明显增强。比如,上小学时,每次考试卷子都是公开的,每个学生得多少分也向全班公开,而上了中学后,学生很不愿意公开自己的考分,尤其是考分低的学生更不愿意让别人知道自己的分数。这种顾忌脸面的心理就是一种自尊心的表现。

自尊心的建立与一个人的优点、荣誉有关,也就是说,与其优越的感觉有关。一个优点颇多的学生如果受到过分的溺爱和偏袒,他的自尊心就可能会过强;一个屡犯错误被人轻视的学生做了一点好事,如果受到关注、表现和尊重,使他在集体中的地位得到恢复,他就会恢复自尊心,变得自爱、自尊,从而能够严格要求自己。

### 2. 什么是自信?

自信也称自信心,是指自己相信自己的一种情绪体验,是对自我力量的充分肯定和心理。这是我们课文中的解释,在心理学中,心理学家对自信的定义有很多,其中最简明的表述是:“自信是一个人对自我的积极感受。”所谓“积极”,是指一种态度,一种自己对自己的认可、肯定、接受的支持的态度;“感受”则包含着自己对自己的情绪、感觉、认识和评价。因此,可以说,自信是一个人感受自己的方式,它包括了自己对自己接受的程度,自己对自己尊重的程度。或者说,“自信”表示着一个人自己对自己的看法:自己对自己是不是有能力,自己是不是“值得”,自己是不是“看得起”自己。

在有关自信心的心理学的研究中,以下的特征被认为是自信的人所共有的,或者说,也

可供作为自信的标准。

(1) 自信的人活泼。

自信的人在面容、姿态和言行举止上,都会表现出一种活泼的生气,显得对生活充满信心。自信的人不但自己充满生气,而且会给他周围的人带来一种生机勃勃的气氛,带来一种乐观的鼓舞。

(2) 自信的人坦诚。

自信的人总是能够直接而坦诚地说出自己的意见,甚至是自己的缺点。这种坦诚和不掩饰缺点,正是对自己充满信心的表现。自信的人总是说自己想说的话,而不是看着他人的面孔而说别人想听的话。

(3) 自信的人虚心。

自信的人能够虚心地接受批评,坦然地承认自己的错误。能否虚心地接受批评,能否坦然地承认自己的错误,是衡量一个人自信程度的指标。在我们的生活中,不自信的人恰恰是拒绝接受批评的,在自己明显错误的时候,也总是尽量去作辩解。

(4) 自信的人大度。

自信的人能够自然和自如地表达自己对别人的赞赏、好感和喜欢,也能够自然和自如地接受别人对自己的赞赏、好感和喜欢。不自信的人容易嫉妒,不希望别人超过自己;而自信的人则恰恰相反,能够大度而坦然地赞赏和接受别人。

(5) 自信的人轻松。

自信的人在日常言行中,会表现出轻松自如的神态。孔子说,“君子坦荡荡,小人长戚戚”,大概也是在表达同样的意思。作“君子”的心地平坦宽广,而作“小人”的则经常局促忧愁。毫无疑问,自信也是孔子之“君子”的基本条件,他们在日常生活中会表现得轻松自如,而不是终日陷入沉重抑郁之中。

(6) 自信的人言行一致。

自信的人言行是一致的,他所说的与所做的,往往一致而协调。因而,他的容貌、声音和举止,也都会表现出一种内在的和谐气氛。俗话说,“君子一言,驷马难追。”说到就应该做到,这是自信的人所表现和信守的。

(7) 自信的人开放。

自信的人对生活中的新观念、新体验和新的机会,都会有着一种基本的开放态度。社会在发展,生活在变化,是积极而开放的接受这种发展和变化,还是消极而顽固地拒绝这种发展和变化,将是衡量自信与不自信的另一个指标。

(8) 自信的人幽默。

自信的人能够以一种幽默的态度来面对具体的生活,包括生活中的失意、紧张和挫折;自信的人也能够自然地发现生活中的幽默,能够在自己或别人身上发现并欣赏幽默。幽默是一种自然而轻松的态度,也是一种敏感和智慧的表现。

(9) 自信的人勇敢。

由于自信,由于对自己充满信心,包括对自己的人格、自己的能力,以及自己的命运充满信心,因而,自信的人总是能够以一种轻松自然的态度,来面对生活中复杂的情景或挑战,表现出一种大智大勇的气度。

(10) 自信的人果断。



自信的人果断,尤其是在重大或关键的问题上,自信的人总是能够表现出一种果断的品质和作风。由于自信的人勇于承担责任,不会因为事关重大而优柔寡断,不会想着逃避不好的结果而瞻前顾后,因而会保持一贯的果断作风。

自信心主要来源于人们成功的生活经验,它是人们成长与成才不可缺少的一种重要的心理品质。一个有自信心的人确信自己能够把某件事做得很出色,并相信自己能够获得成功。

### 3. 青少年自尊自信心理发展的特点有哪些?

青少年自尊自信的特点主要是渴望表现自己、关心自己的形象、要求他人尊重自己。

(1) 青少年自尊自信的特点之一是关注自己的形象,处于青少年时期的学生,开始关注自己的外貌形象,期望多了解自己,非常注意自己的言行举止,喜欢受到他人的好评等。

(2) 特点之二是渴望表现自己,青少年从关注自己的形象开始,往往也期望能有机会表现自我。

(3) 特点之三是要求他人尊重自己,进入青少年时期的学生,已有了一定的独立性,内心世界也开始丰富起来,并有了“我是成人了”的感觉,所以,希望他人尊重自己,他们不但急切地要求了解自己,已懂得通过了解别人来认识自己,尤其是希望家长及老师能理解、尊重自己。

### 4. 自尊心对人有什么作用?

关于自尊心对于个人的作用,一种说法是,自尊心对人具有双重作用,包括两方面:积极作用和消极作用。积极作用是指它可以成为人们进步的动力,它是青少年蓬勃向上、力争上游、不甘落后等优秀品质的心理基础。消极作用是指它可以表现为消极的和减力的破坏力,使人产生脱离集体、片面追求个人荣誉的可能。另一种说法是正确的自尊心对人有积极的促进作用,而不正确的自尊心或对自尊心的曲解,则可能会对人起消极作用。我们课文中是沿用了这后一种说法。自尊心使人自爱、自信、自强不息;丧失自尊心则会使人自轻自贱,甚至自暴自弃;当“自尊心过强”,甚至有虚荣心理时,则容易使人沉沦,或自我陶醉,固执己见,不尊重他人的意见和情感等。

### 5. 自信心的确立对个人有哪些意义?

可以说,自信对人最主要的意义是自信能够伴你成功。从某种角度上,心理学中的“自我暗示”的方法,也就是一种自信心的体现。

自信具有极大的力量。多少世纪以来,成功的人认识到了自信的力量,他们唤醒了这种力量,并用这种力量帮助他们去创造、发明、写作及干其他事业。同样,当你提供了这种“魔力”时,它将作为一位最可信赖的伙伴,为你提供你所需要的所有信心,使你充满自信地从事你想要从事的学习和工作。在人生的道路上,每个人都渴望成功,成功的秘诀就是自信心。比如,一个演讲者对自己缺乏信心,害怕听众,他就肯定讲不好;一个演员如果害怕摄影机,她就永远成不了好演员;一个运动员假如害怕自己的对手,他就不可能获胜;一个科学家若害怕失败,他就不会出成绩;一个战士若是害怕上战场,他怎么也不会成为一个将军。所以说,自信是迈向成功的第一步。

每一位渴望成功、渴望成才、渴望有所作为的中学生朋友,请建立自信,培养自己的自信心。

### 6. 什么是虚荣心?它有哪些表现?它是怎样产生的?怎样克服?