



走向自立

——自助管理活动设计方案

Zouxiang Zili

——Zizhu Guanli Huodong Sheji Fang'an



主编◎李龙均

副主编◎霍敏 张宇 韩雯娟 陈建



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

走向自立

——自助管理活动设计方案

Zouxiang Zili

——Zizhu Guanli Huodong Sheji Fangan



主 编：李龙均

副 主 编：霍 敏 张 宇

执行主编：韩雯娟 陈 建

编委会（排名不分先后）

冯文静 刘 燕 刘俊岚 杨洪英 张元斌 刘纯安 何 梅 黄 东 鲁 军 陈德惠
何淑梅 万 宁 谢 华 范红英 张 君 赵宗敬 王俊英 李树军 李贵娟 杨 莉
何利芬 程 梅 白明富 周万能 牟 玮 易春梅 张琳琳 蔡春蓉 李星雨 彭长胜
李茂春 雷玉香 刘 凯 冯 力 刘永萍 夏 梅 陈联胜 刘华见 杨泽金 谭 健
吴志江 李世允 胡 英 卢 萍 李 锐 魏 春 陶惠芳 黄 艳 刘 倩 尹先福
赵 敏 许 静 曾昭辉 谢 雪 胡 凇

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

走向自立: 自助管理活动设计方案 / 李龙均主编.

—重庆: 重庆大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5689-0032-4

I. ①走… II. ①李… III. ①课堂教学—课程设计—初中 IV. ①G634.343

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第174143号

走向自立

——自助管理活动设计方案

主 编 李龙均

副主编 霍 敏 张 宇

韩雯娟 陈 建

策划编辑: 唐启秀

责任编辑: 文 鹏 刘志刚 版式设计: 唐启秀

责任校对: 张红梅 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆川外印务有限公司印刷

*

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 20.25 字数: 478千

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0032-4 定价: 32.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

编委会

(排名不分先后)

冯文静	刘 燕	刘俊岚	杨洪英	张元斌
刘纯安	何 梅	黄 东	鲁 军	陈德惠
何淑梅	万 宁	谢 华	范红英	张 君
赵宗敬	王俊英	李树军	李贵娟	杨 莉
何利芬	程 梅	白明富	周万能	牟 玮
易春梅	张琳琳	蔡春蓉	李星雨	彭长胜
李茂春	雷玉香	刘 凯	冯 力	刘永萍
夏 梅	陈联胜	刘华见	杨泽金	谭 健
吴志江	李世允	胡 英	卢 萍	李 锐
魏 春	陶惠芳	黄 艳	刘 倩	尹先福
赵 敏	许 静	曾昭辉	谢 雪	胡 凇



教育的最高境界是实现学生自我成长。

我校坚持“以人为本，文化引领”的原则，积极探索学生核心素养的培养路径，构建民主开放的管理模式，打造自助教育的学校特色文化，积极推进新课改。针对传统教育的弊端，我们开展了“自助学堂”和“自助管理”两方面的教育教学研究实践活动。

自助管理围绕自信、自爱、自省、自律、自主、自治六个主题词开展活动研究，目的是最终让每一个学生都能自立，成为具有国际视野的现代中国人。自助管理是将育德与管理活动统整起来，旨在通过一系列的自助教育活动，实现多元智能的发展，从而达到学生的自我教育。几年来，我校一线教育工作者，立足本职，辛勤耕耘，务实创新，不断研究创新德育实践主题活动的新形式、新手段、新方法，并使之成为我校德育主题活动的一大特色。

为了加快我校教育主题活动的科学性、有效性的步伐，为了拓宽教育主题活动的视野，丰富主题教育活动的形式，深化教育主题活动的实践效果，我们首先在全校班主任中开展了德育自助管理主题活动的实践研究，并及时将研究成果落实到课堂，组织开展了一系列内容丰富、主题鲜明、效果显著的自助管理主题活动方案的设计。结合学校的自助学堂的实践成果，我们在学校德育主题活动中确立了由低到高各年级的六大主题：自信、自爱、自省、自律、自主、自治。这六大主题活动围绕自助管理由浅入深地对学生进行自我教育。从而逐步达到自助、他助、助人自助的境界。

为了全面推广中学生德育的自助管理，更为了将这种教育成果系统化，在教师们单个的活动设计方案基础上，我们用三年时间，七次修改，编写了这本《走向自立——自助管理活动设计方案》校本教材。本书汇集了我们一线班主任的优秀研究成果，体现了我校前瞻性的科研思路、创新的科研思维、灵活的教育手段、有益的教研尝试。即使是同一主题，方案的设计也

是精彩纷呈，各具特色。每个方案都有很强的针对性和可操作性，且内容丰富多彩，形式新颖独特，主题鲜明深刻。这些活动能让学生在展示自己的过程中，潜移默化地受到教育，获得感悟，从而实现了自我心灵的成长。

关于本书的使用谈几点建议。

一是本书具有较强的逻辑性，是按照学生身心发展规律开展活动的，从自信开始，慢慢达到自立。所以，在一年级主要训练学生的自信与自爱。我们认为只有自信的人，才能自爱，才有可能完成其他教育。在二年级要训练学生的自省与自律，作为一个中学生有了自爱与自信作为基础，那就应该具有自省的能力，经常反思以求进步；二年级学生还应逐步做到自律，由他律转向自律，完善自己的人格，提高自身素养，成为一个“慎独”的时代公民。在三年级要训练学生自主、自治的能力。三年了，同学们心身都又成熟了些，他们更加明事理，更加努力地学习，此时期，老师要大胆放手，搭建平台，让学生的才能得到充分的发挥，在活动的过程中培养他们的主人翁意识，自己处理问题的意识与能力，着手未来考虑；让他们在以后的工作中、生活中如鱼得水，幸福如意。

二是本书不是教科书，是一本学校课程活动设计，因此，不适宜讲授，应以活动为主。在教育活动中，老师们要结合实际情况加以完善，加强体验，使学生的思想行为在活动中自然发生变化。

三是本书是自助教育文化的结晶，是全体师生劳动的成果。其作用是想纠正在应试教育的雾霾下，把学生当成考试机器的恶劣做法。警醒教育工作者，我们的教育对象是鲜活的生命个体，他们是可以通过参加多元活动走向自立的。所以在活动中要以学生为中心，尊重他们的意见，满足他们心灵、身体、行为等方面的成长需要。

四是本书共有六个篇章，适切高中生和初中生的活动需要，在使用过程中，要根据学生的实际需要加以选择，不宜生搬硬套，以达到更好地培养学生适应环境的能力这一目的。

最后，祝我们的教育工作者在和学生共同成长中有更多的收获。也祝我们的同学们在这一系列的德育主题活动中快乐地成长！

编 者

2016年3月



自信篇

002	树的心声	冯文静
005	相信自己，放飞梦想	刘 燕
010	选择自信，迈向成功	刘俊岚
012	自信相伴，精彩随行	杨洪英
017	我自信，我成功！	张元斌
022	自信才会成功	刘纯安
025	高考，我不认输！	何 梅
029	自信，打开成功的大门	黄 东
032	认识自己，培养自信	鲁 军
035	自信、奋进、成功	陈德惠
039	美好人生，我最自信	何淑梅
043	自信高三，冲刺高考	万 宁
046	自信成就美丽	谢 华
050	年轻没有失败，青春炫出色彩	范红英
053	我是最棒的自己	张 君
056	自信开创未来	赵宗敬
059	自信现在，拥抱未来	王俊英
062	学会自信，拥有梦想	李树军

自爱篇

- | | | |
|-----|-------------|-----|
| 066 | 做一个最好的你 | 李贵娟 |
| 070 | 怒放的生命 | 杨 莉 |
| 074 | 珍爱自己，健康成长 | 何利芬 |
| 078 | 做自己的英雄 | 程 梅 |
| 082 | 他山之石，可以攻玉 | 白明富 |
| 085 | 学会爱自己 | 周万能 |
| 088 | 感恩父母，学会自爱 | 牟 玮 |
| 092 | 让青春之雨潇潇洒洒 | 易春梅 |
| 095 | 青春洋溢，自信自爱 | 李树军 |
| 098 | 爱自己等于爱他人 | 张琳琳 |
| 101 | 自尊自爱，阳光生活 | 蔡春蓉 |
| 104 | 自爱是人生成功的基石 | 李星雨 |
| 107 | 学会自爱，学会生活 | 彭长胜 |
| 110 | 爱自己，爱生活 | 李茂春 |
| 114 | 爱上自己不容易 | 雷玉香 |
| 118 | 自爱是尊严和幸福的源泉 | 刘 凯 |

自省篇

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 122 | 远离负能量，你也会闪闪发光 | 黄卿莉 |
| 126 | 心若向阳，无畏忧伤 | 傅启健 |
| 129 | 昨天·今天·明天，让我们共同成长 | 邓 艳 |
| 133 | 从小事做起，从现在做起 | 白明富 |
| 137 | 做一个时常反省自己的人 | 周万能 |
| 141 | 自省时间安排，做高效率学生 | 牟 玮 |
| 145 | 美德都去哪儿了 | 易春梅 |
| 148 | 吾日三省吾身 | 张琳琳 |
| 152 | 一日三省 | 蔡春蓉 |

155	认识自我，奋发向上	李星雨
158	自助教育，自我反省	彭长胜
161	见贤思齐焉，见不贤而内自省也	李茂春
164	开启成功的“钥匙”	雷玉香
168	完美的人生需要思考	刘 凯

自律篇

174	“律”色校园	冯 力
178	青春伴我成长，自律成就梦想	刘永萍
182	学会自律，点滴做起	夏 梅
186	怀自律之心，修为人之德	陈联胜
190	自律，言为本	刘华见
193	践行自律，实现自我管理	杨泽金
196	我们班的“费城大会”	谭 健
199	自律自强，从现在做起	吴志江
202	不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香	李世允
205	自律为青春护航，自律为成长喝彩	胡 英
208	自律，通往成功之路	卢 萍
212	素质教育之学生自律管理	李 锐

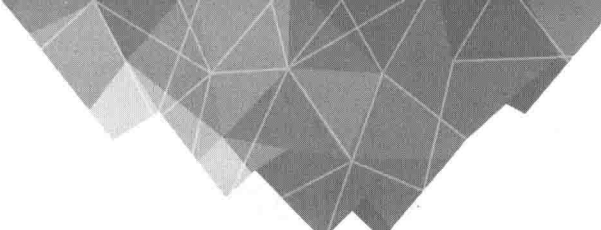
自主篇

216	我的人生我做主	魏 春
221	我自主，我快乐	陶惠芳
224	学会做自己的主人	黄 艳
228	情绪与压力的自我管理	刘 倩
233	我的学习我做主	尹先福
236	学会自主，班级因我而精彩	赵 敏

240	我的学习我做主	刘纯安
243	我的时间我做主	何梅
246	自主，让你变得更好	黄东
249	我自主，我快乐	鲁军
252	自主学习，自主管理	陈德惠
255	自主学习，伴我成长	何淑梅
258	自主学习，成就大学梦	万宁
261	自主助我成长	谢华
264	我的人生我做主	张君
267	做管理自己的主人	王俊英

自治篇

272	我制定、我遵守，迈好青春第一步	许静
277	自治，做最好的自己	曾昭辉
280	做最好的自己	谢雪
283	相信自己，我能行	胡凜
286	自我修养 无为而治	陈联胜
289	自治成就梦想	刘华见
292	强化自我管理的意识，实现班级自治	杨泽金
294	老师，请看着我们走	谭健
296	自我管理，自我发展	吴志江
299	从我做起，对我监督，向我看齐	李世允
303	自治路上有风光	胡英
307	自治，立班之本	卢萍
311	素质教育之学生自治管理	李锐



自信篇

任何人，无论他多么强大，也难免有缺乏自信的时候。

中学生正处于青春发育期，其尚未形成完整的个人价值观及世界观。他们一方面面临生理上的剧烈变化，另一方面还承受着学习的压力，一旦遭遇困难或挫折，就很容易产生自卑的心理，从而影响他们的人格健康与全面发展。

如果学生缺乏起码的自信，会造成他们在学习上、生活上，或社会交往中产生一种自卑的消极心理，还会在日常生活中表现出内向、怯懦的性格特征。

成功学家希尔说过：“有方向感的信心，令我们每一个意念都充满力量，当你有了强大的自信心去推动你的成功巨轮，你可以平步青云，无止境地攀上成功之路。”自信是获得成功的必备素质。自信是实现远大理想的动力源泉；自信更是克服困难，抵抗挫折的巨大精神支撑力。

著名心理学家特尔曼曾经对一千多名儿童进行了长达数十年的跟踪研究，并把其中成就最大者和成就最小者进行了对比，发现这两类人在智力方面没有明显差异，最明显的差异来自心理特征方面。成就最大的一类人他们有理想、有进取心、自信、不怕困难和挫折、持之以恒；成就最小的一类人他们最明显的特征就是缺乏自信。因此，作为教育工作者，特别是班主任老师，帮助我们的学生树立自信非常重要。

自信心是需要培养的。但光靠说教，收效甚微，只有通过一系列活动，才能掀起学生心灵深处的波澜。针对学生自信心不足的问题（如学习方面，表现为懒惰，缺乏热情，总认为自己愚笨无能；生活方面，胆小、孤僻、自卑、敏感；人际关系方面，惧怕别人不接纳自己，自我封闭心理严重，交际范围狭窄；等等），我们尝试着从不同的角度设计并开展了提高学生自信心的主题活动，效果出乎意料的好。

树的心声

冯文静

一、设计背景

现今社会，人们的自信心塑造总是缺少一定的措施，其实归根结底是因人们没有自尊心的培育，缺少自爱的表现而造成的。学生成长中需要具备三类基本品质——自尊、自信和自爱。通过学校运动会的一些鼓励人心的视频，让学生意识到自己的优点，体会到“天生我材必有用”，建立自信，树立并且展现自己的自尊心进而自我欣赏，自我爱护，升华自爱，让自爱变成大爱，大爱无疆。

二、设计意图

1. 一个班集体是需要反思的。在经历了一个阶段的学习和生活以后，我们需要反思，它是强化班集体发展的源动力。
2. 学生的成长需要批评和鼓励，学生只有自信才能有自尊心的树立。
3. 只有学生认知达到一定的水平时，才能及时向他人伸出援手，展现大爱。

三、主要形式

通过讲寓言、提问、讨论、朗诵、歌唱以及填写心理量表等形式，让学生充分地参与活动，发挥学生主体地位，让学生在体验中感悟、收获。

四、活动准备

教师：查阅相关资料，做好活动的其他准备工作，包括活动课 PPT、便利贴、小黑板的准备等。

学生：收集整理有关自尊、自信、自爱的名言警句，讨论的依据以及相关故事，准备书写工具。

五、师生活动环节

（一）寓言透视

寓言：曾经有位少年想弄明白什么是人的尊严，于是去请教一位智者。智者没有回答他，只是让他做三件事：一是让他脱光衣服到集市走一圈，少年听后大吃一惊；二是让他去奉承一位有钱人，并让有钱人赏他一笔钱，少年听后满脸疑惑；三是如果少年的叔叔当了大官，让他四处炫耀，别人会对少年另眼相看，少年听后扭头就走。

提问：问题一，智者向少年提出的三个问题，你会怎么回答？

问题二，这个少年扭头就走，体现了他的什么品质？

就上述两个问题仔细研讨，小组选出代表进行回答。

（二）榜样力量

播放尼克的视频，尼克是一位海豹人，虽然他没有手和脚，但是他却几乎可以完成常人所能完成的一切。发表自己的感想。（学生组织讨论）

（三）怒放的生命

全班同学齐唱歌曲《怒放的生命》，烘托气氛。

（四）观看班上的同学在运动会上的视频——“他们自信吗”，体会自信

（五）心理测试

请在A、B、C中选出适合自己的答案，每题只能选择一个答案。

1. 同学误会你做了坏事，你会怎样做？（ ）
A. 忍气吞声，或放声大哭 B. 透露一点心声 C. 清楚地向对方解释
2. 你是否觉得经常被人利用？（ ）
A. 经常是 B. 有时是 C. 不是
3. 朋友对你有不合理的要求，如同学经常抢你的零食吃，你能拒绝吗？（ ）
A. 很难 B. 有时能 C. 能
4. 在校园里，同学当众取笑你，你会有什么反应？（ ）
A. 若无其事 B. 作出反击，与他对骂 C. 直接向他说，你不喜欢他的所作所为
5. 在校园里，同学恐吓、威逼你做违反校规的事，你会有什么行动？（ ）
A. 因怕事而依从 B. 以恐吓的语言回敬 C. 表明不答应的原因和自己的立场

（六）感悟自爱

全班同学朗诵诗歌。

自尊就是尊重自己，自尊就是尊重他人。

自尊让我言语文明，自尊让我行为端正。

自尊让我表情庄严，自尊让我处事认真。

我要自信，因为自信可以改变我的人生。

自信就是相信自己，自信就是相信他人。

自信让我豪情满怀，自信让我聪明勤奋。

自信让我勇往直前，自信让我快乐真诚。

我要自爱，因为自爱可以温暖我的人生。

自爱就是爱护自己，自爱就是爱护他人。

自爱让我目光柔和，自爱让我内心温顺。

自爱让我珍惜生命，自爱让我远离仇恨。

(七) 自爱行动书

自爱我可以	自爱我努力

(八) 自爱升华

讨论自爱到底是大爱无疆，还是自我肯定。

(九) 唱响“阳光总在风雨后”学会自爱

(十) 班主任寄语

青春就像春天的花，夏天的雨，秋天的叶，冬天的红梅。如果我们懂洁身自爱，珍惜把握今天的学习机会，一定能让青春的花开得绚丽多彩；让青春的雨下得潇潇洒洒；让青春的叶舞得轻盈；让青春的红梅开得正气傲然。“自尊自爱”是我们班风建设的内容之一。生活不仅需要“自尊自爱”，更需要我们“自立自强”“豁达乐观”。只要我们能够时刻反省自己，认清自己，并严格要求，谦虚求学，那么所有的困难都会迎刃而解，而我们也将成为自身命运的掌控者！

六、活动评价

参考评价

此次活动达到了让学生从自尊、自信，再到自爱。在这个过程中，让学生更加深刻地认识了自己，学会看到自己的优点和闪光点，让学生学会自信。看到孩子们在这次主题活动中的表现，我深刻地意识到这些学生的自助管理意识非常到位，全程我都是一位观众，虽然有些同学在参与时，答案与问题有所不同，但不完美的美，才是最真实的美。另外，学生通过形式多样的活动，也能深刻意识到自爱的重要性。

相信自己，放飞梦想

刘 燕

一、设计背景

培养自信心对中学生的健康成长和终身发展有着深远的意义。自信心，是健康的心理状态，是成功的保证，也是承受挫折、克服困难的保证。根据对班级学生进行的心理调查：有 50% 以上的学生因成绩达不到所期望的要求而产生了消极的心态，往往对自己评价过低，对自己失去信心；也有少数同学却表现出强烈的自我确定、自我主张，对自己评价偏高，甚至有时“目空一切”，导致了自负的心理。因此，培养学生的自信，防止自负情绪的膨胀，都是十分重要的问题。

二、设计意图

1. 引导学生认识到自卑的危害性及自信心增强的重要性，帮助学生学会客观评价自己。
2. 通过训练逐步消除学生的自卑心理。
3. 指导学生学习培养自信心的方法，并能勇于实践，战胜困难，迎接生活中的各种挑战。

三、主要形式

通过讲故事、提问、讨论、自创格言、朗诵等形式，让学生充分地参与活动，发挥学生主体地位，让学生在体验中感悟与收获。

四、活动准备

教师：进行团体活动分组，制作辅助课件。

学生：排练小品、舞蹈和诗朗诵；设计游戏。

五、师生活动环节

（一）导入

首先，老师讲述一个人拥有“自信心”的重要性和必要性（多媒体展示）。

什么是自信呢？自信亦称自信心，是一个人相信自己的能力心理状态，即相信自己有能力实现自己既定目标的心理倾向。自信是建立在对自己正确认知基础上的、对自己实力的正确估计和积极肯定，是自我意识的重要成分，是心理健康的一种表现，是学习、事业成功的有利心理条件。自信，是人们成就伟业的先导。自信，是对自己能力的充分估量；自信，是对自我实力的高度认可；自信，是一种来自心底的无形力量。有了自信，我们就没有过不了的难关，

我们就没有越不过的沟梁。

播放视频：歌舞《我相信》。

学生跟着音乐自信地唱起来，跳起来。

师：成功的人有自信，自信的人必有成功。“我拥有自信，你有吗？”

（二）你自信吗

请欣赏配乐散文《我有自信，你有吗？》。

（内容）有的人会毫不犹豫地回答：“有”；也有的人会支支吾吾地说一句：“应该有吧”；也有人不说一句话。那么，请问不敢说和支支吾吾说的人，你们的生活成功吗？我想：不，绝不。因为这种人就像潮湿的火柴永远燃烧不起成功的火焰。

而我是自信的！在小学五年级参加拔河比赛的时候。同学们有了不同的表现，有的积极参加，有的想当后援或者拉拉队，也有的只愿当一位观众。在老师上课询问，有谁愿意报名时，考虑过自身的实力后，我高高地举起手，就像在繁星中最闪亮动人的一颗。我如愿了。

太阳依旧烘烤着大地，生怕有一块地方是凉的，而天上的云朵早不知逃到哪里去了。“加油！加油！”在一阵阵呐喊助威声中，比赛开始了，大家都跃跃欲试。我们幸运地成为争夺冠军的班级。在清脆的一声哨响后，我们疯狂地往回扯，对手也拼尽了全力。我的手指有些颤抖，便干脆将绳子缠在胳膊上。我相信我是最棒的，我们也是最厉害的。经过一番争持，我们终于将胜利的天平拉向了我們这方。哨声吹响，证明了我们的胜利。此次胜利显示了士气的力量、自信的力量，因为我们相信我们是最强的。

如果说失败是成功之母，那自信就是成功之基！自信是惊雷，是飞雪，是骤风，横扫一切拖沓、迟滞、犹豫与懒惰。自信是战鼓，是号角，是旌旗，催人勇往直前，大胆挺进，日日精进。自信是阳光，是雨露，是琼浆，助人思维敏捷，精神抖擞，挥洒一切。成功的人有自信，自信的人必有成功。“我拥有自信，你有吗？”

学生自由讨论发言，自己平时有自信吗？（同学们自由发言）

师小结：同学们在平时的学习和生活中，或多或少都有些不自信。其实，不是因为有些事情难以办到，我们才失去自信；而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。

下面我们来看一段小品，同学们在里面找一找是否有你的影子。请同学上台表演：

表演：“谁是自信者？”

（内容）班上举行文艺晚会，他们是我们班上最能歌善舞的，我作为文娱委员当然要请他们在晚会上表演一两个节目啦。

文：小A，你这么能歌善舞，能在晚会上为我们表演一个节目吗？

A：（自卑地）哎哟，我这歌喉和舞姿哪能见人呢，不要叫我出丑啦。

文：班上的同学都很喜欢你的歌舞呢。

A：这是他们抬举我罢了，我哪有那么好的才能，而且我也没有这个胆量，你还是放过我吧。

文：那我也不勉强了。小B，你的歌舞也很出众，你愿意为我们做表演吗？

B: 哎, 谢谢你的称赞。有机会让我在班上表演我当然乐意啦, 而且这也是作为班集体的一分子的责任。我会尽力而为的!

文: 谢谢你的支持。小C, 你愿意参加表演吗?

C: 表演是我的强项, 表演当然是非我莫属啦! (指着B) 不过他和我同台表演似乎不太相配吧。

讨论: 小品表现出同学的哪几种心理呢? (同学回答)

师小结: 通过刚才的表演, 我们看到自卑和自负都是成功的绊脚石, 只有正确认识自己的人, 才能达到光辉的顶点。自信, 是一种斗志昂扬地迎接挑战的乐观情绪, 是一种战胜自己告别自卑的灵丹妙药。没有自信, 就没有坚定的方向, 进而失去战胜困难的力量。

下面让我们来分享几个小故事, 感受一下自信的力量。

(三) 自信的力量

播放课件: 小小故事会。

A. 拿破仑被流放到一座小岛, 逃出来后, 法国国王派大军去捉拿他, 拿破仑随从劝他快跑。(你猜拿破仑怎么做的? 如果你是拿破仑, 你怎么办?) 拿破仑却说: “跑什么? 我是他们的元帅, 他们是我的士兵, 为什么要跑?” 拿破仑迎着捉他的军队走过去, 仍然以元帅的气度指挥他们, 结果这批军队反而跟他回去抓国王了。“在我的字典中没有‘不可能’。”拿破仑说。

B. 美籍华裔物理学家钱致榕读中学时, 社会风气很坏, 影响到校风, 很多学生考试作弊, 不求上进。一位有经验的老师从300名中学生中抽出60名组成“荣誉班”, 钱致榕就是其中之一。老师告诉大家, 荣誉班的同学都是有发展前途的学生。因此大家都非常高兴, 一改松散的毛病, 对自己的前途充满信心, 学习上认真自觉, 勤奋努力, 成绩越来越好。结果, 奇迹出现了, 这个班的大多数学生后来都成了有成就的人, 有的甚至成了著名科学家。钱致榕回国后见到了那位老师才知道, 当时荣誉班的学生是他抽签决定的, 没有专门挑选。

同学们请思考: 这两个故事说明了什么? (请同学小组交流讨论后回答)

师小结: 这说明了——自信心的重要。我们再来看一个自信铸就成功的经典小故事, 大家一起来赞一赞、学一学“敢于尝试的小女生”。

电视台举办中学生知识竞赛, 某学校只能选拔一名最优秀的学生参加。由于名额仅有一个, 许多优秀的学生对自己没有信心, 连名都没敢报, 出乎大家意料的是, 一个平时学习成绩很一般的女学生被选中了。这一下, 那些成绩优秀的学生就急着找学校领导要求补报参加。学校拒绝了这种请求说: “你们连报名的勇气都没有, 若要你们代表学校, 去电视台和其他学校的代表一场比赛, 你们能有信心吗?” 电视台举办的知识竞赛如期举行, 这位女生在比赛中取得了很好的成绩。事后, 记者采访了这位女生, 问她: “这次参赛你最大的收获是什么?” 这位女生回答: “不要小瞧自己, 相信自己能行。”

思考: ①说一说上述人物留给你印象最深的是哪一点?

②谈一谈他们成功的秘诀有哪些?