



“人格成长”系列之校本教材
REN GE CHENG ZHANG XI LIE ZHI XIAO BEN JIAO CAI

自主教育

ZI ZHU JIAO YU

八年级用



重庆市涪陵第十四中学校



“人格成长”系列之校本教材

REN GE CHENG ZHANG XI LIE ZHI XIAO BEN JIAO CAI

自主教育

ZI ZHU JIAO YU

八年级用



常州大学图书馆
藏书章

重庆市涪陵第十四中学校

《自主教育》编委

主 编：庞 健

副 主 编：方玉红 代保民 贺清伦 熊玉林 雷远奎

执行主编：熊玉林

编 委：方玉红 熊玉林 王 斌 吴红琴 陈焯楼

梁 静 张 娇 石 萍 谢怀美 张小利

陈 建 龙 丽 罗 谦 张家华 罗 丽

杨 炼 瞿伦莲 况 妍 李佳玲 汪锦胜

编 审：代保民 张万兵

前言

俗语云：“我的地盘，我做主！”

这是自我意识的觉醒，是我们在自我发展过程中对自我的肯定、自信和褒扬。

自主教育即自我学习、自我管理。自主教育是培养我们自信、自立、自强、自律精神，促进我们身心俱健的学习活动，促进我们主动发展的终生教育。

学习的本质是自我更新。真正的学习是自愿、主动、充满渴望的。一年以来的养成教育，我们在习惯、行为、品德、思想等方面都已取得了长足的进步，学校开展的一系列德育实践活动，成长了我们的身心；学校开展的“五三一成长课堂”实验，培养了我们持续的自主学习能力；“五自”环节的学习方式，让我们进一步掌握了学习的方法和策略，为我们的终身学习打下了良好的基础。

“未来属于那些热爱生活、乐于创造和通过向他人学习来增强自己聪明才智的人。”学校开展自主教育给我们的学习提供了宽阔的舞台，也给我们的成长带来前所未有的机遇和挑战。因此，我们应该管理好学习的目标、时间、情绪、行动、评价和改造，通过学习创造价值和降低成本，努力促进我们阳光成长。

自主教育并不是自己强迫自己学习，而是我们在成长历练中发自内心的需求。自我学习和自我管理并不只是在于目的，而其本身的过程就是一种目的，我们自主教育的动力应来自于我们内心的需求和真正的兴趣与人格倾向，按自己的想法选择学习的方向而进行有效学习。

自主教育是独立思考的过程，在不断的独立思索中消化各种原有的信息，将别人的思想学识转化成为自己的智慧。独立的思考实际上就是自主教育升华的体现，能让我们从一个一味学习的人成为具有创造力的人，成为自我超越的人。

自主教育是心灵升华的过程，人是一种精神上的存在物，需要一种心灵上的粮食来滋养生命的成长，自我学习和自我管理实际上就是不断的吸收这种精神上的养分的过程。正是这种不断的吸收精神养分的过程使我们的灵魂得以净化，生命升华为一种崇高的精神。

“知识经济时代需要终身学习。”在人生的旅途中，我们要做自己的主人！

编者

二〇一四年七月

目 录

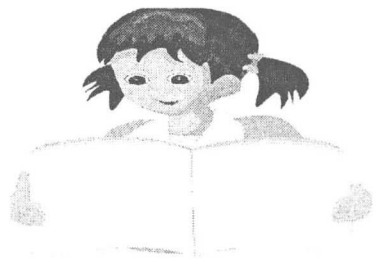
前言

第一章	我的班级 我做主	1
第一节	确定目标 完善制度.....	1
第二节	各尽所能 自主管理.....	4
第三节	团结协作 共同进步.....	10
第二章	我的生活 我做主	14
第一节	珍惜时间 充实人生.....	14
第二节	绿色生活 健康人生.....	19
第三节	课外活动 享受人生.....	23
第三章	我的情感 我做主	26
第一节	友好交往 善待自我.....	26
第二节	调节情绪 发展自我.....	32
第三节	辨别是非 保护自我.....	37
第四章	我的学习 我做主	43
第一节	自习自疑 培养习惯.....	43
第二节	合作探究 共同提高.....	47
第三节	自测自结 自我完善.....	51
第五章	我的评价 我做主	54
第一节	认识自我 明确方向.....	54
第二节	监督自我 择善而从.....	57
第三节	评价自我 追求卓越.....	60

第一章 我的班级 我做主

第一节 确定目标 完善制度

同学们，新学期又到了，你们准备好了吗？在新的学期里我们要学会做一名有责任感的人、有的人生目标的人和有良好的习惯的人。我们生活在这个温馨的大家庭里，共同感受学习进步的快乐，体会着青春飞扬的激情，在快乐与烦恼中逐步走向成熟，共同放飞理想的翅膀。新学期、新起点、新期待，机遇与挑战并存，压力与动力同在，我相信，只要大家有信心、有能力，能在新的起点上赢得新的胜利，就能续写新的篇章！



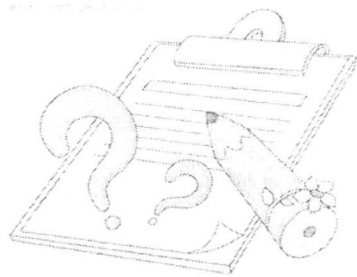
读案例

在2015级的某一个班里，学生纪律涣散，不管是男生还是女生都喜欢踢足球，本来踢足球是不错的体育锻炼，但是一下课就抱着足球往操场跑势必影响学习，而且各方面都比较优秀的小陈也带头课间踢足球，这种风气不利于班级的管理。虽然开学时班级已经制定了班规，但是同学们还是不顾一切的跟老师对着干，上课纪律依然糟糕，完成作业的质量也非常差，班主任老师因为这个事情焦头烂额。后来，一次班会课上张老师让全班同学讨论此事。在这次主题班会上，张老师广泛征集大家的意见，不仅讨论处理了关于踢足球的事情，还在全体学生的共同参与下，将内容扩大到了其它领域，对其它班规也作了相应的修改和补充。例如，“绝不能抄袭别人的作业，当自己不会时，可以向老师、同学、父母请教”，以及“绝对不能让别人代写作业”等。

为了表示自己的决心，同学们自发地写下了自己将严格执行班规的保证书。就这样，新的班规确立了。当张老师宣布新班规成立并宣读学生们自己定制的班规内容时，教室里爆发出了热烈的掌声，每个人的脸上都绽放出灿烂的笑容……不久科任老师们纷纷反映同学们变得自律了，上课时都会严格遵守班规班律，即使有个别同学因为一时管不住自己而违反了班规，其他同学就会很快地提醒他。同学们踢足球也更加有组织、有纪律了，再也没有出现因为球而上课迟到、影响学习的现象，而且当同学们违反班规时，面对惩戒也是自愿接受，不像以前那样总与老师强词夺理，讨价还价。面对进步，同学们骄傲地说：“因为这是我们自己订立的班规，必须遵守！”从此，同学们有了高涨的学习热情，学习成绩也得到了很大的提高。原本让人感到头疼的初中生如今也变成了老师的“贴心小棉袄”。

以上事例告诉了我们什么？我们应该怎样确立班级目标？

事例证明：同学们非常尊重自己的劳动成果，我们自己参与班级建设，自己讨论建立班规，有了共同的目标之后就会朝着目标奋斗，所以效果截然不同，大家们都很遵守纪律，表现也越来越好。



班级的共同奋斗目标，是班级的理想和前进的方向，如果班级没有共同追求的奋斗目标，就会失去前进的动力。所以，一个积极向上的班级应该有一个集体的奋斗目标，这个目标应是远期、中期、近期目标的结合，逐步实现目标的过程会产生梯次激励效应，形成强大的班级凝聚力。我们应该结合自己及本班同学的思想、学习、生活实际，制定出奋斗目标。

一、理想目标

1. 建设一个“环境高雅、举止文明、学风浓厚”的班级。
2. 学会学习，形成自主、合作、探究、实践的学习方式。
3. 学会合作、诚信、宽容、平等、民主，学会助人为乐、少数服从多数。
4. 立足班级建设、参与学校建设尝试社区建设。

二、基本目标

1. 建立班规并以班级管理目标为标准，力争达标。
2. 养成良好的习惯（包括仪容仪表、两操、排队吃饭、排队放学等）争创清洁卫生示范班级、遵纪守法示范班级等。
3. 制定公平、公正的考核制度，建立完善的班级管理档案。

三、班级具体奋斗目标

1. 近期目标：全班几十名同学来自不同的地方，为了一个目标走到一起，大家有缘相聚就要用爱心共建新家园，力争在最短的时间内使我们班级成为纪律严明、学习氛围浓厚、团结向上的大家庭。

2. 中期目标：用一个学期的时间，使我们班级成为纪律严明、学习优秀的班级，全体同学团结一致进一步形成优良的班风，要做到，今天我以班级为荣，明天班级以我为傲。

3. 远期目标：全班一起努力，用一年的时间使我们班成为年级的优秀班级。梦想有多大，舞台就有多大，以优秀班级为榜样，奋斗不息，争创区级优秀班集体。

生活实践告诉我们，没有比目标更能激发人、鼓舞人、催人奋进的了。因为人都有自我实现的高级心理需要，在这种需要的推动下，总是寻求自己的潜能和优势。一旦有了目标，我们会朝着目标奋斗，劲往一处使，形成良性循环，从而形成良好的学习氛围与强大的班级凝聚力。在这种动力的驱使下，使行为更自觉、更主动，让其体会到努力后实现目标的欢乐和幸福，从而形成集体荣誉感和责任感。

见行动

相关链接



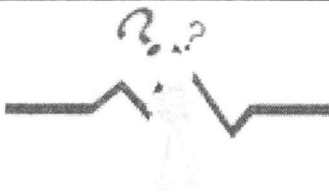
班级的奋斗目标是班集体发展的方向和动力，班集体的形成和发展与是否有明确的、符合实际且有挑战性的班级目标是息息相关的。班集体奋斗目标确立的依据，主要是教育目的、学校总体任务、班级的实际情况和学生发展的需要等。我们在确定班级奋斗目标的时候，需要考虑：为什么要确定这样的目标？确定这样的目标有什么积极意义？这样的目标能否实现呢？要注意确定目标的合理性和可行性。

同学们，让我们来一起总结我们班以前存在的不足和值得发扬的方面。

我认为我们班级值得发扬的：

我认为我们班级应该改进的：

我们的班级目标一旦确立就必须有计划的为达到目标而奋斗，这个过程是漫长的，在这个过程中我们会学到很多东西，所以大家加油吧！这学期班级奋斗目标是什么呢？我认为应该是：



班级是大家的，需要靠大家一起来管理，目标的实现也要靠全班同学的共同努力，为

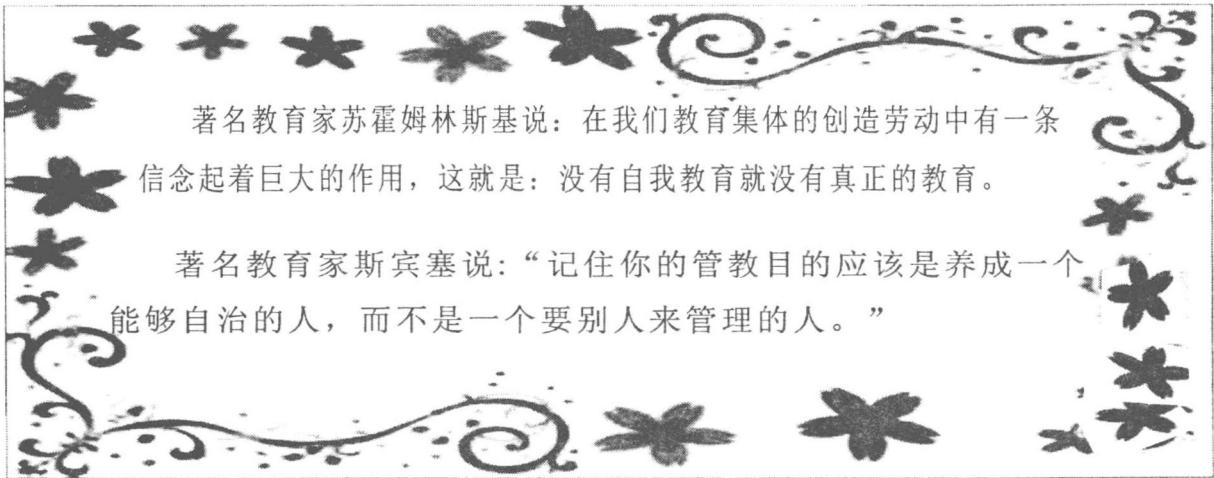
了更好的完成本学期的奋斗目标，大家快以小组为单位讨论一下我们应该遵守哪些规章制度吧！

班规

谈收获

通过本节学习，我的收获有： _____

第二节 各尽所能 自主管理



各尽所能，自主管理，这是我们个性发展中一个非常重要的环节，忽略了这一环节，我们的成长就会不完整，甚而人生不会成功。激发自主意识，实施全员任职，自主管理。



【案例】

在台湾，有这样一所学校，同学们将自主管理做到了极致。这所学校没有保洁工，没有维修工，没有保安，没有公寓管理员，没有食堂厨师，一切必要工种都由学生自己去做。学校没有保洁工，但是校园窗明几净，绿意盎然；因为学生承包了校园每一个角落的卫生保洁，人人都是保洁工。学校没有维修工，如果走廊上有一个灯泡坏了，马上就会有学生自觉掏钱，买个灯泡安装上；窗户玻璃破了，马上就会有学生自愿掏钱买一块玻璃换上。学校甚至连班主任都没有，因为这所学校实行学长制，高三学生带高一学生。这所学校是一个高度文明，高度自觉的道德社会，任何人在校园里乱扔垃圾，不关水龙头，抄袭作业，都将被视为道德缺失，就可能被学校以道德问题为由开除。这所学校从来不布置寒暑假作业，但是没有一个学生考不上大学。由于这所学校学生素质极高，毕业生几乎没有“次品”，以至于他的毕业生成为台湾各大公司招聘时竞相争抢的对象。有许多公司在报上登的招聘广告甚至注明只招这个学校的毕业生。这个学校就是以自主管理名闻天下的台湾忠信高级工商学校。

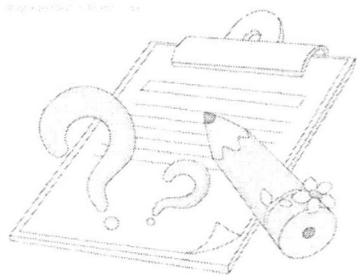
议策略

以上故事告诉我们什么道理？我们怎样才能做好自主管理？

从自我教育出发，自我管理，以主人翁的状态置身于班集体中。

自主教育作为一个适应时代发展，顺应社会需求而必然诞生的教育理论体系，是弘扬、培养学生自信、自立、自强、自律精神，给予学生以人文关怀，促进其身心俱健的全面教育，是以培养学生的主体意识、学习能力、创新精神和实践能力为价值取向的促进学生主动发展的终生教育。

自主管理的目的



编号: 1111401 红动中国 (www.redocn.com) 1011401

唤醒、发展人的主体意识，培养现代人，促进国家现代化，促进人类进步。

自主管理的宗旨

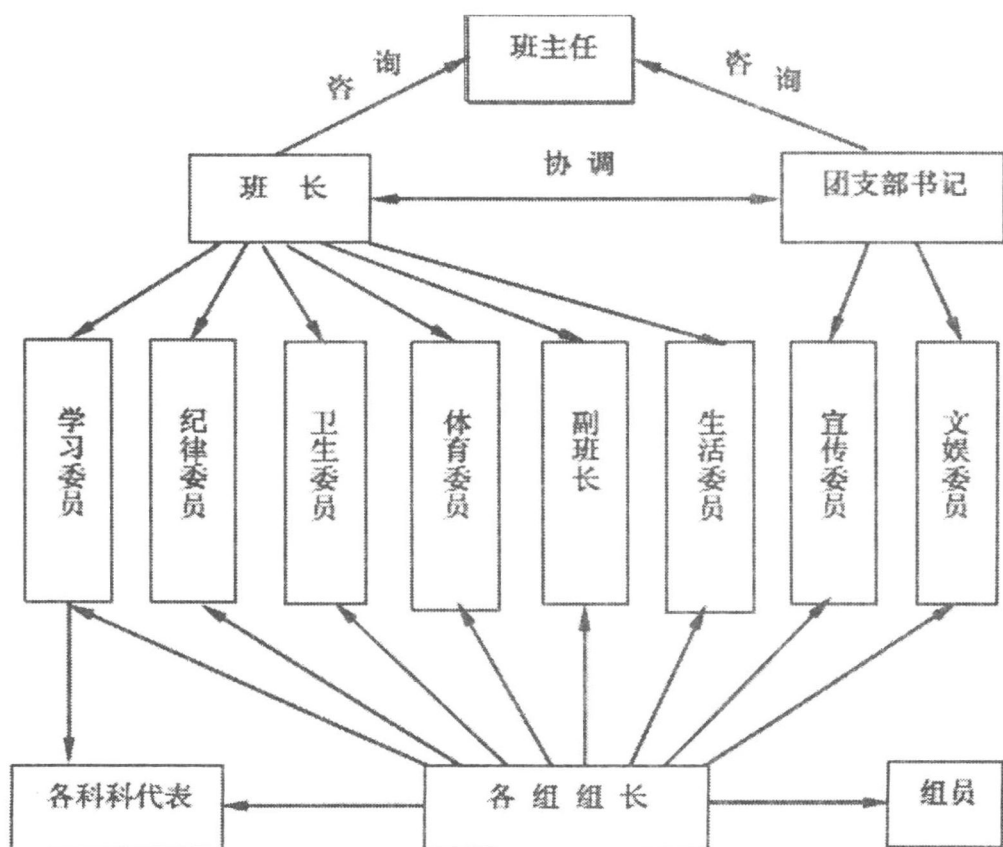
以班级为载体，提供和创造同学们主动成长的机会，以此来发展自我个性特征，激发同学们的主体意识，鼓励同学们的创新精神，体现同学们的实践能力，让大家主动地去感知、体验、判断、认识、实践、成功与受挫，并在这一过程中实现自身综合素质的提高。

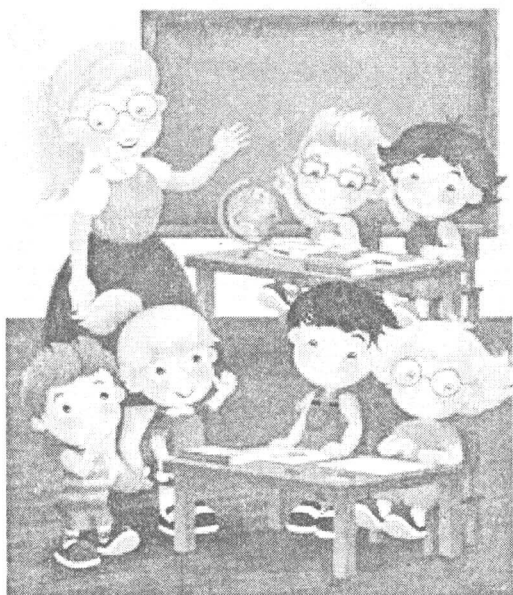
正如教育家魏书生所说：“管是为了不管”。因此，培养自主管理的能力，主要是让我们自己直接参与到班级管理中来，成为真正的主人。只有这样，纯正的班风，学风才可以形成，班级的民主意识也会出现，更能提高班级管理效益。我们才会对自己的班级充满热爱之情，在各方面都积极进取、争取为班争光。每一位同学都能追求真知、奉献爱心，实现自我，感受欢乐与成功。



见行动

活动一：健全班级自主管理的制度 职务竞选





我能胜任以下工作：

因为：

1.我的特长

2.我的信心

3.其他理由

其他各项活动



根据学校教育教学活动的安排和本班具体情况，有计划地开展校园体验活动、社会体验活动、家庭体验活动。如主题班会、演讲比赛、歌咏比赛、书法、美术展。开展“手拉手”爱心助学活动。假期开展下工厂、农村、商场实践，担任辅导员、志愿者、“小警察”等，开展“当一天小主人”的活动，体验家庭的责任和劳动的乐趣等等。

活动二：组织参加某项活动

_____活动

1. 时间_____

2. 地点_____

3. 参加者_____

4. 负责人_____

5. 分工：_____

6. 验收_____

7. 总结

①认识_____

②态度_____

③效果_____

④反省_____

活动三：“班级自主管理”总结评比



总结评比可包括：

①周小结评比

②月小结评比

③期总结评比

从我们的成长规律来看，我们初中生往往意志薄弱，缺少恒心，在良好行为习惯养成过程中，常出现行为反复。针对这一特点，我们应组织同学们不断进行自我反思，开展自

查和互查，学会自我评价。通过自己的成长档案，真实记录自己的生活、学习、工作、活动情况，反思自己的言行。



管理的最终目的是学习。自主管理是为了培养同学们的自主能力，树立自主学习的意识，提高自我学习的能力，促进大家养成自主学习的习惯。

没有竞争就没有发展，没有发展就没有创新。因此，按校纪、班规，每周一小结，每月一总结。通过竞争使我们每位同学都把自我管理看作是自己的责任，一种义不容辞的为班、组争光的责任，无形中增强班级、小组凝聚力和竞争力。

谈收获

一、我认为班级自主管理还有如下几点重要性

1. _____

2. _____

3. _____

二、我在参与班级自主管理中有如下的收获

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

三、我对班级自主管理还有如下建议

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

第三节 团结协作 共同进步

我们生活在一个班级里，我们就是一个整体，对不对？“一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体融合在一起的时候才最有力量”“予人玫瑰，手留余香。”生活中是这样，学习也



是这样。对同学多一份理解、宽容、支持和帮助，其实也是善待和帮助自己，这才是真正的进步。在学习中，人与人之间更需要一种互助的关系。去善待别人，才能处理好人与人之间的关系，才能使我们和所在的集体所做的事情获得成功，获得更多的理解与快乐。请记住：帮助别人就是帮助自己。 如果在一个班级、一个小组里，人人都自私，为自己各行其是，我们每个人都会感觉很痛苦，如果我们大家密切配合，相互团结协作，我们就会很快乐，我们就是一个拥有战斗力的坚强班集体，无往而不胜。

圆形和方形

有一天，圆形和方形碰到了一起，它们一见面就吵了个面红耳赤。听，圆形说：“我们圆形就是比你们方形用处大，人们日常生活中用的锅呀、碗呀，体育中的篮球、排球，水果里的苹果、桔子，大到汽车轮胎、自行车轮胎，都是我的家族。瞧，我们是不是比你们用处大！”圆形得意洋洋地说完。方形“哼”了一声说：“我们方形家族才是无处不在呢，人们用的电器、冰箱、彩电、电脑，就连学生用的课本都是我们方形的哟！”方形也自豪地说。它们谁也无法说服谁，都来到大街上。望着街上的车，方形对着圆形的车轮喊了声：“变！”转眼间车轮变成了方形。正当方形喜笑颜开时，人群出现了混乱，汽车开不了，自行车也只能扛着了，大家都在说：“这是谁干的呀！真是害人呀！”而圆形来到一座刚建好的大楼前，望着由一块块方形红砖盖成的大楼，圆形生气地大声喊了声“变！”呀，方形红砖变成圆形了。圆形还没来得及高兴呢，就听“轰”一声大楼倒了下来。看到这个情景，圆形呆住了：“这是怎么回事？”只见混乱的人群里走出了一位老人，他来到方形和圆形面前对它们说：“其实你们都很棒，只是你们分工不同而已，只要你们齐心协力，一定会为人类作更大的贡献。”

议策略

同学们，以上故事告诉我们什么道理呢？我们应该怎样做到团结协作，共同发展？

一、什么是团结协作

1. 团结协作是一种力量

团结就是力量。在学习生活中团结就能克服一切困难，取得成功，团结是无坚不摧的力量。一个班级，只有团结才能心聚，也才能向着共同目标进发，学得更多的知识，成就一番大事业。反之，如果人心涣散，事不关己，高高挂起，人人都不热爱集体。自己孤军奋战，学习成绩上不去，前途不会有多辉煌。“5.12”汶川大地震充分说明了团结的力量带来了成功，团结的力量带来了生存的希望。在生命的长河中，总有一种力量让我们感动，让我们奋然前行，总有一种情感让我们情不自禁，让我们刻骨铭心，这种力量来源于团结，这种情感，归结于爱与关怀。

2. 团结协作是一种精神

团结，是由多种情感聚集在一起而产生的一种精神、一种境界。团结并不只存在于志

同道合的人群之中。想要成为一个团结优秀的班集体，只需要我们都用真诚去面对班集体中的每一个人，让每个同学都感觉到心灵的温暖。在一个班集体里，如果同学们相互之间没有团队意识，没有同学们的团结协作，没有为对方着想只为自己着想，没有互助互动相互信任，各行其是，我们的班集体只能毫无生气，毫无战斗力，班级的目标将永远无法实现。反之，就能使班级焕发生机和活力，这样的班级才有战斗力，这样的班级将成为优秀的班集体。

3. 团结协作是一种觉悟

有一副对联：大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世间可笑之人。讲的是人要有雅量和气度，方能成就大事。懂团结是大智慧，会团结是大本事。从大的方面讲，祖国就是一个大家庭，各班级都是一家人，谁也离不开谁，必须要团结，否则就会分裂动乱。同学们不论来自何地，一定要重团结、讲团结、善团结、真团结，既能容人之短，也能容人之长；既能独立思考，又能求同存异。同学们要以团结为重，要有容人容事的雅量，主动沟通，凝聚共识。每一个人要摆正位置，顾全大局，全力维护集体的团结和集体的权威，努力做到密切配合、互相关心，团结一心向前进。

二、团结协作的重要性

古往今来，众多的事例都充分地证明了团结协作的重要性。如，一个和尚挑水喝，二个和尚抬水喝，三个和尚没水喝。“一只蚂蚁来搬米，搬来搬去搬不起；两只蚂蚁来搬米，身体晃来又晃去；三只蚂蚁来搬米，轻轻抬着进洞里。”之所以能“轻轻抬着进洞里”，是团结协作的结果。还有，从许多语句都可以看出团结协作的重要性，如“团结就是力量”，“三个臭皮匠胜过诸葛亮”等等。可见团队精神的重要性，在于个人、团体力量的体现，小溪只能泛起破碎的浪花，纳海百川才能激发惊涛骇浪，个人与团队关系就如小溪与大海。每同学都要将自己融入集体，才能充分发挥个人的作用。

三、怎样做到团结协作

我们在学习生活中，如何加强团结协作，如何共同进步？

第一、要建立和谐的信赖关系，营造良好的班级氛围。我们看到，在一个班级中，我们也经常会有那么几个学生，平时总爱和同学磕磕碰碰，今天和这个同学闹意见，明天和那个同学不说话。还常常希望一切都能听从他们的意愿，这样就容易与同学产生矛盾。因此，他们在同学中也没有好朋友。其实，一个班级就是一个大家庭，同学之间是兄弟姐妹，彼此要互相关心、互相礼让，有不同意见要互相协商解决。能够倾听别人意见是一个人的优良品质，虚心向别人学习，多发现别人的优点，这也是搞好团结同学的一个基础。人与人友好相