



随堂 优化训练

★最基础的学习 ★最典型的引导
★最有梯度的演练 ★最具开放的探究

总主编/郭立坤



配套 人民教育出版社教科书

政治

七年级下册

广州出版社

随堂 优化训练

总 主 编 郭立坤
本册主编 伍申湘
副 主 编 李志杰 王珍宁
徐建明 吴章洪



配套 人民教育出版社教科书

ZH政治HI
SUITANG 七年级下册 XUNLIAN

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

随堂优化训练 (七年级政治下册·配套人民教育出版社教科书) /伍申湘主编.—广州:
广州出版社, 2005.12

ISBN 7-80731-093-6

I.随… II.伍… III.政治课-初中-习题 IV.G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 148276 号

书 名 随堂优化训练 (七年级政治下册·配套人民教育出版社教科书)

出版发行 广州出版社

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

责任编辑 李 利

责任校对 唐惠常

印 刷 广州番禺时代文化印刷厂

(地址:番禺区石楼镇人民路 200 号 邮政编码:511447)

规 格 787毫米×1092 毫米 1/16

总 印 张 45.25

总 字 数 1386 千

版 次 2005 年 12 月第 1 次

印 次 2005 年 12 月第 1 次

书 号 ISBN 7-80731-093-6/G·24

总 定 价 60.00 元 (全七册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

目 录



第一单元 做自尊自信的人

第一课 珍惜无价的自尊 \1

第二课 扬起自信的风帆 \9

第二单元 做自立自强的人

第三课 走向自立人生 \17

第四课 人生当自强 \25

第三单元 做意志坚强的人

第五课 让挫折丰富我们的人生 \34

第六课 为坚强喝彩 \42

第四单元 做知法守法用法的人

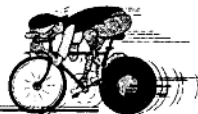
第七课 感受法律的尊严 \51

第八课 法律护我成长 \59

期末测试 \72

参考答案 \82





第一单元 做自尊自信的人

第一课 珍惜无价的自尊



测测你的判断能力，你一定行

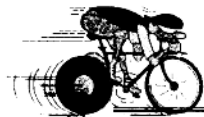
1. “士可杀而不可辱”说明人有强烈的自尊心就不会被杀。()
2. 有自尊心的人，必定是知道羞耻的人。()
3. “金无足赤，人无完人”，不是每个人都有自尊的理由。()
4. 自尊的人最看重自己的外表。()
5. 尊重他人就是不要做有损他人人格的事情。()



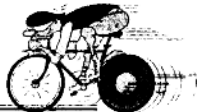
测测你的筛选能力，你是一个最棒的同学

1. 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，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。这是因为()
 - A. 进了中学，同学间学习竞争更加激烈
 - B. 从小学到初中，性格发生了变化
 - C. 随着年龄增长，自尊心增强了
 - D. 公开自己的分数是很无聊的行为
2. 某同学在学习上有些问题明明没有理解，但又不愿放下架子向人请教，自己暗地吃力追赶，但效果不好。这表明这个同学()
 - A. 自尊心强
 - B. 虚荣心强
 - C. 有志气、有毅力
 - D. 有好强心
3. 自尊即自我尊重，指的是()
 - A. 一种爱惜自己身体的心理状态
 - B. 一种爱护别人的心理状态
 - C. 一种希望他人尊重自己的心理状态
 - D. 一种既不向别人卑躬屈膝，也不允许别人歧视、侮辱的健康良好的心理状态
4. 七年级(1)班语文老师布置了一篇周记《说说自己的优点》，结果，全班竟有三十多人交了“白卷”，这些学生()
 - A. 只有缺点没有优点
 - B. 交“白卷”是诚实的表现
 - C. 有自知之明，难能可贵
 - D. 被眼前的不足与缺点蒙住眼睛，看不到自己的优点
5. 寒冷的冬天刚刚过去，女孩子们就换上了五颜六色的裙子，有的还在头上插了几朵小花。对此，正确的看法是()
 - A. 平时没有必要关注自己的形象
 - B. 这些女孩子喜欢“出风头”





- C. 女孩虚荣心强,渴望表现自己 D. 她们关注自己的形象,是自尊的表现
6. 下列不属于自尊表现的是()
- A. 自从上了中学以后,我就再也不要妈妈上下学接送了
- B. 班上要排练课本剧《故乡》,老师让我扮演“杨二嫂”这个角色,有人认为我不行,我感到这是对对我的侮辱,发誓要演好这个角色
- C. 为保证有旺盛的学习精力,我把生活中的各种琐事都交给妈妈处理,比如该穿什么衣服.该买什么学习用品等
- D. 班主任今天要来家访,我赶紧把房间收拾得干干净净,希望班主任老师夸我是个讲卫生的好学生
7. 苏霍姆林斯基说:“只有尊敬别人的人,才有权受人尊敬。”可见()
- ①自尊自信,才知道尊重别人;②不尊重他人的人,不可能赢得别人的尊重;③自尊自信,使人道德高尚;④要受人尊敬,必须严格要求自己,尊重他人
- A. ①② B. ①②③ C. ②③④ D. ①②③④
8. 小王的父母因为单位精简机构相继下岗,家庭失去了经济来源,生活陷入困境。老师、同学纷纷伸出援手,给予帮助。对此,你认为小王的正确做法是()
- A. 人穷志不短,拒不接受老师、同学的帮助
- B. 埋怨父母没本事,让他在老师、同学面前丢脸
- C. 接受老师、同学的帮助,并化为学习的动力
- D. 接受老师、同学的帮助,因为互帮互助是中华民族传统美德,可以坦然接受
9. 适度的自尊有助于我们面对批评,改正错误;过度的自尊,则使我们过于敏感,作茧自缚。下列属于适度自尊的有()
- ①数学课上,小吕做错了一道简单的计算题,尽管老师没有批评他,但他还是感到无地自容,在同学面前一个星期都抬不起头来;②上次考试,小青成绩不理想,看到考得好的同学趾高气扬,她发誓发奋学习,把学习成绩赶上去;③小华上学迟到,受到老师批评,他不服气,冲出了教室;④小雪一有成绩就喜欢大吹大擂,不可一世,他的同桌提醒他后,变得谦虚多了
- A. ①② B. ③④ C. ①③ D. ②④
10. 一个美国人天生有三条腿,有一条腿是从身后右侧伸展出来的,非常难看。他知道这长相当不了舞蹈家,但可以利用这条难看的腿当马戏团演员。他在舞台上表演用第三条腿踢球、跑步、溜冰,引得观众哈哈大笑,成了一名出色的丑角演员。这一材料告诉我们()
- A. 人的生理缺陷也是优点
- B. 要正确认识自己的长处和优点
- C. 有生理缺陷还当马戏团演员,这个美国人不知羞耻,没有自尊心
- D. 人有缺陷不怕,只要自己看得起自己,尊重自己,通过进一步的努力,就能找到自己的人生价值,感受自尊的快乐
11. 别人对自己的尊重和自己尊重别人两者之间的关系正确的是()
- A. 别人尊重自己,自己才尊重别人 B. 只要别人尊重自己,自己是否尊重别人无所谓
- C. 不尊重别人,也能赢得别人的尊重 D. 首先要尊重别人,才能赢得别人的尊重
12. 《世说新语》记载:周处年少时,危害乡里,后来知道被人们所痛恨后,改过自新,成为一个有



修养的人。周处改过自新的故事告诉我们()

- A. 有缺点、有错误并不可怕,关键是能否下决心克服缺点,改正错误
- B. 有缺点、有错误的人,即使改过自新,也不能受到人们的尊重
- C. 周处的缺点、错误容易改正
- D. 有一些缺点、错误也没有什么大不了

13. “富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”,包含的道理是()

- A. 自尊的人最看重自己的人格
- B. 不良习气有损人格
- C. 自尊的人不图虚荣
- D. 只要维护人格,可以不择手段

14. 由于人与人的个性不同,生活的环境与阅历不同,形成了不同的为人处世风格。对于别人的议论和批评,正确的认识或态度是()

- A. 别人的议论和批评伤害了自尊
- B. 不惜一切代价维护自己的自尊
- C. 以牙还牙,予以回击,捍卫自尊
- D. 沉着冷静,“有则改之,无则加勉”

15. 英国著名作家萧伯纳一次碰到一个大腹便便的资本家,这个资本家见萧伯纳很瘦,便取笑说:“一见到你,我就知道世界正在闹饥荒。”而萧伯纳则反唇相讥:“一见到你,我就知道闹饥荒的原因。”对于萧伯纳的行为认识正确的是()

- A. 很幽默,喜欢开玩笑
- B. 过于敏感,容易情绪冲动
- C. 报复心强,易制造矛盾,引发冲突
- D. 对恶意的侮辱与诋毁及时予以回击

16. 著名画家徐悲鸿早年在法国留学时,有一个外国学生无礼地向他挑衅。他十分气愤,决心为中华民族争气,为祖国争光。他刻苦学习,成功地举办了个人画展。人们不得不承认:“中国人真了不起!”这个故事告诉我们()

- A. 任何人都会取得成功
- B. 每个人都渴望表现自己
- C. 只要刻苦努力就能取得成功
- D. 自尊使人自强不息,可以产生无法估量的正面效应



学习加油站



1 心灵碰撞



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,人们不仅要在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,要求他人、集体和社会对自己尊重,你是怎样表现自尊的?请你来写一写,并与同学交流。

(1)如果老师让我在大会上发言,我会在衣着上穿得_____

(2)在公共场所,我会_____

(3)有人当众叫我的外号时,我会_____



(4)父母、老师当众批评我时,我会_____

(5)当受到别人的歧视或侮辱时,我会_____

(6)当我的建议被老师采纳的时候,我会觉得_____

(7)当我期末考试成绩名列前茅的时候,我希望_____

(8)当我穿了一件漂亮的新衣服到学校的时候,我希望_____

(9)当我给外地的游客指路,受到感谢与称赞的时候,我会觉得_____

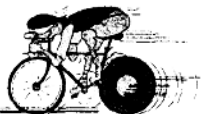
2 美丽定格

尊重自己是人生的一道底线,是人生的一个亮点,自尊无价。尊重他人是人生的一门学问,是人生的一片风景,尊人优雅。“人类有许多高尚的品格,但有一种高尚的品格是人性的顶峰,这就是个人的自尊心。”这是苏霍姆林斯基对自尊的高度评价。下面,请你以对自尊的理解,创造一句有关自尊的格言或座右铭。

3 大显身手

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,我们要活出真我风采。为此,七年级(3)班召开小组活动评比会,同学们都摩拳擦掌,鼓足了劲头,准备大显身手,以“我的风采,我的骄傲”为主题,写一份自荐书参与评比。

自 荐 书



4 奇思妙想

古人说：“敬人者，人恒敬之。”要想赢得他人的尊重，首先要尊重他人。在生活中，你是怎样尊重他人的？现在，有一个急需帮助的人，可你又不能伤他的自尊。下面，请展开你的想像，编写一个动人的故事。



活动与探究

1 心理点击



测测你的自尊程度

“他伤害了我的自尊心。”“他的自尊心太强了！”在日常生活中，“自尊”是一个十分流行的名词，它通常是指一个人对自己的态度，即赞赏、重视、喜欢自己的程度。那么，你的自尊心究竟强还是不强？强到什么程度？只要你回答完以下 10 个问题，就可以得到一个相关的答案。

◆答题与计分方法：

根据自己的实际情况，按非常符合、符合、不符合、很不符合四个标准选答。原始分亦分别为 1、2、3、4 分。计时，1、2、4、6、7 题为正向计分，把原始分直接相加入总分；3、5、8、9、10 题为反向计分，即原始分 1 分计 4 分、2 分计 3 分、3 分计 2 分、4 分计 1 分，须换算后方能相加入总分。

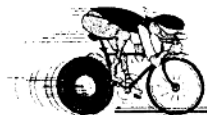
◆自尊量表：

- (1)我感到我是一个有价值的人，至少与其他人在同一水平上。
- (2)我感到我有许多好的品质。
- (3)归根到底，我倾向于觉得自己是一个失败者。
- (4)我能像大多数人一样把事情做好。
- (5)我感到自己值得自豪的地方不多。
- (6)我对自己持肯定态度。
- (7)总的来说，我对自己是满意的。
- (8)我希望我能为自己赢得更多的尊重。
- (9)我确实时常感到毫无用处。
- (10)我时常认为自己一无是处。

◆评价：

总分范围为 10~40 分，分值越高，自尊程度越高。一般来说，自尊程度越高，说明自己对理想的自我与现实中的自我的差别越大，心理压力也就越大，越觉得自己易受到伤害。

你得分多少？你对自己的评价如何？你打算怎样调适你的自尊？



2. 成长咖啡



一个总是放任自己不良习气蔓延而毫无觉察的人,你的自尊就在自动减分;一个总是散发人性光辉的人,你的自尊在悄悄地加分;你的自尊是在自动减分,还是在悄悄地加分?为此,七年级(2)班进行了一次社会调查活动,下面请你来完成下列任务:

(1)调查主题

(2)调查目的

(3)描写调查活动的主要过程

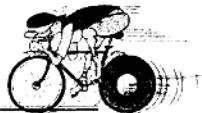
(4)请你来填写下面调查表

调查记录表

调查时间: xx年x月x日	
调查对象: xxx同学	
调查主题: 你尊重同学吗?	
调查内容	调查结果
见到同学, 你会主动打招呼吗?	
你认为每个同学都有长处和不足吗?	
你有没有特别不喜欢的同学? 如果有, 你怎么和这些人相处?	
你会经常告诉同学你佩服他(她)的地方吗?	
同伴批评你时, 你一般会怎样做?	
结论:	

(5)请你指出开展此项调查活动要注意的几个问题。

(6)针对你们的调查的情况, 请提出几条建议。



3 真情告白



时下,整容风日盛,进而连校园也被“美女经济”渗透,学生争相整容。一些前去整容的中学生并不是身体有缺陷,而只是长相平凡一些而已。为了找个好工作要整容;为了虚荣要整容;为了更有自信要整容;有的为了追女友也去整容。面对整容狂潮,你会不会去整容呢,对中学生整容你怎么看呢?对此,你所在的学校组织了一次有关中学生整容的学生论坛会,如果你也参加了此次论坛,请你写一份发言稿。

发言稿



阅读与感悟

1. 那年我6岁。离家仅一箭之遥的小山坡旁,有一个早已被废弃的采石场,双亲从不准我去那儿,其实那儿风景十分迷人。

一个夏季的下午,我随着一群小伙伴偷偷上那儿去了。就在我们穿越了一条孤寂的小路后,他们却把我一个人留在原地,然后奔向“更危险的地带”了。

等他们走后,我惊慌失措地发现,再也找不到回家的那条孤寂的小道了。像只无头的苍蝇,我到处乱钻,衣裤上挂满了芒刺。太阳已经落山,而此时此刻,家里一定开始吃晚餐了,双亲正盼着我回家……想着想着,我不由得背靠着一棵树,伤心地呜呜大哭起来……

突然,不远处传来了声声柳笛。我像找到了救星,急忙循声走去。一条小道边的树桩上坐着一个吹笛人,手里还正削着什么。走近细看,他不就是被大家称为“乡巴佬”的卡廷吗?

“你好,小家伙,”卡廷说,“看天气多美,你是出来散步的吧?”

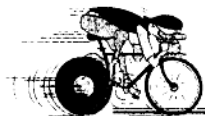
我怯生生地点头,答道:“我要回家了。”

“请耐心等上几分钟,”卡廷说,“瞧,我正在削一支柳笛,差不多就要做好了,完工后就送给你吧!”

卡廷边削边不时把尚未成形的柳笛放在嘴里试吹一下,没过多久,一支柳笛便递到我手中。我俩在一阵阵清脆悦耳的笛音中,踏上了归途……

(1)上述故事中主人公卡廷为什么不直接带领我回家,而是以吹响柳笛让我发现他?





(2)在日常生活中,我们应该怎样尊重他人?

2. 1995年,在广东珠海,韩国女老板金珍仙因为工人们工休期间在台上打盹,以及没有遵照她定的“铁纪律”列队离开车间,要求120多名打工者向其下跪。看到自己的同胞一个个跪下了,有一个普通的打工仔孙天帅感觉受到了奇耻大辱,疾呼:“我是中国人,我不下跪。”他是现场唯一不跪的工人。在外国老板面前,他宁肯站着被解雇,也不跪着求饭吃。

结合所学知识,请回答:

(1)孙天帅为什么感觉受到了奇耻大辱?

(2)对于那些在韩国女老板的淫威下下跪的工人,你有何话要说?

3. 佳佳很爱面子,非常希望得到同学和老师的尊重与欣赏却不能如愿以偿。一旦他人有一点否定自己的意思就受不了;别人给他指出缺点和错误,他也视而不见,甚至强词夺理,固执己见;上课爱看小人书、课外书;回家不写作业;经常上网浏览不健康的東西。

结合材料内容,请分析:

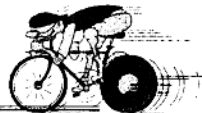
(1)请你列举材料中佳佳现有的缺点有哪些?

(2)我们要对佳佳的缺点进行一番改造,使之转化为优点。请你对应第一问的回答为佳佳设计一个改造方案。

(3)对应你设计的改造方案,请你谈谈经过改造后的佳佳,将拥有哪些优点?

(4)通过以上改造,对比第(1)问和第(3)问你将发现,佳佳已是“脱胎换骨”,就像变了一个人似的,对此你能得出一个什么结论?





第二课 扬起自信的风帆



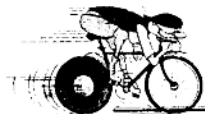
测测你的判断能力，你一定能行

1. 发现自己的长处，是自信的基础。 ()
2. 失败是成功之母，成功越多，则自信心越强。所以，失败是好事，失败愈惨重，愈能增强自信心。 ()
3. 自信，可以使人产生巨大的力量，促使人不断进取。这种催人向上的力量，既是一种强大的内部驱动力，又是一种强大的自我约束力。 ()
4. 在生活的园地中，每个人都有适合自己耕耘的土壤，只要我们有意识地把握自己的长处和短处，扬长避短，取得成功，就能拥有充分的自信心。 ()
5. 我们只有把个人命运与祖国的发展结合在一起，我们的自信才有坚如磐石的根基。 ()



测测你的筛选能力，你是一个最棒的同学

1. 下列能够体现自信这一心理素质的名言是 ()
 - A. “天生我才必有用”——李白
 - B. “天下兴亡，匹夫有责”——顾炎武
 - C. “三人行，必有我师焉”——孔子
 - D. “人不可有傲气，但不可无傲骨”——徐悲鸿
2. 自卑与自负是一对孪生子，两者共有的心态是 ()
 - A. 都是成功的基石
 - B. 都非常贴近自信
 - C. 都是以自我为中心
 - D. 都有着强烈的好奇心
3. 小力是某重点中学的一位初一新生。在小学时，学习还可以，到了初中，由于一时难以适应新的学习环境，导致学习成绩下降。因此遇到困难开始垂头丧气，经常叹息自己不是读书的料，性格也变得古怪起来。小力的这种心理属于 ()
 - A. 自尊心理
 - B. 自负心理
 - C. 自卑心理
 - D. 自信心理
4. 居里夫人认为自己成才的窍门是“恒心和自信心，尤其是自信心”。可见 ()
 - A. 自信是成功的基石
 - B. 有了自信心，就能成才
 - C. 其他成功的人未必有恒心和自信心
 - D. 居里夫人没有什么了不起的地方
5. 中国国家男子足球队在与韩国国家足球队十几年的交锋中，从未战胜过对手，对此，许多足球行家指出：中国队员在个人技术、个人能力上并不比韩国队员差，差距主要表现在整体的攻防和临场发挥上，以及在门前机会的把握上。关键时刻屡屡抓不住机会，原因在于心理上。这里的心理原因是指 ()
 - A. 中国队员缺乏爱国主义精神
 - B. 中国队一遇到韩国队就运气不好
 - C. 中国队员过于骄傲自满
 - D. 中国队员在关键时刻缺乏自信心
6. 科学家爱迪生在实验中经历了 25000 次失败，但他对发明蓄电池的信心始终如一，最后终于



获得成功。这个事例说明()

①自信有助于成功,自信是成功的基石;②相信自己,才能大胆尝试,接受挑战;③自信是遇到困难永不低头的巨大精神动力;④实力是支撑信心最重要的支柱

A. ①② B. ①②③ C. ①③④ D. ①②③④

7. 下列关于自信的说法,不正确的是()

A. 自信是成功之基,只要有自信,没有事情办不成功
B. 自信永远是准确的自我定位和客观的自我评价
C. 自信是一种进取精神和科学态度,是遇到困难永不低头的巨大精神力量
D. 自信是我们人生道路上最宝贵的财富之一

8. 某学生的外语基础差,老师对他说:“你的基础差,先不和其他同学比,自己和自己比,有进步就是成功。”第一次他定的目标是得 50 分,经过努力得了 51 分,老师鼓励说:“有进步,下次争取 55 分。”就这样,随着成绩的逐步提高,这位同学的自信心也增强了,终于跨进了中上等成绩的行列。这说明()

A. 为了创造成功的记录,目标是越低越好
B. 和别人比,目标太低了,算不上成功
C. 根据自己实际情况,选准适当的目标,并取得成功,才能增强自信心
D. 自尊、自信是一个人成才、成功的唯一条件

9. 生活中有许多人缺乏自信,主要原因是()

A. 不相信自身的潜力,从而产生自卑 B. 经常受到打击,从而失去自尊
C. 自负,追求的目标根本不可能达到 D. 自傲,所以常失败,从而缺乏自信

10. 马谡是三国时期诸葛亮手下的一员大将,从小熟读兵书,平时讲起兵法头头是道,当诸葛亮派他守街亭时,他很不以为然,认为自己被大材小用,自负地说:“余自幼熟读兵书,颇知兵法,岂一街亭不能守?”结果,骄傲自负的他,拒绝副将王平的正确意见,导致街亭失守,不但使其手下的兵将损失惨重,而且破坏了诸葛亮进军中原的大计,他本人也落得身败名裂。上述材料说明()

①自傲自负的人往往对困难估计不足;②自傲自负的人很难接受别人的批评建议;③自傲自负可以使人充满自信;④骄傲是前进中的大敌,是失败的祸首

A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④

11. 自信之所以有助于成功是因为()

①自信者乐观;②自信者有目标;③自信者专注;④自信者注重行动

A. ①② B. ①②③ C. ②③④ D. ①②③④

12. 李明同学从小学到初中一直是“三好学生”,上学期却落选了,他认为老师不信任他,同学们委屈了他,从此他对班级什么事都漠不关心,成绩也下降了。从心理上看,这是由于他()

A. 自尊心太强 B. 自信心不强 C. 自暴自弃 D. 自傲自负

13. 下列最能体现我的自信心的一项是()

A. 这一段时间以来,我加强了营养和锻炼,长高了不少
B. 我昨天病恹恹的,对什么事都不感兴趣,可今天我精神好极了
C. 这一次英语考试成绩和上次相比,我提高了 5 分,自我感觉好极了



- D. 虽然我这一次英语成绩不太理想,但我找到了原因,相信下一次会拿到理想的分数
14. 科学家达尔文曾经说过这样一段话:“我很清楚,要是没有可敬的观察家们辛勤搜集到的丰富材料,我的著作根本不能完成。所以我认为,荣誉应归于他们。”这表明()
- A. 达尔文有一些自卑心理 B. 达尔文不太自信
- C. 达尔文的成功完全靠观察家们的帮助 D. 达尔文有伟大的谦虚精神
15. 自负者的追求必然失败,其原因是()
- A. 自以为了不起,别人不与他合作 B. 自以为是,不愿与别人交往
- C. 追求虚假的目标,从而招致挫折 D. 产生对自己的憎恨,从而更加自卑
16. 近年来,有很多留学生在学业完成后自觉回到祖国建设祖国。他们说:“祖国再穷,也是我的母亲,做儿女的应该热爱母亲,有本领的要为自己的祖国服务。回到祖国建设谈不上高尚,只是做儿女的应尽责任。如果祖国的地位不能提高,我们在国外也无法扬眉吐气。”这告诉我们()
- A. 每个中国人都以祖国为自豪
- B. 祖国再穷也能在世界上扬眉吐气
- C. 只要祖国兴旺发达,个人就能扬眉吐气
- D. 要把个人的自尊、自信上升为国家、民族的自尊、自信



学习加油站

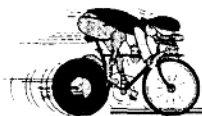


1 心灵碰撞



自信之火具有神奇的魔力,让我们时刻体验着“我能行”的快乐,相信自己吧!今天,我们由于自信取得了小小的成功,明天,一定会由于自信获得更大的收获。拿破仑说得好:“我只有一个忠告给你——做你自己的主人。”让我们也自豪地说一声:“我自信,我能行!”

- (1)在家里, _____
我能行,因为 _____
- (2)在学校, _____
我能行,因为 _____
- (3)在课堂上, _____
我能行,因为 _____
- (4)在完成作业方面, _____
我能行,因为 _____
- (5)在考试时, _____
我能行,因为 _____
- (6)与同学相处, _____
我能行,因为 _____
- (7)在生活自立方面, _____



我能行,因为_____

(8)在体育、文艺方面,_____

我能行,因为_____



2 美丽定格



在成功的行动中,体验胜利的喜悦,自信心才能不断增强。请你回顾你的成功经历及内心体验,你是不是变得更加自信!下面,请你来填写“信心加油卡”。

昨天的我有过_____的失败,但我却在_____获得成功,当时我的感觉是_____。

今天的我有_____的缺点和失败,但我有_____的优点和成功。

结论: _____



3 大显身手



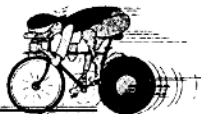
自信心,就是个人对自己信念、能力和力量的正确认识和评估,相信自己有能力面对现实解决问题。自信可以成为人生的重要精神支柱,变为人们行为的内在动力,使人自强不息,积极进取。它既是生存的本领,成长的基础,也是启智的动力,成才的关键,成为人们终身受益的法宝,用之不竭的财富。在你的身边,你发现谁是一个自信的人?下面,请你画一幅画,是你熟悉的人的故事,表现其自信的风采。



4 奇思妙想



李博士是专门营销“自尊、自信”这一精神产品的。他根据顾客不同的特点设计不同的训练方案,帮助顾客获得“自尊、自信”。现在假若你是李博士的实习生,请你为下面顾客设计训练方案,帮助他们培养自信的心理品质。(提示:请回答出训练方案的理论依据和具体做法)



(1)顾客甲:相貌丑陋,极度自卑者

(2)顾客乙:历次考试的失败者。



活动与探究

1 心理点击



你是一个自信的人还是羞涩的人?你想知道吗?那么请拿起你的笔来填一填。

- (1)你知道朋友的家在这条街上,可是门牌号记不清了,这时你会()
 - A. 按响一家门铃打听(1分)
 - B. 找电话亭打电话询问一下(3分)
 - C. 慢慢一家家找(5分)
- (2)如果老师让你对他直呼其名,你会感到()
 - A. 很高兴(1分)
 - B. 无关紧要(3分)
 - C. 有点不习惯(5分)
- (3)进入一个完全是陌生人的房间时,你会()
 - A. 犹豫半天才进去(3分)
 - B. 等到有其他人来时才随着一起进去(5分)
 - C. 毫不犹豫地走进(1分)
- (4)在班会上,你有个不同的想法想谈,你会()
 - A. 直接提出(1分)
 - B. 会后向有关人员私下提出(3分)
 - C. 希望有人代你提出(5分)
- (5)你和家人一起去餐厅吃饭,看到一个你喜欢的名人。你会()
 - A. 很想请他签名,但不敢去(5分)
 - B. 在家人的鼓励下,提出你的要求(3分)
 - C. 自然地走到他桌前问好(1分)
- (6)在一次小型聚会上,当看到一位吸引你的异性时,你会()
 - A. 希望他(她)能够注意到自己(5分)
 - B. 请朋友引见(3分)
 - C. 走上前做自我介绍(1分)
- (7)学校举办联欢活动,老师委托你当主持人,你会()
 - A. 欣然接受(1分)
 - B. 答应试试(3分)
 - C. 坚决推辞(5分)
- (8)家里来了一位你从没见过面的客人,你会()
 - A. 轻松地进行攀谈(1分)
 - B. 有点紧张,后来就好了(3分)
 - C. 一直担心自己举止失当(5分)
- (9)买回一件新款的时装,你何时开始穿?()
 - A. 先放着,等到家人催促才穿(5分)