

培养自信：引导学生《相信自己，尽己所能》

（想要避免评价中的自卑与自负两种偏向？首先要具备较强的自我认知与评价能力……）

自信是人对自身力量作肯定评价的一种心理状态，是一个人心理健康的重要标志之一，也是获得成功的重要因素。Coopersmith(1967)认为自信是个体作出并经常保持的对自我的评价，说明个体在何种程度上认为自己能干、重要和有价值。表达了一种对自己赞许或不赞许的态度。车文博(1985)认为自信是个体相信自己的能力和精力的一种自我意向。燕国材(1999)指出自信就是相信自己，相信自己所追求的目标是正确的，也相信自己有力量与能力去实现所追求的那个正确目标。注重培养自我认知与评价能力，积极客观的自我认知与评价是自信的基础与核心。

1. 导入	为自己鼓掌
2. 展开	活动：身体穿过一张白纸
3. 深入	尽己所能
4. 探究	活动：如果我是一棵树
5. 总结	为自己加油

如上图所示，这节课一共五个阶段。因为参赛有 10 分钟的时间限制，所以选择了前三个环节进行展示：

课程导入：为自己鼓掌

表扬学生在运动会中的表现，让学生为自己鼓掌，请学生也为老师鼓掌。

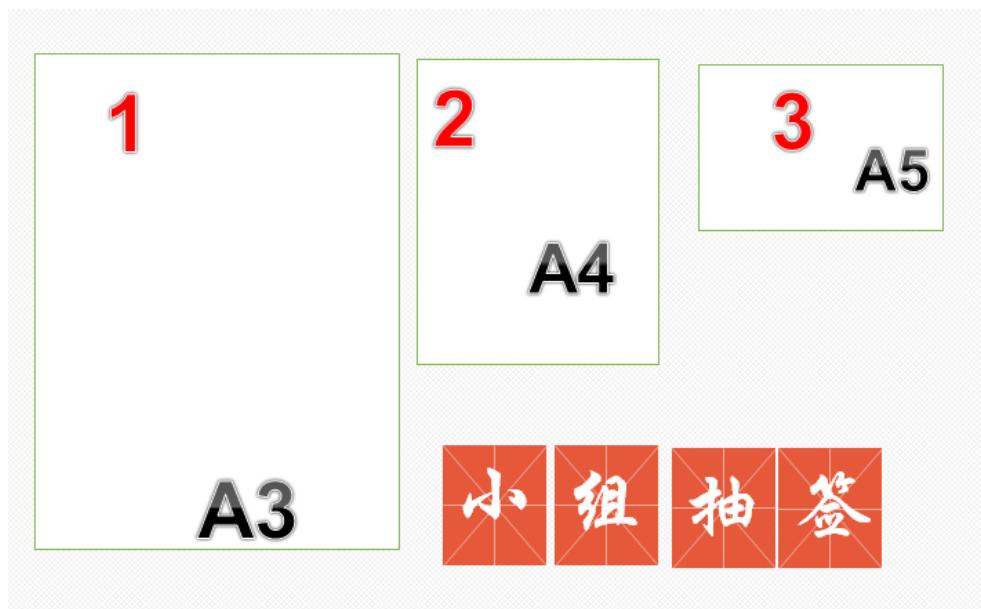
设计意图：鼓掌很多时候代表着认同和赞赏，受到别人的赞赏会让人内心愉悦，再者多添了一份信心。所以生活当中除了别人的掌声，我们也要学会自己给自己加油。

引出本节主题：相信自己，我可以



展开：相信自己——身体穿过一张白纸

请小组代表上台抽签。抽到“1”、“2”、“3”分别领取 A3、A4、A5 纸，和剪刀一把。要求学生把自己的整个身体从纸张中间穿过去，提醒学生注意这个不是脑筋急转弯，必须是整个身体真正的从白纸的中间穿过去。



这时抽到 A5 的同学们会非常不开心，觉得自己纸张太小，不公平。教师适当引导后，继续请小组讨论完成任务。



随着时间的推移，有些小组能找到答案，有的还不能，这时教师可以请做出来的小组揭晓方法，请同学们按照屏幕上的方法把纸剪开（放幻灯），并选取一个做得最成功得学生作品，请一位学生上台穿过。

1、拿出一张纸，对折，
2、折痕向上折好后，按照以下
黑线剪开
3、再沿着蓝色折痕剪开

活动分享：

- (1) 这个游戏的结果和你最初设想的一样吗？差异在哪里？
- (2) 看到别人的纸张跟自己的大小不同时，你心里什么感觉？
- (3) 如果把白纸比作我们自身的资源，那么从这个活动中你学到了什么？



设计意图：每个人所拥有的资源是不同的，面对自身资源比别人少的时候不气馁，如何利用好自身的资源才是关键。

深入：尽己所能

1、续写人生

他天生没有四肢，只有两个脚趾头，你认为他的人生会……



这时同学们往往会说如果自己一出生就是这样的，估计会很自卑，很难受，觉得生无可恋……

国土面积是广州的十分之一，淡水、矿产资源匮乏，因气候问题，粮食产量低，人口密集，饮食饮水问题几乎靠外国引入，你觉得这是怎么样的一个国家？



学生大多数会觉得这是贫穷小国，生活在这里的老百姓十分凄惨……

而实际情况是：

这是我们熟知的胡克尼哲先生，和我们的邻国新加坡。



2、活动：国王的宝座

规则：组长的座位就是国王的位置，组内每个成员轮流成国王，其他同学一齐来讲他的优点，特点强调内在的优点。为学生贮备一张表，每位同学可用于记录自己的优点，。

活动：国王的宝座
你身上还有哪些自己没发觉的资源呢？



请部分学生跟全班同学分享自己在以上活动中收集到的优势。

活动分享：你身上还有哪些自己没发现的资源呢？

设计意图：重视自己的优势，找到自信“支点”，尽己所能去追求梦想，不一定会成功，但一定不会后悔。在努力的过程中，不断收获自信。

名师风采



王雅，中山市中等专业学校心理讲师。广东省第二届心理教师专业能力大赛一等奖。国家二级心理咨询师，广东省心理健康教育 A 证教师，中山市心理卫生协会理事，中山市心理健康与干预委员会专家，国家亲子沟通培训师，中山市优秀教师，中山市优秀党员。