

# 认识自我：鼓励小学生《遇见最好的自己》

（在小学的课程如何学会用积极乐观的态度看待自我？且看她的设计……）

小学生由于自身认识水平的限制，在自我认知上往往容易出现偏差，在对自己的认知方面存在着一定的盲点，无法正确地、全面地认识自我。五年级学生自我意识处于发展的第二个上升期，开始以一定的道德标准来评价人、事，但仍然有片面性。而自我认识的偏差会使得他们会对自己的不良行为表现产生自我认可，从而形成不良的个性特征，对以后的学习、生活造成一定的影响。因此，本课在教学中培养学生正确认识自己和欣赏自我的能力，让学生学会用积极乐观的态度看待自我，在探究中学会思考和表达。

## 教学过程

### 一、导入

播放音乐《我》，提出问题：这是歌手对自己的定义——“我就是我，是颜色不一样的烟火”，那你们呢？引出课题：遇见最好的自己。



### 二、礼盒的秘密

1、拿出礼品盒，提出问题：礼品盒里有老师最喜欢的班上的同学的照片，哪位同学想看看是谁的？

请个别同学看礼品盒，并强调看完的同学不能透露盒子里的照片是谁。

提问看礼品盒的同学：“你是否也喜欢照片上的那个人？”

学生自由回答。

2、小结：一个连自己都不喜欢的人，又怎么会遇见最好的自己？



### 三、全面认识自我

1、活动 1：识我——给自己贴标签

教师引导学生从生理、心理、社会三个方面全面认识自己，给自己贴上标签。

教师：我们习惯于给他人贴标签，今天请同学们把对自己的了解，写在便利贴上，给自己贴上标签。

学生贴标签，分享自己的标签。

2、小结：我们每个人要充分认识自己的每一方面，给出自己客观的评价。别人的评价只是一个参考，我们想要遇见最好的自己，首先要自己全面认识自己。



### 给自己贴标签



#### 四、欣赏自我

##### 1、活动 2：寻人启事

教师：刚才看到同学们给自己贴上了各种标签，那么，老师发布一则寻人启事。寻我——请你们找寻自己之最。



##### 2、举例说明

- (1) PPT 展示王祖蓝的图片，讲述他从不被认可到成名的经历。  
播放王祖蓝模仿秀视频，认可王祖蓝之最——善于模仿。
- (2) PPT 展示：一脑瘫患者考上大学并靠自己能力毕业的经历。
- (3) 小结：世界上没有十全十美的人，我们只需要做自己，和接纳自己。

##### 3、观看视频，沿用视频里的句式深入欣赏自我。

遇我——我是最\_\_\_\_\_的人。



## 遇见最好的我

我是最 \_\_\_\_\_ 的人。



教师向同学们开放分享自己之最：我是最喜欢跳舞的心理老师，并展示几个舞蹈动作，以此引起学生的共鸣。然后可根据学生实际生活举例，引导学生思考。如：我负责教室的钥匙，是离开教室最迟的人。我是上课最常举手回答问题的人。我是班里打扫卫生最认真的人。我是班里进步最大的人。

4、学生分享，并向全班展示一个代表自己的动作。

5、教师鼓励学生把遇到最好的自己写在便利贴上，组织把它贴在教室板报的展示墙上，以此激励自我。

五、总结，欣赏歌曲《给未来的自己》，在歌曲中结束本节课。



## 名师风采



冯晓璐，阳江职业技术学院附属阳东学校专职心理教师，国家三级心理咨询师，团体心理拓展培训师，第二届广东省心理教师专业技能大赛小学组二等奖。在教学中，不断探索灵活的教学方法，贴近生活实际，用心去与学生交流，用心接纳学生，让学生去倾听、去感悟。