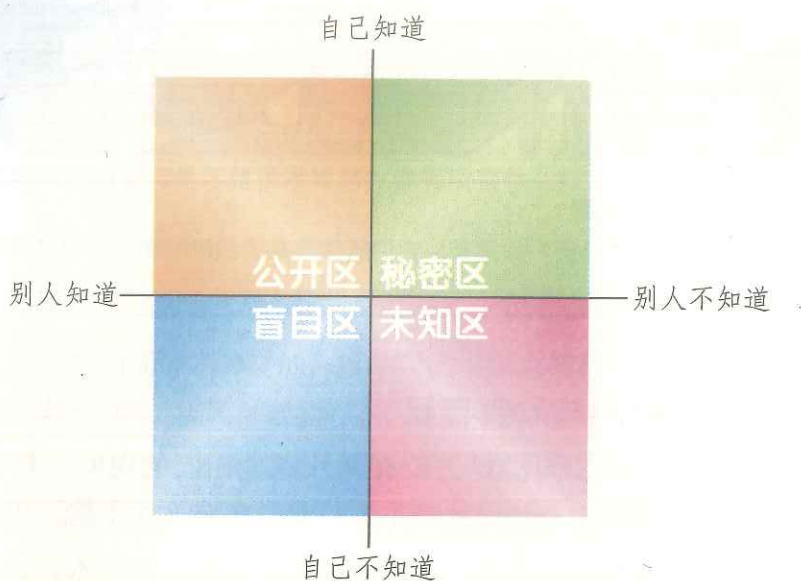


认识自己是一个过程。随着年龄的增长、生活阅历的增加，我们不断探索自己、发现自己、发展自己，我们就可能成为更好的自己。



### 拓展空间

邀请同学、朋友、老师和家人，请他们谈谈对你的看法，并将他们的看法以及你的自我认识填写在下图相应位置。



- ▶ 通过填写这张图，你有什么发现？
- ▶ 这张图对你有什么启示？请以日记的形式记录下来。

## 做更好的自己



### 运用你的经验

进入初中以后，晓蓉比以前更加关注自己了，她觉得自己是这样的：学习勤奋，做事很认真，对自认为重要的事情会思前想后，对别人很关心，在音乐方面有些天赋，在穿着打扮上比较保守，遇到一些事情喜欢哭……有时候，晓蓉会为自己感到骄傲，但有时候，她又很羡慕别人：别人能把她认为平淡无奇的事情神采飞扬地讲出来，并引来一群听众和阵阵笑声；别人对她认为重要而需要思前想

1. 接纳与欣赏自己的具体有哪些？  
2. 怎样做更好的自己？



后的事情却一笑了之；别人打扮时尚而自己太过保守，她甚至觉得自己的名字也有些土气……有时，她会学着别人的样子讲话、做事，这又让她觉得很累。



- 你怎么看待晓蓉的累？
- 你是否有过类似的经历？如果有，它们给你带来了怎样的影响？你是如何处理的？

### 接纳与欣赏自己

如同世界上没有两片完全相同的树叶一样，世界上也没有完全相同的两个人。我们每个人在性格、兴趣等方面都有自己的特点。随着对自己认识的不断深入，我们的自我形象也会越发清晰。



#### 阅读感悟

我拥有我自己的一切：我的身体以及我的一切行为；我的头脑以及我的一切想法和观点；我的眼睛以及它们所看到的一切；我的所有感觉，愤怒、喜悦、沮丧、友爱、失望和激动；我的嘴巴以及由它说出的一字一句，或友善亲切或粗鲁无礼，或对或错；我的声音，或粗犷或轻柔；还有我的所有行动，不论是对自己还是对他人。

我拥有我自己的想象，自己的梦想，自己的希望……

——节选自维吉尼亚·萨提亚：《新家庭如何塑造人》

我们要学会接纳自己。接纳自己，需要接纳自己的全部。既接纳自己的优点，也接纳自己的不完美；既接纳自己的性格，也接纳自己的身材、相貌；既接纳自己的现在，也接纳自己的过去。



#### 探究与分享

► 每个人都是不完美的。有些方面的不完美，你可能会接受；有些方面的不完美，你可能想回避、掩饰。

◆ 有些不完美，如 \_\_\_\_\_，我能接受，因为 \_\_\_\_\_

◆ 有些不完美，如 \_\_\_\_\_，我不能接受，因为 \_\_\_\_\_

► 接纳自己的全部是不是很难做到？你有没有什么好办法和同学分享？

◆ 接受不完美，我会 \_\_\_\_\_

接纳自己满意的部分是容易的，接纳自己不满意的部分有时候会很难。接纳自己，需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。

我们要学会欣赏自己。欣赏自己的独特，欣赏自己的优点，欣赏自己的努力，欣赏自己为他人的奉献。



#### 探究与分享

► 你赞同下面哪个同学的看法？

别人的意见都不对，只有我才是正确的。

别人的意见也许有道理，可是我做不到。



我认真分析了别人的意见后认为自己是正确的，必须坚持自己的看法。





欣赏自己，不是骄傲自大，也不是目中无人，而是成长道路上面对压力与挫折的自我鼓励与自我奋进。欣赏自己的同时，善于向他人学习、与他人合作，才能成为一个内涵更加丰富的我。会欣赏他人的人，才会真正地欣赏自己。

### 我要飞得更高

面对刚刚开启的中学生活，我们对未来无限憧憬，希望自己能飞得更高、更远，做更好的自己。



#### 探究与分享



► 你能帮助他们解答困惑吗?

做更好的自己，就要扬长避短。古人云：“役其所长，则事无废功；避其所短，则世无弃材矣。”要善于利用自己的优点和长处，最大限度地展现自己的才华。

做更好的自己，需要主动改正缺点。改正缺点需要决心、信心、勇气和毅力，改正缺点的过程就是自我完善、自我发展的过程。



#### 方法与技能

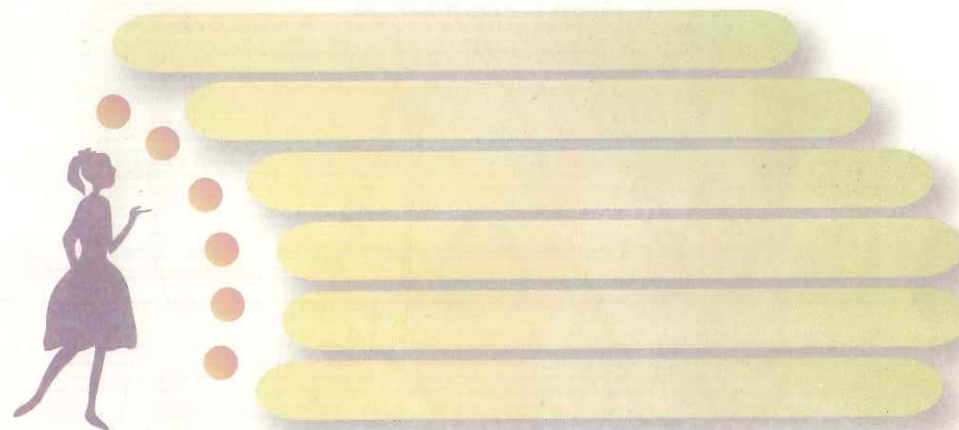
##### 改正缺点的方法

- 1 具体描述自己的缺点。
- 2 从最容易改正的缺点开始。
- 3 及时肯定或奖励自己改正缺点的努力。
- 4 请一个自己信任的人来协助。
- 5 在公开场合做出改正缺点的承诺。
- 6 运用自己以前改正缺点的成功经验。



#### 探究与分享

► 你有哪些改正缺点的方法?



做更好的自己，需要不断激发自己的潜能。通过珍视自己的兴趣爱好，专注自己喜爱的领域；通过广泛参与多方面的活动，发现他人和社会对自己的需要；通过积极合作，与他人共同完成任务……我们就可以更好地激发自己的潜能。



### 相关链接

◇ 潜能，是指一个人身体、心理素质等方面存在的发展可能性。人的潜能是多方面的，根据遗传基因和个人发展的差异，每个人都可能具有不同的潜能。

◇ 我们可以通过发展自己多方面的智能来开发潜能。美国心理学家霍华德·加德纳提出的多元智能理论认为，人类的智能包括语言智能、逻辑-数学智能、空间智能、身体-动觉智能、音乐智能、人际智能、自我认知智能、自然观察智能等方面。

更好的自己，是在和他人共同生活的过程中不断成长的，更是在为他人、为社会带来福祉的过程中实现的。“路也漫漫，遥遥其途，心向往之，虽远莫阻。”这是中学时代的成长课题，值得我们用一生去探寻。



### 拓展空间

► 请你回想自己成长道路上大大小小的成功、进步，努力发现自己身上的每一个可贵之处。然后，给自己写一封信，表达对自己的欣赏、喜爱和信心；也可以自制一些书签，把对自己的欣赏或激励写在书签上；或者用其他你喜欢的方式欣赏自己。

► 请给自己写一句寄语，表达自己对未来的期望。