第二课 克服自卑 树立自信

教学目标：

1、克服自卑，树立自信

2、客观认识自我，确认自己既有独特的优点，也有自己的不足进而能悦纳自我。

教学重点：

教学难点：

学情分析：高中生会产生超越别人的心理，但往往会出现与自己本人能力有差距，因而会在遇事后产生自卑感。如果不能在此敏感期调控自己的心理，则可能影响其一生。

教学过程：

1. 导入

同学们对自己满意吗？或者说你喜欢自己吗？（比如对自己的外貌、性格脾气、智力、学习成绩、办事能力等）

悦纳自我是一种心理状态，与一个人所处的客观环境并不完全相关。有些人虽有生理缺陷，但很乐观，有些人五官端正，却不喜欢自己；有些人虽不富裕，却能知足常乐，有些人虽有钱有势，却并不快乐幸福。西方有一个国王问一位哲学家：究竟谁是这个世上最快乐最幸福的人呢？回答：如果一个人自己认为是世上最快乐最幸福的人，他就一定是最快乐幸福的。（PPT）幸福快乐与否关键在自身，帝王未必是幸福的。明朝末年，李自成率领的起义军攻入北京城，明崇祯皇帝为避免他的皇后、公主们落入起义军之手，亲手杀了她们，并长叹：愿汝等生生世世，勿生帝王之家。有时候，生于帝王之家的身份反而给她们带来了灾难。我知道我们有些同学背地里可能很羡慕那些富豪之家，希望自己是个富二代富三代该多好，殊不知当你真的成为那样的人，你也未必会觉得快乐幸福。

其实，生活中我们每个人都有自身的优势和弱势，只要注意扬长避短或者对自己的不足加以改进就行。但有些人会在发现自己的弱点和缺陷后，会把它当做包袱背起来，连自己的优点和长处也看不到了。这么就产生了强烈的自卑心理。

1. 讲故事（树立自信）

有一位王子长得十分英俊，但却有个缺陷——有点驼背。他召集了天下的名医来为他治疗，但收效甚微。于是王子很自卑，从此再不愿在大众前露面。老国王看在眼里，非常着急，要知道王子将来是要继承王位的。国王请来一位智者为他出主意，智者让国王招来最著名的雕刻家，为王子刻了一尊雕像。刻好的雕像栩栩如生，光彩照人，只是没有像王子那样的驼背，而且脸上充满了自信的神彩。王子看到自己的雕像内心十分震撼，老国王鼓励他，只要你愿意，你就可以是这样的。王子受到鼓舞，更增添了信心，以后就时时注意挺直自己的后背。过了一段时间，奇迹终于出现了，当王子再次出现在人们面前时，他竟是和雕像一模一样的了。

1. 心理暗示小实验

生活中，我们都以心理活动的方式来指导自己的行为，心理学上称为心理暗示。心理暗示有积极的，也有消极的。

积极的暗示能给人信心，能让人沿着目标前行，发挥人的潜能，是积极可取的。

消极暗示则往往让人自卑，不敢尝试，畏首畏尾，明明能实现的目标也不能实现。

有同学怀疑心理暗示真的存在吗？做两个小实验（见ppt）

每个人都会受到心理暗示的影响，只是程度不同罢了。比如：从现在开始，大家的头脑里千万不要去想一辆红色的轿车，你的头脑里会想什么？（黑色，白色）这是你的头脑在刻意矫正，之所以矫正是因为你的头脑已经认同了先前的概念。

网上看到这样一则笑话：我的邻居老王去年去泰国旅游买回来一大瓶蛇酒，里面泡有一条大眼镜蛇。每天坚持喝一点，还一直向我炫耀说真有效，身子骨越来越好了！我也感觉他确实比以前精神，这一段时间至少年轻了好几岁。今天早上他碰到我说酒喝光了，他把眼镜蛇取出来想煮碗汤喝，才发现蛇是塑料做的……看来，心态最重要！

家长要少用“不”这样的否定词，如：“你今天不准去河边游泳”“不准玩游戏”等。

怎样才能变消极为积极暗示呢？如“今天千万不要遇到倒霉的事情！”变为“今天一定是快乐美好的一天！”

上课前，你暗示自己：这节课我一定会有满满的收获。那这节课你一定会听得很认真。

四、“撕掉”消极标签（每组选择一条消极标签，提名1-2名同学回答即可）

五、每个同学作自我介绍，并大声地说出自己的优点和长处。