

第七课 寻找未知的自己

古希腊的阿波罗神庙中镌刻着这样一句箴言：“人啊，认识你自己。”千百年来，人们都在不停地探索如何认识自己，可见认识自己不是一件容易的事情。你了解自己吗？在生活中，你是否很容易发现别人的优点和不足，却很难客观地评价自己呢？让我们一起步入自我的心灵花园，寻找真实的自己吧！



我诉我心

“这个问题刚才几位同学回答得不全面，还有谁想试一试？”老师用期待的眼神望着大家，但全班同学鸦雀无声。小娟不禁心跳加快，她热切地看着老师，希望引起老师的注意。然而，老师的目光淡淡地从她脸上扫过，开始了对这个问题的讲解。

曾几何时，她是老师和家长的骄傲，同学们学习的榜样：学习成绩在全校名列前茅，作文多次在市



级比赛中获奖，优雅的琴声经常让她成为联欢会的焦点……然而，自从进入初中以来，这些光环都变得黯然失色了。初中的课程越来越多，数学和物理越来越难以理解，弹琴唱歌的业余活动也被课外学习辅导班所取代。更让她感到不能忍受的是，她的脸上长出了很多痘痘，以往纤细的身材也胖得不像样了。她常常悲哀地想：我是一只丑小鸭，昔日的白天鹅变成了丑小鸭……



心海导航

小娟自从上初中以来，外貌和身材发生了变化，她迷失了自己，终日沉寂在丑小鸭的阴影中，忘记了白天鹅的风采和美丽。

其实，我们每一位同学都能在小娟的故事中发现一些自己的影子。进入青春期后，随着身体迅速发育，中学生都开始关注自己的身高、体重、容貌等生理特征，喜欢在镜子面前反复审视镜中的“我”，并产生不同的情绪体验。

小娟不满意自己发胖的身材、长痘痘的外貌，你是否也是如此呢？除了容貌、身高等生理特征，中学生更关注自己的内心世界，开始了对自我的探索。常常在学习和生活中不断进行自我反省：我是一个什么样的人？别人怎样看待我？

我是一个受欢迎的人吗？小娟渴望得到老师的关注和认可，当老师没有注意到她的需求时，她认为自己是一个没有潜力的笨学生；当周围的同学没有赞美她的新衣服时，她认为自己又胖又丑。她对自己的认识正确吗？

那么，我们怎样才能正确认识自己呢？

第一，观察法。在学习和生活中，善于观察和思考，可以帮助我们形成对自己的客观认识。如你发现很多同学都喜欢和你一起讨论学习问题，但是

参加课外活动的时候却不愿意和你一组，那么你可能善于学习，却在人际交往方面有待改进。

第二，反省法。读中学以来，你是否认真思考过这些问题：“我是一个什么样的人？”“我的理想是什么？”“我打算怎样度过三年的初中时光？”“我的优势和不足在哪里？”这样的自我反省，可以帮助你更深刻地认识自己。

第三，比较法。很多同学喜欢与他人比较，通过比较，发现自己与别人的差距，激发自己的动力；或者看到自己的长处，增强自信心。其实，我们还可以和自己比较，即把自己的现在和过去比较，把自己的目标和现实状况进行比较，可以看到自己已经取得的进步，明确进一步努力的方向。

此外，我们还可以使用他人评价或心理测试等方法了解自己。总之，我们可以采用多种方法进行综合评价，从而更全面地了解自己。



活动在线

活动1 我的自画像

1. 每人在白纸上画一张自画像。你可以充分发挥自己的想象力，用任何形式的图画来代表自己，如人、植物、动物、风景、物体等。
2. 以4~5名同学为一组围坐一圈，每一位同学将自己的画讲给别人听，并回答别人的疑问。
3. 大家依次将自己的画传递给右侧的同学，每一位同学在别人的画上加一些内容，可以是画或留言。

4. 当每个人的画作绕了一圈又回到自己手中的时候,请大家认真阅读画上添加的内容,并询问小组同学其中的含义。

讨论与分享

1. 为什么你用这幅画代表自己?
2. 读了大家添加的内容之后,你的感受是什么?

活动2 他人眼中的我

1. 4~5名同学一组,每人在白纸的最上面一行写上姓名和对留言者说的一句话,然后大家相互帮助用别针固定在自己的后背上。
2. 每一位同学在其他同学的后背上写下自己对他的评价,态度要真诚,既不恶意批评,也不阿谀奉承。
3. 然后,小组同学围坐一圈,拆开背后的纸条,看一看其他同学对自己的评价。

讨论与分享

1. 别人欣赏你的是什么?不欣赏你的是什么?你认同别人对你的评价吗?
2. 哪些特点是别人注意到了,而你却不知道的?
3. 你有什么感悟?



体验课堂

写给自己的诗

世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人，每个人都有自己的独特性。那么，我是谁呢？请同学们放开想象的翅膀，以好奇之心去探索自己积极美好的一面，欣赏生命的绚丽多彩与独特性，写一首属于自己的小诗。

第一节（例）

我是一个热情而勤奋的人
我好奇生命的奇特和美丽
我听见春天花开（想象）
我看见太阳在海面上升起（想象）
我愿自己学习进步（现实的愿望）
我是一个热情而勤奋的人

第一节

我是一个_____而_____的人
我好奇_____
我听见_____
我看见_____
我愿_____
我是一个_____而_____的人

第二节（例）

我想象自己成为一名演讲家
我感到自己在讲台上澎湃的激情
我触到了同学们欢呼的气息（想象）
我担心自己在众人面前讲话时紧张
我痛恨自己没有足够的勇气
我是一个热情而勤奋的人（重复）

第二节

我想象_____
我感到_____
我触到_____
我担心_____
我痛恨_____
我是一个_____而_____的人

第三节（例）

我明白有付出一定有收获
我说我一定能行（我相信的事情）
我梦想将来进入理想的大学
我试图努力学好每一门课程
我希望从上一轮的失败中奋起
我是一个热情而勤奋的人（重复）

第三节

我明白_____
我说_____
我梦想_____
我试图_____
我希望_____
我是一个_____而_____的人



方法指南

爱上不完美的自己

在每个人心中，都有一个理想的自我形象。有的同学希望拥有动听的歌喉，一展风采与魅力；有的同学希望自己身材苗条，容貌出众；有的同学希望自己聪明睿智，学习出类拔萃……然而，理想和现实的差距常常让我们感到无奈和苦恼。其实，每个人都是不完美的，与其在忧愁中叹息，不如点亮心情，以阳光心态享受成长的喜悦，为自己的点滴成功而自豪。请使用灵活和幽默的思维方式，转化自己的不完美，爱上独特的自己。

独特的自己

虽然我个子不高，但是我认为浓缩的就是精华；

虽然我脸上痘痘很多，但是我正值青春年少；

虽然我不善言辞，但是我画画很棒；

虽然我_____，但是我_____；

虽然我_____，但是我_____；

虽然我_____，但是我_____；

虽然我_____，但是我_____；

虽然我_____，但是我_____。

当我换一种方式看待自己的时候，我的感觉是：_____



课外链接

一、爆红网络的中学生微博

见字如面——致未来的张咏言（节选）

亲爱的自己：

我不知道为什么写信给你，更不知道你何时能收到这封信，在这里有些愿望寄托于你。

首先愿你平安无事地度过青春期，但别平安无事地度过青春。你

不是他们口中的乖乖女，这点我比谁都清楚，你有时的果断、激动甚至有点“草莽精神”的意思，着实让我吓了一跳。

愿你的世界里天天都是好天气。即便忘了带伞也要告诉自己：宝宝今天偏要淋雨！原来驱赶阴霾的太阳是明媚的自己。

愿你的成熟不是被迫。学着笑而不语，学着承认不相信，学着接受不尽人意。我知道，你是个急性子，但请慢慢来，不着急。

愿你拥有好运气。对一切充满感激，喜欢美好，也喜欢自己。你笑起来有一颗虎牙和一个酒窝，这点很好。

愿你不饶点滴，不饶自己。以后想有选择权的话，从现在开始好好学习。你所做的一切都不为谁，所以一切后果别找理由，独自承担。

愿你活成自己想成为的模样。不必取悦任何人也不无故讨厌某个人。你总是偷偷在意其他人的看法眼光，为此我十分苦恼。希望你明白，无所谓的东西不用放在心里，他或她的言论权当呼啸而过的耳旁风罢了。

愿你在最无趣无力的日子仍对世界保持好奇。撑不住了就先睡一觉，等等再说。还有人在爱你，你凭什么事负他们选择放弃？

愿你有高跟鞋但穿着球鞋，愿你一辈子下来心上没有补丁，愿你的每次流泪都是喜极而泣，愿你精疲力尽时有树可倚。愿你学会释怀后一身轻，愿你走出半生，归来仍是少年。

不觉写了这么多，希望你别让它们都变成空话。我是不是太注重“以后”了？未来是什么样的就交给未来的自己来回答吧，谁知道明天会发生什么，你知道吗？

祝：一生久安，岁月无扰！

曾经的你

二、给自己的诗



感悟与收获

学习了这节课，你有哪些感悟与收获呢？请将它们写下来。
