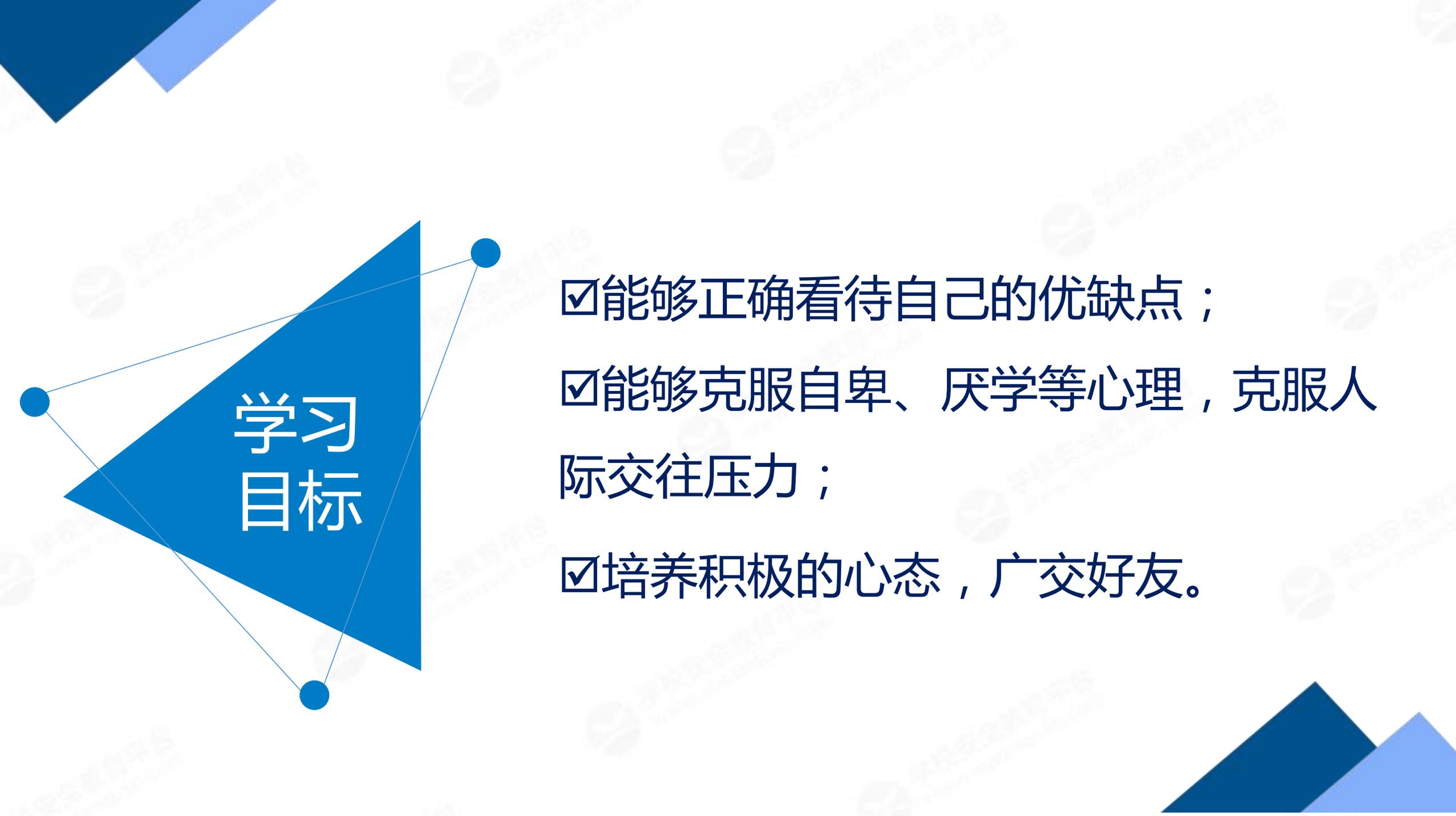




学校安全教育平台  
www.xueanquan.com

中小学（幼儿园）公共安全教育系列课程

# 正视自我 开心生活



## 学习目标

- ☑能够正确看待自己的优缺点；
- ☑能够克服自卑、厌学等心理，克服人际交往压力；
- ☑培养积极的心态，广交好友。

## 案例

### 河北一女学生因学习压力大，欲跳楼自杀！

2020年5月31日下午，河北廊坊霸州市城西派出所接到某小区保安报警称，小区楼顶阳台坐着一个人，有轻生的倾向，情况危急！

民警迅速到达现场，发现一女孩坐在楼顶，民警借着楼顶风大，蹑手蹑脚靠近女孩，趁其不备，一把将女孩从天台上抱了下来，至此，大家都长舒了一口气！

从女孩冷静后得知，其因为最近学习压力太大，心理承受不住，所以产生了轻生念头！

来源：搜狐网

## 交流

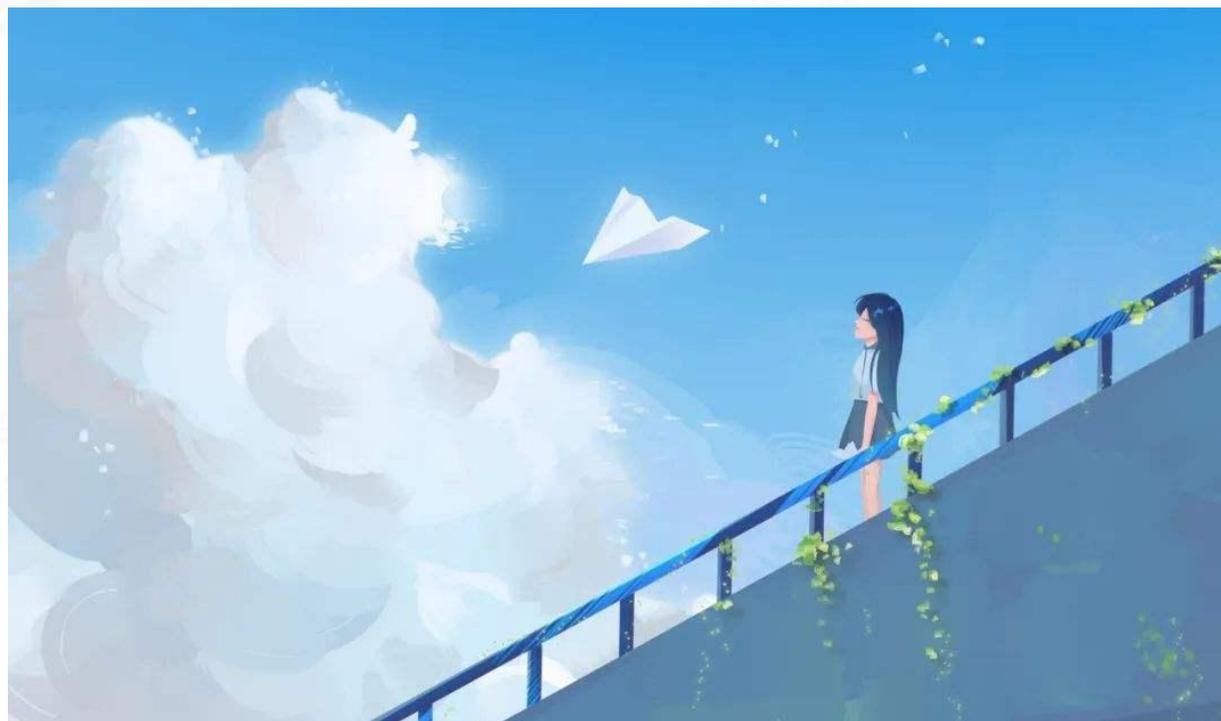
**同学们，你认为最了解你的人是谁？  
你对自己有清晰、明确的认识吗？**



01

# 成长始于认识自我

进入青春期后的青少年具有强烈而敏感的自尊心，但也容易产生自卑感，出现轻视自己、不相信自己、对自己持否定态度的心理，严重者会出现抑郁情绪。



自卑心理，即自己看不起自己，对自我的评价较低，对别人的议论极为敏感，从而极度缺乏自信。

又失败，自己真没用



# 走出自卑阴影

正确评价自己，增强自信心。

学会积极的自我暗示。



# 走出自卑阴影

能体验成功的喜悦，  
也要正确看待失败。

学会转移注意力，  
做喜欢的、擅长的事。



# 走出自卑阴影

学会自我满足，自我激励。



## 交流

**高中阶段同学们学习压力大，如果不能很好地进行心理调节，容易产生抑郁心理。那么，如何才能远离抑郁的困扰呢？**

# 远离抑郁阴霾

客观评价自己和他人。不能妄自尊大，更不要妄自菲薄。

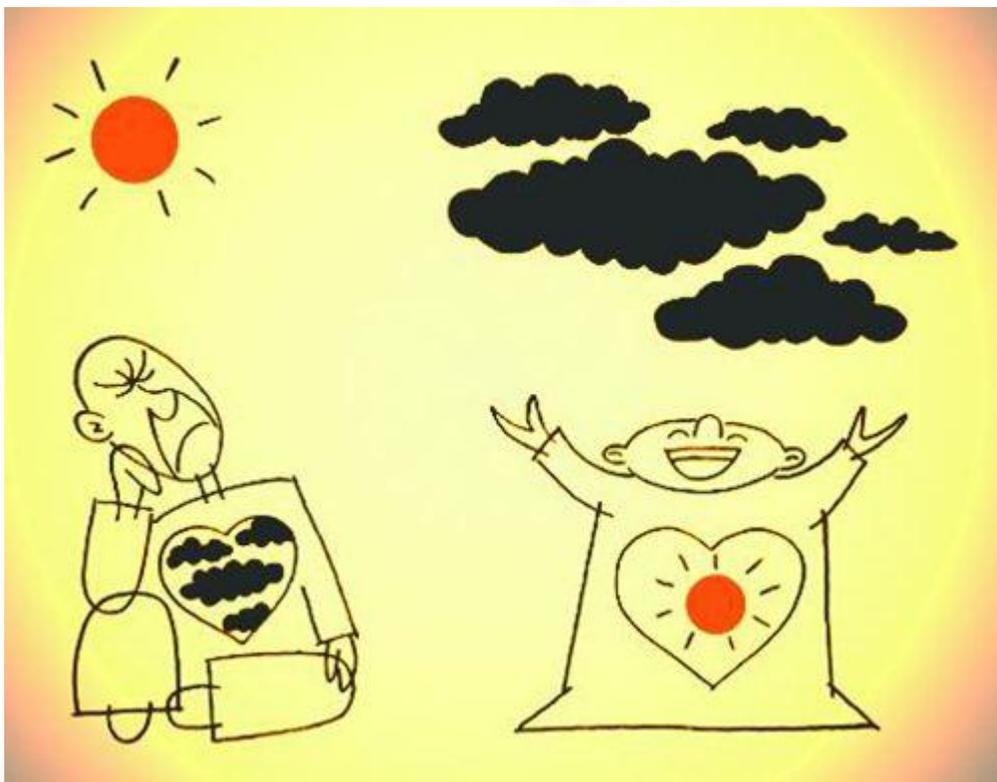


用积极的心态看事物，看到事情好的一面。



# 远离抑郁阴霾

扩大自己的朋友圈。多交朋友，多跟精力充沛、乐观开朗的人相处。



作息规律。有规律的生活会让你的生活有条不紊，没时间胡思乱想。



# 远离抑郁阴霾

学会宣泄，善于向知心朋友、家人  
诉说自己不愉快的事。

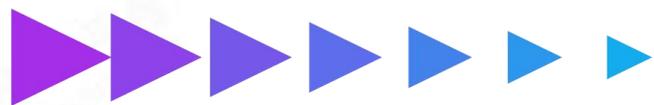


树立远大的理想与目标，就会找  
到动力，生活就会充满希望。



02

# 走出厌学心理误区



同学们，当你出现上课注意力分散，思维迟缓，学习效率降低，作业错误率上升等情况，而且事事提不起精神，情绪消极时，就是产生“厌学”情绪了。厌学心理会直接影响同学们的学习和成绩，甚至危害身心健康。所以，当厌学情绪出现时，一定要学会调适。



# 走出厌学心理误区

培养正确的学习态度。  
培养良好的学习兴趣。  
采用科学的学习方法。  
设立恰当的学习目标。



## 安全小结

同学们一旦出现厌学心理，要客观分析其出现的主客观原因，根据不同的原因，用恰当的方法解决。

03

# 克服人际交往压力

## 交流

**同学们在日常生活中是否遇到过社交方面的压力呢，是如何化解的？**

# 克服人际交往压力

## 减少自我关注

过于自我关注会放大焦虑，让人更紧张；减少对自我的关注，转移注意力，多发掘人际交往中有趣的人和事，你会变得更自然，更放松。



# 克服人际交往压力

## 停止想象，改变思维模式

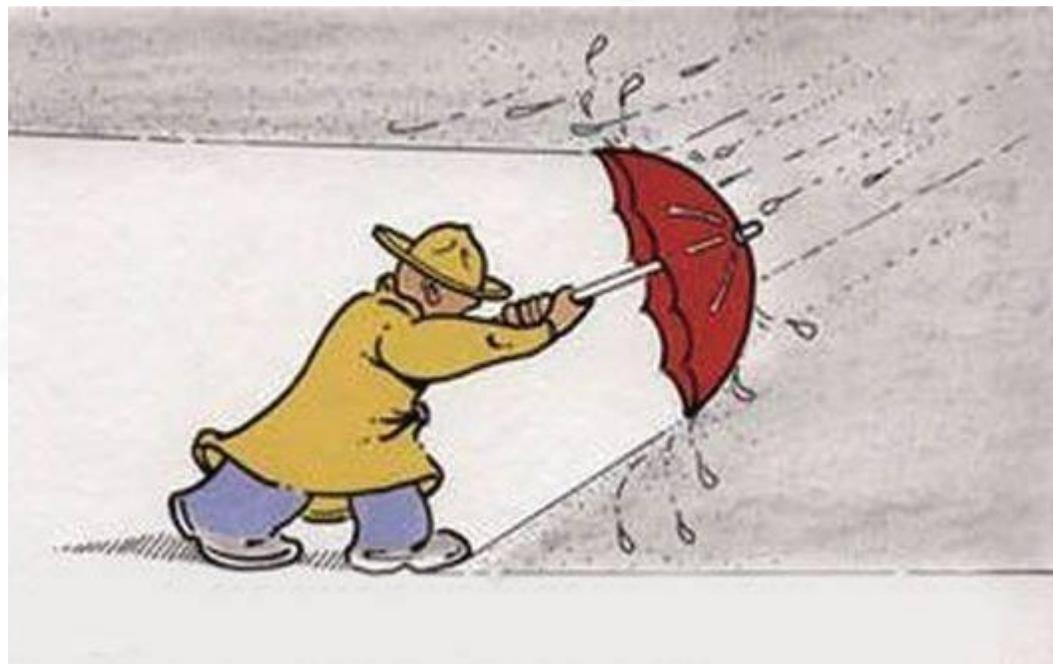
停止想象那些你害怕的事情，告诉自己即使说错话或做错事也不会造成灾难性后果。尝试用开放的思维模式去看待人际交往，你会发现你假想中的危险并不存在，人们也远比你想象中的要友善可爱得多。



# 克服人际交往压力

## 放弃逃避，直面恐惧

在人际交往中感到紧张、焦虑，会让人想逃避，这种行为会让焦虑进入无休止的恶性循环。改变自己一贯的行为模式，放弃逃避，当焦虑来袭时，试着去直面它，探究它，学会逐步适应紧张、焦虑的情绪。



## 你知道吗

一些同学害怕自己在其他人面前做错事或说错话，害怕其他人用异样的眼光看自己，因而在人际交往中容易产生压力和焦虑。这种压力和焦虑会严重影响正常的学习和生活，所以要设法调整心态，克服社交紧张心理。

## 我的自画像

### 理论依据：

1. 图画天然就是表达自我的有效工具。
2. 图画是一种投射技术，能够反映人们内在的、潜意识层面的信息。

### 活动安排：

1. 在白纸上画自己的样子，画完后自愿分享感受。
2. 老师给予分析和反馈。



正视自我 开心生活

# 随堂测评

**1. 与同学们相处时，下列做法正确的是：**

- A. 当心情不好时，要把情绪向同学发泄
- B. 当心情不好时，要能够控制情绪
- C. 与同学意见不同就吵架

**2. 在社会交往中，最根本的道德规范，也是一个人最主要的道德品质是什么：**

- A. 诚实守信
- B. 公道正派
- C. 团结友善

**3. 同学之间要互相尊重、团结互助、理解宽容、真诚相待，发生矛盾时应该：**

- A. 坚持自己是对的
- B. 多从自身找问题
- C. 忍气吞声，任由对方欺负

参考答案：  
1.B 2.A 3.B

# 随堂测评

4. 小明个子矮小，经常感到自卑，不愿意和同学们一起玩耍，如果你是他的朋友，你应该怎么做：

- A. 随他去吧，劝说也没有用
- B. 告诉他一些增高的方法
- C. 告诉他每个人都有自己的优缺点，要善于发现优点，正视自己的缺点

5. 下列哪些行为属于厌学表现：

- A. 作业不做，上课不来，旷课逃学成了家常便饭
- B. 上课时偶尔出现注意力不集中
- C. 老师布置的作业，因为生病没有按时完成

参考答案：  
4.C 5.A

谢谢观看