

认识自己，尊重他人



学习目标

- ☑ 学会认识自己，做到尊重他人；
- ☑ 了解情绪是多变的，学会调节不良情绪。



安全故事

小浩是个活泼的男孩，头脑灵活，很有创意。可玩游戏时他从不听别人的想法，如果同学不接受他的意见，他就嘲笑对方或者大发脾气，弄得同学们都不愿意理他了。小浩也很苦恼，慢慢地也讨厌起自己来。



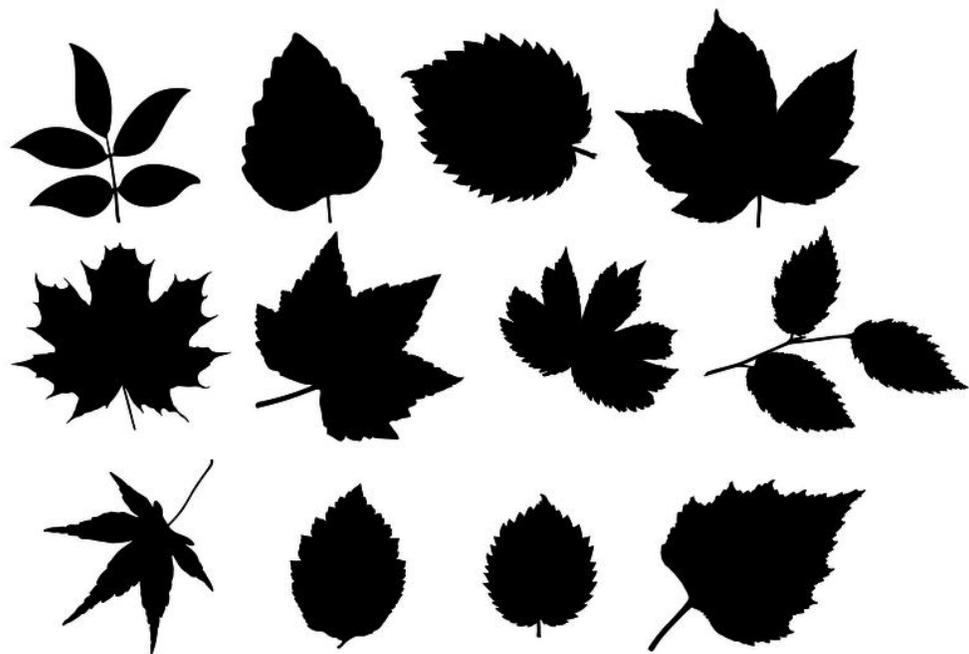
交流

小浩也很希望能交到好朋友，你能帮帮他吗？



一、了解自己，悦纳自我





世界上没有完全相同的两片树叶。

——莱布尼茨



我们每个人都是独一无二的个体，生命因独特而美丽。悦纳自我是心理健康的表现。当然，悦纳自我并不意味着放纵自己的缺点和不足，而是能够正视它们，并努力改正。



懂得接纳自己，才能去欣赏别人，发现同伴的优点，增加同伴之间的认同感和信任感，减少矛盾。





思考

与他人交往不顺利时，你会怎么做呢？



二、交友的基本方法



我们生活在班集体中，需要交往和友谊。良好的人际交往，有助于我们形成健全的人格和自我意识。但有时我们容易冲动，在人际交往上不够稳定，不能客观、准确地评价自己和他人，面对交往挫折往往不能正确处理。因此学习交友方法很重要。



1.真诚友善，互相尊重。越是知心的朋友，越是要以诚相待。不能因为感情好就无所顾忌，更不能拿朋友作出气筒。



2.懂得体谅与宽容。 懂得为对方着想，不要只关注自己的感受。

朋友难免会有缺点和不足，对朋友的要求不要过于苛刻。



3.学会倾听与赞美。与朋友交流，不随意打断朋友的话；善于发现他人的优点，并不吝嗇赞美。



4.懂得感恩。感恩朋友的陪伴，并表达出来；对朋友真心帮助，但要把帮助与哥们儿义气区分开来。





讨论

**你有哪些交朋友的小妙招，
跟大家分享一下吧。**



三、做情绪的主人



积极健康的情绪能促进我们更好的人际交往。我们的情绪处于变化之中，它时而让我们幸福、快乐，时而使我们愤怒、忧伤。无论是积极情绪，还是消极情绪，当我们认识它、接纳它，才能恰当地调节它，做情绪的主人。



坏情绪来临，不妨试试下面的方法。





学会转移

当火气上升时有意识地转移话题或去做其他的事情。

合理发泄

可以找一个合适的场合哭一场、向他人倾诉、放声歌唱等。





自我安慰

就像吃不到葡萄就说葡萄酸的狐狸一样，要学会自我开导。

积极暗示

可以试着在心里默念“不能发火”“冷静”“生气不好”等。





演练

如何合理地发泄情绪

你在心烦或不顺时，常常用什么方法来调节自己的情绪？

1. 给同学们10分钟时间在班级里自由讨论；
2. 邀请同学上台，和大家分享，讲述自己的所感所想；
3. 老师进行点评，同学们的处理情绪的方法对不对，最后总结。



给大家分享一则故事吧!

爱生气的乌龟



从前，在一个水池里，住着一只坏脾气的乌龟，他和来这里喝水的两只大雁成了好朋友。

有一年，天大旱，池水干涸了，乌龟决定搬家，它想跟大雁一起去南方生活。但它不会飞，于是大雁让乌龟咬住一根树枝，并告诉乌龟不要说话，两只大雁各衔住树枝的一端，动身高飞。

它们飞过翠绿的田野，飞过蔚蓝的湖泊。地上的孩子们看见，觉得这个组合很有趣，拍手笑起来：“你们看呀，那只乌龟好滑稽啊！”

乌龟本来得意洋洋的，听到嘲笑后大怒，就想开口责骂他们。口一张开，就跌下来，碰着石头死了。

大雁叹气说：“坏脾气多么不好呀！”



想一想

**同学们，读了上面这则小故事，
你们懂得了什么呢？**





随堂测评

1. 与同学相处时，下列做法正确的是：

- A.心情不好时，向同学发泄坏情绪
- B.心情不好时，学着控制情绪
- C.与同学意见不同就吵架

2. 以下哪项不是正确的交友做法：

- A.关注对方的感受，不以自己为中心
- B.与朋友交流时，不随意打断对方
- C.朋友被欺负了，一定要帮对方打回去

3. 关于悦纳自我，下列说法正确的是：

- A.只接受优点，缺点不用看
- B.正视缺点和不足，并努力改正不足之处
- C.接纳自己的一切，自己的都是最好的

参考答案：
1.B 2.C 3.B





随堂测评

4. 关于情绪，下列说法正确的是：

- A. 积极健康的情绪能促进我们更好的人际交往
- B. 消极情绪对我们是不利的，一定要杜绝消极情绪
- C. 我们只要认识、接纳积极情绪就可以了，不用处理消极情绪

5. 我们应该怎样面对自己的不良情绪：

- A. 学会转移
- B. 用暴力发泄
- C. 闷在心里

参考答案：4.A 5.A



谢谢观看

