

**“我的风采”主题班会教案设计**

**每一天，在生命的每一面，我都有进步**

**主题：我的风采**

１．让学生认识到认识自我的重要性。

２．让学生学会正确评价和接纳自我。

３．学生明白与重视自我的发展，能够主动调整良好的自我心态。

【活动重点】计学生懂得正确评价和接纳自我，展现良好的自我风采。

【活动难点】学生能够对自我的认识进行反省与调整，形成良好的自我心态。

【形式与方法】讲故事、活动、讨论。

【手段与教具】运用多媒体形式辅助教学。

【活动过程】

一、故事引入（７分钟）

一个年老的富翁送他的儿子去闯天下。青年来到热带雨林中找到一种树木，这种树木高十余米，在一大片雨林中只有一两株，青年觉得这种树木木质不错而且稀有，就准备故去贩卖。这种树木砍下之后，让外层腐烂，留下水头呈黑色的部分，会散发出无比香气，放在水中也不像其他树那样浮在水面上，而是沉到水底。青年把这带有香味的树木运到市场出售，月是没人买他的树，倒是旁边卖木炭的小贩生意很火。日子一天天过去，青年的树仍无人问津。他想：大概我的树真的不及那人的炭。于是他把香树烧成炭挑到市场上，结果一会儿就卖光了。青年很得意地回家告诉了老父，老父听了，忍不住落下泪来。原来青年烧成木炭的香木，正是世上最珍贵的树木——沉香。只要一小块，它的价值会超过一车木炭。

同学们，听完这个故事你们是不是觉得很可惜？其实在我们的日常生活中：有许多人都会像这位青年一样，手里有“沉香”却不知道它的珍贵，反而羡慕别人的木炭，最后竟丢了自己的珍宝。

你们说，青年人为什么会犯这样的错误？（学生发言）

归根结底，就是没有充分认识白己所拥有的东西，而只看表面现象。今天我们就来谈谈关于“我”的问题。

从上面这个故事我们应该体会到充分客观地认识自己是很重要的，一旦我们不能很好地认识自己，可能会导致我们丢掉自己身上很珍贵的东西。因为人往往容易看到别人身上令人羡慕的优点，却忽略了对自己的认识。当你愿意静下心来好好审视自己的时候，你会惊喜地发现自身的潜力与优点。下面，我们看一幅图。

二、看图想像（１３分钟）

我们来看这幅图，根据你所看到的，给这幅图起个名字。（老师将学生们起的名字写在黑板上）

大家看到了，我们看到的是同一幅图，但是我们起的名字却是千差万别的。人家想一想，为什么对同一事物，人们的看法却有如此大的差异。（提问学生）

这就像我们在生活中，不同的人对我们的认识和看法是不同的。我们不可能令周围的每一个人都喜欢你、欣赏你。事实上最了解你的人只有你自己。所以，我们每一个人要充分认识自己的每一方面，给出自己客观的评价。别人的评价只是一个参考，我们要想完善自己，首先要自己充分认识自己。

有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧。画家的老师对他说：“不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。这时候这个画家终于明白了，世人的观点难以统一，最关键是要自己有自己的想法，画自己想画的。

当我们自己不能很好地认识自己时，就会被别人所左右。

三、手指比较（７分钟）

现在，每位同学伸出你的右手，看看这五个指头。

你们说，哪个手指最短？——拇指

数一数每根手指的关节数，有什么不同？——拇指一个，其他手指两个。

佩带首饰的机会，拇指与其他四指有何不同？

参与生活和工作的机会，拇指与其他四指有何不同？

我们对比完之后，大家有什么感想？

人的手指不一样长短，各有各的优势与劣势。所以我们要开心地接纳自己，因为你的身上肯定有你自己独特的闪光点。

台湾文人林清玄说：“人生的缺憾，最大的就是和别人比较。与高人比较，使我们自卑；与俗人比较，使我们下流；与下人比较，使我们骄傲。外来的比较是我们心灵动荡不能自在的来源，也使得大部分人都选失了自我，屏蔽了自己的心灵原有的氤氲馨香。”

你就是这个世界上独一无二的一个，所以要充分地认识自己，让自己扬长补短，散发自己独特的个人魅力！

四、优点轰炸（５分钟）

有哪位同学认为自己很不愿意接纳现在的自己？

请全班同学来谈谈这位同学的优点，把你发现的他身上的优点告诉他。

五、打破传统（５分钟）

同学们，你们有没有听说过关于成功的公式？以前我们都曾听说过：

成功＝99％的汗水十１％的天赋

随着我们社会的发展、人类的进步，成功的公式已被改写。

成功＝自我认识十动机

希望同学们能够好好体会这一新的成功公式，一个人的成功要以良好的自我认识为基础，当你能够更好地认识自己，你就能够更好地抓住成功的机会。

六、议一议（７分钟）

每一位同学都希望自己能在生活中展现自己的风采，每一位同学都希望能用自信与良好的心态来面对生活，那么你们想一想，做到这一切的基础是什么？结合这节课的内容谈谈你的感想与看法。

（学生讨论与发言）

七、小结：（１分钟）

在生活中，每一位同学肯定都是希望自己能有自己的风采，拥有自信、获得成功，其实要想做到这一切最基础的一件事就是首先我们要正确地认识自我，在这个认识的基础上开心地接纳自己、完善自己，以良好的心态与状态去迎接挑战，迈向成功。