**“认识自我树立信心”主题班会**

一、教学目的：让学生认识自信心的重要性，了解自信者的表现，掌握建立自信的方法

二、教学重点：让学生掌握建立自信的方法

三、教学方法：讲授、活动与表演相结合

四、教学教具：漫画“自卑、自信、自大”，表格“我的优点”

五、课前准备：让四同学准备表演：“谁是自信者”，让每位同学写一篇文章“谈自信”从中了解班上哪些同学缺乏自信及其表现，以及他们对自信的认识；让学生注意观察班上每个同学有些什么优点

六、教学过程：

引入：

主持人问“同学们有谁认为自己是一个自信的人请举手”（一般只有十来个同学举手）；请一些同学说说自己不够自信的表现及不良影响，从反面例子引入自信的重要性

一、自信的重要性（板书）

自信是成功的第一秘诀（板书）

举例说明：

A.居里夫人凭着对自己科学假设的坚定信念，在艰苦的条件下从几吨沥青中提炼出一克的镭

B.爱迪生在寻找一种材料做电灯丝时，曾千百次失败，被人讥笑，如果他不是对自己充满信心，就不可能坚持实验

C.请班上个别比较自信并对自信的重要性深有体会的同学（陈鸿梅同学）谈体会

通过以上由远而近，由名人到身边的同学等几个例子让同学深深体会要成功首先要自信

过渡：大家知道了自信的重要性后，就要懂得判断自己是不是一个自信的人

二、自信的表现（板书）

大家先看一个小小的表演，看有什么启发？

表演：“谁是自信者？”

（内容）班上举行文艺晚会，他们是我们班上最能歌善舞的同学，我作为文娱委员当然要请他们在晚会上表演一两个节目啦

文：小A，你这么能歌善舞，能在晚会上为我们表演一个节目吗？

A：（自卑地）哎哟，我这歌喉和舞姿哪能见人呢，不要叫我出丑啦

文：班上的同学都很喜欢你的歌舞呢

A：这是他们抬举我罢了，我哪有那么好的才能，而且我也没有这个胆量，你还是放过我吧

文：那我也不勉强了小B，你的歌舞也很出众，你愿意为我们作表演吗？

B：哎，谢谢你的称赞有机会让我在班上表演我当然乐意啦，而且这也是作为班集体的一分子的责任我会尽力而为的！

文：谢谢你的支持小C，你愿意参加表演吗？

C：表演是我的强项，班上我认第二还有人敢认第一吗？表演当然是非我莫属啦！（指着B）不过他和我同台表演似乎不太相配吧

主持人问：“表演中的A、B、C分别是什么心理的表现？”

同学们齐回答：“A是自卑心理、B是自信、C是自大心理的代表”

结合表演中的三个人物和三幅漫画的比较，概括出自卑、自信、自大的特点

自卑——过低地评价自己，看不到自己的优点（板书）

自大——过高地评价自己，看不到自己的缺点（板书）

自信——恰当地评价自己的优缺点（板书）

过渡：现在大家基本能判断自己是否一个自信的人，如果不是的话如何着手建立自己的信心呢？

三、建立自信的方法（板书）

在介绍方法之前先向大家提出一个问题：“学习成绩不理想的同学如何建立学习信心？”提出这个问题是因为很多同学进入高三后发觉周围同学都很用功，学习压力较大于是学习信心发生了动摇而学习信心对学习成绩有很大影响请大家带着对这个问题的思考，看如何利用接下来学习的建立自信的一般方法来解决这个问题

刚才我们在比较自卑、自信、自大时知道自卑的人往往看不到自己的优点，所以要克服自卑、建立自信首先要清楚自己身上有些什么优点、能力和特长

1、认识自己的优点、能力和特长（板书）

天生我才必有用”也指出每个人都会有他特有的优点、特长，关键是自已能否认识到和把他们发挥出来如何认识自己身上存在哪些优点呢？

2、感受别人的欣赏（板书）

到底别人对我们的赞扬和欣赏对我们的信心有何影响呢，先通过一个活动让大家感受一下活动：“优点轰炸”

找出一个较为自卑的同学作为“被轰炸者”站在同学们中间，先由同组成员轮流说出其优点和长处，再请班上其它同学也补充说出他（她）的优点

问该同学：“刚才他们指出你的优点和长处有哪些是你原来不知道的？”“通过这活动你认为别人的赞赏对你的信心有何影响？”

答：“别人对我的赞赏能增强我的信心，并使我更进一步认识自己的优点和能力”

所以建立自信的第二个方法是欣然接受别人的赞赏，并进一步认识自己的能力

3、多尝成功的体验（板书）

遇到挫败信心自然有所削弱，遇到成功信心自然会增加所以使自己经常尝到成功的体验的话，自信自然会增强多尝成功体验的窍门有：

⑴多做自己最拿手，容易取得成功的事

例：有的同学学习成绩不理想，想提高学习成绩的话，不要期望一下子全面提高可以先攻自己最感兴趣、最容易提高的科目，一科成绩有了提高信心随之增强，然后再攻第二科

⑵把目标分为若干阶段的小目标

把目标分为若干阶段小目标，每经过一定努力，小目标达到了，成功的体验就产生了，这成功体验又继续激励自己向目标行进

过渡：最后介绍一个方法，也是建立自信的最根本的方法

4、充实自我，提高自身素质（板书）

自信是不能凭空产生的，必须有知识面广，分析、解决问题能力较强这些良好素质作为基础才会有真正的自信如果知识浅薄却自我感觉很好便是自大

问：“作为中学生要打好自信的基础应如何做呢？”（多请几个较为自信同学回答）

归纳学生答案：作为中学生关键是打好扎实的知识基础，扩展课外知识面，锻炼和发展各种能力，掌握基本的技能，总而言之要使自己各方本领都过硬才能成为一个真正自信的人请几位同学回答刚才的问题：“学生成绩不理想的同学如何建立学习信心？”

小结：如何树立自己的信心。

A.从提高自己擅长的或较容易提高的科目入手。

B.以自己为起点，定立切合自己实际情况的学习目标。

C.将学习目标分成若干阶段具体的小目标来执行。

D.付出真正的努力，以勤补拙，打好扎实的学习基础。