第一课 塑造自己的良好形象

一、提升自己的人格魅力

一、教学目标

1．认知

理解自尊自信的重要性。

2．情感态度观念

尊重自己和他人，平等待人、真诚礼貌，珍惜自己的人格尊严。

3．运用

把学到的塑造健康人格的方法运用到实践中去，从点滴做起，塑造健康人格。

二、教材分析

1．教学重、难点

1）正确理解自尊自信（重点）

什么是自尊和自信？对于这个问题，学生都有自己的理解，但很多学生的理解存在着失误和偏差，对自尊与自信理解方面的不足将直接或间接地导致学生在日常行为中的一些不够自尊、不够自信的行为。而要引导学生学会自尊自信，必须先从认识上解决问题。

2）珍惜人格尊严，努力塑造健康人格（重点也是难点）

 在日常德育课教学中，知的问题往往是比较好解决的，但要落实到学生的思想和行动中去，却存在着相当的难度。在本节课的教学中，使学生理解自尊与自信的重要性只是解决了知的问题，而引导学生从自己做起，从日常生活的小事做起，自觉珍惜自尊自信，加强修养，努力成为一个自尊自信的人，对于这节课来说，不仅是重点，也存在着实实在在的难度。

2．结构线索

本课时的主题是“做自尊自信的人”。教材从认识自己入手，在此基础上引导学生深刻理解自尊自信的内容及重要性，然后再进入践行的层面，帮助学生通过学习培养自信心的方法和了解塑造健康人格的途径，自觉加强修养，成为具有健康人格的，自尊自信的人。

三、学情分析

中职学生正处在一个重要而特殊的发展阶段。一方面，他们有着强烈的自尊心，渴望成为一个自尊自信的人，另一方面，多数同学对于自尊和自信理解得并不全面，存在着一些认识和行为上的偏差。还有相当一部分学生有着较强的自卑情结。通过本节课的学习可以帮助他们纠正一些认识上的误区，更主要的是要帮助他们学会一些树立自尊与自信的方法，帮助他们更自信地走好今后的人生道路。

四、教学方法

讲授法、讨论法、谈话法等。

五、教学过程

【创境激趣】

有这样一个故事：有一天，—个国王独自到花园里散步，使他万分诧异的是，花园里除了小小的忘忧草，其它的花草树木都枯死了，园中一片荒凉。后来国王了解到，橡树觉得自己没有松树高大挺拔，因此轻生厌世死了；松树因为自己不能像葡萄那样结出甜美的果子，也自惭死了；葡萄羞愧自己终日匍匐在架上，不能直立，不像桃树能开出美丽可爱的花朵，于是也死了；牵牛花叹息自己没有茉莉花那样的芬芳，其余的植物也都分别觉得自己缺陷太多，比不了别人而无精打采，而顶细小的忘忧草却并不觉得自己卑微，独自欣赏着自己，茂盛地生长。 【引思明理】

师：这个故事对你有什么启发吗？古希腊的阿波罗神殿的石柱上刻着“认识你自己”的箴言。你认为人认识自己重要吗？请结合你对上面故事的理解谈谈你对认识自己的重要性的理解。

高大的橡树、挺拔的松树、深受人们喜爱的葡萄树都觉得自己无法活下去了，原因是什么？是因为它们真的很差劲，没有活下去的理由了吗？忘忧草为什么能愉快地活着？

师生一起讨论。

老师总结：这些原本优秀的植物纷纷自愿放弃生存的机会，不是因为它们自身的缺陷，而是自信心和自尊心出了问题，而自信的丧失来源于它们自我认识的偏差。那么，人通过哪些途径可以更好地认识自己呢？

1.正确认识自己：

学生以四人小组为单位结合教材第8页中 “相关链接”的内容结合自己的体会进行讨论，并派代表发言，在全班交流各小组总结出的正确认识自己的方法。

老师总结学生的讨论和发言：认识自我是人生的起点，只有正确认识自我，才能做出符合自身实际的人生选择。

案例：小明上课时很怕站起来回答问题。很多时候他知道答案，但又怕自己回答不好，因而不敢举手，有时候老师指定他来回答，他会显得犹豫、畏缩。要是回答得不够准确，他会灰心、自责，暗暗地想：“看来我真的不行”。即使答对了，他心里也会不踏实，觉得自己是侥幸，愧于接受老师的好评。小明觉得自己的自尊心太强了，使自己不敢表现自己。

2.做自尊自信的人

小组讨论：你认为小明的这些行为和想法是自尊心强的表现吗？自尊心强应该有哪些表现？平时同学们的哪些行为是自尊心强的表现？

我们的自尊心和自信心一般会受到哪些因素的影响？

学生根据自己的体会进行回答，老师参与讨论并进行点拨和补充：环境因素（来自他人的态度和评价、家庭气氛、父母的教育方式等）、个人的身心特征、学习成绩、人际关系、自我认识、个人对成败的归因方式等等。

看看下面的同学，他们的自尊和自信出了什么问题？

A同学：我，一个男孩子，个子还不到165cm，站在人群中总是觉得比别人矮一截，唉！

B同学：我口才不好，专业技能在班里也不是最好的，学历又不高，我注定是没有什么大作为的。

C同学：虽然我十分努力，在文体活动中表现也很突出，动手能力也不错，老师都夸我有礼貌，同学也喜欢和我交往，但文化课的成绩就是上不去，因此，我一直都觉得抬不起头来。

老师点拨：A同学和C同学分别把自尊和自信建立在什么基础上了？ 学生讨论，老师鼓励学生大胆谈出自己的看法。 学生讨论之后，老师提供下列故事：

故事1.彼得.丹尼尔小学四年级的时候，常遭到班主任菲利普太太的责骂：“你功课不好，脑袋不行，将来别想有什么出息！”彼得到26岁时还大字不识几个。有一次，一个朋友念了一篇《思考能致富》的文章给他听，彼得深受震动，从此发愤图强，变成了另外一个人。后来，他事业有成，买下了他当年打架闹事的街道，并且出了一本书,名叫《菲利普太太，你错了》。

故事2.爱因斯坦4岁才会说话，7岁才会认字，老师的评价是：“反应迟钝，满脑子不切实际的幻想。”爱因斯坦后来成为举世闻名的科学家，他死后，还有许多科学家在研究他的大脑和常人的不同之处。

故事3.罗丹的父亲曾抱怨自己有个白痴儿子。在众人眼中，他也是个前途无“亮”的学生，艺术学院考了三次还考不进去。他叔叔绝望地说：孺子不可教也。罗丹后来成了法国杰出的现实主义雕塑家。

故事4.我国改革开放的总设计师邓小平身高156cm；建立了世界上第一个苏维埃社会主义共和国、深受前苏联人民爱戴的列宁身高156cm；雷锋身高156cm，并未影响他成为一个时代青年的楷模；曾横扫全欧洲，被无数人崇拜的拿破伦身高162cm ，男人气十足的俄罗斯前任总统、现任总理普京身高170cm，现任总统梅德韦杰夫163cm。 老师提出问题： 1）

听完上面的故事和数字，你认为还有必要为自己过去和眼前的分数而丧失信心吗？还认为身高和未来的前途有着直接必然的关系吗？ 2）

对于一个青年学生来说，决定未来前途的最关键的东西应该是什么呢？ （ 学生回答，老师参与学生的讨论，引导他们认识到对于个人发展来说，坚定的信心和不懈的努力才是最为重要的。）

老师：我们今天已经讨论了许多关于自尊和自信方面的问题，现在，同学们能否归纳一下：自尊和自信对我们的个人成长有哪些作用呢？自尊与自信仅仅是个人的问题吗？它与集体和国家有没有联系？

请学习小组派代表按自己的理解归纳自尊与自信的重要作用，老师适当加以补充并导入下一个问题：

3.珍惜人格尊严，努力塑造健康人格

老师：看来，我们都认识到自尊与自信对于个人的发展、祖国的强大都很重要，那么，我们怎样才能不断地完善自己的人格，成为一个自尊自信的人呢？ 学习小组结合自身实际情况学习书上第11页中的内容，归纳出塑造健康人格的一些途径。 【体验导行】

1.反思一下，看看自己是不是一个自尊自信的人。

2.以小组为单位，找找生活中不够自尊的表现，并以文字或图片的方式展示出来。 板书设计

一、提升自己的人格魅力 1.正确认识自己： 2.做自尊自信的人

3. 珍惜人格尊严，努力塑造健康人格

六、教学反思

1.思想的转变必须是一个主动内化的过程，因此，在教学中用学生感兴趣的问题调动他们的学习和思考的积极性，才能使教育取得良好效果， 2.以学生活动为落脚点，实现有效的小组合作学习。将学习过程由小组成员协作完成，并给学生提供展示的机会，有助于学生积极主动地学习和探究。