

⑥ 勇做自我真主人

📌 本课目标 培养学生自立自强的性格和独立生活的能力。



测一测

你自立能力强吗？在做这个测试时，可不要将孤立和自立混淆起来哦。请根据自己的实际情况，在题目后的括号里填“是”或“否”。

1. 如某人突然邀你外出，你会立即答“可以”或“不行”吗？ ()
2. 选衣服时，你会一看是否合适穿，二看是否时髦吗？ ()
3. 在某些争论中你很难说服别人吗？ ()
4. 你会避免和那些你不喜欢的人在一块儿吗？ ()
5. 无论口头还是行动，他人都表达出对你的敬佩之情吗？ ()
6. 你常因做事出色而获好评吗？ ()
7. 如果你是某件不公正事情的受害者，你会把冤屈说出来吗？ ()
8. 你喜欢做些小改变吗？如挪家具、换发型。 ()
9. 别人抢先读你的信，你会不在意吗？ ()
10. 你的家庭很幸福吗？ ()
11. 自己脾气好或坏，你都能清楚认识吗？ ()
12. 和陌生人谈话时，你很少先开口吗？ ()
13. 你不想和某人换换位置吗？ ()
14. 你有自己的风格吗？ ()
15. 你常用这样的理由为自己开脱吗？——“大家都是这样的。” ()

计分 以上题目，第1、第2、第4、第5、第6、第7、第8、第10、第11、第13、第14题答“是”记2分，答“否”记0分；第3、第9、第12、第15题答“否”记2分，答“是”记0

分。你的总分是_____。

评价 28~30分,说明你的胆量很大,甚至让别人感到不安。不必将生活看得如此严峻,应该适当放松一下;20~26分,说明你比较热心,脑子里常想着独立,对向往的东西一般都能得到,有灵活性;8~18分,说明你很想自立,但需要接受别人的帮助,甚至有时会完全依赖别人;0~6分,说明你自立能力有待加强。



学一学

当我们逐渐长大,一方面拥有了比以前更多的自由,另一方面却要负担起比以前更多的责任。有的同学会感到胆怯,无法跨越依赖别人尤其是依赖父母的心理障碍。依赖别人,意味着放弃对自我的主宰,不能形成自己独立的人格。要克服依赖心理,可从以下几个方面着手:

1. 要充分认识到依赖心理的危害。学会独立地思考问题,独立的人格要求独立的思维能力。
2. 要在生活中树立行动的勇气,恢复自信心。
3. 丰富自己的生活内容,培养独立生活的能力。
4. 向独立性强的人学习。

读一读

康熙年间贵州巡抚刘荫枢告老回乡后,想用一生的积蓄为家乡建一座桥,但是子女却反对。刘荫枢很伤心,他觉得自己忽视了对子女的教育。于是,他用尽积蓄,历时五年,修成“毓秀桥”。桥修好后,他对子女说:“我之所以用全部积蓄修桥,就想告诉你们,自己的路自己走,自己的生活自己创。”为了彻底消除孩子们依赖父母的心理,他以十五两白银的价钱把桥卖给了官府。刘荫枢的所作所为深深地打动了他的子女。他的孩子日后都成了国家的栋梁之材。

策略一 认识自己的角色

活动1: 我的角色

1. 老师将黑板划分为三等份,并将全班同学分为3组。请每组同学认真想一想,在生活中,你扮演着哪些角色?同学们可以轮流地在黑板上写,限时3分钟,看哪一组同学写得最多。最后由老师整理所有的信息。

2. 请你仔细看看黑板上列出的角色, 从中选出你觉得最重要的三个角色, 并将原因填写在下面横线上。

我觉得_____很重要,因为我_____。

我觉得_____很重要,因为我_____。

我觉得_____很重要,因为我_____。

3. 最后同学间分享各自的看法。

活动2：实话实说

老师在黑板左边写上“是”，右边写上“否”，然后依次念下列问题，回答“是”的同学站在左侧，回答“否”的同学站在右侧。

1. 会自己做饭洗碗。
2. 会洗自己的衣服。
3. 会按时完成作业, 不抄袭他人的。
4. 懂得管理和安排自己的生活。
5. 会为自己的未来做规划, 并努力达成梦想。

策略二 独立思考，敢于表达 \\\

有自己的思索与决断，不盲目模仿，随波逐流。

活动3：我是船长

小船从某地出发,一路风平浪静,行驶得极为顺利。行至某海湾,天色在不知不觉中临近暮色,突然间,浓雾弥漫,视线不佳,当雷达发现前方有其他船只时,已经是

避之不及的危险状态了，最终两船相撞。

如果你是船长，必须采取应急措施。在下列13个项目中，请你将其从最急切需要处理的到最不急切需要处理的进行排序，并陈述你的理由。

1. 音乐：为避免船上人员紧张，放点音乐。
2. 救生艇：命令船员放下救生艇。
3. 发电机：命令检查发电机是否正常运转。
4. 地形图：检查附近海域图。
5. 钓具：分配救生艇，准备钓具。
6. 医药品：请船医准备医疗品。
7. 绳索：同舟共济，准备捆绑身体的绳索。
8. 确认状况：到相撞现场配置乘务员，掌握确认事故状况。
9. 紧急事故通知：通知船上人员紧急事故戒备中。
10. 手放信号：让各救生艇准备手放信号。
11. 水闸：封锁船体破损的闸门。
12. 无线电机：准备搬出携带式无线电机。
13. 求救信号：向近航的船只发出SOS信号。

你的排序是：_____。

你排序的理由是：_____。

活动4：小小辩论员

学校要开展艺术节，妈妈担心参加艺术节会影响学习，不让小雅参加。但是，小雅考虑了一下，最终决定参加艺术节。

如果你是小雅，你会怎样劝说妈妈同意呢？

_____。

18岁的林晓中专毕业后闲在家里，整天除了吃饭、睡觉，就是玩牌、看电视。父亲让他出去找工作，他却说：“我等着你去给我找工作呢。”

如果你是林晓的父亲，你会怎样回答他呢？

_____。

张雯告诉李景，她会自己整理房间、洗衣服和做饭。李景说：“这有什么了不起的，等我长大了，这些自然就会了。”

如果你是张雯，你会怎么对李景说呢？

_____。

策略三 面对挫折，勇于挑战

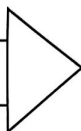
生活和学习中难免会遇到失败和挫折，碰到问题时，我们应首先尝试着自己去解决，提高自己抉择、解决问题的能力，培养自强的性格。

活动5：情景表演

以下是四个挫折情景，全班分为4组，各组抽签选择情景。小组内认真讨论，并针对情景表演给出解决问题的办法。

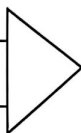
情景一：

小林虽然十分努力地学习数学，但是数学成绩还是不太理想，他要怎样才能把数学成绩提高呢？



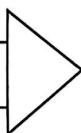
情景二：

李萧的妈妈生病住院了，爸爸又出差了，他该怎样做才能既照顾好妈妈又兼顾好学习呢？



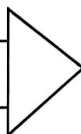
情景三：

王英很想学习钢琴，但家里经济并不宽裕，无法支持她这个愿望，她该怎么办呢？



情景四：

张健一直有信心能竞选上班长，可是同学们的投票结果却不是他当选，他该怎么办呢？





活动6: 法律顾问团

某公司在门口养了一条狗来防盗，这条狗却将路过的村民杨某咬成了10级伤残，杨某将该公司及其老板何某告上了法院，并向其索赔各种经济损失5.7万余元。但在庭审中，何某认为杨某被狗咬伤也应自行承担部分责任，只同意承担80%的民事赔偿责任。

请问如果你是法官，将会怎样判决呢？

1. 5个同学一组，组成小小法律顾问团。分工合作，先查阅相关法律条文，再共同讨论，做出判决并说明理由和依据。
2. 各组派代表陈述本组的判决结果和理由。

活动7: 寓言故事

父子二人赶驴到集市去，途中听人说：“看那两个傻瓜，他们本可以舒舒服服地骑驴，却自己走路。”于是老头让儿子骑驴，自己走路。又听到一些人说：“这儿子不孝，让老子走路他骑驴。”当老头骑上驴让儿子牵着走时，又听到人说：“这老头身体看着不错呀，却让儿子在下面累着。”老头只好让两人一起骑驴，没想到又有人说：“看看这两个懒骨头，可怜的驴都快被他们压趴下了。”于是老头与儿子只好选择抬着驴走了。可没想到过桥时，驴一挣扎，坠落河中淹死了。

请思考，这则寓言故事说明了什么呢？