



第二节 我行我秀

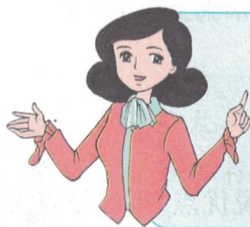
心灵故事

我叫小璐，今年14岁，在班里个子较高，也很文静，是一个性格很内向的女孩。从上初中开始，也不知怎么了，上课时我不愿意主动举手回答问题，即使老师叫我起来回答问题，我的声音也很小，总是害怕自己回答错了。看到班里的其他同学回答问题受到老师的表扬，我也很羡慕，但我就是做不到。我也很少和同学交谈，即使说话也总是红了脸，吞吞吐吐。班级举行集体活动，我也很想参加，但我总是不知不觉地往后退，课余时间也很少和同学在一起玩耍，下了课就一个人站在一边看着同学们玩，却从不参与其中。同学们都笑话我胆小，不团结同学，唉！这是怎么了？我怎么对自己越来越没有信心了呢？



想一想

小璐的问题该如何解决呢？你有什么好办法帮助她吗？



自信就是自己相信自己，也就是对自己的力量的确信，深信自己一定能够做成功某件事，相信自己一定能够实现自己所追求的目标。

你有几分自信

你想知道自己选择“不是”

- ① 我不在乎
- ② 谈自己
- ③ 当考试
- ④ 我喜欢
- ⑤ 我经常
- ⑥ 繁多的
- ⑦ 我常回
- ⑧ 我对生
- ⑨ 我常与
- ⑩ 当老师
- ⑪ 到同学

我不在乎它的

- ⑫ 我从不
- ⑬ 与同学
- ⑭ 如果我

更大的成功。

- ⑮ 我发现
- ⑯ 上课

一下。

- ⑰ 如果取
- ⑱ 当同学
- ⑲ 在生活

结果分析

如果你选

须想办法克服



心灵训练



你有几分自信

你想知道自己有几分自信吗？只要完成下面的小测验，即能知晓。

选择“不是”的请在题后写上 A，“是”的写上 B。

- ① 我不在乎同学评论我的成绩。
- ② 谈自己缺点和不理想的成绩时，我没有困窘。
- ③ 当考试成绩退步时，我很少从主观上找原因。
- ④ 我喜欢与好友讨论少男少女成长的烦恼。
- ⑤ 我经常为做错事向同学道歉。
- ⑥ 繁多的家务占去了我太多的学习时间。
- ⑦ 我常回忆过去的小学生活。
- ⑧ 我对生活中曾做过的每件事情都无怨无悔。
- ⑨ 我常与智力超过我的同学相比。
- ⑩ 当老师批评我学习不认真时，我不是很重视。
- ⑪ 到同学家做客，如果以我喜欢的饭菜招待我，我不会在乎它的价格。
- ⑫ 我从不向同学提要求。
- ⑬ 与同学逛街，我喜欢让他决定该去哪儿。
- ⑭ 如果我再刻苦一点儿，我在学习中获得更多、更大的成功。
- ⑮ 我发现自己很难对老师说“不”。
- ⑯ 上课紧张时，我喜欢闭眼，让自己稍稍放松一下。
- ⑰ 如果取消了与一个朋友的约会，我会感到愧疚。
- ⑱ 当同学批评我时，我会长时间放不下这件事。
- ⑲ 在生活中与同学发生分歧时，我总坚持己见。

结果分析：

如果你选择 A 达 12 次或更多：你真的存在严重的自视过低问题，必须想办法克服。要提醒自己，你是最好的——没有人会取代你在自己心目



自己的
某件事，
标。

中的位置。

如果你选择 A 为 8~11 次之间：你有时较积极乐观，但有时较悲观。这时，你不妨试试多与他人交流一下内心的想法。

如果你选择 A 不超过 7 次：值得庆贺！你已学会自我平衡，你知道要首先考虑自己的要求，明白自己像他人一样重要。

你的测验结果是：_____

针对你的测验结果你会：_____



自信可以培养

杰克·韦尔奇的故事

被人们称为“全球第一 CEO”的美国通用电气公司前首席执行官杰克·韦尔奇曾有句名言：“所有的管理都是围绕‘自信’展开的。”凭着这种自信，在担任通用电气公司首席执行官的 20 年中，韦尔奇显示了非凡的领导才能。韦尔奇的自信，与他所受家庭教育是分不开的。

1935 年 11 月 19 日，杰克·韦尔奇出生在美国马萨诸塞州萨兰姆市一个普通的家庭，父亲性格沉稳，言语不多，他为波士顿与缅因铁路公司工作，早出晚归，所以培养孩子的任务就落在了母亲的肩上。韦尔奇是家里唯一的孩子，身材矮小，还带点儿口吃，为此他小时候很自卑。韦尔奇的母亲想方设法将儿子这个缺陷转变为一种激励。因为她懂得，有自信，然后才能有一切。她常对韦尔奇说：“这是因为你太聪明，没有任何一个人的舌头可以跟得上你这样聪明的脑袋。”于是从小到大，韦尔奇从未对自己的口吃有过丝毫的忧虑。因为他从心底相信母亲的话：他的大脑比别人的舌头转得快。在母亲的鼓励下，口吃的毛病并没有阻碍韦尔奇学业与事业的发展。而且注意到他这个弱点的人大都对他产生了某种敬意，因为他竟能克服这个缺陷，在商界出类拔萃。

观察身边自信的人的言谈举止，多学习，你也可以和他一样！

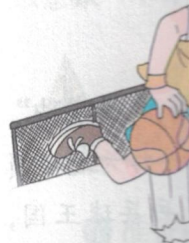


秀出自信的

每个人的能
人在自己的成长
写上“我能行”



学习电



打篮球

还有哪些

当同学大

油吧！

秀出自信的我

每个人的能力都是一座有待开发的金矿。回首走过的成长之路，每个人在自己的成长道路上都会找到“我能行”的方面，在以下你擅长的方面写上“我能行”！



学习电脑_____



锻炼身体_____



打篮球_____



唱歌_____

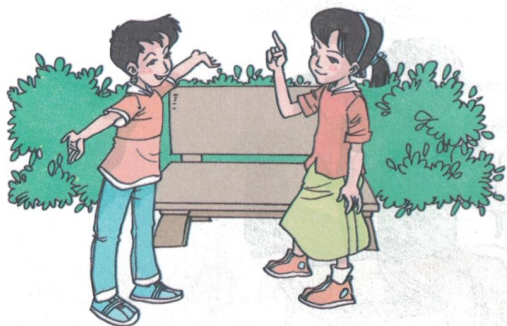
还有哪些方面“我能行”？

_____——我能行！
 _____——我能行！
 _____——我能行！

当同学大声说出来“我能行”时，让我们为他们的自信和勇气鼓掌加油吧！

自信每一天

我们已经学习了找回自信的方法，要巩固自信，秀出一个自信的我，需要同学们每天使用这些方法来鼓励和训练自己。下面，我们进行“自信每一天”的模拟训练。



起床后：对着镜子微笑说：“今天我能行！”

上学路上：对所有的人微笑，昂首挺胸大步走。

课堂上：积极举手，大胆发言。

下课后：主动找平时不太熟悉的同学做玩伴。

睡觉前：对自己说：“明天会更好！”

坚持两周，看看你会发生什么变化！



心灵指南



读故事，谈感受

舍我其谁的王者霸气

——邓亚萍“我自信，我成功”



如果说是热爱把身高仅 149 厘米（作为运动员可谓“先天不足”）的邓亚萍领进了乒乓球王国，那么，敢想敢干、不断超越的执着追求则吹响了她在训练和比赛中都有一种“舍我其谁”的“王者之气”，所定下的目标就是打败所有的对手，夺取冠军。在 16 岁拿到了世界双打冠军后，她又树立起“让所有奖杯

都刻上中国人的名字，都刻上邓亚萍的名字”的目标。令人赞叹的是她在 1993 年便成为名副其实的“大满贯”冠军得主。截止到 1997 年第 44 届世锦赛，她一共夺得 18 个世界和奥运冠军，堪称中国之最。

雅典当地比赛中，中国选体育代表团在者采访的话：

随便来，我

阿兰·约

没关系，

点慢）

没想到今

① 说一说

② 谈一谈



“自我

用积极的

可以通过回忆

以想象一下你



心灵

① 准备自

② 办一期

自信宣言

要

的赞扬

图案。

自信快乐的跨栏王子

——刘翔“随便来，我不怕的”

雅典当地时间 2004 年 8 月 27 日，在雅典奥运会男子 110 米栏决赛中，中国选手刘翔以 12 秒 91 夺得冠军平了世界纪录。这也是中国体育代表团在奥运会田径项目上的首枚金牌。下面是刘翔赛后接受记者采访的话：

随便来，我不怕的。（第一轮比赛过后）

阿兰·约翰逊出局我当然很遗憾。（第二轮比赛过后）

没关系，我的起跑很好。（第三轮比赛过后，记者问他起跑是否有点慢）

没想到今天会跑得这么快，没有超风速吧。（决赛过后）

① 说一说上述材料留给你印象最深的是哪一点。

② 谈一谈他们成功的秘诀有哪些。



“自我暗示”你会吗

用积极的自我暗示来鼓励自己，经常告诉自己：“我真棒”“我能行”。可以通过回忆辉煌、想象成功来激励自己。（当你背英语想要偷懒时，可以想象一下你考到满分后的情景，你会不会觉得浑身是劲儿？）



心灵探索

① 准备自己的自信宣言，用醒目的大字写在心理健康课本的封面上。

② 办一期“我行我秀”手抄报，张贴在宣传栏内。

自信宣言

要求：题目自拟，内容包括自信宣言、我的亮点、朋友的赞扬、我的不足、朋友的忠告等，自行设计版面并配上图案。