

## 第三课

# 人贵自尊

自尊者，则人尊之；自贵者，则人贵之。自尊是一种良好的心理状态，是一个人德行的具体表现。自尊的青春有光彩。我们应该如何认识自尊？如何做到自尊？

## 人须有自尊



### 生活观察



我平时非常注意衣着是否整洁，不然我会感到不自在。



公交车上我给老人让座，周围人赞许的目光让我觉得自己很棒。

课堂上，老师说我的回答有新意，同学们为我鼓掌，我感到骄傲。



▶ 你有过类似的经历吗？结合经历谈谈你的感受。

步入青春，我们越来越注重自己的仪容仪表和言谈举止，考虑自己行为的影响，希望赢得他人的认可，这些都是自尊的表现。自尊是对自我价值的肯定，包括自我尊重和赢得他人的尊重。每个人都有自尊的需要，当这种需要得到满足时，我们便会感到快乐。



## 探究与分享

► 参考下列内容，写三句关于自己的话，表达对自己的肯定和喜爱。

✧ 我关心他人，愿意帮助他人，有很多好朋友。

✧ 我热爱运动，身体很健康。

✧ 我\_\_\_\_\_。

✧ 我\_\_\_\_\_。

✧ 我\_\_\_\_\_。

自尊的人能认可自己。自尊的人能够看到自己的缺点和不足，也了解自己的优点和长处，能肯定自己的价值；能够积极地表现自己，获得他人的良好评价，体验到自己是有价值的、为人所需要的。



## 探究与分享

周一轮到小明打扫卫生，结果他忘记整理讲台桌，教室卫生被扣分，班级因此丢了卫生流动红旗。面对这一结果，他很内疚。第二天放学后，他主动留下来参与值日，打扫卫生更认真了。

► 你如何看待小明的行为？

自尊的人知廉耻、明是非。自尊的人是有羞耻心的人，会对自己不恰当、不合适的行为感到惭愧和难为情，做到行己有耻；明白是非对错，能够自觉约束自己的行为，主动培养美好的道德品行。



## 相关链接

“行己有耻”出自《论语》，是指对自己不善的动机和行为有羞耻心，能以羞耻心约束自己的行为，凡自己认为可耻的事就不去做。南宋思想家朱熹认为：“知耻是由内心以生，闻过是得之于外。人须知耻，方能过而改，故耻为重。”闻过即改，知耻而后勇，都是优秀的品质。



## 探究与分享



✧ 在学校的科技比赛中，小航代表本组进行成果展示，小组最终获得第一名。得奖后，小航对班上同学说：“如果没有我，我们小组就不可能得第一名。”

✧ 同桌带来一个新奇的文具，小蕾不屑地说：“我马上让我妈妈买最新款，比你这个可好多了。”



► 你如何看待小航和小蕾的言行？

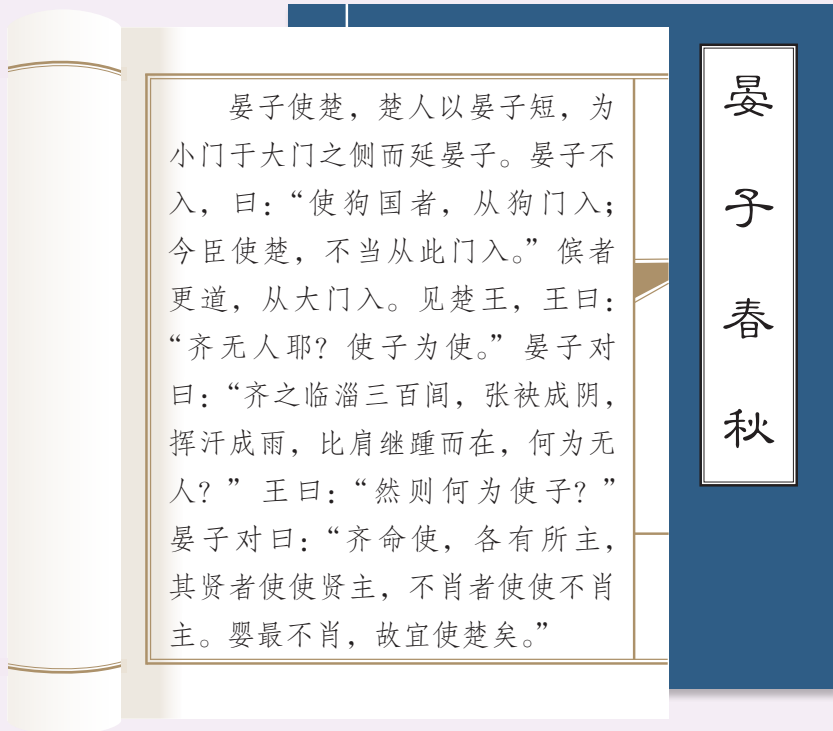
自尊的人不爱慕虚荣。自尊的人不为名利所惑，不过分追求表面上的荣耀，能够正确认识自己，客观分析他人的评价。

## 做自尊的人



### 生活观察

《晏子春秋》中记载了这样一则故事。



像晏子一样，我国历史上“不食周粟”的伯夷、叔齐，“不为五斗米折腰”的陶渊明，都是捍卫人格尊严的典范。

- ▶ 你还知道哪些维护人格尊严的故事？
- ▶ 在生活中，我们如何维护自己的人格尊严？

学会维护自己的人格尊严。我们要恪守为人之德，坚持人格独立，不做有损人格的事。面对他人的议论或批评，我们要有平和、豁达的心态，做到“有则改之，无则加勉”。面对他人的侮辱和诋毁，我们应当予以回击，必要时运用法律武器保护自己。



## 相关链接

### 《中华人民共和国宪法》第三十八条

中华人民共和国公民的人格尊严不受侵犯。禁止用任何方法对公民进行侮辱、诽谤和诬告陷害。

### 《中华人民共和国民法典》第九百九十五条

人格权受到侵害的，受害人有权依照本法和其他法律的规定请求行为人承担民事责任。受害人的停止侵害、排除妨碍、消除危险、消除影响、恢复名誉、赔礼道歉请求权，不适用诉讼时效的规定。

### 《中华人民共和国刑法》第二百四十六条第一款

以暴力或者其他方法公然侮辱他人或者捏造事实诽谤他人，情节严重的，处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利。

学会不断提升自己。真正的自尊，来自一个人的努力、拼搏和进取。在学习上，我们应努力充实自己，开阔视野，增长智慧；在生活中，我们要不断历练自己，增强人际交往能力，提升个人修养。



## 探究与分享

在表演节目时，小章扮演了一只乌鸦，小勇便给小章起了个难听的绰号。小章特别不喜欢，多次表示反对。但小勇觉得好玩，课间还不停地叫着这个绰号。小章忍无可忍，反驳了一句。小勇感觉受到了伤害，两个人便争执起来。

- ▶ 你如何评价小章和小勇的行为？
- ▶ 结合以上情境，说说自尊与尊重他人有什么关系。

学会尊重他人。人都有自尊的需要，尊重他人，才可能赢得他人的尊重。尊重他人，就要尊重他人的隐私和人格，不取笑、歧视他人，更不能侮辱他人；接纳他人不同的个性和处世风格，尊重他人不同的生活习惯，珍视他人的劳动和付出。



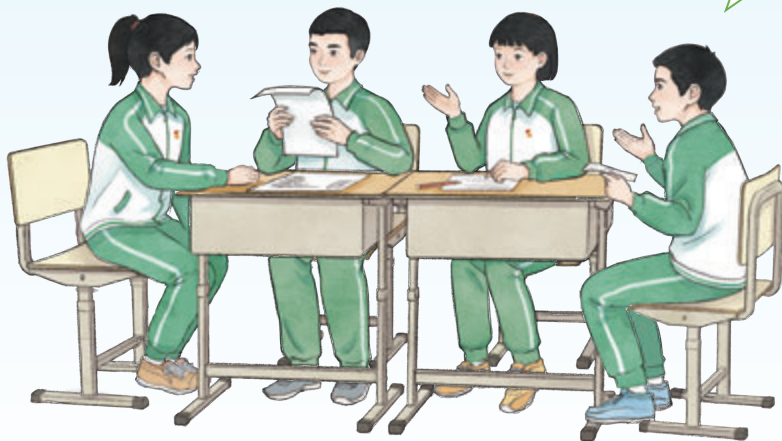
## 启思导行

在推荐“班级自尊榜样”时，同学们发表了以下看法。

小雪能够客观看待自己的优点和不足。她善于发挥优势，肯定自己的价值；面对不足，能够接纳自己的不完美，不断完善自己。我推荐她。

小龙平时非常尊重他人。和同学交往时，他能够欣赏和包容他人，正确看待他人对自己的评价，遇到问题会虚心向他人请教，与同学的关系很融洽。小龙就是自尊的榜样。

小佳积极参加体育锻炼，体质大大增强，心态也变得越来越好，在班级活动中总能看到她的身影。小佳不断提升自己并取得进步也是自尊的一种证明。



- ④ 结合以上对话和本课所学内容，总结自尊的具体表现。
- ④ 根据自己的实际情况，制作“提升自尊计划书”。

提升自尊计划书

◇ 学习方面

◇ 生活方面

◇ .....