

第四课

自信给人力量

青春的探索需要自信。在成长过程中，我们可能会遇到许多困难和挑战。相信自己的能力，发掘自己的潜力，可以帮助我们直面困难，从容迎接挑战。自信的青春有力量。自信有什么作用？我们怎样才能收获自信，做自信的人？

人要有自信



生活观察



考试前同学们阳光自信的笑容



自信满满的才艺表演



飞行员的自信神态



航天员的自信风采

- ▶ 结合以上图片，谈谈你对自信的理解。
- ▶ 以小组为单位，用你们喜欢的方式展示自信。

自信就是相信自己，是一个人对自身能力的肯定，是一个人自身能力的彰显，是一个人精神风貌的体现。



探究与分享

近期，学校将开展“挑战者”主题系列活动，同学们可以报名参加不同的项目。



我觉得自己不行，不想参加。



我要看看有没有自己擅长的项目。有，我就参加。



我想试一试，但又害怕失败。



我想挑战一下，正好可以提升自己。



.....

- ▶ 你如何看待这几位同学的想法？
- ▶ 如果是你，你打算怎么做？

自信让人乐观坚定。自信是一种“我能行”的信念，是在思想上相信“我能行”，行动上表现“我能行”，情感上体验“我能行”。正是这种“我能行”，让我们充满希望和力量，面对困难和失败不轻言放弃，朝着既定目标勇毅前行。



探究与分享



自负



自信



自卑

结合生活经验，分享在同一件事情上自负、自信与自卑三种状态的不同表现，并谈谈这三种状态会产生什么影响。

自信让人远离自负与自卑。自负表现为过高地估计自己，自以为是，好高骛远。自卑表现为轻视自己，认为自己不如别人，低估自己的能力，不敢尝试。自信表现为能够实事求是地看待自己，坦然面对真实的自己，从容应对学习和生活中的各种问题。



探究与分享

人的自信与国家和民族强盛息息相关。作为新时代的青少年，我们见证了祖国的快速发展，经历着国家的繁荣富强。我国的经济实力、科技实力、综合国力不断迈上新台阶、取得新跨越，让我们的发展基础日益厚实，拥有了更为充足的平视世界的底气，赋予我们坚定的民族自信、强大的民族自豪。

平视世界的底气，归根结底来自中国式现代化建设的伟大成就。新时代的中国繁荣发展、充满希望，中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃，实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。

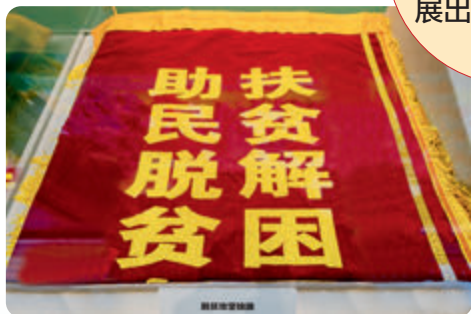
无人驾驶拖拉机



国产最大直径盾构机模型



“奋进新时代”
主题成就展
展出的部分成就



脱贫攻坚锦旗



东风-41 导弹

结合以上材料，说说新时代青少年的自信从何而来。

自信并非凭空而来。自信源于我们在成长过程中积累的实力，源于在和他人交往中获得的肯定，源于从社会稳定发展、国家繁荣富强中获得的安全感、成就感和自豪感。

做自信的人



生活观察

课堂上，同学们以“如何做自信的人”为主题展开讨论。



自信的人有较
强的行动力……

自信的人对自己
有准确的认识……



▶ 说说在学习和生活中如何做自信的人。

青春是一段重要的人生旅程。无论过去如何，我们都要在新的起点上把握自己，以良好的精神状态再出发，坚定信心，走向未来。



探究与分享

▶ 学校下个月将举行篮球比赛，如果你是班级篮球队队员，你会建议队长选择以下哪些做法来提升个人和球队的信心？说说你的理由。

1

分析球队的
实力和水平。

2

寻找几位高
水平的陪练。

3

增加球队的
训练强度。

4

加强球队的
技术指导。

5

改变球队的
训练思路。

6

研究对手的
实力和水平。

7

调整球队的
战略战术。

8

找准定位，扬长避短。我们可以在与他人的交往和社会实践中客观认识自己、准确定位自己，既要充分发挥自身的优势，也要认清自己的不足，避免盲目自信。



探究与分享

林巧稚是我国著名的妇产科学家。1962年，一名孕妇向林巧稚求助，该孕妇已有三个孩子死于新生儿溶血症。这种病当时在国内尚无治愈先例。林巧稚彻夜不眠，茶饭不思，遍查资料，最后决定试一试。



林巧稚（前右）在检查
初生婴儿的健康情况

孩子出生很顺利，可是不到三个小时，就出现了全身黄疸，生理指标也越来越糟。林巧稚和她的团队一边安抚产妇，一边谨慎地制订手术方案，最终决定用脐静脉换血法。实施该手术，抽血和输血的速度、数量、次数等都极有讲究，稍有不慎便会前功尽弃。换血开始，林巧稚先把听诊器在手心捂热，再轻轻贴到婴儿胸前，同时用手示意，控制抽血和输血的速度。第一次换血后，她决定进行第二次换血。三天后，第三次换血。之后，婴儿身上的黄疸症状逐渐消失。林巧稚大胆的判断和精湛的医术，让这个婴儿成为我国首例成功治愈的新生儿溶血症患者。

► 你从林巧稚的事例中获得哪些启发？

► 有人说：“自信从来都不是空中楼阁，而是源自亲身经历，源自坚实、一步一个脚印的实践。”结合自己的经历，谈谈你对这句话的认识。

专注当下，积极行动。做自信的人，要明确目标，从当下开始，心无旁骛，全力以赴，不惧失败，为自己鼓劲、喝彩。

勇于探索，增强底气。做自信的人，要有直面挑战的勇气，紧跟时代步伐，大胆应对学习和生活中的新问题，积极探索，在解决问题中展现实力、提升能力。



探究与分享

我国著名生物学家童第周年轻时在比利时留学，开展胚胎学研究。当时的中国贫穷落后，在世界上没有地位，外国人瞧不起中国人。童第周憋着一股劲，立誓要为国家 and 民族争光。

童第周所在的实验室用青蛙卵做实验，需要把青蛙卵膜剥去。他的老师达克教授多年来一直没能完成这项难度很大的实验。达克让童第周试一试，结果他干净利落地剥去了青蛙卵膜，困扰人们多年的难题迎刃而解。童第周后来回忆说，这件事使他相信“中国人不比外国人笨，对于外国人来说很难办到的事情，我们照样能办到”。童第周顺利获得博士学位后，达克让他再研究一年，写一篇论文可以再获得一个特别博士。但他认为，要做研究应回祖国去做，自己的祖国更需要科学。童第周婉言谢绝了达克：“我的祖国需要我，特别博士不要了，我要回国。”



童第周（右）在进行科学研究

► 童第周如何展现中国人的自信？这给你什么启示？

青春的自信，既体现在个人成长的努力之中，也体现在为民族振兴的奋斗之中。我们要怀着对未来的憧憬，坚定民族自信心，在全面建设社会主义现代化国家的新征程上做自信的中国人。



启思导行

班级举办“收获自信”的经验交流活动，同学们分享收获自信的方法。



要关注自己的优点。在参加各种活动时，想想自己的优点和曾经取得的成绩，有利于增强自信。

要给自己确定恰当的目标。目标过低，太容易实现，就难以提高自信心；目标过高，无法达到，也不利于获得自信。



要给自己积极的心理暗示。当碰到困难时，要不断对自己进行正面心理强化，坚持对自己说：“我很棒！”“我能行！”“我能做得更好！”



- ▶ 你还有什么收获自信的好方法？把你的方法补充在对话框内。
- ▶ 根据讨论交流情况，把收获自信的方法制作成明信片，并送给同学。

