**第三课 发现自己**

1. **认识自己**

**1.正确认识自己的意义（原因） P27**

①正确认识自己，可以促进 。

②正确认识自己，可以促进 。

**2.怎样正确认识自己√ P28-29**

①从( )**、**( )**、**( )等方面来认识自己。

②通过( )来认识自己。

③通过( )来认识自己。

**◆从生理上P28**

如自己的( )、相貌、体能、( )等。

**◆从心理上P28**

如( )、气质等。

**◆社会上（即在群体中的关系上）P28**

如自己在家族或班级中的( )等。

**◆自我评价的意义√P29**

①能帮助我们 。

②能帮助我们 。

**◆自我评价的方法P29**

**（ ）**、（ ）。

**◆他人评价的意义√P29**

①他人评价是我们 。

②他人评价有助于 。

**◆如何正确对待他人评价√P30（常考）**

**①态度上：**要 ， 分析，既不能( )，也不能( )。用( )面对他人的评价。

**②方法上：**( )、( )、( )。

1. **做最好的自己**

**1.为什么要接纳自己P32-33**

①每个人在( )、( )等方面都有自己的特点。

②接纳自己满意的部分是( )的，接纳( )的部分有时候会( )。

**2.我们应该怎样接纳自己√P33**

①接纳自己， 。包括接纳( )和( )，接纳性格和身材、( )，接纳现在和( )。

②接纳自己，需要( )、( )和( )。

**3.我们应该怎样欣赏自己√P33－34**

①欣赏自己的( )、( )、( )和( )。

②欣赏自己，不是( )，也不是( )。而是( )与( )，同时学会 ， 、 。

**◆学会欣赏自己的重要性（补充）**

①欣赏自己的人，既能展现自己的风采，也能看到他人的美丽；

②欣赏自己的人，既能为自己鼓掌，也还能为他人喝彩。

③欣赏自己的人，才能成为一个内涵更加丰富的我。

**4.我们应该怎样做更好的自己√P34-36**

①需要( )。利用自己的( )和( )，展现自己的( )。

②需要( )。( )、( )。

③需要( )。

④更好的自己，不仅要( )和( )自己，而且是在和他人共同生活的过程中不断成长的，更是在为( )、为( )带来( )的过程中实现的。

**◆ 的方法P35**

①具体描述自己的缺点；

②从最容易改正的缺点开始；

③及时肯定或奖励自己改正缺点的努力；④请一个信任的人来协助你；

⑤在公开场合做出改正缺点的承诺；

⑥运用自己以前改正缺点的成功经验。

**◆怎样 √P35**

①通过珍视自己的兴趣爱好，专注自己喜爱的领域。

②通过广泛参与多方面的活动，发现他人和社会对自己的需要。

③通过( )，与他人共同完成任务。