

官渡区小板桥中学 2025 年教师招考道德与法治
学科

课题名称：

人教版七年级上册 第一单元第二课 第一节

第二课

正确认识自我

“知人者智，自知者明。”随着自我意识的增强，我们对自己满怀期待，对未来充满期许，却又担心自己做得不够好。我们应该如何正确认识自己？怎样做更好的自己？

认识自己



生活观察

以小组为单位，完成下列活动。



自画像

每人拿一张白纸，用文字或图画等形式描绘自己，然后折起来，收集在一起。

猜一猜

每人从中抽出一张折叠的自画像，猜一猜这是谁的自画像并说明理由。谈谈你对这位同学的印象和看法，其他同学可以补充。



- ▶ 你对自己了解多少？你的自画像被同学猜出来了吗？
- ▶ 为什么我们要正确认识自己？

人贵自知。正确认识自己，准确把握自己的禀赋和特性，有助于我们增强自信，促进自我发展，促进与他人的交往，正确处理个人与社会的关系，从而更好地认识和改造外部世界。

通过对自我的全面分析来认识自己。我们可以从身材、相貌、体能、性别等生理状况来认识自己，从性格、气质、能力等心理特征来认识自己，从自己在家庭或班级中的角色等社会关系来认识自己。



探究与分享



在不同人的眼里，我有所不同。数学老师说我是个思维敏捷的学生，语文老师认为我学习很用功；有同学说我性格内向，也有同学说我性格外向；在邻居眼里我勤快又礼貌，在家人眼里我却有点小懒惰，还有些小脾气；爸爸说我已经长大，妈妈却说我还小。在这么多的评价里，我无法确定哪个才是真正的“我”。

- ▶ 不同的人对“我”的评价各不相同，究竟哪一个才是真正的“我”？
- ▶ “我”该如何对待这些评价？

通过他人的评价来认识自己。他人的评价是我们认识自己的一面镜子，有助于我们形成对自己更为客观、完整、清晰的认识。正确对待他人的评价是走向成熟的表现。我们要客观冷静地对待他人的评价，既不盲从也不轻视。



如何正确对待他人的评价

- ① **用心聆听**
心怀感激之情，感谢他人帮助我们更清楚地认识自己；悉心听取他人对自己的看法，重视他人的评价，不过早下结论。
- ② **注重沟通**
当他人的评价与自我评价不同时，我们可以主动与对方沟通交流，了解他们评价的缘由，从而更好地理解他人的评价，全面地认识自己。
- ③ **勇于面对**
有些客观、中肯的评价，可能是我们不愿意听到的，但当我们有足够的勇气面对这些评价时，不仅能更好地看清自己，而且可以不断地提升自己。
- ④ **理性应对**
对于他人不客观的评价，如吹捧或贬损，我们可以经过理性思考后选择忽略或者平静地拒绝，不让这样的评价影响自己。

在生活实践中认识自己。学习、劳动、人际交往等生活实践，能够让我们更加了解自己的优势和不足，不断证明自己、检视自己，对自己的认识更加准确，自我形象也更加清晰。

认识自己是一个过程。随着年龄的增长、知识的积累、视野的开阔，我们对自己的认识逐步深入。在这个过程中，我们不断发展自己、完善自己。