

第五课

真诚地悦纳自我

世界上的人有很多，但却只有一个你。无论你学习怎样，长相如何，有没有许多的朋友，生活是不是充实快乐，你都会因为你是你而变得独特。因此，我们每个人都应该珍惜自己的这份与众不同。



我诉我心

沈欣是一名刚刚升入初中的中学生，从小学到现在她的学习成绩一直在班里名列前茅，是父母的掌上明珠、老师们眼中的好学生、同学们心中的佼佼者。沈欣的业余爱好也十分广泛，会唱歌、跳舞、弹钢琴、画画，还接受过计算机操作培训，在别人眼中沈欣是一个多才多艺的小姑娘。并且，沈欣性格活泼开朗，待人热情大方，圆嘟嘟的小脸也十分讨人喜欢。

可是不知道从什么时候开始，沈欣变得特别喜欢照镜子，喜欢对着镜子中的自己发呆，看到镜子里自己的形象，总是觉得有点不满意：要么觉得自己个头偏矮，最好能再高一点；要么觉得自己的眼睛太小，希望自己有一双明亮、清澈的大眼睛；又或者觉得自己嘴太大了、鼻梁太矮了、皮肤太黑了、痘痘太多了……

总之，沈欣就是对自己感到不满意，不是理想中的自己。她总是在想，如果能够选择自己的容貌的话，那么她一定不会选择长成现在这副模样！于是，沈欣感到十分苦恼，每当地看见同学那姣好的身材、漂亮的脸蛋时，心里就感到一丝丝的难过。她不再像以前那样活泼开朗，也不爱参加班级里组织的各种活动了。





心海导航

沈欣的问题是不能真诚地接纳自我。正值青春期的青少年自我意识高涨，开始重视自己的形象，开始频繁地对自己进行评价，还常常会拿自己与同龄人做比较，结果往往是看到了别人的优点，突出了自己的缺点，不能悦纳自我，因而烦恼不已。那么，我们怎样做才能无条件地接纳自己的一切呢？

1. 肯定自己的长处

接纳自己、喜欢自己首先要充分肯定自己，肯定自己的长处，肯定自己的发展潜力，就算从目前看我们的身上不乏这样或那样不尽如人意的地方。尺有所短，寸有所长。每个人身上都有自己的长处，不知道自己长处的人只不过是没去发现它，没有去发挥它。

2. 接纳自己的缺点

接纳自己既要接纳自己的优点，也要接纳自己的缺点，这样才是接纳一个完整的自我，因为一个人不会完美无缺，同时也不会一无是处。做不了太阳，就做星辰，在自己的星座里发光；做不了大树，就做小草，以自己的绿色装点希望。不要对自己太苛刻，提出一些超过自己能力很多的目标，这样无疑是对自己的摧残。但是，这并不意味着忽视自己的缺点，而是要坦然面对自己的缺点，正视自己的短处。

3. 抛弃“假想的观众”

随着青春期的到来，身体的迅速成长和性的发育成熟使大家越来越把注意力指向自己本

身。我们在心理上或脑子里存在着一群“假想观众”，觉得自己每天就像演员一样生活在舞台上，有无数双眼睛在监督自己，自己随时会受到别人的欣赏或批评。这样，我们往往不能区分自己关注的焦点与他人关注焦点的不同。事实上并非时时刻刻都有人在注视着你。相反，正因为每个人都在关注着自己的事情，所以都丧失了观察别人的兴趣和热情。可见，我们不用过于担心别人的看法和评价。



4. 看到那个“心灵”的自己

外貌，是父母给的，是天生的。但是你的心灵完全可以由你自己来绘画，如果一个人拥有了美丽的心灵，同样可以产生一种魅力，放出吸引人的、耀眼的光彩。相反，即使你有令人交口称赞的美貌，却徒有其表，那就只是一个没有灵魂的外壳。

因此，我们每个人都有两个自己：一个是外在的、镜子中的自己；一个是内在的、看不到、摸不着、只能用心去体会的自己。当我们在捧着镜子凝望的时候，也花一点时间审视一下“心灵”的自己吧！

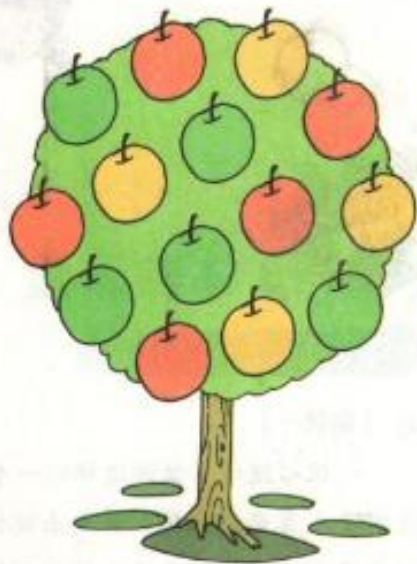


活动在线

活动1 我的优点树

请你设想一下，你正沿着一条路走，突然发现你前方有一棵很特别的树。这完全是你个人的一棵树，在它上面挂满了标志着你特别的能力和优点的硕果。仔细地观察它。它是怎样的？树干、树根如何？然后拿张纸把它画下来。

看看“我的优点树”，我忍不住说：“嘿，我优点多多嘛！我是个富有的人！我要珍惜我所拥有的！”



思考

1. 在我的优点当中，哪些已经得到了充分的发展？
2. 哪些优点被我忽视了，还需要在以后的学习和生活中将其充分发挥？

活动2 寻找两片相同的树叶

下面让我们一起来做一个小游戏，游戏的名称是“寻找两片相同的树叶”，要求找到两片一模一样的树叶，即树叶的大小、颜色、轮廓、叶脉、叶纹、形状等一模一样。

游戏要求：

1. 要求最好是阔叶大树，如枫树、柿子树、苹果树、大叶榕树、梧桐树、紫荆树等。
2. 时间最好是秋天。



同学们，你找到两片完全相同的树叶了吗？为什么？请你谈谈自己的感想。



体验课堂

体验1 案例分析

【案例一】

一位心理学家做过这样的一个实验，他从一个班级的大学生中挑出一个最愚笨、最不受人喜爱的姑娘，并要求她的同学改变对她的看法。于是同学们假装认定她是聪慧漂亮的姑娘，争着向她献殷勤，请她看电影、跳舞等。一年之后，这位姑娘不仅容光焕发，而且言行举止也判若两人。其实她并没有变成另一个人，可在她身上却展现出蕴藏的美，这种美只有在人们相信并接纳自己时才能展现出来。

【案例二】

一位名叫马尔兹的美国整容外科医生，以善做面部整形手术而著称。他曾将许多面目丑陋的人变成漂亮的人。但他发现，一些人虽然整形手术很成功，可仍抱怨说整形后的面容没什么改变，于是他悟出了这样的道理：“美”与“丑”并不仅仅在于一个人的面容如何，更主要的是如何看待自己。

1. 这两个事例分别说明了什么问题?
2. 同学们, 这些事例对我们的生活有什么启发?

体验2 自问自答

请回答下列问题, 检查一下自己能否悦纳自我。

- | | |
|------------------------------|-------------|
| 1. 我身上有许多长处。 | 是 () 否 () |
| 2. 别人的能力比我强许多。 | 是 () 否 () |
| 3. 我承认我身上有一些弱点, 但我不害怕这些弱点。 | 是 () 否 () |
| 4. 看看别人, 想想自己, 我就开心不起来。 | 是 () 否 () |
| 5. 我喜欢自己的家及与自己有关的一切。 | 是 () 否 () |
| 6. 我不想让别人知道我的家庭, 认识我的父母。 | 是 () 否 () |
| 7. 我相信自己的未来是美好的。 | 是 () 否 () |
| 8. 在谈到他人的弱点时, 我总是装作自己没有这些弱点。 | 是 () 否 () |
| 9. 我清楚自己的缺点, 不害怕让人知道。 | 是 () 否 () |
| 10. 在遇到挫折时, 我特别讨厌自己。 | 是 () 否 () |

如果你在大多数奇数题上回答“否”, 而在大多数偶数题上回答“是”, 说明你不能悦纳自我, 需要在日后的生活中调整对自己的态度。



方法指南

请你按照下面的例句写出3句评价自己的话。

1. 虽然我长得较矮小, 但是我跑步很快, 运动会上100米还得了第二名呢!
2. 虽然我不漂亮, 但是美不仅仅是外在的、一览无余的, 更是内在的!
3. 虽然我成绩平平, 但是我爱好广泛, 琴弹得好, 歌也唱得挺好!

虽然我_____，但是_____。

虽然我_____，但是_____。

虽然我_____，但是_____。



我的感悟与收获

通过本节课的学习，我的感悟与收获是：
