《做自信自强的中国人》学习指南

一、学习目标

1.通过采访与调查，了解自信自强的人特点与表现，理解自信与自强的作用。

2.通过情景，认识自信自负与自卑的区别。

3感悟自信与自强的精神作用，积极承担责任，做自信自强的有为青年。

二、学习任务

**活动一：采访调查，思考问题**

1. 寻找你身边的自信与自强的人，观察他们都有哪些共同的特点。

1. 在疫情面前，哪些人的行为最让你备受鼓舞？请举1-2人，说明原因

**活动二：**自信自强，攻克难关

1. 阅读、观看学习资料（图片、文字资料或视频）：

通过学习，你认为自信的人有哪些特点？

2.感悟、提升、总结：

面对困难，这种自信与自强的乐观精神对我们的生活有哪些帮助

**活动三：迸发力量 勇担责任**

1 结合材料，谈谈目前你生活中的各种困难，你应该如何解决？

3 这场突如其来的疫情，对我们的生活影响很大。每一个人不能独善其身，只有我们齐心协力，勇担责任，才能攻克难关。作为中学生，我们需要承担哪些责任与使命呢？请你谈一谈。

**活动四：课后练习**

# 1．青春是花样年华，我们要迈好青春的每一步，尽情享受青春的幸福。那么下列关于青春的说法正确的是(　　)

# ①在青春的字典里，自信、自由、理想、信念这些词语具有特别的意义　②青春的我们拥有无尽的遐想，青春的探索不会停止　③青春时期，有父母的关照，无忧无虑，所以说青春是自由的　④青春应放飞自己的梦想，想做什么就做什么

# A．①② B．③④

# C．①③ D．②④

# 2.自强是一种精神，是一种美好的道德品质，对一个人的成长具有重要作用。下列能反映一个人具有自强精神的有（ ）

# ①抵制诱惑，战胜自我　 ②勇于开拓，不断进步

# ③相信自己，勇于尝试 ④得过且过，懒惰成性

# A．②③④ B．①②④

# C．①③④ D．①②③

# 3．停滞的青春是死水，我们不要；单调的青春是萎靡，我们不要；偏激的青春是敌人，我们不要；无梦的青春是堕落，我们也不要。那么你想要的青春是(　　)

# ①充满理想的青春　②充满自信和激情的青春

# ③迸发活力的青春　④自强奋进的青春

# A．①②③④ B．①②④

# C．①③④ D．②③④

4.学校的心理咨询室来了3位同学，请你根据他（她）们的实际情况，和乐乐一起帮助他（她）们查找原因，给出建议，请把空白处补充完整。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 表现 | 原因 | 建议 |
| 凯凯：我因个子矮且长相一般，时常闷闷不乐，导致失去进取心，耽误了学习。 | 产生的自卑心理造成的 | （1）\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 楚楚：自己不会叠被子，挂蚊帐，也不会洗衣服、做饭。 | （2）  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 在父母的帮助下，逐步告别依赖，自觉走向自立；立足于自己当前生活、学习中的问题，多实践、多锻炼，从小事做起。 |
| 芳芳：考试时，我大都考得不理想，面对同学的嘲笑、家长的责怪，我经常悲观失望，甚至自暴自弃。 | 承受挫折能力差 | （3）\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**活动五：课后实践**

（1）为增强青少年自立自强意识，请你设计两则警示语推荐给大家。

（2）作为中学生，在生活中我们更应该应该培养自强精神，请你撰写一份倡议书。