

BÀI 6

TỰ NHẬN THỨC BẢN THÂN

YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Nêu được thế nào là tự nhận thức bản thân.
- Nhận biết được ý nghĩa của tự nhận thức bản thân.
- Tự nhận thức được điểm mạnh, điểm yếu, giá trị, vị trí, tình cảm, các mối quan hệ của bản thân.
- Biết tôn trọng bản thân.
- Xây dựng được kế hoạch phát huy điểm mạnh và hạn chế điểm yếu của bản thân.



KHỞ ĐỘNG

Đặt bàn tay trái của mình lên giấy rồi dùng bút vẽ hình bàn tay sao cho bằng với kích cỡ, hình dáng thực của bàn tay. Điền vào bàn tay vừa hoàn thành trên giấy những nội dung sau:

- Ngón cái: 3 điểm mạnh (ưu điểm) của em.
- Ngón trỏ: 1 mục tiêu của em trong năm học này.
- Ngón giữa: 1 điều em từng mơ ước đạt được.
- Ngón áp út: 3 điều quan trọng nhất với em.
- Ngón út: 3 điểm yếu (hạn chế) của em.

Em hãy chia sẻ với các bạn về bàn tay mình vừa vẽ nhé!



KHÁM PHÁ

1. Tự nhận thức bản thân

a. Đọc thông tin và trả lời câu hỏi

VƯỢT QUA MÔN KHOA HỌC TỰ NHIÊN

Ngọc học giỏi rất nhiều môn học, nhưng môn Khoa học Tự nhiên luôn là trở ngại của em. Lần nào làm bài kiểm tra, Ngọc cũng bị điểm kém. Ngọc rất buồn và cảm thấy thất vọng về bản thân. Biết được điều này, cô giáo khuyên Ngọc nên tự khám phá bản thân

và có niềm tin vào chính mình. Nghe lời khuyên của cô, Ngọc đã đặt mục tiêu khám phá điểm mạnh, điểm yếu và cố gắng vượt qua thử thách của môn Khoa học Tự nhiên. Kể từ đó, môn Khoa học Tự nhiên không còn là trở ngại đối với Ngọc nữa.



Từ lời khuyên của cô giáo, Ngọc đã làm gì để vượt qua trở ngại của môn Khoa học Tự nhiên?

b. Quan sát hình ảnh và trả lời câu hỏi

Điểm mạnh:
chơi thể thao giỏi,
sôi nổi, nhiệt tình,
dễ kết bạn.

Điểm yếu:
lười đọc sách,
không kiên trì,
hay thay đổi mục tiêu.



MINH

Điểm mạnh:
cầu toàn, ham học hỏi,
hiểu biết rộng,
tự lập, giản dị.

Điểm yếu:
không tự tin trước
đám đông, dễ bị quan.



HÀNG

Cả hai bạn Minh và Hằng đã tự nhận ra những điểm mạnh và điểm yếu của bản thân mình, còn em thì sao?



Em hiểu thế nào là tự nhận thức bản thân?

Tự nhận thức bản thân là tự nhận ra những điểm mạnh, điểm yếu, đặc điểm riêng của mình để từ đó hoàn thiện bản thân.

2. Ý nghĩa của tự nhận thức bản thân

Đọc thông tin và trả lời câu hỏi

TỰ TIN VÀO CHÍNH MÌNH

Quân sinh ra trong gia đình có nhiều khó khăn. Ba em mất sớm, mẹ thì ốm không thể lao động được. Quân bị suy dinh dưỡng, nên dù đã học lớp 8 mà nhìn em vẫn nhỏ như học sinh lớp 5. Dù vậy, Quân vẫn chẳng chịu kém một ai. Em giúp mẹ làm mọi việc trong nhà, từ com nước, dọn dẹp đến trông em nhỏ. Việc học tập em lại càng chú tâm hơn. Em luôn xác định rõ mục tiêu phía trước của mình: Học để thành công, học để đổi đời. Quân ước mơ trở thành bác sĩ để chữa bệnh cho những người nghèo.

Cuộc sống khó khăn nhưng Quân rất lạc quan và luôn tự tin vào chính mình. Quân cho rằng, tuy mình nhỏ nhưng mình có ý chí phấn đấu, mình phải quyết tâm vượt lên hoàn cảnh.



- Những nội dung nào trong thông tin trên cho thấy Quân đã tự tin vào bản thân?
- Theo em, tự nhận thức bản thân có ý nghĩa như thế nào đối với mỗi chúng ta?

Tự nhận thức đúng đắn về bản thân giúp chúng ta tin tưởng vào những giá trị của chính mình để phát huy những ưu điểm, hạn chế nhược điểm và kiên định với những mục tiêu đã đặt ra.

3. Các cách tự nhận thức bản thân

Các bạn học sinh dưới đây đang sử dụng cách nào để có thể tự nhận thức bản thân?

Mình có ưu điểm là...

Mình có nhược điểm là...



Ước mơ của mình là...

Môn học mình yêu thích nhất là...

Hình 1. Bạn Mai đang suy ngẫm về ước mơ, sở thích và ưu điểm, nhược điểm của bản thân.



Bạn Hiếu vừa thông minh, lại chăm chú nghe giảng và làm bài tập rất đầy đủ. Còn mình thì lười biếng, lại hay mất tập trung. Mình phải học tập Hiếu mới được!

Hình 2. Bạn Tiến học hỏi về ưu điểm của bạn Hiếu (học sinh giỏi trong lớp).



Hôm nay, cô khen mình tập trung nghe cô giảng bài và hoàn thành hết các bài tập trên lớp nữa. Mình rất vui và sẽ cố gắng để được cô khen nhiều hơn nữa!

Hình 3. Được cô giáo khen nên Minh rất vui.

Mục tiêu: “Tự tin nói trước đám đông”.

Bước 1: Học kĩ nội dung.

Bước 2: Tập luyện ở nhà.

Bước 3: Nhờ anh trai nhận xét.



Hình 4. Bạn Tuấn đang lên kế hoạch thay đổi bản thân.



Ngoài các cách trên, em còn biết những cách tự nhận thức bản thân nào khác?

Các cách tự nhận thức bản thân:

- Tự suy nghĩ, phân tích, đánh giá điểm mạnh, điểm yếu, sở thích, tính cách của bản thân.
- So sánh những nhận xét, đánh giá của người khác về mình với tự nhận xét, tự đánh giá của bản thân.
- So sánh mình với những tấm gương người tốt, việc tốt để thấy mình cần phát huy và cần cố gắng điều gì.
- Lập kế hoạch phát huy ưu điểm và sửa chữa nhược điểm của bản thân.



LUYỆN TẬP

1 Trong những việc làm sau, việc nào nên làm, việc nào không nên làm để tự nhận thức bản thân? Vì sao?

- A. Tự suy nghĩ về những nhược điểm của mình để sửa chữa.
- B. Hỏi những người thân và bạn bè về ưu điểm, nhược điểm của mình.
- C. Xem bói để tìm hiểu các đặc điểm của bản thân.
- D. Thường xuyên đặt ra các mục tiêu và tự đánh giá việc thực hiện mục tiêu.
- E. Luôn tự trách bản thân, ngay cả khi không có khuyết điểm.

2 Hồng rất tự tin vào những ưu điểm của bản thân. Mặc dù hát không hay, nhưng Hồng luôn mơ ước trở thành một ca sĩ nổi tiếng. Hồng nghĩ rằng, muốn làm ca sĩ thì không cần phải hát hay, chỉ cần xinh đẹp, ăn mặc thời trang, biết nhảy múa là được.

Em có đồng ý với suy nghĩ của Hồng không? Vì sao?

3 Bạn Minh ở lớp 6A có hoàn cảnh gia đình khó khăn nên thường cảm thấy tự ti, mặc cảm về bản thân, nhiều lúc rất muốn thôi học. Một lần, Minh đã đọc trên báo về một tấm gương vượt khó, cũng có hoàn cảnh khó khăn như mình, nhưng đã nỗ lực vươn lên trở thành một sinh viên ưu tú, được ra nước ngoài học tập và thành đạt. Minh đã quyết tâm lấy tấm gương đó làm động lực để mình học giỏi và đạt được mơ ước.

a) Minh đã sử dụng cách thức nào để tự nhận thức bản thân?

b) Để tự nhận thức bản thân tốt hơn, theo em bạn Minh nên áp dụng thêm cách thức nào nữa?



VẬN DỤNG

- Em hãy sưu tầm những câu chuyện nói về những người biết phát huy ưu điểm, khắc phục nhược điểm của bản thân để hiện thực hoá ước mơ của mình.
- Hãy xác định những điều em thấy hài lòng và những điều em chưa hài lòng về bản thân trong cuộc sống. Lập kế hoạch phát huy những điều em hài lòng và khắc phục những điều em chưa hài lòng theo bảng dưới đây:

Những điều hài lòng	?	Cách phát huy	?
	?		?
	?		?
Những điều chưa hài lòng	?	Cách khắc phục	?
	?		?
	?		?

Cánh Diều