

认识自我班会感悟心得 认识自我教案(实用5篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？那么下面我就给大家讲一讲心得感悟怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

认识自我班会感悟心得篇一

二、活动材料：学生作文 关于演讲的知识

三、活动方式：朗读佳作 分组评析

四、活动步骤：

1. 点评作文：

a)选择3位同学的作文，三位同学的作文表现了三种不同的思想，一位表现出成长过程中的迷惘，一位表现成长中的坚定，一位对人生作出了独特的思考。

b)三位同学分别登台朗读自己的文章并且作出自我评价；

c)同学评价三篇作文的得与失

d)教师综合同学的观点，指出写记叙性散文注意的问题

i.记叙性散文注意叙事的生动性；

ii.适当的人物心理描写

2. 佳作欣赏：

3. 学习“点击链接”中“演讲的艺术”，抓住认识自我的活动中自己最突出的三个缺点和最鲜明的三个优点，以“认识自我，叩问青春”为话题写一篇演讲辞。

教学后记：

由于时间问题，同学们希望将演讲留到开学后第二个月进行。作文点评中同学的参与积极性比较高。

1班课堂纪律不是很好，参与积极性高，但还需要提高教师的课堂主导作用。

认识自我班会感悟心得篇二

1、了解认识自我的途径与方法，客观地认识自己的优缺点，并且客观地对待他人对自己的评价。

2、通过活动，使学生更加全面更加正确地认识自己的优缺点，使其在各种活动中悦纳自己。

3、使学生认识到自己的优点，增强学生的自信心，同时培养学生正视自身缺点的勇气，同时使学生学会用发展的眼光看待自己。

50分钟

小学五六年级学生

课件、游戏用品（彩球、镜子、白色a4纸、画笔等）、音乐等。

游戏体验，故事讲述，分组交流，师生互动。

正确认识自我，悦纳自我是一个人心理健康的重要表现。当

一个人能够快乐地接受自己时，那么他的心胸更会加舒展和开阔，同时也会更加容易接受他人了。良好的自我悦纳可以有效缓解发展中的矛盾冲突，使个体得到健康发展。马斯洛的需要理论认为：人有自尊的需要，这是仅次于自我实现需要的第二高层次的需要。自我悦纳即产生高自尊。

小学阶段是人的自我意识的客观化时期，能否正确地认识自己的优缺点和兴趣爱好，并且学会在各种活动中悦纳自己，直接影响着小学生健康心理和健康个性的形成。进入小学高年级阶段，许多学生因为无法正确地认识自己，或对自己评价过高，或对自己评价过低，而影响到其情绪和人际关系。因此，让学生明白正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，学会悦纳自己的重要性就显得至关重要。

学生能够正确认识自己的优缺点，能够更好地了解自己。

培养学生的自信心，使学生能够悦纳自己，肯定自我，激发学生追求个人成长的动机。

击鼓传花——游戏热身 导入合作

规则：（播放音乐1）按照座位的顺序传递彩球，音乐停止时手持彩球的学生需要站起来说出自己的一个与众不同的特点。

人数：全班学生共同参与

方式：由教师带领学生玩游戏，感受自己的独特性。

通过游戏引起学生的兴趣，感受自我，引发思考。

活动一：讲故事，明事理 初步体验认识自己的重要性（10分钟）

课件展示：寓言故事《小马过河》

引导学生讨论：小马为什么起初不敢过河？后来小马为什么由敢过河了？

学生讨论完后教师指名2-3位学生回答。

总结：小马因为不了解自己，所以起初它并不敢过河。而正是因为后来它正确地了解自己，认识了自己，才有勇气选择过河。由此可见，正确地认识自己对我们每一个人来说都是非常重要的。

通过《小马过河》故事的讲述，让学生初步体会到认识自己，了解自己的重要性。

活动二：照镜子，画自己——游戏体验 认识自己（10分钟）

规则：每位同学都需要根据镜子里的自己，并适当添加其他的元素，画出一幅自画像。（5分钟）

道具：准备若干个镜子、若干张白色a4纸和画笔。

学生画完后教师随机点名2位学生分享自己眼中的自己（从外表、性格、兴趣爱好等方面分析自己）（5分钟）

本环节是教学重点。通过游戏，使学生能够更加正确且全面地认识到自己的各方面优缺点。

活动三：他画像，我给大家点个赞——游戏体验 接受他人对自己的客观评价（10分钟）

规则：每位学生都可以随机挑选一位其他学生，画出自己心中的他。（5分钟）

道具：准备若干张白色a4纸和画笔。

学生画完后教师随机点名2位学生分享自己眼中的他/她（从多个方面分析）（5分钟）

本环节是教学重点。通过游戏，使学生能够学会接纳他人对自己的客观评价，勇敢地面对自己的不足，更加深刻地认识自我。

活动四：悦纳自己——主题交流 学会悦纳自己（10分钟）

规则：发给每位学生一张白色a4纸，按要求完成语句。

举例：虽然我并不是班上最优秀的学生，但是我仍然很喜欢我自己，因为我：活泼开朗，遇到困难不垂头丧气。

虽然我……，但是我仍然很喜欢我自己，因为我：……（写出至少五条）

学生写完后随机抽取两位学生在班内集体交流。

本环节是教学难点。通过主题交流，使学生更好地悦纳自己，肯定自我，用发展的眼光去看待自我。

1. 小结语：

同学们，从刚刚的游戏和活动中大家一定都深深的感受到了认识自己、悦纳自己的重要性。老师很开心的是，大家今天的表现都很好。希望你们在未来的学习和生活中能够更加自信地面对自己的优点，同时也更加勇敢地面对自己的不足。老师相信，你们都会成为更加优秀的自己，在未来，大家一定都可以成为你们自己想要去成为的人。

2. 配乐《小小少年》

本环节使学生在认识自己、悦纳自己的基础上，更进一步地

感悟认识自己和悦纳自己的重要性和意义。

附：《小小少年》

小小少年很少烦恼，

眼望四周阳光照。

小小少年很少烦恼，

但愿永远这样好。

一年一年时间飞跑，

小小少年在长高。

随着年岁由小变大，

他的烦恼增加了。

小小少年很少烦恼，

无忧无虑乐陶陶。

但有一天，风波突起。

忧虑烦恼都来了。

一年一年时间飞跑，

小小少年在长高。

随着年岁由小变大，

他的烦恼增加了。

认识自我班会感悟心得篇三

《认识自我》

高中时期是确立自我意识最为关键的阶段，对刚进入高一年的新生特别重要。同时，高中生对他人也有了一定的关注意识，懂得如何正确认识自己与认识他人对高中新生的身心发展有很大的帮助。

1. 让高一新生正确认识自我，确立正确的人生观和价值观，规划自己的人生之路，做好高中阶段学习的思想准备。只有正确认识自我，才能更好地应对人生道路上的各种机遇和挑战。
2. 认识他人，才能理解，关怀他人，才能获得良好的友谊与增强自身的情商，这是人际交往的基础。

兴化市戴南高级中学高一（11）班

本班教室

1. 要求全体同学回忆自己成长的过程，想想自己做过哪些事情，准备几张白纸。
2. 征求学生意见，将相对熟悉的学生每三个分为一组，注意男女结合。

（一）歌曲《突然的自我》引入，初步感悟。

（二）心理测试

1. 每个人拿出一支笔和一张白纸，在一分钟内写出你认为很重要的五个名词。

2. 在二分钟内写出五个形容词。

（学生的结果可能会有积极的，可能会有消极的，在潜意识下所做出的结果，在一定程度上可以反映这个人最近的心理状况。这样可以使学生更真实地认识自己。）

（自我感知）

（二）游戏

1. 每个人写出自己的性格、爱好、优点、缺点，时间限度为3—5分钟。写好后各人自己保管好。

（自我剖析）

2. 模拟“与镜子的对话”的方式，每三位同学分为一组，其中一位同学扮演找优点的镜子，另一位扮演找缺点的镜子，一齐找出第三位同学的优点和缺点，轮流循环。

（互助剖析）

3. 对照自己写的和同伴帮忙找的优缺点，交流。

九、小结

认识自我班会感悟心得篇四

二、活动材料：学生作文关于演讲的知识

三、活动方式：朗读佳作分组评析

四、活动步骤：

1. 点评作文：

a)选择3位同学的作文，三位同学的作文表现了三种不同的思想，一位表现出成长过程中的迷惘，一位表现成长中的坚定，一位对人生作出了独特的思考。

b)三位同学分别登台朗读自己的文章并且作出自我评价；

c)同学评价三篇作文的得与失

d)教师综合同学的观点，指出写记叙性散文注意的问题

i.记叙性散文注意叙事的生动性；

ii.适当的人物心理描写

2. 佳作欣赏：

3. 学习“点击链接”中“演讲的艺术”，抓住认识自我的活动中自己最突出的三个缺点和最鲜明的三个优点，以“认识自我，叩问青春”为话题写一篇演讲辞。

教学后记：

由于时间问题，同学们希望将演讲留到开学后第二个月进行。作文点评中同学的参与积极性比较高。

1班课堂纪律不是很好，参与积极性高，但还需要提高教师的课堂主导作用。

认识自我班会感悟心得篇五

一、教师从成语导出问题：

如自暴自弃、自欺欺人等，约占3/4；‘积极的’，如自强不息、自力更生等，约占1/4。）。成语实际上是人类生活经验

积累的反映。由上可见，人类似乎无所不知，但却少自知；人类自我作践，自寻烦恼。

教师导语：请全体学生朗诵苏轼《题西林壁》；

我们常说“旁观者清，当局者迷”，要认识自己是不容易的。那么，今天就让我们大家一起来探索自我的庐山真面目，认识一下现实的自我。

二、自画像：

1. 每个同学在白纸上画一幅自画像，表现自己的形象，可以很具体，也可以很抽象。然后，在纸上书面回答：“我是谁？”。要求写下10个“我是……”的句子。

(说明：1. 不要作太多的思考，想到什么就写下来。

2. 内容可以很具体，如我是一个男孩，我是一个爱笑的女孩；也可以较抽象，如我是一片云，我是一棵小草等。)

2. 每个同学在组内谈一谈自己为什么这么画，这么写。

3. 选代表全班交流，展示自己的自画像，并说明为什么要这么画，这么写。

教师总结：

刚才同学们已经对自我作了初步的认识，要想全面地看清自己，就必须参考他人的意见，想象一下，如果一个人从来不照镜子，他有如何看清自己，知道自己是怎样的形象呢？现在我们通过他画像对自我作进一步的认识。

四、他画像：

1. 同桌两人既做照镜人，又做镜子。每人在纸上写上同桌的优

点及缺点。(说明:尽可能写的详细,但要注意用词)

教师导语:在生活中你是否也有过这样的感受:我的优点别人看不见;而我的缺点我自己看不见.但有时候明明觉得还做得不错的方面却被别人误解,这其中的委屈那真叫苦不堪言.因此,即便是镜子也有平镜和哈哈镜之分.他人的意见不可不听,但是要照单全收恐怕也非上策.

五、讨论:但丁:“走自己的路,让别人去说吧!”你怎样理解这句话?

六、结束

跟自己比,找出进步;跟别人比,找出差距。我由衷地希望同学们在今后的人生道路上能够努力正确的认识自我、把握自我,用自己的双手去设计自我、超越自我,塑造出一个崭新的自我!