

精品教案 - 接納

定義：接納是看見並接受每人的獨特性

1. 自我接納就是認識到自己的獨特性，欣賞和接受自己的全部（包括不完美的地方）。
2. 學會真正接納自己，就自然會接納他人。

目標

1. 我要認識到自己是獨一無二的。
2. 我要承認自己的不完美，並且接受自己。
3. 我不因自己的優點驕傲，不因自己的不足而自卑。
4. 我要建立自信，追求不斷成長。
5. 我要無條件地接納他人。

教學方法

為期 1 個月的品格專題學習，分為學校集中上課、學校與家庭配合兩部分。

- **集中上課：**幫助學生理解概念、意義和實施方法
- **家校共育：**學校與家庭配合，通過品格人物故事、背誦金句、手工和獎勵等措施來鼓勵學生平時在學習生活中的運用，強化這種品格的習慣養成

第一部分 集中上課

導入—— 手印研究報告

老師事先準備一張 4 開的白紙，水彩顏料，數個放大鏡，一盒足夠全班同學分享的糖果，並準備歡快的音樂。

上課開始，老師首先告訴大家，今天準備做一項關於手印的研究，看一看你們中間有沒有手印相同的。然後將白紙貼在黑板或牆上，並將不同水彩顏料稀釋放在數個盤子裏。讓同學們將雙手沾上顏料，並印在白紙上。

當大家做完並將手洗乾淨以後，發給放大鏡，讓同學們仔細研究，看一看有沒有手印相同的？



ROOTEDU.COM

幾分鐘以後，配上一段歡快的音樂，老師宣佈：經過大家的認真研究，每一個同學的手印都是獨一無二的。同時，要特別向你們宣佈：正如手印是獨一無二的一樣，你們每一個人也是獨一無二！ 恭喜你們——恭喜你是張**，恭喜你是李**……（分享糖果）

引導：為什麼你是獨一無二的？你認為你有什麼特別的地方？

提示：鼓勵同學們開動腦筋，積極發言。引入自我接納的品格。明確告訴大家自我接納是一種積極的人生態度，除了自己的優點以外，還需要接納自己的不足和不完美的地方。

小測試：你能做到嗎？

1. 你能接納自己的體貌嗎？如接納自己的身高、長相、體重等？
2. 你能接納自己的現狀嗎？如家庭、學校、班級、學習情況等？
3. 你能接納自己的優點和不足嗎？
4. 你能接納自己的體驗，包括正性（高興、快樂等）和負性情緒（悲傷、憤怒等）嗎？

提示：鼓勵同學們積極發言。明確告訴大家，不接納自己的人常常會把精力用在自我否定和排斥上。如果一個人帶著那麼多對自己的不滿和拒絕，也自然會難以接納他人，善待他人。缺乏接納的品格，會影響一個人的健康成長。

深入——品格小故事

做一隻企鵝多好

下星期就是綠森林一年一度的狂歡節了！要知道這可是綠森林動物們最最開心的日子啦！因為在這個節日裏每一個成員都會有才藝大展示。可——企哥不高興！因為企哥覺得自己實在沒有什麼才藝可以表演的！

今天放學回家的路上，好朋友小鹿阿美、白鴿多多、小兔微微，還有酷酷熊他們幾個熱烈地談論自己要表演的節目，還問自己的節目如何。“這不是存心氣我嗎？！”企哥心裏想。是啊，攀哥本來就對自己不滿意，這次就更生自己的氣了。可不嘛，自己胖乎乎的，矮墩墩的，要說身材沒身材，要說嗓音沒嗓音，走路來還一搖一擺的，一點也不優雅！能有什麼才藝表演呢？！

企哥爲什麼不高興呢？

線索：不接納自己



企哥和幾個好朋友們說再見後，不想立刻回家，就往他最喜歡的老地方綠綠湖邊走去，“散散心也是好的。”他想。

“哎喲！”好像有什麼聲音？攀哥往草叢中仔細看了看，沒有什麼啊。 根基教育網

“哎喲！你踩著我啦！”從哪里傳來的聲音？攀哥覺得自己腳下癢癢的，抬腳一看，哎呀，原來是一隻小螞蟻在自己腳下！

“對不起。你是——”企哥覺得有點面熟。

“哎，你是企哥啊！我是不不螞蟻，是你的新同學呢。”螞蟻掂掂腳，仰起他那小小的腦袋。

哦，好像是同學，這學期剛來的，因為不不螞蟻太小了，企鵝還真不太注意他。

“哦，你在這裏幹什麼啊？”企哥漫不經心地問。



“我正急著趕回家，和我的兄弟姐妹一起排練節目呢！下星期不就要表演了嗎？”不不螞蟻一臉的興奮。

“你？！小不點兒，你的兄弟姐妹？排練節目？”企哥蹲下來，定睛看了看不不螞蟻。

“當然啦！”不不螞蟻很神氣地揚揚頭，“你不要小看我們螞蟻家族。我們螞蟻雖然很小，不起眼，但我們可是團結力量大！我們排練大合唱，聲音很大，也很好聽呢！”

不起眼的**不不螞蟻**為什麼很神氣？

線索：接納自己，包括自己不完美的地方。 往下紮根，向上結果

企哥一下愣住——

不不螞蟻看企哥沒吭聲，接著說：“你知道嗎？我一直很欣賞你，你走起路來很神氣，特別是你這一身衣服——天然絕妙的燕尾服，

真的很好看！”

“我嗎？”企哥很吃驚，居然有人會欣賞自己！

“當然是啦！我還一直想徵求一下你的意見——是否願意給我們的大合唱團當指揮？我們正缺一個指揮呢。我看你平時唱歌很有節拍感，一定是一個好指揮，再有，你這身天然燕尾服，真是絕了！”

螞蟻為什麼能讚揚踩痛他、並且從來不對他關注的企哥？

線索：自我接納，接納他人

企哥突然意識到：是啊，做一隻企鵝多好啊！除了不不螞蟻誇自己的外，自己還有很多特別的地方呢，比如游泳、滑雪、還有捉魚的絕活。

企哥猛地一下把不不螞蟻抱了起來，“謝謝你，不不螞蟻！我當然非常願意當你們合唱團的指揮，另外我還要報名游泳等其他才藝的表演呢！”

“太好啦！哎呀，不，不要……你把我的胳膊壓痛啦！”不不螞蟻揮動著手臂連連抗議說。

企哥有什麼發現嗎？

線索：他是獨一無二的。建立了自信。



綠森林的狂歡節如期舉行，在眾多的表演中，黑壓壓的一大群螞蟻的大合唱，配上企哥絕妙的指揮，被大家一致推舉為最精彩的節目。



提示：引導他們在自己的學習生活中要學習接納的品格，從內心和行為上體現接納的品格，特別注意要接納自己不完美的地方，建立自信，不斷成長。明確接納是心理健康的重要特質。

遊戲——優點轟炸

將同學們分成小組，每一組 5-6 人，圍成圓圈，其中一人在中間。每一小組成員需要找出在中間的這名同學的一個優點，並說出來，注意優點必須要具體有針對性。每一小組成員都有被人優點轟炸的機會。最後，請大家談談自己的感受。

提示：該遊戲目的在於讓同學們更好地發現自己的特點，認識自己，同時也認識到他人的特點，從而更好學習認識自己和他人，並體會到接納自己和接納他人的重要性。

品格金句

- 人非聖賢，孰能無過？過而能改，善莫大焉。——《左傳》
- 金無赤金，人無完人。——諺語
- 人非聖賢，焉能無錯。馬有失蹄，人有失錯。改過遷善，一刀兩段，這才聰明，這才能幹。——《增廣賢文》
- 勝不驕，敗不餒。
- 知己知彼，百戰不殆。——《孫子》
- 三人行，必有我師焉。——《論語》

第二部分 家校共育，不定期強化

父母指導

請注意：

1. 當你在培養孩子品格和習慣的過程中，請不要忘記“六 A”的原則（接納、關愛、讚賞、時間、責任和權威）。
2. 與孩子一起討論實施品格的具體措施，得到孩子的認可。這樣一來，是孩子自己主動在操練品格，而不是父母在做。
3. 堅持下去。品格培養是長期的過程，而不僅僅是一個月的時間。
4. 言傳身教。如果父母說的是一套，而做的又是另一套，孩子就會以此為榜樣。

品格人物——海倫·凱勒

海倫·凱勒 1880 年出生於阿拉巴馬州北部一個叫塔斯喀姆比亞的城鎮。在她不滿 19 個月的時候，一場急性腦充血病就向她襲來。她連日高燒不退，昏迷不醒。等她蘇醒過來的時候，人們發現小海倫的眼睛瞎了，耳朵聾了。從此，她便生活在黑暗和死寂中。海倫五歲時開始意識到她與別人不同，她開始變得異常懊惱、灰心、發怒。一次盛怒之下，她竟把自己的小妹妹一把推出搖籃。

海倫快滿七歲的時候，充滿愛心的安妮·沙利文老師來到了她的世界，從此，海倫的命運發生了改變。在沙利文老師的幫助下，海倫驚喜地發現，她是如此與眾不同。她可以通過觸覺來領會發音時喉嚨的顫動和嘴的運動來學習發聲，她可以學會唇讀。在頑強的毅力面前，再也沒有克服不了的困難。海倫是個奇跡。不過，這段歷程的艱難程度超出任何人的想像。她學發聲，要用，而這往往是不準確的。為此，海倫不得不反復練習發音，有時為發一個音一練就是幾個小時。失敗和疲勞使她心力憔悴，一個堅強的人竟為此流下過絕望的淚水。可是她始終沒有退縮，夜以繼日地刻苦努力，當她第一次終於可以流利地說出“爸爸”“媽媽”“妹妹”時，全家人驚喜地擁抱了她，連她喜愛的那只小狗也似乎聽懂了她的呼喚，跑到跟前直舔她的手。

就這樣，在這一般人看來是黑暗而又寂寞的世界裏，海倫竟然學會了讀書和說話，並以優異的成績畢業於美國拉德克利夫學院，成爲一個學識淵博，掌握英、法、德、拉丁、希臘五種文字的著名作家和教育家。她熱愛生活，會騎馬、滑雪、下棋，還喜歡戲劇演出，喜愛參觀博物館和名勝古跡，並從中獲得很多知識。

21 歲時，她和老師合作發表了她的處女作《我生活的故事》，講述她如何戰勝病殘，給成千上萬的殘疾人和正常人帶來鼓舞。這本書被譯成 50 種文字，在世界各國流傳。在以後的 60 多年中她共寫下了 14 部著作。她走遍美國和世界各地，為盲人學校募集資金，把自己的一生獻給了盲人福利和教育事業。1964 年，海倫被授予美國公民最高榮譽——總統自由勳章，次年又被推選為世界十名傑出婦女之一。

一、親子共讀

1、在品格課堂中，學習接納的品格。

父母可以找一個特定的時間，利用第一部分“集中上課”的材料，與孩子一起來討論接納的定義、重要性和具體行動方案。

2、學習接納的品格人物——海倫凱勒

海倫·凱勒為什麼能夠創造奇跡？她身上閃光的品格是什麼？

提示：引導孩子認識到每一個人都是上天賜給的獨一無二的禮物，以及自我接納對一個人生命的影響。

3、在本期關注中，學習自我接納，應對來自學習生活中的各種壓力。幫助孩子瞭解自我接納對心理健康的重要性。

提示：鼓勵孩子自由發表自己的意見，和孩子一起來探討如何做到接納自己和接納他人。最好是父母也參與進來，與孩子一起來制定實施所有家庭成員在接納方面的行動方案。

4、在本期品格兒童中，與孩子一起找一找本期推出的品格兒童在接納方面的表現。

提示：請孩子找一找身邊關於接納的小故事或人物，使孩子認識到要做到接納品格是從身邊一點一滴做起的，鼓勵孩子——你能做到！

二、親子遊戲

1、我的自畫像

父母和孩子各拿一張大的白紙，用彩筆自由畫上自己的畫像；然後各自用畫或文字刻畫出自己的特點。接著，請大家輪流評論每一個人的畫，並補充可能遺漏的地方。最後把畫張貼在牆上。在以後的日子，當家庭成員對自己或他人有新發現時，可以隨時補充。

提示：每一個人都需要認識和瞭解自己，從而接納自己，接納他人。就請你

從家庭中做起吧，就因為他（她）是你的孩子（你的父母、你的伴侶），無條件地接納和愛他（她）。

2、給孩子的一封信

給孩子寫一封特別的信，內容包括 1、父母無條件地愛你 2、為孩子的特別之處羅列一個清單，越詳細越具體越好。選擇一個特別的時候，比較正式地將信交給孩子，並當場大聲朗讀出來。

提示：培養孩子接納的品格，父母無條件地接納孩子非常重要。這特別需要父母從內心、從一言一行中常常表露出來。

三、品格行動

與孩子一起討論需要在接納品格方面具體行動的事項，羅列一個服務行動清單。建議一周為單位來實施，一個月總結成效。可以使用我們雜誌提供的招貼，填寫需要做的具體事項，並張貼在孩子房間的牆上等醒目位置。