

目 录

[第一篇 《打开压力的阀门》 1](#_Toc2001)

[第二篇 《打破思维定势》 4](#_Toc18893)

[第三篇 《考试不焦虑》 7](#_Toc2864)

[第四篇 《一场专注之旅》 9](#_Toc9711)

[第五篇 《做情绪的主人》 12](#_Toc6703)

## 第一篇 《打开压力的阀门》

1.题目：高中二年级《打开压力的阀门》片段教学

2.内容：

高中阶段，由于各种原因，如升学、父母及老师过高的期望、青少年自身身心发展产生的矛盾等，给青少年带来难以承受的压力。但是由于青少年特有的生理心理的条件限制和教育的缺失，他们甚至意识不到压力的存在，更没有对抗压力的精神准备和疏导方法。因此及时引导他们学会面对压力，掌握缓解压力的方法，对他们形成积极的人生态度有重要作用。

3.基本要求：

（1）在10分钟内完成试讲；

（2）引导学生正确认识压力和缓解压力的方法；

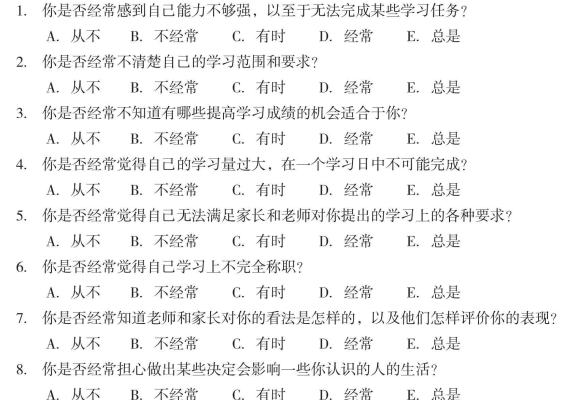
（3）设计板书。

【试题解析】

**一、认识压力**

**（一）心理自测，学习压力测试**

以下是部分题目：



A：1分；B：2分；C：3分；D：4分；E：5分；

根据压力测试的分数，将结果分为四个级别：

（1）15-20分：表明在学习中几乎没有什么压力，总觉得事情在自己的控制之中。

（2）21-45分：表明你在大多数时间里，都可以很好地控制事情，但某些情况偶尔会引发一些压力。

（3）46-60分：表明你经常觉得自己在承受压力，且可能会失控。在这个级别上，你可能遭受某些来自于压力的痛苦。

（4）61-75分：表明你身上存在这高度压力，而且已经失控。你几乎经常感受到压力的折磨。

**（二）寻找自己的压力源**

压力的来源即压力源。只有知道了自己的压力来源，才能够更好地缓解压力。

教师引导：请你思考并回答下列问题。

1.自己在什么情况下会觉得非常紧张？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.当自己觉得紧张时，有哪些身体上的表现？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.在压力大时，自己除了紧张之外，还有哪些表现？都在想些什么？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.在这些情况下，自己都采用过哪些方法来缓解压力？效果如何？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**二、体验压力**

**（一）心灵游戏——一杯水的重量**

1.猜一猜：一杯水的重量有多少？如果让你用一只手平举一杯水，你觉得你能举多久？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.试一试：邀请你的同桌为你计算时间，亲子试一试，你实际能举多久？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.比一比：邀请4个朋友一起来做这个游戏，比一比谁坚持的时间最长。\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

教师引导：

（1）比较三次时间的长短，分享你的体验与感悟。

（2）这个游戏对你认识自己的学业压力有何启示？

**（二）学会放松**

**1.“瓦伦达心态”**

瓦伦达是美国一个著名的高空走钢索的表演者，他在一次重大的表演中，不幸失足身亡。他的妻子事后说，我知道这一次一定要出事，因为他上场前总是不停地说，这次太重要了，不能失败；而以前每次成功的表演，他总想着走钢丝这件事本身，而不去管这件事可能带来的一切。心理学家把这种为了达到一种目的总是患得患失的心态命名为“瓦伦达心态”。

**2.教师过渡**

当我们面对一些重要的考试或事情时，我们难免有些紧张，有些不安，所以学会一些放松的技巧并多加练习，对你在学习、生活中调控自己的压力会有一定帮助。（教师引导学生体验下面的几种放松技巧）

**3.放松技巧**

**（1）腹式呼吸**

取仰卧或舒适的冥想坐姿，放松全身。观察自然呼吸一段时间。右手放在腹部肚脐，左手放在胸部。吸气时，最大限度地向外扩张腹部，胸部保持不动。呼气时，最大限度地向内收缩腹部，胸部保持不动。循环往复，保持每一次呼吸的节奏一致。细心体会腹部的一起一落。经过一段时间的练习之后，就可以将手拿开，只是用意识关注呼吸过程即可。

（2）肌肉放松

舒服地坐在自己的座位上，排除杂念，意念集中，按照双手——双臂——双肩——头部——颈部——前胸——小腹——后背——腿脚的顺序，对身体的各个部位逐步放松。

（3）冥想训练

你静静地躺在海边的沙滩上，周围没有其他的人，蔚蓝的天空中，漂浮着朵朵白云，在你的面前是湛蓝色的大海，岸边是高大的椰子树，身体下是软绵绵的细沙，阳光温暖和煦……

**四、缓解压力**

**（一）案例分享**

案例一：洁玉，学习成绩中等偏上，较为稳定，一到大型考试就容易发挥失常，焦虑不安。

案例二：若琳，学习成绩名列前茅，为了保住自己的“地位”，经常过度学习、过分担心，最后导致不能好好学习。

案例三：建平：学习成绩一般，家境较差，背负着父母所有的期望，这让他感到压力重重。

教师过渡：对于大多数人来讲，“压力”是一个非常不好的词，它会引起一系列不良反应。但心理学上的压力是一个中性词，它本身谈不上好坏，只有当它前面冠以“适当”“过度”的时候，才会对人们有所影响。怎样缓解自己的过度压力呢？

**（二）讨论方法**

1.制定切实可行的目标——“跳一跳，摘桃子”

2.从积极的角度考虑问题——驳斥不合理信念

3.学会放松——腹式呼吸、肌肉放松、冥想训练

4.学会求助他人

5.身体健康——运动、睡眠

**五、总结提升**

教师指导学生根据第一环节中压力测试及自己的压力源分析，每位学生给自己量身定做一份释放压力的妙招清单。并在感到压力引起不适的时候拿出压力妙招清单“对症下药”。

**【板书设计】**

打开压力的阀门

1.制定切实可行的目标——“跳一跳，摘桃子”

2.从积极的角度考虑问题——驳斥不合理信念

3.学会放松——腹式呼吸、肌肉放松、冥想训练

4.学会求助他人

5.身体健康——运动、睡眠

## 第二篇 《打破思维定势》

1.题目：高中二年级《打破思维定势》片段教学

2.内容：

在竞争激烈的今天，人想要不断地进步，就需要有积极、灵活的思维。每个人都有自己熟悉的环境和习惯的行为，当然也有自己擅长的解题思路。但是如果我们落入窠臼，有时候老办法就成了“笨办法”。思考并不单是按部就班地解决问题，也是多角度、多渠道解决问题，更是质疑问题、挑战权威。让我们一起打破思维定势，插上创新的翅膀，发展自己的创造力，一起开启充满创意的生活和学习吧！

3.基本要求：

（1）试讲约10分钟；

（2）指导学生重点把握打破思维定势的方法；

（3）配合教学内容适当板书。

【试题解析】

**一、热身导入：123拍掌**

1.讲述规则

老师会报数“1，2，3”，大家每听到“3”就整齐地拍一次掌，如果我们都能都到没有多拍、漏拍，那就算挑战成功。有信心吗？好，开始。

2.完成活动

完成约3次，每次随机抽取一个学生问为什么没听到老师报数3都拍了掌。

3.交流讨论

4.教师小结

刚才我们有些同学在游戏中已经形成了123拍掌的习惯，想当然地以为老师在2之后会继续报3，所以一次又一次地习惯性拍掌。大家这种行为就是思维定势

**二、主体活动：一起过桥**

1、讲述规则

题目：在一个漆黑的夜晚，有4个人要过一座只能承受两个人而且过桥必须借助手电筒，现在手电简只有一个。这四个人过桥的最快速度分别是1分钟、2分钟、5分钟和10分钟，他们全部都通过这座桥至少要多少时间？

2、完成活动

学生常见答案：

19分钟：1分钟的人来回送手电简筒，即2+1+10+2+2=17。

12分钟：1分钟和2分钟的人在桥的一即2+10=12。

10分钟：手电筒在10分钟的人手里，“1分钟”与他先走，“1分钟”与他先走，“1分钟”到了“2分钟”也到了，所以，一共就10分钟。

5分钟：1分钟的那个人来回背其他3个人过桥，即1+1+1+1+1-5

3分钟：1分钟和5分钟的在桥的一边，2分钟和10分钟的在桥的另一边，然后快的那个背着慢的那个走，即1+2=3。

教师分析答案：

19分钟这个答案是最常见的结果。

17分钟的答案突破了“最快的人送手电筒时间最少”的定势，已经有所进步。

12分钟的答案突破了“四个人在桥的同边”的定势，这个是很少学生能考虑到的，-般认为是比较好的观点。

5分钟和3分钟的答案，学生想得比较多，他们认为这个答案是突破了“要自己走”的定势。

3、分享感受

经过这个练习的尝试和体验，你有何感受？

4.教师小结

美国心理学家邓克尔通过研究发现，人们的心理活动常常会受到一种所谓“心理固着效果”的束缚，即我们的头脑在筛选信息、分析问题、作出决策的时候，总是自觉或不自觉地沿着以前所熟悉的方向和路径进行思考，而不善于另辟新路。这种熟悉的方向和路径就是“思维的定式”。人的思维定势总是不经意地在干扰人的创造性，总是成为人们发挥自己潜力的绊脚石。

**三、拓展延伸：打破思维定势**

1、打破惯性定势——跳出原来的圈子（找两个学生出黑板示范）

数学擂台：请有连续的几条直线把下面9个点串起来，最少可以用几条直线？

小结：刚才很多同学在这场擂台上给这九个点困住了，习惯性地想着怎样才在这个框里链接这些点，只有我们把思路延伸到外面才能更好地解决问题。当然，现在我们想到的最少的是4条，但也不能就给这个答案框住，想想还有没有比4条更少的答案，欢迎大家课后继续探讨。其实我们刚才这种思维方式就是“打破惯性思维”。

2、发挥逆向思维——不走寻常路

思考题：有什么方法可以帮助有孩子的两夫妇俩说服房东，顺利住进“不招带小孩住户”的房子。

小结：小孩子巧妙地把“被大人带来”逆向转为“我带着大人来”，从而赢得了房东的肯定。像小孩这种行为就是“发挥逆向思维”。

3、拓展发散思维

想想我们身边最常见的一样东西——铅笔，请大家通过发散思维，尽快找出铅笔的有什么用提？越多越好，小组记录下来。

小结：其实，刚才我们进行的就是“拓展发散思维”，这是一种脑力激荡法，它是我们思维训练的好方法。在平时生活中，你也可以运用这种方法进行训练，随便拿起一件物品，一本书，几个同学一起说说它有什么用途。讲得越多，说明你的思维越流畅。

【板书设计】

打破思维定势

1.打破惯性定势

2.发挥逆向思维

3.拓展发散思维

## 第三篇 《考试不焦虑》

1.题目：高中《考试不焦虑》片段教学

2.内容：面临着高考压力，考试焦虑似乎成为大部分高中生的“常客”，帮助学生克服考试焦虑、坦然面对考试是心理健康教育的一部分。

3.基本要求：

（1）在10分钟内完成试讲；

（2）重点掌握克服考试焦虑的方法；

（3）设计板书。

【试题解析】

**一、案例导入，激起共鸣**

教师给学生展示一个与学生考前焦虑有关的案例，提问学生：你是否也出现过类似的情况？这种情况对你造成了哪些影响？这种状况是否有好转？

**二、心理测试，了解自身**

测试一共20题，根据自己的情况每题选择一个选项。A.从未有过B.偶尔有C.经常有D.总是有。他们分别代表0分、1分、2分、3分。以下是部分题目：

1.考试之前我寝食难安。

2.考试之前我感到浑身发僵。

3.考试的时候我感到十分紧张。

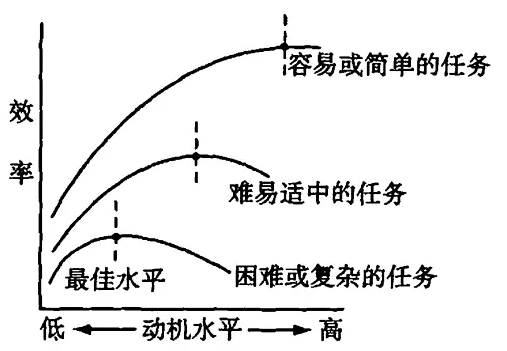
4.考试前我担心自己发挥失常。

5.我越努力答卷，就越觉得头脑混乱。

根据学生的作答情况，算出每个学生的分数，分数越高，代表焦虑程度越高。

**三、规律探索，认清焦虑**

教师通过讲解耶克斯—多德森定律，引导学生进一步认识到焦虑和学习效率之间的关系。



**三、探寻方法，克服焦虑**

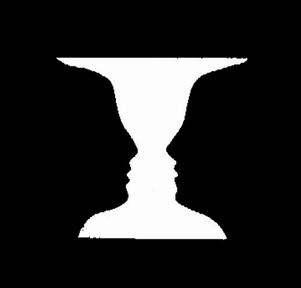
**（一）放松、冥想**

教师指导语：请各位同学闭上眼睛，挺直脊椎，找到你自己觉得最轻松的姿势，调整好呼吸。在这个过程中，你可能会听到周围的一些声音，但是这不会影响你的放松，现在请你想象一下，当你呼气的时候，是把你生活中的紧张和疲劳统统聚集起来，呼出去，吸进来，呼出去，吸进来，呼出去……

随着你呼吸的调整，你会越来越放松了，现在请你想象一下，你来到了一个景色美丽的小溪边（播放溪流声背景音乐），这里有绿绿的草地，草地上开放着各种颜色的鲜花，散发出淡淡的清香……

**（二）合理归因**

教师出示一些两歧图形，如下图所示：



教师总结：同样一件事情，不同的人看到的点就不同。引导学生学会合理归因：客观分析成败原因，不主观臆断。既不妄自菲薄，也不把原因全部归结为外部因素。

**（三）积极暗示——被冻死的工人**

教师讲述案例《被冻死的工人》：一个下班即将回家的工人不小心被关在冷藏库里，第二天被人们发现时已经死亡，令人惊奇的是，那天晚上冷藏库根本就没有通电，只是常温。

通过案例引导学生认识到，学会进行一些积极暗示，而不是消极暗示，积极的心理暗示表现为用肯定的语言来表达。如“我很放松”“我很自信”“我一定可以成功”，而消极的心理暗示则是“我不紧张”“我没准备好”“我不能失败”等等。

**（四）沟通排解**

现场模拟考前场景，学生自由选择倾诉对象，自由表达自己对即将来临的考试的感受。通过这一活动，学生善于将自己的压力通过沟通的方式稍加排解。

**【板书设计】**

考试不焦虑

1.冥想放松——调整呼吸、放松肌肉与大脑

2.合理归因——客观看待考试

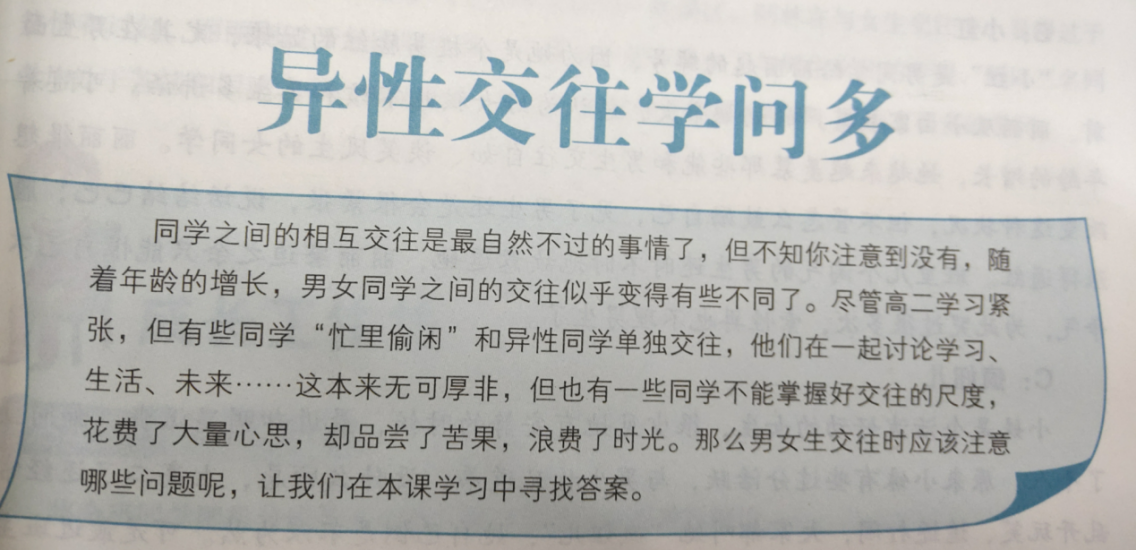
3.积极暗示——相信自己

4.沟通排解——情绪宣泄

## 第四篇 《一场专注之旅》

1.题目：高中二年级《异性交往学问多》片段教学

2.内容：



3.基本要求：

（1）试讲约10分钟；

（2）指导学生掌握正常的异性交往；

（3）配合教学内容适当板书。

【试题解析】

**一、热身活动：实话实说**

1、讲述规则

现在我们要进行的活动是实话实说（显示“实话实说”四个大字），同学们请看屏幕。这里有实话实说四个字，每个字后面都有一个问题，同学们可以自由选择问题进行回答，同学们先选哪道题呢？

（1）第一个“实”字后面的问题：同学们经常拿你和另外一位男（女）性开玩笑，但其实你们只是要好的朋友，这时你该怎么办？

（2）“话”字后面的问题：你的一位朋友为了避免别人说闲话，很少和异性交往，更不和异性交朋友。这会对他（ 她）产生什么影响？

（3）第二个“实”字后面的问题：你喜欢上一个人，你不知道他（她）是否喜欢你，你选择告诉他（她）还是不告诉他（她），为什么？

（4）“说”字后面的问题：如果有一个异性同学对你说周末想邀请你一个人去公园玩，你会去吗？

2、完成活动

结合以上话题，请同学们“实话实说”发表各自的见解，最后汇总大家的意见。

3、讨论交流

男女同学之间是否有真正的友谊存在？

高中阶段与异性交往是否必要？

同性交往和异性交往是否要加以区分？

**二、主体活动：《刺猬的故事》**

1、讲述故事

森林中有十几只刺猬冻得直发抖。为了取暖，它们只好紧紧地靠在- -起，却因为忍受不了彼此的长刺，很快就各自跑开了。可是天气实在太冷了，它们又想要靠在一起取暖，然而靠在一起时的刺痛使它们又不得不再度分开。就这样反反复复地分了又聚，聚了又分，不断在受冻和受刺两种痛苦之间挣扎。最后，刺猬们终于找出了一个适中的距离，既可以相互取暖而又不至于被此刺伤。

2、交流讨论

这群刺猬对我们有什么启发？

为了避免高中生男女交往时步人误区，你认为需要注意哪此问题？把小组的意见集中起来填到下面横线上。

男生与女生交往时需注意：

（1）\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（2）\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（3） \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（4） \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（5） \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

女生与男生交往时需注意：

（1） \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（2） \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（3） \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（4） \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（5） \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3、教师小结

异性交往应把握好“度”。距离是一种美，也是一种保护。

**三、结束活动：众志成城**

1、讲述规则

游戏方式：每次请七、八个同学做“运动员”参加游戏；请其余同学做“观察员”。

（1）地上画一个正方形为“城”；

（2）“运动员”可以用任何方式进入正方形内，但两只脚都不能在“城”外，要求“运动员”全部在“城”内。

2、完成活动

评选、采访最佳男女拍档。

3、分享感受

游戏过后，你有什么发现？有什么感受？

4、教师小结：（背景音乐《同桌的你》）

相逢是笑，相知是妙，笑在青春年少，妙在岁月迢遥。高中阶段的异性交往友情或许是一种最好的选择，让我们珍惜年轻时最宝贵的学习时光，相互关爱，取长补短、相互激励，携手共进！让友谊天长地久！

【板书设计】



## 第五篇 《做情绪的主人》

1.题目：高中三年级《自卑与超越》片段教学

2.内容：

心理学家阿德勒说每个人都有自卑情结，每个人也都有超越自卑的驱力。这说明自卑普遍存在，而自信亦是人心所向。每一个人都是独一无二的，灰姑娘总有一天会变成公主，丑小鸭总有一天会变成白天鹅。我们每个人虽然都有自己的不能，但也有自己的擅长，不要说你没有，可能只是你还没发现罢了。你，到底能做些什么？让我们一起重新认识一下自己吧!

3.基本要求：

（1）试讲约10分钟；

（2）掌握超越自卑的方法；

（3）配合教学内容适当板书。

【试题解析】

**一、热身活动：自尊测试**

1、完成测试

请指出你在多大程度上同意以下说法，并在最能描述你对自己感受的数字上画圈。

1.我认为自己是个有价值的人，至少不比别人差。

0-完全不同意1-不同意 2-同意3-完全同重

2.我觉得我有很多优点。

0-完全不同意1-不同意 2-同意3-完全同重

3.总的来说，我倾向于认为自己是一个失败者。

0-完全不同意1-不同意 2-同意3-完全同重

4.我做事可以做得和大多数人一样好。

0-完全不同意1-不同意 2-同意3-完全同重

5.我觉得自己没有什么值得自豪的地方。

0-完全不同意1--不同意2-同意3-完全同意

6.我对自己持有一种肯定的态度。

0-完全不同意1-不同意2-同意3-完全同意

7.整体而言，我对自己感到满意。

0-完全不同意1-不同意 2-同意3-完全同重

8.我要是能看得起自己就好了。

0-完全不同意1-不同意 2-同意3-完全同重

9.有时我的确感到自己很没用。

0-完全不同意1-不同意 2-同意3-完全同重

10.我有时认为自己一无是处。

0-完全不同意1-不同意 2-同意3-完全同重

计分方法：：3、5、8、9、10采取反向计分，即将分数反转过来： 0=3分；1=2分；2=1分；3=0分。计分方法12分21： 30。然后将10个项日的得分相加。你的总分应该在0-30分之间，分数越高，自尊水平越高。

2、分享感受

做完测试，你有什么感受？

**二、主体活动一：尘封“我不敢”**

1、讲述规则

（1）要求学生回忆自己走过的读书生涯，回忆自己错失的机会。

（2）尘封“我不敢”：让每位同学拿出一张白纸，在白纸上列出我不敢做的事。

要求：态度要认真诚恳，独立完成，不讨论。

（3）老师收回学生写好的纸，放进档案袋里，贴上封条，盖上印章。

（4）告别“我不敢”仪式。

2、完成活动

3、交流讨论

尘封“我不敢”的活动中， 你有什么感受？

**三、主体活动二：勇闯“自信关”**

1、讲述规则

（1）播放歌曲：《相信自己》。

（2）两个守门神，守门把关；过关人的外在要求：昂首挺胸，眼神正视前方，说话声音响亮有力，办事态度坚决；过关人的内在要求：你凭什么本事来过关，请现场表演；守门神三米的距离.开始走过去，站在守门神前面说：“报告守 门神，我是XXX，我凭\_\_\_\_\_来过关，现在请求过关。”合格的过关，并去领奖品，不合格的打回去，并告诉他为什么不合格，让他重来。

2、完成活动

3、分享感受

闯关成功后，你有什么感受？

被打回去时，你有什么感受？

**四、总结延伸：超越自卑**

1、小组讨论

克服自卑，建立自信的方法：

（1）挑前面的位子坐。

（2）练习正视别人。

（3）把你走路的速度加快25%，昂首挺胸，正视前方。

（4）练习当众发言。

（5）咧嘴大笑，每天至少赞美别人一句。

（6）提高说话的声音。

（7）自我暗示。

2、教师小结

正视自备，克服自卑，超越自卑，相信自己，你将赢得胜利创造奇迹；相信自己，梦想在你手中，这是你的天地；相信自己，你将超越极限，超越自己。

【板书设计】

