

## Giải GDCD 6 Bài 6: Tự nhận thức bản thân (Cánh diều)

### Khởi động

#### Khởi động trang 27 Giáo dục công dân lớp 6 - Cánh diều:

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!

#### Lời giải:

- Ngón cái: 3 điểm mạnh (ưu điểm) của em: Tự tin, chăm chỉ, hòa đồng.
- Ngón trỏ: 1 mục tiêu của em trong năm học này: Đạt danh hiệu HS giỏi.
- Ngón giữa: 1 điều em từng mơ ước đạt được: Được đi tắm biển.
- Ngón áp út: 3 điều quan trọng nhất với em: Gia đình, sức khỏe, bạn bè.
- Ngón út: 3 điểm yếu (hạn chế) của em: Nói nhỏ, ăn chậm, bị cận.

### Luyện tập

#### Luyện tập 1 trang 31 Giáo dục công dân lớp 6 - Cánh diều:

(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.

**Lời giải:**

- Việc nên làm:

A. Tự suy nghĩ về những nhược điểm của mình để sửa chữa. Vì tự nhận thức bản thân là biết nhìn nhận, đánh giá về khả năng, thái độ, hành vi, việc làm, điểm mạnh, điểm yếu... của bản thân. Khi xác định những nhược điểm của bản thân một cách đúng đắn, sẽ giúp ta tự nhận thức rõ khuyết điểm của bản thân từ đó đề ra cách khắc phục những điểm đó để hoàn thiện bản thân.

B. Hỏi những người thân và bạn bè về ưu điểm, nhược điểm của mình. Vì nhiều khi chính bản thân mình có thể không đánh giá đúng, khách quan về những ưu điểm, nhược điểm của mình. Nếu có những nhận xét, đánh giá của người khác về mình sẽ giúp mình tự nhận xét, tự đánh giá bản thân đầy đủ hơn.

D. Thường xuyên đặt ra các mục tiêu và tự đánh giá việc thực hiện mục tiêu. Vì khi đã tự nhận thức bản thân chúng ta cần đặt ra kế hoạch rèn luyện bản thân, phát huy những điểm mạnh, khắc phục những điểm yếu để học cách sống tích cực hơn tránh xa thói sống tiêu cực, phát triển bản thân.

- Việc không nên làm:

C. Xem bói để tìm hiểu các đặc điểm của bản thân. Vì chỉ có bản thân mới biết mình có ưu, nhược điểm gì. Xem bói là việc làm mê tín dị đoan. Tìm hiểu các đặc điểm của bản thân là tự nhận ra những điểm mạnh, điểm yếu, đặc điểm riêng của mình để từ đó hoàn thiện bản thân.

E. Luôn tự trách bản thân, ngay cả khi không có khuyết điểm. Vì tự trách bản thân, ngay cả khi không có khuyết điểm sẽ làm nhụt đi ý chí và sự tự tin của bản thân. Chính mình phải biết rõ đâu là điểm dừng tốt nhất cho bản thân và đặc biệt biết tự đặt ra những mục tiêu thiết thực phấn đấu cho tương lai sau này.

**Luyện tập 2 trang 31 Giáo dục công dân lớp 6 - Cảnh điều:**

(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?

**Lời giải:**

Em không đồng ý với suy nghĩ của Hồng vì bản thân bạn phải có tài năng, thực lực về ca sĩ thì bạn mới có thể trở thành ca sĩ được. Hồng đang không tự nhận thức đúng về bản thân và không nhận thức đúng về nghề ca sĩ. Nếu cứ như vậy chắc chắn Hồng sẽ không thành công trong cuộc sống.

**Luyện tập 3 trang 31 Giáo dục công dân lớp 6 - Cánh diều:**

(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?

**Lời giải:**

a) Minh sử dụng cách thức là so sánh mình với những tấm gương có hoàn cảnh như mình trên báo để thấy mình cần quyết tâm và cần cố gắng hơn.

b) Để tự nhận thức bản thân tốt hơn, theo em bạn Minh nên áp dụng thêm cách thức so sánh, nhận xét đánh giá của người khác về mình, lập kế hoạch phát huy ưu điểm, tự đánh giá điểm mạnh, điểm yếu của bản thân và mạnh dạn, quyết tâm theo đuổi ước mơ. Minh nên chia sẻ với bố mẹ, người thân mong muốn của bản thân và nhờ bố mẹ, người thân tư vấn, hỗ trợ cách thực hiện những ước muốn của bản thân.

**Vận dụng**

**Vận dụng 1 trang 32 Giáo dục công dân lớp 6 - Cánh diều:** (1) 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.

**Lời giải:**

- Câu chuyện 1:

Oprah Winfrey là một nữ giám đốc truyền thông, diễn viên, người dẫn chương trình trò chuyện, nhà sản xuất truyền hình và nhà từ thiện người Mỹ. “Cô bé da màu” Oprah Winfrey sinh ra và lớn lên ở một vùng quê nghèo tại Mỹ, vì gia đình quá khó khăn, bà được gửi đến sống với bà ngoại từ khi còn rất nhỏ. Quãng thời gian niên thiếu của bà

chứa đầy tủ nhục và đau đớn, 9 tuổi bà bị làm rụng tình dục, 14 tuổi bà mang thai và mất đi đứa con đầu lòng, bà đã từng bị điều đến những trại giáo dưỡng dành cho vị thành niên...Sau mọi chuyện, ai cũng nghĩ rằng Oprah sẽ trượt dài trên con đường nghèo đói, thậm chí bà ngoại của Oprah chỉ dám mơ ước rằng, rồi một ngày Oprah sẽ trở thành người hầu cho những gia đình người da trắng, được họ cho ăn cho ngủ và được đối xử như một con người. Thế nhưng, Oprah lại có một mơ ước hoàn toàn khác biệt, phải nói đúng hơn là bà có một niềm tin mãnh liệt ngay từ bé, rằng bà sẽ không trở thành người hầu cho bất kì ai, đó không phải một cuộc sống bà mong muốn. Oprah tự nhủ với lòng: “Tôi có thể làm nhiều hơn thế, tôi tin rằng ngoài kia những điều vĩ đại vẫn đang đón chờ tôi.” Ngày đó bà đã luôn tự ý thức, chủ động định hướng suy nghĩ, cũng như trăn trở đặt ra muôn ngàn câu hỏi để xác định rốt cuộc điều Vĩ Đại ở đây chính xác là cái gì và niềm tin ấy đã đi theo bà suốt cuộc đời. Trong những tháng ngày tăm tối của số phận, bà luôn mơ hồ và lạc lối, bà muốn chạm tay đến hai chữ thành công, nhưng làm thế nào để thành công thì bà không rõ. Duy chỉ có niềm tin là rõ ràng và sống động, chính nó đã chỉ đường dẫn lối cho Oprah Winfrey của ngày hôm nay. Oprah khẳng định, mỗi người cần phải lắng nghe tiếng nói, lắng nghe tiềm thức của chính mình, đừng để bản thân bị xao nhãng hoặc bị thôi miên bởi những suy nghĩ tiêu cực của người khác. Bạn chỉ có 2 lựa chọn: Một là bạn tự tay xây dựng mơ ước của mình. Hai là bạn sẽ được trả tiền để xây dựng ước mơ cho kẻ khác.

- Câu chuyện 2:

Tuệ Minh phải chuyển lớp, phải xa các bạn lớp cũ, xa những người bạn thân đã gắn bó trong suốt một năm học. Những ngày đầu lớp còn chưa đoàn kết, có nhiều học sinh mới, thấy buồn vì mình chưa thực sự nỗ lực nên học chưa được tốt, rồi kỉ niệm của một lần bị ốm, được cả lớp quan tâm, chăm sóc, rồi thấy yêu và gắn bó với lớp mới hơn... Từ đó, Tuệ Minh đã thấy rằng mình là một con người đầy cảm xúc, nhạy cảm và dễ xúc động.

**Vận dụng 2 trang 32 Giáo dục công dân lớp 6 - Cảnh điều:**

(2) 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	

**Lời giải:**

\* Định hướng (gợi ý):

- Em hãy dành 15 phút 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.

\* Bài mẫu:

Những điều hài lòng	Ngoại hình dễ nhìn, cao ráo	Cách phát huy	Chăm sóc sức khỏe bản thân, tập luyện thể dục thường xuyên
	Tự tin trước đám đông		Tự tin vào bản thân, luôn giữ thái độ lạc quan, tích cực
	Luôn ngoan ngoãn, chăm chỉ nghe lời, giúp đỡ ông bà, cha mẹ, thầy cô		Tự giác học tập, nghe lời ông bà, cha mẹ, thầy cô
	Thân thiện, hòa đồng, vui vẻ		Luôn có thái độ vui vẻ, tích cực, giúp đỡ mọi người
Những điều chưa hài lòng	Xem phim nhiều	Cách khắc phục	Ít xem phim lại, tham gia các hoạt động tập thể khác
	Chưa tự giác thức dậy sớm, phải nhờ mẹ nhắc nhở		Tự đặt báo thức và rèn thói quen dậy sớm
	Chưa tham gia được nhiều hoạt động tại địa phương		Quan tâm đến các hoạt động phù hợp với lứa tuổi địa phương, tích cực tham gia với các bạn địa phương
	Viết chữ chưa đẹp		Tự luyện viết chữ, cố gắng mỗi ngày, đặt mục tiêu viết chữ đẹp hơn