

# 学会宽容教案六下道法教学反思(优秀5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 学会宽容教案六下道法教学反思篇一

- 1、 各小队报告人数。
- 2、 向辅导员报告。
- 3、 全体起立、稍息、立正。
- 4、 出旗、敬礼、奏乐。
- 5、 唱《中国少年先锋队队歌》。

合：四一中队主题队会《学会宽容 健康成长》现在正是开始。

沙：四一中队主题队会《学会宽容 健康成长》现在正式开始。

沙：同学们，生活中难免会有困难、苦闷，甚至是被人冤枉、伤害的时候，这时我们需要第一时间送出关怀，更需要一颗宽容的心。

王：雨果说过：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是胸怀。”

沙：“宽容是一种美德，也是我们的快乐之本，也是我们的快乐之本，多一些宽容我们的生命就会多一份空间，多一份

温暖和多一份阳光。

沙：宽容是仁爱的光芒，是对别人的释怀，更是对自己的善待。

王：宽容是非凡的气度，宽广的胸怀，是对事的包容和接纳。

沙：宽容绝不是姑息、放纵，更不是懦弱、无能。

王：宽容是通悟了社会人生之后，所获得的那份从容和高贵的品质，是对他人的尊重和理解。

沙：我们的生活中宽容是什么呢？也请大家说一说。

（依次子欣、邵昌睿、付雨欣、周博睿回答。）

（等待同学们作答）

王：下面，让我们来听两个经典的故事，它们都是咱们同学精心搜集的代表。

（由朱鑫颖读第一个故事。）

王：同学们，读了这个故事你们有什么样的感受？

（闫欣欣，请你来说一说。）

沙：毛雨馨，请你来读一读第二个故事。刘梦佳，你来说一说你的感受。

王：以上故事都很精彩，给了我们很多的启示，接下来我们来看看我们身边的故事吧。由请表演者魏子欣和刘晔。

（魏子欣和刘晔表演时间。）

沙：同学们，看了她们两个的表演，你有什么样的感受？

（由请方玉胜回答）

沙：在与人的交往中难免会发生磕磕碰碰的事情，我们学会大度和宽容可以使自己拥有一个融洽、和谐的人际关系。

王：是的，生活的路因为有了大度和宽容才会越走越宽，而思想狭隘、自私自利，则会把自己逼进死胡同。

沙：同学们，我想真诚地说一句：刚才宽容度测评不太理想的同学，是因为平时没有意识到学会宽容的重要性。当我们与他们有了矛盾时，要学会宽容一些，忍让一些，大度一些，我们的同学关系就不再紧张了，我们就会拥有更多可以信赖的朋友。

王：多好的建议呀，让我们共同努力吧！

沙：请大家一起来朗诵这首宽容的小诗。

- 1、全体起立、握拳。
- 2、退旗、敬礼、奏乐。
- 3、全体请坐。

合：四一中队主题队会到此结束，谢谢大家！

王：请辅导员杨老师为本次中队会作总结。

## 学会宽容教案六下道法教学反思篇二

这节课首尾都做得相当不错，开头用的几则材料能够鲜明地反映本节课的中心思想，特别是小品flash的播放就有点让学

生真心的体会到宽容是有原则的这是很明显的。但是中间的教学设计还有其不足之处，但在思路还算清楚，语言上如果幽默感还可以增加一些，这样更能让学生从心地去体会，所以，要加强这方面的自身的素质。

1、（多项）生活经验告诉我们，善于宽容，利人利己，因为  abc

a.宽容能使对方吸取教训，重新审视自己的行为

b.宽容能使自己远离烦恼、仇视，体验到宽容带来的心灵安宁和清静

c.宽容是一种美德，一种境界

d.有时宽容别人也会吃亏

2.（多项）“人非圣贤，谁能无过”“退一步，海阔天空；让三分，风平浪静。”这些古语和俗语告诉我们  abd

a.宽容是一种美德，是待人宽厚、有气量

b.学会大度和宽容可以使自己拥有一个融洽、和谐的人际关系

c.要把别人的过错记在心里，不要忘记

d.严于律己、宽以待人是为人处世的最高境界

辨析题：我们对所有的事情都要抱理解与宽容的心。

### 学会宽容教案六下道法教学反思篇三

1. 知识与能力：了解什么是宽容、宽容的必要与意义和怎样

做到宽容。

2. 过程与方法：通过情景再现、事例分析和参与互动体验宽容的重要与必要。

3. 情感、态度与价值观：在参与、体验与互动中产生共感，宽容是美德，更是人际交往的法宝，以此达到共鸣，学以致用。

宽容的意义和怎样做到宽容

激发学生在课堂中产生共鸣，由理性认识上长升到具体行动，达到心动和动心。

多媒体课件

通过同学们请思考，我们知道：

宽容就是宽大有气量，不计较或不追究。即容许他人有判断和行动的自由，对于不同自己和传统观念的见解能够耐心公正地予以容忍。宽容是一种美德。宽容是一种做人的大气，是一种难得的胸怀，它的意义不在于如何给人家让路，而在于怎样接受那些烦人烦心的人与事。马克吐温说：“紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚踝上，这就是宽容。”

在我们的生活中总会发生一些大大小小的矛盾，这是正常的，但如何保持愉快的心境，这是我们每个人都要面对的问题，从哲学的角度讲，世界本身就是一个矛盾体。

但是有些问题我们不采用正确的方式解决，就会影响心情，破坏我们的友谊，亲情，甚至以后的事业发展。来看发生在我们身边的事：（播放录像）

故事情节：小楠和璐璐是一对很要好的朋友，突然有一天她

们之间发生了一件不愉快的事：小楠把璐璐刚买的文曲星不小心给弄坏了，假如你是璐璐，你会怎么样？作为小楠，又该如何做呢？请同学们发表一下自己的看法：

我们接着来看事情的发展（播放录像）：同一件事情，只要能够换一种心态和处事的方法，不仅将矛盾转化的很好，而且也没有伤害俩个人之间的友情。可见人与人之间需要宽厚、包容，不计较，这也是保持自己和他人情绪愉快的一个重要前提。

（在我们身边也有这样的事发生：一天小c与小b在教室疯闹，无意间把小a的书打落到地上，小c与小b并未注意，跑了出去，小a发现后，转身把小b与小c的书丢在地上，当小c与小b知道后，就对小a大打出手。）

在历史上，也不乏宽容的事例，从古人身上我们也能看到宽容大度之举：故事：相传古代有位老禅师，一日晚在禅院里散步，突见墙角边有一张椅子，他一看便知有位出家人违犯寺规越墙出去遛达了。老禅师也不声张，走到墙边，移开椅子，就地而蹲。少顷，果真有一小和尚翻墙，黑暗中踩着老禅师的背脊跳进了院子。当他双脚着地时，才发觉刚才踏的不是椅子，而是自己的师傅。小和尚顿时惊慌失措，张口结舌。但出乎小和尚意料的是师傅并没有厉声责备他，只是以平静的语调说：“夜深天凉，快去多穿一件衣服。”

从古人身上我们看到了宽容与理解对于做人、处世的重要。正所谓忍一忍风平浪静，退一步海阔天空，它能让你得到了更多的朋友，拥有了更多的友谊，更让你有一颗愉快的心境，保持平和心态在。宽容还因为在现实生活中，每个人都不可能是完美之人，每个人也不可能从来都不做错事，即人无完人，金无足赤，人非圣贤，孰能无过。因而人与人之间宽容是必要的，即宽容的意义在于：

一是适度的宽容，有利于建立良好的人际关系。二是宽容对

于身心健康都是有益的。可以有效防止事态扩大而加剧矛盾，避免产生严重后果。三是宽容他人，才能悦纳自己。哲学家康德说：“生气，是拿别人的错误惩罚自己。”

同样，不宽容就会导致生理上的变化：由于内心的矛盾冲突难于解脱，极易导致机体内分泌功能失调，造成血压升高，心跳加快，消化液分泌减少，胃肠功能紊乱等等。紧张心理的刺激会影响内分泌功能，而内分泌功能的改变又会反过来增加人的紧张心理，形成恶性循环，贻害身心健康。有的过激者甚至失去理智而酿成祸端，造成严重后果。

《三国演义》中的周瑜，虽具有卓越的军事才能和政治手腕，但他心胸狭窄，不能容人。对才能胜过他的诸葛亮始终耿耿于怀，最后不宽容，将自己逼上一条狭路，临终前，他还怨恨老天爷不公平，说：“既生瑜，何生亮？”

学会宽容，就要善于发现事物的美好，感受生活的美丽。不能总是盯着别人的缺点与不足。来看学会宽容之说文解字：我们来看“怒”和“恕”这两个字。为什么要“怒”？怎样才能做到“恕”？“怒”字是由一个“奴”和一个“心”字组成，也就是说发怒的人心是被奴隶着的。“恕”字是由一个“如”和一个“心”字组成，即孔子所说的“恕道”，就是推己及人，替自己想也替人家想。

首先，宽容要做到己所不欲，勿施于人。有这样一件发生在动物身上的事：一只被主人很看好、很喜欢的波斯猫，有一天主人觉得电视很好看，就很想让猫也来看。于是把猫抱到电视前让它看，猫死命不从，结果主人硬是把猫按在桌子上让它学看电视。又有一天，主人买了一只仓鼠，希望猫能去抓仓鼠，结果，猫被仓鼠吓到，仓鼠也被猫吓到，一猫一鼠就这样满屋子跑着，渐渐的，两动物越来越熟了，常常会在一起玩，猫还会帮仓鼠舔毛。仓鼠的胆子越来越大。有一天，竟然跑到猫的食盆去吃罐头，这下子，仓鼠真的太过份了，猫非常的生气，于是，猫就把仓鼠叼起来，这一家人都以

为“终于要被吃掉了”原来是.....猫很生气的把仓鼠叼到电视前面，并用两只前脚用力的压住仓鼠——要仓鼠看电视。

其次，宽容要善于换位思考，与人为善。官渡一战，曹操彻底打败了袁绍，缴获了大量的战利品，其中包括不少自己的部下过去写给袁绍的表忠信。不少信吹捧袁绍而贬低曹操，表示希望投袁。谋士建议将这些二心的人抓来统统杀掉，以儆效尤者。那些曾叛曹投袁的将士，亦惶惶不可终日。而曹操却下令烧掉这些信，不追究任何人的过失，说：“大战在即，敌强我弱，连我亦自身难保，何况属下将士呢？谋个好出路，人之常情也”可见曹操能站在将士的角度作换位思考。

最后，宽容应该做到理解至上，善待他人。

同学再不对，我也不该打他。”陶先生又拿出第四颗糖说：“你已认错，再奖你一块，我们的谈话也该结束了。”说着，就走出了办公室。

当然，学会宽容，并不是无原则地放纵、也不是忍气吞声，逆来顺受。宽容是有限的，是有原则的，宽容是一种有益的生活态度、是一种美德。宽容更应是彼此的，相互的，下面，就借助“此时我宽容栏目”，宽容你要宽容的人，倾诉你我心声：

现在，热线已开通，哪位同学愿意说说你的心声：

总结：人与人之间总少不了磨擦，请多一分宽容，少一分的埋怨，让我们用一颗宽容大度的胸怀去面对生活中的一切，那生活和社会将变得更加和谐，完美。

大海宽容了江河，拥有了浩瀚。天空宽容了云霞，拥有了神采。人生宽容了遗憾，拥有了未来。你我宽容了彼此，拥有了朋友。人--不可能人人完美，请你多一份宽容。事--不可能事事顺心，请你多一份宽心！



## 学会宽容教案六下道法教学反思篇四

当代社会大部分青少年都是独身子女，从小娇生惯养、自私任性，遇事总以自我为中心。有些学生在与人发生矛盾时，往往自以为是，错误都在别人，在与同学或朋友的交往中，常常因为一点小小的摩擦就怀恨在心，想法设法打击报复，很少能宽容别人的过失。希望通过主题班会课引导学生都能用理智的态度去处理日常生活中的误会和矛盾，如果每个人都能“以责人之心责己，以恕己之心恕人”，就能化隔阂为理解化矛盾为友谊了。宽容，正是人与人交往的一条重要原则。

认识自己：我是一个宽容的人吗？

下面，我们来做一个心理测试，这里有一份关于宽容度的心理测试题目，请大家要抱着实事求是的态度来完成，测试的结果只有你自己知道，让我们先来认识下自己。

请对下列问题作出“是”或“否”的选择：

- 1、有很多人总是故意跟我过不去。
- 2、碰到熟人，当我向他打招呼而他视若无睹时，最令我难堪。
- 3、我讨厌和整天沉默寡言的人一起生活、工作。
- 4、有的人哗众取宠，说些浅薄无聊的笑话，居然能博得很多人的喝彩。
- 5、生活中充满庸俗趣味的人比比皆是。
- 6、和目中无人的人一起共事真是一种痛苦。
- 7、有很多人自己不怎么样却总是喜欢嘲讽他人。

8、我不能理解为什么自以为是的人总能得到领导的重用。

9、有的人笨头笨脑，反应迟钝，真让人窝火。

10、我不能忍受上课时老师为迁就差生而把讲课的速度放慢。

11、有不少人明明方法不对，还非要别人按着他的意见行事。

12、和事事争强好胜的人呆在一起使我感到紧张。

13、我不喜欢独断专行的领导。

14、有的人成天牢骚满腹，而我觉得这种处境全是他们自己造成的。

15、和怨天尤人的人打交道使自己的生活也变得灰暗。

16、有不少人总喜欢对别人的工作百般挑剔，而不顾及别人的情绪。

17、当我辛辛苦苦做完一件工作却得不到别人的认可和赞赏时，我会大发雷霆。

18、有些蛮横无礼的人常常事事畅通无阻，这真令我看不惯。

每题答“是”记1分，答“否”记0分。各题得分相加，统计总分。

13--18分，说明你需要在生活中加强自己的灵活性，培养宽容精神；

0--6分，说明外界的纷繁复杂很难左右你平和的心态。

小结：看来我们里宽容还有些差距，那么希望通过这节课，能使大家都有所收获。下面我们就来听故事，悟宽容。请大

家认真地听，然后来说说自己的感悟。

### （一）听故事，悟宽容

#### 故事一：《仇恨袋》

古希腊神话中有一位力大无穷的英雄叫海格力斯。有一天，3

海格力斯在山路上行走时，发现路中间有个袋子似的东西很碍脚，便踢了它一脚。谁知那东西不但没有被踢开反而膨胀起来。海格力斯有点生气，便狠狠踩了一脚想把它踩破，哪知那东西不但没踩破反而又膨胀了许多。海格力斯恼羞成怒，操起一条碗口粗的木棒狠砸起来，那东西竟然加倍地膨胀，最后大到把路堵死了。

一位圣人路过，连忙对海格力斯说：“朋友，快别动它，忽略它，离开它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初，你的心里老记着它，侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你前进的路，与你敌对到底！”

评语：

仇恨正如海格力斯所遇到的那个袋子，一开始它很小，如果你忽略它，它就会自行消亡；如果你老想着它，它就会在你的心里不断地膨胀。而人的心中一旦充满仇恨，就再也装不下其他东西了，还怎么谈宽容呢？所以我们应该放下仇恨，忘记仇恨，让我们的世界海阔天空。而在生活中，我们更经常遇到的是误会，好，让我们来听下一个故事：

#### 故事二：《误会》

因没有人帮忙看孩子，就训练一只狗，那狗聪明听话，能照顾小孩，咬着奶瓶喂奶给孩子喝，抚养孩子。

有一天，主人出门去了，叫它照顾孩子。

他到了别的乡村，因遇大雪，当日不能回来。第二天才赶回家，狗立即闻声出来迎接主人。他把房门开一看，到处是血，抬头一望，床上也是血，孩子不见了，狗在身边，满口也是血，主人发现这种情形，以为狗性发作，把孩子吃掉了，大怒之下，拿起刀来向着狗头一劈，把狗杀死了。

之后，忽然听到孩子的声音，又见他从床下爬了出来，于是抱起孩子；虽然身上有血，但并未受伤。他很奇怪，不知究竟是怎么一回事，再看看狗身，腿上的肉没有了，旁边有一只狼，口里还咬着狗的肉；狗救了小主人，却被主人误杀了，这真是天下最令人惊奇的误会。

评语：

误会往往是因为人不了解情况、不理智、不能体谅对方反省自己、感情冲动所造成的。而误会一旦产生，我们总会认为千错万错都是对方的错，在误会的泥潭里越陷越深，不能自拔，甚至做出伤害别人的事来，而这些伤害，往往是难以弥补的，就如我们下面将要听到的故事：

故事三：《钉子》

有一个男孩有着很坏的脾气，于是他的父亲就给了他一袋钉子；并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的围篱上。

第一天，这个男孩钉下了37根钉子。慢慢地每天钉下的数量减少了。他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子来得容易些。

终于有一天这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他告诉他的父亲这件事，父亲告诉他，现在开始每当他能控制自己的

脾气的时候，就拔出一根钉子。

一天天地过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。

父亲握着他的手来到后院说：你做得很好，我的好孩子。但是看看那些围篱上的洞，这些围篱将永远不能回复成从前。你生气的时候说的话将像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。

评语：

伤害别人的语言和行为就如同钉在别人心上的一颗钉子，即使有再多的道歉和后悔，也难以完全抚平这心灵的创伤。而如果我们都能以一颗宽大的心去对待别人，那么，很多遗憾就可以避免了。好，那就让我们来听最后一个故事：

故事四：《宽大》

这是一个来自越战归来的士兵的故事。他从旧金山打电话给他的父母，告诉他们：“爸妈，我回来了，可是我有个不情之请。我想带一个朋友同我一起回家。”“当然好啊！”他们回答“我们会很高兴见到的。”

不过儿子又继续下去“可是有件事我想先告诉你们，他在越战里受了重伤，少了一条胳膊和一只脚，他现在走投无路，我想请他回来和我们一起生活。”

“儿子，我很遗憾，不过或许我们可以帮他找个安身之处。”父亲又接着说“儿子，你不知道自己在说些什么。像他这样残障的人会对我们的生活造成很大的负担。我们还有自己的生活要过，不能就让他这样破坏了。我建议你先回家然后忘了他，他会找到自己的一片天空的。”

就在此时儿子挂上了电话，他的父母再也没有他的消息了。

几天后，这对父母接到了来自旧金山警局的电话，告诉他们亲爱的儿子已经坠楼身亡了。警方相信这只是单纯的自杀案件。于是他们伤心欲绝地飞往旧金山，并在警方带领之下到停尸间去辨认儿子的遗体。那的确是他们的儿子没错，但惊讶的是儿子居然，只有一条胳膊和一条腿。

评语：

小结：在对别人有所决定与判断之前，首先，请想想这是否是因为“仇恨”或一个“误会”，然后，请考虑您是否一定要钉下这个“钉子”，如果可以的话，请“且慢下手”。因为，当您给别人“宽大”之时，即是对您自己宽大。当您宽容他人的时候，也是善待您自己的最好的时机。

## （二）谈体会，学宽容

问题：刚才我们一直在听别人讲故事，相信我们在座的许多同学也有自己的一些亲身经历。那下面就请一些同学来说一说，在生活中，你是否曾经宽容过别人，或者被别人所宽容？请谈谈你的感受。

小结：世界上没有相同的两片叶子，不要苛求别人符合自己的观点，“和而不同”，求同存异，是宽容合作的基础；金无足赤，人无完人，互相谅解，互相尊重，互相宽容是形成良好人际关系的基础，是得到真正友谊的前提。

## （一）正视宽容：宽容不等于纵容。

小结：宽容决不是无原则的宽大无边，而是建立在自信、助人和有益于社会基础上的适度宽大，应该遵循法律制度和道德规范的要求。而对那些蛮横无理、屡教不改的人，则不应手软。

## （二）论收获，写宽容

这节课上到这里，相信的大家都收获，那么下面就请大家交流下自己的感想，然后写一句话谈谈你对“宽容”的理解。大家都动笔写写吧，写完之后我们可以把它作为我们以后做人处世的一条行为准则，让宽容时刻伴随我们的心灵。

例子：

1. 宽容是一种非凡的气度、宽广的胸怀，是对人对事的包容和接纳。
2. 宽容是一种高贵的品质、崇高的境界，是精神的成熟、心灵的丰盈。
3. 宽容是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也即是对自己善待。
4. 宽容是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。

小结：大家都写得非常精彩，每个人都能写出自己的理解。刚才在心理测验中得分非常高的同学，相信你现在对宽容也有了更深的理解，相信你以后也能努力以一颗宽容的心去对待别人，使自己获得更多更真诚的友谊！那下面就让我们一起来朗读一首以《宽容》为题的诗歌吧！

### 【反思提升】

穿梭于茫茫人海中，面对一个小小的过失，我们常以一个淡淡的微笑，一句轻轻的歉语，带来包涵与谅解，这是宽容。在人的一生中，常因一件小事、一句不注意的话，使自己不被他人理解或信任，但不苛求任何人，以律人之心律己，以恕己之心恕人，这也是宽容。宽容是一味亲合剂，它能把你

和他人的距离拉近。学会宽容，将会为你和他人撑起一片晴天！

## 学会宽容教案六下道法教学反思篇五

培养宽容精神，学会避免和化解误解与纠纷的技巧，营造和谐人际关系。

情感、态度与价值观目标：懂得宽以待人，能将心比心，体谅别人，检讨自我。

重点：怎样才能避免和别人发生纠纷的技巧。

难点：宽容不是纵容，要有原则性。

出示图片：大海、天空。

下面我们来欣赏这几幅画面（出示图片）。大海、天空都十分广阔无垠，在这么雄伟壮观的大自然面前，让人感到心旷神怡，心胸开阔。在神奇的大自然面前，我们所有的烦恼、仇恨、名利、荣耀都显得那么渺小，我们又何必为它而耿耿于怀呢？所以我们都需要学会宽容，学会对生活中的某些东西不要过于执着，学会释怀。那么人能做到吗？人的度量有多大呢？（出示图片：雨果说）我们都说宰相肚里能撑船，当人们真的能够做到宽容，这一切都不是不可能的。那么什么是宽容，为什么要学会宽容呢？我们带着这两个问题分析下面的故事。

第一个故事：唐太宗。从这则故事里面，你体会到宽容是什么？宽容使人们学会对他人给予信任，这种信任，对于唐太宗而言起到了什么作用呢？（古往今来能够成就大事业的人都有着恢宏的气度，因为只有为人宽容，才能接受和倾听别人的意见，也只有宽容的人才能够交到更多的朋友，在困难时得到帮助，因此才能成就事业。）



第二个故事，什么样的态度对待他们才算是一种宽容呢？

（能接受、容纳新事物、新观点。）对于这些新生的事物或思想，或理论，我们为什么要宽容？（因为如果不宽容，对他们的实验失败一味地嘲笑、讽刺甚至打击，那么社会就很难再有进步和创造。）所以伟大的创造成果需要在充满宽容的精神环境中才能产生出来。对他人的缺点、过失不予追究。对他人的误解泰然处之，通情达理。不强求对方理解自己，而是以情感人，以理服人。以诚交心，学会忍让。这些都是宽容的表现，那这样的宽容有什么作用呢？（使得不同个性、心态的人能够在一起和平共处。）如果我们在处世时眼里容不得半粒沙子，动不动就与人大动肝火，还怎么与人和谐共处，更别提合作了。所以，由此可见，宽容并不是那么简单的，它是一种气度，一种胸怀，是对人对事的包容和接纳，也是一种智慧，看透了社会人生后获得了这种从容与自信，达到了一种境界。什么是宽容呢？（打出图片）

遇到下列事情该怎么办？（学生回答）

2. 怎么办？打嘛？各位各位，谁碰上这种事情都想狠狠上去揍两拳中踢两脚，不过，先不说打不打得过，今天咱们学会宽容，遇到这样的時候，请千万要控制好自己的情绪，不妨学着在内心世界里迅速提升自己，即暗暗告诉自己，必须在这种时刻向众人显示出风度和能耐，以“人格”为支撑，以境界为天地。

3. 千万别忙着反驳人家，你总得先搞清楚，人家到底说得对不对？你是不是真的有，如果有，我想你不该发火，反而该谢谢他，成长的过程就是这样不断学习着长大的嘛，他能帮你正确认识自己。而如果纯粹是胡说，那我相信这个时候沉默则是最好的方式，因为这显示了你的风度，所有人都会知道他说的是真是假，自有人评说。

4. 据说可以告上法庭，有没有人会为此告你老妈？学会从理解和宽容的角度出发，不妨试试沟通一招，没有什么大不了

的事情。

芸芸众生，各有所长也各有所短，要看到自己的弱点、不足，才可能对不同意见保持谦虚的态度，才能扬长避短，当别人指出你的不是的时候，先不要只想着反驳人家，急着和人家发火，急着去争一个面子，想想他说的是不是对的。

越有智慧的人越是胸怀宽广。你看看农村里那些泼妇，她们为什么骂街，还不就是没文化！而且骂来骂去就那几句没水平的话，真正的骂人，那是不能带脏字的。“人越蠢，越争吵，越发怒”。要注意控制自己的情绪。遇到事情时千万小心你的第一反应，你看，争吵，输了还是赢了，把别人的话击得千疮百孔，但是你伤了他的自尊，他会怨恨你的胜利。所以，有人提出不同意见时，先听为上。让对方把话说完，要欢迎不同的意见，还要努力寻求相同之处。

辨析题，怎样正确认识宽容呢？宽容并不是说那我就放弃我的想法，跟着你的想法去吧，要保持独立思考和主张，也不是纵容。最后“阅读与感悟”。