

经全国中小学教材审定委员会
2003 年初审通过

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

SIXIANGPINDE

七年级 下册

课程教材研究所 编著
思想品德课程教材研究开发中心

人民教育出版社



义务教育课程标准实验

总主

副总主

思想品德

本册主编

刘守旗

SIXIANGPINDE

编写人员

刘守旗

七年级 下册

责任编辑

李天琦

美术编辑

李宏庆

课程教材研究所

思想品德课程教材研究开发中心

编著

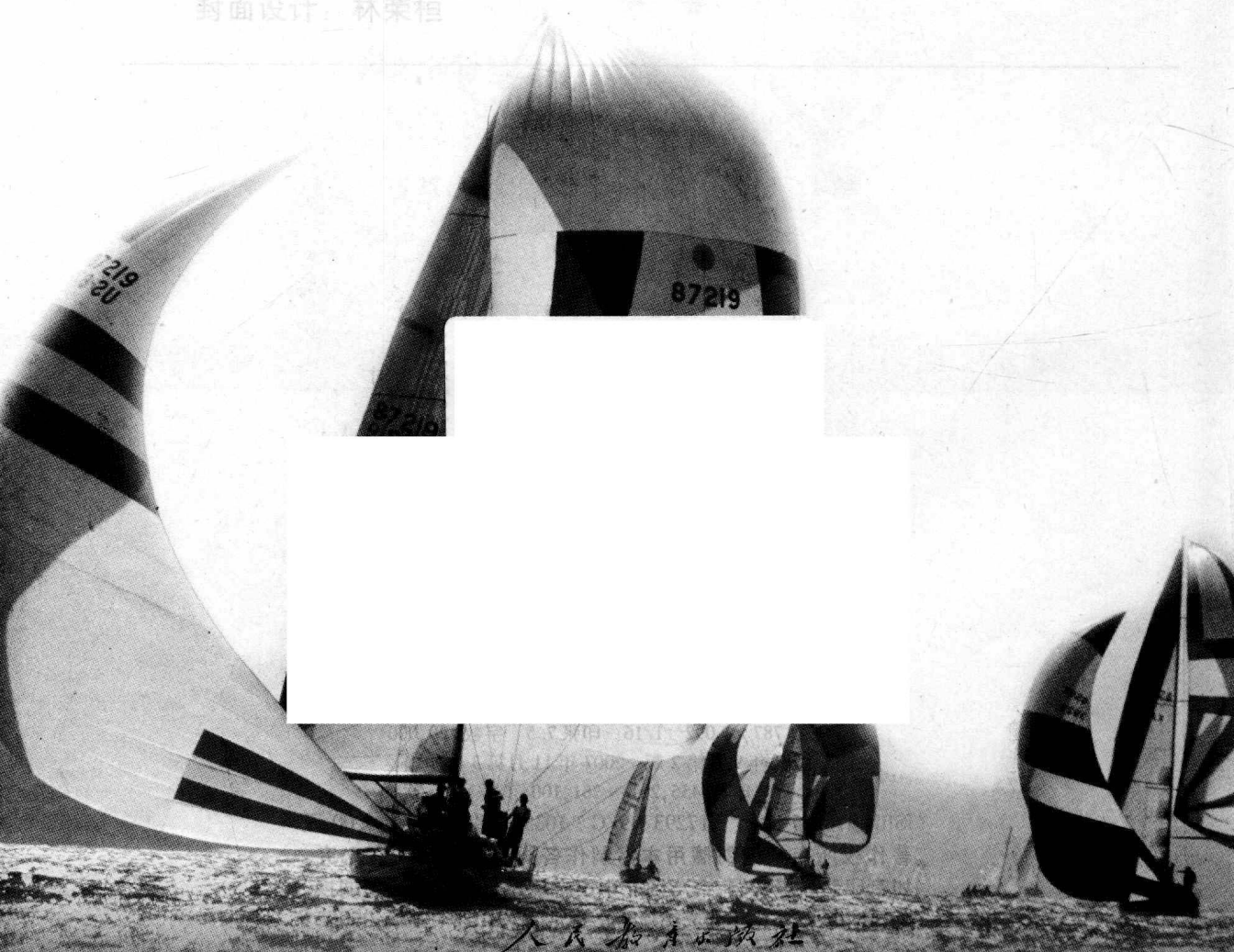
插图绘制

郑文娟

魏秀怡

封面设计

林荣桓



经河北省教育厅推荐使用

义 德 思 品 社 会 主 义 核 心 价 值 观 教 育 实 验 教 科 书

思想品德

以热爱祖国为荣 以危害祖国为耻

以服务人民为荣 以背离人民为耻

以崇尚科学为荣 以愚昧无知为耻

以辛勤劳动为荣 以好逸恶劳为耻

以团结互助为荣 以损人利己为耻

以诚实守信为荣 以见利忘义为耻

以遵纪守法为荣 以违法乱纪为耻

以艰苦奋斗为荣 以骄奢淫逸为耻

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

七年级下册

课程教材研究所 编著
思想品德课程教材研究开发中心

*

人民教育出版社出版

北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编:100081

网址: <http://www.pep.com.cn>

河北省出版总社重印

河北省新华书店发行

河北新华印刷一厂印装

*

开本 787×1 092 1/16 印张 7.5 字数 120,000

2007年9月第2版 2007年11月第3次印刷

印数:455,201—761,100(春季)

ISBN 978-7-107-17293-9/G·10383(课) 定价:4.00元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究。

如有印装质量问题,请与河北中小学课本服务有限公司调换。

公司地址:石市中华北大街118号 电话:87046394 邮编:050051

社会主义荣辱观

以热爱祖国为荣

以危害祖国为耻

以服务人民为荣

以背离人民为耻

以崇尚科学为荣

以愚昧无知为耻

以辛勤劳动为荣

以好逸恶劳为耻

以团结互助为荣

以损人利己为耻

以诚实守信为荣

以见利忘义为耻

以遵纪守法为荣

以违法乱纪为耻

以艰苦奋斗为荣

以骄奢淫逸为耻



总 主 编：班 华

副总主编：扈文华

本册主编：刘守旗

编写人员：刘守旗 杨静平 许惠英 赖忠先

责任编辑：李天琦

美术编辑：李宏庆

插图绘制：郑文娟 魏秀怡

封面设计：林荣桓

目 录

总主编：王 卫

总编辑：王文

第一单元 做自尊自信的人 2



第一课 珍惜无价的自尊 3

- 自尊是人人需要的 4
- 尊重他人是我的需要 9
- 彼此尊重才能赢得尊重 12



第二课 扬起自信的风帆 17

- “我能行！” 18
- 自信是成功的基石 23
- 唱响自信之歌 27

第二单元 做自立自强的人 32



第三课 走向自立人生 33

- 自己的事自己干 34
- 告别依赖 走向自立 39



第四课 人生当自强 46

- 人生自强少年始 47
- 少年能自强 51

第三单元 做意志坚强的人 58



第五课 让挫折丰富我们的人生 59

- 人生难免有挫折 60
- 挫折面前也从容 65



第六课 为坚强喝彩 71

- 让我们选择坚强 72
- 钢铁是这样炼成的 79

第四单元 做知法守法用法的人 84



第七课 感受法律的尊严 85

- 走近法律 86
- 法不可违 91
- 防患于未然 97



第八课 法律护我成长 102

- 特殊的保护 特殊的爱 103
- 善用法律保护自己 108

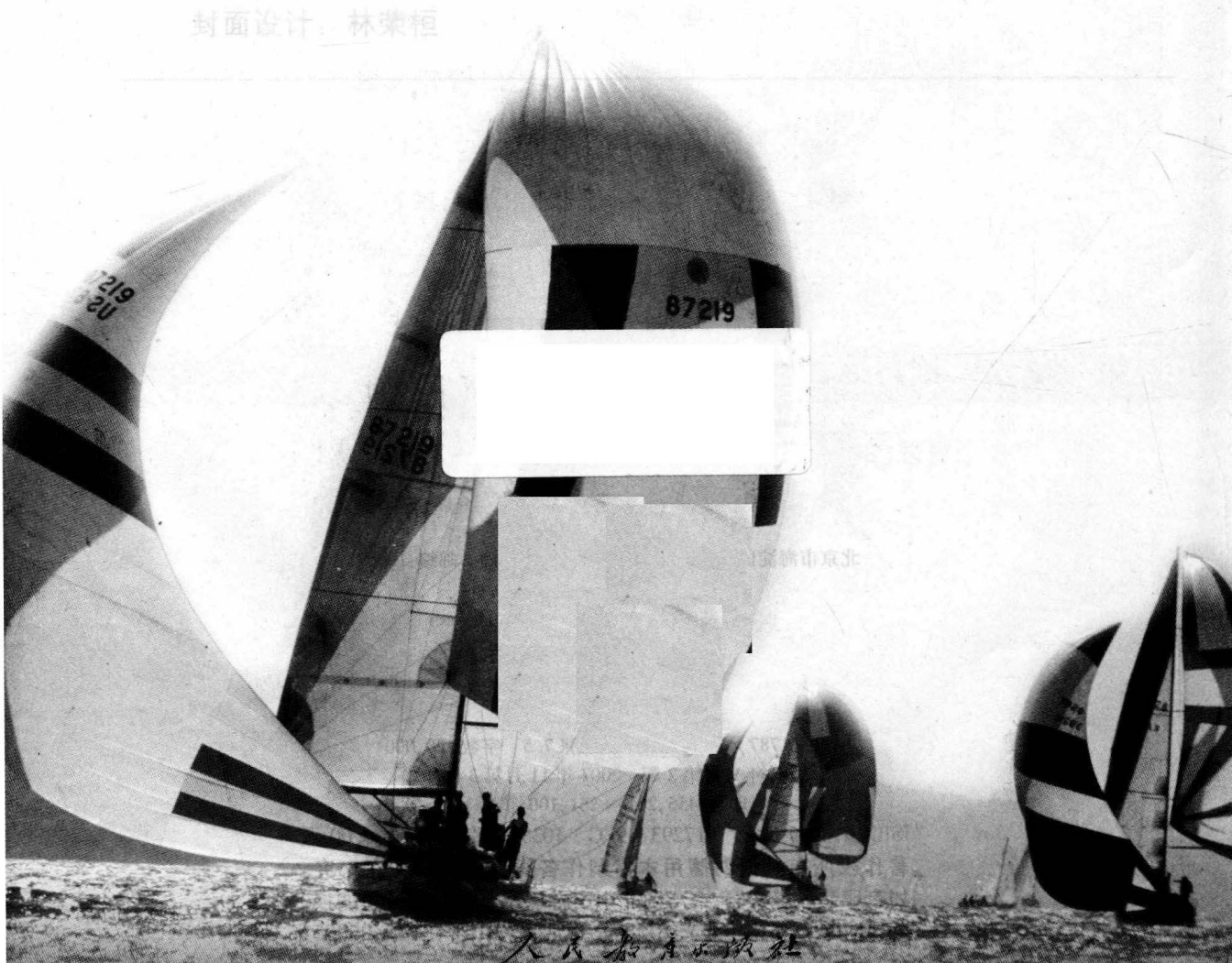
义务教育课程标准实验

思想品德

SIXIANGPINDE

七年级 下册

课程教材研究所 编著
思想品德课程教材研究开发中心



人民教育出版社

第一单元 做自尊自信的人

主题探究

重塑自尊自信新形象

要懂得什么是自尊、什么是自信、怎样做个自尊自信的人，品尝“快乐人生三句话”是个好办法。所谓快乐人生三句话，就是“太好了”、“我能行”、“我能帮你吗”。“太好了”，就是遇事总是从正面来思考；“我能行”，就是自信、大胆、主动地承担自己的责任；“我能帮你吗”，就是我关心你，也会尊重你。让我们制订一个行动方案，从体验快乐人生三句话开始，重塑自尊自信新形象。

我们的构想是：以小组为单位，在实践上述三句话的活动中，把自己和其他同学的不同经历与感受，以观察日记的形式记录下来。活动的具体要求是：(1) 互相观察，了解各自现有的心态与行为方式；(2) 练习使用快乐人生的三句话；(3) 改变原有心态与行为方式；(4) 在小组中交流实践中的问题并提出对策；(5) 在全班进行交流并评选“乐观之星”、“自信之星”、“助人之星”。

在本单元的学习结束时，我们将共同评选出来的“三星”故事，以图画形式表现出来，张贴在教室里。那时，可以肯定地说，感到自尊与自信的，决不会仅仅是他们三个人，我们都会感到从未有过的自尊和自信。



第一课 珍惜无价的自尊

世界上最名贵的衣服，不是珍珠衫，不是羽衣霓裳，知耻是最美的服装。一个人如果能懂得知耻，就会格外珍惜自尊，就会主动维护他人的尊严，把尊重自己与尊重他人结合起来，从而散发出高贵庄重的气质。

尊重自己是人生的一道底线，是人生的一个亮点，自尊无价。尊重他人是人生的一门学问，是人生的一片风景，尊人优雅。

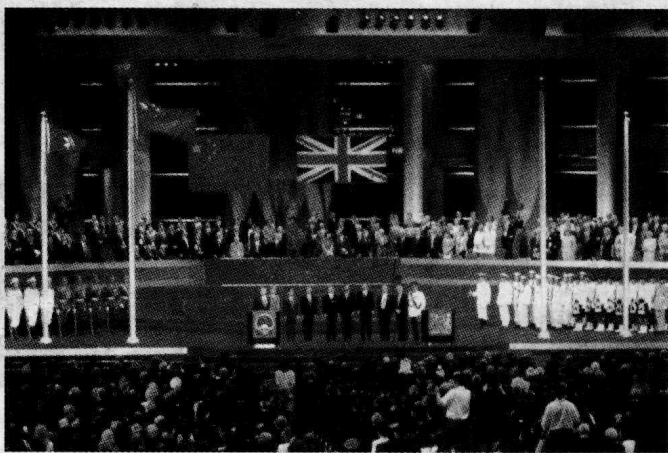
自尊是人的灵魂，是人的尊严，是人的底线，是人的底线，是人的底线。



自尊是人人都需要的

感受自尊的快乐

1997年7月1日，香港终于结束了英国的殖民统治，回到了祖国的怀抱。当中华人民共和国国旗在香港国际会议展览中心高高升起时，香港沸腾了，北京沸腾了，全国都沸腾了。每一个中国人都感受到了无比的尊严和快乐。



1997年7月1日零时，中华人民共和国国旗和香港特别行政区区旗在香港升起，经历了百年沧桑的香港回到祖国怀抱。



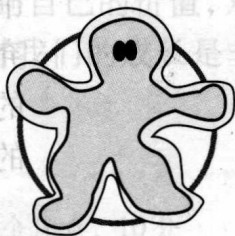
香港回归 举国欢腾

- 根据你的理解，解释一下这种尊严和快乐是怎样产生的。
- 在你的个人生活中，有没有过类似的情感经历？

升入中学后，随着生理的发育和心理的发展，我们越来越注意容貌上的修饰、举止的文雅以及行为的后果，为的是塑造更好的形象，赢得别人对自己的肯定。这些都是自尊的表现。当我们受到他人肯定，得到集体和社会的赞扬时，就会感到分外高兴，因为我们的自尊心得到了满足。

○ 假如你有下列经历，谈谈你会有什么感受。

- * 语文课上只有我的答案最有新意，同学们不由自主地为我鼓掌。
- * 我从小学一年级起，就天天自己上学，现在有很强的独立生活能力。
- * 我英语发音标准，老师叫我每天早上带领同学们朗读英语。
- * 我护送盲人过马路时，周围的人投来赞许的目光。
- * 我在体育比赛中取得优异成绩，登上了领奖台。
- * 我的建议被老师采纳后，受到当众表扬。



○ 从你自己的实际经历中，提供一些类似的事例与大家分享。

○ 你觉得自己做得最有尊严的事是什么？

○ 你最难忘的被人尊重的经历是什么？

人类有许多高尚的品格，但有一种高尚的品格是人性的顶峰，这就是个人的自尊心。

——苏霍姆林斯基

自尊即自我尊重，指既不向别人卑躬屈膝，也不允许别人歧视、侮辱。它是一种健康良好的心理状态。我们感悟生活的意义，首先要体验到自己是有价值的，为人所需要的，并且这种价值常常得到他人的认可与欣赏。一般来说，一个没有自尊的人，也很难得到别人的尊重。

当然，如果别人不仅能欣赏我们的长处，而且不耻笑我们的弱点与缺陷，这种被尊重更能使我们体验到快乐与感动。无论是自己对自己价值的肯定，还是他人对我们价值的肯定，即自尊与被人尊重，都是快乐的。

○ 把下列句子写完整，体验自己对自己的尊重与喜爱。

- * 我不漂亮，但很喜欢自己，因为我很聪明，我很勤奋，我很……
- * 我的学习成绩不太好，但我已找到原因，我会奋起直追，我会……
- * 我的父母很平凡，但他们很爱我，很关心我，使我体验到家的温暖……
- * 老师批评我，是有原因的……
- * 自己目前还没有特殊的才能，但我从现在起培养兴趣爱好还来得及……
- * 大家都不愿和我在一起，是什么原因呢？先反思一下……



生活中，人人都可能有不如别人的地方，如长得不漂亮，个子不够高，甚至有生理缺陷。只要不气馁，不灰心，不放弃，自己相信自己，自己尊重自己，我们就可以通过进一步的努力，找到自己的人生价值，赢得别人的尊敬，感受自尊的快乐。

知耻与自尊

有一所大学的毕业生在设计桥梁的时候，由于计算不精确，致使完工后的桥梁倒塌，造成巨大的经济损失，也使这所学校蒙受了巨大耻辱。校方为了让学生记取教训，花重金买下了这座桥梁的钢铁，做成一个个戒指，名为“耻辱戒指”。每当学生毕业时，他们都会得到这样一枚戒指，戴在手上。“耻辱戒指”随时提醒他们要认真工作。

- 耻辱的事情应当尽快忘却还是牢牢记住？
- “耻辱戒指”的故事可以给我们哪些启发？

做人不能没有自尊。真正有自尊心的人，必定是知道羞耻的人。知耻，是自尊的重要表现。唯有知耻，才有自尊。如果一个人对自己不恰当、不合适的行为不知道惭愧，不感到难为情，那就是不知羞耻，这样的人永远不会有自尊。

人不可以无耻。无耻之耻，无耻矣。 —孟子

相关链接

化学史上有名的“格氏试剂”的发明者格林尼亚，年轻时游手好闲，不务正业，荒废了许多大好时光。在一次宴会上，一位女伯爵毫不客气地对他说：“请站远点儿，我最讨厌你这样的花花公子。”这句话像针一样刺痛了他的心，也激发了他的自尊心。他挥泪辞别双亲，来到里昂，拜师苦读，补上了荒废的课程。后来，他对化学产生了浓厚的兴趣，经过无数次的探索 and 实验，研制出一种重要的试剂，填补了化学史上的空白。1912年，瑞典皇家科学院授予他诺贝尔化学奖。

有时，在寻找自尊的过程中，我们常常被眼前的不足与缺点蒙住眼睛，看不到自己的优点，体验不到自己的价值，对自己很失望，甚至产生沉重的耻辱感，这对我们的成长是非常不利的。

班会上，老师要求每个同学夸夸自己，写出自己身上的10个优点。10分钟过去了，小明一条也写不出来。他说：“我没有优点。我上课爱随便说话，回家不做作业，爱与人打架，常迟到。我真的觉得自己一个优点也没有。”老师说：“小明，对你的缺点，我们来做一番改造，你就拥有很多的优点了。”下面就是小明在老师的指导下制订的改造方案。

现有的缺点	改造方案	将拥有的优点
在课堂上爱随便说话	在恰当场合，我很会说话	机智、大方、口才好
回家不做作业	课间或自习课上把作业完成	会利用时间，听课效率高
爱与人打架	同学之间出现冲突，我挺身而出，会采用恰当的方法	有正义感，能主持公道
常迟到	我要调整好自己的作息時間，晚上早点睡，早上早点起	会合理安排时间，养成早睡早起的习惯
.....		

○ 自己有哪些缺点？能否参照这个方案将它们改造一下？

“金无足赤，人无完人。”一个人有缺点并不可怕，关键是能够正确对待自己的缺点，将缺点转换为优点。

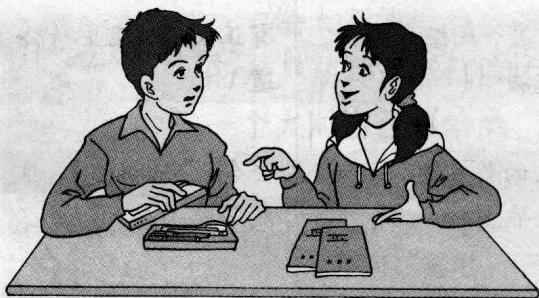
虚荣与自尊

他们三个人都是七年级的学生，都在为追求“自尊”烦恼。



* 他在小学一直当班长。刚升入中学，就对小学的同学和老师，自己仍然是班长。但他后来并未当选，从此觉得脸上无光。

* 同桌带来一个新文具，她用不屑的语气说：“我妈妈马上给我买最新款的，比你这个可好多了。”



* 她因为别人说了一句“你怎么这么胖”，就觉得很难看，想尽办法节食，以致得了厌食症，身体极度虚弱，不得不休学。

○ 你认为他们的言行反映了什么心理？这对他们的生活会产生什么影响？

有些人非常希望得到别人的尊重与欣赏，却往往不能如愿以偿，一个重要的原因是他们陷入了虚荣的误区。虚荣心是一种追求表面上荣耀、光彩的心理。虚荣心重的人，常常将名利作为支配自己行动的内在动力，总是在乎他人对自己的评价。一旦他人有一点儿否定自己的意思，自己便认为失去了所谓的自尊而受不了。

○ 你能说说生活中某些人爱慕虚荣的具体表现吗？



尊重他人是我的需要

同样的自尊 同样的快乐

我们的自尊，常常是在许多人的呵护与激励下形成的。在每个人的生活中，都有几个重要的“他人”。他们对我们的评价，我们看得很重。他们夸奖我们，我们就高兴甚至激动；他们批评我们，我们就会觉得难过和懊悔。我们的点滴进步都离不开这些重要“他人”的关心与帮助。

○ 在你的心目中，这些“他人”是谁呢？把有关内容填入下表中。

称谓	被选中的原因	和他交往的故事
爸爸	他看我很准，是我的镜子。	小学五年级时，我一度自满，爸爸批评了我，使我及时改掉了这一毛病。
同学	他是我的竞争对手。	我俩就是在争先恐后的比赛中共同进步的。
.....		

○ 你的存在对他人有什么意义？

从小到大，大人们只要发现我们有一点进步，如第一次学会走路，第一次自己穿衣，第一次关心家人，就大加赞赏。正是这些点点滴滴的赞美与欣赏，如甘霖似雨露，滋润着我们的心田，使我们充满了做人的自豪与快乐。

既然我们的自尊经常受到他人的呵护与关爱，我们当然也有责任去关注他人的自尊，维护他人的尊严。无论是谁，尊重他人都是自尊的需要，也是自我完善的需要。

尊重他人，就是尊重自己

○ 如果你有下列经历，你能怪谁？



* 在上学的路上，交通警察把你叫到岗亭前，当着许多人的面批评你，因为你骑车撞了人却不肯认错。你能怪人家说话不客气吗？



* 在同学家里，你的同学冲你皱眉头，因为你的脚发出难闻的气味，实在让人受不了。你能怪同学对你不礼貌吗？



* 走进商场，人们见了你都赶紧躲避，因为你光着膀子，浑身是汗。你能怪人家嫌弃你吗？



* 走在街上，有人用责怪的目光盯着你，因为你毫不在乎地往地上吐了一口痰。你能怪人家看你不顺眼吗？

自尊的人懂得尊重他人，因为他知道要赢得他人的尊重，首先要尊重他人。不尊重他人的人不可能赢得他人的尊重。

尊重他人就要意识到他人同自己一样需要自尊。每个人都要通过其他人的尊重、欣赏、鼓励、期望来感受自尊。尊重他人，就是关注他人的尊严，既要从欣赏、鼓励、期望等角度来善待对方，更要注意不做有损他人的事情。这样，我们才能得