



基业教育考试与评价研究中心 编

丛书主编 赵一洁

智能方舟

学习策略整合

思想品德 上

七年级 陕教版

西安出版社

智能方舟

陕教版

责任编辑：王静



学习策略

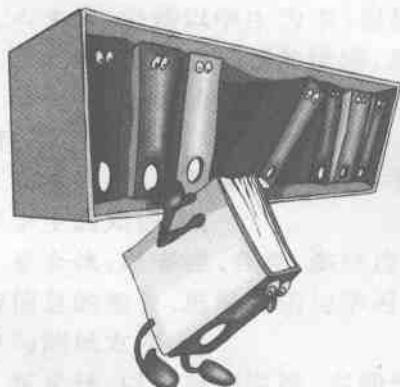
整合

主编：解武军

编委：张巧兰 许军峨

景捷 吴迪

曹培松 解武军



思想品德

七年级(上)

西安出版社

图书在版编目(CIP)数据

学习策略整合. 七年级思想品德. 上/赵一洁主编. —西安: 西安出版社, 2006. 6
(智能方舟)
ISBN 7-80712-257-9

I. 学... II. 赵... III. 思想品德课—初中—习题
IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 058722 号

智能方舟: 学习策略整合——思想品德
(七年级上·陕教版)

主 编: 赵一洁

出版发行: 西安出版社

社 址: 西安市长安北路 56 号

电 话: (029)85264255

邮政编码: 710061

印 刷: 蓝田县印刷厂

开 本: 850×1168 1/16

印 张: 47

字 数: 1100 千

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

2006 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-80712-257-9/G·206

全套定价: 66.60 元

△ 本书如有缺页、误装, 请寄回另换。

致 读 者

面对新课标、新教材、新理念,特别是面对“一纲多本”命题下的新中考,如何有效引导学生轻松高效地夯实基础,顺利完成由知识到能力的提升就成为我们教育工作者亟需研究的一大课题。《智能方舟·学习策略整合》丛书因此应运而生。

全新策划理念

丛书着力体现新课改理念,以人为本,引导学生学会学习、自主探究;倾力凸显知识的再现、巩固、迁移、提高等环节的层次性、梯度性,全力彰显整合资源、交流信息、应用创新。倾尽全力追求高效学习、自我测评、取胜中考、创新成才。

强势作者群体

全国各地知名重点中学一线实力型特高级教师、优秀教研员、高校部分学科教育学专家、博士生导师百余人组成写作、编辑、终审班子,精心策划,倾力创新。

三大特色栏目

★思维突破:透析知识结构,明确重点难点,引导思维方法,强调思维过程,突破思维瓶颈,明晰学习策略。

★典例感悟:通过典例剖析,点拨解题方法,联想归类感悟,激活发散思维,举一反三,志在触类旁通。

★测评整合:选题精新广博,难易梯度合理;关注社会热点,贴近生活实际;吸收他版精华,充分整合资源;注重探究应用,培养创新能力。

四级测评整合

☆知识与技能:知识是基,技能是本;知识在此重现,技能在此提升。

☆交流与拓展:交流他版精华,吸收多种养分;开阔知识视野,拓展思维方法。

☆探究与应用:培养探究能力,解决实际问题;感受学习乐趣,体验成功价值。

☆中考(奥赛)与创新:链接中考奥赛,分解考前压力;培养创新素质,增强竞争实力。

六大显著亮点

1. 人文性:坚持以学生为本,根据初中阶段学生的认知规律,选材贴近学生生活实际,培养其乐观向上、积极创新的情感、态度和价值观。

2. 阶梯性:创设的四级测评栏目,充分体现了从易到难、从知识到能力、从应用到创新的过渡。

3. 拓展性:针对新课标“一纲多本”的情况,丛书多方吸取兄弟版本的精华和独特之处,以拓展学生的知识面。

4. 整合性:以多样、有趣、多梯度、充满人文关怀的测评素材,体现知识与能力的整合、资源与信息的整合、思维方法与学习方法的整合、识记理解与活动探究的整合,反映国家教育评价与测试方向。

5. 探究性:以富有探究性、实践性的资源信息,培养学生的探究应用能力,打破陈旧的学习方法,真正使学生体会到学习的快乐。

6. 创新性:丛书所创设的思维突破栏目,教会学生思维方法;交流拓展栏目,吸收同类教材精华;中考奥赛栏目,分解升学考试压力等,无不体现本丛书的与众不同和创新成果。

编 者

2006年8月

目录

第一单元 正确认识自我	(1)
第一课 生命的乐章	(1)
第一框 生命独特而可贵	(1)
第二框 珍爱自己的生命	(3)
第三框 亲近自然,热爱自然	(5)
第二课 步入青春期的我	(10)
第一框 春蕾初绽	(10)
第二框 驿动的心	(12)
第三课 情绪万花筒	(15)
第一框 丰富多变的情绪	(15)
第二框 调控情绪,保持乐观心态	(18)
第四课 我的自画像	(22)
第一框 别迷失自我	(22)
第二框 找到认识自我的钥匙	(25)
第三框 完善真实的我	(28)
期中综合测评	(31)
第二单元 积极与他人交往	(35)
第五课 让我们同行	(35)
第一框 乐于与人交往	(35)
第二框 善于与人交往	(39)
第六课 男生女生	(45)
第一框 青春的萌动	(45)
第二框 弹奏青春的和弦	(49)
第七课 与师为友	(53)
第一框 理解老师	(53)
第二框 积极与老师沟通	(57)
第三框 增进师生情谊	(59)
第八课 走进父母的心灵	(63)
第一框 学会理解父母	(63)
第二框 与父母平等沟通	(66)
第三框 孝敬父母	(69)
期末综合测评	(73)
答案与示例	(77)



第一单元 正确认识自我

第一课 生命的乐章



第一框 生命独特而可贵



思维突破

学习本课关键要掌握:①自然界经过长期发展演变,产生了各种各样的生物,有动物、植物、还有微生物。这些生物各具特点,千姿百态,每个生命都有其独特性。②人类源于自然,是自然界的一部分,都有自己独特的风格和特点。要通过了解自己与同学的各自独特的个性特征等,感觉每个人生命的独特、可贵。

学习过程中应注意自然界的生命是地球上最珍贵的财富,世界因生命的存在而变得如此生动和精彩,人类是自然界的一部分,自然界没有完全相同的生物,人类也是如此,每个人都是独一无二的。



典例感悟

【例】(单项选择)正如世界上没有两片完全相同的树叶,每个人都是独一无二的,有自己独特的风格和特点,这说明

- A. 人的生命具有独特性
- B. 世界上没有两片完全相同的树叶
- C. 人的生命是最宝贵的
- D. 世界是丰富多彩的

解析:本题主要考查的是“生命独特性”这一内容。通过对自己和他人的了解,认识到每个人独特的个性。人类的独特性突出表现在与动植物、微生物相比,人类的生命最具智慧。除此之外,更多地表现在人的个性品质、人生道路、实现人生价值的方式和途径的多样性等方面。

答案:A

感悟:引导学生感悟自身生命的独特,思考如何根据自己的独特性,选择适合自己的人生之路。



测评整合

知识与技能——知识是基,技能是本,知识与技能为方法垫底,为能力铺路。

一、单项选择

1. “金无足赤,人无完人”的意思是说 ()

- A. 金子没有百分之百的纯金
- B. 十全十美的人在现实生活中是不存在的
- C. 人的生命具有独特性
- D. 要用发展的眼光看自己

2. 下列说法中正确的是 ()

- A. 人的生命具有选择性
- B. 人的生命具有随意性
- C. 人的生命具有独特性
- D. 人的生命具有排他性

3. 在我们的身旁,环绕着众多美的对象:自然风光、自然事物、人自身、人的服饰打扮、人的言谈举止……美的对象,就在我们身旁,摸得着,看得

见,能反映在人们的心理、思想、情感之中,这说明

()

- A. 人们对大自然的热爱
- B. 人与人之间的美好的情感
- C. 生活处处有情趣
- D. 情趣就是对美的追求

4. 世界因_____而精彩。_____应填()

- A. 人类
- B. 动物
- C. 植物
- D. 生命

5. 劳技老师举起一个学生作品向全班展示,并说:“没有比这更糟糕的板凳了。”小爱因斯坦却回答“有”,他从桌内拿出两个歪七扭八的小板凳解释说:“你手上拿的小板凳是我做的第三个,我已经尽力了。”这个故事说明爱因斯坦 ()

- A. 与众不同,喜欢提反对意见
- B. 做作业态度不认真
- C. 能如实地接纳自己
- D. 不能看到自己的短处

6. 莎士比亚说:“人的一生是短暂的,但如果卑劣地过这短暂的一生,那就太长了。”所以,我们要

- A. 跨越自卑,清除自卑
- B. 珍爱生命,热爱生活
- C. 人生苦短,及时行乐
- D. 自我封闭,自我关注

二、多项选择

7. “人生是一首歌。”笑对生活,才会唱出优美悦耳的歌。人的一生,如同一年之中的四季,不可能春意常驻,成功犹如温馨的春风,失意甚至失败,如同隆冬的霜雪,而人生正是由鲜花、阳光、风霜、雨雪所构成才显现其多彩多姿。对这段话理解正确的是 ()

- A. 人的生命具有独特性
- B. 世界因生命而精彩
- C. 我们要珍爱生命
- D. 我们要延伸生命的价值

8. 人的生命具有独特性,它表现在 ()

A. 与其他动物、植物、微生物等生命相比,人类的生命最具有智慧

B. 人的个性品质、人生道路、实现人生价值的方式和途径的多样性

C. 人类对生命充满了敬畏之情

D. 人生的最大执著,莫过于生死两望

9. 据《国宝之光》的主人公朱辉武查阅的资料显示,历史上年龄最长的寿星是高僧慧昭,活了290岁,英国的弗姆·卡思活了209岁,经历了12个王朝的变迁;匈牙利有一对长寿夫妻,丈夫约翰罗文172岁,妻子约翰沙拉164岁,共度了147年夫妻生活;日本有个农民叫万部,194岁被天皇召见,当时他的妻子173岁,儿子155岁,孙子105岁,堪称长寿之家。对这段材料理解正确的是 ()

A. 人的生命总是有限的

B. “福如东海,寿比南山”仅是一种美好的祝愿

C. 生命的意义不在于内涵,而在于长短

D. 人生命的独特性在于长寿

学以致用——运用你学会的方法和技能,走出自我,拓展思路,走进生活,创新实践。

10. 在一次同学聚会上,小强出了一个谜语让大家猜。谜面是:你对它笑,它就对你笑;你对它哭,它就对你哭。大家都猜:这是镜子!而小强则说不是。

那么,你知道谜底是什么吗?请说明理由。

探究与运用——用你的一双“智慧眼”去观察,去感受,去解决现实中的问题,亲身体验学习的乐趣。

11. 每个生命都是独一无二的,那么人类生命



的独特性表现在哪些方面呢?

中考与创新

——知识与考点对接,能力在这里升华。

12. 材料一:何强是一个不幸的孩子,三岁的时候一场大病使他双腿瘫痪,小小年纪就只能坐在轮椅上,看到其他小朋友奔跑、蹦跳的高兴情景,他只能暗自伤心流泪。随着年龄的增长,何强对自己的残疾越来越敏感了,他的脾气变得很坏,对周围的人充满了敌意和仇恨。他埋怨命运的不公平,觉得自己这一辈子不可能得到幸福了。

材料二:张海迪在五岁的时候,患小儿麻痹症失去了直立行走的能力,后来病情恶化,胸部以下完全失去了知觉,医生们一致认为,像这种高位截

瘫病人,一般很难活过二十七岁。在死神的威胁下,张海迪意识到自己的生命也许不会长久了,她为没有更多的时间工作而难过,更加珍惜自己的分分秒秒,用勤奋的学习去延长生命。她先后学针灸、学外语、学文学等,克服了常人难以想像的痛苦,做出了令人敬佩的成绩。

阅读二则材料,比较何强和张海迪的不同选择,谈谈自己对生命的认识和感受。

第二框 珍爱自己的生命



思维突破

一切生命都来之不易,并且十分有限,要体会生命的可贵,要懂得珍爱生命,明晰无论何时何地,无论遇到多大挫折,都不会轻易放弃生的希望。

本框应从三个层面来把握:①无论何时都不轻言放弃自己(或他人)的生命,强调能承受挫折,勇敢坚强。②对任何生命都应抱着肯定其意义、尊重其存在的态度,感受“天生我才必有用”。③珍爱生命的最高表现:不断延伸生命的价值,激发学生努力突破自我,不断实现自我价值。



典例感悟

【例】(多项选择)“百川东到海,何时复西归?少壮不努力,老大徒伤悲。”“莫等闲,白了少年头,空悲切!”这些生动而深刻的诗句告诫我们

A. 青少年时期是人生的黄金时代,要倍加珍

惜,不能虚度光阴

B. 青少年应树立高尚理想,加强自身修养,提高自身能力

C. 青少年要珍爱生命,并为之不懈努力,不断延伸生命的价值,让有限的生命焕发光彩

D. 青少年要抓紧时间吃喝玩乐,尽情地享受

解析:本题主要考查“珍爱生命”这一要点,联系青少年发展实际,体现青少年珍爱生命的具体表现,是对“珍爱生命”的延伸和灵活运用的体现。

感悟:青少年是祖国的未来,民族的希望,他们肩负着实现中华民族伟大复兴的历史使命,他们既要珍惜时间,珍爱生命,努力学习科学文化知识,又要加强自身修养,养成自律习惯,增强自律能力,为实现社会主义现代化的宏伟目标贡献力量,切不可贪图享乐、虚度光阴。



和 友 生 姓

知识与技能——知识是基，技能是本，
知识与技能为方法垫底，为能力铺路。

1. 每个人的生命都是有限的,所以珍爱生命是无意义的。 ()

2. 在肯定、尊重、悦纳、珍爱自己生命的同时，也应同样善待他人的生命。 ()

3. 生命的价值在于不断超越自我。 ()

4. 人生的乐章很独特,它绝不会像一首歌,由作曲家把它事先谱好,然后由歌唱家从头到尾把它唱出来。因此,我们要 ()

A. 热爱生活,边走边唱,唱着来唱着去

B. 脚踏实地,从现在做起,从小事做起

C. 实现人生的意义, 追求生命的价值

D. 珍爱生命,让有限的生命焕发光彩

5. 清华大学电机系大四学生刘海洋为了验证“狗熊笨不笨”，于2002年1月29日和2月23日，先后两次把掺有火碱、硫酸的饮料，倒在北京动物园饲养的5只狗熊身上或嘴里。受到伤害后，有的狗熊丧失了正常生活的能力，北京动物园副园长说，受到伤害的狗熊，属于国家一级保护动物。2月24日，刘海洋被刑事拘留。上述案例告诉我们

A. 青少年要依法规范自己的行为

B. 青少年要依法行使公民权利

C. 青少年要关爱与呵护周围的生命,特别是珍稀野生动植物

D. 学好数理化, 走遍天下都不怕

6. 世界上的每一朵花都是美的, 败落的花瓣也美; 每一棵树都是美的, 弯曲的树更美; 每一段河流都是美的; 有绿草如茵的河岸更美。对山笑, 对河笑, 对每一天都微笑, 微笑迎来, 微笑送走。你对这段话的理解是 ()

A. 我们要热爱生活

B. 我们要热爱大自然

C. 我们要珍爱生命

D. 我们要笑迎人生

7. 热爱生活,珍惜自己的生命,爱惜自己的名誉,不容许自己言行有玷污自己形象的地方,也不屈服艰难困苦的打击。这是 ()

A. 自爱

B. 守纪

C. 文明礼貌

D. 意志坚强

安 德 烈 斯

突破与拓展——运用你学会的方法和技能，走出自我，拓展思路，走进生活，创新实践。

8.《河豚鱼说》说的是南方的河里有一条豚鱼,游到一座桥下撞到了桥柱上,它生起气来,恼怒桥柱撞了它,它气得张开两腮,胀起肚子,漂浮在水面,一动也不动。后来,从水面掠过的老鹰一把抓起圆鼓鼓的河豚,撕裂它的肚子,转眼间这条河豚成了老鹰的美餐。

这则寓言说明什么？

**探究与运用——用你的一双“智慧眼”**

去观察,去感受,去解决现实中的问题,亲身体验学习的乐趣。

9. 有位医生素以医术高明享誉世界,事业蒸蒸日上,但不幸的是,就在某一天,他被诊断患有癌症。他曾一度情绪低落。最终他不但接受了这个事实,而且他的心态也为之一变,变得更宽容、更随和、更懂得珍惜所拥有的一切。在勤奋工作之余,他从没有放弃与病魔搏斗。就这样,他已平安度过了好几个年头。有人惊讶于他的事迹,就问他是什么神奇的力量在支撑着他。这位医生笑盈盈地答道:“是希望。几乎每天早晨,我都给自己一个希望,希望我能多救治一个病人,希望我的笑容能温暖每个人。”

认真阅读材料,结合所学知识,谈一谈自己的感受。

中奇与创新——知识与考点对接,能力在这里升华。

10. 北京市王府井大街的百货大楼前,竖立着一尊雕像,人们塑起它是为了纪念一位普通的劳动者——张秉贵。张秉贵生前在大楼的糖果柜台担任售货员,他从没有因为自己工作的平凡而放松要求,而是全心全意为顾客着想,千方百计地提高服务质量。当时因为物资匮乏,顾客常常要在柜台前排起长队,为了缩短顾客等候的时间,张秉贵苦练工作技能,练出了称糖“一抓准”、算账“一口清”的绝技。每逢节假日,张秉贵在柜台前一站就是12个小时,并且始终面带微笑,热情地为每一个顾客提供耐心周到的服务。他的这种敬业爱岗的精神,被人们誉为“一团火”精神。

有人认为张秉贵没有做出什么惊天动地的大事,也没有什么发明创造,不值得人们如此颂扬,你的观点呢?

**第三框 亲近自然,热爱自然****思维突破**

学习本课关键要掌握:①每个人的生存与发展离不开大自然,要亲近自然、欣赏自然、热爱自然。②亲近自然、热爱自然不能一味地向自然索取,还要懂得作为自然界的一分子,人类需要关爱、了解、呵护周围的生命,特别是珍稀野生动植物,因为它们是与我们同住地球家园的朋友。③人类作为最高的生命形式更有责任使各种生命相互协调共同生存发展,从而共同保护我们共有的家园。中考中也会以此为考点,要求学生为了人类的长远利益,从小树立一种崭新的人生观、自然观。养成保护环境和生态系统的思想意识、觉悟及相应的道德行为。



蝶委屈地辩解道：“我从来就没有想吃什么天鹅肉，倒是诬陷我的人类不知道杀了多少只美丽的天鹅！”根据故事寓意，请你作出判断：到底谁应该成为破坏生态环境的被告？（ ）

- A. 人类 B. 白天鹅
C. 被告席上的蛤蟆 D. 以上都不是

4. 国际鸟类联盟发表的《2005 年世界鸟类状况》报告指出，由于无节制的农业扩张和不可持续的森林开采方式，全球约有 1211 种鸟类面临灭绝，其中 344 种面临高危及绝灭危机，688 种目前已经罕见。这表明（ ）

- A. 环境问题严重危害着人类的身体健康
B. 鸟类的减少直接制约着经济和社会的发展
C. 人类对自然的不合理利用必然导致生态的破坏
D. 生态保护与经济发展是矛盾的

5. 某居民区附近的一家工厂，经常排放有毒气体，严重影响居民的身心健康，该区居民维护自身合法权益的正确途径有（ ）

- ①与厂家协商解决 ②向新闻媒体反映
③向环境部门检举 ④向人民法院提起诉讼
A. ①②③ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②③④

二、判断说明

6. 保护环境是国家、政府部门和专业环保人员的责任，是大人的事，与我们青少年无关。（ ）

说明：_____

7. 要实现“人与自然和谐相处”，要么人类屈服于自然，做大自然的奴隶，要么人类征服自然，做大自然的主人。（ ）

说明：_____

8. 我国是发展中国家，面临发展重任，必要时可以以牺牲生态、破坏环境为代价来换取经济的发展。（ ）

说明：_____

学以致用——运用你学会的方法和技能，走出自我，拓展思路，走进生活，创新实践。

9. 据计算，若全国近 13 亿人每人每天用一双一次性筷子，每年将消耗木材 450 万平方米，相当于毁掉了 3 万多公顷森林。

(1) 谈谈你对这一现象的认识。

(2) 结合实际，为自己至少制定出二条保护和节约资源的具体措施。

10. 目前，我国许多城市正在开展创建国家环保模范城市活动，假如你是某城市的学生，完成下列题目：

(1) 请你写出两部有关环境保护方面的法律法规。

(2) 请你分别提出一种节水或处理生活垃圾的好办法。

(3) 请你就如何改善你所在地的环境提出两条合理化建议。

(4) 请你为创建国家环保模范城市写一条宣传标语。

11. 在联合国主办的一次关于环境问题的全球征文中, 获得最高奖的是一篇只有一句话的文章: “当地球上只剩下一个人时, 他(她) 听到敲门声……”

(1) 请你展开想像, 续写这篇文章。(不超过 50 个字)

(2) 续写后, 结合所学知识, 谈谈你的感想。

探究与运用——用你的一双“智慧眼”去观察, 去感受, 去解决现实中的问题, 亲身体验学习的乐趣。

12. 某电厂学校八年级某班同学模仿有关人

员就西部某地投资建厂问题的对话:

外商: “如果你们同意我在这里办厂, 我可以解决你们全村的就业问题。”

工程师: “我们准备将造纸厂建在贵村, 就在这里。” (指图纸, 一条河流的上部标有造纸厂字样)

村干部: “我不否认我们现在很穷, 可是造纸厂建在俺村的上游, 排出的污水会污染河流, 我觉得俺村不适合建造工厂。”

村民代表: “我希望在有生之年过上好日子, 至于会不会因为建厂造成污染, 我也管不了那么多了。”

假如你模仿的是该村的一位中学生, 请你结合所学的有关知识评论各位发言人的观点, 并就如何解决问题提出自己的方案。

13. 实践调查。

材料一: 一场新的节水革命即将开始, 有资料显示: 一只漏水马桶, 一年约漏水 25 吨, 而我国又是一个水资源相对紧缺的国家。

对你居住地居民家庭的用水状况做一次调查。

材料二: 在日本, 人们把废弃物转换为再生资源的产业, 形象地比喻为“静脉产业”。据统计, 每回收一吨废纸, 可节约原木 0.7 吨, 煤 0.4 吨。

针对废旧纸张的回收与利用, 对你周围的同学、老师对纸张的利用与处理情况做一次社会调查。

根据上述两则材料,请任选一则作为你的调查课题,进行一次社会调查。

社会调查

调查项目:
调查目的:
调查对象:
我的建议:

中读与链接

——知识与考点对接,能力在这里升华。

14. 全国政协人口资源环境委员会主任陈邦柱,在2005年11月召开的全国首届内陆湖泊暨鄱阳湖可持续发展研讨会上谈到,目前我国江河湖泊70%被污染,25%的湖泊出现不同程度的富营养化,同时,蓝藻水华频繁暴发,水质性缺水日益严重,由此引发的淡水资源短缺、洪流和干旱灾害增多,严重制约着区域发展,并影响人们生活,不利于社会经济的发展。

(1)这则材料说明了什么?

(2)造成这些问题的因素主要有哪些?

(3)作为中学生,我们应该怎样履行保护环境的义务?

15. 阅读材料,回答下列问题。

材料一:联合国秘书长安南在一次会议上曾呼吁国际社会,要为地球和人类的未来承担起责任。他强调,各国经济发展必须注意保护环境,否则,日益恶化的生态环境会让人类付出更加高昂的代价。

材料二:党的十六大报告指出:必须把可持续发展放在十分突出的地位,坚持计划生育,坚持保护环境和资源的基本国策。树立全民环保意识,搞好生态保护和建设。

(1)经济建设为什么要注重保护环境?

(2)结合我国环境形势,说明实施可持续发展战略的必要性。

(3)我们应该怎样坚持保护环境的基本国策?

(4)保护环境你应该怎样做?

第二课 步入青春期的我



第一框 春蕾初绽



思维突破

学习本课关键要:①了解青春期基本的生理和心理常识,从容面对青春期生理心理的变化。②全面认识青春的内涵。

学习过程中应注意:①能够正确认识随青春期的到来而产生的一系列变化,进而从容面对这些变化。②学会克服青春期的烦恼,调控好自己的心理活动。保持心理健康将有助于我们身心的协调发展,顺利地度过青春期。

这部分内容是关于青春期心理健康方面的,身心发展不可分离,心理的困惑和烦恼很有可能就是因为生理的原因引起的。学生要认识到青春期的心理特征,并获得一些基本的心理调节的方法。



典例感悟

【例1】(多项选择)李向跟随打工的父亲来到城里,转学到了一个新环境。看到周围的学生多才多艺、穿着漂亮,他觉得自己简直一无是处,抬不起头来。

- A. 这说明他有些自卑
- B. 这说明他有自知之明
- C. 因为他没有长处和优势,所以不自信
- D. 因为他没能通过科学的比较发现自己的长处,所以不自信

解析:本题涉及的考点为“学会克服青春期的烦恼,调控好自己的心理状态”。“尺有所短,寸有所长”每个人都有自己的优点和缺点,全面地认识自己,既要认识自己的缺点,也要肯定自己的优势和长处,愉快地接受自己的整体形象。李向同学只是看到自己的缺点(自己不如别人的一面),就

陷入了自卑的怪圈,这是不对的。

答案:AD

感悟:我们应正确认识自己,妥善调整自己的心态,学会全面看待自己。

【例2】初中生的年龄是花季,是雨季,是绚丽多姿、千变万化的日子。许多东西都变得与以前不同了。让人感觉有那么一点点羞涩,有那么一缕缕甜蜜,又有着一丝丝酸楚。许多同学都留意到了自己的变化,你留意到了吗?如果你留意到了自己的变化,你认为变化有哪些方面呢?

解析:本题涉及的考点是了解青春期基本的生理和心理常识,从容面对青春期生理和心理的变化。

答案:(1)我留意到了自己的变化。(2)我认为变化集中表现为以下几个方面:①自己的身体变化:包括对青春期带来的各种生理发育的表现的关注,开始慢慢地对自己注意起来,考虑怎样打扮、穿什么样的衣服、留什么样的发型。②思想上的变

化:开始有了对未来的憧憬和梦想。③行为上的变化:嬉笑打闹少了,模仿成人似的深沉多了。特别是异性之间,两小无猜不见了,表露出来的是男女同学间表面的排斥,内在的吸引。明明是在偷偷地关注,想引起对方的注意却不自觉地惹恼对方。明明觉得有好感却要装着拒人于千里之外。

感悟:认识到青春期的生理和心理变化特点就不再为此烦恼,借助各种方式,调控好自己,顺利度过青春期。



知识整合

知识易被遗忘——知识是基,技能是本,知识与技能为方法垫底,为能力铺路。

一、单项选择

1. 进入青春期后,希望与异性接触是正常的,与异性正常交往也是一个人_____的表现。

- A. 品格高尚 B. 身体健康
C. 心理健康 D. 成熟

2. 小刚约好周日和几位同学看电影,但因为女同学,母亲反对他去。假如你是小刚,你会_____

- A. 与母亲大闹一场
B. 背着母亲偷偷去看电影
C. 与母亲谈一谈,相互沟通
D. 不去看电影

3. 对于同学青春期的生理变化_____

- A. 我们可以谈论
B. 我们不要谈论

C. 不要拿别人的生理发育特点开玩笑,应该尊重其他同学

D. 拿别人的生理特点开玩笑是友谊的一种特点

二、多项选择

4. 男女同学之间的交往是正常的,但如果交往的方式不恰当,就会_____

- A. 妨碍我们的学习进步

B. 影响我们的身心健康

C. 使我们在情绪上产生一些困扰

D. 使我们在行为上产生困扰

5. 培养良好心理品质的方法有_____

- A. 加强学习 B. 善于思考
C. 注意仿效 D. 注重实践

6. 青少年自我意识迅速发展,“成人感”强烈,观察处理问题时,固执己见,“富有主见”。你认为富有主见的人_____

- A. 能坚持预定的目标
B. 主观武断
C. 不轻信别人
D. 固执己见

学以致用

——运用你学会的方法和技能,走出自我,拓展思路,走进生活,创新实践。

7. (人教版)小明今年14岁了,看着周围的同龄人,个子越来越高,而他却还像个小豆芽一样,身体没有变化,使得他成天闷闷不乐。你认为小明怎样才能快乐起来_____

- A. 买双增高鞋
B. 学习一些青春期知识
C. 要悦纳自己的身体变化
D. 正确看待,顺其自然

8. 青少年心理发育的特点有_____

- A. 智力逐步发展到高峰期
B. 自我意识迅速发展
C. 情绪和情感丰富而强烈,但不稳定
D. 性发育加速,性意识萌动

9. (人教版)70多岁才开始写作的塞缪尔,在作品《年轻》中这样写道:“年轻,不是人生旅程中的一段时光,也不是红颜、朱唇和轻快的脚步,它是心灵中的一种状态,是头脑中的一个意念,是理性思维中的创造潜力,是情感活动中的一种勃勃生机,是使人生春意盎然的源泉。”年轻,意味着宁愿放弃温馨的享乐去开创生活,意味着具有超越羞涩、怯懦的胆识和勇气。这样的人即使到了60岁也不逊于20岁的小伙子。

阅读上述材料,结合所学知识,谈一下自己的认识。

探究与运用——用你的一双“智慧眼”

去观察,去感受,去解决现实中的问题,亲身体验学习的乐趣。

10. 材料分析。

七年级的小雨,平时就不喜欢和同龄的同学一起玩。她每天除了去学校上学外,大部分时间都独自在家里看书、看电视。从去年开始,小雨非常害怕遇到男同学。每天在上学放学的路上遇到男同学,她就脸红。前两天上体育课时,一名男同学和她赛跑,她先是呆立一旁浑身发抖,当男同学上前询问时,她竟咬伤了男同学的胳膊……

(1)你如何看待小雨的这种异常行为?

(2)我们应当怎样帮助她?

中考与创新

——知识与考点对接,能力在这里升华。

11.“青春诊所”来了几位同学,请你为他们诊断“病因”,并开出“处方”。

同学1:症状:我是爱美的女生,这个时期总想穿一些新奇的衣服,但又怕同学们指手画脚议论我,我很苦恼。

病因: _____

处方: _____

同学2:症状:我是个男孩子,学习成绩不是很好。我的同桌是一个女孩子,她学习特别好,为人热情,总是帮我复习功课。为此,有同学已经议论我们了。我很气愤,但又怕影响同桌而和她不说话,终日闷闷不乐。

病因: _____

处方: _____



第二框 驿动的心



思维突破

学习本课关键要:①认识青春期的心理特征以及学会调控心理的方法。②理解青春是梦想,是激情,是幸福。

学习过程中应注意:①能够全面把握青春的内涵,即立足于现在又着眼于将来,并能对青春的意义进行积极地思考。不仅要从事理和心理变化的角度来理解青春,而且还要从一种精神气质的角度全面认识青春的内涵,解读青春。把关注自己的身心变化提升到一种精神上的追求。②体验到青春的幸福,以积极乐观的心态迎接青春期的到来。

这部分内容是对全课在情感上的升华。通过自己的实践活动祝福彼此,突出欢乐的主题,使学生以积极向上的心态迎接青春期的到来。