

新课程同步学习与探究

思想品德

七年级下册



XIN KE CHENG TONG BU XUE XI YU TAN JIU



明天出版社

新课程同步学习与探究

思想品德

七年级下册

主 编：陈秀虹 刘海燕

副主编：卢兆美 张宗雷 鲍圣峰

编 者：卢兆美 陈中东 刘海燕 张宗雷

陈秀虹 孙桂松 臧玉清 潘丽华

韩兆镇 王瑞超 张丽梅 闫宏福

郭 嘉 宋 健 朱云礼 王媛媛

董海英 李文静 姬长河 马海霞

许 光 韩奎瑞 李广海 杨元秀

秦元昶 鲍圣峰 尹连席 夏洪文

明天出版社

新课程同步学习与探究

思想品德

七年级下册

*

明天出版社出版

(济南经九路胜利大街 39 号)

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

山东省新华书店发行 临沂铁路印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 7 印张 168 千字

2004 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 3 版第 3 次印刷

ISBN 9787-5332-4719-5

定价:5.30 元

如有印装质量问题,请与印刷厂调换。

前 言

为了适应课程改革的要求,全面提高素质教育水平,最大限度地减轻学生的课业负担,提高学习效率,落实《基础教育课程改革纲要》中关于“注重培养学生的独立性和自主性,引导学生质疑、调查、探究,在实践中学习,促进学生在教师的指导下主动地、富有个性地学习”的要求,结合课改实验区的实际,我们编写了这套丛书。

在编写过程中,各学科均力求体现新课程的教育理念,落实新课程标准的要求,符合新教材的特点,符合学生各学科学习的基本规律。在编写体例上,均按“自主性探究”、“开放性作业”、“拓展性学习”、“自我评价”4个板块设计。

自主性探究,启发引导学生主动学习,在自主探究中结合自己已有的生活经验主动学习新的知识。开放性作业,注重启发学生质疑、探究、创新,尊重学生的个体差异,力争满足不同学生的学习需要,尊重学生的感悟和体验。拓展性学习,注重加强学习内容与学生生活及现代社会和科学发展的联系,重在启迪思维,升华感情。自我评价引导学生自我总结、自我反思学习中的成功与不足,以达到主动参与、认识自我、肯定自我、促进自我发展的目的。

参加本书编写的有:卢兆美、陈中东、刘海燕、张宗雷、陈秀虹、孙桂松、臧玉清、潘丽华、韩兆镇、王瑞超、张丽梅、闫宏福、郭嘉、宋健、朱云礼、王媛媛、董海英、李文静、姬长河、马海霞、许光、韩奎瑞、李广海、杨元秀、秦元昶、鲍圣峰、尹连席、夏洪文等同志,最后由陈秀虹统稿。

由于水平所限,再加时间仓促,书中定有不足之处,我们真诚地欢迎使用本丛书的老师和同学们提出宝贵意见,也恳请专家和读者批评指正。

编 者

2006.12

目 录

第五单元 青春的脚步 青春的气血 (1)

第十一课 人们说我长大了 (1)

悦纳自己的生理变化 (1)

消除心理烦恼,快乐成长 (8)

第十二课 花季中的男孩女孩 (15)

把握青春 珍爱友谊 (15)

荡起友谊的双桨 (21)

第六单元 让生活充满阳光 (27)

第十三课 让快乐时时围绕在我身边 (27)

你了解自己的情绪吗 (27)

调节和控制好自己的情绪 (33)

第十四课 追求高雅情趣 品味美好生活 (40)

生活处处有情趣 (40)

过富有情趣的生活 (46)

期中驿站 (52)

第七单元 学会依法保护自己 (56)

第十五课 抵制不良诱惑 预防违法犯罪 (56)

面对生活中的不良诱惑 (56)

预防违法犯罪,从杜绝不良行为做起 (62)

第十六课 撑起法律保护伞	(68)
我们受法律特殊保护	(68)
未成年人的自我保护	(75)
第八单元 分辨是非 对自己的行为负责	(82)
第十七课 看社会 辨是非	(82)
生活中有是非善恶	(82)
面对生活中的是非善恶	(88)
第十八课 做一个对自己行为负责的人	(93)
行为不同 结果不同	(93)
如何做到对自己的行为负责	(99)
期末拾贝	(104)

第五单元 青春的脚步 青春的气息

第十一课 人们说我长大了

悦纳自己的生理变化

自主性探究

自主感悟

材料一：《小小少年》歌词：

小小少年，很少烦恼，眼望四周阳光照。小小少年，很少烦恼，但愿永远这样好。

一年一年时间飞跑，小小少年在长高。随着岁月由小变大，他的烦恼增加了。

小小少年，很少烦恼，无忧无虑乐陶陶。但有一天，风波突起，忧虑烦恼都到了。

一年一年时间飞跑，小小少年在长高。随着岁月由小变大，他的烦恼增加了。

材料二：变化知多少？

课下搜集自己4岁、8岁、12岁时的生日照，按顺序贴在一张硬纸板上，在小组中传阅，并仔细观察。

材料三：我真的长大了吗？

再过两天就是我12岁生日了。今天的我和去年的我，有着太大的区别。有些变化我自己也感到惊奇：身高长到了1.60米，体重也增加了不少，最令人烦恼的是脸上长了不少“小痘痘”，但大家却都说我越来越漂亮，真不知怎么回事。虽然如此，但看着镜子里那个亭亭玉立的姑娘，我感到了一丝兴奋和喜悦。拿出前两年过生日时拍的照片，我都忍不住笑了：“这个矮矮的、瘦瘦的小姑娘是我吗？”

不一样的感觉，不一样的我。我真的长大了吗？

材料四：



探究过程**探究任务一：我们悄悄长大**

1. 仔细观察材料二中自己的生日照, 然后围绕以下两个问题相互交流。

(1) 我长大了, 从哪些方面可以看出来?

(2) 进入青春期后, 我的生理有了哪些明显的变化?

2. 阅读材料三, 思考: 你是否有这方面的感受? 你还有哪些其他感受?

3. 我的结论:

像自然界中花草有着春华秋实的季节变化一样, 人体的发育也有着明显的年龄特征。青春期是人身体发育的关键时期。在这一时期, 人体的变化主要表现在: _____、_____。

探究任务二：接纳自己的生理变化

1. 观察材料四中的图片, 思考:

(1) 你是否遇到过上面的情况, 当时的心理感受是怎样的?

(2) 青春期还给你带来哪些烦恼? 这些烦恼会对自己产生什么影响?

(3) 请对这三位同学说几句话, 帮助他们克服烦恼, 寻找快乐。

2. 观察与思考

仔细观察课本第5页漫画,思考“面对同样的生理现象,两个女孩为什么会有不同的反应呢”?

3. 古人云“腹有诗书气自华”,请结合自己的一些具体做法谈一谈对这句话的理解。

4. 阅读课本第9页的“读一读”,思考:相貌丑陋的列夫·托尔斯泰是怎样成为人们景仰的艺术大师的?

开放性作业

一、生活剧场

王林和明浩是好朋友,自从上初中后,两个人的脸上都出了“小痘痘”,王林觉得丑死了,心里非常痛苦,不愿意参加集体活动,甚至产生了躲在家里不去上学的念头。而明浩则认为:在同伴和同学这个熟悉的生活圈子里,反正大家都认识你,了解你,有什么可忌讳的呢?在陌生的环境中,大家都不认识,以后又不打交道,让他们品头论足吧,又何必烦恼呢?

作为好朋友,明浩想帮助王林摆脱目前的烦恼,于是,星期天的上午,他来到王林的家里……

要求和提示:

1. 为二人设计台词并表演出来。

2. 设想王林和明浩两种不同的结局。

二、观察分析

一进入初中,刘柳感觉周围有那么多漂亮的女生,可自己的鼻子怎么看都觉得有点“扁”。于是她发明了“刘氏隆鼻术”——用手反复地捏鼻子。终于,她把一个原本挺美的鼻子捏得红肿起来。

1.在你周围是否有像刘柳这样的同学?你对他们的行为如何评价?

2.刘柳对待自己体貌的心态正常吗?她应该怎样做?

三、我想对你说

1.王飞看着班内许多同学都长高了,而自己却“原地不动”,非常着急。

2.李一认为自己长得很丑,整天闷闷不乐。

四、实话实说

最近一段时间,小伟经常对一些同学的生理发育特点说三道四,并以此取笑他人,弄得他们哭笑不得。同学们批评小伟太过分,小伟却不以为然地说:“谈论一下他们的生理变化有什么不对?”

1.你怎样评价小伟的观点和行为?

2. 若你是小伟的同学, 你会对他说些什么?

五、阅读感悟

20 世纪美国著名的心理学家马尔兹指出: 青少年对外表所产生的烦恼, 其心理障碍是对自己的外貌有所不满。这说明大多数人对自身外貌的期望值较高, 特别是一部分青少年, 总以一种极度挑剔的眼光来审视自己的外貌, 把自己身上的那点丑无限地夸大。要记住: 人只有一种方法能使自己漂亮, 但却有一百种方法使自己可爱。人最不容易留住的是漂亮的外貌, 而品德、修养、才华才能使你的人生焕发出永久光彩。

阅读完上面这段文字, 你有什么感悟?

六、点击生活

同学们, 赶快行动起来, 开展一次以“读懂青春期”为主题的读书活动, 有条件的可上网查阅有关资料, 搜集一些关于青春的箴言, 把自己对青春的思考汇集起来, 同全班同学一起编成一本《青春寄语》手册。然后举行一次诗歌朗诵会或演讲比赛, 将大家对青春的感悟尽情地抒发出来, 大家一定要踊跃参加哟!

推荐丛书:《中学生心理健康丛书》、《青春正点丛书》

推荐网站: <http://www.qsnjk.com> (青少年健康网)

<http://www.xlzx.sdide.com> (儿童青少年心理健康指导中心)

拓展性学习

心理热线

不必为平凡的容貌发愁

老师:

我是一名初一的女生,长得不是多么漂亮,在很小的时候,因为他人恶意取笑,使我深深地陷入自卑之中。随着年龄的增长,我的思想包袱越来越重,成天胡思乱想,上课不能专心听讲,对学习越来越没有兴趣,甚至不愿与别人交往,身边也没有一个好朋友。请问,我该怎么办?

学生 李丽

李丽同学:

由于容貌不佳,青春年华本该拥有的欢乐却变为忧愁,这种心情不难理解。然而外貌往往是天生的,无法选择。

不过,你知道吗?从古到今,不少伟人的相貌并不惊人,甚至丑陋,但却留给了人们美好的印象,成就了伟大的事业,这就不能不归结于他们美的内涵。固然,吸引人的一开始往往是美的外貌,然而,内在美却更具有持久的魅力。一个人的美并不全在外貌。性格开朗,心胸豁达,在谈吐中颇有见解,在工作中不乏自信,这种乐观的态度就是一种美。显而易见,美是多方面的,外在美仅仅是美的一种形式,性格美、情操美、思想美等等同样有着不尽的魅力。

外貌美是先天决定的,而内在美则取决于自己。在生活中,每个人都有追求美的权利和自我塑造的广阔天地。人的外在美是相对的,随着岁月的流转会逊色,唯有人的内在美是一朵永不凋谢的花。如果你的容颜不美,完全可以追求其他方面的美。如果因外貌不美而日夜伤神,那就真的可悲了。因为这等于放弃了比外貌更重要的东西。

你现在的心理状态已经影响了自己的学习和生活。你要明白人的生理特征不是自己可以随意改变的。你可以试着通过以下方式来完善自己,进而摆脱自卑的阴影。

第一,增强自信。自信是克服自卑的有效方法。要增强自信,就要尽可能地多为自己创造成功的机会,以便经常体验到成功的喜悦,增强自信心。另外,还可以进行自信的训练,如经常通过“我能行”、“我能成功”等自我暗示,使自己遇事能心境坦然,充满自信。

第二,客观评价自我。“金无足赤,人无完人”。每个人都有自己的长处和短处,因而要学会对自己作出全面公正的评价,善于挖掘和发挥自己的优势,正确认识和对待自己,悦纳自我。否则,长时间沉溺在自我批评之中,最终只能导致自信心丧失。

第三,正确对待失败。自卑与失败的频率有关。多次失败易导致自卑,自卑又导致失败。所以,要学会在逆境中奋起。只有努力才能成功,不努力注定要失败。面对失败,不能有效放弃、倒退、消沉的心态。而应从失败中吸取教训,以积极的心态,锐意进取,及时调整自己的奋斗目标或改变解决问题的方式方法,以“失败是成功之母”来激励自己,战胜失败。

李丽同学,愿你早日走出自卑的泥潭,踏上自信、自强之路。

李老师

如果我是李丽,今后我会这样改变自己:

欣赏自己

我是小溪,源自于絮风中飘飘洒洒的细雨。我虽不及长江一般滚滚东去,但我有光滑的石子夹着水草,清澈的水映着轻快的游鱼。

我是平地,覆盖着煦日里郁郁青青的草衣。我虽不如黄山一般翠秀称奇,但我有淡淡的花香伴着蝴蝶,初暖的春风随着游人在这休息。

我就是我,一个大千世界中普普通通的奇迹。我普通,因为我的确不是天生的神童。我是奇迹,因为我懂得欣赏自己。

他也许有英俊的外表,但我有精致充实的内心。他也许有万贯家私,但我有一个普通家庭的乐趣。他也许有轰轰烈烈的人生,但我的人生同样充满意义。

人们需要长江,但同样舍不得小溪,人们需要黄山,但同样离不开平地。学会欣赏自己,因为我就是我,你就是你。

我就是我,你就是你。他日再见长江,我们只需微微一笑,明天再睹黄山,我们只需沉默不语。

读了这篇小散文,对你有什么启示?

自我评价

本课我最感兴趣的内容	本课学习中我最满意的表现	本课学习中我最大的收获	生活中我会这样做

消除心理烦恼,快乐成长

自主性探究

自主感悟

材料一:“成长的烦恼”:

情景一:小刚都是中学生了,可是家长还像管小孩那样约束他,让他感觉没有一点自由的空间,他非常烦恼。

情景二:这一阵子,小刚对班里的一位女同学很有好感,以至于上课老想着她,老师讲课都听不进去了。又控制不了自己,这让他很苦恼。

情景三:小刚性格变得很孤僻,不愿意与别人交流。但是看到同学们在一起开开心心的,又非常羡慕。

情景四:小刚变得多疑起来,看到别的同学在说悄悄话,就觉得他们是在说自己的坏话,所以他整天很烦,心情不好。

材料二:当我7岁时,我感到我父亲是天底下最聪明的人;当我14岁时,我感到我父亲是天底下最不通情理的人;当我21岁时,我忽然发现我父亲还是很聪明的。

——马克·吐温

材料三:少年期(从11、12岁到14、15岁)在人的一生中,无论在生理上或心理上都是一个急剧变化的关键时期。世界各国的生理学、心理学、教育学、社会学,以及伦理学界,从不同侧面强调了少年期在人的成长中的重要性,并提出了少年期是“反抗期”、“危机期”、“飞跃期”、“烦恼期”、“孤独期”、“闭锁期”和“心理上的断乳期”等等的说法。我们认为,与人生的其他阶段相比较(与童年期、青年期、成年期比较),少年期学生的心理发展具有变化大、周期短的特点,并且充满着依赖与独立、幼稚与成熟等种种错综复杂的矛盾。

材料四:某日下午,连江县东岱镇某中学七年级(1)班,孩子们正聚精会神地听语文老师讲解和布置各种复习题目。当语文老师讲到汉字的“笔画笔顺”时,有的同学交头接耳地发出哄笑。原来,这个班的学生小东的父亲的名字与“笔顺”谐音,一些知道情况的同学便把这个当成笑话。下课后,不明情况而又十分好奇的同学小明便向同学们打听为什么说到“笔顺”大家就会笑,小东顿时不高兴了,觉得丢了面子,便与小明争吵起来。刚吵几句,上课铃又响了,争吵暂时中止,课堂里又恢复了平静。

然而,也许是小东和小明都年少好胜,下午5点半放学后,他们俩留在教室里,继续下午的话题争吵起来,而且越吵越凶并抱成一团扭打起来。不知什么时候,小明将小东顶在墙壁上,前臂卡住了小东的脖子,五秒钟,十秒钟……看到小东小明打起来了,在一旁打扫教室卫生的林某等4名同学连忙上前劝架,但悲剧已经发生,因小东的脖子被卡得太久,被拉开时就瘫倒在地,脸色发青……几分钟后,闻讯赶来的老师火速将已昏迷不醒的小东送到镇卫生院,但为时已晚,小东再也没有醒来。

探究过程**探究任务一：正确认识青春期的烦恼**

1. 认真阅读材料一“成长的烦恼”，思考：

(1) 小刚遭遇到的烦恼，你是否也经历过？

(2) 小刚的生活中为什么会有那么多的烦恼？

(3) 这些烦恼如果不能正确解决，会给小刚带来什么影响？

2. 阅读材料二，想一想：马克·吐温 7 岁、14 岁、21 岁时不同的心理变化说明了什么？

3. 阅读材料三，思考：青少年时期烦恼、矛盾的存在对大家来说正常吗？

探究任务二：弹奏好自己的青春协奏曲

1. 回放材料一“成长的烦恼”，分组讨论：小刚怎样才能走出烦恼，快乐成长？

2. 阅读材料四，思考：

(1) 为什么会发生这场悲剧？

(2) 请你介绍一下自己克服心理冲动的经验或者好的方法。

开放性作业

一、心灵独白

进入青春期后自己的心理有哪些变化？你是如何认识的？

二、理解与认识

最近，妈妈发现小刚特别爱穿一些奇怪的衣服，便对他说：“你是一个中学生，这样穿可不太好。”小刚不以为然地说：“你知道什么！这才叫一个‘酷’。”妈妈又说了几句，小刚生气地说：“我已经长大了，穿什么是我自己的事，不用你管！”

1. 小刚所理解的“酷”是什么？

2. 小刚对妈妈说：“你知道什么！”这反映了他一种什么样的心态？

3. 小刚是怎样理解长大的含义的？你又是如何理解的呢？

三、他山之石

“过去，我总是将自己封闭起来，有了喜悦或烦恼，既不愿告诉爸爸妈妈，也不愿告诉同学，只知道把它们装进日记里。后来，我发现，日记容量太小，装不下我的心灵世界；日记也过于封闭，照不进明亮的阳光。于是，我下决心打开心灵之门，主动地把自己的喜悦或烦恼告诉爸爸、妈妈、老师、同学和朋友。结果，我的喜悦越来越多，烦恼越来越少”。

阅读上述材料，思考：

1. “我”是如何消除烦恼，快乐成长的？

2. 这些方法对我们有何启示？

3. 你在与父母、老师、同学和朋友沟通方面有何经验,说出来,让大家共享。

四、情景体验

放学了,几位同学在回家的路上七嘴八舌地议论着:

林林说:“一天放学回家,我发现自己房间的抽屉被翻过了,日记也好像被人偷看过了,不用问,准是妈妈干的。她经常用怀疑的目光审视我,还经常为同学打来的电话问个没完没了,我简直快要发疯了。”

小丽说:“自从上初中后,我就不愿和爸爸、妈妈谈心了,有什么事,我宁愿和朋友、同学说,或写在日记里。”

小芳说:“我也有同感,告诉你个小秘密,最近,我交了个网友,他的网名叫‘世纪酷哥’,我经常将心里话说给他。昨天,他还约我见面呢!”

东东说:“昨天,我和一班的同学踢足球,王浩踢了我的腿一下,竟然连句‘对不起’都没说,当时,我真想狠揍他一顿,可又怕老师知道了批评我。”

1. 你遇到过类似的烦恼吗?

2. 你有哪些好的方法、途径帮助林林、小丽、小芳、东东、小燕解除烦恼,让他们的青春期‘无忧无虑乐陶陶’呢?”

我想对林林说:_____

我想对小丽说:_____

我想对小芳说:_____

我想对东东说:_____

我还想说:……

五、警钟长鸣

2004年8月23日,西单民族大世界门前发生一起杀人血案,引起轰动,而酿下如此血案的竟是个中学生。

案件的具体经过是这样的:初中女生陈杰和男同学李猛、万海一起去商场买东西,她的另一位同学刘佳走在最后面,在商场门口一个黄发少年不小心撞到了刘佳。在商场里刘佳找到一起来买东西的李猛和万海,告诉李猛刚才在商场门口她被一伙人欺负了,李猛