



聪明思想品德

人教版
七年级 上

参编人员：马英杰 马 昊 王 爽
王新刚 王 津 孙洪宇
陈民付 李云松 吴刘成
杨宏伟 杨智明 张雷厚



目 录

第一单元 笑迎新生活	1
第一课 珍惜新起点	1
第二课 把握学习新节奏	10
第二单元 认识新自我	23
第三课 珍爱生命	23
第四课 欢快的青春节拍	30
第五课 自我新期待	39
期中质量检测	49
第三单元 过富有情趣的生活	53
第六课 做情绪的主人	53
第七课 品位生活	62
第四单元 过健康、安全的生活	72
第八课 学会拒绝	72
第九课 保护自我	79
期末质量检测	87
参考答案	93



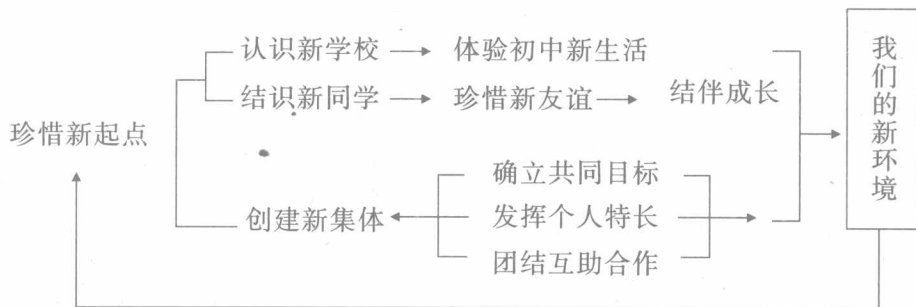
第一单元 笑迎新生活

第一课 珍惜新起点



学海导航

一、知识精要



二、指点迷津

对于刚刚升入初中的我们，一切都充满了惊喜与好奇，新的学习环境，新的同学与班级，新的老师……我们希望给老师和同学留下一个良好的印象，我们也希望借助这个新的起点使我们的学习保持良好的状态或出现新的起色。为此，我们一定要以一种积极的心态面对这一切，珍惜新起点，认知新学校，结识新朋友，时刻叮嘱自己已经长大了，并在新的集体中承担责任，与同学和朋友共同进步，共同塑造一个我们满意的、乐观向上、积极健康的集体，我们的初中生活将充满乐趣，充满青春的气息，对初中生活，我们充满信心。

案例分析

2004年3月，震惊全国的云南大学“2·23”杀人案宣告告破，犯罪嫌疑人马加爵在海南省三亚市落网。据马加爵讲，他之所以连续杀死4名同寝室的同学，只是因为他们在打牌过程中说他作弊，遂起杀心，酿成惨剧。

昆明医学院第一附属医院精神科的许秀峰教授认为，打牌时起争执仅是一根“导火线”，而“火药是早就装好的”，这要追溯到马加爵整个成长的心路历程。从有关报道上看，马加爵打小就是一个沉默乖顺的孩子，5岁就懂得体贴父母的辛苦，煮好稀饭、盛好了等他们回家；初中时曾获全国物理竞赛二等奖，还把一个中等的班级带成全校最好的班级；高中时曾因迷上武侠而成绩滑落，后来仅用半年苦学就一举中的，而且名列前茅；大学时，从不开口向父母要钱。家境



贫寒的父母终日忙于操劳,很少和他交流,没有人分担他的欢乐和忧愁,自小养成了他孤僻的性格;性格的孤僻、长相的一般、衣着的寒酸,又使他成为学校里最没有朋友、只会老实读书的孩子。大学时代,马加爵试图改变自己孤僻的性格,融入群体,看着其他同学轻松幽默地开玩笑,他有时也想表现一番,结果往往弄巧成拙,反而显得可笑,结果越来越糟。于是,他变得神经兮兮,脾气暴躁乖戾,终至成为具有某种反社会人格者。他生长于农村,进了大学以后,性格孤僻,还有较深的自卑情结。4年里,在生活、学业、人际交往等方面的许多不如意,都可能导致他与同学之间的积怨一点点加深。这时如果哪个同学在打牌时再说些不该说的话,点燃了“导火线”,新仇旧恨一起涌上来,就酿成了惨剧的发生。

由此可见,无论是作为初中新生的我们,还是贵为“天之骄子”的大学生,注重自己的心理健康,增强个人对新环境的适应能力,以积极的心态面对生活的变化对于我们的个人成长十分重要。应该增强我们个人承受困难和挫折、适应环境的能力,形成乐观向上的精神状态,在新的环境与集体中愉快地生活与成长,以积极的心态融入新的环境,做新生活的主人。

经验共享

怎样创建一个新的班集体,这是富有热情的我们十分关心迫切想做的事。虽然每个学校有不同的情况,每个班级有不同的选择,但在具体建设上还是有规律可循的。首先就是与同学们共同生成一个集体的美好远景即集体建设的目标,在有了目标之后就要解决怎样才能达到这个目标的问题。一方面,让每个同学都能在集体中找到自己的位置,各展所长;另一方面,同学之间必须相互协作、团结互助、共同努力,这样才能建设成一个大家满意、积极向上、充满凝聚力的集体。

学法推荐

作为初一的学生,我们遇到的主要问题是新的学习生活,适应新的学习环境。统领整个年级的教学内容,其核心概念是关爱、自尊、自强兼及其他。其主题是珍惜初中生活,学做生活的主人。要想达到这个目标,实实在在地解决自身存在的问题,建议大家在学习的过程中坚持实事求是的原则,直面自己的各种心理,并采用学习—实践—反思的学习方法,注重学习与实践的相互作用,充分利用所学知识解决实际问题,促进个人发展。

三、心海罗盘

人际交往测试

你是受欢迎的人吗?

你的人缘如何?会不会交朋友?是位受欢迎的人吗?如果有兴趣,请你做个测试。这个小测试题是由美国一位心理学家设计的,其方法如下:

下列15个问题后有A、B和C三种方案,请按自己真实情况选择一个,之后计算分数。

1. 最近你新交了一批朋友,这是 ()
A. 因为你发现他们很有意思,令人感兴趣
B. 因为他们喜欢你 C. 因为这是你的需要
2. 在外出度假时,你是否 ()
A. 很容易交上新朋友 B. 宁愿自己独处 C. 想交新朋友,但感到困难
3. 你本来约好要去看一位朋友,但因为太累而失约,在此情况下,你的态度是 ()
A. 不以为然,认为对方肯定会谅解你



- B. 有些不安,但又总是在自我安慰
C. 很想知道对方是否对自己回家早一事,会不满意。
4. 你结交朋友的时间 ()
A. 数年之久 B. 不一定,合得来的朋友能长期相处
C. 一般不长,经常更换
5. 一位朋友告诉你一件极为有趣的个人私事,你是否 ()
A. 尽量为其保密而不去对任何人讲
B. 根本没有考虑过要继续扩大宣传此事
C. 当朋友一离去,随即与他人议论此事
6. 当你个人有了问题时,你 ()
A. 通常是靠自己来解决 B. 找自己信赖的朋友商量
C. 不到万不得已的时候,绝不去求别人
7. 当朋友有了问题时,你是否发觉 ()
A. 人们大都喜欢来求助于你 B. 只有那些与你关系密切的朋友来找你商量
C. 一般不愿意来麻烦你
8. 你通常交朋友的方式是 ()
A. 经过熟人介绍的 B. 在各种社交场所
C. 必须经过相当长的时间,而且还比较少
9. 你认为选择朋友最主要的品质是 ()
A. 具有使你愉快的才华,能吸引你 B. 可依赖
C. 对方对你感兴趣
10. 你给人的印象是哪一类型的人 ()
A. 经常会引人发笑 B. 经常在启发人去思考问题
C. 别人和你相处时会感到舒服
11. 晚会上,如果有人提出请你表演或演唱时 ()
A. 你会婉然谢绝 B. 欣然接受 C. 直截了当拒绝
12. 对于你来说,下列三种情况何种属实 ()
A. 我喜欢当面颂扬自己的朋友
B. 我坚信诚实,因此有时我对朋友提出反对意见
C. 我对朋友的态度是:既不奉承,也不批评
13. 你是否发觉 ()
A. 你只能与那些与你利害相关的人结交
B. 一般情况下能和任何人相交
C. 有时你宁愿与那些与自己不相投的人和睦相处
14. 如果朋友们和你开玩笑,你是 ()
A. 和大家一起笑 B. 很生气并有所表示
C. 根据当时的情绪与情况,表现不一,有时 A,有时 B
15. 当别人依赖于你时,你是怎样想的 ()



A. 对此并不介意,但是自己很大程度上是喜欢独立于朋友之中

B. 这很好,我喜欢别人依赖于我

C. 要小心谨慎,我愿意对一些事物的稳妥性采取冷静、清醒的态度

说明:根据自己所选择的回答,找出相应得的分数,并把所有的分数相加,分数表:

题 号	A 得分	B 得分	C 得分	题 号	A 得分	B 得分	C 得分
1	3	2	1	9	3	2	1
2	3	2	1	10	2	3	1
3	1	3	2	11	2	3	1
4	3	2	1	12	3	1	2
5	2	3	1	13	1	3	2
6	1	2	3	14	3	1	2
7	3	2	1	15	2	3	1
8	2	3	1				

如果你的总分在 36~45 分之间,说明你对周围的朋友们都比较好,你愿意和他们在一起,他们也都喜欢你,你们相处得不错。而且,你能够从平凡的生活中,得到许多乐趣,你的生活是比较充实而且丰富多彩的。你很可能在朋友中有一定的威信,他们比较依赖你。如果你的总分在 26~35 分之间,说明你的人缘不怎么好,换句话说,你和朋友的关系并不牢固,时好时坏,经常处在一种起伏波动的状态之中。可能你确实想让别人喜欢你,想多交朋友,也做出很大的努力,但别人并不一定喜欢你。请认真检查一下自己的行为,找出问题所在,克服自己的不足,你会受到朋友的欢迎的。

如果你的总分在 15~25 分之间,那就太糟糕了。你很可能是个孤独的人,思想很不活跃,不开朗,喜欢独来独往。但是,这一切并不意味着你不会交朋友,更不能武断地说你的人缘很差,然而你确实应该深思一下交友的价值。法国作家罗曼·罗兰曾经说过:“有了朋友,生命才显示出它全部的价值。智慧、友爱,这是照亮我们黑夜的惟一光亮。”

心理热线

如何成为一个让人喜欢的人

社会心理学家戴尔·卡耐基提出了让人喜欢你的六种方法:

1. 学会真诚地关心他人。他认为,凡不关心他人的人,必会在有生之年遭受重大的困难,并且大大伤害到其他人。也就是这种人,导致了人类的种种错失;关心他人与其他人际关系的原则一样,必须出于真诚。不仅付出关心的人应该这样,接受关心的人也理当如此。

2. 不要忘记微笑。行为胜于言论,对人微笑就是向他人表明:“我喜欢你,你使我快乐,我喜欢见你。”世上人人都在寻求快乐,但只有一个确实有效的方法,那就是控制你的思想。快乐不在于外界的情况,而是依靠内心的情况;行动好像是跟随感觉走的,其实不是如此,行动是与感觉并行的。我们能使直接受意志支配的行动有规律,也能间接地使不直接受意志制约的支配有规律。

3. 千万别忘记他人的姓名。一种最简单、最重要的获得好感的办法,那就是记住他人的姓名,使他人感觉重要;记忆姓名的能力在事业性交际上的重要性,同在政治上差不多同等重



要;多数人不记得姓名,只因为他们没有下必要的功夫与精力把姓名牢记在心。他们给自己找借口:他们太忙。

4. 学会倾听他人讲话。始终挑剔的人,甚至最激烈的批评者,常会在一个忍耐、同情的静听者面前软化降服;所以如果你希望成为一个善于谈话的人,那就先做一个注意静听的人。

5. 迎合他人兴趣。与人沟通的诀窍就是:谈论他人最以为贵的事情;如果你要使人喜欢你,如果你想让他人对你产生兴趣,你必须注意的要点是:谈论别人感兴趣的话题。

6. 让人感到自己重要。现实生活中有些人之所以会出现交际的障碍,就是因为他们不懂得或者忘记了一个重要原则——让他人感到自己重要;人类本质里最深远的驱动力就是——希望具有重要性;你要别人怎么待你,就得先怎样待别人。



实战平台

初试身手

(累计答题时间:60 分钟)

一、明辨是非(正确的划“√”,错误的划“×”,每小题 2 分,共 14 分)

1. 初中阶段是人生的黄金时期,也是人生的一个重要转折点。 ()
2. 一个良好的班级氛围对学生的成长是很重要的。 ()
3. 随着我们自主意识的不断增强,父母对我们的影响力有逐渐加大的趋势。 ()
4. 生活在一个班级中,由于个人都有不同的想法,班级就像一盘散沙。 ()
5. 彩虹的美丽在于它的七色光彩,班级的美丽在于我们每个人的独特性。 ()
6. 对新环境有暂时的不适应,这对于我们来说是正常的。 ()
7. 要想建好班集体,就要整齐划一,不能允许个人发挥所长。 ()

二、沙里淘金(下列各题的选项中,8—15 只有一个选项是符合题意的,每小题 3 分;16—20 至少有两项是符合题意的,请选出来,每小题 4 分,共 44 分)

8. 进入了中学后,很多事情、很多事物都是我们所没有经历过的。这实际上也是在给我们一种暗示,进入初中,我们也就是进入了一个 ()
 - A. 我们完全无法把握的一个新世界
 - B. 人生的新起点
 - C. 成人的队伍
 - D. 不受约束的新阶段
9. 在新的班级里,有这么多的新面孔,我们应该 ()
 - A. 主动结识新朋友
 - B. 我行我素
 - C. 不把别人当回事
 - D. 保持自我
10. “友谊是天地间最可贵的东西,深挚的友谊是人生最大的一种安慰。”这说明 ()
 - A. 友谊很稀有,很难遇到
 - B. 建立友谊的目的是为了得到安慰
 - C. 友谊可有可无
 - D. 友谊将使我们的生活更加精彩
11. 新集体前进的动力是 ()



- A. 共同的目标
C. 班主任个人的力量
12. 每个人为班级做一点贡献,我们的班级将 ()
A. 产生不了什么变化
C. 更进一步
B. 成为完美的集体
D. 成为一盘散沙
13. “一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮”,这说明 ()
A. 好汉没有骨气
C. 人生难免不如意
B. 人与人之间需要相互协作
D. 篱笆不好扎
14. 要想初中生活愉快,就要 ()
A. 处理好人际关系
C. 全力发挥个性,注重个人发展
B. 学业出色,其他都不重要
D. 不要把任何人、任何事放在眼里
15. 要想建立一个良好的集体,就要 ()
A. 靠老师
C. 从我做起
B. 靠班长
D. 有雄厚的资金实力
16. 对新环境中的老师、同学、环境、学校,我们应 ()
A. 努力适应
C. 排斥在外,因为这都与我的前途无关
B. 以积极的心态去面对
D. 持藐视态度,以显示自己的清高
17. 初中这个新的学习环境包括 ()
A. 新学校
C. 新同学
B. 新世界
D. 新集体
18. 新同学中,有些与你是 ()
A. 同年生的
C. 同一个月出生的
B. 同一所小学毕业的
D. 同一个区(村)的
19. 进入初中后,我们结识了很多新朋友,要想使友谊持久,就要 ()
A. 珍惜新友谊
C. 在能力所及范围内尽力帮助对方
B. 和朋友之间以诚相待
D. 尽力迁就对方
20. 一个优秀的集体,要靠 ()
A. 大家的团结协作
C. 为共同的目标凝聚力量
B. 个人的特长发挥
D. 班主任老师和我们共同的努力

三、智言片语(共 22 分)

21. 熟悉我们的新集体。(6 分)

- (1)我们的教室在:_____
- (2)我们班级有:_____名同学,其中
男生_____名,女生_____名。
- (3)我们的班主任是_____老师。我
对他(她)的第一印象是:_____。
- (4)我希望生活在一个_____的班集体中。

22. 第一位和你说话的新同学是哪一位?你对他的印象怎样?你主动与他交谈的新同学是哪



一位?你当时的感受如何?(10分)

23. 算一算,你已记住了多少同学的名字啦?占班级总人数的多少?(6分)

四、所思所悟(共9分)

24. 新的班级需要我们大家的力量,你已为新集体做了哪些事?

五、走进生活(共11分)

25. 材料一:小娟在小学时是班长,出头露面的时候多,很受老师的欣赏和喜爱。可中学开学初,班主任并没有指定她当班长。在不久前的竞选中,她也落选了。因此,她心里感到很不愉快。

材料二:小明具有体育特长,所以他自告奋勇当体育委员,为组织大家上好体育课、进行体育锻炼服务。小霞很擅长唱歌跳舞,所以她毛遂自荐当上了文娱委员,为活跃同学们的文化生活服务。小东经常帮助家长做清洁,很爱劳动,所以她自愿担任了班上的清洁委员……

(1)假如你是小娟的好朋友,你会怎样安慰她?

(2)你是否赞赏材料二中的那些同学的做法?为什么?

(3)你有什么特长,愿意为班级做一什么工作?



实践探究

(累计答题时间:60分钟)

一、明辨是非(正确的划“√”,错误的划“×”,每小题2分,共14分)

1. 新环境对我们每个人的意义都很重要,因为它是我们成长的沃土。 ()
2. 友情就是在小圈子内的“你好,我好,大家好”。 ()
3. 交友时,我们应该不说大话、空话,不轻率许诺,一旦答应别人,则一诺千金。 ()
4. 与新结识的伙伴共同生活、学习、互相帮助是件很快乐的事。 ()
5. 小明受到了父母的批评,有离家出走的想法,他的好朋友小亮知道后劝他要开朗乐观,理解



父母,使他认识到了自己的幼稚,主动与父母谈心。()

6. 在班级里,每个人都有自己的位置,每个人都是不可缺少的一份子。()

7. 我在小学始终是数学尖子,到了中学后这个地位也不可能改变。()

二、沙里淘金(下列各题的选项中,8—15 只有一个选项是符合题意的,每小题 3 分;16—20 至少有两项是符合题意的,请选出来,每小题 4 分,共 44 分)

8. 初中对我们来说有很多新鲜的事物,对此我们的正确态度是 ()

A. 积极体验

B. 不予理睬

C. 凡事都到老师那里去求证

D. 等待别人的说法

9. 在小学,很多同学成了我们的朋友,到了初中,我们将认识更多的同学,为了三年愉快的生活,我们要 ()

A. 必须和每个新同学做朋友

B. 珍惜每个交友的机会

C. 只和以前的朋友来往

D. 能够获得老师的认可才是最重要的

10. 随着“我长大了”、“我是个大人了”这种独立意识的不断增强,我们强烈希望得到他人的尊重,希望别人把自己当成独立的个体对待。要想达到这个目的,我们首先要学会 ()

A. 完全独立

B. 尊重别人

C. 爱护公物

D. 脱离父母

11. 当我们新的集体遇到困难的时候,我们应选择 ()

A. 让老师自己去处理。

B. 就当没有自己的事,反正在一起的时间不长

C. 在一边看看再说

D. 要和同学们团结协作,共同克服困难

12. 在同学中有很多人值得骄傲的过去、突出的特长,可自己却没有,这时我们该如何面对 ()

A. 每个人都是独特的,谁都无法替代,我们一定能在班级中找到自己的位置

B. 躲在一边看别人去表演

C. 在背地里说别人坏话,让有特长的人背上包袱

D. 和老师说那些人的荣誉是假的

13. 在刚刚组成的班级中,我们每个人都想为班级做出贡献,可有时大家的想法并不相同,这时我们该 ()

A. 一定要按自己想的做

B. 要以班级的目标为重,服从集体的决定

C. 要让有不同意见的人都听自己的

D. 不按我说的我就不参加

14. “集体的精神境界和个人的精神境界是依靠相互的影响而形成的。个人从集体中吸取很多东西。但是,如果没有组成集体的人们多方面、丰富的精神世界,也就不会有集体的存在。”……前苏联教育家苏霍姆林斯基的这段话说明 ()

A. 集体建设需要大家各尽所能、发挥所长

B. 集体必须整齐划一

C. 建设集体,大家可随意展示个人意志

D. 集体和个人毫无关系

15. 对于新生活我们应持有的态度是 ()

A. 以笑相迎

B. 被动接受

C. 无可奈何

D. 消极抵触



16. 到了一个新的环境,我们要做的有 ()
A. 和同学逐渐熟悉 B. 尽快认知新环境
C. 先把所有的人当成敌人 D. 两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书
17. 如果让你在新集体中做一个自我介绍,你将介绍 ()
A. 自己的优点 B. 自己的缺点
C. 自己自然情况 D. 自己的爱好
18. 对于新学校,我们的正确态度是 ()
A. 学校好坏与我无关 B. 学校荣我荣,我为学校争光荣
C. 学校是供我学习的地方,我对它没有任何责任 D. 学校对我们的成长会起很大作用
19. 随着年龄的增长,我们常常更愿意和朋友倾诉心中的想法。这说明,真挚的友情是青少年保持健康心理的重要条件。我们在共同的学习生活中,和睦相处,彼此交流思想感情,建立深厚的情谊,有利于我们 ()
A. 学会宽容,学会协作 B. 学会与人分享快乐
C. 排除紧张、焦虑、忧伤等不良情绪 D. 发展社会交往能力
20. 你有一种思想,我有一种思想,我们两个人相互交换,每个人就有了两种思想,一个集体有了这种不同思想的交汇就会展现出彩虹般迷人的色彩。这说明 ()
A. 多交朋友有利于我们掌握更多的信息 B. 各尽所能,发挥所长有利于集体的建设
C. 团结就是力量 D. 我们在生活中要学会与他人协作

三、智言片语(共 22 分)

21. 你有什么特长? 你打算怎样发挥它为班级做贡献?(7 分)
22. 回首看看你在开学时的新打算,实现了哪些? 哪些还需要修改? 把它重新修改一下,作为你下阶段的目标。(8 分)
23. 仔细想想,你是否与同学共同完成过一件对班级有利的事? 如果有,说说是怎样的一个过程,感受如何;如果没有,想一想大家一起完成与自己独立去做有什么不同。(7 分)



四、所思所悟(共 9 分)

24. 入学以来,你是否得到过别人的帮助? 你是否帮助过别人? 你的感受是怎样的?

五、走进生活(共 11 分)

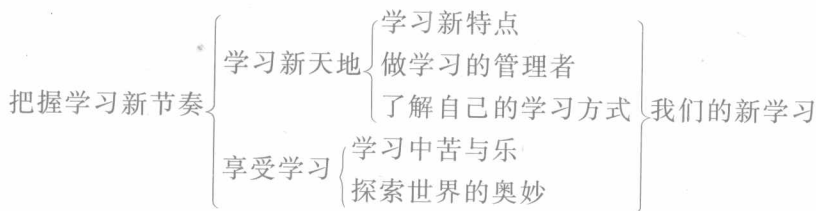
25. 你心目中的班集体是什么样的? 描绘出来并与其他同学交流,找出共同目标,或许你的建议会成为全班同学的共识,并成为班级座右铭呢! 为了你心目中的目标,你打算做些什么?

第二课 把握学习新节奏



学海导航

一、知识精要



二、指点迷津

通过上一课的学习,我们已初步了解和适应了新学校,了解了新老师和新同学,结交了许多新朋友。同时,我们还要面对我们的新环境,特别是对于我们来说与小学完全不同的新的学习环境。很多同学在小学时就已经很出色了,很多同学则希望借助初中这个新起点塑造一个完全不同的自我,那么,对于以学习为主要任务的我们,就必须对初中新的学习特点和学习任务有基本的认识,掌握一些基本的学习方法和策略,找到适合自己的学习方法才行,这样才有机会在新的起点上跑得更快。同时,我们还必须学会珍惜学习的机会,体会学习带来的快乐,随着我们学习能力的不断提高,学习的乐趣会越来越多,我们的生活会因知识的丰富而变得更加美好,树立正确的学习态度对我们的学习、对我们今后的生活质量的提高十分重要。



案例分析

在专家进行学情调查的时候,对于“上初中前,你曾对初中生活有哪些憧憬?实际上有哪些差距?”这个问题,有的同学的回答是“在小学总是以为初中生活是美好的,是一个新的学习环境,将会认识更多的新朋友,而实际上初中与想象的多少还是有点距离,学习的负担一天比一天重,因为只要稍不留神就会一败涂地,一天很多节课,学习的包袱一天比一天重,用的书包一天比一天大,思想也一天比一天复杂。”还有的同学说,“我曾想在上中学后好好的上课,可实际我却没有做到。”也有同学做了这样的回答,“在我的想象中,初中是一个特别累,而且必须全身心地投入的阶段,可是现在的我却是学习和玩同时进行的。”

以上的几种想法对于大家来说都并不陌生,而且也十分正常。但它对我们的初中生活将产生不同的影响。第一种想法比较具有大众化,多数同学都对初中的生活充满幻想,美好的憧憬比较多,实际的问题估计不足,特别是对学习生活的具体情况缺少客观的认识,对于自己从“小”到“中”的角色转换没有形成,所以,一旦新的学习环境完全将学生的自主权放手给大家,把大家当成学习的主人,很多同学就呈现出了不适应的一面。这对于刚上初中的我们很正常,大家需要调节好自己对学习的态度,以及科学地安排学习生活,做到张弛有度,相信问题就会迎刃而解;第二种想法则代表了一定群体的思想和行为倾向,愿望非常良好,但有时执行起来可能就和初衷有了出入。建议这样的同学首先应确立自己的目标,而且目标越低、越实际越好,这样才有利于执行。我们不可能一下子成为一个全新的自我,而且这种目标完全脱离实际,还很容易使我们良好的初衷受到挫伤,所以定一个触手可及的目标,并坚定地予以实现,不给自己任何犹豫的机会。这样才能使自己坚实地踏上一个前进的台阶。在此基础上,在保持自己在这份进步的前提下,再制定下一个前进目标,相信全新的自我就会在这一点点的累计下逐步成长起来的。而在这一过程中,切忌无谓的横向比较,只须与以前的自我作对照,只要有所进步,我们就该为此而自豪。每个人的起点不同,但“学如逆水行舟,不进则退”,在我们的不断进步下,与其他同学横向比较的日子也指日可待;有第三种想法的同学相对来说比较客观,认识到了前进道路上的艰难,也正因如此,才能使他能够从容地面对新学习、新环境,才能做到游刃有余。

由此可见,不管我们面临怎样的环境变化,不管外部的世界有什么不同,做好充分、客观的心理准备是我们迎接挑战、笑对生活的重要前提。

经验共享

根据性格类型选择学习方法。通常人们将性格分为外向型和内向型两种。外向型的学生性格开朗、对人热情、喜欢交际,适应环境的能力较强,往往成为班级中的积极分子。在学习上表现出的风格为乐于助人,能以乐观的态度迎战学习上的困难。当学习和考试遇到挫折时或情绪低落时,能马上改变,但学习往往不用功、不刻苦,有时缺乏耐心,常出现小错误。上课时爱做小动作。

内向型的学生处事谨慎,善于思考、沉静、重感情、富于想象、情感体验深刻持久,富有同情心,不善于和别人交往,易产生自卑感。在学习上表现出的风格为:学习认真、刻苦,肯下功夫,喜欢独立思考问题,独立完成作业,在学习各种细小问题也能认真钻研。但易钻牛角尖,不灵活,一遇到困难与失败便陷入痛苦之中,对自己失去信心。

在现实的生活中,典型的内向型和外向型并不多,大多数是中间型,某种成分多一点而已。在学习的过程中,如果自己的性格偏外向,就应发挥乐观、自信、不畏艰难等优势,同时要加强学习上的计划性,克服感情用事的缺陷,培养自己好学深思、努力钻研学习等良好的学习习惯,



如果自己的性格偏内向,就应发挥认真细致、观察敏锐等优势。同时提高学习的自信心,多与同学交流,培养上课积极、主动发言、对学习抱乐观态度等品质。

学法推荐

如何科学用脑

(1)勤用脑

反复不断地接触客观事物能使大脑皮层神经细胞突触的联系更加牢固,对客观事物的认识更加深刻。人的大脑用则进,废则退;越用越发达,越用越灵活,越用越健壮。勤用脑可以使人的变得更聪明,“勤能补拙”正是这个道理。

(2)广用脑

人的大脑有 140 亿之多的细胞,可储存 4600 万亿个信息单位(相当于目前所有图书馆藏书量的总和)。现代人尚有大量的脑力没有被开发。广用脑是指大脑皮层某区域的信息量多,而不是指大脑皮层某区域在同一时间内可以接受大量内容不同的信息。

(3)爱用脑

在广泛猎取知识的同时,学习者必须善于去分析、综合、抽象、概括,善于将理论和知识运用于实践,又善于将实践知识上升为理论。这里的“善于”产生于爱用脑和喜欢求异思维,它可以使大脑皮层的神经细胞突触之间,在原有的联系的基础上,形成一系列新联系,进而在大脑皮层上开拓一个暂时的神经联系,使人们对客观事物的认识有一个新的飞跃和突破。这就是爱用脑的威力。

(4)巧用脑

用脑须使抑制和兴奋有机地交替进行。所谓“动静交替”,是指使用与休息交替、区域功能轮换交替。“脑体交替”,是指脑力与体力劳动交替。这样既不容易使大脑疲劳,也能够较好地保证学习效率。

(5)整用脑

人的大脑分为左右两个半球,且功能各异。学习者只有充分发挥大脑两半球的整合作用,才能进行富有创造性的高水平的学习,研究表明:无论哪侧的半球被切除,人的感觉和运动机能、语言机能等虽然能大部分保存,但心理活动通常只能维持在很低的水平上,从整体上看,复杂的学习活动必定是以两半球的协同工作为支柱的。因此,学习者必须认真安排学习内容,以确保大脑两半球的功能互补与协调。

三、心海罗盘

测测你的气质类型

指导语:请认真阅读下列 60 题,测试没有正确与错误之分。题目符合自己情况的,在后面记 2 分;比较符合自己情况的,在后面记 1 分;如果介于符合与不符合之间的,在后面记 0 分;如果比较不符合自己情况的,在后面记 -1 分;如果完全不符合自己情况的,在后面记 -2 分。

1. 做事力求稳妥,不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏,想把心里话全说出来才痛快。
3. 宁肯一个人干事,不愿很多人在一起。
4. 到一个新环境很快就能适应。
5. 厌恶那些强烈的刺激,如尖叫、噪声、危险镜头等。
6. 和人争吵时,总是先发制人,喜欢挑衅。



7. 喜欢安静的环境。
8. 善于和人交往。
9. 羡慕那些善于克制自己情绪的人。
10. 生活有规律,很少违反作息制度。
11. 在多数情况下情绪是乐观的。
12. 碰到陌生人觉得很拘束。
13. 遇到令人气愤的事,能很好地自我克制。
14. 做事总是有旺盛的精力。
15. 遇到问题常常举棋不定,优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高涨时,觉得什么都有兴趣;情绪低落时,又觉得什么都没有意思。
18. 当注意力集中于一事物时,别的事很难使自己分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情景,常有一种极度恐怖感。
21. 对学习怀有很高的热情。
22. 能够长时间地学习。
23. 符合兴趣的事情,干起来劲头十足,否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的事情。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加热闹的活动。
28. 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
29. 学习时间长了,常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间论证一个问题,愿意实际动手干。
31. 宁愿当面讲,不愿背后说。
32. 别人说自己总是闷闷不乐。
33. 理解问题常比别人慢些。
34. 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞,重新投入学习活动。
35. 心里有话宁愿自己想,不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现,不达目的,誓不罢休。
37. 学习时间过长,一般比别人更容易疲倦。
38. 做事有些莽撞,常常不考虑后果。
39. 老师讲授新知识,总希望他讲慢些,多重复几遍。
40. 能够很快地忘记那些不愉快的事情。
41. 做作业总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的剧烈体育活动或参加各种文艺活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
44. 接受一个任务后,就希望把它迅速完成。



45. 认为墨守成规比冒风险强些。
46. 能够同时注意几件事情。
47. 当自己烦闷的时候,别人很难使自己高兴起来。
48. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
49. 对学习抱认真严谨、始终一贯的态度。
50. 和周围的人的关系总是相处不好。
51. 喜欢学习学过的知识。
52. 希望做变化大、花样多的事情。
53. 小时候会背的诗歌,自己似乎比别人记得清楚。
54. 别人说我“出语伤人”,可我并不觉得是这样。
55. 在体育活动中,常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷,头脑机智。
57. 喜欢有条理而不甚麻烦的事情。
58. 兴奋的事常使自己失眠。
59. 老师讲新概念常常听不懂,但弄懂以后就很难忘记。
60. 假如事情枯燥无味,马上就会情绪低落。

记分:

下表内的数字是题号,具体计算方法是:把各栏内题目得分相加,注意凡是在1、3、5……奇数题上得2分或1分,以及在2、4、6……偶数题上得-1分或-2分的,每题按得1分计算,否则,按得0.5分计算。

胆汁质(A)	2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、50、54、58	
多血质(B)	4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60	
黏液质(C)	1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57	
抑郁质(D)	3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59	
总计	A()、B()、C()、D()	

评定:

(1)A 栏得分超过 20 分,并明显高于其他 3 栏(>4 分),为典型胆汁质;若在 10—20 分之



间,并明显高于其他3栏,则为一般胆汁质。

(2)B栏得分超过20分,并明显高于其他3栏(>4 分),为典型多血质;若在10—20分之间,并明显高于其他3栏,则为一般多血质。

(3)C栏得分超过20分,并明显高于其他3栏(>4 分),为典型黏液质;若在10—20分之间,并明显高于其他3栏,则为一般黏液质。

(4)D栏得分超过20分,并明显高于其他3栏(>4 分),为典型抑郁质;若在10—20分之间,并明显高于其他3栏,则为一般抑郁质。

(5)若两栏得分接近(<3 分),并明显高于其他两栏(>4),为混合型气质,如胆汁—多血质或黏液—抑郁质等。

(6)若1栏得分很低,其余3栏得分接近,为三种气质的混合型、如胆汁—多血—黏液质等。

(7)若4栏得分均较低且相近(<3 分),为4种气质混合型。

多数初中生的气质类型为一般型气质或两种气质的混合型,典型气质或三四种气质混合型者不多见。

气质类型的特点

胆汁质:精力旺盛,动作敏捷,易于冲动,情绪强烈而迅速,经常暴躁。

多血质:热情、活泼、好动、敏捷,兴趣广泛,情感丰富而外向,易变化。

黏液质:沉静稳重、迟缓、寡言,情感不外露,注意力稳定而且难于转移。

抑郁质:孤僻、冷漠、行动迟缓,情绪体验内向、深刻而持久,善于觉察别人不易觉察到的细微事物。

心理热线

根据气质类型选择学习方法

人们通常把气质分为四种类型。胆汁质的人情感发生迅速、强烈、直爽、动作迅速、敏捷,行动积极热情,精力充沛,但有时会急躁、鲁莽;多血质的人情感发生迅速,但不强烈,情感肤浅、多变,动作敏捷,积极、热情、好动,易适应环境,但有时举止轻浮、散漫;黏液质的人情感发生迟缓,不易向外流露,安静且稳重,动作慢,不灵活,沉默寡言,沉着且自制,但有时冷淡,缺乏生机;抑郁质的人情感发生缓慢,稳定,不易外露,行动表现迟缓、拘谨、性格孤僻,胆怯且自卑。

每种气质都有自己的优势和不足。表现在具体的人身上,也很少一个人只是一种气质类型。往往是两种或三种气质特征交叉的混合型或过渡型。因此,作用于学习时,情况就变复杂了。

胆汁质类型的学生在学习时要发挥精力充沛、大胆发言的优点,但应克服易急躁和作业马虎的毛病。黏液质类型的学生应发挥思维严密,爱钻研的优点,但应克服学习易分心,因贪玩而忘记作业的毛病。抑郁质类型的学生应发挥想象力丰富、观察细微的优点,而应克服思维呆板、意志易消沉的弱点。

气质虽然和遗传有很大关系,但在后天的学习和训练中,气质是可以发生变化的。关键是要清楚自己属于何种类型,这种类型有何优势,有何不足,并在学习过程注意发挥优势,克服不足。针对学习的需要,根据自身的气质特征,选择恰当的学习方法是很重要的。胆汁质成分较多的学生要加强学习的计划性;多血质成分较多的学生,要以训练严谨的态度为主;黏液质成分较多的学生,要经常变化学习方法来学习;抑郁质成分较多的学生要学会与人交流的学习方法。这些有针对性的学习方法,开始时候可能会很不习惯,但坚持训练,不仅有利于提高学习成绩,而且能有效地改变气质中的不利方面。