



九年制义务教育课本

·试用本·JIUNIANZHIYIWUJIAOYUKEBEN

公民

GONG MIN

GONG MIN GONG MIN

GONG MIN

第2册

GONG MIN GONG MIN GONG MIN

GONG MIN GONG MIN

GONG MIN GONG MIN GONG MIN



上海教育出版社

九年制义务教育课本

公 民

(试 用 本)

第 2 册

上海中小学课程教材改革委员会

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

邮政编码: (200031)

上海新华书店发行

上海东华印务公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 7 插页 1 字数 119,000

1996年6月第2版 1996年6月第4次印刷

印数 628,721-833,800 本

ISBN 7-5320-4970-1/G·4939(课)

定价: 6.45 元

著作权所有, 请勿擅用本书制作各类出版物, 违者必究

说 明

本教材根据上海中小学课程教材改革委员会制订的《九年制义务教育公民学科课程标准》(草案)编写,供七年级试用。

本教材由华东师范大学和上海市教育委员会教学研究室组织编写,经上海中小学教材编审委员会审查通过。

主编:吴铎; 副主编:陈雪良。

参加本册教材编写的还有陈秋涛、刘国平。

105733



①



③



②

①在社会生活中锤炼良好的心理品质。

②学会调节和控制情绪,提高情绪情感品质水平。

③保持乐观的心境。

④认真参加军训活动是锻炼意志的良好途径。



④

55837



⑥



⑤



⑦



⑨



⑧

⑤气质是每个人独特的心理特征。

⑥性格对一个人才能的发挥也起着重要作用。

⑦自尊自信是一种催人向上的力。

⑧兴趣是事业的开端。

⑨人人都有创造潜能。

目 录

寄语小公民

——锻炼心理品质	(1)
----------------	-----

第一单元 情绪·情感	(7)
-------------------------	------------

第一 课 学会调节情绪	(7)
-------------------	-----

第二 课 培养良好激情	(17)
-------------------	------

第三 课 保持乐观心境	(23)
-------------------	------

第二单元 意志·毅力	(33)
-------------------------	-------------

第四 课 锤炼坚强意志	(33)
-------------------	------

第五 课 提高毅力水平	(40)
-------------------	------

第六 课 积极对待挫折	(47)
-------------------	------

第三单元 气质·性格	(57)
-------------------------	-------------

第七 课 全面看待气质	(57)
-------------------	------

第八 课 优化个人性格	(64)
-------------------	------

第九 课 增强自尊自信	(73)
-------------------	------

第四单元 兴趣·能力	(85)
-------------------------	-------------

第十 课 强化求知欲望	(85)
-------------------	------

第十一课 发展正当兴趣	(93)
-------------------	------

第十二课 发掘创造潜能	(101)
-------------------	-------

寄语小公民

——锻炼心理品质



心理,地球上最美丽的花朵。

——恩格斯

1992年巴塞罗那奥运会,中国运动健儿夺得了16枚金牌。他们有的在强手如林面前,敢于拼搏,勇摘桂冠;有的在一度失利情况下,信心不减,不断用“我一定能夺取金牌”之信念激励自己,终于力挽狂澜,如愿以偿;有的跟对手大打“心

理战”，使对手阵脚大乱，而自己始终镇定自若，得到超水平发挥。这些，都使我们看到，人的心理状况对体育水平的发挥具有何等重要的意义。

其实，不只是体育运动，在我们日常生活中，心理状况的作用十分明显。同样干一件事情，如果愿意干，心情舒畅，那就干得轻松，干得出色，如果不愿干，别别扭扭，就会成为一种负担，也干不好。两个学业水平差不多的学生，在临考时，一个慌慌张张，十分紧张，一个镇静而自信，他们的考试成绩会相差很大。这些告诉我们，要当一个合格公民，不可不注意心理状况的改善。那么，心理究竟是怎么回事？良好的心理品质是怎样形成的？我国公民应具有怎样优秀的心理品质？这些就是本课所要学习的。

心理，人的内心世界

心理，对同学们来说，也许还是一个挺陌生的名词。其实，每个人都有各种各样的心理活动。早晨醒来，拉开窗帘一看：啊，天气那么晴朗。你就会感到心情舒畅，也许还会情不自禁地哼起欢乐的歌曲来。班里新来了一位任课老师，你会用陌生的眼光打量他，观察他的一言一行。在与同学一起玩耍时，会有疙瘩和误会，你会为此而不高兴，……这些，都是人的心理。一个人生活在世界上，他在工作、学习、生活过程中总会有所触动，有所感受，有所思考，这些都是我们说的心理活动。人的言论、行动，都是受一定的心理支配的。

我们可以把心理称为人的内心世界。可以这样说，每个人都面临着两个世界：外部世界和内心世界。长期以来，人们对外部世界的学习和研究，比较重视。我们读的物理、化学、数学、生物、地理、历史，这些学科从不同方面，不同角度研究着反映着外部世界。可是，对人自身的研究，尤其是对人内心世界的研究，就比较肤浅和单薄了。然而，内心世界是无比奇妙的。有一位大文豪说，人的心理比大海还浩瀚，比蓝天还宽广，这话是完全正确的。

在科学还不够昌明的时候，人们把心理与“心”联在了一起。可不是吗？人一激动，心跳就加速，人不高兴的时候，心里就感到闷得慌。其实，那只是一种现象，真正主宰人的心理活动的是人脑。人之所以会产生丰富多彩的心理活动，是因为人有一颗高度发达的大脑。现代生理解剖学上许多实验证明，人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时，人的心理活动就会全部或部分地失调，即使是人的头脑受到剧烈震荡，人的心理活动也会受到阻碍和发生失调，产生幻觉、错觉、遗忘等现象；无脑的畸形儿生来不具有正常的脑髓，因此不能思想，最多只有饥、渴等内脏感

觉。这些都证明,心理是人脑的机能,人脑是心理的器官。



那么,有人一定会问:心理是不是天生的呢?回答应该是否定的。人的心理是不能完全封闭的,它总是向外部世界“敞开”着。一个人如果完全与外界隔绝,此人的心理活动就会逐步趋于停滞状态,精神失常,并产生种种幻觉。外部世界是心理的源泉,心理是外部世界的反映。人在接触各种各样的事物中,比如在家庭生活中接触各种家具、物品,还有家庭中的成员,在学校生活中接触校园、教室,还有老师、同学,在社会生活中接触自然景观、田园风光,还有街道行人、亲朋好友,这些都会在人脑中引起种种反映,引起喜欢不喜欢、高兴不高兴、满意不满意的情感波澜,这些都是心理。这说明,人的心理是受外部世界支配和影响的,丰富多彩的内心世界反映着丰富多彩的外部世界。

想 一 想

为什么说把心理与心联系在一起是不正确的?

在社会生活中锤炼良好的心理品质

那么,是不是每个人的心理状况都一模一样呢?不。人的心理,同人的身体一样,差异是很大的。俗话说“人心不同,各如其面”,指的正是心理的差异性。

从某种意义上说,人的心理状况,比生理状况还重要。心理状况好的人,可以弥补生理上的不足,在学习、工作、生活中发挥得更好。一位奥运会十项全能金牌得主,在回答记者询问时说:“奥林匹克水平的比赛,对运动员来说,20%是身体方面的竞技,80%是心理上的挑战。”这里说的20%和80%,当然只是一个约数,但心理因素对一个人的成功,比起身体因素来要大得多,这一点是肯定的。

这里就涉及到一个心理品质的问题了。心理品质涉及的面很广,但主要是指心理发展的水平以及对社会生活的适应能力。我们说,这位奥运会十项全能得主心理品质是好的,那是因为他紧张的体育竞技中能很好地排除外界的干扰,控制自己的感情,以顽强的意志和毅力去战胜种种困难,使自己的体育水平得到很好的发挥。在一个人的学习、工作、生活中,心理品质都发挥着重要作用。

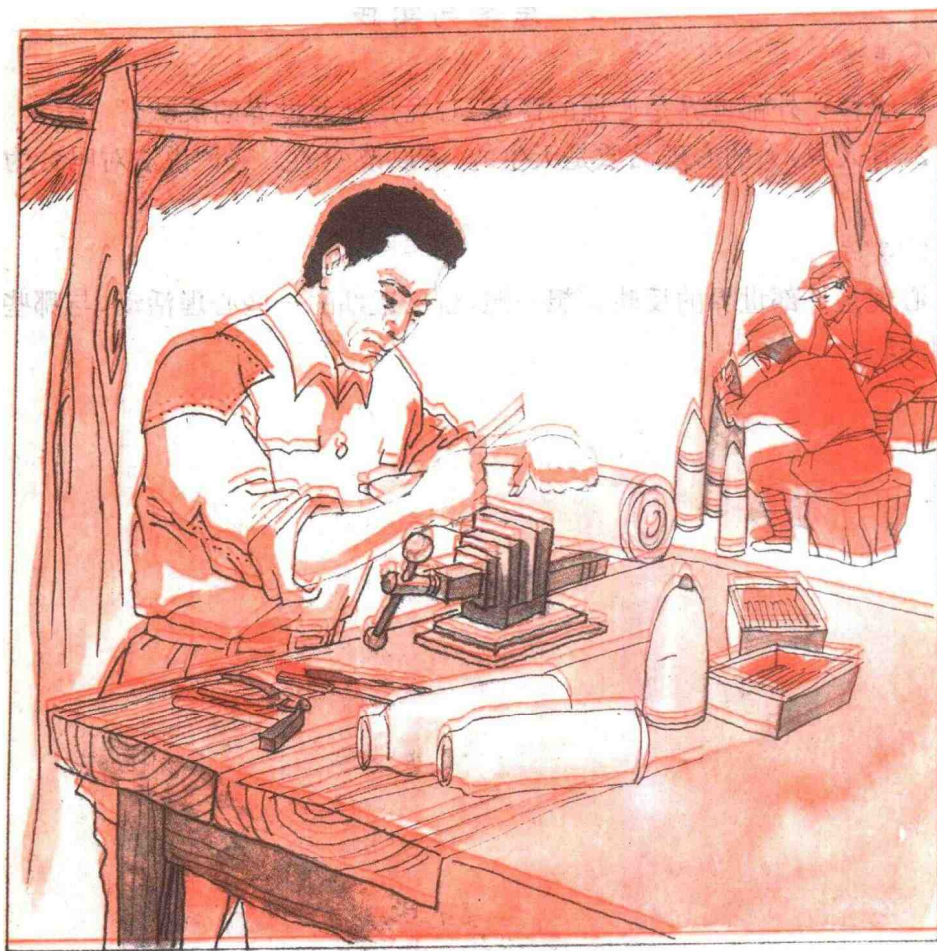
社会生活是熔铸良好心理品质的一座大熔炉。

吴运铎是战争年代的一位英雄。他的意志十分坚强,百折不挠地工作学习,为社会作出了巨大的贡献。吴运铎的心理品质为什么那样优秀?那是因为他始终自觉地在生活的大熔炉中经受锤炼。这个14岁就下煤窑做苦工的贫家儿,煤尘、瓦斯、地下水几次差一点儿吞噬了他的生命。20岁还不到他就投入了革命队伍的怀抱。他与战友们一起白手起家办兵工厂。在多次负伤后,他还躺在病床上刻苦钻研,搞科学实验,终于成了我国第一代最出色的兵工专家。他原来只上过小学,是个半文盲,经过勤奋学习,终于创作出《把一切献给党》一书。这部书可以看成是他前半生经受种种生活考验的实录。此书前后印行了1000多万册,还被翻译成许多国家的文字,影响极大。

在社会主义时期,积极投入社会生活仍然是锤炼心理品质的根本途径。

张海迪,5岁时的一场疾病把她变成了一个双腿瘫痪的小女孩。她失去了一切天真活泼的孩子应该拥有的生活,她是不幸的;同时她又是幸运的,她爸爸、妈妈、朋友、里弄干部,鼓励她积极投入生活,使她逐步像一般孩子那样拥有美好的人生。她学习医学,成了一个15岁的小医生。她走上了文学创作的道路,用手中的笔与人们交流思想。她转动着轮椅来到工厂、农村、军营、学校,来到国内和国外友好的人们中间。生活把她心头的火点燃了,她又用自己心头的火去点燃别人

的心灵。她拥有了一个健康人应该拥有的生活，她的心理世界被生活的火把照得通明。



提高心理品质水平是青少年学生的重要任务。我们常说，学生的主要任务是学习，其中也应该包含提高心理品质水平在内。但是，怎样去提高呢？重要的是要积极投身于社会实践之中。除了学好各科知识之外，还要参加好学工活动，学农活动，学军活动，广泛接触社会，以提高自己的心理品质水平。

辨 一 辨

提高心理品质水平只要多读一些心理学方面的书就行。（ ）

一个人的内心世界不是一成不变的。只要不断地在生活实践中修养自己，就能逐步提高自己的心理品质。从人生历程看，人的心理修养是一辈子的事。不过，青春时期是心理品质修养的黄金时期，如果这段时间打下了很好的心理基础，又

懂得怎样自觉地进行健康心理的修养,那么,就有希望成为一个心理健康的人。

思考与实践

○思考

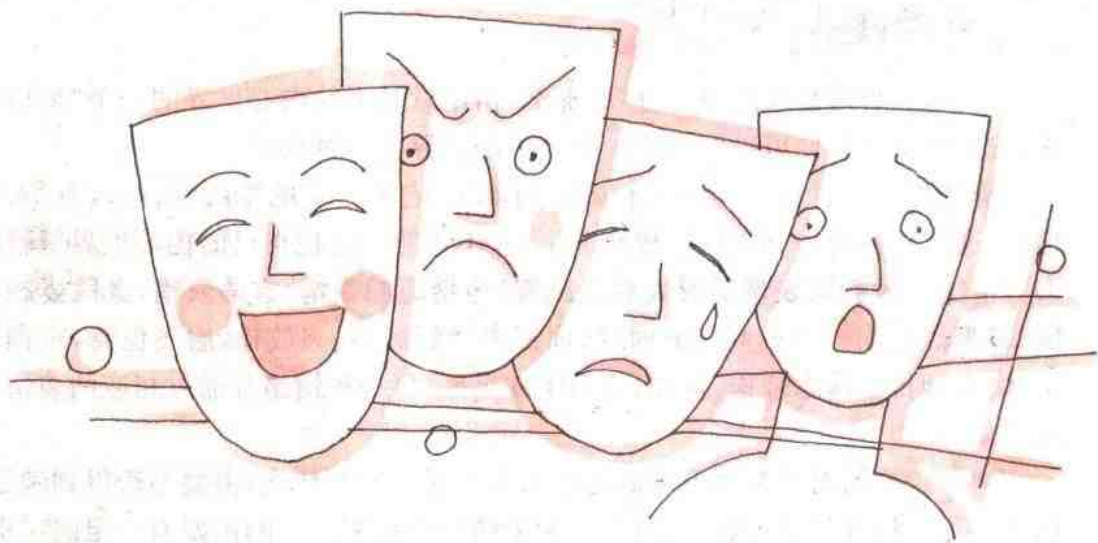
1. 解释:“外部世界是心理的源泉,心理是外部世界的反映。”
2. 有人说:人的心理品质是天生的,难以改变的。这种说法对吗?为什么?

○实践

心理是外部世界的反映。想一想,自己近期的一些心理活动,与哪些外部条件相关联?

第一单元 情绪·情感

第一课 学会调节情绪



人的面部表情是人的内心世界的显示器。

——华 生

在每一个人身上,都存在着这样一种神奇的力量:它可以使你精神焕发,干

劲倍增,大大提高你的学习和工作效率,也可以使你没精打彩,萎靡不振,大大降低你的学习和工作效能;它可以使你头脑清醒,冷静处理各种各样的问题,也可以使你暴躁焦虑,在冲动中做出后悔莫及的蠢事;它可以使你安祥从容,坦然自若,也可以使你紧张慌乱,惶惶不安……

这种神奇的力量不是别的,正是人的情绪。

情绪是什么呢?似乎很难捉摸,也很难理解。其实,只要我们仔细地用脑子去想一想,这个问题也就不难找到它的答案了。我们每个人都生活在五光十色的世界中,各种各样的生活环境,丰富多彩的生活事件,还有复杂多变的人际关系。在这过程中,我们都会有所感受,有所触动,有所体验。比如说吧,有一天你来到风光旖旎的西湖之滨,那明媚的阳光,那翠绿的垂柳,那柔和的湖光水色,必然使你心情十分舒畅,产生心旷神怡的感受。这就是所谓“触景生情”。有一天如果你遇到不遂心的事,或者无端地遭人辱骂,你就会感到沮丧,心里就像塞了团什么东西似的不舒服。这里说的舒畅不舒畅,高兴不高兴,满意不满意,指的就是情绪。由此可见,情绪是内心世界的“窗口”。

喜、怒、哀、惧,人之常情

如果说,心理是人的内心世界,那么,情绪就是人的内心世界的一个“窗口”。透过这个“窗口”,你可以窥视到一个人内心世界的种种秘密。

情绪作为一种内心的感受和内心的活动,它有一定的隐蔽性,所以有“人心难测”这样一种说法。但是,一般情况下,人不可能一直把自己的内心世界隐蔽起来。情绪一般会以表情的形式表现出来,包括面部表情,言语表情,身段姿态表情,等等。比如一个人高兴的时候,面部表情舒展,肌肉放松,眉飞色舞,声调高昂、愉悦、明快,体态轻松、自如,甚至手舞足蹈。每一种情绪都通过相应的表情表现出来。

情绪跟人的需要是否得到满足联系在一起。需要什么,需要是否得到满足,以及满足的程度如何,都会通过一定的情绪反映出来。人的需要有一定的层次,它大致可以分为两个层次:一是物质方面的需要,包括衣、食、住、行及其他一些方面的需要。二是精神方面的需要,比如交往方面的需要,学习方面的需要。作为一个学生,你会有各种各样的需要,包括学习用品的需要,获取良好的学习成绩的需要,以及同学之间、师生之间交往的需要。由于这些需要的满足状况不同,就形成了色彩绚丽的各种情绪。

情绪不是稳固不变的。人的需要是复杂多样的,而且随着社会和个人生活的变化而有所变化。比如,50年代,想有辆崭新的自行车,就是了不起的需要了。可是,现在人们的生活水平提高了,人们需要彩色电视机,录像机,电脑等等。精神生活方面的需要,现在也不大相同了。人们需要较高的文化水准和学历,需要丰富多彩的娱乐活动,还需要舒畅的学习和工作环境。情绪又是因人而异的,不同个性的人,不同需要层次的人,情绪也会不同。

人的情绪是十分复杂多变的。有人作过统计,在我国文字中,与情绪相关联的词汇有上百个。这是情绪的丰富性、多样性。但是,如果把它们归归类的话,主要有四大类:喜、怒、哀、惧。其他的都是这四种情绪的复合或衍生。

喜。喜是盼望的目的达到和紧张解除时的情绪反映,表现为满意、愉快、欢乐、狂喜等。

诗人杜甫避乱到异乡。历尽艰辛,朝思暮想着中原的光复,国家的中兴,年复一年,直到两鬓添霜。忽然,传来了中原光复的消息,杜甫感到艰辛的逃难生活可以结束了,国家中兴有望了,自己为国效劳的抱负将得到施展,于是欣喜地在诗中写道:“剑外忽传收蓟北,初闻涕泪满衣裳。却看妻子愁何在,漫卷诗书喜欲狂。”诗人在盼望的目的达到和需要得到满足后的狂喜的情绪跃然纸上。

这种情绪体验,同学们也都曾有过。比如,告别小学,来到中学时,不也是喜形于色吗?当你帮助别人解决了困难时,不是心里感到挺舒坦吗?一个人喜、乐时,往往精神奋发,眼界扩大,智慧增长,力量充沛,对工作、生活、学习充满信心。因此,有人认为喜、乐是人生的营养剂。问题是要积极地提高“喜”的心理水平,要把喜、乐与国家的利益和人民的利益结合起来。

怒。怒是遇到与愿望相违背或愿望不能达到时的情绪反映。怒大致有两种情况。一种是充满凛然正气的怒。人民的好记者安珂,在歹徒光天化日之下明目张胆地进行犯罪时,怒不可遏,挺身而出,与歹徒搏斗,直至壮烈牺牲,这种怒气是与邪恶势力斗争的英雄豪气。另一种是为了个人私利而引起的感情冲动。比如,同学之间为了区区小事,争吵怒骂,甚至拳脚相加,这是无谓之怒,是应该努力加以克服和避免的。可见,怒也有品质的高低和优劣之分。怒根据心理紧张程度,可分为轻微不满、生气、愠、怒、大怒、暴怒等。

哀。哀是对所热爱的事物的丧失和所盼望的东西的幻灭的情绪反映。从哀的心理品质角度讲,大致有两种情况:一种是为国家和人民的灾难、困顿而悲哀。我国古代的伟大诗人屈原有一句名诗,叫做“哀民生之多艰”,意思是说,我个人的一切都算不了什么,唯一可悲哀的是人民生活是那样的多难多艰,这是他热爱

人民、热爱祖国心理状态的反映。我们应该提倡这样的情绪生活。另外还有一种多愁善感式的悲哀。为了点丁那么大的事,就悲哀起来,这就不好了。毛泽东同志多次告诫青少年,不要去学《红楼梦》中的那个好忧愁、多伤感的林妹妹。人家轻轻说了她一句闲话,她就黯然神伤、潸然泪下。这不是健康的心理。哀可分为遗憾、失望、难过、悲伤、痛不欲生等不同的程度。



惧。惧是企图摆脱、逃避某种情景而又苦于无力时的情绪体验。恐惧往往是缺乏处理或摆脱可怕情景的力量 and 知识而造成的。惧是影响人的身心健康最大的一种情绪,几乎渗透到人们生活的每一角落。人在恐惧的时候,身体和精神犹若被冻结一样,举步维艰。如经常处于这种状态,整天胆战心惊,学习、工作、生活都不能正常进行。相传,我国古代楚国人将伍子胥过昭关,一夜之间须发皆白。法国国王路易十六的皇后玛莉,她在得知被判处死刑的消息后第二天,头发全白了。可见,惧能伤人。

粗粗看来,好像每个人都有喜怒哀惧,没有什么多大的区别,其实不是这样。各个人的情绪还是有很大差异的。我们且不说古代人与当代人之间的情绪有多

大的不同,就是同时代人,由于生活条件、个人经历、阶级地位的不同,情绪也会有极大的差别。这就告诉我们:人的情绪也有其品质上的区分。

辨 一 辨

人人都有喜、怒、哀、惧之情,人的情感无差异。()

提高情绪情感品质水平

青少年情绪的特点是变化大,不稳定,不成熟,不善于调节和控制自己的情绪。有些同学遇到一些困难和挫折,就情绪冲动,甚至走向极端,这就不利于自身的健康发展。学会调节和控制情绪,是青少年成长过程中的一大任务。

“喜怒有常”——调节和控制情绪的目标之一。“喜怒有常”的“常”指的是要使自己的情绪与周围的环境相协调,相吻合。要通常理,合常情。该喜则喜,该怒则怒。如果人们都认为可喜的事,你却感到喜不起来,这说明你的情绪不怎么“有常”,必须加以调节,这也可以说是情绪上的“合群”。

“喜怒有度”——调节和控制情绪的又一目标。情绪有两极性:有满意的情绪,也有不满的情绪;有喜的情绪,有悲的情绪;有爱的情绪,也有憎的情绪。不管哪一极,都得有个“度”。我国古代典籍中说的“过喜伤心”、“盛怒伤肝”,是很有道理的。当然,这个“度”很难有一个划一的标准,得根据每个人的心理承受能力、具体场景和生活环境来定。

那么,怎样才能调节和控制好自己的情绪呢?

其一,增强心理“韧性”。

人不可能十全十美,总有自己的不足之处。在生活历程中,也总会有不如意的事。这就要求我们有经历“不如意”的心理准备。增强自己的心理“韧性”,不断地在曲折甚至逆境中砥砺和磨炼自己。

有一个叫黄波的年轻人,早年患小儿麻痹症。他懂事以后,就感受到“今后我将在痛苦和磨难中度过一生。”在极度的痛苦中,他想了很多很多。后来,经过自己认真的学习和师友的教诲,他的心理承受能力提高了。他决心要“用自己的努力向人们证明:‘前途是光明的’。他以惊人的毅力,“用四肢爬进了古文学研究的领域”。日积月累。21岁时,他出版了名震遐迩的《殷周铜器铭文汇集》,成为这方面的权威。如果他不是时时警策自己,不断增强自己的心理“韧性”,怎么可能走上成功之路呢?

我们的少年同学一般说当然没有黄波那样的“不如意”。但是,困难和挫折也