

九年义务教育三年制初级中学教科书（试验本）

思想政治

一年级（上）

小学思想品德和中学思想政治教材编写委员会 编著



人民教育出版社

九年义务教育三年制初级中学教科书(试验本)

思 想 政 治

一年级(上)

小学思想品德和中学思
想政治教材编写委员会 编著

人民教育出版社
50616

(京)新登字 113 号

九年义务教育三年制初级中学教科书(试验本)

思 想 政 治

一 年 级(上)

小学思想品德和中学思
想政治教材编写委员会 编著

*

人民教育出版社出版
(100009 北京沙滩后街 55 号)
北京出版社重印
北京市新华书店发行
北京第二新华印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 8.25 插页 1 字数 180 000
1997 年 12 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷
印数 1—170 300

ISBN 7—107—12294—0

G·5404(课) 定价 5.80 元

如发现印装质量问题影响阅读请与北京出版社联系

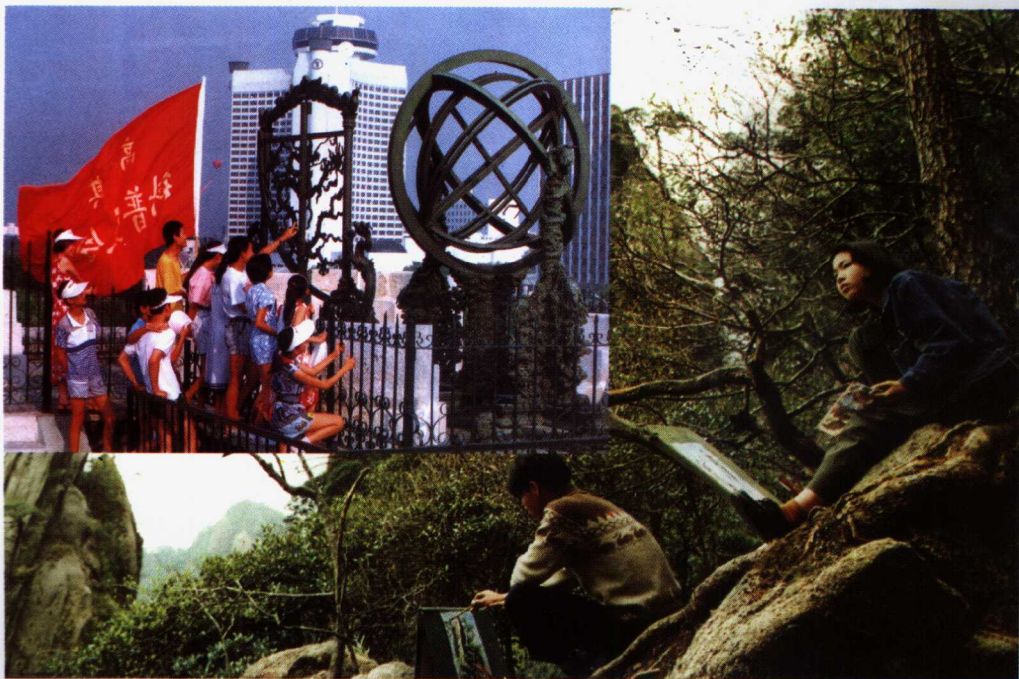
电话:62012334



▲ 社会主义国家为我们个人的成长提供了良好的条件——蒙古族学生在上电教课



◀ 乐于交往 共同提高



▲ 培养多种兴趣 保持良好情绪



◀ 通过军训
磨砺意志



乐观向上的
聋哑学生 ▶



◀ 向勇于开拓进取的
李志军学习

小学思想品德和中学思想政治教材编写委员会

主任委员 吴 铎

副主任委员 傅国亮

委 员 朱明光 吴 铎 吴慧珠 宋殿宽 沙福敏

(按姓氏笔画) 周长祜 徐 岩 傅国亮 程树礼 廉希圣

本册主编 夏国乘 赵 聪

本册编著者 夏国乘 赵 聪 林国基 尹城乡 史 俊

责任编辑 单晓红

封面设计 林荣桓

插图绘制 华敬俊

说

明

这套教材是根据国家教委 1997 年 4 月印发的《九年义务教育小学思想品德课和初中思想政治课课程标准》编写的试验本。编写工作由国家教委小学思想品德和中学思想政治教材编写领导小组主持。领导小组组建的教材编委会具体承担教材的编著和各项组织管理工作。

在编写过程中,本套教材汲取了以往中学思想政治课教材,特别是现行思想政治课各种版本教材的成果,根据课程标准确定的教学目标和教学内容要求,采用归纳与演绎、分析与综合相结合的叙述方式;在结构体系、语言文字、版式设计等方面进行了求新、求实、求活的探索;力求既有利于教师教学,又有助于提高学生的阅读兴趣和能力,引导学生主动思考、深入理解和准确把握教学内容。

这套教材已经国家教委中小学教材审定委员会审读通过,定于 1998 年供全国使用。恳切希望广大师生在试用这套教材的过程中,提出意见,以便再版时进一步修改和完善。

国家教委小学思想品德和中学
思想政治教材编写领导小组

1997 年 12 月

目 录 MULU

前 言 1

第一课 —— 正 确 看 待 自 己

- 个人是社会的成员 10
- 社会影响着个人 14
- 善于认识自己 18
- 做有益于社会的人 22

第二课 —— 锻 炼 心 理 品 质

- 健康新观念——心理健康 28
- 心理健康 有利成长 33
- 不健康心理危害大 37
- 锻炼心理品质 培育健康心理 42

第三课 —— 善 于 调 节 情 绪

- 情绪——奇妙的“窗口” 49
- 情绪有积极与消极之分 53

- 学会调节情绪 56
- 培养和保持良好的情绪 64

第四课

磨砺坚强意志

- 意志——力量的源泉 70
- 意志坚强的表现 73
- 意志——成功的利剑 78
- 自觉磨砺意志 82

第五课

能够承受挫折

- 人生难免有挫折 89
- 人们对挫折的承受能力是不同的 92
- 挫折孕育着成功 96
- 积极地对待挫折 100

第六课

勇于开拓进取

- 开拓进取——可贵的品质 108
- 开拓进取——成功之路 112
- 开拓进取品质从何而来 115
- 做富有开拓进取精神的新一代 121

前 言

亲爱的同学,我们都有过这样的经历:背上书包,迈着匆匆忙忙的脚步,走进学校,来到一个新的环境,从一名小学生转眼间成了一名中学生,此时我们的心情很激动。面对着整洁的校园,我们盼望着和同学们友好交往,立志更加用功学习,努力丰富知识,不断充实自己……

当我们走进新的教室,内心可能会产生很多想法。

——这个新的班集体多么热闹。可是,几乎所有的同学,我都不认识;看到别人有说有笑,我只好站在一旁,插不上嘴。我该怎样做,才能与大家尽快地熟悉,友好相处呢?

——中学里,学习科目多,任课老师也多。我上课不敢像小学时那样积极举手发言了,我怕说错了,被同学们笑话;怕回答不上来,大家会认为我笨。

——我在小学里一直是班干部,在中学里,我不想当干部了,怕耽误学习。可是,如果大家信任我,让我当,我该怎么办呢?

——爸爸、妈妈和老师常说,人要有理想,要为理想而奋斗。我是一名中学生了,我要有理想。可是,理想在中学生活中能起什么作用呢?怎样让理想激励我上进?它能帮助我克服困难,树立我的信心吗?

——我的兴趣广泛。有时干一件事情,开始时情绪高涨,决心很大,可是热乎劲儿坚持不了几天,常常是虎头蛇尾,没有完满的结局,我该怎么办?

……

在同学当中,这类问题很多很多,这些我们成长过程中可能产生的心理问题,不仅会引起我们的关注和思考,有时甚至使人很烦恼。我们需要寻找答案,需要寻找解决这些心理问题的方法。

那么,心理究竟是怎么一回事呢?



心理——人的
内心世界

我们生活在世界上,在学习、工作、生活中,总会遇到各种各样的问题。当我们要着手解决这些问题时,头脑中会出现许多想法,会有所触动,有所感受,有所思考。这时候,我们的内心活动就显得十分活跃、十分微妙、十分复杂。

心理,就是人的内心世界,人的言论、行动都与一定的心理有联系。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。我们正在学习的数学、生物、地理、历史,还有将要学习的物理、化学等学科都是从不同的方面来研究外部世界的。可是,人们对自身的研究,尤其是对人的内心世界的研究,也是非常重要的。这就需要学习一些心理方面的知识:知道人的心理现象是如何产生、如何发展的;怎样才能改善自己的心理品质,保持心理健康。

心理世界的活动来源于外部世界,丰富多彩的内心世界反映着色彩斑斓的外部世界。人的心理不是天生的,它和外部世界有着紧密的联系。一个人只有多了解周围的事情,多和周围的人打交道,心理活动才会更丰富,对外部世界的认识才会更全面。如果一个人与外界隔绝,他的心理活动就可能逐渐趋于停滞状态,乃至精神恍惚。可见,外部世界是心理的源泉,心理是外部世界的反映。

在过去,不少人认为心理是与“心”连在一起的。不是吗?人一激动,心跳就加快;人不高兴的时候,心里就憋闷难受。可是,科学告诉我们,人的丰富多彩的心理活动,不在于“心”,而在于脑。如果脑由于外伤或者疾病受到了伤害,人的心理活动就会出现不同程度的失调,甚至紊乱。

人的心理如同人的身体一样,每个人之间差异很大。但是,许多成功者,往往都具有这样一些共同的心理特点:性格良好,有积极乐观的情绪和生活态度,人际关系和谐,有坚强的意志和开拓进取的精神。这就是说,一个人的成功,往往与其良好的心理品质密切相关。

想一想

人的心理活动为什么各不相同?

一位奥运会十项全能的金牌得主,在回答记者提问时,把奥运会的比赛,说成20%是身体方面的竞技,80%是心理上的挑战。虽然,这只是他个人的感受,却也说明心理品质在一个人的学习、工作、生活中发挥着非常重要的作用。

**良好的心理品质
助你走向成功**

一个人的成功,固然需要专业方面的知识 with 技能,但在攀登成功的高峰时,良好的心理品质在其中起着更重要的作用。那么,我们要培养良好的心理品质,应做到哪些呢?

首先,要有健康的情绪。人的情绪是多种多样的。健康的情绪,应该是喜怒有常,喜怒有度,能够自我调节,保持正常的心态。碰到高兴的事,喜上眉梢,精神振奋,干劲倍增,这是正常的,但是不能高兴过度,老是沉醉在欢喜甚至是狂喜的状态中,可能就会忘记了其他事情,忘记了其他人。同样,碰到不顺心的事情,心情有些沮丧、烦恼,甚至有些低落,这也是很自然的,不过要学会冷静而全面地看问题,增强心理的韧性,认真分析事情发生的原因、过程和结果,以便尽快地找到解决的办法,调整好自己的心态。

其次,要有坚强的意志。古今中外,一切有成就的人,都是与他们不怕困难,有坚强的意志分不开的。青少年的成才道路不会一帆风顺。坚强的意志是一种内在的力量,在很大程度上影响着人们才华的积累、才干的增长和才能的发挥。如果遇到一点儿困难和挫折,只是怨



知识竞赛

天尤人,埋怨命运对自己不公平,就会失去继续努力奋斗的勇气。成功和胜利只属于那些不怕困难,积极进取,有勇气,有毅力,意志坚强的人们。

再次,要有和谐的人际关系。人生活在社会中,无论是学习,还是工作,都要和别人打交道。人与人之间的交往,形成人际关系。我们在交往中,既要学会尊重自己,又要学会尊重别人,关心和理解他人,克服自卑或者自傲的心理,敢于和善于与人交往。人际关系和谐,心情自然舒畅,身心就会处在健康的状态之中,有利于学习、工作和生活。

培养良好的心理品质对青少年有哪些重要意义呢?

良好的心理品质有助于青少年健康成长。人的生理与心理是相互联系和相互影响的。中学阶段是人的生理、心理发展的关键时期。随着生理方面的变化,必定会有心理方面的变化。如果不能正确认识自己在生理和心理方面的变化,就会造成心理压力,影响正常的学习生活。

有的同学常常想,我的个子怎么还不长高?邻居毛毛小学时和我一样高,现在已经比我高出半头了,我是不是有病了?有的同学担心自己长胖了,每天节食,不吃早饭,以致上课常常出现头晕、疲劳,无精打采,影响听讲,学习成绩下降。有的同学对自己身体发育的急剧变化不理解,不适应,造成过度的心理压力。这就不仅需要学习生理知识,而且要学习心理方面的知识,在心理卫生知识指导下,预防各种心理疾病,保持心理健康,促进身心全面发展。

良好的心理品质,有利于高尚道德情操的培养。

吴运铎从小下煤窑做苦工,不到20岁就加入了革命队伍,抱着为人民、为祖国多做贡献的决心,凭着坚强的意志等良好的心理品质,刻苦钻研技术,冒着生命危险进行兵工武器的实验和制造,从一个半文盲,成长为我国第一代兵工专家,并且写出了名著《把一切献给党》。

吴运铎,这位战争年代的著名英雄,之所以能为祖国做出这么大的贡

献,就在于他具有良好的心理品质,坚强的意志使他能够百折不挠地学习、工作,并把他的一生都奉献给了祖国。良好的心理品质,可以使人的精神境界高尚起来。张海迪虽然失去了一个健康人应该拥有的生活,但她乐观向上,对生活充满了信心。她转动着轮椅来到工厂、农村、军营、学校,用自己心头的火去照亮别人的心灵,也从别人的掌声和笑声中获得欢乐,获取更大的生活勇气。她曾经说过:“轮椅叫我三分矮,我叫人生步步高。”人的心理状况之所以有时显得比生理状况还重要,就在于良好的心理品质往往能体现高尚的道德情操。

良好的心理品质是 21 世纪人才必备的素质。随着时代的发展,科学技术和新知识的普及与应用,使人类从繁重的体力劳动中解放出来。现代交通工具的发明与通信手段的发展,使人类生活的空间大大“缩小”。在信息时代的“未来之路”上,仅仅凭学历、靠文凭想取得成功是不可能的。我们面对世界日新月异的巨大变化,除了掌握必需具备的科学知识以外,还必须学会认识自己的潜在能力,学会把握和控制自己的情绪,学会体察别人的情绪,善于与人交往,能够忍受磨难,战胜困难,积极乐观。这些良好的心理品质,是我们打开成功大门的钥匙,也是 21 世纪对人才的要求。



有了文化知识,就可以成为
21 世纪的合格人才吗?

在社会生活中磨炼
良好的心理品质

良好的心理品质如此重要,那么,心理品质是不是天生的呢?不是的。心理品质是随着人的心理发展水平的提高,以及对社会生活适应能力的提高而逐步发展和完善的。提高心理品质水平是青少年的重要任务。我们应该从哪几方面去注意培养良好的心理品质,提高心理品质的水平呢?

加强学习 要学习有关心理品质方面的知识,知道心理品质修养方面的道理。我们往往比较重视学习外部世界的知识,对自然科学知识的学习尤其关心。但是,如果忽视了对内心世界方面知识的学习,一旦遇到心理问题,就会不知所措。我们不能永远依赖别人的帮助,来平息内心的波澜。因

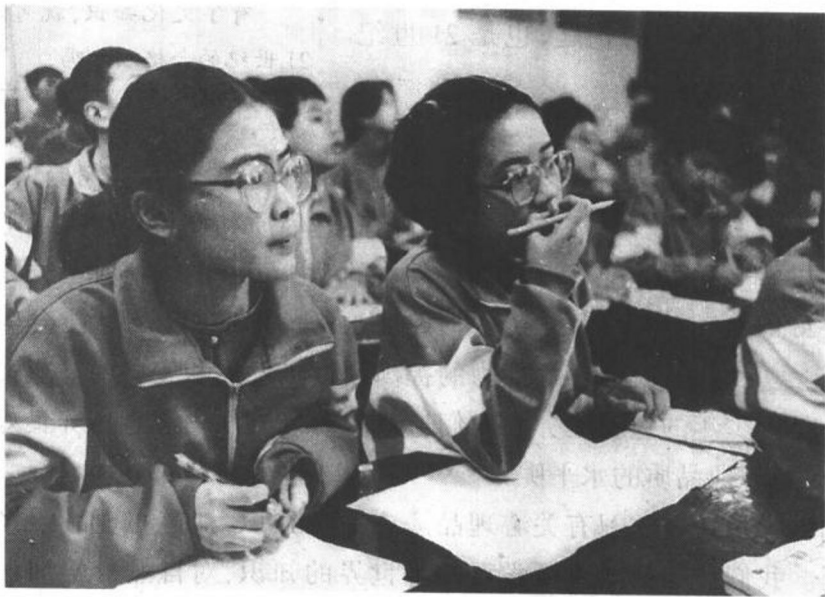
此,学生的学习任务,其中包括提高心理品质方面的学习。

本书比较具体而生动地介绍了培养良好心理品质,陶冶高尚道德情操,学会正确解决思想、心理问题的道理和方法。认真学习这门课程,并且联系自己心理的特点,知道自己哪些心理活动是正常的,哪些需要调节和怎样调节,这对于指导我们学会正确认识自己和把握自己,树立正确的人生目标,保持健康的心理,是大有益处的。

做一做

在本学期读 1~2 本有关心理品质修养方面的书。

善于思考 在学习中要一边学一边想,对照自己内心世界的活动,了解自己在哪些方面做得较好,哪些方面做得有欠缺,哪些方面陷入了误区、钻了死胡同,这样才能寻找到正确的方法,对症下药,尽快使自己摆脱困境。所以,一方面要认真领会课文中的道理,课文中要求我们说一说、想一想、议一议的地方,要动脑子,积极思索、琢磨;另一方面要结合日常生活,思考我们的行为是否符合社会的要求,能否得到大家的认同,及时地调整自己的心态和行为,不断提高道德修养。



学与思

注重实践 实践就是做、行动。学习、思考固然很重要,但是我们学习课本知识的目的,是为了应用到生活实际中去,在社会生活中磨炼良好的心理品质。如果仅仅把学到的知识保留在头脑中,不与自己的生活相结合,这些知识也就失去了它的价值。我们要把学到的知识,运用在家庭生活、学校生活和社会生活中,在实践中学会正确认识自己,提高与他人交往的能力,优化自己的性格,陶冶高尚的情操,锻炼坚强的意志,增强自尊心和自信心,培养战胜困难和积极对待挫折的勇气和本领,等等。

我们中学生有不少共同的心理特征。然而,由于生活在不同的地区、不同的学校、不同的家庭,我们在思想、心理等方面会有一些差异,这是正常的。社会生活是锻炼青少年成长的一座大熔炉,我们应该积极投入社会生活,努力提高思想认识,陶冶道德情操,提高心理品质水平,做有益于社会的人。

说一说

举例说明学、思、行是培养良好心理品质的方法。

阅读与思考

郎平是原国家女排队员,由于她的有力扣球,在排球场上的拼搏精神,被人们誉为“铁榔头”。可是,你知道郎平是怎样爱上排球,开始她的运动生涯的吗?

郎平从小爱画画,她的理想是长大后,做一名风景画家。14岁那年,她观看了一场国际女子排球赛,中日双方激烈交战,最后日本队以3:0战胜了北京队。当时日本姑娘高兴地欢呼、跳跃,北京队的姑娘眼含热泪离开了赛场,这情景深深地留在郎平的脑海中。她由此在心底渐渐地产生了一个愿望,争取有一天成为国家队的队员,穿上印有国徽的运动衣,在赛场上为国争光。那时,尽管郎平身材比较高,但比较瘦弱,胳膊纤细,缺乏力量,与一名排球运动员的要求差距较大。她在爸爸的支持和帮助下,努力锻炼身体,为实现自己的理想一步步地攀登。她为争取进入体校进行系统训练,先当了业余体校

的“临时学员”，后来才成为正式学员。在那段时间中，郎平为了增强体质，弥补身体的不足，比别人训练的时间更长，流的汗水更多。她不怕挫折，不怕失败，为扣好球，一次次地起跳、扣杀，经受了来自体力、技术和心理等各方面的考验。功夫不负有心人，郎平终于实现了自己的理想，成为著名的女排运动员。

提示

作为一名优秀的运动员，是否仅仅有优秀的技术就行了？从郎平的故事中，你受到哪些启发？

心理练习与活动

□ 简要回答

1. 什么是心理？
2. 良好的心理品质有哪些基本要求？
3. 结合自己的体验，说明培养良好的心理品质的重要作用。

□ 分析说明

举例说明人的心理不是天生的，心理活动与社会生活有密切关系。

□ 活动建议

搜集3~5条有关培养良好心理品质的名言。