



课堂 内外

主编 高明俊 加玉杰



我的能量超乎你想象

读记手册

课时讲练

热点关注

创新模拟

挑战中考

综合测试

道德与法治

七

年级上册
配人教



四川大学出版社

MINGXIAO



课堂 内外

主编 高明俊 加玉杰



我的能量超乎你想象

读记手册

课时讲练

热点关注

创新模拟

挑战中考

综合测试

道德与法治

七

年级上册

»» 配人教



四川大学出版社

MINGXIAO

项目策划：唐 飞
责任编辑：孙明丽
责任校对：杨丽贤
封面设计：湖北梯田文化传播有限公司
责任印制：王 炜

图书在版编目 (CIP) 数据

名校课堂内外·道德与法治七年级·上册 / 高明俊，
加玉杰主编. — 成都：四川大学出版社，2019.6
ISBN 978-7-5690-2910-9

I. ①名… II. ①高… ②加… III. ①政治课—初中
—教学参考资料 IV. ①G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 099747 号

书名 名校课堂内外·道德与法治七年级·上册
MINGXIAOKETANGNEIWAI · DAODEYUFAZHIQINIANJI · SHANGCE

主 编	高明俊 加玉杰
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5690-2910-9
印 刷	沈阳市新天龙印刷有限公司
成品尺寸	210mm×295mm
印 张	6.5
字 数	218 千字
版 次	2019 年 6 月第 1 版
印 次	2019 年 6 月第 1 次印刷
定 价	35.80 元

版权所有 ◆ 侵权必究

- ◆ 读者邮购本书，请与本社发行科联系。
电话：(028)85408408/(028)85401670/
(028)86408023 邮政编码：610065
- ◆ 本社图书如有印装质量问题，请寄回出版社调换。
- ◆ 网址：<http://press.scu.edu.cn>



四川大学出版社
微信公众号

目 录



CONTENTS

第一单元 成长的节拍

第一课 中学时代	(1)
第一课时 中学序曲	(1)
第二课时 少年有梦	(4)
第二课 学习新天地	(7)
第一课时 学习伴成长	(7)
第二课时 享受学习	(9)
第三课 发现自己	(13)
第一课时 认识自己	(13)
第二课时 做更好的自己	(16)
第一单元单元综述	(19)

第二单元 友谊的天空

第四课 友谊与成长同行	(22)
第一课时 和朋友在一起	(22)
第二课时 深深浅浅话友谊	(24)
第五课 交友的智慧	(26)
第一课时 让友谊之树常青	(26)
第二课时 网上交友新时空	(29)
第二单元单元综述	(31)

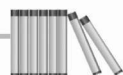
第三单元 师长情谊

第六课 师生之间	(34)
第一课时 走近老师	(34)

第二课时 师生交往	(36)
第七课 亲情之爱	(38)
第一课时 家的意味	(38)
第二课时 爱在家人间	(41)
第三课时 让家更美好	(45)
第三单元单元综述	(47)

第四单元 生命的思考

第八课 探问生命	(50)
第一课时 生命可以永恒吗	(50)
第二课时 敬畏生命	(52)
第九课 珍视生命	(55)
第一课时 守护生命	(55)
第二课时 增强生命的韧性	(58)
第十课 绽放生命之花	(61)
第一课时 感受生命的意义	(61)
第二课时 活出生命的精彩	(64)
第四单元单元综述	(66)
第一单元综合测试卷	(69)
第二单元综合测试卷	(75)
期中综合测试卷	(81)
第三单元综合测试卷	(87)
第四单元综合测试卷	(93)
期末综合测试卷	(99)
参考答案	(105)



第一单元

成长的节拍

第一课 中学时代

第一课时 中学序曲

名师导学

重点提示

中学时代对人的一生有怎样特别的意义?

中学时代对人一生的意义要从两个方面理解:首先要认识到中学时代是一个人由少年到青年的发展阶段,是发现人生的一个过程。在这个过程中学生的自我意识开始觉醒、性开始觉醒、求知欲增强……这对我们的人生都是至关重要的,这个阶段让我们从不成熟走向成熟;其次,中学时代是生命历程中的一个重要节点,初步确立了对生活的信念追求,性格、意志、勇气、智慧等各方面快速发展变化,支撑起了我们对未来的憧憬。

释疑解惑

(教材第4页)你在校园里还有哪些发现?你的初中生活与小学相比有哪些变化?

(1)答案开放,比如隆重的升旗仪式,别具一格的文化墙,丰富多彩的课外活动,性格各异的新老师、新同学等。

(2)相对于小学,进入初中后,学习科目增加了,课程难度增大了,课外文体活动更加丰富多彩了,对学生自我约束、自我管理的要求更高了。

课前预习

一、新的起点

1. 中学生活把我们带进一个别样的天地。富有挑战的课程,新奇的实验器材,丰富多彩的社团,新校园、新老师、新同学……我们站在一个①_____上。
2. 中学时代为我们的一生奠定了重要基础。中学时代见证着一个人从少年到青年的生命进阶。随着身心的不断发展,我们开始深入探寻生命的奥秘,满怀好奇地撩开精神世界的面纱;随着②_____的逐步觉醒,我们开始主动发现和认识自己;随着思维水平和③_____的不断提高,我们对世界的认识越具体而深入;随着生活体验的日渐丰富,我们开始自觉磨砺意志和品格,思考生活的意义……这将为我们的生长期打上更加④_____的底色。

二、成长的礼物

3. 新的机会和可能。中学生活为我们的发展提供了多种机会。集体生活,涵养我们的品格,丰富我们的个性;⑤_____,引领我们探索新的知识领域;丰富多彩的社团活动,给我们提供发展兴趣的平台;各种各样的⑥_____,为我们打开认识社会之门。
4. 新的目标和挑战。进入中学,新的目标和要求激发着我们的潜能,激励着我们不断实现⑦_____。在新的环境中,我们有机会改变在父母、老师和同学心目中那些不够完美的形象,重新塑造一个“我”:越来越有活力,能坚持,有韧劲;越来越坚强,会合作,能包容;越来越上进,敢于表达,超越自我。
5. “千里之行,始于足下。”面对各种可能与挑战,我们要⑧_____,把握机遇,从点滴做起,为美好明天付出不懈的努力。

基础训练

知识点 1 新的起点

什么时光最值得珍爱?是这幸福的中学时代。什么时光最难以忘怀?是这美好的中学时代。什么时候懂得了人生?是在求知的中学时代。什么时候认识了世界?是在探索的中学时代。阅读以上材料,回答1~2题。

1. 跨进中学的大门,仿佛一切都是新的,中学生活把我们带进了一个别样的天地,我们站在一个新的起点上。你认为对“新”的理解不正确的是 ()
 - A. 新奇的实验器材、丰富多彩的社团
 - B. 新校园、新老师、新同学
 - C. 新机会、新挑战
 - D. 由儿童到青年的发展新阶段
2. 中学时代是人生发展的一个新阶段,让我们懂得了人生。这是因为中学时代 ()
 - A. 比其他任何成长阶段的时间都要长
 - B. 让我们拥有了更多的自由
 - C. 可以为我们的一生奠定重要基础
 - D. 表明我们已经长大成人



上小学时,张明一直是班里的“明星”、老师的“宠儿”。进入初中后,张明成为一名普通的同学,他颇感失落。据此回答3~5题。

3. 以上材料说明张明 ()
- A. 感情丰富,情感多变
B. 道德修养较差
C. 尚未适应新环境,应及时调整
D. 新环境不利于张明成长,应选择旧环境
4. 要摆脱孤单、失落的感觉,张明应该 ()
- A. 多找小学时的同学交流谈心
B. 努力学习,让同学和老师另眼相看
C. 多讨好新同学,向同学献笑脸
D. 对同学交出真诚,献出热情,建立同学之间的正常交往
5. 你认为下面哪些方式可以帮助张明尽快适应新的学习生活 ()
- ①主动帮助值日生打扫教室 ②到网吧玩游戏,找网友聊天 ③勇敢地向同学、老师介绍自己 ④积极参加班级组织的活动
- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④
6. 告别了小学的学习生活,新的学习生活开始了。请你说说中学与小学相比,有哪些新变化? 在新学校、新集体、新老师、新同学面前,你将如何尽快适应新生活?
- (1) 中学与小学相比,发生了如下变化:
- (2) 尽快适应新生活的方法:

知识点 2 成长的礼物

7. 那个天真幼稚的我们已不在,那段年少轻狂的往事已不再重来。让我们和无知说:再见! 让我们和懵懂说:拜拜! 时间的年轮仍在转动,而我们也将跨进中学时代。跨入初中的大门,我们将 ()
- ①进入新的环境 ②发现新的世界 ③结交新的朋友
④完成新的任务
- A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①②③④
8. 在中学阶段,我们要努力塑造全新的自我,这意味着我们将 ()
- ①越来越有活力,能坚持,有韧劲 ②越来越坚强,会合作,能包容 ③越来越有主见,敢于表达自我 ④越来越调皮,会玩游戏,敢闯祸
- A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④
9. 初中生活把我们带进一个崭新的天地。我们要在这一阶段健康成长,就应该 ()
- ①积极适应新生活、融入新生活 ②确立对生活的信念和追求 ③培养意志和勇气 ④丰富知识,提升智慧
- A. ①②③ B. ②③④ C. ①③④ D. ①②③④



名师导学

(教材第5页)在中学阶段,你最想挑选哪类礼物? 你希望盒子里装的是什么样的礼物? 它会给你的生活带来什么变化?

(1) 答案开放。如新的目标。这一盒子装的礼物是考取理想的高中。

(2) 它会引导和激励我奋发向上,激发我的潜能,从而实现自我超越。

延伸阅读

自古英雄出少年

世界首富比尔·盖茨的中学时代是在西雅图著名的湖畔预备学校度过的。在那里,他编写了一种井字棋游戏的计算机代码,并从中发现了自己对电脑的热爱。

美国脱口秀女王奥普拉·温弗瑞在上中学时,不仅是学习上的优等生、年级里最受欢迎的女孩,还参加了学校的戏剧俱乐部,常常在朗诵比赛中获奖。在费城举行的1万名会员参加的校园俱乐部演讲比赛中,她凭借一篇短小精悍的演讲“黑人·宪法·美国”拔得头筹,赢得了1000美元的奖学金。她甚至还戴上了“田纳西州黑人小姐”的桂冠。

班级: _____ 姓名: _____

10. 中学生活为我们提供了发展自我的多种机会,如:

()

- ①集体生活,涵养我们的品格,丰富我们的个性
- ②新的课程,引领我们探索新的知识领域
- ③丰富多彩的社团活动,给我们提供发展兴趣的平台
- ④各种各样的社会实践,为我们打开认识社会之门

- A. ①③④ B. ①②③④
C. ①②④ D. ②③④

11. 泰戈尔曾经说过:“当错过太阳时,你在哭泣,那么,你会错过月亮、星星。”人的一生可能会有很多遗憾:家庭里、单位里、学习上、工作上……然而,青春是不允许留有遗憾的。走进中学的我们 ()

- ①可以感受新的变化 ②应该结识新的朋友
- ③已经长大成为大人 ④能够获得新的体验

- A. ①②③ B. ①②④
C. ①③④ D. ②③④

12. 赵谦上中学了,想到三年之后就要迈入高中的大门,想到将来的美好生活,他期待中学时代有更多的惊喜和收获。你认为他应该怎样做?

- A. ①②③④ B. ①②③
C. ②③④ D. ①②④

3. 升入中学,我既兴奋又紧张,一切对我而言都是崭新的,新校园、新同学、新老师……看到周围一张张生动、陌生的脸,我真想和他们交朋友。但每当看到同学们在一起有说有笑的时候,我又感到自己很孤独。我比较内向,不善言辞,不敢主动和他们打招呼,为什么他们不主动和我说话呢?

(摘自一个中学生的日记)

(1)你认为这个学生存在什么问题?

(2)面对新环境、新同学、新老师,你觉得应该怎样做?

综合训练

1. 进入中学时代,无论是课程设置、学习内容、学习方法,还是人际关系、身心发育都会面临许多新的课题。对此,下列说法正确的是 ()

- ①随着身心的不断发展,我们开始深入探寻生命的奥秘
- ②随着自我意识的逐步觉醒,我们开始主动发现和认识自己
- ③随着思维水平和理解能力的不断提高,我们对世界的认识越发具体而深入
- ④随着生活体验的日渐丰富,我们开始自觉磨砺意志和品格

- A. ①②③ B. ②③④
C. ①②④ D. ①②③④

2. 期待中学的行程有更多的惊喜和收获,需要我们出发前做好认真的准备,这包括 ()

- ①做好心理上的调整 ②确立新的目标
- ③从他人的经验中学习 ④明确当下的任务

课外时空

4. 金色的九月,我们来到了新的学校,过起了新的生活——初中生活。新环境、新同学、新集体、新体验,给了我们新憧憬。为了加强同学之间的互相了解,促进同学之间的友谊,共创优秀班集体,七年级某班要举办一次主题班会。

假如你是该班同学,请你积极配合并参与这次活动,完成下列各题。

(1)请你根据此次班会召开的目的,为班会拟定一个主题。(温馨提示:概括出一句话)

(2)为了让大家珍惜友谊、珍惜青春、共创优秀集体,请你设计一句青春寄语。(温馨提示:要体现班会主题)

(3)请你就“如何共同创建优秀班集体”这一问题,向全班同学提出建议。(至少两点)



第二课时 少年有梦

课前预习

一、有梦就有希望

1. 梦想为生活增色。编织人生梦想,是青少年时期重要的①_____。梦想是对未来美好生活的愿望,它能不断激发我们生命的②_____,让生活更有色彩。
2. 少年的梦想,关系着人类的进步和发展。少年的梦想,是人类③_____、④_____的梦想,人类因为有了这样的梦想,才能不断地进步和发展。
3. 少年的梦想,与个人的人生目标紧密相连。明确的⑤_____,犹如灯塔,能帮助我们在茫茫大海中找到前进的方向。
4. 少年的梦想,与时代脉搏紧密相连,与中国梦密不可分。生活在这个时代的我们,共同享有人生出彩的机会,共同享有⑥_____的机会,共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会。
5. 中华民族伟大复兴的美好前景,为我们提供了更⑦_____的舞台,也提出了更高的要求。

二、努力就有改变

6. 实现梦想需要努力。少年的梦想,有时像“海天相吻的弧线,可望不可及,折磨着你那进取的心”。有人放弃,将梦想视为一种臆想;有人坚持,将进取变成一种⑧_____。少年有梦,不应止于心动,更要付诸行动。努力,是梦想与现实之间的⑨_____。努力,是一种生活态度,是一种不服输的坚忍和失败后从头再来的勇气,是坚定信念和对美好的不懈追求。
7. 努力,需要立志和坚持。努力,需要立志。⑩_____是人生的航标。青少年要早立志,立大志,立长志,并且把自己最重要的人生志向同祖国和人民联系在一起。努力,需要坚持,否则,梦想就会成为空想。只要⑪_____,即使过程再艰难,也有机会离梦想更近一步。

基础训练

知识点 1 有梦就有希望

1. “虽然现实很骨感,但是梦想依旧丰满”,少年当有梦想,因为 ()
 ①编织人生梦想,是青少年时期的重要生命主题 ②梦想是我们对未来美好生活图景的愿望 ③梦想能不断激发生命的激情和勇气,让生活更有色彩 ④少年的梦想,可望而不可及
 A. ①② B. ③④ C. ②④ D. ①③
2. 习近平总书记强调,让更多青少年敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦,让每个青少年都为实现中国梦增添强大青春能量。敢于追梦是因为 ()
 ①有梦想,就有希望 ②少年的梦想,能够帮助我们在茫茫大海中找到前进的方向 ③小时候做梦,长大了就会接受现实 ④梦想和现实没有什么区别
 A. ①② B. ②③ C. ①②④ D. ①②③④

名师导学

重点提示

为什么要有梦想?

(1)有梦想就有希望,梦想为生活增色。编织人生梦想,是青少年时期的重要生命主题。梦想是对未来美好生活的愿望,它能不断激发我们生命的激情和勇气,让生活更有色彩。

(2)少年的梦想,关系着人类的进步和发展。人类因为有了这样的梦想,才能不断地进步和发展。

(3)少年的梦想,与个人的人生目标紧密相连。明确的人生目标,犹如灯塔,能帮助我们在茫茫大海中找到前进的方向。

(4)少年的梦想,与时代的脉搏紧密相连,与中国梦密不可分。我们应该成为担当民族复兴大任的时代新人。

释疑解惑

(教材第10页)瑞恩的梦想是什么? 他的梦想给自己和他人带来了什么? 你从他的故事中获得怎样的启发?

(1)他的梦想是为非洲人挖井,解决他们吃水的问题。

(2)他的梦想锻炼了他的能力,提升了他的思想境界和人生价值;影响了他人,人们纷纷加入到爱的洪流中来,帮助众多非洲人解决了吃水难的问题。

(3)少年的梦想,是人类天真无邪、美丽可爱的愿望。我们要有梦想,并努力去实现梦想,激励自己不断成长,展示自己的人生价值和风采。

名师导学

(教材第12页)实现梦想需要付出努力,但付出努力就一定能实现梦想吗?从莱特兄弟圆梦的故事中,你得到了怎样的启示?

(1)不一定。因为梦想的实现除了要付出努力外,还受很多条件的制约,但如果不努力,一定不会实现梦想。

(2)努力,是一种生活态度,是一种不服输的坚忍和失败后从头再来的勇气,是对自我的坚定信念和对美好的不懈追求。

(教材第13页)在生活中,你会为实现梦想付出怎样的努力?

未来三年里,我最大的梦想是考上理想的高中。为了实现梦想,我需要努力学习,不怕困难,要有坚强的意志。我需要做好初中三年少玩游戏、多读书、多做题的准备。我目前可以开始的具体行动就是上好每一节课,认真完成每一次作业。

延伸阅读

关于理想的格言

每个人都有一定的理想,这种理想决定着他的努力和判断的方向。就在这个意义上,我从来不把安逸和快乐看做生活目的本身——这种伦理基础,我叫它猪栏的理想。

——爱因斯坦

没有崇高的生活理想的人,像大海里的一片小舟一样,它时刻都会被狂风巨浪袭击而沉没海底。但一个人有了共产主义的理想,并无限地忠诚于这个理想,他就能经受任何风雨和困难的考验。

——吴运铎

3. 我国每年都有一大批品学兼优的大学生应聘到农村当“村官”,他们发挥自己的特长,在农村大显身手,受到农民的普遍称赞。大学生“村官”们的行为是 ()
- A. 名利双收的表现
B. 个人理想服从社会需要的表现
C. 大材小用的表现
D. 曲线就业的无奈
4. 鲁迅年轻时,看到列强用海军侵略中国,曾想当海军;后来他想用实业救国,于是改学工业技术,毕业后面对中国的现实,转而学医;在日本学医期间,又认识到中国人急需治疗的不是身体,而是灵魂,于是他拿起文学这个武器,去唤醒亿万民众。鲁迅个人理想的改变,表明了鲁迅 ()
- A. 没有个人的理想
B. 把自己的前途和命运与祖国连在一起
C. 最爱好文学
D. 不重视自己的理想
5. “母鸡的理想是在庭院里啄食,所以它的翅膀不能再飞翔;鹰的理想是翱翔蓝天,所以才有了搏击风雨的强健双翼。”这句话告诉我们 ()
- A. 理想对于每个人来说都是非常重要的
B. 是否有理想与个人的成功没有什么联系
C. 不同的理想可以造就不同的人生
D. 我们的具体理想应该是发展变化的
6. 1955年,刚刚回国的钱学森到哈尔滨军事工程学院参观。时任院长的陈赓大将问他:“中国人能不能搞导弹?”钱学森说:“外国人能干的,中国人为什么不能干?难道中国人比外国人矮一截?”正是中国人也能搞导弹的理想,使钱学森为中国航天科技事业作出了杰出贡献。这表明 ()
- ①梦想可以激励我们不断超越自己 ②梦想反映了我们对待生活的态度
③梦想对人的行为有指引作用 ④我们的梦想应与时代脉搏紧密相连
- A. ①②③
B. ①③
C. ②④
D. ①②③④
- 知识点 2 努力就有改变**
7. 小磊和朋友小明谈起理想和现实的问题。小明的观点是:理想和现实有很大的差距,理想只是美好的虚幻而已。小磊说理想与现实之间虽然有差距,但理想是可以实现的。为了使理想变为现实,我们应该 ()
- ①对人生做出规划 ②根据自己的兴趣,不断改变自己的理想 ③制定理想以后在任何情况下都不改变 ④脚踏实地、全力以赴、坚持不懈
- A. ①④
B. ①②
C. ③④
D. ②③
8. 一位中学生的“青春格言”是:“所有成功的门都是虚掩着的。不过,这虚掩着的门不会自动打开请你进去,而要靠你的双手用力才能把它推开。”这给我们的启示是 ()
- ①理想与现实之间有差距 ②只要付出就能成功 ③实现理想需要对人生作出规划 ④通向理想的道路只有一条,那就是脚踏实地、全力以赴
- A. ①②③
B. ②③④
C. ①④
D. ①②③④
9. “现实是此岸,理想是彼岸。中间隔着湍急的河流,行动则是架在川上的桥梁。”这句话告诉我们理想的实现 ()



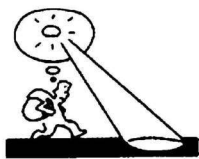
①需要我们从身边的小事做起 ②要脚踏实地努力
③只要制定人生计划就行 ④只要有强烈的热情就行

A. ①③ B. ①④ C. ①② D. ③④

10. 不同的人有不同的理想,同一个人也可以有很多理想,但通向理想的路只有一条,那就是 ()
- A. 等待机会 B. 善于抓住机遇
C. 精心设计 D. 脚踏实地、全力以赴

综合训练

1. 苏联教育家苏霍姆林斯基说:“理想是内绿的芽胚,在这上面长出人类的思想、活动、行为、热情、激情的大树。”这说明理想 ()
- A. 总是指向未来的
B. 是对生命的一种企盼
C. 是人们追求的目标
D. 能不断激发生命的激情和勇气,让生活更有色彩
2. “梦想是一定要有的,万一实现了呢?”一句网络流行语说出了无数人的内心追求。要实现梦想,必须 ()
- ①坚持自己的梦想,即使梦想不可能实现也要为之奋斗 ②脚踏实地,全力以赴,为实现梦想努力奋斗 ③从小学习立志,早立志,立大志,立长志 ④让努力落在每一天的具体行动中
- A. ①②④ B. ①②③
C. ②③④ D. ①③④
3. 如下漫画告诉我们的道理是 ()



梦想是一个人心中的太阳,它能照亮生活中的每一步路。

- ①平淡的日子因为梦想才会散发光芒 ②梦想能激发我们生命的热情和勇气 ③梦想带给我们动力 ④人生梦想要合情合理
- A. ①②④ B. ①②③
C. ②③④ D. ①③④
4. 赏析漫画,回答下列问题。



(1)哪幅漫画对实现梦想的认识是错误的?(只填字母)

(2)请用所学知识为自己实现梦想提出两条建议。

课外时空

5. 阅读下面漫画,思考并回答以下问题。



将来,我要当作家、画家…… 过去,我要当个实干家就好了……

(1)每个人都有自己的理想,都希望实现自己的理想。要实现自己的理想,我们应该怎么做?

(2)该漫画对我们青少年学生有什么启示?



第二课 学习新天地

第一课时 学习伴成长

名师导学

重点提示

学习有什么重要意义?

(1) 学习能够让我们拥有更充实的生活。学习,打开了生命的视窗,让我们面前的世界变得更广阔、更精彩;学习,拓展了新的通道,让我们体验不同的生活方式;学习,改变了我们的思维方式和行为方式,提升了我们的能力和智慧;学习,带来了更多的选择,让我们变得更加独立和自由。

(2) 学习就是给生命添加养料。如果不学习,人的生命将会枯萎。

(3) 学习点亮我们心中的明灯,激发前进的动力。

(4) 学习为幸福生活奠基。

释疑解惑

(教材第 16 页)同是一次春游,同学们各有不同的收获。他们的收获分别是什么呢?

左边男生收获了爬山的体验,心情愉快,女生学习了历史知识;右边男生学习了和同学的交往,感受到了交往的意义,女生对植物产生了浓厚的兴趣。

(教材第 17 页)每个人都要学习吗?长大成人以后,我们还需要学习吗?

(1) 每个人都要学习,只有学习,才能使我们成长。

(2) 学习没有终点。我们终生都需要学习,即使长大成人后,也要不断学习,不断地充实自己。只有善于抓住和利用各种机会去学习,才能适应不断发展的社会。

课前预习

一、打开学习之窗

1. 中学阶段,学习是我们的任务。初中阶段的学习,包括知识的获取,① _____ 的培养以及教我们如何做人。
2. 学习不仅仅局限在学校。学习不仅表现为接受和掌握,而且表现为探究、发现、体验和感悟。我们可以从② _____ 中学习;学习思考,认识世界,关爱他人,遵守规则……
3. 学习需要自觉、主动的态度。假如我们没有积极学习的态度,即使身处学校,也可能收获不多。带着③ _____ 的心态,生活中经历的点点滴滴都是学习。
4. 学习伴随着我们的成长。人有学习的天性,人生是一个④ _____ 的过程。我们⑤ _____ 都在学习,终生都需要学习。只有善于抓住和利用各种机会去学习,才能适应不断发展的社会。

二、学习点亮生命

5. 学习让我们能够拥有更充实的生活。学习,打开了⑥ _____,让我们面前的世界变得更广阔、更精彩;学习,拓展了⑦ _____,让我们体验不同的生活方式;学习,改变了思维方式和行为,提升我们的能力和智慧;学习,带来了更多的选择,让我们变得更加独立和自由等。
6. 学习,为幸福生活奠基。学习点亮我们心中的明灯,激发前进的动力。在学习中,我们分享生命经验,获得成长,同时也可以帮助他人,服务社会,为⑧ _____ 奠基。

基础训练

知识点 1 打开学习之窗

1. 在 21 世纪这个知识经济时代,勤于学习已是人们 _____ 的法宝。()
① 不断满足自身需要 ② 充实原有知识结构 ③ 获取有价值信息 ④ 最终取得成功
A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①②③④
2. 进入七年级,要学习的科目比小学增多了,内容也更加丰富,我们 ()
A. 要把所有的精力都投入到学习上来
B. 要按照小学生的方式方法学习
C. 要采用适合于中学生的学习方法
D. 要一切遵从老师的安排方式
3. 玲玲升入初中后对英语老师的讲课不适应,你认为她应该 ()
A. 与老师沟通,寻求帮助,尽快调整 B. 视而不见,任其发展变化
C. 跑回小学,找老师诉苦 D. 放弃在学校学英语,找家教补课



4. 陆游说：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”这告诉我们 ()

- ①学习不仅仅局限在学校
②读书没有必要，书本知识浅薄
③遇事要多鞠躬、多行礼
④学习不仅表现为接受和掌握，而且表现为探究、发现、体验和感悟

A. ①② B. ①④ C. ②③ D. ③④

知识点 2 学习点亮生命

5. 习近平总书记指出：“好学才能上进。中国共产党人依靠学习走到今天，也必然要依靠学习走向未来。我们的干部要上进，我们的党要上进，我们的国家要上进，我们的民族要上进，就必须大兴学习之风，坚持学习、学习、再学习，坚持实践、实践、再实践。”这句话告诉我们的道理有 ()

- ①学习，人类文明发展的动力 ②一个国家、一个民族、一个政党，只有加强学习、开拓创新，才能跟上时代的步伐，迎接时代的挑战 ③我们要建立学习型社会 ④知识就是力量，学习改变未来

A. ①②③ B. ②③④
C. ①②③④ D. ①②④

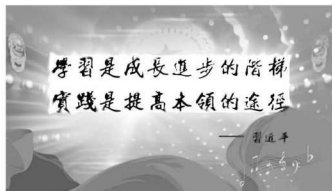
6. 读书虽是件苦差事，却可以“开茅塞，除鄙见，得新知，增学问，广识见，养性灵”。这启示我们读书 ()

- ①是个体生存发展的必要条件 ②能帮助我们开阔视野 ③能陶冶情操，修身养性 ④能拥有一切

A. ①②③ B. ②③④
C. ①②④ D. ①②③④

综合训练

1. “学习是成长进步的阶梯，实践是提高本领的途径。”(如下图)习近平总书记的话告诉我们 ()



- A. 学习作为一种获取知识、交流情感的方式，已经成为人们日常生活中唯一重要的内容
B. 学习就是指在学校读书
C. 学习就是到社会上去实践
D. 学习和实践的重要性

2. 2016年5月11日，金河林业局森林防火处开展了“勤于学习、勤于读书”的学习活动。勤于学习、勤于读书 ()

- A. 是人们不断满足自身需要，充实原有知识结构，获取有价值信息，并最终取得成功的法宝
B. 是升官发财的敲门砖
C. 是懂得防火知识的唯一途径
D. 是进入21世纪后的需要

3. 2017年“4·23”是第21个世界读书日。我国各街道、大中小学纷纷开展读书活动，引导人们养成多读书、读好书的阅读习惯。

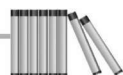
(1)读书对我们来讲，有什么作用？

(2)请你为“世界读书日”拟定一条宣传标语。

课外时空

4. 阅读材料并联系教材相关知识，谈谈对下面这段话的理解。

身边的研究生们没事的时候，便拿出随身带的书来翻看。我问他：“你都研究生毕业了，还看什么书啊！对你来说，生活根本没有什么问题呀！”研究生笑了，说道：“学习不是为了别人，也不仅仅是为了钱财，学习的真正意义，是为了丰富自己，提高人生的境界。”原来学习还有如此深的意义、如此高的境界啊！难怪有人学得痛苦不堪，有人却学得轻松快乐呢！我明白什么叫“听君一席话，胜读十年书”了。



第二课时 享受学习

名师导学

重点提示

1. 怎样学会学习?

(1)保持对学习的兴趣。有了学习兴趣,学习可以成为艰苦却十分快乐的探索之旅。学习兴趣与个人的学习目的密切相关,一个有远大志向和明确学习目标的人,学习兴趣就会浓厚而持久。

(2)掌握科学的学习方法。学习意味着要善于从生活中汲取养料,掌握一些基本的学习策略,合理安排学习时间,形成良好的学习习惯,不断提升自己的学习能力。不同学科的学习方法不尽相同,学习方法也因人而异,适合自己的方法就是最好的方法。

(3)运用不同的学习方式。学会学习,还意味着要善于运用不同的学习方式。

2. 怎样了解自己的学习方式,找到合适的学习方法?

(1)学习方法是多种多样的,每个人的学习方法也是不同的。对于好的学习方法,我们可以借鉴,但不能生搬硬套,我们应该从实际出发,实事求是,摸索出适合自己特点的学习方法。

(2)我们的学习方式各有特点,老师的教学也各有特色。选择学习方法要结合老师的教学实际。

课前预习

一、体味学习

1. 学习中**有快乐**。对某方面的知识有①_____时,自己解决某个问题时,学习中找到志趣相投的同伴时,发现自己的②_____时……我们都可以体味到学习带来的快乐。
2. 学习中**也有辛苦**。学习也不是轻而易举的事情,学习过程中需要集中注意力、耗费精力,遇到③_____时需要调节不良情绪等,这些都需要我们凭借坚强的意志作出努力。
3. 学习是**苦乐交织**的。学习是一个④_____,我们也不是每时每刻都能从中感受到快乐。当我们经历了学习的辛苦,收获学习的成果时,那种发自内心的愉悦让我们体验到学习的美好,它是学习过程带给我们的美妙享受。

二、学会学习

4. **保持对学习的兴趣**。有了学习兴趣,学习可以成为艰苦却十分快乐的探索之旅。学习兴趣与个人的⑤_____密切相关,一个有远大志向和明确学习目标的人,学习兴趣就会浓厚而持久。
5. **掌握科学的学习方法**。学习意味着要善于从生活中汲取养料,掌握一些基本的学习⑥_____,合理安排学习⑦_____,形成良好的学习⑧_____,不断提升自己的学习能力。不同学科的学习方法不尽相同,学习方法也因人而异,适合自己的方法就是最好的方法。
6. **运用不同的学习方式**。学会学习,还意味着要善于运用不同的⑨_____。

基础训练

知识点 1 体味学习

1. 学习是一个苦乐交织的过程。说学习中有乐,是因为 ()
①享有学习的权利和机会,是人生的幸福 ②学习不需要刻苦努力 ③学习中不会遇到困难 ④在探索和发现的过程中,人们会发现世界的奥秘,发现自身的潜能
A. ①② B. ①③ C. ①④ D. ③④
2. 学习是一种享受。因为我们可以 ()
①在知识的殿堂里享受它的浩瀚 ②在求知的道路上享受它的甘甜 ③在竞争与合作中享受你追我赶的酣畅 ④在收获的季节享受成功的喜悦
A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①②③④
3. 学习中也有辛苦,因为 ()
①学习并不是轻而易举的事情 ②学习过程中需要集中注意力、耗费精力 ③学习遇到困难和阻挠时,需要调节不良情绪 ④学习都是枯燥无味的
A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④
4. 右图漫画《快乐学习》给我们的启示是 ()
A. 读的书多了一定会快乐
B. 学习是一个艰苦的过程
C. 学习可以不断发现世界的奥妙,艰苦中充满了快乐
D. 学习的目的就是追求自己的快乐

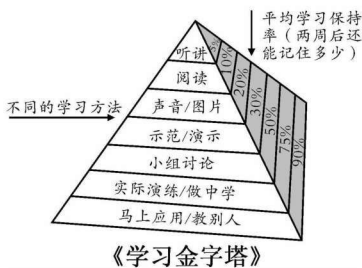


《快乐学习》



知识点 2 学会学习

5. 有的同学回家做作业时,看着语文书,想着数学作业;听着英语磁带,想着劳技制作,整个晚上一样作业都没好好完成。这样的同学需要 ()
- ①更少的作业 ②制定学习计划,专心做好每一件事 ③合理安排时间,提高学习效率 ④家长每天帮忙安排学习进程
- A. ①③ B. ②③ C. ①②④ D. ①②③④
6. 下图《学习金字塔》告诉我们 ()



- ①不同的学习方法会产生不同的学习效果 ②学习应当成为我们终身的活动 ③要学会学习,掌握科学的学习方法 ④要培养良好的学习习惯
- A. ①②③ B. ①③④ C. ①②④ D. ②③④
7. 爱因斯坦说过:“兴趣是最好的老师,它远远胜于责任感。”这是因为 ()
- ①兴趣是学习能量的调节者 ②人一旦对学习产生了兴趣,就会积极主动地去感知有关事物 ③兴趣能激发一个人学习的主动性、创造性 ④兴趣是我们学习的不竭动力和源泉
- A. ①②③④ B. ①③④ C. ①②④ D. ①②③
8. 进入初中换了新的环境以后,杨帆同学感到很不习惯,朋友少了,作业多了,成绩下降了……如果你是杨帆,应对这些烦恼就应该 ()
- A. 及时调整心态,适应环境
B. 无能为力,随波逐流
C. 主动与老师、同学沟通交流
D. 制订学习计划,改进学习方法
9. 科学家贝尔纳说:“良好的学习方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能,而拙劣的方法可能阻挡才能的发挥。”以下学习方法中,你认为哪一种属于良好的学习方法 ()
- ①课上从不积极回答问题,也不参加讨论 ②课外时间没有一定的计划,想起什么就做什么 ③每科都有笔记本,笔记认真、有条理 ④学新课前,积极预习
- A. ①② B. ③④ C. ①②④ D. ①②③
10. 下列关于学习方式和学习方法,正确的说法是 ()
- A. 只要是成绩好的同学,他的方法就一定是好的学习方法,我可以完全照搬
B. 只有适合自己、能不断提高自己学习效率的方法才是好的学习方法
C. 每个人的学习方式都差不多,没有太大区别
D. 好的学习方法会在学习的过程中自然而然地形成,用不着摸索尝试
11. 实施新课改后,老师再也不会把知识手把手地教给我们,而总是让我们先“自主学习”。记得刚上高中时,我们有些不适应教学的进度。后来,我渐渐认识到,课前必须进行预习,在自己的头脑中形成一个大概的知识体系,有一个自己初步理解的印象;在课堂上,再跟着老师的思维把知识进行巩

名师导学



释疑解惑

(教材第 20 页)与同学分享自己的感受。学习是你想做的事情吗?如果不是,怎样让学习成为自己想做的事情?

(1)开放性试题。比如,做自己想做的事情时,开始的时候,会很愉快;遇到困难的时候,会想办法;有人反对的时候,会坚持自己的主张,事情做完以后,会有成就感。做自己不想做的事情时,开始的时候,会不情愿;遇到困难的时候,会打退堂鼓;有人反对的时候,会选择放弃;事情做完后,会感到沮丧。

(2)是或不是。让学习成为自己想做的事情,首先要明确学习的目的和意义,其次要体验学习的乐趣,激发对学习的兴趣。再次还要掌握科学的学习方法。

(教材第 22 页)你有哪些学习的困扰?面对这些困扰,该怎么办呢?

(1)如学习效率低,作业做不完,休息时间少;记得快,忘得快;学习刻苦,但成绩不理想等。

(2)培养对学习的兴趣;寻找适合自己的学习方法,课前预习,课堂上集中精力,积极主动地思考,踊跃发言,及时复习巩固,养成良好的学习习惯,灵活运用不同的学习方式等。



(2)你将如何去发现、体验学习中的快乐?

4. 右面漫画中的人物小周是一名七年级的学生。进入初中不久,小周发现初中的学习生活与小学的学习生活有着很大的



不同:初中不仅学习的科目多、作业多,而且老师讲课的速度也快。自己每天光做作业就得做到半夜,似乎苦、累、困成了他初中生活的主旋律。于是他就想……

请你告诉小周应怎样正确看待学习的苦与乐。

课外时空

5. 材料分析题。

新浪教育盘点的成绩优异的学生的6点学习生活习惯:一、晚上不熬夜,定时就寝;二、学习时全神贯注;三、坚持体育锻炼;四、学习主动;五、保持愉快的心情,和同学融洽相处;六、注意整理知识要点。

(1)这6点学习生活习惯,对你最有价值的是哪一点?为什么?

(2)看到这些好的学习生活习惯后,七年级夏美同学认真学习,一一照做,但坚持一段时间后,发现效果不是很理想,这是为什么?