



甘教精品

名校课时互动计划

知行天下 策划

# 集优 方案

## 思想品德

### 七年级上 教育科学版

从基础开始，去虚存实，讲练结合，遵循素质教育的要求，梳理归纳课本知识，使掌握课本内容更加容易。以各种题型使学生开拓思维，明确知识重点，提高学习效率，提供思路或学习方法、技巧，排除学习中的障碍，引导学生走出困境。提倡研究性学习，在举一反三中引导学生自己发现问题、提出问题、解决问题，从而使课本知识转化为内在的技能，并逐步培养学生的自主学习能力和终身学习能力。

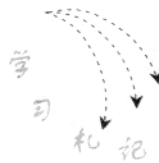
甘肃教育出版社  
GANSUJIAOYUCHUBANSHE

## 目 录

<b>第一单元 扬帆起航</b> .....	1
第一课 走进中学 .....	1
第二课 昨天和今天 .....	5
第三课 新的起点 .....	10
第一单元检测 .....	15
<b>第二单元 学会学习</b> .....	18
第四课 工欲善其事 必先利其器 .....	18
第五课 文武之道 一张一弛 .....	23
第六课 聪明以外的智慧 .....	27
第二单元检测 .....	32
<b>第三单元 成长中的我</b> .....	35
第七课 成长的烦恼 .....	35
期中检测 .....	40
第八课 正视自我 成就自我 .....	43
第三单元检测 .....	48
<b>第四单元 人与人之间</b> .....	51
第九课 “人”字的结构 .....	51
第十课 假如我是你 .....	55
第十一课 交往有艺术 .....	60
第四单元检测 .....	65
<b>第五单元 在分数的背后</b> .....	68
第十二课 考试的心情 .....	68
第十三课 分数的品质 .....	73
第十四课 分数之外的收获 .....	77
第五单元检测 .....	82
期末检测 .....	85
<b>参考答案</b> .....	89

## 第一单元 扬帆起航

## 第一课 走进中学



## 目标瞭望

感受、体验新的校园生活、学习环境,了解新环境对自己提出的要求;通过参观、访问、调查等活动,了解本校的历史和现状,理解本校校训的含义;学会作自我介绍,通过互动活动认识新同学、新老师,从而更好地融入新的集体。

## 要点集优

## 一、校园风景线

## 1. 初入中学,有哪些新的心理体验?

走进中学,似乎一切都是新的:新的学校,新的老师,新的同学。面对即将开始的新的学习和生活,我们既兴奋、激动、喜悦、紧张,又满怀梦想、期待和憧憬。

## 2. 正确理解校训

校训是学校为了树立良好校风而制定的,要求全体师生共同遵守的行为准则和规范。它集中反映了一所学校的办学宗旨和历史传统,体现了学校的文化追求和精神风貌。

## 二、跨越陌生

## 3. 如何才能更好、更快地跨越陌生,融入新的集体?

①走进新同学,主动伸出友谊的橄榄枝,主动向同学们作自我介绍。记住他人的名字,是良好友谊的开端。②面对新老师,我们应该尽快认识和了解他们,也让他们认识和了解我们。③从现在开始,以主人的身份,融入我们的班集体,规划我们的前景,一起来创造一个值得回忆的家。

## 典例精点

例 1. 面对初中生活的新起点,我们应持有的态

度是 ( )

- A. 珍惜                      B. 惧怕  
C. 轻视                      D. 无所谓

【分析】此题属于易做题,旨在引导同学们进入新环境时应该持有积极的态度。正确答案为 A。

例 2 两位同学在新环境中遇到了难题,请你为他们出出金点子。

七年级的王璐说:“新班级里我熟悉的人很少,每当上课被老师提问时,我怕同学们笑话,总觉得心跳加快,两腿发软,声音发颤,结果一句话也说不出来。”

我的金点子:

李玲刚上七年级,面对陌生的同学和老师,内心虽然希望与人交往,脸上却是一副高傲的表情,不肯主动打招呼,好像觉得“先同别人打招呼,就低人一等”,只想等着别人先跟她打招呼。

我的金点子:

【分析】此题旨在考查同学们在新环境中如何跨越陌生,熟悉新同学、新老师。

【参考答案】针对王璐同学,我的金点子是:放下心理负担,大胆发言,这既是你锻炼自己的机会,也是你向同学和老师推荐你的好机会。这样做,你不仅会更加自信,而且会赢得老师们的喜爱、同学们的信任。

针对李玲同学,我的金点子是:跨越陌生,走进新同学,主动伸出友谊的橄榄枝,主动向同学们作

自我介绍。

### 集优导练

一、选择题(下列各题的选项中,只有一项是最符合题意的)

1. 相对于幼儿园,小学是我们人生新的起点,相对于小学,初中是我们人生又一个新的起点。人生总会有许多新的起点。当我们跨进新的学校、走进新的集体、面对陌生的一切,我们应该 ( )

- A. 经常回忆往日的好时光
- B. 以一颗平常心待之,不积极也不消极
- C. 只与以前的好朋友密切来往
- D. 积极主动,笑迎新生活

2. 七年级是我们学校生活的新起点。之所以这样说,是因为 ( )

- A. 这里有新的学校、新的老师、新的同学,我们将开始全新的中学生活
- B. 我们已经长大成人
- C. 我们已经完成了义务教育
- D. 从此,人生的大事将由我们自己决定

3. 在新的环境里,作为一名新生,我们一般的感受有 ( )

- ① 孤单
  - ② 新鲜
  - ③ 陌生
  - ④ 老一套
- A. ①②③      B. ②③④  
C. ①②④      D. ①③④

4. 进入中学后,有些同学会产生强烈的失落感。一般而言,这是因为 ( )

- A. 他们未能适应中学新生活
- B. 他们年龄太小
- C. 中学生活太枯燥
- D. 他们心理不健康

5. 面对新的学习生活,如果有这样或那样的不适应,正确的做法应该有 ( )

- ① 主动和老师交流,说出自己的真实想法,寻求老师的帮助
- ② 分析不适应的原因,及时调整

③ 闷在心里,不与人交流

④ 取人之长、补己之短,尽快找到解决的办法

- A. ①②③      B. ②③④  
C. ①②④      D. ①②③④

6. 在新的环境中,我们要结交新同学、新朋友。在与同学们相处的过程中,下面哪些方式能使自己更好地融入新的集体中? ( )

- ① 敞开自己的心扉,主动和同学交往
- ② 和以前的同学、朋友保持密切往来,对新同学则保持一定的距离
- ③ 积极关心新集体,以主人的身份,为班集体出力
- ④ 发生矛盾时决不让步,等对方先认错

- A. ①②      B. ②④  
C. ①④      D. ①③

7. 能够记录学校诞生和发展的历程、见证学校历史上发生的重大事件、留下师生共同前进足迹的是 ( )

- A. 校训
- B. 学校发展规划
- C. 校史
- D. 校风校貌

8. 许多学校都有自己的校训。下列关于校训的说法,正确的有 ( )

- ① 校训是学校为了树立良好的校风而制定的
- ② 校训能够记录学校诞生和发展的历程,见证学校历史上发生的重大事件
- ③ 校训内容太空太虚,对学生而言没有实际意义
- ④ 校训集中反映了学校的办学宗旨和历史传统

- A. ①②③      B. ②③④  
C. ①④      D. ②③

9. 金秋九月,我们进入了初中,面对新学校、新集体、新同学和新任务,我们有了更多的期待,更美好的憧憬。在这里,我们应该 ( )

- A. 以积极的心态融入新的环境中,做新生活的主人

- B. 两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书  
C. 着重学好数理化,其他学科别不及格即可

D. 积极参加校园文化活动,与同学结伴成长,但应注意与异性同学少交往

10. 玲玲上了中学以后,和原来的好朋友不在一起了。在一个陌生的环境中,玲玲非常孤独,她想结交一些新朋友。她应该 ( )

- ①敞开心扉,主动与同学交往,主动伸出友谊的橄榄枝  
②向同学们介绍自己,并记住同学的名字,这是良好友谊的开端  
③积极参加学校组织的各种活动  
④与小学的朋友断绝关系

- A. ①②③      B. ①②④  
C. ①③④      D. ②③④

11. 韩愈说过:“师者,所以传道授业解惑也。”要认识新老师,我们正确的做法是 ( )

- ①学习和生活中的难题,都可以向老师请教,让老师也认识和了解我们  
②大胆走近我们的老师,有问题和困惑可以和老师讨论、交流  
③老师很忙,最好不要打扰老师  
④我的毛病和缺点很多,最好离老师远一点

- A. ①②      B. ③④  
C. ①③      D. ②④

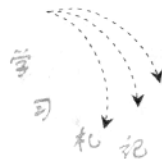
12. 几十名同学,十来位老师,相聚在一起,我们又组成了一个新的大家庭——我们的班集体。面对我们的大家庭,我们应有的正确态度是 ( )

- A. 热爱我们的班级,努力为我们的班级作出自己的贡献  
B. 班级的好坏与个人学习无关,我们只要搞好学习就行了  
C. 我们来学校是读书学习的,不是来建设学校的。因此,我们没有必要为学校尽义务  
D. 班级建设,是班主任和班干部的事,与普通同学无关

## 二、非选择题

### 13. 分享喜悦

进入中学后,有很多新鲜的事物,让我们好奇,令我们欣喜。请你根据自己的学校生活新体验,列举五项新鲜事物与同学们分享。



### 14. 排忧解难

李明是个性格内向的男孩,刚上七年级,面对陌生的同学和老师,内心虽有与他们交往的愿望,但始终不敢付诸行动,就连说话也不敢放开声……

(1)在这种情况下,李明同学能与同学们建立良好的人际关系吗?为什么?

(2)请你给李明同学出个主意,让他更快地融入同学中去。

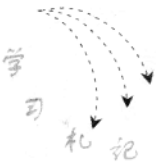
### 15. 小故事,大道理

一天,小鹰、小鸭子还有小鹿在森林里发现了一箱水果,他们决定把这箱水果运到“森林俱乐部”去。于是他们每人找来一根绳子,一头系在水果箱上,一头自己拿着。小鹰想从天上飞过就用力往天上拉;小鹿呢想走大路,就往大路上拉;小鸭子想从水里游,就用力往水里拉。结果水果箱一动也不动。

(1)请你想一想:水果箱不动的原因是什么?



(2) 这一个故事对我们创建新的班集体有什么启示?



## 16. 你说我说

李大钊说过：“人生最有趣的事情，就是送旧迎新，因为人类最高的欲求，是在时时创造新生活。”当我们告别小学生活，告别熟悉的老师、同学，跨入中学的大门时，会有许多的不适应。

说说你有哪些不适应，原因是什么？你准备怎样解决这些不适应的问题？

## 第二课堂

### 怎样与教师交往

多数同学都有这样的体会：与哪个老师关系比较融洽，喜欢上哪门课，哪门成绩就好；如果与哪个老师关系不和谐也会殃及那门课，这大概也是爱屋及乌的反映吧。学生的大部分时间在学校里，就免不了和老师交往，对中学生来说，该怎样与老师交往呢？

尊重老师，尊重老师的劳动。老师把所有知识无私地、毫无保留地教给学生，如果他们希望得到什么回报的话，就是希望看到学生成才，在知识的高峰上越攀越远。学生要尊敬老师，见到老师礼貌

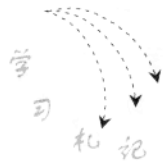
地打声招呼。上课认真听讲，不破坏纪律，把老师留的作业保质保量地完成。有些同学作业写得马虎、潦草，单是让老师辨认字迹都要费很多功夫，给老师增添了很多额外的工作量。经常这样，老师怎么会高兴，怎么会喜欢你呢？每个人都希望别人尊重自己，如果你跟别人说话，他爱理不理的，你会喜欢这个人吗？尊敬老师，尊重老师的劳动，是师生和谐相处的基本前提。

勤学好问，虚心求教。做学生时，经常发现“那个老师并不怎么样”、“他的水平太低了”，等长大以后才知道这种看法是多么天真。就像作弊者从来都认为老师发现不了，其实，只要往讲台上一站，谁在下面干什么都一目了然。向老师虚心求教不仅直接使学习受益，还会增多、加深和老师的交流，无形中就缩短了与老师的距离，每个老师都喜欢肯动脑筋的学生。其实，向老师请教问题往往是师生间交往的第一步。除班主任外，任课老师并没有太多时间和学生直接交往，常向老师请教学习上的问题会加深师生彼此的了解和感情。

正确对待老师的过失，委婉地向老师提意见。老师不是完美的，如果他有的观点不正确，或误解了某个同学，甚至有的老师“架子”比较大，或是太严厉，这都是可能的。发现老师的不足要持理解态度，向老师提意见语气要委婉，时机要适当。如果老师冤枉了你，当面和老师顶起来吗？不行，这样不但无助于问题的解决，还会恶化师生的关系。暂且忍一忍，等大家都心平气和再说。不管怎么说，老师是长者，作学生的应该把他们置于长者的位置，照顾老师的自尊心和面子。

犯了错误要勇于承认，及时改正。有的同学明知自己错了，受到批评，即使心里服气，嘴上也不认错，与老师搞得很僵。有的人则相反，受过老师一次批评心里就特别怕那个老师，认为他是对自己有成见。这都是没必要的。错了就是错了，主动向老师承认、改正就是好学生。老师不会因为谁有一次没有完成作业，有一次违反了纪律就认为他是坏学生，就对他有成见。相信老师是会全面、客观地评价学生的。

## 第二课 昨天和今天



## 目标瞭望

通过观察、比较,体验成为中学生后在身心方面发生的变化;通过比较,了解中学和小学在学习和生活方面的不同之处;感受新生活、新规则,理解制定班规、校规的意义,培养主人翁精神,增强对集体的荣誉感和责任心。

## 要点集优

## 一、适应学习

1. 在学习方面,中学与小学相比,有哪些不同?

走进中学,课程的门类一下多了许多,各门课程的内容也逐渐系统化和深化了。初中阶段的学习任务变重了,难度加大了,需要我们在学习上更加主动、认真和努力。初中老师的授课方式也不同于小学老师。老师会更多地指导和启发我们自己去发现问题、研究问题和解决问题。

2. 如何更好地适应初中的学习?

①初中课程多、难度大,所以我们在学习上要更加主动、认真和努力;②初中老师授课方式更多的是启发和引导我们,因此,我们需要调整自己的学习方法,逐渐培养自主学习的能力;③总的来说,无论是课程的调整,还是老师教学方法的变化,都符合我们身心发展的规律。只要努力,每位同学都可以成功。不必紧张,自信地、愉快地开始我们的学习吧。

## 二、新的规则

3. 学校为什么要制定校纪校规?

学校制定校纪校规的目的在于维护学校的正常教育教学秩序,保证我们能在和谐、有序的环境中正常地学习和生活。

4. 我们如何面对新的规则?

进入中学,我们要面对各种新的规则。新的校纪校规反映了学校和社会对我们的新要求。我们要更加自觉地遵守校纪校规,逐步学会自我约束、

自我管理。

## 三、承担新角色

5. 面对中学生这样一个新角色,我们怎样才能承担新角色,展现全新的面貌?

①成为中学生,我们有了新的身份、新的角色,老师、父母、学校、社会对我们的期望和要求高了,我们对自己的要求也要提高,在学习和日常生活中,我们的言谈举止,也应有全新的面貌;②成为中学生,我们有了更多的独立性和自主性,有了更大的自由,所以,我们应该有更强的自觉性;③在中学,我们长大了,自己的问题,应该尽量自己想办法解决。

## 典例精点

例1 每个初中生都有自己的学习方式,同样,每个老师也都有各自的教学特点。对待老师的教学,我们 ( )

- ①应该了解老师的教学风格,积极和老师进行有效的沟通
- ②应该正确看待教学方式,增进对老师工作的理解
- ③有权挑剔,如不喜欢老师的风格,可放弃听课,而以自学为主
- ④可要求老师尽量改变教学风格,不行就要求学校调换老师

- A. ①②                      B. ②③  
C. ③④                      D. ①④



【分析】这是一道组合型选择题。这道题考查初中生如何正确对待不同老师的教学风格。每个人都有自己的个性，老师的个性必然会反映在教学中，因而老师的教学风格也各不相同。面对老师的不同教学风格，我们只有积极全面地去了解他们，适应他们，才会感受到他们各自的独特魅力。③和④采取消极抵制的态度，显然不可取。正确答案为A。

例2.生活中我们常常面临新环境，所以学会适应新环境很重要。小民小学毕业后，很高兴地来到中学学习。不久，他发现中学学习生活和原来有很大区别，老师、同学是陌生的，学科增加了，老师讲课的方法和原来也不一样，学习时间加长了，等等。但小民并没有放弃，他主动采取了一些方法和策略，开始慢慢适应中学的学习生活了。

请回答：

(1)你认为小民该如何积极适应新的学校生活呢？(至少写出三点)

(2)你认为小民可以采取哪些学习的方法和策略，提高学习效率？(至少写出三点)

【分析】此题主要考查学生能否采取正确有效的方法和策略适应初中学习的新特点，适应新环境并搞好学习。

【参考答案】(1)①走进新同学，主动伸出友谊的橄榄枝，主动向同学们作自我介绍。②面对新老师，我们应该尽快认识和了解他们，也让他们认识和了解我们。③以主人的身份，融入我们的班集体，规划我们的前景，一起来创造一个值得回忆的家。

(2)①在学习上更加主动、认真和努力。②调整自己的学习方法，逐渐培养自主学习的能力。③总的来说，只要努力，每位同学都可以成功。不必紧张，应自信地、愉快地开始自己的学习。

## 集优导练

一、选择题(下列各题的选项中，只有一项是最符合题意的)

1. 进入中学后，老师、父母、学校、社会对我们

的期望和要求更高了，我们对自己的要求也高了。正是这些变化，促使我们 ( )

- A. 经历成长，走向成熟
- B. 在面临一切问题时，只能依靠自己独立解决
- C. 在学习和生活方面，不再需要父母的督促和帮助
- D. 远离小学的师友

2. 进入初中以后，小明感到很习惯，学习成绩也下降了。对此，小明要 ( )

- ①调整心态，适应环境
- ②顺其自然
- ③改进学习方法
- ④加强自我管理

- A. ①②③
- B. ②③④
- C. ①③④
- D. ①②④

3. 初中的学习与小学相比，新特点有 ( )

- ①学习科目多
- ②学习内容多、难度大
- ③老师的讲课速度快、启发少
- ④课外活动大大增加
- ⑤家长和老师的督促少，全凭自己自觉学习

- A. ①②④
- B. ③④⑤
- C. ①③④⑤
- D. ①②③⑤

4. 进入初中后，李伟感到中学与小学有很大的不一样：课堂讲授的内容不同，老师的教学方法不同，同学之间交流、谈话的方式不同，等等。为此，李伟应该 ( )

- A. 及时调整自我，适应新环境
- B. 只学自己喜欢的学科
- C. 给老师、同学多提意见
- D. 常常回忆小学的美好时光

5. 对于初中新的学习，不同的学生有不同的感受：有的同学觉得初中学习太累；有的同学能应对自如；等等。产生这些不同感受的原因是 ( )

- A. 面对新的环境，同学们采用了不同的策略
- B. 同学们的自主学习能力差



- C. 中学学习内容繁多枯燥  
D. 老师、父母对我们缺乏关心
6. 下列做法符合中学生学习规律的是 ( )
- A. 挑灯夜战, 遨游题海  
B. 一张一弛, 劳逸结合  
C. 上课认真听讲即可, 没必要复习、预习  
D. 课堂上经常看课外书
7. 古人云:“无以规矩,不成方圆。”制定校纪校规的目的是 ( )
- ①维护学校的正常教育教学秩序  
②保证学生能正常地学习和生活  
③管理行为习惯不好的学生  
④对学生实行军事化管理, 服务教学
- A. ①②      B. ③④  
C. ①③      D. ②④
8. 下列对校纪校规的正确看法有 ( )
- A. 制定校纪校规主要是为了约束行为习惯差的学生  
B. 校纪校规是维护学校正常教育教学秩序的规则, 违反它会受到法律惩处  
C. 我们要自觉地遵守校纪校规, 全面提高自身的素质  
D. 我认为合理的就遵守, 不合理的就不遵守
9. 中学是我们生命成长历程中的转折时期, 是我们承载压力、放飞希望的又一起跑线。我们应该 ( )
- ①承担新角色, 展现全新的面貌  
②在各方面对自己提出更高的要求  
③承担更多的责任、培养更强的自觉性  
④独立自主, 自己的问题完全由自己解决
- A. ①②③      B. ②③④  
C. ①②④      D. ①③④
10. “你是中学生了, 要学会独立了!” “你是中学生了, 要自己管好自己!” 进入中学, 类似这样的话我们听得越来越多。“中学生”这一新角色意味着 ( )
- A. 我们又长了一岁, 仅此而已

- B. 我们拥有更多的自由, 想干什么, 就干什么  
C. 我们已经长大成人, 可以独自决定自己的一切事务了  
D. 应该有更强的自觉性
11. 进入中学, 要承担好新角色。下列能体现这一点的有 ( )
- A. 遇到自己喜欢听的课, 则精神百倍; 反之, 则毫无精神  
B. 只做老师要求做的事情  
C. 在各方面, 都要严格要求自己, 力争做得更好  
D. “韶华不为少年留”, 趁年少, 能玩就玩
12. 小强今年上初中了, 他高高兴兴地去学校。但发现新的学校他并不喜欢。如果你是他的朋友, 你会对他说 ( )
- A. 既然不喜欢这所学校, 那就赶快转学  
B. 其实哪所学校都一样, 在哪儿都是读书, 都是“受苦受难”  
C. 要善于看到新校的优点, 你慢慢会喜欢的  
D. 以上都可以

## 二、非选择题

## 13. 排忧解难

小明自上中学以来, 心情一直很差。原来, 小明在小学时, 每天妈妈都会检查她的作业, 帮她复习功课。上中学后, 妈妈没有多余的时间辅导她的功课, 学习成绩始终不理想。另外小明觉得中学老师没有小学老师那么可亲, 小学时的几个好朋友也不在自己的新班级, 新朋友又很少……

阅读上述材料, 结合所学知识, 回答下列问题:

(1) 请你帮助小明分析烦恼的原因。





(3) 同学们如何自觉地遵守新的校规校纪?

## 16. 你说我说

幼年的我们被呵护，童年的我们盼望快快长大，少年的我们总觉得自己已经长大。在我们还没来得及知道什么是真正的中学生时，我们已经成为一名中学生了，父母、老师对我们有了更高的要求。

(1) 谈谈“中学生”和“小学生”有什么不同呢？

(2) 谈谈什么样的中学生才是合格的中学生。

## 第二课堂

初中学生学习的“不适应”

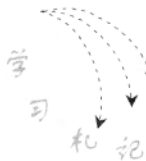
经常听到一些学生家长抱怨自己的孩子进了

初中后学习成绩大“滑坡”，也经常看到一些在小学出类拔萃的学生升入初中后默默无闻。究其原因，固然复杂，但学生升入初中对学习不适应是主要原因。小学时，开设的课程少，老师手把手地教，面对面地改，师生活动频繁；进入初中后情况大不一样了，课程增多，学习重点转为知能并重，老师不再像小学那样“扶”，而是“放手”让学生自主地安排学习。这个年龄阶段的学生正处于心理的开放期，对教师有相当的依赖性，同时，考虑问题易受“定势效应”的影响，而有相当一部分学生对学习有不适应的感觉，常常伴之以课前的焦虑感、课中的紧张感及课后的茫然感。这种“不适应”心理偏差直接影响到学生学习的动机、方法及成效，为此，必须设法加以调控。

首先，要强化新生“新”的意识，使之及早地对“不适应”心理偏差有所警觉。要及时地向他们介绍新的学习内容、新的学习目标、新的学习要求，帮助他们从中小学学习环境的对比分析中把握新的特点，时刻提醒他们“已进入新的里程”，从而使之在思想上、心理上做好尽快适应新的学习环境的准备，并以崭新的姿态去学习。

其次，教师要把握新生的学习心理和现状，适时地改进教法，进行有效调控。教师应十分注意中小学之间的衔接，善于巧妙地铺路搭桥，不但要从知识联系上，而且要从教法适应上下工夫，耐心做好由“扶”到“放”的过渡，精心设计课堂教学，满足学生强烈的求知欲望；开展课外活动，扩展学生知识面；重视补缺补差，用教师的感情火花去点燃学生思维的火炬。

最后，切实做好新生的学法指导。要帮助学生明确各科的学习特点，引导学生在学习实践中体会、总结，悟出学习的规律性方法，并唤起他们正确处理好新旧学习方法的关系，以新带旧，以旧促新，同时有意识地渗透、训练学生运用反馈信息不断调节自己的学习，提高学习效率。



## 第三课 新的起点

### 要点集优

理解树立目标和理想的作用、意义,正确认识自我,为自我发展树立目标和理想;学会为自己的人生制订计划,并根据自己的目标大致规划自己初中三年的生活;牢牢把握现在,从今天做起,实现理想、成就未来。

### 要点集优

#### 一、放飞理想

##### 1. 理想对人生有什么作用?

远航的水手一定要有明确的目标和正确的航向。我们正准备扬帆起航,开始人生旅途中重要的航船。明确目标,树立理想,是我们走向成功的第一步。

#### 二、凡事预则立,不预则废

##### 2. 为什么说“凡事预则立,不预则废”?

①无论做什么事情,如果事先有正确的计划,就容易成功,否则就可能失败;②要使远大的理想逐步变成现实,就需要根据自己的主观、客观条件,制订实现理想和目标的具体计划。

##### 3. 如何制订切实可行的计划?

①在制订计划的过程中,要善于学习和吸取他人的经验,认真听取他人的意见。②我们可以从父母、老师、同学那里得到许多建议,但是,自己的路还是要自己走。自己的计划,最终还得自己拿主意。

#### 三、千里之行,始于足下

##### 4. 如何才能更好地实现理想?

没有行动的理想、目标和计划只能是空中楼阁或海市蜃楼;理想和目标的实现必须落实在具体行动中。让我们从现在开始,按照预定的航线,扬帆起航,驶向理想的彼岸。

### 典例精点

例 1. 2005·甘肃 青春的辉煌,需要理想去激

励、去创造。为了使理想变成现实,我们应该

( )

- ①对人生作出长远而具体的规划
- ②根据自己的实际情况的变化及时调整理想
- ③在任何情况下都不能改变最初制定的理想
- ④脚踏实地,全力以赴

A. ①③④

B. ①②④

C. ②③④

D. ①②③

【分析】此题旨在考查学生对理想的认识和思考。个别选项内容虽较陌生,但是只要学生认真思考,其实并不难。我们可以采用排除法,在四个选项中排除错误的③,最后根据组合,可知正确答案为 B。

例 2. 2007·天津 “你长大了做什么?”“我要造世界上最快的飞机!”——稚嫩的声仿佛还在耳边,儿时的梦想已伴着南京航空航天大学学生胡铃心走过了 10 多年。近 10 年里,他先后六次获得国家科技竞赛最高奖。与多数同学相比,胡铃心的生活显得不轻松。一个个发明,来源于他不断地学习和钻研,凝结着无数心血和汗水。

(1) 胡铃心成功的原因之一在于他心中有理想。请谈谈人生为什么需要理想。

(2) 克服无数的学习压力,使胡铃心实现了自己的理想。你是如何理解学习压力的?

(3) 在学习生活中,你是怎样将压力变为动力的?请举一例。

【分析】此题旨在考查学生对理想的全面认识,明确理想在我们人生新的起点所起的巨大作

用;同时引导同学们要正确认识、理解和对待学习压力,积极面对人生。

【参考答案】(1)①远航的水手一定要有明确的目标和正确的航向。我们正准备扬帆起航,开始人生旅途中重要的航程。明确目标,树立理想,是我们走向成功的第一步。②进入少年期,我们开始思考人生的目标和理想。尽管我们的思考带有朦胧的色彩,还是多变的、不太成熟的,但这表明,我们已经向成熟迈出了坚定的一步。

(2)适度的学习压力可以激发我们的干劲和潜能,使我们表现得更积极。

(3)开放性问题,只要言之有物,言之成理即可。

### 集优导练

一、选择题(下列各题的选项中,只有一项是最符合题意的)

1. 进入中学,面对新的环境、新的规则、新的角色,我们正确的选择是 ( )

- ①明确目标,树立理想
- ②根据自己的条件,制订出切实可行的具体计划
- ③千里之行,始于足下,脚踏实地,认真做事
- ④我们已经长大了,自己的事情自己决定

- A. ①②③
- B. ②③④
- C. ①③④
- D. ①②③④

2. “心若在,梦就在,天地间只有真爱。看成败,人生豪迈,只不过从头再来。”这首歌告诉我们 ( )

- A. 只要有理想,我们会成功
- B. 树立理想,可以激发我们的斗志
- C. 理想是人生的目标和动力,理想一旦树立,就一定能够实现
- D. 调整心态,适应新的环境,是取得事业成功的决定因素

3. “如果一个人的头上缺少一颗启明星——

理想,那么他的生活将是醉生梦死的。”这句名言表明 ( )

- ①有远大理想的人,生活充满激情,人生富有意义
- ②树立理想是我们走向成功的第一步
- ③有理想的感召,人们才能保持蓬勃向上的精神状态
- ④理想只会使人沉迷于美好的梦想之中

- A. ①②③
- B. ②③④
- C. ①③④
- D. ①②④

4. “理想是火,点燃希望的灯;理想是灯,照亮夜行的路;理想是路,引你走到黎明。”诗中反映出的哲理有 ( )

- ①人们在不同的境况下有不同的理想
- ②理想与人生命运紧密相连
- ③理想给人以前进的动力和奋斗的方向
- ④理想使人不至于丧失对美好的未来的憧憬,能激发起人们战胜困难和挫折的勇气和斗志

- A. ①②③
- B. ②③④
- C. ①③④
- D. ①②③④

5. 进入少年期,我们开始思考人生的理想。这个时期的思考 ( )

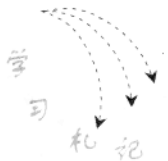
- A. 目标坚定,比较成熟
- B. 带有朦胧的色彩,是多变的
- C. 充满了幻想的色彩,是虚妄的
- D. 表明我们已经完全走向了成熟

6. “凡事预则立,不预则废。”这句话告诉我们 ( )

- A. 一定要树立远大的理想
- B. 做任何事情,只要有计划,就能成功
- C. 无论做什么事情,事先都要有正确的计划
- D. 做事要有足够的胆识和勇气



学习札记



7. 在制订计划的过程中,下列说法错误的有 ( )

- A. 要根据自己的主客观条件来制订计划
- B. 计划要明确具体,要切实可行
- C. 计划要体现自己的个性,要留有一定的余地
- D. 制订计划要有“破釜沉舟”的勇气,不能留有余地

8. “三人行,必有我师焉。”在制订计划的时候,这句话给我们的启示是 ( )

- A. 要照搬别人的经验
- B. 制订计划要由老师或父母来拿主意
- C. 要善于学习和吸取他人的经验
- D. 自己的主意自己拿,不需要向他人讨教

9. “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,而是要靠你的双手用力才能把它推开。”这句话给我们的启示是 ( )

- A. 理想的大门只要轻轻一推即可打开
- B. 人理想是虚无缥缈的,最多只是一种精神向往
- C. 理想不等于现实,只有发奋努力理想才可能成为现实
- D. 没有美好理想相伴的青春,是灰暗虚浮的人生

10. 下列和“千里之行,始于足下”的意思不相近的名言警句有 ( )

- A. 罗马城不是一天就能建成的
- B. 心急吃不了热豆腐,一口吃不了一个大胖子
- C. 梦里走了千百里,醒来还是在床上
- D. 工欲善其事,必先利其器

11. 苏秦付出了“头悬梁、锥刺股”的努力,捧得六国的相印,成就了天下美谈;红军用双脚一步一步坚持下去,最后丈量出了两万五千里长征的人间奇迹。要实现理想,最关键的是 ( )

- A. 树立远大的理想
- B. 制订切实可行的计划

C. 落实到具体的行动中

D. 要有充分的准备

12. 人生一世,就如同船在大海上航行,如果失去了航标,航船就会迷失方向。人生的“航标”是指 ( )

- A. 高尚的道德
- B. 父辈师友的引导
- C. 崇高的理想
- D. 对财富的追求

## 二、非选择题

13. 名言赏析

理想是石,敲出星星之火;理想是火,点燃希望的灯;理想是灯,照亮前行的路;理想是路,引你走到黎明。

汗水是滋润灵魂的甘露,勤奋是理想飞翔的翅膀。

新的世纪、新的曙光、新的挑战,需要的是素质全面、品格高尚的人才。让我们用理想的经线、拼搏的纬线,编织未来,编织人生,编织新世纪!

(1)读了上述经典语句后,你有何感悟?

(2)请你再补充至少三则你喜欢的关于理想的名言警句。

## 14. 冠军的秘诀

有一位著名的长跑世界冠军,在比赛中,他总是能够以同样的速度完成赛程。当有人问起他成功的秘诀时,他回答说,他在赛程中总是选择一个近距离的目标物(如明显的建筑物)作为当前目标,尽可能以适当的速度到达,然后再以同样的方法设立一个新目标,以同样的速度向新的目标进发。因为每次给自己定的距离都不长,所以跑起来不容易觉得累,而且每完成一段距离,对自己来说都是一种激励,越跑越起劲,信心十足。

阅读材料,回答问题:

(1)这位世界冠军成功的秘诀是什么?

(2)主人公的成功经验对你的人生有什么启发?

## 15. 故事的启迪

有个人饿了,买了一摞饼,一口气吃到第六张

饼才算饱。他摸摸肚子,沉思半晌,若有所思,自言自语道:“早知道吃下第六张饼就饱了,何不一开始就吃这第六张饼呢?我还能省下那五张饼的钱呢!”周围的人听了他的话,哈哈大笑。

你知道他们为什么笑吗?这则故事对你有什么启迪?

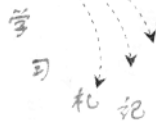
## 16. 找问题、想办法

学生们在学习中常见的现象:有的学生平时学习不刻苦,看到别人取得好成绩心里不是滋味;有的同学总是“三天热情”,总是在制订计划,可执行不了几天,就放弃了;有的同学目标太大太空,难以采取有效的行动;等等。

结合材料回答问题:

(1)在你身上,有没有类似的问题,这对你的学习有哪些影响?

(2)小超在小学时没有养成认真听课的好习惯,上课时总是“走神”。进入中学后,这种课上不听课,课下再补课的学习方法不能适应新的学习





要求了。他该怎么改进?

……

(3) 同学们都在根据自己的情况, 制订“足下”计划。谈谈自己从现在起, 可以做哪些事情。

## 第二课堂

### 怎样制订学习计划

明确目标。我们每个人都有自己的学习目标, 而学习计划则是实现学习目标的“施工图”。古人云: “凡事预则立, 不预则废。”说的就是计划的重要性。在学习中, 为了更好地实现学习目标, 许多同学都制订了合理有效的学习计划。

学习目标有长远目标和近期目标之分。相应的, 学习计划也分长远计划和短期计划。因此制订学习计划之前, 首先要根据自己的实际情况, 明确长远和近期的目标。长远的目标可以是整个初中阶段, 也可以是一个学年、一个学期。因为时间比较长, 其中难免会发生什么变化, 所以这类计划不可太具体, 只要明确努力的方向和大致要解决哪些问题就可以了。近期目标可以是一两周或近几天的。近期计划应制订得周密些, 在确定了近期的学习目标以后, 要把任务分配到每月、每周、每天去, 最好能够制订出一个相应的学习进度表。比

如下周要进行测验, 就要明确测验的内容, 计划取得什么样的成绩; 以目前的学习情况来看, 在哪方面还存在着欠缺, 为了弥补这些欠缺, 应该采取哪些措施, 然后在本周的学习计划进度表中体现出来, 在时间上给予保证。

值得注意的是, 在制订学习计划的时候, 要根据自己的目前实际的学习状况, 目标不要定得太高, 也不要定得太低。定得太高, 无法完成, 体会不到成功的喜悦, 容易形成挫败感, 久而久之, 会流于形式; 定得太低, 轻而易举, 找不到挑战感, 容易产生松懈心理。“站起来摸不着, 跳一跳能摘到”为最好。

计划重点要突出。学习计划周详全面固然好, 但不能平均用力, 因为我们的时间和精力都是有限的, 要让这些时间和精力充分发挥效用, 就要突出重点。重点之一是各门课程要求必须掌握的知识点和能力训练, 第二个重点就是自己的薄弱科目或某科目中没有学好的部分。在学习计划中, 这些方面要分配出更多的时间和精力, 攻克重点难点的同时及时查漏补缺。

计划要留有余地。有的同学制订学习计划时, 从早晨起床到晚上睡觉, 把一天的时间都安排得满满当当的。这并不是一个好的计划, 因为学习固然重要, 但它不是唯一重要的。中学生的生活应该丰富多彩, 充满乐趣。休息、娱乐、锻炼身体, 都不能忽视。我们在制订学习计划时, 不要忘了给它们留出时间。计划太满、太紧, 不但身体吃不消, 而且容易产生厌烦心理, 进而影响到整个计划的进一步实施。

及时调整计划。计划一旦制订好, 最好严格按照计划执行, 但这并不是说计划是一成不变的。计划执行了一段时间之后, 要回头来检查一下, 看看计划执行中有没有困难, 规定的学习任务能否完成, 完不成的原因在哪里, 学习的效果如何。然后及时调整原定的学习计划, 将其中不合理的部分加以删除或改进, 制订更为合理的计划, 使其更为有效地指导学习。



## 第一单元检测

(总分 100 分)

一、选择题(下列各题的选项中,只有一项是最符合题意的。每小题 3 分,共 45 分)

1. 每个学校都有自己的校训。下列对校训的理解正确的是 ( )
- ①校训是为了树立良好的校风而制定的  
②校训是为了约束学生的行为而制定的  
③校训是全体师生共同遵守的行为准则和规范  
④校训体现了学校的文化追求和精神面貌
- A. ①②③                      B. ①②④  
C. ①③④                      D. ②③④
2. 中学和小学在学习和生活方面存在许多不同。我们要尽快适应中学生活,就必须学会( )
- ①承担新压力  
②承担新角色  
③应对新情况  
④遵守新规则
- A. ①②③                      B. ①②③④  
C. ②③④                      D. ①③④
3. 比起小学学习,初中学习的主要特点是 ( )
- A. 学生的学习完全由老师指导进行  
B. 学生在学习上将彻底摆脱对老师的依赖,完全成为一个自主学习者  
C. 科目增多,负担加重,难度有所降低,需要我们在学习上更加努力  
D. 学习任务变重,难度加大,需要我们在学习上更加主动、认真和努力
4. “近朱者赤,近墨者黑。”这句成语比喻接近好人学好,接触坏人学坏。它告诉我们 ( )
- A. 好人、坏人都要交  
B. 交朋友越少越好
- C. 交友一定要慎重  
D. 交朋友越多越好
5. 对待校规,我们正确的态度是 ( )
- ①学习恰当地利用其不健全的地方钻空子  
②你规定你的,我决定我的  
③自觉地遵守和理解  
④按校规的要求学会自我约束
- A. ①②                          B. ①③  
C. ③④                          D. ①②③④
6. 和小学相比,中学的学习 ( )
- ①任务加重了  
②难度加大了  
③内容深化了  
④内容逐渐系统化了
- A. ①                              B. ①②  
C. ①②③                      D. ①②③④
7. “合抱之木,生于毫末;九层之台,起于垒土;千里之行,始于足下。”这启示我们 ( )
- A. 干什么事都要慢慢来  
B. 只要努力,就会成功  
C. 方法最重要  
D. 理想的实现需要踏踏实实,一步一个脚印
8. 索顿先生以一夸脱 13 美分的价格购买莓子,艾米盘算着——5 夸脱……12 夸脱……天哪!自己可以挣好多钱……但当她盘算过后,再采摘莓子时,好的莓子几乎被小伙伴们摘光了。可怜的艾米只挣到 1 夸脱。这个故事告诉我们 ( )
- A. 什么事情都必须经过深思熟虑再去干  
B. 准备工作最重要  
C. 实干最重要  
D. 计划最重要

