



初中课标教材同步导学丛书

名校学案

粤教版·七年级上

思想品德

共享名校资源 齐奏中考凯歌

《名校学案》编委会
福建教育出版社



初中课标教材同步导学丛书

圖書 (CIP) 目録編查註冊

名校学案

粤教版·七年级上

思想品德

共享名校资源 齐奏中考凯歌

《名校学案》编委会

福建教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

初中课标教材同步导学丛书·思想品德·七年级·上:
粤教社版/《名校学案》编委会编. —福州: 福建教育
出版社, 2005. 8 (2008. 8 重印)
(名校学案)
ISBN 978-7-5334-4230-9

I. 初… II. 名… III. 思想品德课—初中—教学参考
资料 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 091570 号

责任编辑: 徐天白

特约编辑: 卢永生

封面设计: 赵 艺

福建名校系列

初中课标教材同步导学丛书

名校学案·思想品德

七年级上 (粤教版)

《名校学案》编委会

出 版 福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 电话: 0591-83726971

83733693 传真: 83726980 网址: www.fep.com.cn)

发 行 福建省新华书店

印 刷 闽侯青圃印刷厂

(闽侯青口镇 邮编: 350119)

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 9.75

字 数 216 千

版 次 2008 年 8 月第 3 版

2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5334-4230-9

定 价 16.00 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,

请向出版科 (电话: 0591-83726019) 调换。

出版说明

名校就是品牌，名校就是旗帜，名校富有成功的教学策略和优良的训练方法。这些教学策略和训练方法为一批名师所掌握。《名校学案——初中课标教材同步导学》丛书就是名校名师优秀的教学策略和训练方法的汇集、总结。

该丛书是一批名校名师多年的教学、质检、命题的经验总结，权威度高。丛书的各科根据各年级使用的课标新教材进行同步编写，既注重课内基础知识的掌握、基本能力的培养，也强调知识和能力向课外的迁移、拓展、运用。遵从优质、高效、简洁、实用的编写原则。只要根据丛书认真学习、训练，对中考一定大有裨益。

本书每节课前面均设有“目标导航”栏目，对本课所要求的知识与技能，学习的过程与方法，以及所要达到的情感、态度与价值观进行解读；“自主学习路径”为学生的总体学习设计了明确的思路；“焦点透视”对本课的学习重点、难点和疑点进行详细的解析；“走进多彩的生活”为师生提供了从自然到社会生活等方面的令人深思的小故事及其他课程资源，让学生从中感悟做人的道理和做事的真谛；再通过“同步训练”巩固本节课的要求。本书还附有“期中测试”和“期末测试”各一份，最后附有“参考答案”。

本书由梁耀胜、王颠来、黄俊琦老师执笔编写，由廖世平、梁耀胜老师负责统稿。

该版吸收了来自课改一线使用情况的反馈意见，在密切跟踪教改动态、了解中考新情况的基础上对初版进行了修订完善。欢迎读者及时指出书中的疏误，以便于我们为广大师生提供更有针对性、更为优质的服务。

福建教育出版社

2008年6月

目录

Contents

1.1 我上中学了

第一单元 走进中学	1
1.1 我上中学了	1
1.2 认识新伙伴	10
1.3 融入新集体	21
第二单元 认识自我	30
2.1 悦纳自己	30
2.2 感受青春	40
2.3 男生女生	52
第三单元 学会交往	62
3.1 我和父母	62
3.2 师生情谊	73
3.3 文明交往	83
第四单元 学会学习	94
4.1 培养正确学习观念	94
4.2 掌握科学学习方法	103
4.3 养成良好学习习惯	117
期中测试	129
期末测试	135
参考答案	141



第一单元 走进中学



1.1 我上中学了



目标导航

【知识与技能】

了解自己所在的学校,了解中学与小学的不同之处,包括同学、老师、环境、课程等方面发生的新变化。

熟悉中学的学习环境,尽快适应中学的新生活。

提高生活适应能力。

【过程与方法】

通过“探究园”中的“校园情况知多少”以及“出谋划策”等活动,观察、分析、思考中学和小学的差异,对因为不适应造成的心理问题进行剖析,并找出解决方法。

在理论指导的基础上,通过“新学期、新面貌”的活动,更深入地思考怎样尽快适应中学新的学习生活,制定一个切实可行的计划,并与其他同学分享。

通过阅读思考“阅读与感悟”中的《〈谁动了我的奶酪?〉启示录》,感悟学会适应的现实意义。

【情感、态度与价值观】

充分认识展现在自己面前的中学生活的各种新变化,尽快调整好自己的心态,以新的精神面貌迎接新的学习生活。



自主学习路径

【知识要点】

一、中学生活新变化

1. 同学的重新组合
2. 学习科目的增加
3. 学习任务和特点的变化
4. 校园生活多姿多彩

二、积极适应新生活

1. 自觉遵守中学的规章制度
2. 尽快建立新的人际关系



3. 主动适应新的学习生活

【学习总体设计】

依次呈现的活动	活动目的	心灵导航	认知过程	总体设计思路
<pre> graph TD A[校园情况知多少] --> B[出谋划策] B --> C[新学期新面貌] C --> D[悟读《〈谁动了我的奶酪?〉启示录》] </pre>	认识新学校的方方面面,了解中学与小学的不同之处	中学生活新变化	感性体验	首先展现中学生活的各种新变化,然后为帮助我们尽快适应中学新的学习生活提供几条指导性的建议
	通过分析陈杰与李辉的不同境遇,明白必须尽快适应中学的新生活	中学生活新变化	理性分析	
	学以致用,为尽快适应新生活付诸行动	积极适应新生活	践行	
	感悟人要善于适应环境的道理	积极适应新生活	再认识	



焦点透视

1. 中学在哪些方面比小学的要求相对要高?

中学与小学相比较,中学的要求相对要高,其中突出地表现在以下三个方面:

第一,学科骤然增加。与小学相比,在中学要求学习的学科无论是数量上,还是在要求上都增加或提高了,因而对学生的学习能力要求也高了。初中生学习生活的特殊性表现在:

(1) 学习成绩分化激烈。有研究表明,在小学阶段的学习成绩与中学成绩相关不大。这意味着在小学是学习尖子的学生,进入初中以后继续保持领先的情况大大降低;相反,小学时被认为成绩不好的学生,很多人后来者居上,变成了成绩冒尖的学生;同时,随着成绩的变化,学生所付出的努力程度也存在显著差异。

(2) 对学生的自学能力要求增加。与小学相比,初中阶段的学习,对学生的自学能力要求大大增加,从而引发学生如何利用在小学阶段已形成的学习习惯,如何尽快形成初中阶段相对独立的学习能力等一系列问题。

(3) 学习的自觉性和依赖性、主动性和被动性并存。有研究表明,小学生在在学习上主要依靠教师安排,在父母督促下完成学习任务,在学习中有明显的依赖性和被动性。而到了初中,学习的自主性、主动性虽有所提高,但还很脆弱,常经不起引诱和干扰,出现波动和不稳定。由于初中生学习活动特殊性的存在,从另一个角度也增加了学生的不适应性。

第二,环境变化大了。与小学相比,初中生一方面要面对完全陌生的校园,另一方面要面对完全陌生的老师,因而,对其人际交往的能力要求高了。



第三,自我意识急剧发展,造成了自身“现实自我”与“理想自我”间的矛盾增大,对其自我调节的要求也高了。可见,从小学进入初中后,由于各种学习、生活因素的变化,对学生的要求从整体上提高了,因而造成其对现实与理想的矛盾加大,对自己要求与评价的矛盾与混乱。

2. 有哪些方法可以帮助学生适应中学生活?

(1) 习得法。就是通过观察、模仿和学习他人适应不同的环境,处理不同问题的方法,获得相应的经验。

(2) 社交法。要多和他人交往,有意识地扩大自己的社交范围,接触和结交不同类型、不同经历、不同兴趣爱好的同学,走出封闭的小圈子,扩大视野,积累人际交往的能力和适应经验。

(3) 读书法。博览群书,不断提高文化修养,也有助于丰富我们的知识。因为人的许多经验的获得是通过读书得来的,通过读书可以提高自己对人和事物的认识能力,自信和勇气也会随之而来。

(4) 活动法。积极参加学校组织的各项文体活动和社会实践,提高自己的处理能力,不但会弱化对某些环境的不适应性,更会在不知不觉中提高适应能力。

(5) 认知法。通过自我探索、与他人比较和他人评价等途径获得对自我的认识,充分看到自己的长处,正确对待自己的不足,从不断的适应中获得个体的发展。

3. 走进中学校门后要做哪几件事?

要尽快适应老师的讲课方法。中学老师和小学老师的讲课方法不一样,小学老师总怕学生听不明白,一个内容要讲好几遍。中学的课时与小学大体相同,但要学习的内容却要多很多。中学老师不可能像小学老师那样授课,他们往往集中讲解难点、要点,并且讲过后就不再重复。如果初一的新生没有思想准备,在课堂上时玩时听,几天后就会落下功课。所以,要尽快适应老师的讲课方法,认真听讲。想做到这一点有个诀窍:那就是预习。把书拿来随便翻翻看看,那不算预习。预习是把第二天的功课尽可能看懂,看不懂的地方,在课堂上要更加注意听。预习就是熟悉课本。课堂上有不懂的地方,千万不能留到下次,要主动找老师,力争当天的问题当天解决。

熟悉你的班级,熟悉你的同学。陌生的集体会给人带来心理压力,人在这样的环境中会感到孤立无援。要主动和周围的同学搭话,热情地为新集体做事情。初来乍到,大家可能会观望、等待,或者会不知所措。问问同学的名字,尽快把对方的名字记住;老师要发新书了,去协助老师;班里的值日生还没有安排好,那你就动动手,清洁卫生、擦擦桌椅……这样陌生感很快就会消失,无形之中你就和同学、老师熟悉了。

从小学到初中,是个很大的转变。其中最大的转变是:小学生特别相信权威,听父母的话、听老师的话,这已经成了习惯。别小看六年级的这个暑假,在这一个月的时间里,你不光个子长了半个头,心态也会发生很大变化。一迈进中学的门槛,初一新生的第一感觉有可能就是:啊,我是大人了!长大了是事实,但心理上的成熟还差得很远。“大人”的感觉让我们听不进父母的嘱咐;中学校园相对宽松的环境又让我们容易放松对自己的要求。如果让这两个“甜蜜的敌人”困住自己,就很容易走下坡路。

4. 如何完成小学到初中学习阶段的过渡?

从小学到初中,存在一个学习的过渡阶段。顺利地度过这个阶段,你的学习就会明显进步;反之,成绩则会大幅度地下降。

如何完成这个学习阶段的过渡呢?

(1) 还清学习中的“欠债”。在学习的过渡阶段,要抽出一定的时间进行查缺补漏,通过重点复习,还清学习中的“欠债”。只有这样,才能避免学习上的脱节现象,为学习新知识做好充分的准备。

(2) 调整自己的学习方法。不同的学习阶段,对学习方法有不同的要求。小学毕业进入初一后,不仅学习的内容不同了,而且所面对的教师的教学方式也不一样了。如果你还是完全按照小学阶段所运用的老方法来学习,就会不适应,就会造成学习上的被动。这时,应认真回忆过去运用的学习方法,根据新的课程的要求决定取舍,并进行改进。同时,摸索、总结新的学习方法,以适应新的学习需要。

(3) 学习“过来人”的经验。向“过来人”——高年级的同学、老师、家长请教,了解新的学习阶段学习的特点、要求和注意事项。吸取别人用实践换来的经验和教训,可以使自己少走弯路。



走进多彩的生活

适者生存

猪曾是动物界最聪明的动物之一,当时,玉皇大帝安排各种动物从事各种各样的职业来养活自己,动物们先后都有了各自的固定职业。

玉皇大帝安排猪去耕田。猪想:耕田多么苦多么累呀,风吹日晒受苦流汗不算,还要挨鞭子打,多么受罪呀。猪坚决不肯干。于是玉皇大帝安排牛耕田。

玉皇大帝安排猪去拉车。猪想:拉车太没意思了,整天东奔西跑,没有休闲的时候,不累死也得累坏了身子。猪又表示不同意。于是玉皇大帝让马去拉车。

玉皇大帝安排猪去看家护院。猪想:看家护院晚上不能睡觉,否则让贼得了手,还不被主人狠狠地惩罚?这个职业不好,猪不愿从事这个职业。于是玉皇大帝便安排狗去看家护院。这样,猪一直没有找到愿意干的职业。玉皇大帝问猪:“你想干什么职业呢?”

猪说:“这个职业应这样:不用干活,不受苦不受累,又有吃又有喝,风吹不到,日晒不到,天天快快乐乐。”

玉皇大帝听了猪的话后便说:“你说的职业是死路一条。”从此以后,猪便一直充当被宰杀的角色了。

学做人做事: 适者生存! 人生在世,要想实现理想,体现人生价值,就必须去努力适应环境,而不应该处处强求环境来适应自己,否则你就会被环境所淘汰。当今社会是市场经济竞争激烈的社会,要想找份既安逸舒适又能挣大钱的职业已不可能。我们不可能成为统辖他人的帝王,但是我们可做自己的帝王,因此不管你有才无才,首先应该学会踏踏实实做人,勤勤恳恳做事,而不应过于浮躁,不思进取。否则你不仅将一事无成,还将成为时代的摒弃者。



如何制定计划?

一份好的计划应具备以下几个要素:

第一,明确的目标。

我们每个人都有自己的目标,而计划则是实现目标的蓝图。古人云:“凡事预则立,不预则废”,说的就是计划的重要性。

目标有长远目标和近期目标之分。相应地,计划也分为长远计划和短期计划。因此制定计划之前,首先要根据自己的实际情况,明确长远的目标和近期的目标。长远的目标可以是整个初中阶段的,也可以是一个学年、一个学期的。因为时间比较长,其中难免会发生变化,所以这类计划不要太具体,只要在学习上明确努力的方向,大致要解决哪些问题就可以了。近期目标可以是一两个月的,也可以是一两周或近几天的。近期的计划应制定得周密些,在确定了近期的目标以后,要把任务分配到每月、每周、每天中去,最好能够制定出一个相应的学习进度表。比如要在两周内适应中学的生活,就要明确对于目前的中学生活自己在哪些方面存在着问题,为了弥补这些问题,应该采取哪些措施,然后在这两周的计划进度表中体现出来,在时间上给予保证。

值得注意的是,在制定计划的时候,要根据自己的实际情况。目标不要定得太高,也不要定得太低。定得太高,无法完成,会流于形式;定得太低,轻而易举,也容易产生松懈情绪。最好“站起来摸不着,跳一跳能摘到”。

第二,计划要有突出的重点。

计划周详全面固然好,但不能平均使用力量,因为我们的时间和精力都是有限的,要让有限的时间和精力充分发挥效用,就要突出重点。例如,对于学习方面计划的制定,重点之一就是各门课程要求必须掌握的知识点和能力训练,重点之二就是自己的薄弱科目或某一科目中没有学好的部分。在计划中,这些方面要安排更多的时间和精力,攻克重点难点的同时及时地查缺补漏。

第三,计划要留有余地。

例如,有的同学制定学习计划时,从早晨起床到晚上入睡,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,但它不是惟一的。中学生的生活应该丰富多彩,充满乐趣。休息、娱乐、锻炼身体,我们都不应该忽视。我们在制定学习计划时,不要忘了给它们留出时间。计划定得太满、太紧,不但同学们的身体吃不消,而且容易产生厌烦心理,从而影响到整个计划的进一步实施。

第四,应及时调整计划。

计划一旦制定好,最后严格执行,但这并不是说计划是一成不变的。计划执行了一段时间以后,就要回过头来检查一下,看看计划执行起来有没有困难,规定的学习任务能否完成,不能完成的原因在哪里,学习的效果如何。然后及时调整原定的计划,将其中不合理的部分加以删除或改进,制定更为科学、更为有效的计划。

好网共享



同步训练

一、单项选择题

- 走进中学,我们发现学校有学生会、广播站、文学社,还有各种各样的竞赛活动等待我们去参加。这说明()。
 - 学习科目增多了
 - 自主管理的要求高了
 - 学习负担加重了
 - 学校的生活丰富多彩
- 适应新生活的最好办法是()。
 - 调适自己
 - 认识自己
 - 改变自己
 - 设计自己
- 初中学习的新特点表现在()。
 - ①学习科目增加了
 - ②在课堂上可以学到更多的知识
 - ③可以运用已经获得的知识 and 能力,学习一些课外知识
 - ④阅读更多的参考书籍
 - ①③④
 - ②③④
 - ①②③
 - ①②③④
- 面对新的学习生活,我们要()。
 - 课堂认真听讲,课后不必复习
 - 主要靠自学,课堂听与不听无所谓
 - 学会科学安排时间,自主学习
 - 还是像小学一样
- 面对新的学习生活环境,不可取的行为是()。
 - 制定明确目标
 - 主动适应
 - 积极寻求帮助
 - 得过且过
- 在你身边存在课本中的李辉同学吗?你认为下面哪些方式可以帮助他尽快适应中学新的环境()。
 - ①主动帮助值日生打扫卫生,清理教室
 - ②独自去网吧上网、聊天
 - ③勇敢地向老师、同学介绍自己
 - ④积极参加班集体组织的活动
 - ①②③
 - ①③④
 - ①②④
 - ②③④
- 升入初中了,课程设置上难度更大,要求更高,科学性更强,我们应该()。
 - 小学怎么学,现在还怎么学
 - 慢慢来,反正才七年级,还早呢!
 - 慢慢来,到时候自然就有办法了
 - 积极主动学习,调整心态,寻找适合自己的学习方法
- 下列对计划认识的表述中,有误的是()。
 - 一旦制定好,要严格执行
 - 计划是行动纲要,要稳定,应一成不变
 - 制定的计划力求具体,避免笼统、含糊



...D. 设计的内容和采用的方法尽量符合自己的实际情况

9. “在新班级中我认识的人很少，每当与同学们在一起交谈或被老师提问时，我总觉得心跳加速，两腿发软，声音发颤，结果不是结结巴巴，就是一句话也说不上来，我很苦恼，我该怎么办呢？”下面做法正确的是（ ）。

- ①以积极的心态融入到新的环境中，做新生活的主人
- ②尽快建立新的人际关系，走出“闭锁”的心理阴影
- ③积极掌握一些交往方式与交往技巧
- ④这是正常现象，过一段时间自然会好

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

10. 迈进中学，你将如何尽快适应老师的讲课方法（ ）。

- ①培养学习兴趣，积极主动学习
- ②多请老师指导，多与同学交流
- ③养成预习、记笔记的好习惯
- ④注意听讲，多思考和提问

A. ①②③④ B. ①②③ C. ①③④ D. ②③④

11. 要规范自己的行为，必须（ ）。

- A. 按自己的想法去做
- B. 对违纪同学进行教育
- C. 遵守规章制度
- D. 不迟到、不早退

12. 遇到困难，要（ ）。

- A. 采取回避的态度
- B. 坦然、勇敢地面对困难，努力寻找解决的方法
- C. 等待帮助解决
- D. 向困难屈服

13. 2008年6月12日泉州网报道，泉州市区某中学率先向住宿学生推行了成长导师制度。住宿的学生除了有自己的学科老师，还有一个成长导师。通过成长导师制度对学生的思想纪律、学业、生活等方面进行帮助，让老师都成为学生的朋友，让每个学生都体会到成长的快乐，达到学生成长和教师专业化发展的共赢。推行成长导师制度有利于学生（ ）。

- ①自觉遵守规章制度
 - ②拥有健康和谐的人际关系
 - ③拥有丰富多彩的学校生活
 - ④平静、坦然、勇敢地面对各种挑战
- A. ①②③④ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④

14. 小郑在小学时，是个学习成绩很好的学生，可是进入初中以后，成绩有很大的滑坡，他父母和他自己都很着急。作为小郑的同学，你应该这样劝他（ ）。

- ①寻找自己落后的原因，找出解决问题的方法
- ②在学习的时候，注重效率的提高，科学地安排时间
- ③初中的课程和小学的课程比起来困难多了，成绩下降是很正常的
- ④制定适合自己的学习计划，你的成绩会提高的

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

二、非选择题

1. 阅读材料：

接到通知书的那一刻，我内心的激动和狂喜简直难以形容。初中生活会是什么样子



呢？刚迈进校园的那一刻，陌生伴随我——陌生的校园、陌生的老师、陌生的同学……我漫无目的地在校园里徘徊，一个陌生又热情的声音向我传来：“这位同学，你是新生吧！需要帮助吗？”面对几位大姐姐的热情，我不知说什么好。这让我感到了温暖。此刻，我没有了陌生，没有了孤独，我开始细心地观察周围美好的一切。

(1) 刚接到录取通知书的那一刻，“我”的心情怎样？

(2) 迈进中学校园的那一刻，“我”的感受怎样？

(3) 七年级处在中学的起跑线上，你打算怎样适应新生活？

2. (1) 比比看：新学校知多少？

①你所在的学校建于哪一年？现任校长是谁？

②你所在的学校的校训是什么？办学特色是什么？

③你所在的学校有哪些主要建筑物？有多少间教室、实验室和办公室？

④你所在的学校七年级有几个班？全校共有多少班？

(2) 融入新集体，对新的集体要有荣誉感、责任感。“今天，我们以学校为荣；明天，学校以我们为荣。”我们不仅要珍惜学校荣誉，更要为学校创造荣誉。我们每个学生都在书写着学校的历史，你准备为学校（班级）做些什么？请写下你的想法。

3. 进入中学后，小明感到越来越烦恼和苦闷：原来在小学学习成绩优秀的他，近几次测验成绩都非常不理想；由于担心被拒绝，他不敢主动与同学交往，变得孤单离群；由于害怕表现不好引来别人的嘲笑，他不愿积极参加集体活动……

(1) 小明的情形反映了什么问题？

(2) 要改变目前这种状况，小明应该怎样做？请你帮小明想想办法。



4. 迈进中学校门,在我们七年级学生面前展现了中学生生活的各种新变化……(1)

(1) 中学生生活有很多新的变化,“新”在哪里?

【知识要点】

(2) 中学的学习内容更广泛,难度加大,学习的方法也有很大变化。面对这些变化,请你谈谈应该有哪些心理准备?

5. 下面是一位七年级新生的日记:

我刚来学校不久,一切对我而言都是崭新的。看着周围一张张生动的脸,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,我又感到自己太孤独了。他们为什么不上来和我说话呢?我又太内向,不善言辞,不敢主动和同学们打招呼。我真恨自己不活跃。

(1) 这位同学遇到了什么难题?

(2) 对他的难题,你有什么好的解决办法?

6. 阅读材料:

《谁动了我的奶酪?》是一本不起眼的小书,但却创造了出版业的奇迹,全球销量超过2000万册。书中有四个“人物”——两只小老鼠和两个小矮人。他们生活在一个迷宫里,奶酪是他们要追寻的东西。有一天,他们发现了一个储量丰富的奶酪仓库,便在其周围构筑起自己的幸福生活。很久之后的某一天,奶酪突然不见了!这个突如其来的变化使他们各自的心态暴露无遗:两只小老鼠随变化而动,立刻穿上始终挂在脖子的鞋子,出去找寻,并很快就得到了更新鲜更丰富的奶酪;而两个小矮人却茫然失措,经过一段时间的反思,其中一个小矮人终于行动起来……

读了《谁动了我的奶酪?》后,你有何启示?

三、探究与实践

金色的九月,我们来到新的学校,开始新的生活——初中生活。为激发同学们对新学校、新环境的热爱之情和尽快适应中学新生活,七年(1)班决定以“新生活的感受和打算”为主题,设计一期黑板报,现请你参与:



(1) 请你为黑板报设计三个栏目。(写出栏目的名称并简介其主要内容)

(2) 如果你需要一些图片作为黑板报的插图, 你会选取什么样的图片? 说说你的理由。

(3) 请你为黑板报写编后语。(50 字左右)

1.2 认识新伙伴



目标导航

【知识与技能】

了解闭锁心理的表现及危害, 克服闭锁心理。认识养成热情开朗的性格有利于自己健康成长, 积极在同学中建立新的友谊。培养积极主动与同学、朋友交往和语言表达的能力。

【过程与方法】

通过参与“探究园”中“我的好伙伴”、“认识你, 记住你”和“角色扮演”等活动, 与新同学分享和交流心目中“好伙伴”的特点, 同学之间交换“名片”、互相认识, 探索与同学、朋友交往的方法。

通过“实践与评价”中的“出点子”、“成长记录”等活动, 感悟闭锁心理的表现及危害, 克服闭锁心理, 培养热情开朗的性格, 积极与同学、朋友交往。

通过阅读短文《受欢迎的性格特征》, 加深对养成热情开朗性格的意义的认识, 初步学会从材料中获得有关信息的方法。

【情感、态度与价值观】

通过系列活动感受到积极交往的乐趣, 对“好伙伴”的标准形成共识, 从而珍惜同学友谊, 克服自我封闭的心理, 积极培养自己热情开朗的性格, 积极主动与同学、朋友交往。



自主学习路径

【知识要点】

一、克服闭锁心理

1. 闭锁心理不利于建立良好的人际关系
2. 走出闭锁心理

二、养成热情开朗的性格

1. 热情开朗的性格容易建立良好的人际关系
2. 热情开朗的性格是可以培养的

三、与同学友好相处的金钥匙

1. 树立友爱合群的观念
2. 友好交往的方式

【学习总体设计】

依次呈现的活动	活动目的	心灵导航	认知过程	总体设计思路
我的好伙伴	对“好伙伴”的特点形成共识	克服“闭锁心理”	感性体验	了解闭锁心理的表现及危害,克服闭锁心理。认识养成热情开朗的性格有利于自己健康成长,积极在同学中建立新的友谊
认识你,记住我!	增进同学之间的相互了解,体验积极主动交往的好处	养成热情开朗的性格	感性体验 理性分析	
角色扮演	体验、感悟积极交往的真谛	养成热情开朗的性格	感性体验 理性分析	
出点子	解决交友过程中存在的较为普遍的问题	与同学友好相处的金钥匙	践行	
成长记录	回顾与反思,与更多的同学交往	与同学友好相处的金钥匙	践行	
阅读《受欢迎的性格特征》	拓展视野,了解国外学生心目中“受欢迎的性格特征”	与同学友好相处的金钥匙	再认识	

焦点透视

1. 如何通过积极的交往在同学中建立友谊?

(1) 克服人际交往中的过分害羞和怯懦。它是指青少年在社会活动(如班集体活动)中,特别是与陌生人或异性交往时,产生的那种紧张、拘谨乃至尴尬的心理状态。

过分的怕羞往往会成为青少年生活的绊脚石。因为过分的怕羞往往会阻碍他们与其他同学的交往，妨碍友谊的发展，过分的怕羞会影响才能的正常发挥，会导致沮丧、抑郁、焦虑等不良情绪。因此要努力做到以下几点：①充满自信。对于因觉得自己有某些方面不如人而怕羞的人来说，千万不必为自己的短处而自惭形秽。寸有所长，尺有所短。只要你经常能想到自己的长处，深信“天生我材必有用”，并脚踏实地、乐观向上地勇于实践，你的能力必定能充分发挥。②不怕议论。过分怕羞的一个很重要的原因是怕得到别人否定的评价。其实，正像俗语“谁人背后无人说，哪个人后不说人”所说的那样，被人评论是正常的事，不必过分看重。有时，别人的否定评价倒可以成为激励自己的动力，推动自己前进。③丰富知识。扩大自己的知识面，见多识广，能增强自己的自信心。④加强锻炼。加强自己口头表达能力的锻炼，可以在家对着镜子进行有针对性的练习。⑤掌握技巧。如：如何待人接物，如何引出话题，如何使谈话继续和终止，如何阐明自己的见解等，确实是有一些技巧。我们应在实践中努力学习。

(2) 在人际交往中主动、热情。缺乏主动、热情，给人的感觉是个自傲而难以亲近的人，让人觉得乏味，因而难以交到朋友，会成为一个不受欢迎的人。因此要努力做到以下几点：①走出自我的小天地，走出封闭的世界。敞开心怀，你会发现，你生活的空间同样是一个温暖的世界。在交往中感受爱的信息，在相助中体味爱的暖流。②客观地对待自己。如果认为自己什么都比别人强、高人一等，你就永远交不到真正的朋友。③要学会给予爱和接受爱。主动热情地同别人打招呼，是有礼貌修养的表现，不存在低人一等的说法。④为别人做一些力所能及的事。

2. 与同学友好相处的金钥匙是什么？

(1) 以诚相待。表现为给朋友以情感上的支持、坦率地敞开自己的感情，交流时注意力集中等。人与人的交往，最重要的就是真诚和善意，这也是做人的根本原则。口是心非、虚伪傲慢的人是难以交到朋友的。

(2) 理解尊重。表现为尊重朋友的意愿、公开场合不互相指责、相互信任等。每个人都有自己的气质和性格特点，及不同的成长背景和生活习惯，所以在与同学交往的过程中，如果能互相理解尊重，大家的关系就容易融洽，也会减少不必要的摩擦。

(3) 互相帮助。人与人之间总是各有优缺点，俗话说：“三人行，必有我师焉。”因此，相处时贵在当朋友有困难的时候，自觉自愿地提供帮助。

(4) 宽容谅解。俗话说：“人无完人，金无足赤。”中学生还处于成长的阶段，处理问题常会有很多不妥之处，在许多问题上同学间也会有不同的见解，甚至出现矛盾，这就要求能够从对方的角度考虑问题，相互谅解，这样就不会导致忌妒、敌意。

3. “自我封闭”的心理是如何产生的？怎样才能走出“封闭”？

生活中有自我封闭倾向的人不在少数，但完全自我封闭的人并不多，很多人只是在某些领域内有这种倾向。

自我封闭的人同其他人在行为上没有太多的不同，突出的表现是有些缺乏自信，认为别人所干的事比自己出色，而自己则很平庸。对外界的信息，自我封闭的人往往不愿主动地分析和接纳，认为那些与自己无关，但他们与持“事不关己，高高挂起”态度的人有