

九年义务教育三年制初级中学教科书（修订本）

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（修订本）

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

064128

九年义务教育三年制初级中学教科书(修订本)

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
(北京沙滩后街55号 邮编:100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

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 6.5 插页 1 字数 100 000

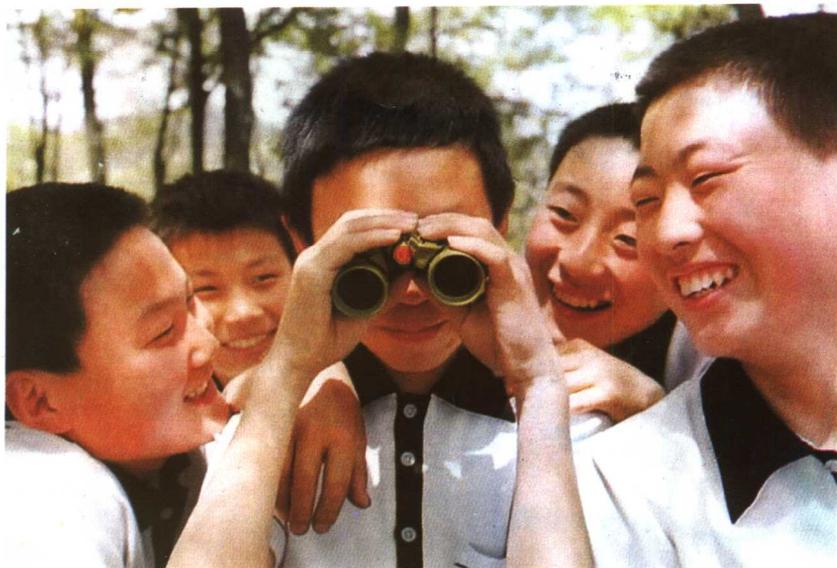
2001年12月第2版 2002年6月第1次印刷

印数 1-162 600

ISBN 7-107-15401-X 定价:4.55元
G·8491(课)

如发现印装质量问题影响阅读请与北京出版社书店联系

电话: 62050948



◁ 乐于交往 共同提高



培养多种兴趣 保持良好情绪





△ 拒绝诱惑 磨砺意志



▷ 不怕挫折 乐观向上



◁ 自尊自信
学会做人

CAM 67/04

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
(按姓氏笔画) 沙福敏 宋殿宽 周长祜
徐 岩 程树礼 傅国亮
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 单晓红
责任编辑 单晓红
审 稿 朱明光 扈文华
审 读 王存志

封面设计 林荣桓
版式设计 李宏庆
插图绘画 王国栋
插图制作 李宏庆 郑文娟

谨向为本书提供图片的新华通讯社等致谢!

说 明

教育部于2001年10月印发了《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（修订）》，依据修订后的课程标准，我们对现行的初中思想政治课教材进行了相应的修订。

修订后的教材，调整了部分教学内容的结构，删除了某些“繁、难、偏、旧”的内容，充实了具有时代感的相关内容，力求体现以学生发展为本、培养创新精神、加强实践环节等推进素质教育的理念，增强思想政治课教学的针对性、实效性和主动性。

本套教材于2002年秋季开始使用。恳切希望广大师生在使用教材的过程中，提出宝贵意见。

小学思想品德和中学思想政治教材编写委员会

2002年4月

目 录

前 言	1
-----	---

第一课 锻炼心理品质 加强品格修养	5
-------------------	---

人生的宝贵财富——道德高尚、心理健康	6
--------------------	---

道德良好、心理健康利于成长	11
---------------	----

塑造良好道德 培育健康心理	16
---------------	----

第二课 善于调节情绪 保持乐观心态	23
-------------------	----

情绪——奇妙的“窗口”	24
-------------	----

情绪需要调节	28
--------	----

保持乐观心态 做情绪的“主人”	33
-----------------	----

第三课 磨砺坚强意志 拒绝不良诱惑	39
-------------------	----

意志坚强的表现	40
---------	----

坚强意志的作用	45
---------	----

自觉磨砺意志	49
--------	----

第四课 能够承受挫折 勇于开拓进取 57

人生难免有挫折 58

在挫折中奋起 61

培养承受挫折、开拓进取的品质 66

第五课 正确看待自己 增强自尊自信 77

人贵有自尊自信 78

正确认识自尊自信 83

培养自尊自信的良好品格 87

前 言

亲爱的同学，转眼间，我们从一名小学生成了一名中学生。此时，我们的心情很激动：面对新的环境，我们盼望着和同学们友好交往，努力丰富知识，进一步充实自己……

当我们走进中学新的教室，可能会产生很多想法。

——这个新的班集体多么热闹。可是，很多同学，我都不认识。看到一些同学有说有笑地交谈，我站在一旁，却插不上嘴。我该怎么做，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。我上课时不敢像以前那样积极举手发言了，怕说错了，被同学笑话；怕回答不上来，大家认为我笨。

——在小学里，我一直是班干部，到了中学，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。我已是一名中学生了，要有远大的理想。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、树立自信心吗？

说一讲



这些同学的感受和想法正常吗？来到中学后，你有哪些新的感受和想法？



——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，常常虎头蛇尾，没有完满结局，我该怎么办？

……

从小学到中学，不仅校园环境发生了变化，我们的内心世界也产生了许多新的想法和新的感受。这表明，人的内心世界活动是十分活跃的，有时还非常微妙，而且内心世界的活动与他的言论、行动有着密切的联系。所以，我们要得到健康成长，就要了解自己的内心世界，规范自己的言行，重视品格修养，以更好地适应现代社会生活的需要。

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特点：情绪乐观，积极向上；意志坚强，不怕挫折；自尊自信，有理想有抱负；热爱祖国，奉献社会；等等。这就是说，一个人的成功，与其良好的心理品质和健康人格密切相关。

一位奥运会十项全能的金牌得主，在回答记者提问时说，奥运会的比赛，20%是身体方面的竞技，80%是心理上的挑战。

良好的心理品质和健康人格如此重要，那么，它是不是天生的呢？不是的。心理品质和健康人格是在日常生活中，经过学习、锻炼和对社会生活适应能力的提高，逐步培养和完善起来的。提高心理品质水平、培养健康人格和高尚道德情操，即重视品格修养，是青少年的重要任务。

那么，我们应该从哪些方面进行努力呢？

加强学习。我们往往比较重视学习有关外部世界的知识，对自然科学知识的学习尤其关心。但是，如果我们忽视了对有关内心世界知识的学习，一旦遇到心理问题，就会不知所措。所以，要认真

名言
卓越人物的一大优点是：在不利与艰难的遭遇里百折不挠。

——贝多芬

名言
学问是光明，无知是黑暗。

——屠格涅夫

地学习,要了解如何锻炼心理品质、如何进行品格修养等。这也是我们中学生的学习任务。

这本书具体而生动地介绍了培养良好心理品质和健康人格,陶冶高尚道德情操,正确解决道德和心理问题的道理和方法。它可以帮助青少年懂得磨砺意志、优化性格、自尊自信、陶冶情操、严于律己对个人成长的意义,具有面对挫折的承受能力和对待正确的正确态度,以更好地适应现代社会生活的需要。所以,我们要在老师的指导下,认真学习这门课程,并且联系自己的心理特点,知道自己的心理活动哪些是正常的,哪些需要调节和怎样调节等。这些对于我们学会正确认识自己和把握自己,树立正确的人生目标,保持健康心理,培养健康人格,是大有益处的。

善于思考。要一边学一边想,对照自己内心世界的活动,知道自己在哪些方面比较好,哪些方面有欠缺,哪些方面陷入了误区。只有这样,才能对症下药,寻找到正确的方法,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,要开动脑筋,积极思考,认真琢磨;另一方面,要结合日常生活,思考自己的言语、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,努力提高心理和道德的修养。

注重实践。实践就是做、行动。学习知识是为了应用。我们要把学到的知识,运用到家庭生活、学校生活和社会生活中去。在实践中,学会正确认识自己,提高与他人交

一切书都是为着帮助你思想,而不是为着代替你思想而写的。

——瞿秋白



注重实践 加强修养



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。如果学习知识,不与自己的生活相结合,这些知识也就失去了它的价值。生活实践是锻炼青少年成长的大熔炉。我们应该在生活实践中,加强品格修养,努力提高思想认识,陶冶道德情操,提高心理品质,培养健康人格,做有益于社会的人。



第一课

锻炼心理品质 加强品格修养

28岁的中国留美学生小曾，在位于纽约华尔街的一家银行有一份年薪丰厚、发展前景也很不错的工作。2001年9月11日那天早上，他恰巧与上司一起，去世界贸易中心办事。当恐怖分子劫持的第一架飞机撞击世界贸易中心大楼时，他们本来已经安全脱身，可是目睹那么多从熊熊大火和滚滚浓烟中逃生出来的受伤者需要救助，小曾毅然返身参加了紧急救护工作。世界贸易中心两座大楼倒塌后，小曾的家人和朋友焦急万分，四处找他。几天后，在纽约一家电视台报道“9·11”事件的录像中，家人和朋友发现了他：画面上，地上满是掉落的瓦砾和飞机残片，身穿白衬衫和卡其裤的小曾手戴胶皮手套，正蹲在一位满脸血污的亚裔妇女身边实施救护。根据画面现场判断，小曾当时是在紧邻世贸大楼的路上急救伤员，由此推测，英勇救人的小曾被埋在随后坍塌的大楼下面了！小曾的义举震动了全美华人，他的故事被发送到全世界50家媒体记者的电子信箱中，《纽约时报》撰文称小曾是一个“完全忘我的人，他的行为是真正的英雄表现。”

从小曾的动人事迹中，我们感受了正义、忘我、舍己救人等高尚的道德，体会到勇敢、镇定、从容等良好的心理品质。高尚的道德和良好的心理品质，是人的精神世界中两样最重要的东西。





人生的宝贵
财富——
道德高尚、
心理健康

随着年龄的增长和阅历的渐多，同学们会越来越清楚地认识到，要成长为一个对社会有用的人，除了学好科学文化知识、培养实践能力外，还有一个非常重要的任务等待我

们去完成，那就是学习如何做人。学习做人有十分丰富的内容，其中，**培养高尚的道德和健康的心理，是非常重要的两个方面。**

提到道德，同学们一定不陌生，在我们的家庭生活、学校生活和社会公共生活中，到处都有它的存在。它依靠教育的力量、舆论的力量、人们的信念和习惯而发生作用，是规范我们该怎么做和不该怎么做的重要的行为准则。在小学阶段，同学们已经接受了许多良好道德的教育，如对自己的学习和工作要有责任心，对他人要尊重和关心，对集体的事情要尽力尽责，对祖国要热爱等，就是从生活和学习的不同方面对大家提出的道德方面的行为要求。中学阶段的道德修养，会有更多的内容和更高的要求，需要同学们密切联系中学生生活的实际来进行。做具有良好道德的人，需经历一个不断学习、锻炼和提高的过程。

国家对公民应该具有的道德品质提出一些基本的要求，同学们应该首先对这些要求有一个了解，并以此作为行动的指南。

《中华人民共和国宪法》规定，“国家提倡爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义的公德”，“五爱”是社会主义道德的基本规范和社会主义道德建设的基本要求。

2001年，由中共中央印发的《公民道德建设实施纲要》，进一步把“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”作为我国公民的基本道德规范。

作为中学生，同学们还应结合自己的生活和学习，把培养良好道德的要求进一步具体化和细化，使自己在生活的各个方面，都能表现出良好的道德修养。

议一议



下列情景中，有良好道德的中学生应该怎样做？

- ⊙ 当期终语文试卷上的一处错字老师没有批出来，成绩由此多了一分，而这一分恰恰关系到我是全班总分第一还是第二的时候。
- ⊙ 当一个与我发生过冲突的同学遭遇挫折的时候。
- ⊙ 当路口亮起红灯但并无汽车通过，而这时我恰恰有急事要过马路的时候。
- ⊙ 当在拥挤的公共汽车上好不容易等到一个座位，而这时有一位老人站在我身边的时候。

培养良好的心理品质，对己对人对事都能持有健康的心理，是学习做人的另一项重要内容。

联合国世界卫生组织曾给“健康”下过一个定义：健康不仅仅指躯体上没有疾病，还应当包括心理和社会适应能力等方面的健全与最佳状态。

一个人身体和心理都健康，才称得上是真正的健康。青少年的身心处在迅速成长变化的阶段，其心理健康的表现是多方面的。

乐于交往，是心理健康的一个重要标志。生活在社会中，每个人都需要与他人发生一定的联系，青少年也不例外。在家庭中，与父母长辈之间有天然的血缘与亲情的联系；在学校里，与老师同学之间有密切的师生及同窗的联系；走出家门和校门，经常会与“萍水相逢”的人发生这样或那样的联系……这就要求我们必须主动热情地与人交往，

想一想



有人说：“心理健康是人的健康的一半。”你觉得这话有道理吗？



在交往中学会互相沟通、互相理解、和谐相处。

情绪健全与情感丰富，也是心理健康的重要标志。这里所说的情绪健全，是指一个人的情绪应该同他所处的情境相一致。例如，面对英雄事迹油然而生敬佩、仰慕之情，面对成功和进步而产生喜悦、欢欣之情，妨碍或打扰别人时会有抱歉不安之情，等等，就是此“情”与此“景”相一致。当然，从心理健康角度讲，一个人应该多一些像愉快、高兴、喜悦等积极情绪，尽可能少一些像愤怒、恐惧、焦虑、伤心等消极情绪。

同情绪相比，情感更加持久和深刻。一个情感丰富的人，会对周围的人和事投以热情的关注，会用心地去体会和思考生活。当个人情感和关心国家进步、社会发展相联系的时候，显得特别深刻和动人。



希望小学的学生们

“希望工程”在我国实施十几年来，成千上万的青少年和他们的父母长辈一起，以自己的一份力量，参加到帮助贫困地区孩子上学读书的队伍中。上海市有一个女中学生，用她多年积攒的“压岁钱”和零用钱，加上父母和亲友的捐赠，帮助一个贫困边远地区的小村庄建起了一所“希望小学”，并称这是她觉得最有意义、最使她高兴的一件事。

一所“希望小学”，并称这是她觉得最有意义、最使她高兴的一件事。

性格良好、有自制力，是心理健康的又一个重要标志。就像世界上找不到两片完全相同的树叶一样，人的性格特点也各不相同：有人活泼好动，