义务教育课程标准实验教科书

经全国中小学教材审定委员会2003年初审通过

思想品德

七年级（上册）

《思想品德》教材编写组　编著

湖南师范大学出版社

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

七年级（上册）

《思想品德》教材编写组　编著

浙师大教育学院
资料室

主　编
刘湘溶

执行主编
李培超

副主编
刘铁芳　周玉波

本册主要编写人员（按姓氏笔画排序）
左小青　向纯武　刘铁芳　刘湘溶
陈宏平　李培超　张　桃　周玉波
贺轶玲　梁　珊　黄佑生　彭顺钢

湖南师范大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

思想品德．七年级．上册：彩色版／刘湘溶主编．—修订本．—长沙：湖南师范大学出版社，2007.7

义务教育课程标准实验教科书

ISBN 978-7-81081-712-7

Ⅰ．思…　Ⅱ．刘…　Ⅲ．思想品德课—初中—教材

Ⅳ．G634.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 056797 号

义务教育课程标准实验教科书

思 想 品 德

七年级（上册）（浙江版）

◇**主编：刘湘溶**

◇责任编辑：张　豫

◇责任校对：胡晓军　蒋旭东

◇出　　版：湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山　邮编/410081

电话/0731.8884020　8873072　传真/0731.8873073

◇重印：浙江省出版总社

◇发行：浙江省新华书店

◇印刷：宁波市大港印务有限公司

◇开本：890×1240　1/16

◇印张：6

◇字数：140 千字

◇版次：2003 年 8 月第 1 版　2008 年 7 月第 2 次修订

2010 年 6 月浙江第 6 次印刷

◇书号：ISBN 978-7-81081-712-7

◇定价：7.21 元

＊教材在编写过程中参阅和选用了部分资料和图片，由于种种原因未能与作者一一取得联系，在此深表歉意并致谢。请相关作者及时与出版单位联系，以便按有关规定付酬。

＊著作权所有，请勿擅用本书制作各类出版物，违者必究。

致中学生朋友

亲爱的中学生朋友，衷心地祝贺你们迈上了人生中的一个新台阶，从此开始新的生活，探索新的天地，塑造新的自我。

新的思想品德课程，是一门紧贴大家生活，强调学习者主动参与、积极体验的课程。我们并不期望大家机械、被动地接受成人世界对中学生的规范和教训，充当教科书的传声筒。在编写教材的过程中，我们始终把大家视为平等的朋友，力求把好的信息、感人的事例、优美的篇章，与大家一同分享。

我们期待大家在学习新教材过程中，勤于思考，乐于实践，从中学生的生活实际出发，关注我们自身的心理健康，关注自身作为公民的基本道德修养、权利意识、守法精神，以及对民族、国家的责任感，把活泼、健康的自我融入开阔的社会生活之中。

一分耕耘，一分收获。相信新的思想品德课程带给大家的不仅是对生活的发现和对成长中诸多问题的理解，更是一种充实、愉快和美的享受。

让我们一路同行。

编　者

目　录

第一单元　走进中学……001
第一节　第二起跑线……002
第二节　亮出你自己……009
第三节　拥有好心情……014
单元活动设计……020

第二单元　在成长的道路上……021
第一节　感受成长……022
第二节　直面挫折……027
第三节　立志与成功……034
单元活动设计……040

第三单元　相处之道……041
第一节　亲子之间……042
第二节　师生之间……048
第三节　与友同行……053
单元活动设计……060

第四单元　树立团队精神……061
第一节　小荷争露尖尖角……062
第二节　己所不欲　勿施于人……068
第三节　团结就是力量……073
单元活动设计……076

第五单元　走近法律……077
第一节　法律是什么……078
第二节　生活离不开法律……083
第三节　维护权利　履行义务……088
单元活动设计……092

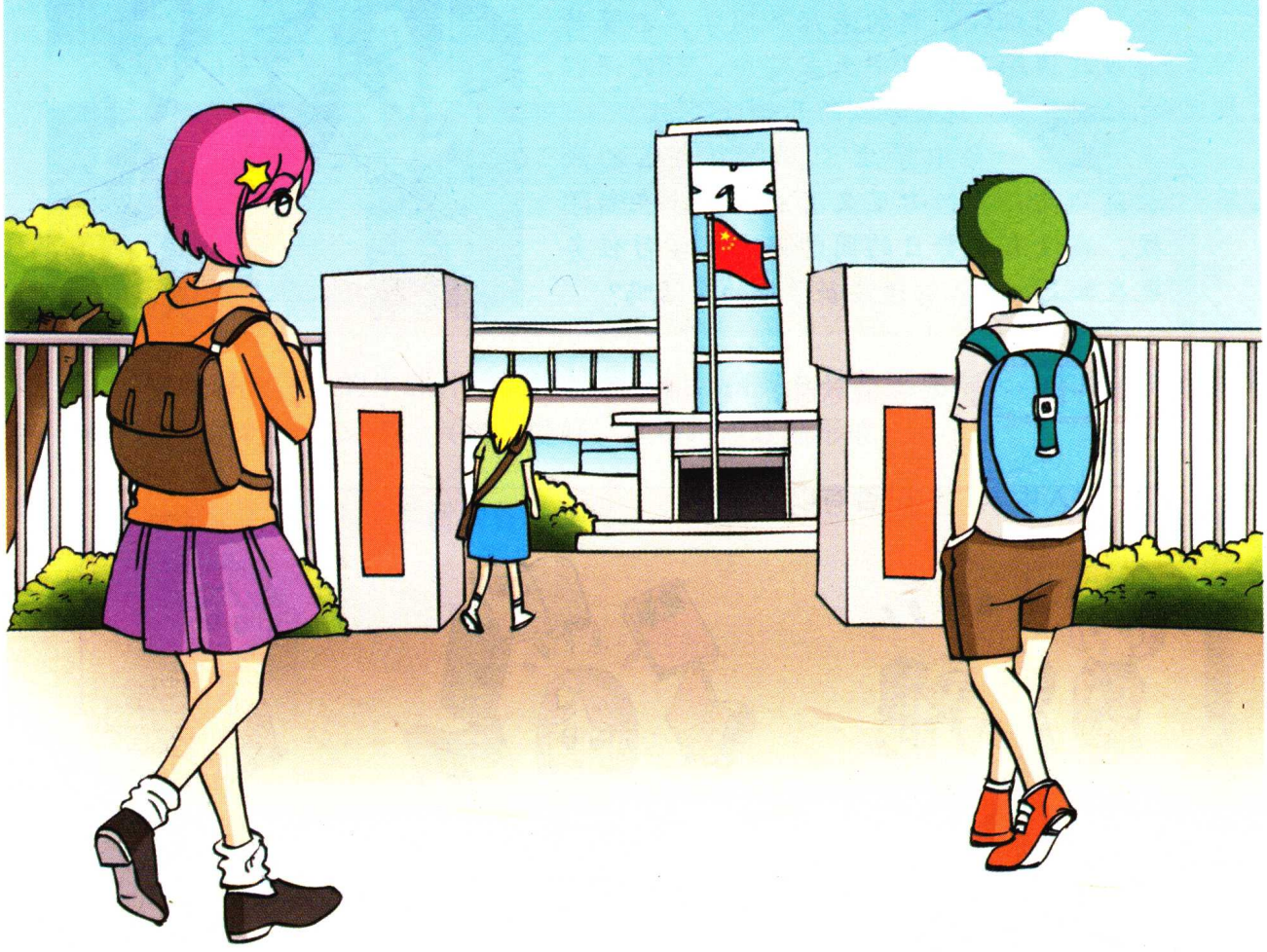
此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一单元

走进中学

孙小虹刚成为一名中学生，感觉一切都那么新鲜。开学的第一天，班主任刘老师就组织全班同学召开了“上中学，真好”的主题班会。在刘老师的鼓励下，同学们打破了初相识的陌生感，纷纷上台畅谈自己的内心感受，描绘自己中学生活的美好蓝图。

进入中学，我们迈入了人生发展的新阶段。这是人生中充满幻想、朝气蓬勃的阶段，也是我们成长的关键时期。让我们走进中学，一同去感受多彩的中学生活。



第一节　第二起跑线

进入初中，我们迈上了人生发展的新台阶。站在新的起跑线上的我们，将拥有新的生活、新的体验、新的收获。

迈上成长新台阶

我们的新体验

进入中学，我感觉很新奇。新的学校，新的班级，新的老师及同学，都等待着我赶快融入到这个大家庭中。新的课程也让我更加期待新学期的开始。

我是一名中学生了，我为自己的成长感到高兴，但心里又有点担忧。在新学校，我没有了昔日的同学好友，学习任务也在加大，我能够适应新学期的生活吗？

说一说　说说你对新学校和新班级的感受。

进入中学，你是否有以下体验：

期待与新同学交往，
又害怕别人不接受自己。

学习科目更多，
学习更有挑战性。

有远大理想，
却不知从何做起。

进入初中，我们在新的环境中学习生活，会有很多新鲜的事物让我们好奇，会有很多的体验让我们憧憬。

你对初中的学习生活怀有哪些好奇和憧憬？请用图画或文字的形式表现出来。

进入初中，我们站在人生的第二起跑线上。我们要在新的环境中，珍惜每一种新的感受，体验中学生的快乐。

信息平台

初中生心理上最大的特点就是处于半成熟期，像个“小大人”。美国心理学家霍林沃斯把青少年的这个时期与幼儿的生理断乳期相比拟，称之为“心理断乳期”。这主要是指青少年企图从心理上脱离对父母的依赖，希望独立的心理状态。

人生发展“黄金期”

中学时期，人的生理开始出现显著变化，身高和体重迅速增长，大脑发育日趋完善，个人的行为、习惯、兴趣、爱好、性格特点逐渐形成。

谈谈自己进入中学后的各种变化。

中学时期是人生发展的“黄金期”，也是个人自我定位、自我发展、自我完善的重要时期。一个人开始告别童年，向成年靠近，逐步把自我融入社会之中，完成人的“第二次诞生”。我们要提高自身的综合素质，完善自我，把握好人生发展的“黄金期”。

议一议 你将怎样完善自己，把握人生发展的“黄金期”？请你就某一学科的学习、身体锻炼、特长发展等方面为自己制订一个学期的发展计划。

内　容	目　标	途　径
身体锻炼		
学科学习		
特长发展		

设计成长新方案

新的学期开始了，奉天（现在的沈阳）东关模范学校的魏校长为了测验学生的学习目的，在课堂上提出了一个严肃的问题：读书是为了什么？

有的学生回答：“是为了家父而读书。”

有的学生回答：“是为明礼而读书。”

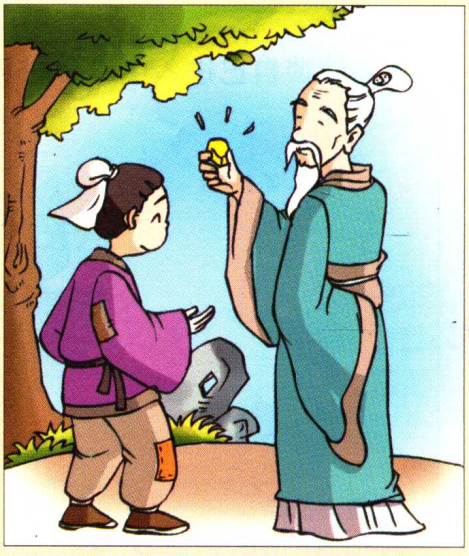
有的学生干脆说：“为光耀门楣而读书。”

“周恩来，现在你回答，为什么要读书？”魏校长问。

“为了中华之崛起而读书。”坐在后排的周恩来庄重地回答。

学会学习

从前，有两个穷人遇到了一位“点石成金”的神仙。他给两个穷人每人一百两黄金，甲很高兴地接过金子，乙却不要。神仙很奇怪地问乙：“你为什么不要？”乙说：“你给我金子，我很感谢您的帮助。但金子总会花完的，我请求您把‘点金术’传授给我，这是对我最大的帮助，使我永远摆脱贫穷。”神仙被乙的好学精神所感动，高兴地把“点金术”传授给了乙。一年后，甲的金子用完了，又成了穷人；而乙学会了“点金术”，自己能“点石成金”，他还是一个大富翁。



中学时期是学习的关键期。中学生不但要学习知识技能，而且要学会学习，把学会学习作为自己的重要任务。当今社会，知识更新的速度越来越快，只有“乐学”的精神和“会学”的能力才永远不会过时。

不妨一试

◎经常反思自己的学习，想一想自己的学习用了什么方法，哪些有效，哪些无效，该如何改进，从而不断总结学习经验。

◎采访其他同学，了解其成功的学习方法。

◎收集古今中外大学问家的学习故事。

◎阅读有关学习方法的书籍和报刊。

每个人的学习都有自己的特色，别人的学习方法要经过自己的学习实践去检验才能变成自己的方法，收到良好的效果。

养成良好的道德品质

道德是规范我们该怎么做和不该怎么做的基本行为准则。道德要求广泛地渗透在我们的家庭生活、学校生活和社会公共生活之中，它依靠学校教育、社会舆论、人们的内心信念和习惯发生作用。中学阶段的道德修养比小学时期有更多的内容和更高的要求。

爱劳动，敬父母

爱学习，助同学

讲公德，守秩序

《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。2006年3月，胡锦涛同志提出要引导广大干部群众，特别是青少年树立“八荣八耻”的社会主义荣辱观。作为中学生，我们可以此作为日常生活的行动指南，并密切联系学习、生活实践，把社会的道德要求内化，渗透到自己生活的各个方面，逐步形成良好的道德品质。

集思广益

遇到下列情况，作为一名中学生可以怎样做？

◎好不容易攒够零用钱准备购买喜欢的书籍时，学校号召大家给“希望工程”捐款。

◎上学快迟到了，这时你看见一位老奶奶摔伤了，必须赶紧送医院。

◎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。

◎当我正为自己的数学考试得了全班第一而暗自欢喜时，却发现有一道题老师多给了我2分。

关注自我心理健康

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。

中学生处于身心发展变化最快的阶段，也容易出现一些心理问题，这需要我们把关注心理健康、培养良好的心理素质作为自我发展的重要任务之一，自觉维护心理健康，促进自我身心和谐发展，做一个乐观向上的中学生。

行动指南

◎乐于了解自己，接纳自我，体验个人存在的价值。

◎学会正视现实，接纳他人。

◎学习协调、控制情绪，心境良好。

◎树立积极向上的、现实的人生目标。

◎增进对社会的责任心。

◎给他人以爱心。

◎减少依赖，尝试独立。

活动建议 写一份关注自我心理健康的倡议书。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

勇于创新　勤于实践

王晓是北京市第二中学的学生，自幼酷爱历史。上八年级时，有一次，他在阅读《史记》和《资治通鉴》时发现了一个秘密：司马迁的《史记》属纪传体，是以人物为本位写的，它的编写线索是人物；司马光的《资治通鉴》是以时间为本位写成的，它的编写线索是时间。他想，人物和时间在编写史书时可以作为贯穿历史内容的线索，那么地点呢？地点可不可以作为编写史书的线索呢？带着这一连串问题，他又查阅了大量的资料，结果没有发现以地点写成的历史书。通过努力，王晓写出了23万字的《中国历史地名小词典》。

说一说　你从这则事例中得到什么启示？

每个人都有着无限的创造潜能，有待于个人在学习和生活实践中去将它唤醒。我们可以这样培养自己的创新意识及实践能力：

多动脑。爱因斯坦说过：“对真理的追求要比对真理的占有更为可贵。”在日常生活与学习中勤于思考，善于发现问题，不迷信书本和权威，有自己的想法，把知识学活、用活，努力创造新的知识。

勤动手。善于把所学知识与实际生活紧密联系起来，解决生活中碰到的问题，提高自己的社会生活实践能力。

讲述你生活中的创新故事。

读读议议

如果……

吉卜林

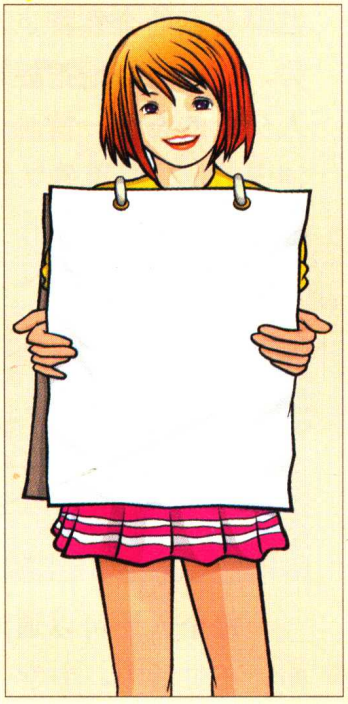
如果在众人六神无主之时，
你能镇定自若而不是人云亦云；
如果在被众人猜忌怀疑之日，
你能自信如常而不去妄加辩论；
如果你有梦想，又能不迷失自我；
如果你有神思，又能不致走火入魔；
如果你在成功之中能不忘形于色，
而在灾难之后也勇于咀嚼苦果；
如果听到自己说出的奥妙，
被无赖歪曲成面目全非的魔术而不生怨艾；
如果看到自己追求的美好，
受天灾破灭为一摊零碎的瓦砾，也不说放弃；
如果你辛苦劳作，已是功成名就，
还是冒险一搏，哪怕功名成乌有，
即使惨遭失败，也仍要从头开始；
如果你跟村夫交谈而不失谦恭之态，
和王侯散步而不露谄媚之颜；
如果他人的爱憎左右不了你的正气；
如果你与任何人为伍都能卓然独立；
如果昏惑的骚扰动摇不了你的意志，
你能等自己平心静气，再作答时——
那么，你的修养就会如天地般博大，
而你，就是个真正的男子汉了，
我的儿子！

第二节　亮出你自己

……（我）没有优秀的成绩，没有漂亮可爱的容貌，也没有文艺、体育方面的特长，甚至没有一个当官的爸爸……后来我与心理老师交谈后，竟渐渐发现自己身上有不少以前没有发现的长处：演讲很不错，还会唱悦耳的歌……最惊喜的是发现自己居然也会与老师轻松地聊天！我这才明白，是自己压抑了自己。

于是，我总想对那些与从前的我类似的同学说：抬起头，你并不比别人逊色。真的，能在这个世界上活着，必然有一分优秀支撑着你，只不过你没有发现而已。谁也不能过早地给你下结论，因为，你还有长长的未来和蕴积在你刚刚发育的体内的无限的能量。记着，谁也无权轻视你。

你该站起来，也许你的回答、歌声并不出色，但你能站起来的勇气是出色的。试试看，一切都去试试，包括你不抱希望的学习成绩、写作、小发明、体育、歌舞，等等。



初中阶段是自我意识发展的重要时期，个人的自我意识开始大大增强。学会正确认识和评价自己，既不过高也不过低地评价自己，树立良好的自我认识，在生活中积极展现自我，对一个人的成长十分重要。

学会认识自我

说一说

你开始留意自己的打扮吗？
你开始留意自己的内心感受吗？
你重视同伴对你的看法和评价吗？
你希望更多地了解自己吗？
你很在乎自己在学校和班级中的声誉吗？

我们可以在实际的学习生活过程中，通过反思和自我检查来认识、评价自己的优缺点，不断正视自我，反思自我，调整自我，促进自身健康发展。

自我小档案

我的优点：_____

我的不足：_____

我的潜力：_____

我们可以通过回顾以前的经历，总结成功与失败的经验教训来进行自我评价，发现自己的个性特点。因为成功与挫折最能反映个人在性格、能力等方面的优点和劣势，使人更好地把握自己、扬长避短。我们还可以通过与同龄伙伴在个性、能力、与人交往的态度、情感表达方式等方面进行比较，找出自己的特点，确定自己在同龄群体中的位置，准确认识自己。

写一写

失败的经历：	成功的经历：
1._____	1._____
2._____	2._____
3._____	3._____

我的新发现：_____

_____

每个人还可以通过他人的评价来认识自己，有时他人评价比自我评价更客观、全面。在生活中，中学生常通过同龄伙伴的评价来认识、评价自己。

以“他人心目中的我”为题，采访你的父母、同学、老师，并把采访的结果记录下来：

父母心中的我	老师心中的我

同学心中的我	朋友心中的我

当然，如果一个人完全受别人对自己的评价的支配，就会失去自我，使自己的行为处处受别人评价的控制。我们应正确对待他人评价，对他人提出的优点和长处要继续发扬，对他人指出的缺点和错误乐于接受，并努力改正。

想一想　你认为应如何处理自我评价与他人评价的关系？

进入初中以后，我们的自我评价有了相对的独立性，开始显得有“主见”了，对父母和老师的评价的依赖性逐渐减弱，也能以一定的道德观念和社会行为准则为依据对自己作出评价。但由于自我认识能力的不足，或者对自己的期望值不当等原因，有时我们总是不能客观公正地作出评价，从而陷入自卑或自负的误区。

谭新刚进中学时成绩名列前茅，但由于环境的改变，学习方法不恰当，学习成绩下降十分明显。开始，她总是埋怨自己太笨，很长时间情绪低落，几乎没有勇气在同学面前抬起头来，导致学习成绩继续下滑，而这又进一步加剧了她的自卑。老师和父母帮助她分析原因，并鼓励她建立起自信。在父母和老师的帮助下，她终于从自卑的阴影中走了出来，积极地投入到学习生活中。第二学期期末考试，她又取得了好成绩。

说一说　如何走出心理上的自卑或自负？

展现自我风采

刘全从小就立下大志，将来要当这个“家”、那个“家”，但进入初中以来，刘全总觉得自己在能力上不如这个、不如那个。

“你看，黄莹反应真快，老师一提问题，还没等说完，她就举手回答，而且答得相当精彩。”“为什么我的记忆力不好，老是丢三落四。”“程成好活跃，人际交往能力特强，同学们都很喜欢他。”“我家对面的男孩，聪明极了，参加全省数学竞赛，获得一等奖，真叫人羡慕！”

生活中，我们在欣赏别人的同时，也常被别人欣赏。乐于欣赏他人的优点，善于发现自己的长处，积极展现自身的才智与风采，我们的生活才会更加精彩。

不妨一试

◎寻找个人自信的支点。善于发现自己的闪光点，并勇敢地向众人展示。

◎逐步练习当众大声发言。克服胆怯心理，把参与讨论当做锻炼自己的大好机会，在积极的自我展现中增强自信心。

◎进行积极的自我暗示。把“我能行”等自我暗示性话语时时记在心间，做好想做又不敢做的事，抛掉消极思想的沉重包袱，使自己看到希望，抓住机遇。

咨询窗口

◎你不应该把所有人的所有才能一一与自己比较，因为即使你是“完人”，你一个人的能力也远远赶不上所有人加在一起的能力。

◎做事情首先相信自己一定能做好，成功的可能性就更大。

◎大胆尝试，把你本来有的聪明才智勇敢地表现出来。

◎我们对自己的认识、对自己的定位以及我们将要实现的目标决定着我们在这个世界上的独特的位置，决定着我们潜能的发挥程度。

我们常常有这样的体会：自己与别人相比处于落后状态时，往往会产生一种紧迫感、压力感，从而迫使自己奋起直追；而当自己在某些方面优于他人时，惰性往往也容易暴露出来，使人在不知不觉中放弃前进。所以，一个人在积极展现自我的同时，还要不断地进行自我超越。

一个人怎样才能走出旧我，走向新我呢？一方面，我们可以树立“只有更好，没有最好”、“学无止境”的信念，以一种不满足的精神去追求自我完善；另一方面，可以通过设置更高的发展目标，来引导自我、激励自我。

球王贝利一生在大小比赛中进球无数，有人问他：“哪个球踢得最好？”他回答：“下一个。”

活动建议 课堂小演讲：《真我的风采》。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com