

经山东省中小学教材审定委员会 2005 年审查通过

义务教育课程标准实验教科书



思想品德 基础 训练

七年级 上册

山东省教学研究室 编

山东教育出版社



义务教育课程标准实验教科书

思想品德

基础 训练

七年级 上册

山东省教学研究室 编

山东教育出版社

义务教育课程标准实验教科书

思想品德基础训练

七年级 上册

山东省教学研究室 编

出版者：山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编:250001)

电 话：(0531)82092663 传真：(0531)82092661

网 址：<http://www.sjs.com.cn>

发行者：山东省新华书店

印 刷：山东省恒兴实业总公司印刷厂

版 次：2006 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

规 格：787mm × 1092mm 16 开本

印 张：5.5 印张

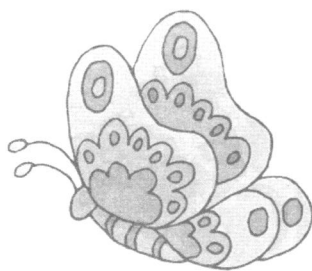
字 数：106 千字

书 号：ISBN 7 - 5328 - 5045 - 5

定 价：4.90 元

(如印装质量有问题,请与印刷厂联系调换)

出版说明

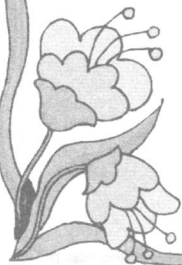


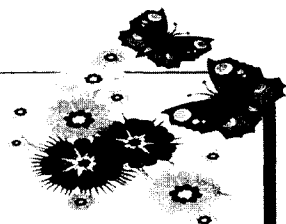
根据教育部“为了丰富学生的课外活动,拓宽知识视野,开发智力,提高学生的思想道德素质和指导学生掌握正确的学习方法,社会有关单位和各界人士、各级教育部门、出版单位应积极编写和出版健康有益的课外读物”的精神,山东省教学研究室、山东教育出版社结合我省五四分段教学使用的义务教育课程标准教科书使用和课程设置情况,根据全日制义务教育课程标准和实验教科书,组织编写了供五四分段师生教学、练习使用的中小学各科基础训练。

这套中小学各科基础训练结合我省五四分段教学和教育改革的实际,注重质量,强化实用性。在教学和练习过程中,教师可以给予必要的指导,并注意根据教育部门对教材的调整意见,灵活使用。

义务教育课程标准实验教科书《思想品德基础训练》(七年级上册)是根据《全日制义务教育课程标准(实验稿)》和山东人民出版社出版的《义务教育课程标准实验教科书·思想品德》(七年级上册)编写的,供七年级上学期使用。参加本书编写的人员有:田宝富、李向荣、布济英、田建冶、胡雁鸿、赵安娜、高夫君、刘思浩、张巍、张学军、祁长河、李允明、崔玉琳、李丽、刘长芬等,由周家亮统稿。

山东教育出版社





目 录

第一单元	让生活充满阳光	(1)
	学习话题	(1)
	探究园地	(5)
	第1课 让快乐时时围绕在我身边	(5)
	第2课 追求高雅情趣,品味美好生活	(14)
	阅读与收获	(21)
第二单元	学会依法保护自己	(24)
	学习话题	(24)
	探究园地	(28)
	第3课 抵制不良诱惑 预防违法犯罪	(28)
	第4课 撑起法律保护伞	(34)
	阅读与收获	(41)
第三单元	分辨是非 对自己行为负责	(44)
	学习话题	(44)
	探究园地	(48)
	第5课 看社会 辨是非	(48)
	第6课 做一个对自己行为负责的人	(54)
	阅读与收获	(61)
	期末测试题	(64)
	答案要点和思考提示	(74)

第一单元 让生活充满阳光

学习话题



目标引领

情感、态度、价值观

1. 热爱生活、自信开朗、兴趣广泛、情趣高雅、乐观向上、全面发展,积极地追求美好生活。
2. 树立正确的道德观念和法律意识,不妨碍他人,尊重和关心他人。
3. 正确认识和把握好奇心和从众心理,培养高雅情趣,摒弃庸俗情趣,杜绝不良嗜好,养成良好的行为习惯,过富有情趣的生活。

能力

1. 学会调节和控制情绪,能够合理宣泄情绪,培养自我调适、自我控制能力。
2. 正确辨别分析不同情绪可能带来的不同后果。
3. 分清情趣的雅与俗,提高独立思考、正确判断的能力,掌握培养高雅情趣的途径。

知识

1. 知道人最常见的情趣种类,了解不同情趣的外在表现。
2. 懂得情绪产生和变化的原因,了解积极情绪和消极情绪带来的不同后果。
3. 知道情绪调节的手段,了解情绪宣泄的方式方法。
4. 知道情趣有雅俗之分,了解培养高雅情趣的重要性。



问题集结



1. 情绪产生和变化的原因主要有哪些?

观看中国女排扣人心弦的比赛,我们非常兴奋、紧张;女排过去失败受挫时,我们也曾失望、沮丧。“神舟五号”发射成功的壮观场面,让我们每个中国人欣喜若狂、激动不已;想到无数人为祖国的航天事业奉献了青春乃至生命,我们又被感动得热泪盈眶……生活中人们有着太多类似的感受。

人的情绪是丰富多样、复杂多变的。最常见的情绪有四大类:喜、怒、哀、惧。这四类情绪又派生出多种复杂的情绪。情绪产生的原因是多方面的,主要有:

需要是否得到满足,是情绪产生变化的一个重要原因。当人的需要得到一定的满足时,就会产生积极的情绪,如喜悦、兴奋等;而当人的需要得不到满足或事与愿违时,往往会产生消极的情绪,如忧愁、愤怒等。

不同的情境下会产生不同的情绪。我们每个人都处在不断变化的情境当中,情绪也会随之发生一定的变化。



2. 不同的情绪会对人产生什么样的不同影响?

某校初一(1)班学生王小华和李宁是十分要好的朋友,同时,他们也是学习上的竞争对手,每次考试他们俩都名列前茅,不相上下。在数学竞赛中,王小华在考场上镇定自若,心情平静,情绪稳定,考出了好成绩。而李宁在考场上则处于紧张焦虑的状态中,他才做了几道题,就发现前面的同学已经把卷子翻到了下一页,他顿时觉得脑子一片空白,什么也想不起来了,结果,考试成绩不理想。

情绪不同,对人的影响也不同。

积极的情绪使人思维敏捷,体力充沛,精力旺盛,有利于个人正确认识事物、分析解决问题,从而能使自己的水平正常发挥,甚至还可能超常发挥。当人们的情绪消极时,情况相反。

长期保持积极的情绪,能增强人的机体免疫能力,有益于身心健康。相反,人若长期处于抑郁、紧张、焦虑等情绪之中,则会对身心健康产生不良影响。



3. 如何调控消极情绪?

林则徐为人耿直、秉性急躁,为了克服急躁的毛病,他在自己的屋子里挂起“制怒”匾,让“制怒”二字时常出现在自己眼前,提醒自己。影片《林则徐》中,有这样一段故事:钦差大臣林则徐审问洋人颠地时获悉:粤海关督监豫坤和洋人内外勾结,狼狈为奸,破坏禁烟。顿时,林则徐怒不可遏,把茶碗往桌上用力一顿,“当哪”一声,茶碗碎了。这时,他一抬头,墙上宽大的横幅跃入眼帘——“制怒”。林则徐由此警觉,恰当地控制住自己的



情绪,才使自己稳步地到达胜利的山巅。事情发生的第二天,他装得若无其事,依然殷勤地接待豫坤,经过巧妙周旋,终于让豫坤乖乖地交出了修建虎门炮台的银两。

每个人在生活中都难免会产生消极情绪。消极情绪,是可以调节和控制的。调控情绪的方法有许多种,每个人都可以根据自身的特点来灵活选择具体的方法。比如:

理智控制法:在陷入消极情绪时,可主动调动理智的力量,控制消极情绪,尽力使自己愉悦起来;

注意转移法:当人的情绪激动时,为了使它不至于爆发和难以控制,可以有意识地把注意力转到其他事物或活动上去;

幽默化解法:幽默是人生活中的调味剂,对调控情绪起着独特的作用,它有时能使满腔怒火、无名烦恼转眼间烟消云散。



4. 如何合理宣泄消极情绪?



合理宣泄情绪的方式主要有:

哭泣宣泄:哭泣可以帮助人解除紧张、烦恼与痛苦,哭泣过后,人的情绪能够得到很好的放松。

倾诉宣泄:我们可以找老师、亲近的人或最要好的朋友,诉说委屈,消除不快,还可以拨打心理咨询热线,得到指点、理解、同情和安慰。

运动宣泄:可以通过散步、跑步、打球、登山、游泳等活动方式释放心中的怒气和抑郁,解除精神上的痛苦。

书写宣泄:可以通过写信、作画、写诗、记日记、练书法等方式将内心的消极情绪宣泄出来。

宣泄消极情绪的方法有许多种,不同的人可以采用不同的方法。但情绪的宣泄一定要在道德和法律允许的范围内进行,不能妨碍他人,不能损害他人和集体的利益。



5. 为什么要培养高雅情趣?

梅兰芳是我国著名的京剧表演艺术家,他的艺术生活中充满情趣,在他寓所的花园

里,养着很多瑰丽的花卉。他督促自己早起侍弄、欣赏花卉,对身体健康十分有利。同时,他在欣赏花卉的过程中,慢慢地联想到自己在舞台上穿的行头,常要搭配颜色是一个相当繁杂而麻烦的课题。他想:花园里有千变万化的色彩,有许多幅美妙的天然图画,这不是现成摆着给我选择的机会吗?于是,梅兰芳细心观察百花,从中,他发现一些颜色搭配起来鲜艳夺目,一些颜色混杂在一起不太协调,从而得到了启示,舞台上的他更加光彩照人了。

情趣有雅俗之分,高雅情趣是健康、科学、文明、向上的情趣;庸俗情趣是平庸鄙俗、不高尚的情趣。我们要积极培养高雅情趣,因为:

高雅情趣使人追求健康、文明的生活方式,使人修身养性,经常保持一种良好的心境,有益于身心健康。

高雅的情趣可以拓宽人们学习和活动的领域,发展人的想像力,使人充满活力,有助于开发智力和激发创造力。

高雅情趣能催人上进,改变人的精神面貌,提高人的文化修养,使人道德高尚,使生活更加充实而富有意义。



6. 在生活中,怎样培养高雅情趣?

小军同学在一次参观中学生书画展时,对书法产生了浓厚的兴趣,从此以后,他虚心拜师请教,早晚刻苦练习,书法水平大有进步。经过一年多的努力,在全市中学生书法比赛中,他的作品获二等奖,这更激发了他对书法的热爱。

小吴同学缺乏主见,好随波逐流,干什么事情只有三分钟的热度。他见别的同学都去踢足球,也跟着去踢球;过了几天,他在参观学校组织的集邮展时,又对集邮产生了兴趣;没过几天,他又看到班里许多同学在学电子琴,就又跟着去学电子琴……

以乐观的态度对待生活。我们要热爱生活,热爱人生,以宽广的胸怀对待困难和挫折,以乐观的态度对待生活。

增强好奇心,培养广泛兴趣。好奇心是我们行为的动力,是兴趣的开始,我们应把握好自己的好奇心,培养广泛而有益的兴趣爱好,进而发展为高雅情趣。

避免盲目从众,杜绝不良嗜好。存有从众心理是正常的,但是没有主见、随波逐流地盲目从众危害很大。因此,要不断提高自己的判断能力、独立思考和自我控制能力,避免盲目从众;学会拒绝干扰我们的学习、影响我们正常生活的不健康的东西,对它要果断地说“不”。

丰富文化生活,提高审美能力。我们要拓宽文化生活领域,积极参加各种文化活动,亲近大自然,获得美的体验、美的享受,提高审美能力和欣赏水平,使我们的情趣更加高雅。



方法支持

1. 学习“情绪不同,结果不同”这一内容时,认真观察生活,认识不同情绪的具体表现,结合自己对生活的体验,用比较的方法分析典型事例,认识积极情绪和消极情绪的不



同影响。

2. 学习“调节和控制好自己的情绪”这一内容时,先观察思考自己和周围同学调节和控制情绪的方法有哪些,然后搜集有关名人、伟人调节和控制情绪的典型事例,和同学们一起讨论、交流共享。

3. 学习“过富有情趣的生活”时,应联系个人实际。分辨情趣的雅与俗,积极参加集体活动,把握好奇心,培养正当的兴趣爱好,并把能体现自己高雅情趣的作品在班内展示、交流。

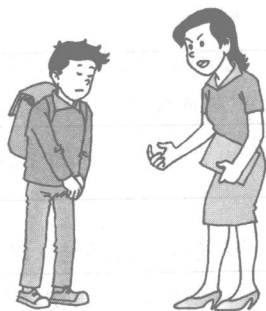
探究园地



第1课 让快乐时时围绕在我身边



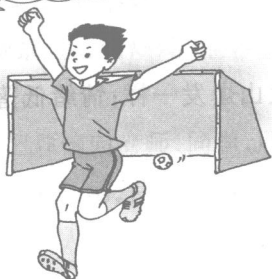
我来观察了解



第一考场



我们队赢了!



仔细观察上面漫画,说一说以上同学正处在什么样的情绪状态下?你是否也有过类似的经历?说说当时你的感受。

二、观察了解自己和周围的同学在生活中的情绪表现,以及调节和控制情绪的方法,填写下列内容后和同学交流。

积极的情绪表现_____

消极的情绪表现_____

调节和控制情绪的方法_____



我来选择判断



一、选一选

1. 有一位中学生这样描述自己:情绪高涨起来像火山爆发一样;情绪低落时像泄气的皮球;上午还兴高采烈,下午却闷闷不乐。这说明 ()

- A. 人的情绪是丰富多彩、复杂多变的
- B. 中学生的情绪特点与成年人不同
- C. 失败时才会产生复杂的情绪
- D. 人的情绪是无法控制的

2. 饥饿者得到食物感到高兴,渴望知识的人得到一本好书而倍感满足,学习成绩不



理想使人感到自卑,这些现象说明

()

- A. 人们的内心需要是否得到满足是情绪产生变化的重要原因
- B. 外界事物变化和发展了,情绪一定变化
- C. 任何事物都会使人产生积极的情绪
- D. 人的情绪变化都是由自身因素引起的

3. “感时花溅泪,恨别鸟惊心”,“忧者见之而忧,喜者见之而喜”。这说明 ()

- A. 人的活动完全受情绪的控制
- B. 同一情绪对人的活动产生的影响相同
- C. 不同的情绪会对人产生不同的影响
- D. 不同的情绪会对人产生相同的影响

4. 我国史书上记载,伍子胥过昭关,陷入进退维谷的困难境地,因极度焦虑而一夜间须发全白。小说《三国演义》中的周瑜虽然才华出众,但气量狭小,诸葛亮利用他的弱点,巧设计谋,气得他断送了年轻的生命。这两则故事说明了 ()

- A. 伍子胥白发、周瑜丧命是由于身体原因,和情绪无关
- B. 情绪会对人的身体健康产生直接或间接影响
- C. 人若长期处于消极情绪中,会影响身体健康
- D. 只要自己身体健康就不会受到不良情绪的影响

5. 西班牙伟大的文学家塞万提斯一生遭受的挫折数不胜数。在他服役期间,他的左手受伤致残。他的情绪坏透了,但他不甘心就这样被坏情绪主宰。于是,他全身心投入写作,在回顾自己不幸遭遇的基础上,加以创造发挥,终于写出了在世界文学史上具有重要地位的小说——《堂·吉珂德》,在事业上取得了巨大的成功。塞万提斯这种调控情绪的方法 ()

- A. 是理智控制法
- B. 使消极的情绪转化成了积极的行动
- C. 把不良情绪转变成一种精神力量
- D. 是幽默化解法

6. 小威最近心情烦闷,他想宣泄自己的不良情绪,请你帮他选出合理宣泄情绪的方式 ()

- A. 把烦恼向老师、同学、朋友说出来
- B. 痛哭一场,使心中不快随眼泪一起释放出来
- C. 把别人打一顿,出出气
- D. 写日记进行自我诉说

7. 克拉克是澳大利亚的长跑明星,曾 19 次打破世界纪录,被人们称为田径场上的奇才。然而,在他运动巅峰期的两届奥运会上,这位奇才却发挥失常,与金牌无缘。在我们

身边,也常有一些学生在临考时表现出紧张、焦虑、恐慌情绪以致影响考试成绩,这些现象说明 ()

- A. 考试时,稳定的情绪比知识和技能更重要
- B. 积极情绪也可能带来消极影响
- C. 消极情绪会对人的智力水平的发挥产生消极影响
- D. 人处于焦虑、紧张的情绪状态下,就很难发挥出正常水平

8. 为了治好“恐考症”,在心理老师的指导下,小王上了考场就提醒自己:“我已经复习好了,肯定能考好。”这办法还真管用,小王彻底摆脱了“恐考症”对自己的折磨。这种调控自己情绪的方法是 ()

- A. 理智控制法
- B. 注意转移法
- C. 幽默化解法
- D. 合理宣泄情绪

9. 调整不良情绪,我们可以采用注意转移的方法,这些方法有 ()

- A. 做平时最感兴趣的事
- B. 不去想引起苦闷、烦恼的事
- C. 多回忆自己感到最幸福、最高兴的事
- D. 向他人诉说

10. 最近,小金同学遇到了一些烦恼,下面是他调控情绪的做法,不可取的是 ()

- A. 与同桌发生争吵时,在心里告诫自己:“千万要冷静!”
- B. 与好朋友发生误会时,用机智、诙谐的语言打破僵局,平息怒气
- C. 考试失利了,认真总结教训,努力改进学习方法,争取下次考好
- D. 别人惹恼了自己时,随便找一个东西把它打碎,以泄胸中的怒气

感 悟 名 言

要是你在任何时间,任何地方,自己一生留给人们的都应是美好的东西——鲜花、思想、对你的非常好的回忆——那你的生活将会是轻松和愉快的。那时你会感到所有的人都需要你,这种感觉会让你成为一个心灵丰富的人。要知道给予永远比索取愉快。

——高尔基



二、辨一辨

1. 数学考试的成绩下来了,李梅考得不好,想到回家要挨妈妈批评,心里很难过。同桌的薛阳考得挺不错,不禁喜形于色,他大声地对周围同学说:“我妈早说了,如果这次考好了,就给我买我想要的漫画书,到时候借给你们看。”李梅听到这话后,一声不响地出去了……



(1) 薛阳当时的情绪表达是否合适？为什么？

(2) 你能给薛阳提些好的建议吗？

2. 升入初中的第一次期中考试，李震和王欣同学的成绩都不够理想。李震从此闷闷不乐，他觉得小学时和自己成绩差不多的同学都考得很好，而自己第一次考试就考砸了，真倒霉，简直没脸见人了！他从此丧失了自信，上课不敢举手回答问题，课间也不愿参与同学们的讨论。王欣同学则认为，初中的学习方法和学习与小学有很大差别，第一次考试成绩不好很正常，只要总结经验教训，下一次一定能赶上去。于是，他认真分析试卷，虚心向老师请教学习方法，积极地和同学们探讨学习体会。转眼间，期末考试就要到了……

(1) 请对李震和王欣的情绪表现进行简要评析。

(2) 合理续写结尾:“转眼间,期末考试到了……”李震和王欣将以什么样的情绪状态投入到复习中呢?试想他们的成绩将会如何呢?



我来理解认识



一、王大朋同学在班里脾气最大,经常为一些不顺心或自己看不惯的事情发脾气,他发起火来,声音粗大,常控制不住自己、砸东西、打架……最近,他又和同学打架了,事后非常后悔,在向老师和同学承认了错误后,又向老师诉说了自己的苦恼:“一有不顺心的事,我就发火,一发火,就管不住自己。”

1. 如果你是王大朋的同学或老师,你会给他提出什么建议呢?

2. 你是否也曾有过和王大朋类似的情绪状态？用简单粗暴的方式能解决问题吗？

二、某校初一(3)班的王小琳同学数学一直很好,但是在最近的一次数学竞赛中,她连决赛圈都没进入。正在她心情烦闷的时候,好朋友来和她讨论问题,两个人争来争去,吵了起来,好朋友不理她了。这使王小琳心情更加不好,这也看不惯,那也不顺眼,经常找碴儿和别人吵架。五一放假了,妈妈对她说:“孩子,最近你心情不好,跟你爸爸去旅游吧,有空就把烦恼写出来。回来的时候,你就会把烦恼抛到脑后的。”王小琳照妈妈的话去做了,还真有效。旅游结束,她高高兴兴地回来了。

1. 请你说一说在王小琳同学的情绪由烦恼到高兴的转变过程中,她采用了什么调控方法?

2. 你在生活中是否也遇到类似的烦恼? 你是怎样做的?



我来感受体验

一、如果遇到下列情况时,你的感受如何?你准备怎样做呢?



名言启迪

假如生活欺骗了你,不要悲伤,
不要心急!

忧郁的日子即将过去,相信吧,
快乐的日子将会来临。

——(俄)普希金



二、生活中常会有许多烦恼,同时也为你提供了许多幽默的机会,只要你抓住时机,便可开心一笑,忘却烦恼。

课间,一个同学洗钢笔时,墨水一甩,弄脏了你的衣服。

