

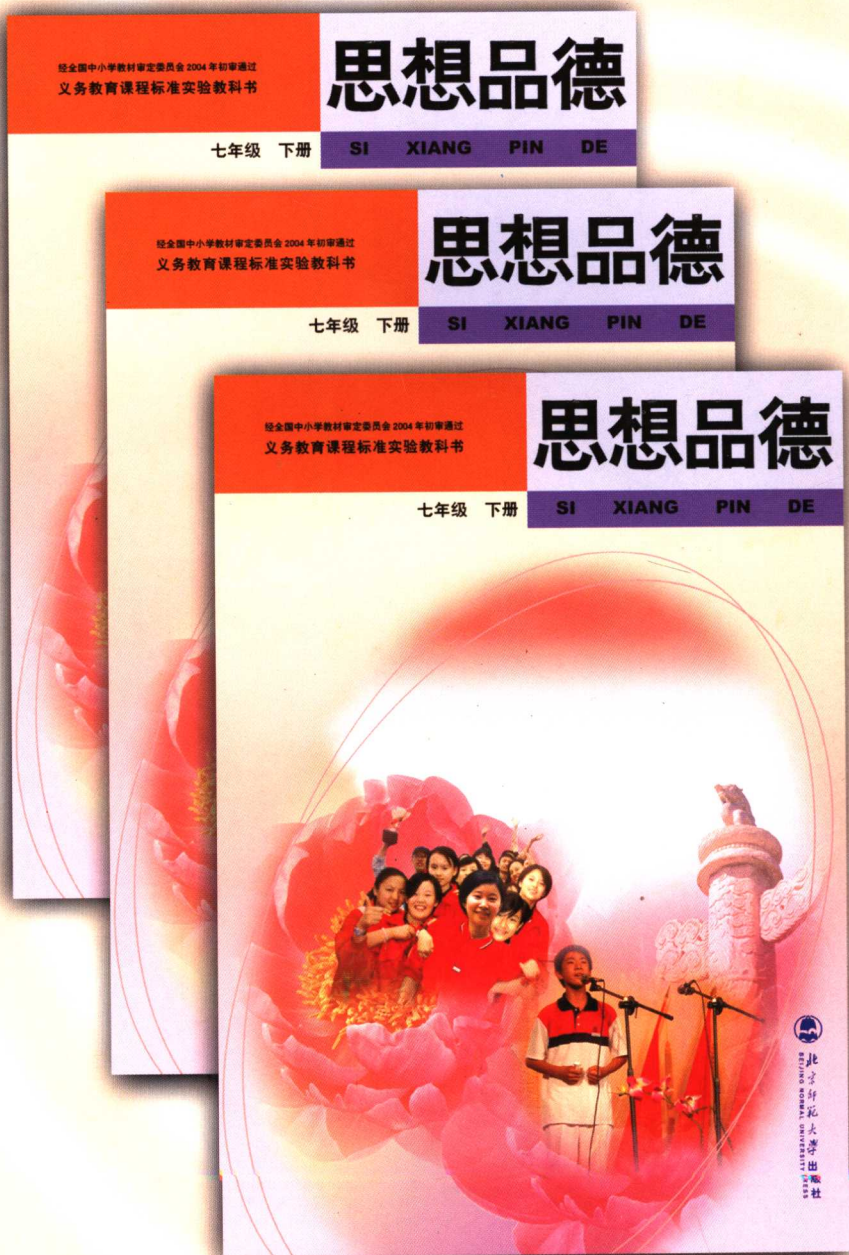
思想品德

义务教育课程标准实验教科书

教师教学用书

七年级 下册

SIXIANGPINDE JIAOSHI JIAOXUE YONGSHU



北京
師範大學
出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

义务教育课程标准实验教科书

思想品德 教师教学用书

七年级 下册

总主编 韩震
副总主编 庄永敏
本册主编 梁侠
编写人员 张姝月 潘宇彤 吕远 何志攀



北京师范大学出版社

北京·

北京师范大学出版社出版发行
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

<http://www.bnup.com.cn>

出版人:赖德胜

北京京师印务有限公司印刷 全国新华书店经销
开本:185mm×260mm 印张:13.25 字数:309 千字

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

定价:17.40 元

前言

随着我国社会主义事业蒸蒸日上、教学改革不断深入，对中学生的思想品德教育也提出了更高的要求。为了进一步加强中学生思想品德教育的实效性，我们为这一全新的《思想品德》教材编写了这本参考书，以期使教师明了教材的编写目的与内容设计意图，丰富教师的教学知识含量与教学技巧，最终提高教师的教学效能。

教材的编写目的

本教材根据中华人民共和国教育部编订全日制义务教育《思想品德课程标准（实验稿）》规定的课程目标、标准译文进行编写。

中国特色社会主义建设以及全面建设小康社会的历史任务，对人们的思想道德素养提出了新的和更高的要求。中国的社会转型和世界形势的变化，全球化进程的深入和国际竞争的加剧，科学技术特别是信息技术的飞速发展，对思想道德教育提出了新的挑战。新的《思想品德》教材必须对这些要求和挑战作出回应。

初中学生处于青春期，并向成年人过渡，自我意识和独立性逐步增强。他们身心迅速发展，参与社会公共生活的范围逐渐扩大，处于思想品德和价值观念形成的关键时期，迫切需要在思想品德发展上得到有效帮助和正确指导。新的《思想品德》教材必须对青少年的特殊需要给予指导。

为适应社会发展和学生成长需要，加强思想品德教育的针对性、实效性、主动性，我们根据《思想品德课程标准（实验稿）》的总目标和分类目标的要求，组织阵容强大的专家队伍，认真编写了这套教材。目的就是为了引领初中学生感悟人生的意义，帮助他们形成良好的思想品德，学会分清是非善恶，树立责任意识和积极的生活态度，锻炼做合格的公民，过有意义的生活，并且为逐步形成正确的世界观、人生观、价值观奠定思想基础。

在编写过程中，我们坚持与时俱进的态度，充实了具有时代感的内容，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，着力提高教材内容的正确性和形式上的吸引力、感染力，增强思想品德课教学的针对性、实效性和主动性。

教材的指导思想

《思想品德课程标准（实验稿）》是编写教材的基本依据。同时，教材的编写也努力贯彻中共中央印发的十六大文件、《公民道德建设实施纲要》、《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和教育部印发的《基础教育课程改革指导纲要（试行）》的精神。

《思想品德》是初中阶段一门综合性的必修课程的教材，目的是为学生思想品德健康发展奠定基础。它严格遵循课程标准规定的性质和特点：

一、强调教材的思想性，把握正确的政治方向

教材以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，在选取素材上紧密联系社会生活和学生思想实际，构成理论和生活互动情景，结合成长的实际给以积极的引导，帮助学生逐步形成良好的心理和道德品质，养成遵纪守法和文明礼貌的行为习惯，增强爱国主义、集体主义的思想情感，逐步树立中国特色社会主义的共同理想，为学生逐步形成正确的世界观、人生观和价值观奠定基础。

二、尽力渗透人文精神，提升学生的人文素养

教材注重以中华民族优秀的文化和民族精神，以人类文明的一切优秀成果培养学生，关注学生成长需要与生活体验，尊重学生学习与发展规律，不断拓宽学生的视野，丰富学生的思想情感，引导学生确立积极进取的人生态度，培养坚强的意志和团结合作的精神，促进学生人格的健康发展。

三、注重品德教育的实践性，创造使优良品德内化的体验形式

注重与学生生活经验和社会实践的联系，设计相应的丰富多样的场景，引导学生自主学习，积极参与实践活动，扩展和完善知识结构，通过技能锻炼提升生活经验，促进正确思想观念和良好道德品质的形成和发展。

四、形式合理的整体设计，体现思想品德教育的综合性

从学生适应社会公共生活和思想品德形成与发展的实际出发，以适应中学生活和学习进程的逻辑，依照成长、交往、规则、理想四个主题，对心理健康、道德、法律和国情等方面的学习内容进行有机整合，组成了一个在形态上力求完整的德育教材体系。

教材的设计理念

这套教材的设计试图体现的理念是：全面贯彻全日制义务教育《思想品德课程标准（实验稿）》的精神，以初中学生的从儿童成长为青少年的生活现实为依据，以循序渐进地展开同初中学生的生活发展相适应的思想品德发展的内容为线索，以综合性、循环上升的呈现为方法，以适应初中学生的身心协调发展需要的安排为内在逻辑，以图文并茂的板块式展示为方法，以鼓励学生进行参与式自主学习为目标，为学生成为有良好素质的公民和有健全人格、高尚理想的人，提供适合他们的成长和发展需要的帮助。

教材的逻辑结构

一、总体框架

这套教材努力扣紧随着生活范围和生活经验的扩展而展开的学生身心发展的需要，提炼出一个四单元循序渐进的生活主题逻辑系统，每册书都是按照“成长、交往、规则、理想”四个维度展开，并以简明易懂的板块方式呈现这个系统，形成教材的总体结构框架。

在这个逻辑结构中，每一纵向系列的主题构成学生生活的一个扩展系列，体现自我→自我与他人→自我与社会的线索；每一横向系列的主题构成学生生活的循环上升的发展系列，

体现学生在自我认识、交往、对他人的理解和对社会生活的理解这四个方面由儿童朝向青年的发展。

二、生活主题逻辑

四个单元的设计是以学生身心发展特征为基础，以学生思想品德发展规律为依据，概括为四个基本主题。

1. 第一单元：成长

初中学生处于人生中相对急剧的成长变化时期，他们作为“孩子”、“学生”走入中学，他们作为社会化基本成熟的青年离开学校。在这一变化的历程中，他们经历了生理上的成熟，心理上的成长，品德上的历练。因此，成长是初中学生生活的起点。

2. 第二单元：交往

初中学生的成长是以他们交往范围的扩展为特征的。在这个时期，他们在自己熟悉的家庭与学校生活环境中的交往开始发生了质的转变，他们又在不熟悉的社会生活环境中积极地探索。他们既会感觉到扩展交往的需要与好奇，又会感受到在道德上的稚嫩和冲突。交往是初中学生生活的基础环节。

3. 第三单元：规则

在扩展的生活范围中，初中学生首先碰到并难于适应的是社会生活的规则。从家庭生活、学校生活、邻里生活到公共生活，他们感到自己面对着数不清的生活和社会规则。在对这些规则的必要性及性质缺乏理解的情况下，许多学生会质疑和反抗这些规则，形成反抗性的青少年“亚文化”。帮助学生从他们的切身经验来理解和谐有序的共同生活的价值与规则，是提高青少年适应社会的关键一步。换言之，把规则内化成为生活习惯是社会性成长的关键。

4. 第四单元：理想

理想信念教育是思想品德教育的中心任务。人因理想而崇高，因信念而坚毅。在这个相对急剧的成长时期，学生需要有精神的滋养，需要所能接触到的大量精神生活素材来充填自己迅速展开着的心灵空间。憧憬理想是他们的重要的心灵生活，也是他们生活中的重要环节。帮助他们理解践履基本的做人做事的基本规则，引导他们树立高尚健康的人生理想与志向，对于初中学生是至为重要的。

这四个单元的基本主题作为整套教材的内在逻辑，隐现在每一册之中，并在每一册中有单独的主题。

三、板块呈现方式

在单元之下，由一个相对独立的生活主题构成每一课的主题内容，以三个形象生动、简明易懂的板块方式呈现，每个板块以一个标志性图标引导。

1. “思想驿站”

每册教材都以“思想驿站”为第一板块。这是课文的主体部分，由一个事例、情境、场景故事、活动设计等为开端，向学生提出一两个思考的问题，然后以同龄人的口吻作由浅入深的交谈式讨论，旨在引导学生从他们的实际生活经验出发，思考他们面临的成长与交往方面的问题。“思想驿站”通常分为两三个有先后关联的部分，以便分阶段地展开讨论的内容。

2. “活动园地”

“活动园地”是辅助性板块，旨在引导学生通过多种多样的活动，以主动探究的方式感受、体验和领悟课文所讨论的内容。主要的活动形式包括小组讨论、正反方辩论、社会小调查、形体表演、课堂短剧、训练等等。“活动园地”在很大程度上是示意性的。它将留给教师和学生充分的空间来展开与课文主题相关的体验性活动。

3. “扩展阅读”

“扩展阅读”是课文的有机延伸。它力图将学生从课文讨论和活动体验所获得的理解延伸到某个更深的层面，使这种理解和体验通过获得进一步的支持而得到巩固。“扩展阅读”提供给学生一段与课文内容既密切相关又能够拓展学生思维的、文思并茂的哲理散文、故事与寓言，重要参照知识，等等。这段文字将因为它所蕴涵的思想而吸引学生自己阅读，也将因其文字的优美使学生得到美与善的熏陶。

除了上述三个板块，课文在需要的地方还随处插入一些与课文主题内容有密切关系的“社会观察”、“各抒己见”、“名言警句”和“知识链接”，目的在于帮助学生建立理解课文的社会情景，促进学生的独立思考，加深学生对课文讨论内容的理解，扩展学生思考和理解的范围。

教材追求的内容和形式特征

一、以思想品德培养为核心，构建课程体系

本套教材强调，面对学生道德发展的需要、帮助学生获得基本品德上的发展，使学生在离开学校时成为一个有健全人格、负责任的公民，这是课程的根本目的。心理与法律相关知识的教育与讨论以思想品德内容的教育与学习为主导线索，以便为这一目的服务。为此，课程教学必须从学生的实际生活出发。人的思想品德是通过对生活的认识和实践逐步形成的。初中学生生活范围逐渐扩展，需要处理的各种关系日益增多。教材必须在学生逐步扩展的生活经验的基础上，通过社会情境的设计和分析，让他们在情感体验和思想矛盾的过程中，学会正确的思维方式，养成良好的行为习惯。为他们正确认识自我，处理好与他人、与集体、与国家和与社会的关系，思想品德获得健康发展，提供必要的帮助。

二、突出课程的综合性特点，以生活主题统领、综合有关知识

教材通过生活主题去组织学习内容和学习活动，淡化学科知识体系，创造性地建立四个维度的逻辑结构，并且在每册的内容结构上，以自我→自我与他人→自我与社会的线索，综合心理健康、道德、法律和国情方面的学习要求，结合政治、经济和文化等多学科的知识，以构成思想品德形成的认知平台。在教材各部分，尽量融合各学科的学习技能，以培养综合能力。逐步培养学生综合运用所学知识去解决自己思想和社会问题的能力。

生活即学习。生活空间的展开，也是青少年思想品德形成的过程。在教材中强化二者之间的联系，目的在于提高学生关注自身问题、关注社会问题的能力，提高学生解决自身与社会问题的能力。例如，七年级学生一开始面临的就是从小学生转变为中学生的问题，我们就以此为主题引导他们学习心理健康、交往品德、行为规则（包括道德规范、纪律和法律）、生活理想等知识。而到了八年级，主题转向青春期、生命意义等问题。

三、设计以学生发展为目标的教学过程

教材的编写尽量摆脱过分注重知识结论的僵硬式灌输、忽视探究式学习过程的模式；以学生的发展作为终极目标，摆正学生在教学中的主体地位，以贴近学生生活的社会情境和他们的亲身体验为载体，不断地诱发学生主动探究的动机。强调与社会生活的密切联系，注重学生的主动学习，提倡体验、探究、参与、合作、讨论、调查、社会实践等多种学习方式，促进学生社会实践能力的发展。“知识链接”是为了给学生以联想的空间，促使他们举一反三，触类旁通，发展想像力。“扩展阅读”是给同学创造自主思考的条件，以自己的感悟和思索，体悟人生的意义。

四、把握教材的难易程度和普适性

这套教材注重与小学《品德与社会》的衔接，注意学生发展的阶段性。为了适应初中学生从感性认识向理性认识过渡的特点，编写初中思想品德是在小学相关课程的基础上，适度提高知识、能力及价值观念的难度、连续性及综合性。特别要考虑到教育水平的区域差异，在选取和编排教材内容、图像系统、练习和学生活动时注重普适性，利于不同地区师生的教学活动。教材的内容选编还要从实际出发，尊重学生现实生活的体验，突破从概念到原理的陈旧模式，注意给教师和学生留有拓展的空间。

七年级下册教材与教参关系的说明

七年级下册教材贯穿了开放性、互动性和共同成长的理念。每一章节都有固定的主题，但是却不限于这一主题。本书为教学提供了很多丰富多彩的活动，这些活动需要教师和学生共同完成，促进了教师与学生和学生之间的互动。所有的活动全部都渗透了“助人自助”的观念，教师与学生在活动中进行思想上的交流与碰撞，从而实现共同成长的目的。

教材中各个板块具有不同的功能，“思想驿站”在每一课的最前面，发挥着促进学生思考、引导本课内容的作用。“知识链接”是对每一课中关键名词的学术解释。“活动园地”是一些可以在课堂上操作的小活动。“各抒己见”给出了一些观点，教师可以组织学生对这些观点的正误进行讨论。“名言隽语”是用来激励学生的经典名言警句。“扩展阅读”位于每一课的末尾，与课程主题有关，但却不拘泥于这个主题，而是开拓学生视野，让学生的知识得以扩展与深化。

七年级下册教学参考书依据教材的体系分为四个单元，共12课。每个单元中，我们介绍了该单元在学生发展和在教材中的地位；然后，用简单的图表方式展现了该单元的主要内容和设计思路，以及用以设计该单元的课标依据；最后，对如何进行教学评价提出了切实可行的方法。在对每一课的具体分析中，首先呈现的是该课的教学目标，这分为情感、态度、价值观，能力和知识几个方面，以便于教师确定要达到的具体标准；然后，对课程进行教学逻辑分析，包括具体的课时安排、重点难点等，并针对具体教学过程和活动设计提出了一些建议；此外，还为教师提供了大量的教学资源，这包括从书籍、网站中搜集的资料以及日常教学中实用的故事寓言等。

笔者热切希望本书能对我国的思想品德教育事业发挥积极作用，为从事一线教学的老师们提供帮助！

课时安排

第一单元：做情绪的主人	第一课：七彩情绪	第一站：体察情绪	2 课时
		第二站：正确解释情绪	1 课时
	第二课：纾解压力	第一站：了解压力	1 课时
		第二站：调节压力	2 课时
	第三课：乐观向上	第一站：学会管理情绪	1 课时
		第二站：积极看待事物	2 课时
第二单元：让我们真情互动	第四课：学会沟通	第一站：我们需要沟通	1 课时
		第二站：学会沟通和交往	2 课时
	第五课：跨越代沟	第一站：感激父母	1 课时
		第二站：孝敬父母	1 课时
	第六课：珍视友谊	第一站：感受友谊	1 课时
		第二站：维护友谊	2 课时
第三单元：生活离不开规则	第七课：面对公共生活	第一站：理解公共生活	1 课时
		第二站：学会遵守规则	2 课时
	第八课：法律是特殊的规则	第一站：认识法律规则	2 课时
		第二站：遵守法律规则	1 课时
	第九课：法律与生活	第一站：法律就在身边	2 课时
		第二站：用法律维护权益	1 课时
第四单元：积极进取 共同进步	第十课：公平竞争	第一站：认识竞争	2 课时
		第二站：公平竞争	1 课时
	第十一课：善于合作	第一站：认识合作	2 课时
		第二站：学会合作	1 课时
	第十二课：团结互助	第一站：团结就是力量	2 课时
		第二站：让我们携手前进	1 课时
备 注	在教学中安排 16~18 周教学任务，即 32~36 课时。建议教师在教学中根据活动设计情况、学生实际情况适当调整教学进度。期中完成前两个单元的教学内容，期末结束前完成后两个单元的教学内容。		

目 录

第一单元 做情绪的主人	(1)
第一课 七彩情绪	(5)
第二课 纾解压力	(20)
第三课 乐观向上	(34)
第二单元 让我们真情互动	(47)
第四课 学会沟通	(52)
第五课 跨越代沟	(68)
第六课 珍视友谊	(82)
第三单元 生活离不开规则	(97)
第七课 面对公共生活	(103)
第八课 法律是特殊的规则	(118)
第九课 法律与生活	(134)
第四单元 积极进取 共同进步	(147)
第十课 公平竞争	(152)
第十一课 善于合作	(170)
第十二课 团结互助	(187)

第一单元 做情绪的主人

一、本单元地位

1. 在教材中的地位

从一个人呱呱落地之后，他就是一个有感觉的人，从小到大，情绪无处不在。情绪不仅影响我们自己的行为、态度，还会影响我们周围的人。每个人都有喜怒哀乐，在不同的情境下，不同的人会表现出不同的情绪。但是这些情绪并不都是积极的，人们如果对消极的情绪控制不好，很可能走向歧途。在竞争极端激烈的今天，各种各样的压力使人们产生更多的消极情绪。因此，只有了解情绪，并且掌握缓解压力、调节情绪的办法，才能消除消极的情绪，保持积极情绪，乐观地面对生活，从而获得真正的快乐。本单元的知识带着比较浓的心理学色彩，教材根据学生的实际要求结合心理学理论设计了这样三课：“七彩情绪”、“纾解压力”、“乐观向上”。从认识情绪说起，到调节压力，再到如何保持乐观，让学生们学会认识、解释、控制自己的情绪，对自己形成更清晰地认识，更好地进行人际交往，从而为下一单元“让我们真情互动”做铺垫。

2. 在学生发展中的地位

情绪如影随形，伴着人们度过生命中的每一天。情绪对每个人的影响非常大，一些人善于充分利用有利、促进的积极情绪，使得自己在工作、学习、生活中取得较好的成绩。但是也有的人，对消极情绪控制得不好，因而走向歧途、失败。一个人经常会发生情绪的改变，“乐极生悲”正是情绪改变的反应。尽管情绪有如此重要的作用，但在人们的成长过程中，人们较少被教导如何去面对自己的感受，如何去处理自己的情绪，以及如何去表达自己的情绪等等。

小的时候人们用哭叫、无理取闹来表达自己的不好情绪；现在学生们就可能用摔东西、大声咆哮、打架来对待自己的朋友和同学。七年级的学生正处于身心快速发展的时期，情绪比较强烈，稳定性差，并且控制能力差。他们可能因为一点小事情而生气、争吵、甚至出手伤人；也可能因为小事情而伤心失落。情绪、心理问题对青少年的智力、人际关系、身体健康、正常水平的发挥有着重要的影响，他们迫切需要解决这些问题。通过本单元学习，使学生了解情绪及其作用，学会调节压力、控制情绪和保持良好情绪，为他们的健康成长提供保证。在平时的生活中注意控制情绪，发挥积极情绪，克服消极情绪。使学生在平时的学习、生活、工作中努力调节情绪，健康、乐观地成长。

二、本单元的逻辑结构

本单元的内容属于心理健康的知识，共分三课（第一课：“七彩情绪”；第二课：“纾解

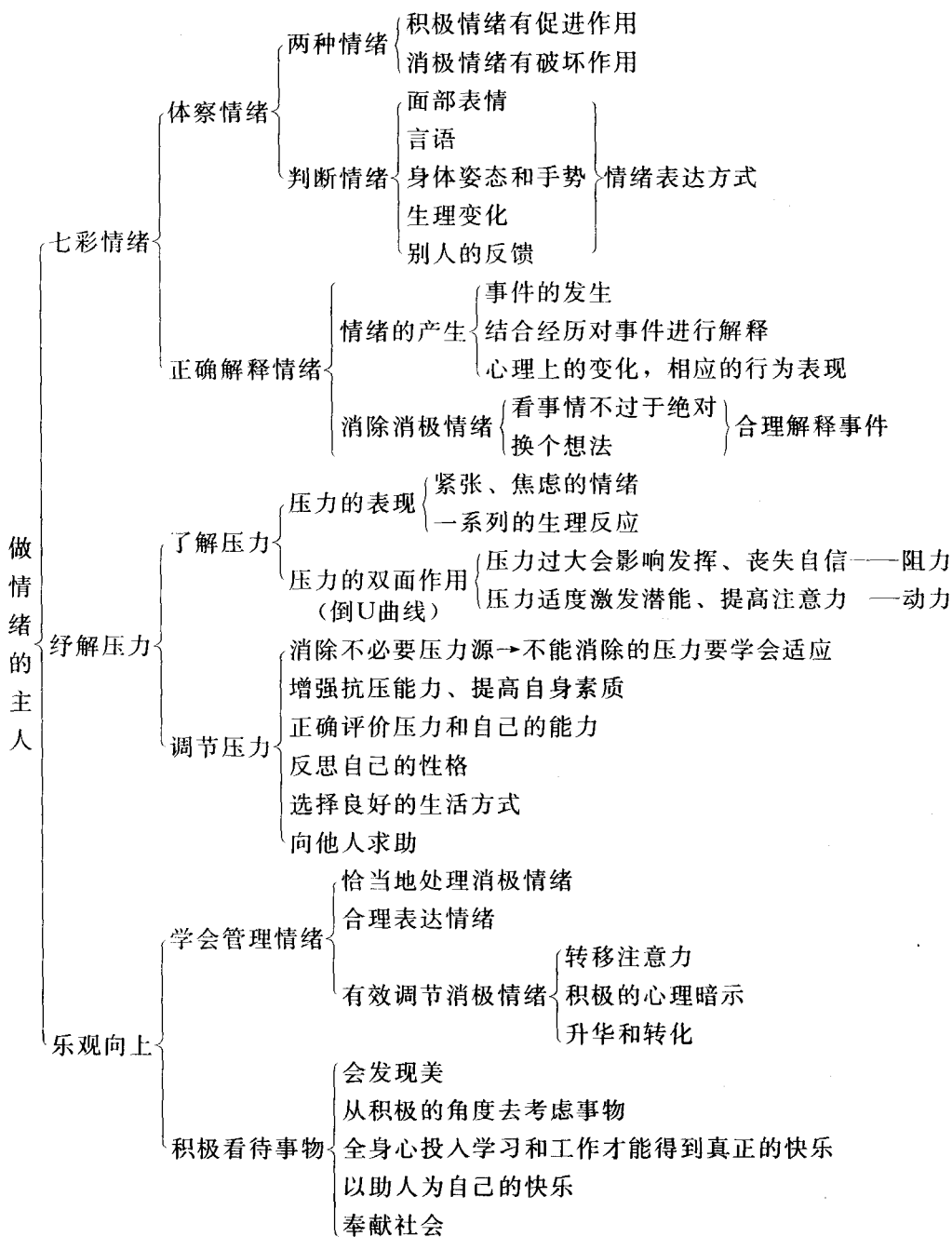
压力”；第三课：“乐观向上”），按照教材内容的三个标准——“成长中的我”、“我与他人的关系”、“我与集体、国家和社会的关系”——的内在联系进行编写。三课六站，从学会体察和正确解释情绪，到了解和调节压力，再到如何养成乐观的品质，内容环环紧扣，循序渐进，符合新课标注重人文性、实践性和综合性的要求。

第一课“七彩情绪”是对学生进行心理品质教育的重要一环，是情感教育的重要内容之一。第一站“体察情绪”的重点在于让学生了解情绪有积极和消极两种，认识到积极情绪能让人心境开朗，消极情绪则会让人缺乏斗志。另外还要知道情绪可以通过面部表情、言语、姿态和手势来进行表达，也可通过这些方面来判断自己和别人所处的情绪状态。当然别人的反馈也是我们了解自己情绪的一个重要途径。本站从我们生活中经常产生的情绪现象入手，讲述了情绪的两种相反作用和情绪的表现形式，只有让学生了解和懂得情绪的作用和表达方式，才能为后面学习控制情绪奠定基础。第二站“正确解释情绪”重点在于学习合理地解释事情才能消除消极情绪。在第一站学习了情绪的含义和作用之后，本站再告诉学生情绪是由一定的事件引发的。又由于人们的经历不同，对事件的看法也不一样，由此产生的情绪也不一样。一些不合理的看法就会引起消极的情绪，因此学生要学会正确地解释生活、学习中的事件，学会如何消除消极情绪，使学生在平时的学习、生活、工作中努力调节情绪，健康、乐观的成长。

第二课“纾解压力”，第一站“了解压力”重点让学生了解适度的压力能激发人的潜能，过度的压力会影响人的信心，因此不需要害怕压力。本站首先结合心理和生理的表现，说明处于压力之下可能导致焦虑、紧张的情绪。当今社会是一个知识爆炸的社会，同时也是一个竞争激烈的社会，不但成年人面临着前所未有的心理压力，中学生也承受着很大的心理负荷。由于心理发展还不成熟，中学生对压力的看法可能只是负面的，不知道适度的压力才能激发自己的潜能。只有让学生认识压力，他们才能从容的应对压力。第二站“调节压力”重点在于学习消除和适应压力的方法，提高自身的素质来迎战压力。中学生的压力来源于学校、家庭、社会和学生本人。处于青春期的中学生，心理状态不稳定、认知结构不完备、生理成熟与心理成熟不同步，并由于缺乏面对压力的经验和技巧，面对众多压力时会困惑和害怕。针对学生的情况，教材在告诉学生压力的双面作用之后，教会学生减轻压力的途径，面对压力的方法。使学生正确地对待压力，让压力变为动力。

第三课“乐观向上”，第一站“学会管理情绪”重点在于让学生学习如何有效地管理自己的情绪，如何正确表达自己的情绪。在前两课中，我们已经学习了消极情绪会对我们的学习生活产生负面的作用，青春期的中学生更容易被消极情绪所左右。悲伤的时候看什么都是灰色的，愤怒的时候不知道控制而向周围的人发脾气，这样既不利于自己的身心健康，也不利于形成和睦的人际关系。所以，要让学生学会怎样处理和调节消极情绪，把消极变为积极；在自己心情不好的时候，更要合理地表达，不能把情绪激化。第二站“积极看待事物”，在第一站管理消极情绪的基础上，重点在于教会学生怎样获得积极的情绪——快乐。保持乐观的心态才能身心健康、学有所成，学生要学会从积极的角度去思考问题，善于发现快乐，培养自己乐观的态度，并把助人为乐、奉献社会作为自己的快乐源泉。

图示：



三、课标依据

1. 成长中的我

——“认识自我”部分：理解情绪的多样性，学会调节和控制情绪，保持乐观心态（1.1.3）；主动锻炼个性心理品质，养成良好的生活态度（1.1.5ad）；调控好自己的心理冲动（1.1.2c）。

2. 我与他人的关系

——“交往与沟通”部分：养成开朗的性格（2.1.2c）；养成乐于助人的品质（2.1.6c）。

3. 我与集体、国家和社会的关系中

——“积极适应社会的发展和进步”部分：正确对待学习压力，克服考试焦虑，培养正确的学习观念，做好升学和职业选择的心理准备（3.1.2）；提高心理承受力（3.1.3b）。

四、教学方法建议

这一单元全部属于心理学的内容。情绪、压力、焦虑等概念的心理学定义非常抽象，普通人很难理解，因此对教师的教学而言有一定的难度。教师应在自己充分理解的基础上给学生讲授。但是并不要求学生在心理学的层面上进行掌握，只需要了解现象表面的一些知识，形成管理情绪、调节压力的意识，掌握一些方法就可以了。因此对于本单元内容，教师应着重考虑以下问题：

第一，教师在课前要查阅相关的心理学资料，例如《普通心理学》，了解情绪的一些理论、情绪的表现、情绪调节与身心健康等，只有在自己具有一定了解的基础上，才能给学生讲好课，做到深入浅出。

第二，初中生的逻辑思维、认知结构没有完全发展起来，因此对于初中生的思想品德教学，都应该遵循由特殊到一般，再由一般到特殊的过程。可以先向学生介绍现实生活中的一些现象和事件，让他们先有个形象的思维，然后教师帮助学生进行总结，教学生在具体情景下进行应用。

第三，创设或者利用书中提供的有关情景、联系学生的亲身感受，分析初中生的情绪特点，利用一些情景使学生体会情绪的产生和变化，激发学生的学习兴趣。教师指导学生进行资料的收集、整理、分析，增强学生的自主学习能力。还可以通过情景剧的表演、活动的设计使学生对情绪的作用有更为深刻的理解。

五、教学评价建议

1. 采用多样化的评价方式。本单元主要是让学生学会控制情绪，养成乐观的性格，重点在于测评学生是否懂得情绪的作用，能否有效控制自己的情绪，或者改善自己的不良情绪。因此重在理解和应用，传统的纸笔测验评价方法已经不能够满足需要，建议本单元采用情景测量法、观察、描述性评价和谈话的方式进行评价。通过观察学生在学习、生活中所表现出的情感或表达情感的方式，选择性地与他们进行谈话，然后再对他们进行客观评价。也可采用成长记录袋的评价方式。让学生自己把感想和进步收集起来，作为学生成长记录的一部分，也可以作为以后评价的参考依据。还可以同时采用多种方法，进行多方面的综合评价。

2. 多角度的评价体系。同时可以让学生对老师进行评价，教师在引导到学生的过程中，有什么方面是学生乐意接受的，有什么是需要改进的，这样教师能够以身作则，提高学生积极性。

第一课 七彩情绪

一、教学目标

当今越来越多的青少年不同程度地存在心理问题，有相当一部分青少年因情绪波动较大而导致不良的后果。因此通过学习使学生懂得：情绪具有积极和消极两种作用，对人的学习、生活和工作产生强大的影响，使学生理解培养良好情绪的重要意义；对事情进行合理解释是消除不良情绪的主要办法。

通过本课教学，培养学生观察、分析、解释自己或别人情绪的能力，建立起控制情绪的初步意识。

二、教材分析

1. 逻辑分析

人们生活在多姿多彩的世界里，正是因为有了喜怒哀乐等情绪，生活才如此丰富。但是情绪让生活丰富的前提是，人们会控制它。如果不能驾驭情绪，人们就会成为情绪的奴隶。而对于中学生来说，只有在认识情绪的作用、学会分析体察自己或别人的情绪之后，才能学习如何控制情绪。

本课共分两站。

第一站：体察情绪。这一站的目的在于教育学生情绪有消极的作用，让学生明白控制情绪的意义。

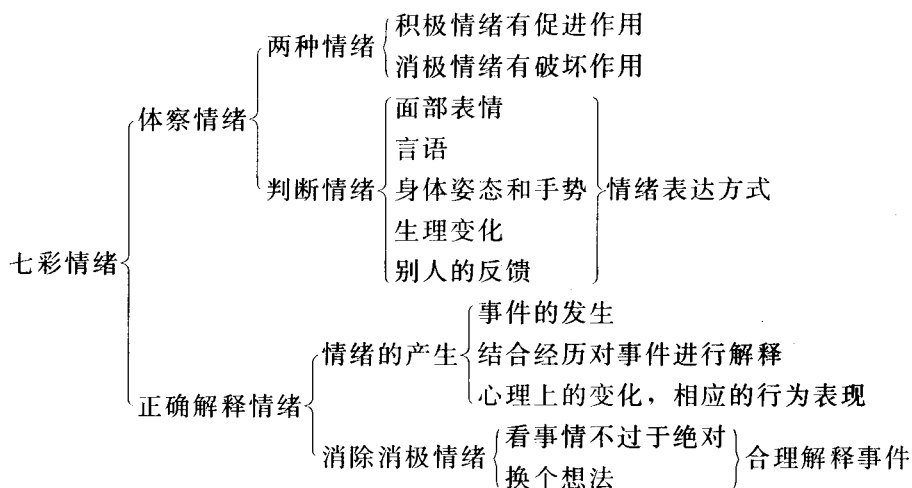
人类的心理世界极其复杂，这也反映在情绪的多样性上。总的来说可以概括为喜、怒、哀、乐四类。尽管情绪可以分为消极和积极情绪，但不是绝对的，例如悲痛可以转化为动力，过度长久的悲痛却百害而无一利。学生需要掌握的是积极情绪有什么益处，消极情绪有什么害处。

人们可以通过多种途径来表达情绪，也正是通过这些表达的途径，人们才能判断别人的情绪。学会判断自己或别人的情绪，才能进行良好的人际交往。学生要学会从面部表情、言语、姿势等方面来体察情绪。对于自己的情绪，学生往往不能准确地意识到，因此需要通过别人来告诉自己。

第二站：正确解释情绪。本站主要目的在于教育学生学会正确解释事件。

情绪的产生源于对发生事件的解释，所以如何解释事件直接影响到情绪。以绝对的、僵化的想法来解释事件，如认为“自己必须做到什么”、“事情一定会怎样”等想法往往会导致消极的情绪，进而发生更多的负面影响。所以学会合理解释事件对消除消极情绪尤为重要，从不同的角度看待事物，或者换一个想法，也许就会有不一样的感受了。

图示：



2. 内容分析

本课从“情绪有什么作用”、“如何判断情绪”、“情绪如何产生”、“如何合理的解释事件”这些角度，让学生了解情绪具有消极和积极两种相反的作用，并初步掌握判断情绪和合理解释情绪的方法。

第一站：体察情绪。

首先从学生的实际生活中列举了四种情绪产生的情景，用图画表现出来，使学生生动地体会到高兴、后悔、气愤、惊讶这几种不同的情绪。紧接着设计一个活动平台，让学生亲自动手收集关于情绪的词汇，对情绪词汇进行全面地了解才能区分消极和积极词汇。本站对其重点（情绪的积极和消极作用）作了较大篇幅的说明，教学生区分消极和积极的情绪，对有双重作用的情绪要善于利用其积极方面，避免其消极方面。

教材还介绍了情绪的各种表现方式，图画、文字、活动有机地结合，有助于学生了解自己的情绪，及时做出调整；同时可以更好地判断他人情绪，促进人际交往。

第二站：正确解释情绪。

本站借助“想一想”栏目来引发学生思考情绪是如何产生的，目的在于让学生带着问题进行下边的学习。结合图片，教材告诉学生情绪的产生过程，不同的人对同一事件有不同情绪，是因为人们的经历不同，对事件的解释也不同。

从教材第8页的图片中可知，这两个学生的想法有个共同特点，就是绝对化，认为“应该怎样”、“必须怎样”、“总是怎样”，教学生在自己有不合理想法的时候，要换个角度思考，对事件进行合理地解释。最后设计的情景剧让学生练习换位思考，初步掌握换位思考的技巧。

三、教学建议

1. 重点难点分析

【教学重点】

认识消极和积极情绪对人的不同作用是第一站的重点。学生只有在了解积极情绪具有促进作用、消极情绪具有负面影响的基础上，才会意识到保持积极情绪、控制消极情绪的意义。

现在的中学生受到父母非常多的呵护，有的甚至是溺爱。当他们不高兴的时候，家人往往是想办法让他们开心，而很少有人告诉他们这样的情绪是消极还是积极，对他们的身心和生活将产生怎样的影响。但是学生理解不了情绪的含义，对情绪的区分也不是那么准确，教师应该结合学生的实际，让学生多谈自己的感受和理解，在具体情景中分析情绪的作用。教学资源中的“中学生常见的不良情绪”有参考作用。

如何合理地解释事件以消除消极情绪是第二站的重点，而在第一站中学习情绪的表达方式和本站中情绪的产生则是基础。可以让学生在具体情景中分析自己的想法，归纳消极情绪的想法特点，练习如何改变。教师可以利用教学资源中典型事例（4）引导学生思考，背景知识的“消除不良情绪十要诀”可以作为学生的补充阅读材料。

【教学难点】

掌握合理解释事件的技巧是本课的难点。虽然学生对情绪有所体验，但是要真正做到合理解释事件还需要一定的时间，教师可以用活动设计四“逆境中的合理思考”进行教育，让学生边活动边体会。

2. 教学过程

教师可以根据实际情况任选一种导入方式。

（1）直接引入。“同学们，你们此时此刻的情绪是怎样的，是高兴，难过，还是很平静？大家能不能说清楚什么是情绪？情绪在日常的学习和生活中给我们带来什么好处和坏处？”

（2）活动引入。参考教材第3页的活动，让同学们收集和叙述一些描写情绪的词，可以是形容面部表情、言语、体态的，然后一起分享。

（3）音像、图片引入。课前准备一些人类情绪（最好是可爱的孩子们或是具体影片）图片等资料，让学生分析图片或影片中人物的情绪。调动学生视听和情绪，激发学生的兴趣，导入新课。

建议阅读书目：
《青春物语——当前中国高校学生心理案例分析》张卓等编著，
《情绪决定命运》火华编著，
《情绪健康指南》[英]温迪·德莱登，杰克·戈登。

第一站：体察情绪

本站主要内容就是让学生明确情绪有两种相反的作用，它既能产生积极的影响，也能产生消极的影响，情绪可以有多种表达方式。

（1）七彩的情绪。

方法一：让学生看教材第3页的插图，思考一下平时自己都会有哪些情绪，最经常出现的又是哪几种情绪，然后跟大家分享。

方法二：教师提问：“有很多词汇都是描述情绪的，这些词汇很多都是四字成语，有谁能告诉大家？”可以让学生自由举手回答，也可以按座位顺序依次回答。（词汇见教学资源的背景知识“描写各种情绪的词汇”）

（2）情绪有积极和消极之分。

“现在我们知道人类有很多种情绪，有些是愉快的情绪，例如兴高采烈，有些是不愉快的情绪，大家知道这些情绪对我们的学习和生活有怎样的影响吗？下面我们就来学习。”

步骤一：举例说明积极情绪的促进作用和消极情绪的负面影响，以及有些情绪的双重作用。

积极：①教学资源中的典型事例（3）。

消极：①《三国演义》中的周瑜才华出众，机智过人，但诸葛亮利用其气量狭小的弱

学生更喜欢多变化的方式引入课堂。