

学 生 成 长 手 册

伴你学思想品德

七年级 下册

BAN NIXUE SIXIANG PINDE



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

学 生 成 长 手 册

伴你学思想品德

七年级 下册

主编 孙丽香 刘爱华
编者 孙丽香 刘爱华
张 玲 丛 颖
沈春芝 陶相根

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:5 字数:115 千字

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

定价:6.00 元

前 言

为了全面贯彻《国家基础教育课程改革指导纲要》，结合课程改革的实践，我们从“以学生的发展为本”的教学理念出发，根据教育部制定并颁发的思想品德课程标准，依据北师大版《义务教育课程标准实验教科书·思想品德》教材，集多位专家成熟的教学方略，吸纳最新教育学科研究成果，编写了这套丛书。本丛书从关注社会热点，贴近同学们生活实际出发，精选鲜活、灵动的学习材料，创设自主探究的学习情境，让学生潜移默化地掌握学习的“金钥匙”，轻松愉快地步入科学殿堂。

本丛书中每课（节）设置了以下栏目：

【要点聚焦】依据学科课程标准及同学们实际，恰当地提出本课的知识要点及相关学习目标，使同学们明确努力方向和应达到的程度，便于自我评价和相互评价。

【情境探究】依照教材的顺序，跳出教材的框框，精选联系实际的情境材料，使同学们从中自觉发现问题，引导探究思路，总结相关规律。

【学海泛舟】设计了一组题型新颖、灵活多样、学以致用、能力训练测试题，使同学们在收到立竿见影的学习效果的同时，体验到探究的新的广阔空间。

【轻松阅读】提供了学科史料、奇闻轶事、时事新闻、社会热点等资料，为同学们展现了更加广阔的学习天地，加深、拓展对教材内容的理解。

最后，提供具体的参考答案，通过自评或互评使同学们及时了解自己的学习效果，便于调整和改进学习策略。

我们以审慎的态度和高度的责任感来编写本套丛书，并为此进行了大量的探索和不懈的努力，但错漏之处在所难免，欢迎广大读者批评指正。

《伴你学思想品德》丛书共5册，本册为第二册，供七年级第二学期使用。丛书各册在课文的编目上与所配套的教科书完全一致，同学们可以根据教科书的教学进度同步学习。

编 者

目 录

第1单元 做情绪的主人	(1)
第1课 七彩情绪.....	(1)
第2课 纾解压力.....	(7)
第3课 乐观向上	(12)
第2单元 让我们真情互动	(18)
第4课 学会沟通	(18)
第5课 跨越代沟	(23)
第6课 珍视友谊	(29)
第3单元 生活离不开规则	(36)
第7课 面对公共生活	(36)
第8课 法律是特殊的规则	(42)
第9课 法律与生活	(47)
第4单元 积极进取 共同进步	(51)
第10课 公平竞争.....	(51)
第11课 善于合作.....	(57)
第12课 团结互助.....	(66)
参考答案	(74)

第1单元 做情绪的主人

第1课 七彩情绪



要点聚焦

1. 情绪有积极和消极之分。
2. 在不同情绪下，人的外部表情动作会发生相应变化，包括面部表情、言语表情和体态表情。
3. 情绪是由一定事件引发的，合理解释事件是消除消极情绪的关键。



情境探究

情境材料 1

烦恼树

一个运气糟糕的水管工被一个农场主雇来安装农舍的水管。那一天，水管工先是因车子的轮胎爆裂，耽误了一个小时，接着电钻坏了，最后呢，开来的那辆老爷车趴了窝。他收工后，雇主开车把他送回家去。到了家门口，满脸沮丧的水管工没有马上进去，而是轻轻抚摸着门旁一棵小树的枝桠。待到门打开时，水管工笑逐颜开地拥抱两个孩子，再给迎上来的妻子一个响亮的吻。在家里，水管工愉快地招待了这位新朋友。雇主按捺不住好奇心，问：“刚才你在门口的动作，有什么用意吗？”水管工爽快地回答：“有，这是我的‘烦恼树’。我在外头工作，烦心的事情总是有的，可是烦恼不能带进家门，不能带给妻子和孩子，于是我就把它们挂在树上，让老天爷管着，第二天出门再拿。奇怪的是，第二天我到树前去，‘烦恼’大半都不见了。”确实，我们每个人都该有一棵自己的“烦恼树”，它可以是无形的，也可以是有形的，它可以是日记本上的宣泄，也可以是内心的自我化解，甚至哪怕只是一个关切的眼神和一个温暖的微笑。

1. 烦恼树有什么作用？
2. 你有这种烦恼树吗？

情境材料 2

情绪对人身体的影响

材料一 人们常说“愁能断肠”，当然肠子是不会真的愁断，但积郁而死却有可能。《红楼梦》里的林黛玉，终日愁眉不展，对人、对事、对物都透着一股凄伤，终日郁闷，最后怀着满腔的愁怨，积郁成疾过早凋零。

材料二 美国作家卡森，曾经患了一种致残的脊椎病，医生预言他活命的可能性只有20%。卡森就经常读幽默小说，看滑稽电影。每大笑一次，他就觉得病痛减轻了许多，浑身舒服一阵。他坚持这种笑疗，病情逐渐好转，几年后他竟然恢复了健康。

1. 两则材料分别说明了什么？
2. 两则材料共同说明了什么？

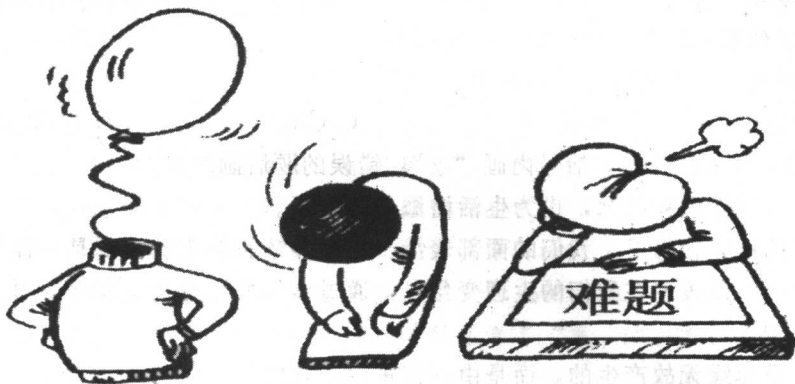


学海泛舟

一、单项选择题（把最符合题意的答案写在题后的括号内）

1. 生活是丰富多彩的，我们有时高兴，有时忧愁，既开心，又担心，既有欢喜也有不满，我们把这种感受称之为（ ）
A. 能力 B. 情绪 C. 性格 D. 健康
2. 新学期开始了，林林穿上新衣服，背着新书包，早早来到学校，看到整洁的校园，和蔼的老师，热情的同学，心情异常兴奋、喜悦。她的这种情绪是（ ）
A. 积极情绪 B. 消极情绪 C. 不正常的 D. 情感体验
3. 关于情绪对人的影响和作用，下列说法不正确的是（ ）
A. 情绪对人的作用有积极和消极之分
B. 积极情绪对人有促进作用，使我们有能力以积极的态度面对困难
C. 消极情绪会破坏人与人之间的融洽关系，使人情绪低落，缺乏面对困难的意志
D. 情绪对人只有消极作用
4. 下列情绪表现积极的是（ ）
A. 被老师表扬时，感到自己还做得不够好，还应更加努力
B. 在车上不小心被人撞了一下，大发雷霆
C. 父亲将看得正入迷的电视关了，怨恨父亲
D. 脚严重崴伤，不能走路时，焦急、急躁
5. “喜伤心”、“怒伤肝”、“恐伤肾”、“气伤肺”这说明了（ ）
A. 情绪影响个人的智力发展 B. 情绪与个人的身体健康无关
C. 情绪影响人的身体健康 D. 情绪影响个人正常水平的发挥

6. 看下面三幅画，如果把情绪比喻为球，这说明()



受表扬——气球

挨批评——铅球

遇难题——泄气皮球

- ① 人的情绪是不断变化的
- ② 人的情绪需要调节
- ③ 情绪的产生与外部刺激有关，与自己的生活经历无关
- ④ 不良的情绪影响人的身体健康

A. ①②④

B. ②③④

C. ①②③

D. ①③④

7. 一个人在自己的一生中，会遇到开心的事，也会遇到不顺心的事；可能成功，也可能失败，于是就产生了愉快或不愉快等不同的情绪反应。这说明()

- A. 人的情绪变幻莫测，不可捉摸
- B. 情绪会随个人境遇的变化而变化
- C. 情绪只与个人有关，而与个人所处的环境没有关系
- D. 健康的情绪应是一成不变的

8. 一般情况下，铃声不会使人产生某种情绪。但在上午上最后一节课时，下课铃声的响起会让肚子饿的同学觉得很高兴；考试时，结束铃声的响起又会使人紧张；思考问题时，铃声会使人感到很刺耳。这说明()

- A. 铃声能使人产生什么样的情绪与个人的需要无关
- B. 铃声通常引起积极肯定的情绪
- C. 铃声能使人产生什么样的情绪，是与人的心理活动联系在一起的
- D. 铃声通常引起人们的消极、否定情绪

9. 对下图解释正确的是()



① 由于我们的需要不同，对同一事物的看法也不相同

② 人的情绪各不相同，没有什么规律可循

③ 面对同样的情况，人们的情绪不一定相同

④ 在同一情境中，人的情绪是一样的

A. ①②④

B. ①③

C. ②④

D. ①③④

二、判断题（在正确的题后括号内画“√”，错误的题后画“×”）

10. 情绪令人饱尝酸甜苦辣，也为生活增添各种色彩。 ()

11. 在不同的情绪状态下，我们的面部表情、言语表情和体态表情都是一样的。 ()

12. 情绪反应可以表现在我们的生理变化上，通过情绪发出的生理信号，我们可以很好地体察自己的情绪。 ()

13. 情绪不是无缘无故产生的，而是由一定事件引发的。 ()

14. 合理解释事件是消除消极情绪的关键。 ()

三、分析说明题

15. 现实生活中，有的同学因学习成绩上不去而闷闷不乐；有的同学因家庭不幸或父母离异而彷徨；有的同学因父母下岗或其他原因而郁郁寡欢等等。

(1) 请你给上面消极的同学说一句鼓励的话。

(2) 合理解释事件是消除消极情绪的关键，试想一下，怎样合理地解释上述的事件？

16. 1962年，美丽的普陀山，一位姑娘因考大学三次落榜，准备在这里结束自己的生命。幸好她遗落的笔记本随即被郭沫若拾到，笔记本上有一首绝命诗，并有对联一副：“年年失望年年望，处处难寻处处寻”，横批：“春在哪里”。郭老马上叫人找她，并当面诚恳耐心地开导她。最后姑娘终于接受了劝导，并接受了郭老代改的对联：“年年失望年年望，事事难成事事成”，横批：“春在心中”。

(1) 故事中笔记本上的对联说明了姑娘的什么情绪？

(2) 我们应该如何培养和保持良好的情绪？

四、实践与探究

17. 情景一：某中考考场，一个女同学在考政治时，因紧张而导致许多原本会做的题目做不出来。一怒之下把试卷撕了，并哭着离开了考场。

情景二：初一某班同学小A在一次期终考试时，本属自己强项的数学考砸了，他难过得流下了眼泪。试卷发下后，他冷静地分析了自己出错的原因，认真真地把试卷订正一遍，并将做错題的原因记录在册，使这次失败成为鞭策自己的动力。

(1) 这两位同学的情绪表现有什么不同？

(2) 这两种不同的情绪状态会导致什么不同的行为后果?

18. 李贺是中唐时期杰出的诗人,有“鬼才”之称。他从小勤奋刻苦,“七岁能辞章”。正当他满怀信心地参加进士考试时,一场变故使他的希望化为泡影。原来,李贺的父亲李晋肃的“晋”与“进士”的“进”同音,为了避讳,李贺被剥夺了参加进士考试的资格。他从此郁郁不乐,满腹悲哀,便把悲哀之情诉于诗歌。在他的诗歌中,可以看到一个悲惨痛苦、无依无靠的灵魂在寒冷的黑夜里游荡。他的诗歌充满了“鬼、泣、寒、死、血、冷”之类的词,给人一种不寒而栗的感觉。这样,李贺的诗不免给人产生一定的消极作用,也影响了其诗歌的艺术水平,悲哀的心情最终导致诗人夭折,他27岁时便郁郁而死。

读了上面的材料,你有什么感受?

就这个话题展开一次讨论,并把你的所思所想写下来。



轻松阅读

当你情绪不佳时

当你情绪不佳时,你应该想办法来调节,我们可以试着用下面的方法来调节。

(1) 找出情绪不佳的原因。当你闷闷不乐的时候,不要任其发展下去,关键是要找出原因,究竟是别人误会了你,还是自己做错了事。找出问题症结所在后,想办法对付它,如果找不出原因,那么,你可能是处于情绪周期的低潮期或是危险期,也可能是由于天气等外部条件的影响,所以,你应该放松心情,过一段时间自然就好了。

(2) 采用深呼吸的方法让自己放松。当你过分紧张、恐惧的时候,可以深深地吸一口气,然后慢慢地呼气,这个过程能使肌肉很快地放松,同时不断地暗示自己“放松”,把注意力集中在有趣的事物上停留几分钟,这样可以缓解你的不适感。

(3) 适当地宣泄情绪。喜怒哀乐是人之常情,适当地宣泄是保证人体机能正常发展的必要手段,所以当你情感需要宣泄的时候,千万不要压抑自己,你尽可以宣泄出来,只是在宣泄的时候注意时间、地点、场合和方法,避免伤害他人。

(4) 学会转移注意力。中学生正处于情绪变化比较激烈的时期,很容易为一些小事气愤不已。强行克制自己对身体有害,任其发泄对人对己不利,遇到这种情况,不如回避一下,让自己冷静下来,然后找一个合适的解决方法。

(5) 树立正确的世界观。正确的世界观是科学的认识体系,它调节、支配着人对周围世界的态度,也决定着情绪的变化。中学生只有把社会需要和精神需要放在首位,才有勇气面对工作和学习中遇到的困难,才能处理好义务与权利的关系。如果没有正确的世界观,就不能正确面对前进道路上的挫折,就会因一些小事大动干戈。

(6) 学会让步,有点阿Q精神。要学会自我批评,不要把责任全往别人身上推,也要

学会拓宽心理容量，使自己有良好的修养和宽大的胸怀。当追求某个目标而失败、或者吃了亏的时候，为了减少内心的失望与不满，找个理由自我安慰一次，可以冲淡内心的痛苦，有时候有点阿 Q 精神对避免精神崩溃不无好处。但是，不能对任何失败都采取阿 Q 精神，在处理问题时要把握一个度，既要学会自我安慰，又要有积极进取的精神。

多想想快乐的事

在每天的生活中，既可能有无聊的事，也可能有令人厌烦的事发生。人的快乐事愈少，失落感就会相对地增加。

愈是失落就愈不快乐，而愈是不快乐就愈觉得失落，这是一种恶性循环。为了不要变成这样，平时就要培养属于自己的兴趣，要多给自己一些时间做休闲活动，若是已经坠入这种恶性循环当中，那就唯有慢慢引导自己恢复到平常的生活秩序中，渐渐学会去增加快乐的时间。

人生有着各种不同的快乐事，这些快乐是因人而异的。举例来说，具有攻击性格的人，他喜欢和人竞争。相反地，有些人就完全不喜欢用这种激烈的做法去争你死我活，能够让他怡然自得地静静享受看星星或是铲铲院子里的泥土，自言自语地说：“居然在这种地方都能种花！”就是人生最大的快乐。

现在来检视一下，今天你获得多少属于你自己的快乐时间呢？过去的一个星期中又有多少呢？是否“义务”或“忍耐”占据你大部分的时间呢？如果是快乐较少的人，那就在未来的一个星期中，慢慢增加快乐的时间吧！总之，要找到自己的一个平衡点才是。试着将你认为“快乐”的事情写出来看看，像“打电话给朋友”、“和猫咪玩耍”、“看新闻联播”等，因为这些都是能够让你获得满足的方式。当一天的任务或一个星期的任务完成时，就是你好好享受的时间到了，将时间和生活好好做个调整吧！

怎样调节、控制自己的情绪

人不可能永远处在好情绪之中，生活中既然有挫折、有烦恼，就会有消极的情绪。一个心理成熟的人，不是没有消极情绪的人，而是善于调节和控制自己情绪的人。青少年在成长的过程中，也要慢慢学会调节和控制自己的情绪。这并不是说要压抑自己的消极情绪。心理学研究表明，压抑并不能改变消极的情绪，反而使它们在内心深处沉积下来。当它们积累到一定程度时，往往会以破坏性的方式爆发出来，给自己和他人造成伤害。比如我们常会看到一些脾气好的人，有时会突然发火，做出一些使人吃惊、或者让他自己也后悔的事来，这往往就是平时压抑的结果。同时压抑还会造成更深的内心冲突，导致心理疾病。

我们可以把坏情绪分为急性的和慢性的两种。因受到外界刺激而冲动发火，做出种种不理智的行为，可以说是急性的坏情绪。对付这种坏情绪常用的方法是，及时给予自己暗示和警告。如当你感到怒气正在上升时，在心里对自己说：克制，再克制！或者默默地从一数到十。往往只需几秒钟、几十秒钟，你的情绪就能够平静下来，那时再去处理问题，就不会做出使自己后悔的事了。

慢性的坏情绪，往往是由生活中许多不如意的事情造成的。造成坏情绪的原因也许不能一下子消除，但长期陷在坏情绪之中，并不能改变现状，往往还会使情况变得更坏。如果我们能够调整自己，使自己摆脱消极情绪的控制，就有力量来面对不如意的现实。当感到自己情绪消沉或者沮丧的时候，可以用转移注意力的方法改变它，比如出去散散步，听听音乐，

打打球，或是逛逛商店；也可以向知心的朋友哭诉一下。心理学研究表明，哭泣有一种治疗的功能，人在痛哭一场后，往往心情就变得好多了，因此你不必为哭泣而害羞。你也可以写日记，或打个心理咨询热线，让自己的坏情绪宣泄出来。除了宣泄之外，如果你能够为改变自己的处境而去做些事情，或者以逆境为动力去努力奋斗，就会更好地帮你从消极的情绪中摆脱出来，因为一方面做事的过程需要集中注意力，让你没时间去自怨自艾；另一方面，在你的处境得到改善的过程中，你的眼界会变得更开阔，从而可能使你对生活产生新的看法。

第2课 纾解压力



1. 压力往往导致焦虑情绪。迎接压力，重要的是提高自身素质。
2. 压力像一把双刃剑，适度的压力有利于激发潜能，过度的压力则会危害人们的身心健康。
3. 我们可以找出不必要的压力来源，消除或采用相应策略适应它们。



情境材料 1

邓小平的故事

邓小平同志的一生三起三落，几番沉浮。在面对巨大压力的情况下，他始终怀着坚定的生活信念。“文革”期间，他受到迫害，被送往江西省新建县拖拉机厂劳动。邓小平同志总是按时来到车间，向工友们问好，然后精神饱满地投入工作；他恢复主持国家工作后，也趁工作之余，打打桥牌、爬爬山、游游泳。遇到重大足球比赛，他还是一个热心的观众。他不愧是一个善于调节压力的人。

1. 邓小平同志是怎样克服压力的？
2. 上述材料对你有什么启示？

情境材料 2

有压力才会更强壮

每年春天出售植物之前，我们会把温室里的植物搬出来，放在室外的防寒罩里。虽然植物会受到极低气温的侵袭，但不至于被冻死，反而会加强其御寒的能力。我们也不给植物充足的水分，以便让茎梗长粗，增强耐力，有时甚至有一段时间不给植物养分。植物在受寒、缺少水和养分的过程中会变得比原先强壮。将来栽种到一般庭院里，才不会被霜冻冻死。植物要体会人类承受压力的过程，经历磨难后，就会长得更强壮，根部扩伸得更深更广。如果

不那样做，人工培植的植物很难在天然环境中发挥生命潜能。

1. 植物必须经受磨难才更具有生命力，人也是这样吗？
2. 当有压力的时候，你会怎样做？



一、单项选择题（把最符合题意的答案写在题后的括号内）

1. 一次考试结束后，一脸痛苦的明明悄悄地对肖华说：“我平时学习也不错，作业都是独立完成，可一到考场，就心慌，会做的题也想不起来了，这是怎么回事呢？”你认为肖华应该怎样回答他（ ）

- A. 你记忆力差 B. 你不喜欢考试
C. 你身体欠佳 D. 是紧张、焦虑的情绪影响了你正常水平的发挥

2. 初中生活给我们提出了更高的要求，在激动、兴奋之余，我们也会有许多困惑和担心，会感到一定的压力。在这个时候我们应该（ ）

- A. 积极面对 B. 畏缩逃避 C. 听其自然 D. 犹豫不决地面对

3. 下面关于压力的说法，不正确的是（ ）

- A. 适当的压力是我们前进的动力
B. 没有压力，我们可能不会懂得奋起与拼搏；压力过大，会使人身心疲惫，学习和工作效率低下

C. 压力往往导致焦虑情绪

D. 所有的压力都会影响人的身体健康，使人的身体素质下降

4. 同学们在学校紧张地学习，刻苦读书，到了假日约好同学去春游，紧张的学习气氛烟消云散，学习压力大大减轻。这说明（ ）

- ① 压力是可以调节的
② 适当的休息、娱乐有利于缓解压力
③ 我们可以通过选择良好的生活方式调节自己的情绪，缓解压力
④ 只有去春游，我们才能够放松情绪、减缓压力

- A. ②③④ B. ①③④ C. ①②④ D. ①②③

5. 下面关于焦虑的说法，正确的是（ ）

- ① 焦虑是生活压力导致的一种苦恼的情绪
② 焦虑可以看做是，一个人预料将会有某种不良后果或模糊的威胁时，出现的一种不愉快的情绪

③ 焦虑是由压力引起的，所有的压力都会引起焦虑

④ 保持中等程度的焦虑，有利于最大限度地开发自己的潜能

- A. ①②③ B. ①②④ C. ②③④ D. ①③④

6. 迎战压力，重要的是提高自身素质，那么（ ）

- ① 增强抗压能力、缓解焦虑情绪要从提高自身素质入手
② 压力不是我们自己能够缓解的，我们只有去找心理辅导老师才能帮我们解决

③ 学会正确评价自己的能力

④ 争取机会锻炼自己，做好充分准备，增强面对压力的能力

A. ①②④

B. ①②③

C. ②③④

D. ①③④

7. 学习很紧张，我们会感到有很多压力，要调节我们的压力水平，使我们的压力保持：()

A. 压力过小的水平

B. 压力过大的水平

C. 压力适中的水平

D. 无所谓

二、判断题（在正确的题后括号内画“√”，错误的题后画“×”）

8. 胸口憋闷、心慌、呼吸急促、脸红、手心出汗等都是压力过大的生理反应。()

9. 我们只有通过求助老师或心理医生才能缓解我们的压力，自己不能调节压力、缓解焦虑情绪。()

10. 无论什么压力对人的身心健康都是有害的。()

11. 有压力并不一定都是坏事，适度的压力有积极作用。()

12. 压力大小与学习效率之间的关系呈倒U曲线。保持中等的焦虑水平，有利于最大限度地开发自己的潜能。()

13. 焦虑产生的一部分原因来自于压力情景，与个人的性格无关。()

14. 中学生常见的压力有成长压力、学业压力、内心冲突和人际竞争。()

三、分析说明题

15. 我们每个人都可能面临着各种各样的压力，那么我们怎样正确地认识压力？

16. 王容是被保送到中学的重点生，可自从进入中学以后，他就有了沉重的压力感。在高才云集的班上他已不再是佼佼者。家长的高期望使他感到力不从心，老师的偶尔批评更让他难以忍受，渐渐地，他变了，变得烦恼、焦虑和不安。班主任林老师看出了他的问题，与他做了一次长谈。在老师的帮助下，王容重新调整了心理状态，正确认识自己，及时改进学习方法，积极参加各项集体活动，主动与老师、家长交流学习和生活情况。他变得开朗了、快乐了，学习也有了很大进步。

(1) 你怎样看待王容同学的变化？

(2) 从王容的经历中你得出什么启示？

17. 篮球巨星迈克尔·乔丹曾透露，他在比赛最紧张、压力最大的时刻控制情绪、百发百中的“秘诀”是：“如果我站在罚球线上，脑中不去想着1000万观众在注视着我，我万一投不进去会多丢脸。我努力设想自己是在一个再熟悉不过的地方，设想自己以前每次罚球都未曾失手，这次也会同样发挥我训练有素的技术。不必担心结果如何，你知道自己不会失手。于是放松，投篮……”

(1) 乔丹是用何种方法来控制自己的紧张情绪、消除压力的？

(2) 还有什么方法可以消除压力？

四、实践与探究

18. 李明和张宁是两个十分要好的朋友，他们学习成绩优秀，都希望升到理想的高中。所以两人都感到学习压力很大。在升学考试中，李明在考场上不断鼓励自己，镇定自若，心情平静，情绪稳定，考出了优异的成绩。而张宁在考场上则处于紧张、焦虑的状态中，数学考试时他才做了几道题，就发现前边的同学已经把卷子做到了下一页，他顿时觉得脑子里一片空白，什么也想不起来了，结果，考试成绩不理想。

(1) 以上事例说明了什么？

(2) 你打算怎样做？



如何克服考试压力、焦虑

考试之前，你是不是感觉压力很大，产生焦虑情绪呢？你可以试着用下面的方法克服。

(1) 对考试成绩不能抱过高的期望

目标定得过高，以至超过自身的实际能力，就很容易因失败而失去自信。其实，考试只是检验自己才能和所学知识的一个机会。以平常的心态对待考试，会更好地发挥你的实际能力。

(2) 不妨把那些消极的想法写下来分析一下

你不妨将自己的一些消极的想法写下来，并一一客观地进行分析。你必须树立正确的自我印象，增强参加应试的信息和自知力，减缓或克服考试焦虑的担忧成分，以一种新的姿态，新的面貌去应试。

(3) 放松训练

放松训练是指通过循序交替或放松自己的骨骼肌群，细心体会各部位肌肉的松紧程度，最终达到减缓个体紧张和焦虑状态的一种自我训练的方式。最好将放松训练的时间固定下来。如临睡前进行放松训练有助于提高睡眠的质量，更有助于学习成绩的提高。

(4) 考前做好充分准备

若应试技能差，准备不充分，考试焦虑程度就高。因此，中学生在考试前要做好心理上、知识上、物品上的充分准备，同时通过应试技能，学会处理考场中可能出现的各种情况，这些都有助于克服焦虑带来的消极后果。

减压妙方

用“无所不在的压力”这句话来形容我们现在的情形，真是再恰当不过了。压力过大会导致各种生理心理疾病，缓解压力的方法多种多样。总体来说，我们应该以间接的方式去处理压力。我们如果以直接的方式处理，势必会遭受心理上的抵触情绪，但改用间接方法便可将压力顺势导出，这是摆脱压力最有效的策略之一。试着用下面的方法来缓减自己的压力吧！

1. 培养自己的忍耐力和控制力
2. 感受不到快乐时试着专心做一件事
3. 学会慢慢等待
4. 做自己想做的事
5. 凡事不能走极端
6. 顺其自然
7. 不往负面思考问题
8. 赞美了别人即创造了自己
9. 加强体力排除不愉快
10. 好好扮演自己的角色
11. 只要尽心就成
12. 做好真正的自己
13. 拥有梦想就能神采奕奕
14. 将幸福的生活在心中默念
15. 在规范中寻找均衡
16. 凡事适可而止
17. 多想想快乐的事
18. 你没有权利决定自己是个“没用的人”

第3课 乐观向上



1. 要学会恰当地处理消极情绪。寻找有效调节消极情绪的方式。
2. 保持愉快心情，要有一双发现和欣赏美的眼睛。
3. 乐观者善于从积极的角度去考虑事物。全身心投入学习与工作的人才会真正快乐。助人为乐，助人能乐。



情境材料 1

放血试验

“二战”期间有个非常著名的试验：试验者是一名军医，而试验对象是一个即将被处死的俘虏。军医将俘虏的双眼蒙住，绑在一张床上，然后在俘虏的手腕静脉处插上一支注射针头，并接上一根导管，在床侧放一个盆，然后告诉俘虏说：“我们将放你的血，直到你流尽最后一滴血为止。”不一会儿，俘虏就听到液体滴在盆里的声音——滴答，滴答……一个小时过去了，两个小时过去了……俘虏镇定的心开始慌乱起来。两天后，那个军医再观察俘虏时，发现他已经死了。

其实，那个军医并没有放俘虏的血，那根导管的另一端是封闭的。那种液体滴落在盆里的滴答声，是由一个底部有小孔的容器装上水，让其滴落在盆中发出的。俘虏的死因在于：其求生的欲望和意志已被那误认为是血滴在盆中一直持续不断的滴答声消磨殆尽。

丧失生活的意志，等于慢性自杀。

1. 读完这则材料，你有什么感受？
2. 在现实生活中，我们怎样保持积极乐观的情绪？

情境材料 2

积极乐观

我国古代大军事家孙臆，遭庞涓迫害，被处以臆刑，不能带兵出征，但他潜心研究，挥笔著写《孙子兵法》而流传千古。文学家歌德，失恋后没有沉溺于极度痛苦之中，而是发奋写作，终于写成了举世名著《少年维特之烦恼》。还有我国明末清初的史学家谈迁，谈迁立志要编一部真实可靠的明代史书。他从29岁开始，就着手编写《国榷》。由于家境贫寒，买不起参考资料，只好四处求借，一点一点地搜集资料。经过20多年的辛勤劳动，终于写成了500余万字的初稿，经过5次修改，总算把书写成了。不幸的是，这部手稿在一天夜晚被