

人民课标版

资源型学案

zìyuánxíng xué'àn

(七年级·下)

初中思想品德

本套书被评为“全国优秀畅销书”



安徽教育出版社

(人民课标版)

资源型学案

zìyuán xíng xué'àn

初中思想品德

(七年级 · 下)

编者：卢江编写组

姓名 _____

_____ 年级 _____ 班

我喜欢的名言：_____

安徽教育出版社

电子信箱：yibs@ahep.cn

图书在版编目(CIP)数据

资源型学案. 初中思想品德. 七年级: 下: 人民课标版/
卢江编写组. —合肥: 安徽教育出版社, 2005. 11

ISBN 7-5336-4564-2

I. 资... II. 卢... III. 思想品德课—初中—教学
参考资料 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 135246 号

责任编辑: 丁蔚 装帧设计: 锁钢 王为民
出版发行: 安徽教育出版社(合肥市跃进路1号)
网 址: <http://www.ahep.com.cn>
经 销: 新华书店
排 版: 安徽飞腾彩色制版有限责任公司
印 刷: 合肥华星印务有限公司
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 7.25
字 数: 155 000
版 次: 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
定 价: 8.60元

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与我社发行部联系调换
电 话: (0551) 2822632 邮 编: 230063



>>>>>> 写给同学们的话

不少同学觉得政治难学,考试中不易得高分。诚然,这一方面是由政治学科的特点决定的,另外,学习方法恰当与否也是一个重要方面。尤其是在当前,面对课程改革的兴起和新的教育理念的贯彻实行,选用一本高质量的、体现《课程标准》精神的、重视培养学生的创新精神和实践活动的教辅用书,对同学们学好政治这门课是非常有益的。为此,我们特精心编写这本人民版《资源型学案·思想品德七年级下册》,该书主要有四大鲜明特色!

【知识网络】独树一帜

同学们学习政治知识,首先是宏观的知识,具体地说就是指政治学科的框架结构,我们抓住了理解教材这个首要问题,设计了单元知识网络结构简表,这有助于同学们把握住这一阶段的全局。其次,“简表”既展现出知识的内在联系,又分清了纲目层次,从而把一个个分散的、具体的知识点,科学地连成一个整体,使教材知识条理化和系统化,同时也有助于对这些问题的记忆。这个栏目也是根据政治这一学科的特点而设置的。

【新课标导航】独特创新

了解新课标的要求,对达到每单元知识的学习目标十分重要。我们在每单元开始设置了新课标导航这一栏目,使同学们对每单元学习要点一目了然。

【范例下载】解题捷徑

精选具有代表性、典型性的例题,深入浅出地分析、讲解,并及时总结此类题型的解题规律,传授解决问题的办法。

【课堂冲浪】【新课试练】优化训练

设置练习两组,供学生课堂练习选用或选做家庭作业,以促进学生在教师指导下主动学习。

【素质测试】自我检测

为了使读者能够得到更好的训练,我们在每单元的最后,都配有一套“素质测试”题,用来巩固刚学过的单元概念知识,检测自己本单元知识的掌握程度,有效辅助同学们同步学习教材。

同学们,该套书是由我省对中考有深入研究的专家策划编写的,综合众多名师的教学思想和实际经验。同学们在学习教材的基础上再认真学习此书,一定会有意想不到的收获。

编者



目 录 <<<<<<<<

第一单元 我是自己的主人	1
总览全局	1
各个击破	2
第一课 我们都爱玩	2
第二课 情绪调味师	7
第三课 生活中的“雷区”	13
融会贯通	18
素质测试	20
第二单元 感受现代生活	23
总览全局	23
各个击破	25
第四课 电视机的变迁	25
第五课 小康家园	30
第六课 飞天梦想	37
第七课 人类的翅膀	42
融会贯通	50
素质测试	55
期中测试卷	58
第三单元 一起成长	62
总览全局	62
各个击破	63
第八课 让我们的耳朵醒来	63
第九课 生命的林子	71
第十课 我的朋友圈	80
融会贯通	86
素质测试	89
期末测试卷	93
参考答案	98



第一单元

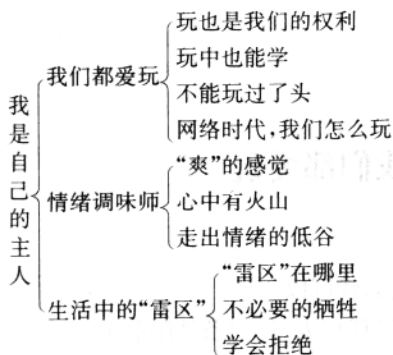
我是自己的主人



总览全局



知识网络



课标导航

第一课:爱玩是人的天性,玩是我们的权利,是有法律保证的。通过学习使学生认识到谁也不应该剥夺我们玩的权利,包括老师和父母。但是“爱的冲突”常使得我们的权利屡屡遭到侵害,学生应该积极消除父母和老师对自己的误解,让自己玩得更个性,更有意义。玩中也能学,不同类型的“玩”可以发展人在不同方面的素质。学习是一种责任,也是一种乐趣。玩和学习不是一对矛盾。让学生明白有原则的玩才能玩得有益,对学习和身心发展都能起到促进作用。这是本课的重点内容。

第二课:帮助学生认识情绪是人的本能需要表现,生活在这个世界上,人们总会因为某种原因引起情绪的波动,这是正常的表现。重点是让学生明白情绪分为积极情绪和消极情绪,情绪也是可以调节的。通过事实说明,积极情绪有利于身体健康和生长发育,消极情绪则会影响人的各方面的发展。如何善于把握情绪,做情绪的调味师,让积极情绪占生活的主导,善于调节不良情绪,掌握克服不良情绪的方法,也是本课的重点内容。学会“换个角度看问题”,你会真正成为自己的主人。

第三课:主要是告诉学生美好的生活也有它阴暗的一面,帮助学生认识生活中的“雷区”,这些地方对青少年来说有着潜在的危险,不要中了“雷区”的埋伏,浪费和牺牲自己美好的青春年华。学生应明白对付“雷区”最有效的办法是讲科学。学会拒绝是人生的



必修课,学生要懂得什么事情该拒绝,遇到“雷区”的诱惑怎样拒绝,掌握拒绝的技巧和艺术,让自己始终处于主动的地位。这是本课的重点和难点。



学法指导

1. 在老师的指导下掌握每课的重难点,认真做好每一课的作业。与同学多交流,多沟通,让自己有意识地参与一些有意义的“玩”,体会玩带来的乐趣和快乐。通过与同学辩论,明确哪些是“玩”的“雷区”,做到不越“雷区”半步。
2. 抽出一定的时间进行课外阅读,建议大家读读毕淑敏的书。明确情绪是人的内在需要的反映,人是可以控制情绪的,但有时适当的发泄是有助于身心健康的。
3. 听听父母的见解,搜集他们的宝贵经验为我所用,在生活中做真正的自己。
4. 写写日记或为自己的每一步发展和变化做个记录。通过记录观察自己的发展,了解自己的心路历程,把握正确的方向,从而做一个健康的人。



各个击破

第一课 我们都爱玩



范例下载

例1 (选择题)玩是我们的权利,因此,我们就可以 ()

- A. 随意选择玩的方式 B. 不受任何人、任何条件限制地玩
C. 想怎么玩就怎么玩 D. 适当地行使玩的权利

点评:让学生知道,玩是权利,同时也要正确行使,玩的过程中也有责任。

参考答案:D

例2 (开放性主观题)观察下图并思考:

近些年来,互联网的资讯便利已深入人心,这一高科技也已被青少年广泛使用。在成为他们学习知识、获取信息、休闲娱乐的重要平台之时,也不可避免地产生了诸多负面影响。不少青少年沉迷于网络及网络游戏,甚至患上“网络成瘾症”。网络黑手的不断延伸,使得“关注未成年人成长及教育”面临新的课题。



(1)此类画面你见过吗?你有什么感想吗?试着说一说。

(2)面对这样新的课题你有什么好的建议?

点评:此题旨在让学生明白有时自己的做法看起来没什么,只是玩玩而已,其实已经把自己引向深渊,让学生对自己的行为提建议更有利于学生明白网络时代应该怎么玩,认清是非,自我批评,从而做到有则改之,无则加勉。

参考答案:(1)可能亲眼见过。我认为这些孩子没有把握好自己,作了一个未成年人





不该做的事情。青少年从网络上固然能获取一定的知识,并拓展一定的知识面,还可以增加玩的空间,但是如果不加选择地玩下去,沉迷于这样的游戏,是会严重影响学习的,是违反中学生行为规范的,也是违法的行为。(2)面对这样的新课题,应该加强网络管理;加强社会监督;加强家庭保护;加强对未成年人的思想道德教育等等。言之有理即可。



课堂冲浪

一、认真选,你定能找准最合适的一项

- 联合国《儿童权利公约》所指的儿童是几岁以下的任何人 ()
A. 12 岁 B. 14 岁 C. 16 岁 D. 18 岁
- 陈密和樊明既是初中同学,又是好朋友。陈密在休息时间经常去网吧看别人玩电脑游戏,樊明知道后就劝他不要去。陈密不以为然地说:“只要我不玩,看看没关系。”你认为 ()
A. 陈密说得对 B. 樊明多管闲事
C. 樊明应当为好朋友保密 D. 陈密的言行是错误的
- 列宁曾经说过,不会休息的人就不会工作。对此理解不正确的一项是 ()
A. 休息的目的是为了更好地工作
B. 科学合理地安排工作与休息时间,才能提高工作效率
C. 首先要休息好,其次才是工作
D. 劳逸结合,才能有旺盛的工作精力;有旺盛的工作精力,才能把工作做得更好
- 周闪闪非常喜欢看小说,她妈妈怕影响中考,不让她看,把课外书全锁了起来。周闪闪很难受,就向她的好朋友诉说自己的委屈。她的好朋友想了几个办法,你赞同以下哪一种做法 ()
A. 把锁砸掉,把书取出藏起来
B. 从此告别课外书,免得妈妈生气
C. 妈妈不让你看小说,你就不好好学习,妈妈只有乖乖投降
D. 好好和妈妈谈,《新课标》要求初中生课外阅读量是 240 万字,再说,看课外书对学习也很有帮助,可以拓宽视野,扩大知识面等等
- 晋朝时,少年张翥很有才华,但他不喜欢读书,也不知约束自己,不管踢球还是摆弄乐器都没有节制。父亲担心他这样玩下去会不务正业,而他自己却不以为然。这说明 ()

①青少年缺少自控能力 ②父亲没有必要担心,大了自然会学好 ③张翥应该合理安排“学”和“玩”的时间 ④父亲仅仅担心是不够的,更要正确引导

- A. ①③ B. ①②③ C. ①③④ D. ②③④

二、测测你的判断能力(正确的在括号内打“√”,错误的打“×”)

- 玩不仅让我们感到快乐,玩中也能学,玩中也能成就人才。 ()
- 玩耍的过程中也许会萌发未来的成功。因此,只要有条件就可以痛快地玩,无须顾及及其他。 ()



3. 玩是有法律保证的,这说明未成年人玩乐,任何人不得干涉。 ()

4. 网络是高科技产物,与它交友就是与科学交朋友,未成年人只管放心大胆地与之交友,不要有什么顾虑。 ()

5. 健康的玩有助于消除生活中的紧张情绪,缓解压力,提高生活质量。 ()

三、简答题

1. 材料一 一生就爱玩泥巴

钟鸣今年47岁了,一生的最爱就是雕塑和陶艺。

• 微卷的头发,爽朗的笑容,憨厚、热情、直爽。三十多件作品在国内得过大奖,其中陶艺“我的一家”在1990年荣获景德镇首届国际陶瓷精品大赛三等奖,全国陶瓷展银奖。在宜昌,获得最高陶瓷奖项的人就是他了。2004年3月被中国雕塑委员会吸收为会员。

他说自己是个艺术上的痴情汉,自嘲是个“爱玩泥巴的人”。

宜昌市干雕塑这一行的,很少有人没有听说过钟鸣的名字。撇开他得过的各类大奖不说,单桃花岭饭店大门处名为“太阳鸟”的钛金浮雕、南湖宾馆大厅中央名为“龙腾虎跃”的陶艺壁画等等大型宾馆内颇有艺术气息、各具特色的雕塑,都出自于钟鸣之手。

材料二 一个爱玩的人考上了清华

夏浩,男,1987年生,2001年9月进入黄冈中学,2004年8月进入清华大学电子工程系学习。座右铭:一切皆有可能。

他说:我的这一套,用李大钊先生的一句话就是“要学习就要认认真真地学,要玩就玩个痛快”。说得具体一点就是,永远不强迫自己去学习,永远不在没有效率的时候学习。我的高效率是同学们一致公认的,所以别看我平时玩得多,但我做的题目、掌握的知识绝对不会比别人少!

看了材料一、材料二后谈谈他们的“玩”,对他们的成长有什么帮助和好处?我们在玩耍的时候应该遵循什么原则?

2. 为什么常常侵害我们“休息和玩耍权利”的人是父母或老师呢?你准备怎样与父母和老师进行沟通呢?

四、评评议议

别让电视控制了你

终于放假了,小华感到非常轻松,他早就想好好看一通电视了。除了电视台为孩子们安排的假期节目外,他还喜欢看武打片、侦探片。这天晚上,电视台播放一部带有恐怖





色彩的电影。妈妈不想让小华看,但小华不听,说自己有玩和休息的权利,一定要看。妈妈只好依了他。

晚上睡着了以后,小华突然大喊大叫,又哭又闹。妈妈连忙叫醒了他。醒了之后,小华诉说他梦见了许多可怕的东西,一边说,一边还惊慌不已。原来,临睡前看的电视让他受了很大刺激。

你认为小华有什么做得不当的地方吗?

五、锦囊妙计

郑蒙蒙和几个同学爱好文学,大家商量办一张手抄报,发表自己的习作。郑蒙蒙和语文老师商量,老师很支持他们的想法;可是和爸爸妈妈一说,立即遭到他们的强烈反对。郑蒙蒙该怎么办呢?请你说说自己的意见。

六、热点速递

防沉迷系统系列专题:中国网游刮起绿色旋风!

中国的网络游戏正在悄然刮起一阵绿色旋风:建立绿色服务器,限制连续游戏时间,打击外挂,提高服务质量……其实所谓“绿色”最根本的特点就是限制游戏时间,也就是目前炒得正热的“疲劳系统”。鉴于“网瘾”的危害愈演愈烈,政府已经开始采取措施来改善网络游戏环境以防止人们(特别是青少年)上瘾,包括和厂商联合开发“疲劳系统”以及出台《中国游戏行业自律公约》等强制措施。政府的意思已经很明显了,于是游戏厂商纷纷行动起来响应政府号召,宣传“绿色”的越来越多。不管是被逼的还是自愿的,毕竟运营商们已经开始在做了,“绿色旋风”正悄然兴起……

网络时代的我们,看到这些有什么感想?“绿色旋风”是保护我们还是侵权行为?



七、歌词赏析

我想唱歌可不敢唱,唱起歌来还得东张西望。

“初三了还有闲情唱”,老师听了总是这么讲。

.....

我想唱歌可不能唱,唱起歌来总是那么紧张,

“功课没做,练习没写”,妈妈听了总是更紧张。

.....

我想唱歌我就唱,唱起歌来心情多么舒畅,

生活就像七彩阳光,年轻人就该放声歌唱。

.....

一张一弛是文武之道,请你们不要这样讲,

其实你们年轻时也是这样。

.....

(1)歌词形象地说明了什么?

(2)谈一谈自己应该怎么做,请联系自身实际加以说明。

八、活动与探究

我们虽然已长大了,有了一定的维权意识,知道保护自己玩耍和休息的权利,但也有管不住自己的时候,请你针对自己的实际情况制定一个切实可行管得住自己的方案。



新课试练

一、认真选,你定能找准最合适的一项

1.人的情绪和身体各内脏之间 ()

A.有密切的关系 B.没多大关系 C.无关 D.不要生拉硬套

2.下面有关情绪与生活的说法,你认为正确的是 ()

A.情绪能强烈地影响我们的生活,所以我们要做情绪的主人

B.高智商的人生活不会受到情绪的影响

C.生活条件好了就不需要调节什么情绪了

D.我们无法做情绪的主人

3.情绪需要调节,是因为 ()

①情绪是多变的,要时刻保持愉快的情绪 ②青少年情绪不稳定,起伏变化大 ③





培养积极情绪和消除不良情绪对人健康成长很有必要 ④多变的情绪有利于我们与不同的人交往

- A. ①②③④ B. ②④ C. ①②③ D. ②③④

4. 每个人的心中都存在着一座“火山”，怒火需要合理的发泄，看看下面哪种做法可取 ()

- A. 我妈妈总是说我的作业做得不好，我一生气把本子给撕了
B. 我的好朋友背着我和其他的同学一起逛书店，我知道后，当着全班同学的面宣布，我不再和她是朋友了
C. 我的一次数学考试失败了，受到老师的批评，我暗暗发誓好好学习数学，不让老师再失望
D. 遇到不如意的事，我总是拿教室里的课桌出气

二、测测你的判断能力(正确的在括号内打“√”，错误的打“×”)

1. “健康”就是身体好，没有疾病。 ()
2. 愉快的笑声，是精神健康的可靠标志。 ()
3. 肌体不健康可以医治，而心理偏差则不能矫正。 ()
4. 培养和保持良好的情绪与加强心理品质修养没什么关系，也无助于我们的心理健康。 ()
5. 发怒是一种坏情绪，有害健康。因此，我们任何时候都应该忍气吞声。 ()

三、分析说明题

我国历史上、小说中的不少典故，都有关于情绪对人影响的描写。如：楚国大将伍子胥过昭关，一夜急白了头；《三国演义》中周瑜怒不可遏，吐血身亡；《岳飞传》中的牛皋因高兴大笑而死。请问：这说明了什么？你可以分析一下吗？

第二课 情绪调味师



范例下载

例1 (单项选择题)生活中，我们经常有这样的体验：得到老师或者父母的夸奖时，会非常高兴；学习成绩明显退步时，会感到忧愁；面临危急情况时，会惊恐；看到令人气愤的事情时，会愤怒。这种高兴、忧愁、惊恐、愤怒的感受就叫情绪。“人非草木，孰能无情”。你认为下面表现忧虑情绪的古语是 ()

- A. 漫卷诗书喜欲狂 B. 哀民生之多艰
C. 怒发冲冠 D. 风声鹤唳，草木皆兵

点评：本题旨在告诉学生，情绪是人在认识和处理事物的过程中正常的反映。我们可以通过观察



一个人的情绪反应,便可以从侧面了解他对外界事物的态度。

参考答案:B

例2 (思考题)世界伟大的音乐家——贝多芬一生创作出大量流传千古的交响乐,被后人夸为“交响乐之王”。然而,他的一生充满了痛苦:父亲的酗酒和母亲的早逝,使他从小失去了童年的幸福。正当他步入创造力鼎盛的中年,又患耳疾,双耳失聪。然而,他顽强地战胜了命运的打击,他大声呼喊:“我要扼住命运的咽喉,它决不能把我打倒。谁想收获欢乐,那就得播种眼泪。”

通过了解贝多芬的事迹,请你谈谈他是如何控制自己的情绪、“扼住命运的咽喉”的?他的事迹对你有什么启发?

点评:用名人坎坷的人生遭遇和他顽强地战胜命运的打击并取得成功的事例,告诉学生,成功不只属于那些有远大志向的人,更属于能够把握自己的情绪、热爱生活、勇于挑战命运的人。所以,有学者认为:成功的因素中情商大于智商。

参考答案:(1)贝多芬能够合理调节自己的心态、情绪,确定目标,树立信心,抛弃坏情绪,将痛苦、烦恼、忧愁等其他不良的情绪转化为积极而有益的行动。自己主宰了自己的命运,最终取得了成功。(2)我们不但要学会调节和消除不良情绪,而且要学会时时保持乐观心态,做情绪的“主人”。面对人生的酸、甜、苦、辣,我们要以理智调节自己的情绪,做一个生活的强者。言之有理即可。



课堂冲浪

一、认真选,你能找准最合适的一项

1.“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺”这句话是说 ()

①一个人想每时每刻都保持快乐的情绪是不可能的 ②世上不存在没有过忧伤的人 ③情绪的变化是十分正常的事情 ④以上答案皆对

A. ①② B. ②③④ C. ①③ D. ①②③④

2.培养良好的情绪,就要 ()

①树立远大的志向,培养宽广的胸怀 ②热爱生活,培养乐观的生活态度 ③正确地认识与评价自己 ④拓展兴趣爱好,丰富课余生活

A. ①②④ B. ②③④ C. ①②③ D. ①②③④

3.林则徐初到广州禁烟时,一些腐败官吏百般阻挠,使他的情绪波动很大,怒不可遏。但他知道暴怒是无济于事的,还可能给那些腐败官吏找到攻击他的口实,于是,他竭力控制自己的情绪,写了“制怒”二字挂在墙上,作为警句告诫自己。每当要发怒时,就注视墙上的“制怒”条幅,将怒气压下去。他这样做是 ()

①主动控制自己,在困难和逆境面前有效地进行自我激励 ②是有害于身体健康的,太不划算 ③没有出息的表现 ④自我暗示,可以遏制情绪冲动,避免不良后果

A. ①② B. ②③ C. ①③ D. ①④

4.“人逢喜事精神爽”这句话说明了什么道理 ()

①情绪就像神奇果,会对人产生神奇的作用 ②喜悦可以促使人积极地行动 ③良好的情绪可以对人的身体健康、智力发展起到推动作用 ④精神愉快,心情舒畅,开朗豁达是人健康长寿的重要因素





A. ①②③④

B. ①④

C. ②③

D. ①②③

5. 下列同学的表现,属于合理发泄情绪的是 ()

A. 明明在上课时突然想到一个笑话,忍不住告诉了同位,两个人大笑起来

B. 只因多和同学聊会儿天回家晚了,面对父母的批评,利华气得把书包摔在地上

C. 考试之前,大家都在紧张地复习功课,惟有陈晨同学没事干,书也不翻,练习题也不做,只是拿只笔在纸上乱涂乱画。他说:“反正考不好,复习也没用!”

D. 小瑞这次考试没考好,他放学后在学校的操场上跑步,出了一身大汗后,觉得自己又有了重新再来的勇气

6. 初中生小杨感觉自己的脾气不好,性格暴躁,容易发火。为此,他打算选一条名言来自警,请你从下面选一项最适合他个人情况的名言 ()

A. 少年须有朝气

B. 吾日三省吾身

C. 不会抑制自己的人,就是一台被损坏了的机器

D. 走自己的路,让别人去说吧!

7. 学会合理地发泄,是排除不良情绪的有效方法。下列属于不合理发泄的有 ()

A. 在适当的场合哭一场

B. 向他人倾诉

C. 跟父母生气就离家出走

D. 进行剧烈活动

二、测测你的判断能力(正确的在括号内打“√”,错误的打“×”)

1. 要培养和保持良好的情绪,必须提高自己的思想水平,树立远大的理想。 ()

2. 情绪的产生一般来说是由一定事物引起的,所以情绪跟个人心理活动没有什么关系。 ()

3. 情绪一旦产生,便会渗透到人的一切活动之中,使活动染上情绪的色彩。 ()

4. 积极情绪是人们活动的推动力。 ()

5. 情绪是很难以捉摸、无法把握的,只能由它去。 ()

6. 请心理医生为自己排忧解难是一件十分丢人的事情。 ()

三、简答题

1. 你一定听说过蔺相如“完璧归赵”的故事吧。战国时,秦昭王派人来骗赵国说,愿意拿十五个城换取赵国的一块和氏璧的宝玉。赵王不敢拒绝,但又怕上当。这时蔺相如自愿带着玉到秦国去完成换城的任务。他到了秦国献璧后,见秦王不想给城,蔺相如就设计拿回璧,并“持璧却立,倚柱,怒发上冲冠”,使“完璧归赵”。

你怎样评价蔺相如的“怒”? 从这个故事中你是怎样理解“当喜则喜,当怒则怒”这句话的? 请你说说看。



2. 有人说:“生活好比一面镜子,你对它笑,它就笑;你对它哭,它就哭。”你明白这句话的道理吗?

四、请你说一说

升华法,即把消极的情绪与头脑中的闪光点相联系,把不良情绪转化为积极有益的行动。升华法是一种高水平的发泄,是将情绪激起的能量引导到对人、对己、对社会都有利的方向。塞万提斯在早年不幸的基础上,写出了《唐·吉珂德》;歌德失恋后,写出了《少年维特之烦恼》;屈原受人诽谤又被放逐,写下了伟大的浪漫主义诗篇《离骚》;司马迁忍受屈辱,用后半生的精力完成了千古绝唱《史记》。这些都是利用升华法调节情绪的典型事例。

请你说说你有过用升华法调节情绪的事例吗?你还听说过这样的事例吗?举例说一说。

五、实践与探究

你我都有过情绪激动的时候,也许还会因为没能控制好情绪而发怒。请你:

(1)走访并搜集同学或同龄人(包括自己)发怒的事例,并整理、概括发怒的原因。

(2)请同学讲述情绪激动后的感受,整理概括出它带来的危害性。

(3)在此调查基础上,小组交流、讨论怎样更好地控制自己的情绪,做自己心灵的主人,写出建议和方法。

六、观察思考

一只骆驼在沙漠中跋涉着。正午的太阳晒得它又饿又渴,焦躁不安。正在这时,一块玻璃瓶的碎片把它的脚掌划了一下,疲惫的骆驼顿时火冒三丈,一脚踢出去,却不小心将脚掌划开了一道口子,鲜红的血液顿时染红了沙粒。生气的骆驼一瘸一拐地走着,一路的血迹引来了空中的秃鹫,它们叫着在骆驼上方的天空中盘旋着。骆驼心里一惊,不顾伤势狂奔起来,沙漠上留下了一条长长的血痕,浓重的血腥味引来了附近的狼。疲惫





加之流血过多,无力的骆驼像无头苍蝇东奔西突。仓皇中跑到一处食人蚁的巢穴附近,鲜血的腥味惹得食人蚁倾巢出动,像一块黑色的毯子把骆驼裹得严严实实。不一会儿,可怜的骆驼就鲜血淋漓地倒在地上。临死前,这个庞然大物追悔莫及地叹息道:“我为什么跟一块小小的玻璃生气呢?”

这则故事对你有什么启示?

七、观察与思考

你周围最快乐的人是_____

他(她)的特点_____。请教一下他(她)快乐的秘诀,把你认为最好、最有效的方法记下来,存入你的“快乐辞典”。

第一单元
我是自己的主人

八、活动与探究

期中考试结束了,同学们聚在一起谈感受。

甲:期中考试结束了,我考砸了,你们考得怎样?

乙:嘿,别提了,我进考场前是充满信心,可是一进去,一紧张把老师讲的给全忘了。

甲:我是挺自信的,进了考场也很轻松,成绩吗,还是令人满意的。

丙:我考前两天都没睡好觉,特别担心考不好,也不知道怎么搞的,感觉复习得挺不错;可一进考场,紧张得还是半天都喘不过气来。

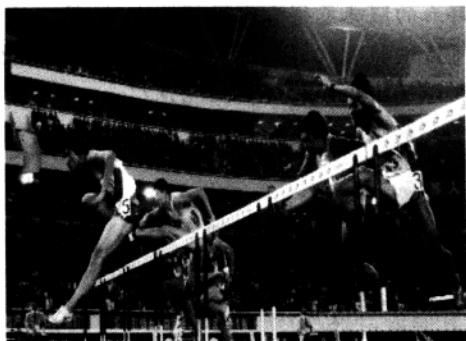
你进考场时情绪如何? 考试结果怎样? 你以后应怎样调节自己的考场情绪?



九、图片赏析

十运会田径赛场,只要刘翔到场,现场的几万人便开始沸腾、疯狂。这幅图片是刘翔在比赛中的英姿,几万观众在呐喊,情感在这一刻倾情宣泄。

刘翔让中国田径不再寂寞,整个奥体中心俨然一幅嘉年华的景象。刘翔,一年前给我们带来荣誉,一年后依然令我们自豪。刘翔,神话了的“大帝”,被无数“粉丝”追逐的明星。刘翔存在的每一个瞬间,牵动着很多中国人的神经。多几个刘翔,或许是每个人的期待。



十、名言诵读

假如生活欺骗了你,
不要忧郁,也不要愤慨。
不顺心的时候暂且容忍,
相信吧,快乐的日子就会到来。

——普希金

如果错过太阳时流了泪,那么你又要错过群星了。

——泰戈尔

真正的快乐,是对生活的乐观,对工作的愉快,对事业的兴奋。

——爱因斯坦

伟大的心胸应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接惨痛的命运,用百倍的勇气去应付一切的不幸。

——鲁迅



新课试练

一、测测你的判断能力(正确的在括号内打“√”,错误的打“×”)

1. 生活中有许多“雷区”,只要我们不和社会上的陌生人接触就不会有问题。()
2. 面对生活中形形色色的诱惑,我们的办法就是,封闭自己,绝不与人交往。()
3. 危险不只存在于某些特定的地方,它还存在于我们的行为中。()
4. 好朋友请我帮忙做的任何事情,一定要做到,否则,就不够朋友了。()

二、名言赏析

一失足成千古恨。

请问:你是怎样理解这句话的?

