

经浙江省中小学教材
审定委员会审定通过

义务教育课程标准实验教材

浙江省教育厅教研室 编

作业本

SIXIANG
PINDE

思想品德

→ 七年级上



浙江教育出版社

义务教育课程标准实验教材

思想品德作业本 七年级上

浙江省教育厅教研室/编

责任编辑 孙露露 池 清 责任校对 雷 坚
装帧设计 韩 波 责任印务 陆 江

- ▶ 出 版 浙江教育出版社
(杭州市天目山路 40 号 邮编 310013)
 - ▶ 发 行 浙江省新华书店集团有限公司
 - ▶ 图文制作 杭州万方图书有限公司
 - ▶ 印 刷 浙江全能印务有限公司
 - ▶ 开 本 787×1092 1/16
 - ▶ 印 张 4.5
 - ▶ 字 数 90000
 - ▶ 版 次 2004 年 8 月第 1 版
 - ▶ 印 次 2006 年 6 月第 3 次
 - ▶ 印 数 90001-140000
 - ▶ 书 号 ISBN 7-5338-5458-6/G·5428
 - ▶ 定 价 5.00 元
-

联系电话: 0571-85170300-80928

E-mail: zjjy@zjcb.com

网 址: www.zjeph.com

编写说明

《义务教育课程标准实验教材·思想品德作业本(七年级上)》是以教育部2001年7月颁发的《全日制义务教育思想品德课程标准(实验稿)》为依据,配合湖南师范大学出版社出版的相应的《思想品德》教科书编写的学生用书。

作业本以复习巩固学生课堂学习成果为目的,充分体现了新课程理念。其中精心设计了“认知与判断”、“阅读与思考”、“活动与体验”等一系列生动活泼的小栏目,并附有“单元巩固”。通过同学们喜闻乐见的方式,引发大家积极思考,更好地掌握基础知识,锻炼思维能力,培养正确的情感态度与价值观。作业本将成为同学们真正乐于参与的学习园地。

这套作业本由浙江省教育厅教研室根据省教育厅的相关规定统一组织编写。参与本册编写的人员有:李月根、戴爱萍、刘粉莉、祝水月、郑英等,由楼江红负责统稿。

浙江省教育厅教研室

2005年5月



质量反馈

尊敬的同学:感谢您使用作业本。为了更好地为您服务,提高作业本的质量,我们恳切希望您在使用后,对作业本编写内容的科学性、题目的新颖性、题目的难易程度以及本书的版面设计、印刷质量等方面作出反馈,我们将认真地对待每条意见,并及时加以改进。来信请寄:浙江省教育厅教研室发展部收(地址:杭州市文二路328号B4楼, 邮编:310012); 或者发送电子邮件到: jyszyb@zjedu.org或zjjy@zjcb.com。

《思想品德作业本(七年级上)》(X版)质量跟踪表

 我所喜欢的方面		 我最不满意的地方
综合评价	等 级	确认标记(√)
	A. 很好,对我帮助很大	
	B. 尚令人满意	
	C. 有些问题,但还可以	
	D. 不怎么好	

您所在的学校: _____

目 录

第一单元 走进中学	1	单元巩固	34
第一节 第二起跑线	1		
第二节 亮出你自己	4	第四单元 树立团队精神	37
第三节 拥有好心情	7	第一节 小荷争露尖尖角	37
单元巩固	10	第二节 己所不欲 勿施于人	40
		第三节 团结就是力量	43
第二单元 在成长的道路上	13	单元巩固	46
第一节 感受成长	13		
第二节 直面挫折	16	第五单元 走近法律	48
第三节 立志与成功	19	第一节 法律是什么	48
单元巩固	22	第二节 生活离不开法律	51
		第三节 维护权利 履行义务	54
第三单元 相处之道	25	单元巩固	57
第一节 亲子之间	25		
第二节 师生之间	28	参考答案	60
第三节 与友同行	31		



第一单元 走进中学

第一节 第二起跑线

不管你预备走哪一条路，顶顶要紧的是先要为自己做好准备，
你不能赤手空拳地开始你的行程，你必须用知识把自己武装起来，
你必须锻炼出健壮的身体和足够的勇气。

——朱庆龄



认知与判断

(请选出下列各题中的一个正确选项)

- 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通常被称为()。
A. 心理成熟期 B. 心理断乳期 C. 人生危险期 D. 人生黄金期
- 当今社会，知识更新的速度越来越快，但中学生在学习上永不过时的是()。
①“乐学”的精神 ②刻苦学习的精神 ③“会学”的能力 ④死记硬背的本领
A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④
- 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，它发生作用主要是依靠()。
①社会舆论 ②内心信念 ③强制执行 ④行为习惯
A. ①②③ B. ①③④ C. ②③④ D. ①②④
- 道德是规范我们该怎么做和不该怎么做的基本行为准则。中学阶段的道德修养与小学阶段相比()。
①内容更多 ②完全不同 ③完全一致 ④要求更高
A. ①③ B. ②③ C. ②④ D. ①④
- 人的一生中，身心发展变化最快的阶段是()。
A. 幼儿时期 B. 中学阶段 C. 小学阶段 D. 大学阶段



阅读与思考

6. “自古英雄出少年”，无数个例子证明了这一点：

牛顿，23岁，创立“微积分”；

爱因斯坦，26岁，建立“狭义相对论”；

达尔文，29岁，提出“生物进化论”；

爱迪生，29岁，发明留声机；

马克思，30岁，恩格斯，28岁，发表《共产党宣言》；

.....



(1) 你还能举出更多这样的例子吗?

(2) 下面是一个人的成长阶段表,请在年龄的后面填写:那时你准备做些什么?

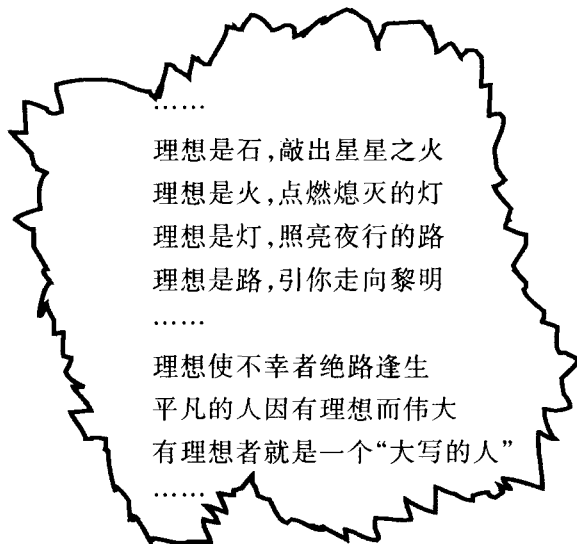
16岁~19岁 _____

19岁~23岁 _____

23岁~26岁 _____

26岁~31岁 _____

7. 诗人流沙河在《理想》中有这样一段描述:



相信你一定是有理想者,读了这首小诗,请回答:

(1) 中学阶段是人生的重要阶段,你现在确立了什么理想? 打算从何做起?

(2) 为什么说“平凡的人因有理想而伟大”?

活动与体验

8. 你的学习习惯如何?下表可帮助你了解。请按照自己的实际情况在“是”或“否”的栏目里打“√”。

内 容	是	否
-----	---	---

• 学习新课之前,我会先把学过的内容复习一遍。

• 我很少打电话问同学“老师布置了什么作业”。

• 我很少边做作业边做其他事情。

• 我经常摘抄文章中的精美词句。

• 遇到生字词,我首先查阅工具书。

• 我经常通过报纸、电视了解国际国内时事。

• 当天学习的内容,我总是及时弄懂。

• 我有本“纠错本”。

• 我每门学科都有固定的笔记本。

• 我经常写日记。

(1) 假如你有 6 个以上“是”,恭喜你!

你有着良好的学习习惯。请你总结一下,与大家分享你的经验:

(2) 假如你有 4 个或 5 个“是”,友情提示:要注意!

请给自己提出进一步培养良好习惯的建议:

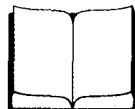
(3) 假如你只有 3 个以下“是”,“红灯”闪亮!

你需要找找形成不良习惯的原因:

第二节 亮出你自己

先相信自己,然后别人才会相信你。

——屠格涅夫



认知与判断

(请选出下列各题中的一个正确选项)

- 我们进行自我评价的方法主要有()。
 - 自我反思
 - 自我检查
 - 回顾与总结
 - 对他人评价

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④
- "If you think you can, you can."这是一位成功人士办公室里挂着的座右铭。只要相信自己,抛开一切顾虑,迎难而上,一定会取得成功。这句话说明()。

A. 无论做什么事,都要对自己充满信心 B. 只要有了信心,就没有什么困难

C. 信心就是成功 D. 成功与否,只有自己说了算
- 一些初中生不能客观公正地评价自己,主要是因为()。
 - 自己的发展速度太快
 - 对自己的期望值不当
 - 自我认识能力不足
 - 外界干扰太大

A. ①③ B. ②③ C. ②④ D. ①④
- 我们经常听到这样一句广告语:"没有最好,只有更好。"对这句话正确的理解是()。

A. 世界上永远没有第一 B. 真正的第一是不存在的

C. 世界上不存在优质产品 D. 不断走出旧我,走向新我



阅读与思考

- 一个善于欣赏别人的人,必是一个丰富的人;一个被别人欣赏的人,必是一个出色的人;一个永远不欣赏别人的人,也就是一个永远不被别人欣赏的人。

读了这段话,请回答:

(1) 你最欣赏班里的谁? 主要欣赏他(她)什么呢?

(2) 你认为自己哪方面最出色,最有可能被别人欣赏?

6. 阅读漫画,回答:

(1) 请给右边的漫画取一个名字。

(2) 你如何评说画中人的行为?



(3) 认真思考本节标题“亮出你自己”,你认为该亮出自己的什么?怎样“亮出你自己”?

7. 请如实填写:

老师对你的评价:

我的思考:

家长对你的评价:

我的思考:

同学对你的评价:

我的思考:



活动与体验

8. 活动:“如果大人不在,……”

(1) 你会怎样安排自己的双休日?

(2) 你将如何当家一天?

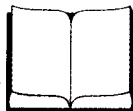
9. 假如有人问:“你是谁?”除了报上自己的姓名之外,你还会说些什么?



第三节 拥有好心情

灰心生失望,失望生动摇,动摇生失败。

——培根



认知与判断

(请选出下列各题中的一个正确选项)

1. 俄国著名诗人普希金有一首诗,诗中写道:“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。”它的主要含义是()。
A. 面对挫折和困境,要耐心等待
B. 要学会正确认识自己与评价自己
C. 要有乐观的生活态度
D. 要有广泛的兴趣
2. 人的情绪是多种多样的,中学生的情绪大都丰富而强烈。下列说法正确的是()。
A. 情绪越多变,人生越丰富
B. 多变的情绪会影响健康与成长
C. 多变的情绪才是积极的情绪
D. 情绪变化主要取决于天气变化
3. 人的情绪是丰富多样的,但最基本的情绪有四大类,即()。
A. 喜、怒、哀、乐
B. 喜、怒、哀、惧
C. 悲、欢、离、合
D. 喜、怒、乐、悲
4. “人逢喜事精神爽。”这句话是说()。
A. 情绪随着个人境遇的变化而变化
B. 积极的情绪能充实人的体力
C. 不同情绪对身体健康产生不同影响
D. 情绪往往反映个人的兴趣爱好
5. 凡是能使自己正常甚至超常发挥水平、提高学习和工作效率的情绪,就是()。
A. 消极情绪
B. 情感丰富
C. 情感失落
D. 积极情绪



阅读与思考

6. 世界卫生组织给健康下的定义是: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。

对照上述定义,给自己的心理把把脉,自述心理健康状况:

7. 人人都在寻找自己的快乐。快乐究竟在哪里?哲人说:“愚人向远方寻找快乐,智者则在自己身旁培养快乐。”

请仿照例句,结合自己的实际填写:

快乐就在_____创作美术作品中。

快乐就在_____

快乐就在_____

8. 日本松下公司为了调整员工情绪,提高工作效率,在各生产基地都设有一个专门的、很隐蔽的房间,叫“出气室”。员工如果遇到烦恼的事,就可以到“出气室”里尽情宣泄,以消除心中的闷气。心理学有关专家对出入该公司“出气室”的员工进行了细致的观察,结果发现:他们进屋前的表情与出来后的表情变化很大,重新投入工作时干劲倍增。

(提示:合理的宣泄必须注意时间、场合、对象、程度等。不合理的宣泄只会带来短暂的轻松。)

请问:

- (1) 为什么走出“出气室”的员工会轻松多了呢?

- (2) 在你周围有过不合理的宣泄行为吗?请举一例,并说明其带来的不良影响。

- (3) 你有过不合理的宣泄行为吗?结果快乐吗?请举一例。



活动与体验

9. 你曾经在镜子里看见过自己生气的脸吗? 如果没有, 请看一下, 并将生气时的脸画下来, 说说生气时面部表情的变化。

10. 你想拥有好心情吗? 那就稳稳当当地站定, 不要被苦恼击倒!

(1) 请相信: 风雨过后, 必有_____!

(2) 进入中学后, 你最大的烦恼是什么? 你有消除这一烦恼的办法了吗? 请写下来。

(友情提示: 快乐钥匙——情绪宣泄、幽默解嘲、自我安慰、理解宽容、激励进取、改变认识、助人奉献。)



单元巩固

选择题

(请选出下列各题中的一个正确选项)

- 遇到令人非常恼火的事情时,一再告诫自己:“冷静!再冷静!”这种调节自己情绪的方法是()。
A. 合理宣泄 B. 理智控制 C. 升华 D. 改变认识
- 初中生要充满“阳光”,养成乐观向上的生活态度,就要()。
①善于从身边寻找快乐 ②多参加文体活动,丰富生活 ③自我快乐,不管他人 ④面对小挫折,就失去乐趣和信心
A. ③④ B. ①② C. ①③ D. ②④
- 人们常说,我们的身边并不缺少美,而是缺少发现和发现之后心灵的共鸣。发现身边的美,我们会为之感动,我们的生命会更完美。这就告诉我们要学会()。
A. 欣赏别人 B. 团结别人 C. 感激别人 D. 关心别人
- 甲乙两个推销员到某海岛去推销皮鞋,甲看到岛上的人都赤脚,立刻失望地说:“这些人都习惯赤脚,怎么会买我的皮鞋呢?”于是沮丧而回。乙看到岛上的人赤脚,惊喜万分:“这些人没有鞋穿,看来皮鞋市场大得很呀。”于是乙想方设法,向岛上的人推销自己的皮鞋,最后发了大财。对这则故事的领悟正确的是()。
①新的变化,带来新的成就 ②对同一现象的不同认识,结果大不相同 ③积极的思考有利于成功 ④积极乐观的态度是成功的基础
A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④
- 要充分发掘自己某方面的潜能,主要途径有()。
①经常积极地暗示自己 ②从小事做起 ③想像一个比自己更好的“自我”形象 ④光看自己的长处,不看自己的短处
A. ①③④ B. ②③④ C. ①②④ D. ①②③

非选择题

- 小赵和小王的考试成绩都不够理想。小赵觉得升入中学第一次考试就考糊了,很是懊恼,垂头丧气,后面的学习很受影响;小王则认为中学学习生活才开始,可能有些不适应,总结经验教训,下一次一定能取得理想的成绩。

结合材料回答:

(1) 这两位同学的情绪状态谁是积极的? 谁是消极的?

(2) 两种不同的情绪会给他们带来怎样的结果?

7. 英国化学家法拉第年轻时身体不好,加上工作紧张,用脑过度,神经失调,身体很虚弱,虽多方求治,但总不见疗效。后来,他请一位名医诊治,医生详细检查了法拉第的身体,问明了病情,只是面带微笑地说了一句“一个小丑进城,胜过一打(12个)医生”的谚语,说完便扬长而去。法拉第细细品味这句谚语,悟出了其中的奥妙。从此,他在科学研究之余,经常抽空去看喜剧、马戏等,在戏院里,他时常被丑角的表演和有趣的马戏逗得哈哈大笑。他还抽空到野外和海边度假,丰富业余生活,以保持愉快的情绪。久而久之,他的健康状况大为好转,学习、工作精神饱满,一直活到76岁。在科学上,他也为人类做出了卓越的贡献。

阅读上述材料,回答下列问题:

- (1) 法拉第细细品味医生留下的谚语,悟出了其中的奥妙。你能说出其中的奥妙是什么吗?

- (2) 看过医生以后,法拉第是怎样做的?效果如何?

- (3) 从这则故事中我们可得到什么启发?

8. 谈谈你的“过去时”与“将来时”。

- (1) 过去时——

我最拿手的才艺:

我最喜欢的运动:

我最得意的作品:

- (2) 将来时——

某一方面的未来形象:

某一潜能的最终发挥:

9. 快乐点击:

你想有一个好心情吗? 下面的选择可以帮助你时刻保持一个好心情。(把左右内容用线条对应地连起来)

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| (1) 当你面对他人的批评时 | A. 不要伤心,要懂得“矛盾无时不在” |
| (2) 当你和同学有矛盾时 | B. 不要难过,要理解父母的苦心 |
| (3) 当你和家人有误会时 | C. 不要委屈,要提醒自己“闻过则喜” |
| (4) 当有人对你不满时 | D. 不要愤怒,要选择“得饶人处且饶人” |
| (5) 当你对他人的表现不满时 | E. 不要生气,要自勉“走自己的路” |
| (6) 当你做错事时 | F. 不要焦虑,要相信“人最终能战胜环境” |
| (7) 当你对新环境不适应时 | G. 不要气馁,要记取“吃一堑,长一智” |

愿你时时拥有好心情!