

中学生学科素质
训练与检测丛书

新课程

新教材

新理念

思想品德

七年级

(下)

北京市海淀区教师进修学校编

中国书店

PDG

中学生学科素质训练与检测丛书

七年级 思想品德(下)

北京市海淀区教师进修学校编

中 国 书 店

责任编辑: 官喜华

中学生学科素质训练与检测丛书

七年级 思想品德 (下)

北京市海淀区教师进修学校编

*

出版: 中国书店

地址: 北京琉璃厂东街115号 邮编: 100050

印刷: 秦皇岛市晨欣彩印有限公司

开本: 787×1092 1/16 字数: 140千字

版次: 2005年1月第一版 2005年2月第一次印刷

印张: 7 印数: 1-16400册

书号: ISBN 7-80663-281-6/G·297

全套定价: 33.60元 (8.00元)

前 言

在深化教育改革,全面推进素质教育的实践中,广大教师正在积极探索减轻学生过重课业负担,全面提高教学质量的有效途径和规律。实践证明,及时、适当的训练与检测是提高教学质量的重要环节,训练是对知识与能力的巩固、发展与提高,检测则是对学科素质的一种衡量。要做到这一点,关键要有针对性,要在巩固知识,提高能力的过程中体现一个“精”字,让学生从“题海”中摆脱出来。要使训练与检测紧密结合教学大纲与教材,紧密结合教与学的实际,紧密结合教学改革的实际。

正是基于以上考虑,我们组织了海淀区数百名学科教学带头人和有丰富教学经验的中、青年骨干教师,发挥群体的力量和优势研究编写了这套《中学生学科素质训练与检测》丛书。这套丛书的编写以海淀区使用的主导教材为依据,并注重结合我区学生的实际,力求体现教学改革的精神。我们希望这套丛书的面世,有助于广大中学生学科知识、能力和素质的训练与提高,有助于提高学生的学习效率和海淀区教学工作整体水平,有助于减轻学生过重的课业负担,为全面实施素质教育作出贡献。

恳切希望大家在使用过程中,把发现的问题和修改意见及时反馈给我们,以便使这套丛书不断完善。

海淀区教师进修学校

2005 年 1 月

目 录

第一单元 做自尊自信的人

第一课 珍惜无价的自尊

第一框 自尊是人人都需要的 (1)

第二框 尊重他人是我的需要 (3)

第三框 彼此尊重才能赢得尊重 (6)

本课练习 (9)

第二课 扬起自信的风帆

第一框 “我能行!” (12)

第二框 自信是成功的基石 (15)

第三框 唱响自信之歌 (17)

本课练习 (19)

第二单元 做自立自强的人

第三课 走向自立人生

第一框 “自己的事自己干” (24)

第二框 告别依赖走向自立 (27)

本课练习 (29)

第四课 人生当自强

第一框 人生自强少年始 (33)

第二框 少年能自强 (37)

本课练习 (40)

第三单元 做意志坚强的人

第五课 让挫折丰富我们的人生

第一框 人生难免有挫折 (44)

第二框 挫折面前也从容 (48)

本课练习 (51)

第六课 为坚强喝彩

第一框 让我们选择坚强 (55)

第二框 钢铁是这样炼成的 (59)

本课练习 (63)

第四单元 做知法守法用法的人

第七课 感受法律的尊严

第一框 走进法律 (66)

第二框 法不可违 (68)

第三框 防患于未然 (71)

本课练习 (73)

第八课 法律护我成长

第一框 特殊的保护 特殊的爱 (77)

第二框 善用法律保护自己 (79)

本课练习 (83)

参考答案 (88)

第一单元 做自尊自信的人

第一课 珍惜无价的自尊

第一框 自尊是人人都需要的

【课标内容】

“成长中的我”中“认识自我”部分中的1.6:“了解自我评价的重要性,客观地认识、评价自己的优缺点,形成比较清晰的自我整体形象。”

“成长中的我”中“自尊自强”部分中的2.3:“懂得自尊和知耻,理解自尊和尊重别人是获得尊重的前提,不做有损人格的事。”

【学习过程记录】



一、阅读与感悟

自 尊

用微笑面对挫折是一种极高的人生境界,用自尊对待生活获得的是一种真正值得称道的完整人生。

一个人可以没有荣誉和鲜花,但不能没有自尊。人,首先要有自信心,然后才有自尊心。不管别人是否尊重你,你自己要尊重自己。古人云:人不求人一般高。又说:人到无求品自高。敬人者,人敬之。人尊人重,人敬人高。只有自尊才能尊重别人,也才能受到别人尊重。

自尊不是自私,自尊不是妄自尊大,自尊是做人最起码的处世原则。

自尊是一个人的脊梁,自尊是无畏的气概,自尊是一个人必须具备的操守。它提供给生命的不只是一种依托,一种凭借,一种支撑,而是永远的充实,永远的能量,永远的精神动力。

自尊是人的一种生存态势,如一泓清纯的山泉,不管什么时候碰到,给人的印象总是那么洁净、透明、晶莹;又像是一截钢筋,无论铆在何处,都是那么从容自如,铁骨铮铮。

自尊其实是一种内涵丰富的修养,尽管容易让人误解为自负、清高,但它从不趋炎附势,卑躬屈膝,不会为尘嚣所乱心,为诱惑而动摇。尽管不屑高谈阔论,妙语连珠,但不说就不说,说出来就掷地有声,就连那余音也会飘出一些豪气来。正所谓:侠骨、傲骨、铁骨、只要有了自尊,即使化为一堆白骨也有千金之贵;警语、壮语、隽语,只要有了自尊,即使是只言片语也是一言九鼎。

自尊就是动力,就是力量,它可以变被动为主动,化腐朽为神奇。司马迁受宫刑而怒作《史记》,孙臧削双足而血凝兵书,吴运铎身残志坚把一切献给了党,张海迪高位截瘫自强不息成为时代的巨人……自尊就是人生杠杆上不可缺少的支点,它可以坚守自己的主见和独立的人格,有着明确的奋斗目标人生走向。雷锋22岁的青春为什么永恒?焦裕禄怎样成为公仆的楷模?孔繁森又是如何在这个急需感动的年代成为一种向上的精神?……所有的答案只有两个字:自尊!

自尊就是一面鲜明之旗,独树一帜在世俗之上,在人类精神和灵魂的最高点上永远飘扬。
自尊就是做人的尊严,就是堂堂正正的人生。

思考:

看完这篇短文,你对自尊一定有了更多的理解,请描述你现在对自尊的理解。



二、创新与实践

现象分析

进入中学后同学们越来越注意自己的形象。如:不太愿意让老师当众公布自己的考分,特别是考得不理想的同学更不愿意让大家都知道自己的成绩……

你是怎样看待这一现象的?请举一个“注意自己形象”的例子。

【自我检测】



一、单项选择题

- 升入中学后,眉眉越来越注意自己容貌上的修饰、举止上的优雅和自己行为所产生的后果了,眉眉的变化是为了 ()
 - 表现自己,爱慕虚荣
 - 塑造更好的形象,以赢得别人对自己的肯定
 - 取悦他人,是不自尊的表现,是不值得提倡的
 - 追求别人的好感,我们不能模仿她
- 自尊即自我尊重,指既不向别人卑躬屈膝,也不允许别人歧视、侮辱。以下不属于自尊表现的是 ()
 - 抬起头走路,自己在生活中不低人一等,感觉到自己在他人心目中的地位,感觉到他人的支持,会对自己和他人充满信心,在生活中有发言权,相信自己有办事能力,相信自己将来遇到什么困难都能积极应对
 - 经常夸张、炫耀自己,很傲慢
 - 不卑不亢,既不与自己作对,也不与他人作对

D. 富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈

3. 自己看得起自己,自己对自身价值进行肯定是 ()

A. 自负的表现

B. 缺少自尊的人的常用做法

C. 是一种不健康的心理状态

D. 是赢得他人尊重的前提条件



二、是非判断题

1. 真正有自尊心的人,必定是知道羞耻的人。 ()

2. 金无足赤,人无完人。人人都有自尊是不可能的。 ()

3. 不管一个人有什么缺点,只要他能相信自己,自己瞧得起自己,通过努力,找到自己的人生价值,他就可以获得别人的尊敬。 ()



三、情景分析题

法国著名文学家莫泊桑的小说《项链》中,描写了一个因虚荣心招来灾祸的故事:路瓦裁夫人虚荣心十足,她为了在一次宴会上出风头,特意从女友那里借来一根“钻石”项链。当她戴着项链在宴会上出现的时候,赢得了在场人的赞叹与奉承,她的虚荣心得到了极大的满足。不幸的是,在回家的路上,这条项链丢失了。为了赔偿这价值三万六千法郎的“钻石”项链,她负重债,用了整整十年时间辛苦劳作,节衣缩食,最后才还清了债务。而颇具讽刺意味的是这时对方告诉她丢失的项链是假的。

1. 根据路瓦裁夫人的故事来分析虚荣心的表现及危害。

2. 你有没有虚荣心在作怪的时候呢? 举一个身边同学中“爱慕虚荣”的例子。

第二框 尊重他人是我的需要

【课标内容】

“成长中的我”中“自尊自强”部分中的2.3:“懂得自尊和知耻,理解自尊和尊重别人是获得尊重的前提,不做有损人格的事。”

“我与他人的关系”中的“交往的品德”部分中的2.3和2.5:“关心和尊重他人,体会‘己所不欲,勿施于人’的道理,学会换位思考,能够与人为善”;“体会和谐的共同生活需要相互尊重、理解宽容,相互帮助。”

【学习过程记录】



一、阅读与感悟

故事一:

俄国寓言作家克雷洛夫长得很胖,又爱穿黑衣服。有一次,一位贵族看到他在散步,便冲着他大叫:“你看,来了一朵乌云!”

“怪不得蛤蟆开始叫了!”克雷洛夫对臃肿的贵族说。

故事二:

安徒生平时十分俭朴,经常戴着一顶破旧的帽子在街上走。有个衣冠楚楚的行人嘲笑他:“你脑袋上面那个玩意儿是什么?能算是帽子吗?”

安徒生回敬说:“你帽子下面的那个玩意儿是什么?能算是脑袋吗?”

故事三:

德国诗人海涅是犹太人,常常遭到无端攻击。有一次晚会上,一个旅行家对他说:“我发现了一个小岛,这个岛上竟然没有犹太人和驴子!”海涅不动声色地说:“看来,只有你和我一起去那个岛上,才会弥补这个缺陷!”

故事四:

英国文豪萧伯纳是个瘦子,这是人尽皆知的。一天,他遇到一个有钱的胖资本家,资本家讥笑萧伯纳:“萧伯纳先生,看到您,我确实知道了世界上还存在闹饥荒的现象。”萧伯纳笑着回答:“而我一见到您,便知道了世界闹饥荒的原因。”

阅读以上的小故事,试着分析故事中的贵族、行人、旅行家、资本家为什么没有获得克雷洛夫、安徒生、海涅、萧伯纳的尊重。你发现尊重他人和获得他人的尊重之间有什么关系?



二、创新与实践

“你说、我说、他说”

小强是学校合唱队的主力队员,老师和同学们也常常夸他的歌唱得很动听,他还随学校参加过省里举办的合唱比赛,他们的节目获得了一等奖。有一次课间休息的时候有几个同学在一起唱刚学的一首歌,他走过去不屑地说:“这是人唱的歌吗?比狼叫还难听,还好意思在我

面前表现,真是可笑。”同学回敬道:“这是人说的话吗,比垃圾还臭。”说完就走了。小强气得脸红脖子粗,大叫:“太不尊重人了,太没素质了”。对于这件事,同学们有不同观点。

同学甲说:他们几个唱得确实不太好听,小强说的没错,他们嘲笑小强,不尊重小强不对,而且小强唱歌水平高,他们更应该尊重小强。

同学乙说:小强没获得同学尊重是他活该,谁让他先不尊重别人呢。

1. 那几个唱歌的同学为什么不尊重小强,说说你的观点。

2. 你同意同学甲或同学乙的观点吗? 为什么?

3. 你认为应该怎么尊重别人?

【自我检测】



一、单项选择题

- 我们从小到大经历过许多的第一次,如:第一次帮助父母做家务让父母感到很欣慰,第一次获取竞赛的成功,第一次得到老师的表扬,第一次得到同学的肯定……这些成功的经历使我们感受到 ()
 - 被他人尊重的喜悦
 - 自身能力的有限
 - 别人是离不开我的
 - 自己与他人的差距
- 维护他人的自尊 ()
 - 和自己的自尊没有关系
 - 是自我尊重的需要
 - 不尊重自己的表现
 - 不是我们的责任,不用做到
- 我们在对自身的认识过程中,由于知识和阅历的局限,常常会对自己产生错误的判断,所以

我们不应该

()

- A. 听取他人的提醒与批评
- B. 不断地尝试新的做法
- C. 对自己严格要求
- D. 封闭自己,拒绝帮助



二、是非判断题

1. 我们在生活中经常会意识到自身的弱点、盲点和不足,所以赢得他人的尊重是不可能的。
()
2. 当他人夸奖我们的时候,我们很高兴;当他人批评我们的时候,我们很难过。这说明我们的成长是离不开他人的关心的。
()
3. 自尊不是轻视别人。尊重他人,就是尊重自己。
()



三、情景分析题

纽约某商人看到一个衣衫褴褛的铅笔推销员,顿生一股怜悯之情。他把1元钱丢进卖铅笔人的怀中,就走开了。但他又忽然觉得这样做不妥,就连忙返回,从卖铅笔人那里取出几支铅笔,并抱歉地解释说自己忘记取笔了,希望不要介意。最后他说:“你跟我都是商人,你有东西要卖,而且上面有标价。”

几个月过后,在一个社交场合上,一位穿着整齐的推销商迎上这位纽约商人,并自我介绍:“你可能已经忘记了我,我也不知道你的名字,但我永远忘不了你,你就是那个重新给了我自尊的人。我一直觉得自己是个推销铅笔的乞丐,直到你跑来告诉我,我是一个商人为止。”

1. 纽约商人是怎样帮助乞丐树立起自尊的?

2. 有一句名言是这样说:要让每个孩子都抬起头来走路。结合以上事例谈谈你对这句话的理解? 你是如何抬头走路的?

第三框 彼此尊重才能赢得尊重

【课标内容】

“我与他人的关系”中“交往的品德”部分中的2.3:“关心和尊重他人,体会‘己所不欲,勿

施于人’的道理,学会换位思考,能够与人为善。”

“我与他人的关系”中“交往的品德”部分中的2.5:“体会和谐的共同生活需要相互尊重、理解宽容和相互帮助。”

【学习过程记录】



一、阅读与感悟

有一个小男孩父母双亡,跟一个傻哥哥一起过。这个傻哥哥经常打他、骂他,不给他饭吃。他学习不好,班上同学看不起他。他成了一个后进生。一位新老师接班以后,了解了情况,经常到他家里帮他收拾屋子、做饭,让他穿上整洁的衣服。傻哥哥看到老师的做法,也慢慢转变了对他的态度,开始关心他的学习。这个男孩学习有一点进步,教师就表扬、鼓励他,他的成绩越来越好。这个男孩在一篇日记里写道:“我感觉在我的老师面前我是一个人,我的头上也有一颗太阳,我重新获得了自尊。”

1. 这个男孩的自尊是怎样建立起来的?

2. 联系自己说说自尊心的建立与他人之间有无关系? 试举一例。



二、创新与实践

当你受到批评时,特别是当众挨批评难为情时,自尊心一定受不了。此时的你要对批评能够正确理解,应采取虚心的态度,这不但不会丢面子,反而会改变他人的看法,给对方留下一个好印象。有时,批评的内容不实,有些偏颇,而批评者又处在特别的地位。这时如果你受自尊心的驱使,当场反击,效果肯定不好。理智一些,不要当场反驳,事后再进行说明,这种处理较为有利。

请试用上面的做法,然后交流一下自己的感受

【自我检测】



一、单项选择题

1. 有些同学家庭经济条件比较差,在穿戴方面不如他人,有时候还被个别同学笑话。所以他们中有的人会处处觉得低人一头,这说明 ()
A. 经济条件不如人就不可能获得他人的尊重
B. 被他人否定就不可能获得自尊
C. 这些同学缺乏对自己的足够尊重,所以过分看重他人的评价
D. 我们自尊心能否得到满足完全依赖于他人的评价
2. 在与别人相处时我们正确的做法是 ()
A. 善于欣赏接纳他人,不排斥不藐视他人
B. 多赞美他人,不要指出他人的缺点错误
C. 要严格要求他人,不放过任何问题
D. 小心谨慎,不苟言笑
3. 1976年1月8日,周恩来逝世时,设在美国纽约的联合国总部门前的联合国旗降了半旗。自1945年联合国成立以来,世界上有许多国家的元首先后去世,联合国还没有为谁下过半旗。当时的联合国秘书长瓦尔德海姆在联合国大厦门前发表了一次极短的演讲:“为了悼念周恩来,联合国下半旗,这是我决定的,原因有二:一是,中国是一个文明古国,她的金银财宝多得不计其数,她使用的人民币多得我们数不过来。可是她的周总理没有一分钱存款!二是,中国有10亿人口占世界人口的1/4,可是她的周总理没有一个孩子...”在演讲中瓦尔德海姆表现了他机智无比的外交才能,也反映了我们敬爱的周总理的高尚品格,也说明了 ()
A. 要赢得尊重,维护人格最重要
B. 没有自尊,人就枯萎
C. 肌肉经过锻炼会逐渐变得强壮发达,自尊经过培养会越来越健康
D. 有了自尊,人就茁壮成长



二、是非判断题

1. “富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”说的是人要不图虚荣,要看重自己的人格尊严。 ()
2. 为了维护自尊,人有时要放弃许多东西,甚至是人格。 ()
3. 人际交往是不可避免的,他人的批评也是不可避免的,所以我们在和他人相处时根本不需要在意他人的议论和评价。 ()



三、情景分析题

一次课间休息的时候,晓彬无意中听到有同学在背后议论他,说他是一个虚伪的人,晓彬

从来没有听到过有人这样说他,他气坏了,冲过去就对那个同学挥了一拳,结果把同学的鼻子都给打出了血。有人说晓彬的行为是一种自尊的表现,对别人的错误评价就是不能留情,一定要立即予以反击。

1. 你赞同这种观点吗? 为什么?

2. 你认为在这种情况下晓彬恰当的做法是怎样的?

【课后反思】

本课练习



一、单项选择题

1. 音乐家贝多芬在维也纳时,曾得到李希诺夫斯基公爵的照顾,公爵竟把他当做是一件可以炫耀的“家宝”,要他为侵略军演奏,被他拒绝了。公爵感到下不了台,亲自去请他,并毫不掩饰地表白自己平日待他有恩。被激怒了的贝多芬冒雨冲出了公爵的庄园,一回到家里就把公爵送给他的胸像摔得稀烂,并给公爵写了一封信:“公爵,你之为你,是由于偶然的出身;我之为我,是靠我自己。公爵现在有,将来也有的是,而贝多芬却只有一个。”贝多芬的做法说明 ()
 - A. 贝多芬过于傲慢无理
 - B. 贝多芬不会尊重他人
 - C. 贝多芬把自己的人格尊严看得十分重要
 - D. 贝多芬知恩不报,没有把别人放在眼里
2. 我们每个人都要维护自己的自尊,所以在生活中,我们要 ()
 - A. 逃避困难,避免失败
 - B. 追求完美不能失败
 - C. 永远坚持自己的主张,不能接受他人的批评
 - D. 自己看得起自己,自己尊重自己,也要尊重别人,赢得别人的尊重
3. 以下对自尊理解错误的是 ()
 - A. 无论是谁都需要自尊,都需要被尊重
 - B. 尊重他人是自尊的需要,也是自我完善的需要
 - C. 别人的赞美和欣赏使我们自豪和快乐

D. 我们没有责任去关注他人的自尊,那是他人的事情

4. 有一天,小灵在和同学的聊天中得知班上好几个同学都认为她比较胖,所以她发誓一定要减肥,接连几天的节食使得她在体育课上晕倒了,对小灵的行为你的看法是 ()

A. 这是小灵追求更美好的自我形象的表现,值得鼓励

B. 小灵太容易受别人意见的影响了,她应该继续胖下去

C. 小灵很想获得同学的尊重和欣赏,可是她采取的方式不恰当

D. 小灵应该将减肥坚持到底,直到成为班上最瘦的同学,这样才能获得同学的尊重



二、是非判断题

1. 一个人的成才与成功,只需要掌握科学文化知识就可以了,有没有自尊心无所谓。 ()

2. 人人都有自尊的需要,尊重他人也是我们自己的需要。 ()

3. 不知羞耻的人永远不会有自尊。 ()

4. 认识到自己的缺点会使人否定自己,所以承认自己有缺点是一种不自尊的表现。 ()

5. 自尊不是轻视别人,自信不是自满,独立不是孤立。 ()



三、情景分析题

1. 你有没有过这样的经历:乘坐电梯时,跑过来一个天真烂漫的女生,一只脚踏在电梯里,同时探着身子对正“远在天边”磨蹭着的同伴高喊“电梯来了!”然后那边的同伴高喊着“拦住电梯!等我涂上防晒霜……”——为了等一个相识之人阻住电梯,浪费满电梯人的时间,浑然不知尊重他人为何物。再如在大街上撒网式漫步者,三五个人把路给铺满了,是不是会妨碍别人走路那可就不关他们的事情了。

(1)你对以上这些人的做法持什么态度?

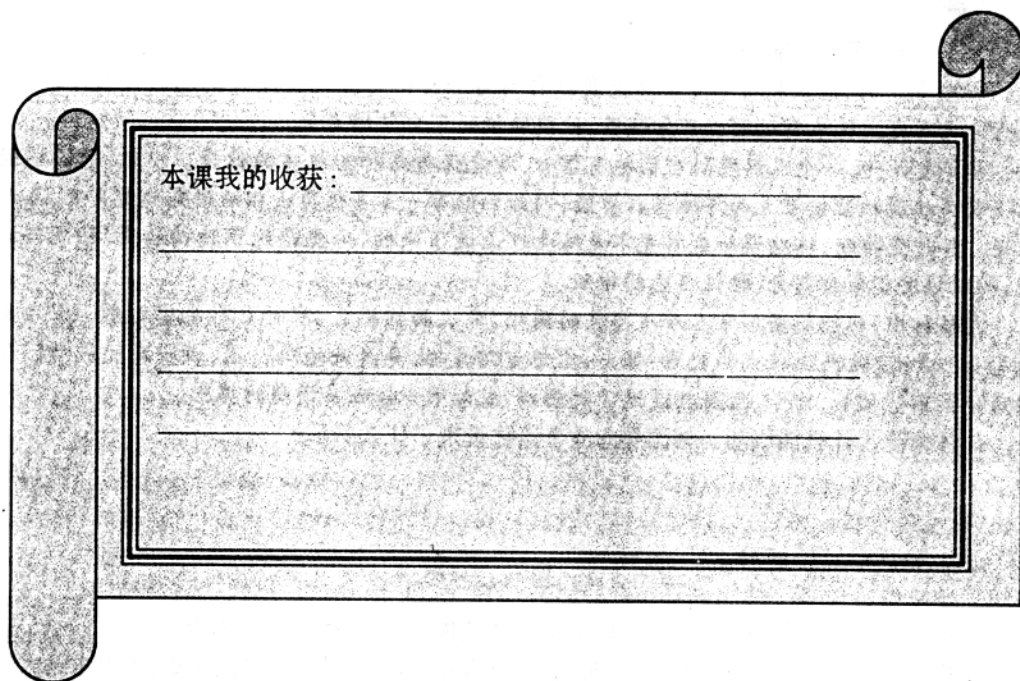
(2)你认为在日常生活中人与人应该怎样相互尊重?

2. 贝多芬与歌德于1812年夏季在捷克泰普里茨相会。一天,他们手挽手地散步,归途中远远望见皇室全家在群臣的簇拥下迎面走来。歌德不顾贝多芬的劝阻,忙着脱帽躬腰退到路旁,脸上呈现出谦卑的微笑。贝多芬则按了按自己的帽子,紧紧外衣的钮扣,背着双手,抬头挺胸地面向皇族、大臣们阔步而去!皇太子鲁多尔夫首先向他脱帽,紧接着皇后和群臣也纷纷向艺术大师致敬并为他让路。贝多芬穿过人群后,停住脚步等候歌德。只见歌德正在毕恭毕敬地向权贵们逐个鞠躬。事后,贝多芬痛心地对歌德说:“我等您是因为我敬重您,您是值得敬重的,但是您对他们却过分尊敬了。”

(1)贝多芬和歌德的做法你更欣赏谁？为什么？

(2)你在名人或权势面前会采取怎样的做法？

四、学有所获



本课我的收获： _____
