

义务教育课程标准实验教科书

思想品德 八年级(上册)

教师教学用书

广东省教学教材研究室 编著
广东省出版集团课程教材研究中心

义务教育课程标准实验教科书

思想品德 八年级(上册) 教师教学用书

广东省教学教材研究室 编著
广东省出版集团课程教材研究中心

图书在版编目(CIP)数据

义务教育课程标准实验教科书思想品德教师教学用书.
八年级.上册/广东省教学教材研究室,广东省出版集
团课程教材研究中心编著. —广州:广东教育出版社,
2004.7

ISBN 7-5406-5563-1

I. 义… II. ①广…②广… III. 思想品德课—初
中—教学参考资料 IV. G633.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第080232号

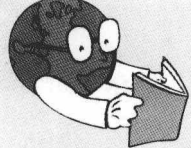
广东教育出版社出版
(广州市环市东路472号12-15楼)
邮政编码: 510075
网址: <http://www.gd.cn>
广东省新华书店发行
广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司
(广州市增槎路西洲北路1413号)
787毫米×1092毫米 16开本 19.5印张 390 000字
2004年7月第1版 2006年7月第3次印刷
ISBN 7-5406-5563-1/G·4938
定价: 19.56元
如有印装质量或内容质量问题,请与我社联系。
联系电话: 020-87613102

总 主 编: 吴少荣 黄伟民 曾宪志

副总主编: 谢绍煊

本册主编: 潘 梅

本册主要编写人员: 潘 梅 李 玉 罗碧云 麦 军 冯 洁



编写说明

一、课程目标与教材内容

课程目标：

本教材依据教育部思想品德课程标准的要求，与七年级教材合理衔接。确立八年级（上册）的课程目标是：对学生进行道德、心理、民族文化、和平文化、全球视野方面的教育，帮助学生形成良好道德品质、心理素质，增强社会责任感和社会实践能力，加深爱国情感和民族文化认同感，热爱和平，关注人类和世界的发展命运，引导学生在遵守基本道德规范的基础上追求更高的思想品德目标，逐步形成正确的世界观、人生观和价值观。

教材内容：

个人道德与交往品德方面：自尊知耻，树立正确的是非善恶观，自我负责，诚实守信，与人为善，形成平等待人观念，培养理解宽容的交往品德，学习欣赏他人的交往艺术，具有竞争品德、合作精神。

心理素质方面：自尊自信，克服自卑，独立思考，坚定意志，把握情绪，培养宽容心态、理解能力、合作能力，勇于面对竞争压力。

个人与社会：体会社会进步，了解社会发展问题，树立忧患意识，形成回报社会意识，培养亲社会行为习惯，锻炼参加社会公益活动的能力。

个人情感与祖国命运、民族文化的关系：关注祖国命运，提高民族文化认同感，培养民族文化素养；传承民族文化，弘扬民族精神。

个人与世界：建立全球视野，懂得世界文化的多样性，懂得与其他国家和民族和而不同、友好相处的交往之道，树立和平文化观念，培养对人类和世界命运的责任感。

二、思路、体系与教材特点

总体思路：

根据课程标准要求，遵循以初中学生逐步扩展的生活为基础，体现生活逻辑与科学逻辑相统一，以符合中学生年龄阶段的品德形成规律和认知规律为原则，依照“成长中的我”、“我与他人”、“我与集体、国家、社会”的主线，在七年级教材基础上，有机整合道德、心理、社会、国家、

民族文化观、世界和平观等内容,由近及远,由小至大,由具体到抽象,由基本道德规范到高远人生目标,逐步扩展。教材设计为四个单元共十二课。

教材思路及体系:

成长中的我——

做人的基本道德原则和心理素质(第一单元):树立自尊自信的健康人格;明辨是非,形成正确的价值观;自我负责,做一个有责任感的人。

我与他人、集体——

待人的基本道德原则(第二单元):懂得诚实守信是做人最基本的道德要求和最重要的交往品德;树立平等观念,能够平等待人;培养善良、爱心,奠定美好品德的基础。

与人相处的品德与艺术(第三单元):学会理解和宽容的待人之道;学习欣赏和赞美的相处艺术;理解社会生活中竞争的必然性和团结合作的必要性,正确面对竞争压力,学会合作。

我与社会——

关爱社会(第四单元第一课):了解社会发展,培养忧患意识;树立回报社会意识,培养亲社会行为习惯和参加社会公益活动的实践能力。

我与国家、民族——

爱国情怀和民族文化认同(第四单元第二课):体会祖国命运与个人情感的关系,形成对民族文化的认同与归属感和传承文化的意识。

我与世界——

多样性的世界文化与和平文化(第四单元第三课):认识世界文化的多样性、各种文化友好相处的道理,增强对和平文化的认识,培养对人类共同命运和世界发展前途的关注和责任感。

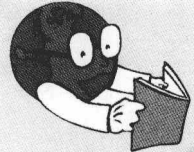
教材特点:

本教材在体现思想品德课应具备的思想性、实践性、综合性、人文性的特点,全面实现课程标准的要求,体现新课程理念方面有如下特点:

1. 内容结构的特点:

(1) 兼顾综合性与系统性:有机整合课程标准内容的要求,从学生思想品德形成和发展的规律出发,在体系和内容的安排上,体现道德、心理、国情、全球意识等内容的综合性呈现,避免课程内容的纯粹理论导向,以及与现实生活割裂。同时,又努力做到逻辑上的层次性,在不同领域的知识之间建立合理联系,组成系统,避免散乱、零碎,造成学生自主学习时难以把握。

(2) 突出人文性和感染力:避免僵化生硬的理论阐述,在文字表达和素材选取方面注重人文性、感染力,努力做到文句优美简洁,故事感人,



图片精美,使教材内容既贴近学生的日常生活和道德实践,又结合中外历史上的一些杰出人物的事迹,树立高尚人格、美好道德的榜样,促使学生的道德情感得到升华。

(3) 横向扩展与跳跃性联系:在结构和内容上不拘泥于按部就班刻板次序,在教材适当的部分,根据需求和可能,做内容的横向扩展,与其他部分或者其他学科知识发生跳跃性联系,达到表现形式的活泼变化,有助于激发学生的开放性思维和知识的融会贯通。如本册中关于和平文化的内容,除了在第四单元第三课专门叙述之外,在第一单元第一课的“阅读与感悟”、第二课的“小链接”、第三课的“阅读与感悟”、第三单元的“阅读与感悟”中都有涉及。又例如,传承民族文化的内容,除了在第四单元第二课专门叙述之外,在全书的中国古代格言的引用和第一、第二、第三单元的活动内容和图片中都有体现。

2. 选取素材的特点:

(1) 现实性和典型性。注重选择现实生活中有典型意义的材料,来自学生日常生活或身边社会生活,贴近学生的生活实际与思想实际。活动的背景材料精心选取角度,紧扣课题和学生生活中的典型事例,使学生发生兴趣,自觉进入探究情境。

(2) 人文性和经典性。在阅读材料选择上,力求选取内涵丰富、深入浅出、立意高、启迪性强的论著、文学作品或榜样人物的感人事迹,使学生在感动中留下深刻印象,成为长久的精神营养。

(3) 民族性和世界性。注重选取中国现实与历史文化方面的素材,使学生多角度体会民族文化的感染力,有意识地将民族文化认同的学习目标贯穿在全书中。同时也注意选用国外有代表性的经典材料,体现文化多样性的学习目标。

(4) 指向的明确性和含义的丰富、立体性。选取素材时力求内涵丰富深刻,既吻合课题内容,又避免简单联系、表面肤浅。例如本册第一单元第三课“阅读与感悟”材料,选取核科学家的事迹,表现课题的社会责任感内容,同时也包含和平文化的涵义。又如第三单元第二课选择齐白石作品图片,既引导学生锻炼欣赏美好事物的能力,又展示民族文化精华,培养文化素养。

3. 呈现方式的特点:

四个版块的设计充分体现课程标准提出的“知识教育与实践教育并举”、“引导教育与自我教育并重”、“说理教育与体验教育结合”的要求,既有功能区别,又环环紧扣、渐次递进,便于学生自主学习和教师课堂指导。

“探究园”引导学生从身边或社会中的问题入手,进入课题探究,激

发学习兴趣，激发学生的自主意识，突出自我教育功能。

“心灵导航”为学生的探究学习提供知识或理论指导，突出知识教育、说理教育和引导教育的功能。

“实践与评价”在问题探究和理论学习的基础上创设一定的条件，引导学生开展实践与评价活动，通过实际的生活体验，形成良好习惯，达到道德的内化。

“阅读与感悟”通过经典文章阅读或榜样人物事迹的感悟，使学生达到体验的深化和道德追求的升华。

三、编写情况及分工

为了配合2004年新学年用书，我们在较短的时间内完成了本书的编写工作。仓促之际，一些不足之处在所难免。我们感到，本书存在的明显不足有以下几个方面：第一，各个单元在写法上略有差异，虽经统稿，还是没有达到完全统一；第二，对于怎样建立比较系统的道德、心理、情感、价值观教育的教学评价方法研究不够；第三，各课提供的参考资料还不够均衡。诚请使用者对书中的缺点、不足提出建议，对错误给予指正，以便本书在下一次的修改中得到完善和提高。

各单元编写人员如下：

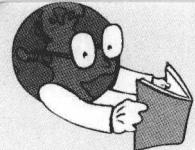
第一单元：冯洁、潘梅

第二单元：麦军、罗碧云、李玉

第三单元：罗碧云

第四单元：李玉

全书由潘梅统稿。



目 录

第一单元 塑造自我



- 1.1 自尊自信..... 2
- 1.2 明辨是非..... 31
- 1.3 自我负责..... 58

第二单元 善待他人



- 2.1 诚实守信..... 84
- 2.2 平等待人..... 105
- 2.3 与人为善..... 130

第三单元 相处有方

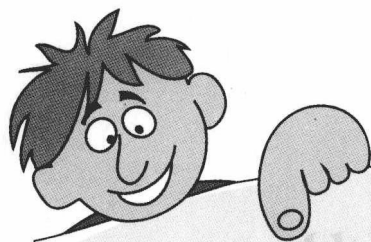


- 3.1 理解与宽容 156
- 3.2 欣赏与赞美 184
- 3.3 竞争与合作 207

第四单元 胸怀天下



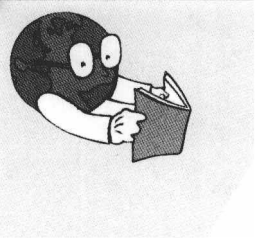
- 4.1 关爱社会..... 231
- 4.2 情系祖国..... 251
- 4.3 放眼世界..... 276



第一单元 塑造自我

八年级学生处在身心成长的关键时期，也是学生学习做人的关键时期。在这个时期，帮助学生确立做人的基本道德原则、形成健康的心理素质是思想品德课程的任务。“塑造自我”这个单元，由“自尊自信”、“明辨是非”、“自我负责”三个课题组成，涉及做人最基本的道德原则和心理素质方面，使学生懂得做人必须建立自尊，要正确看待自己的优点和缺点，塑造自己健康的人格；要树立正确的是非善恶观，学会在复杂的社会生活中作出正确的选择；要懂得人生中责任的意义，认识行为与后果的关系，做一个有责任感的人。





1.1 自尊自信



目标要求

1. 知识与能力

了解自尊的涵义,认识自尊是人的基本心理需要,是形成健康人格的基石。

明白自尊心与羞耻心的关系,懂得做人必须有羞耻心,能够识别什么是卑下无耻的行为,学会节制自己,拒绝卑下,维护自尊。

能够分辨自尊与自负、自尊与虚荣的区别;学会正确看待自己,懂得正确分析自己的优点和缺点,能够克服自卑,摒弃自负和虚荣,自觉维护自尊的人格。

2. 情感、态度与价值观

认识自尊是人格之本,是促进人的道德健全发展的重要力量,是人的基本价值。懂得怎样的人格才是健康高尚的人格,形成对健康高尚人格的追求和向往;懂得什么是有损人格的卑下的行为,有维护自己人格尊严的明确意识,对庸俗卑贱的行为能够加以抵制。

养成自尊自信、积极健康的心态,能够以奋发向上的精神克服消极的自卑心态,懂得自负与虚荣的危害,培养不慕虚名、脚踏实地的良好品德,塑造自己的健康人格。



教学对象分析

认知结构方面:八年级学生的自尊心有了显著的发展,他们开始认为自己已经长大了,希望他人尊重自己。他们经常渴望表现自己,期望展现自己的才能,获得别人的肯定。他们开始关注自己的外貌形象,注意自己的言行举止,在乎自己在别人眼中的印象,在乎别人怎样评价自己。可以说,他们对自尊已经有了体验性的认识,但是对于自尊的内涵还缺乏理性认识,不懂得如何正确地维护自尊。

情感方面:八年级学生正处于身心加速发展并渐趋成熟的时期,自我

意识明显增强。目前中学生中独生子女较多,他们在家庭中的中心地位,以及现代社会文化推崇张扬个性,导致中学生的自尊心理发展的盲目性、敏感性和极端性,表现出容易过分高估或低估自己,敏感多疑,极度情绪化等。

形成以上偏差的原因是多方面的,一是由于中学生正处于自我意识的成长提高的时期,还不具有全面、客观地进行自我评价的能力,容易使自尊心表现到过分的程度。二是当前的中学生大多数是独生子女,不少家长不适当的溺爱使得许多孩子养成了唯我独尊的不良个性特征。三是中学生渴望在集体中得到较好的评价和重视,会在学校生活的各个方面努力表现自己,争强好胜。可以说,中学生的自尊总是处于饥饿状态,即使自卑感强的学生,他们的内心深处同样也有十分强烈的自尊需求。由于他们的心智尚未成熟,情绪不稳定,容易产生极端行为。

因此,教师有必要通过系统的教学,引导学生正确评价自己和他人,懂得调节自己的自尊情绪,做一个脚踏实地、自尊自信的人。

生活背景方面:学生能够通过家庭教育、学校教育和社会教育的途径认识人的尊严在于人格高尚,树立起心目中的健康高尚人格的榜样,同时也不可避免地会接触到一些卑劣行为、低下的人格的反面事例。有的学生已经在塑造自我人格方面形成了正确目标,有的学生可能对知耻与无耻的区分,对哪些是损害自尊、损害人格的事情,判断还不清晰。

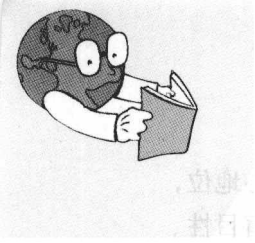
不同的学生因为自身因素和生活背景的差异,阅历和经验方面的局限,对于自尊的理解程度各异,在树立自尊人格方面存在不同的问题,比如因体貌特点而自卑或自得,因家庭环境的优劣而自卑或有优越感,因能力和成绩的高低而自卑或自负等等。由于不能正确认识自己,从而影响心理健康,影响人际关系和学习效率,进而可能出现不良行为,形成恶性循环,导致心理障碍。所以,要帮助学生正确认识各方面的自我,包括物质的我(自己的年龄、相貌)、精神的我(自己的智力、情绪、气质、性格、兴趣爱好、道德观、人生观等)、社会的我(自己在团体的地位、角色、与他人关系),客观评价自我,正确理解自尊,维护自尊,培育健康人格。



教学内容分析

本课要让学生从认识自尊开始,懂得怎样才能塑造自己的健康人格。懂得识别高尚与卑下,有所为有所不为;能够正确评价自己的优点和缺点,克服妨碍自尊人格形成的障碍。

本课的内容分为两个部分、四个小节:



第一部分是一、二两节，从正反两方面阐述自尊的含义。第一节，什么是自尊，自尊为什么能够促使健康人格形成。第二节，自尊与知耻的关系，羞耻心对于自尊形成的作用，知耻才能有所不为；拒绝卑下，洁身自爱，才能维护自己的人格尊严。

第二部分是三、四节，说明如何建立自尊，分析妨碍形成自尊的心理和道德障碍，说明建立自尊人格，需要克服自卑、自负和虚荣。

1. 自尊是健康人格的基石

(1) 自尊的含义

人从幼年就会表现出自尊心。由此引入自尊的含义——自尊是对自己的人格重视和肯定的情感。可以引导学生从人爱护自己的身体、仪表，维护自己的行为、心灵的表现来理解以上涵义的表述。

(2) 自尊是人的基本心理需要

为什么说自尊是人的基本心理需要？从个人体验可以感受到自尊对人的情绪的影响：当自尊得到满足时，就会产生快乐、振奋、自信这种积极、肯定的情绪；相反，当自尊得不到满足时，就会失望、忧愁，产生消极否定的情绪。

(3) 自尊对于健康人格形成的意义

自尊心是人进步的动力。自尊能够推动青少年蓬勃向上、力争上游、不甘落后。自尊也会阻止人去做损害自尊的卑下的事情。自尊对于健康人格形成的意义需要从正反两个方面说明，即自尊使人有所为，有所不为。教师可以引导学生思考，什么样的人格是健康人格，什么样的人格是不健康的，健康人格为什么必须通过有所为、有所不为才能形成，加深学生对自尊作用的理解，并且自然过渡到下一部分内容。

教学建议：可以运用榜样示范法，让学生搜集伟人自尊的故事，结合自身实际谈体会。收集有关自尊的格言，组织学生出一期墙报。

2. 自尊始于知耻

(1) 自尊心与羞耻心的关系

“人无耻，无以立。”人之所以成为人，是从知耻开始。结合“探究园”的第一个活动“人的尊严”引出羞耻心包括什么：在身体和仪表方面，比如在公共场合不能赤身露体，保持衣冠整洁等。在心灵方面，不去做阿谀奉承、卑躬屈膝的事情。有了羞耻心，不做耻辱的事，庸俗卑贱的事，才能有尊严。自尊的人必定有所不为，必定不以庸俗卑贱的方式做事，这说明自尊的心理品质与道德品质是紧密联系的。

(2) 羞耻心对于形成良好品德的作用

“羞耻心是所有品德的源泉。”让学生思考，人在什么情况下会感到难为情，会感到惭愧，会感到内疚。如果无论做出什么错事、丑事

都不懂得难为情、惭愧、内疚，就是所谓“恬不知耻”，也就谈不上有道德，更谈不上有尊严了。也就是说，知耻才能有道德，有道德才能有尊严。

(3) 拒绝卑下，有所不为，才能维护自尊

人的尊严要依靠自己的言行来维护。节制自己的言行，不做有损于自己荣誉、形象的事，就维护了自尊。相反，没有羞耻感，做出一些不道德的事情，就会损害自己的尊严。这里可引导学生思考哪些事情是“耻”，是应该拒绝的，不可为的；怎样做才能洁身自爱，维护自己的尊严。比如，例举和分析中学生生活中可见的一些现象：乱扔垃圾、随地吐痰，在公共场所大声喧哗，不守交通规则，举止粗鲁、形象邋遢、言辞污秽、打架斗殴、恃强凌弱、说谎成性、偷窃、损坏公物、吸烟酗酒、赌博吸毒、盲目攀比、爱慕虚荣，等等。

教学建议：指导学生学习这一部分内容时，可让学生结合一些正反两方面的典型事例进行思考、讨论、分析，从而加深对自尊心与羞耻心的关系的理解。

3. 走出自卑，树立自信

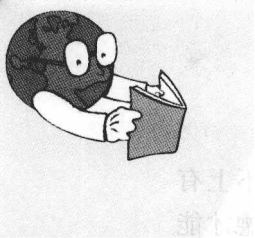
要帮助学生树立自尊，就需要引导缺乏自信的学生走出自卑心态。

(1) 自卑的表现和危害

一些人常常觉得，“我不如别人”、“我是平庸之辈”，这种心态就是自卑的表现。自卑产生有客观原因和心理根源。客观原因：①自身条件的缺陷。②好胜心受到挫折。③自尊心得不到应有的满足。④有利的环境发生变化。⑤人际关系淡漠、紧张。心理根源：①性格软弱。②对自己缺乏正确的认识。③缺乏坚强的意志和毅力。

自卑是一种性格缺陷，是缺乏自信的表现。自卑的学生对自身的能力和品质评价过低。最常见的现象是害怕在别人面前说话和做事；上课、开会或参加聚会时，往往坐在后排不太显眼的位置；在课堂上做作业时，一定要遮遮掩掩，生怕他人看见会耻笑；考试答题时犹豫不决，容易产生考试怯场；做完习题或参加完考试后，一定要与同学反复核对答案才放心。过于自卑，往往还会产生一些自暴自弃、孤僻、悲观的不良心理，不利于青少年的成长。

自卑的学生常常感觉什么都不如别人，容易产生失望情绪，严重者甚至对前途感到渺茫，对人生感到悲观失望。自卑的学生心理承受能力脆弱，经不起较强的刺激；谨小慎微，多愁善感，常产生猜疑心理；行为畏缩、瞻前顾后等。这种自卑心理是压抑自我的沉重精神枷锁，是一种消极、不良的心境。它消磨人的意志，软化人的信念，淡化人的追求，使人锐气钝化，畏缩不前，从自我怀疑、自我否定开始，以自我埋没自我消沉告终，



使人陷入悲观哀怨的深渊不能自拔。

(2) 克服自卑必须树立自信

在明确了自卑的消极作用的基础上,教材提出了克服自卑的方法就是要树立自尊自信,正确认识自己,发现和发挥自己的长处。

真正的自尊自信是以正确的自我认识为前提的,自尊自信也包含了一个人所应该具有的自我认识。一个人自尊心、自信心的发展,与其对自我的认识程度是密切相关的。也就是说,当一个人从根本了解自己的时候,他也就获得了一种真正的内在的力量,也就会感受到那内在力量的引导、鼓励和推动自己。一个人只有对自己或自我有了充分的了解,才可能更好地理解自己的生活,以及自己生活的意义。

自信对人最主要的意义是取得成功的心理支持。自信具有极大的力量,人们认识到自信的力量,运用这种力量帮助自己去创造、发明,从事各种事业。在人生的道路上,每个人都渴望成功,自信是迈向成功的第一步。

教学建议:引导学生积极思维,认清自卑的危害和自信的作用。开展一些活动,做到知行结合,例如:“给自己画像”、“我能行”等。还可以对学生进行自我评价能力调查,找出自己的优点和缺点,帮助学生树立自信。

4. 克服自负和虚荣

(1) 自尊与自负的区别, 自负的危害

人应该自尊自信,自尊自信与自负有着本质区别。自负的人常会感觉他人都不如自己,自负表面上近似于自信,但是与自信又有着本质的区别。自信的人对自己有着客观的认识,所表现的是实际的内在自我。而自负的人恰恰正是缺乏对自己的客观认识,所表现的多是夸张的自我,或是幻想中的自我。自负就是人们通常所说的“过于自尊”。而实际上,对自己的夸张和炫耀——自负的主要表现之一,本质上正是其不自信或自信心不足的表现。

(2) 自尊与虚荣的区别, 虚荣的危害

不正确的自尊心或对自尊心的曲解,可以产生消极的破坏力,使人脱离集体、片面追求个人荣誉。当自尊心过强、虚荣心膨胀时,容易使人自我陶醉,固执己见,不尊重他人的意见和情感。由于青少年的心理发展还不是很成熟,在自尊方面存在误区,容易将自尊与自负、虚荣混在一起。虚荣心的主要表现:①过于看重别人的评价,丧失自我。②对挫折的知觉敏感性高,承受能力低。③为了满足虚荣心去编织谎言。虚荣心是一种心理缺陷,是一种不良的心理反应。

课本在“心灵导航”的最后,总结了这一单元的学习目的:既要懂得

自尊的道理，又要能够联系自己，懂得如何塑造自己的自尊人格。

教学建议：自尊、自卑、虚荣、自负这些概念的内涵较深，较抽象，教学时应该结合“探究园”、“实践与评价”和“阅读与感悟”的活动进行，达到理性与感性、抽象与具体的结合。

教学重点：自尊的内涵和意义。

教学难点：自卑的危害，自尊与自负、虚荣的区别。



附：本课知识要点

一、自尊是健康人格的基石

1. 自尊的含义
2. 自尊是人的基本心理需要
3. 自尊对于健康人格形成的意义

二、自尊始于知耻

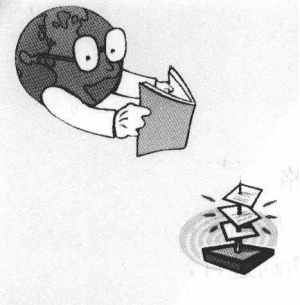
1. 自尊心与羞耻心的关系
2. 羞耻心对于形成良好品德的作用
3. 拒绝卑下，有所不为，才能维护自尊

三、走出自卑，树立自信

1. 自卑的表现和危害
2. 克服自卑必须树立自信

四、克服自负和虚荣

1. 自尊与自负的区别，自负的危害
2. 自尊与虚荣的区别，虚荣的危害



教学建议

1. 教学的总体设计

依次呈现的活动	活动目的	心灵导航	认知过程	总体设计思路
寓言透视	认识自尊的基本含义、自尊与知耻的关系,有所不为才能维护人的尊严	自尊是健康人格的基石; 自尊始于知耻	感性体验 理性思考	懂得什么是自尊,自尊对人生的积极意义;认识自尊与自卑、自负、虚荣的区别,指导学生正确看待自己的优点和缺点,培养自尊人格
班级风景	体会什么是自卑及其危害,学会走出自卑,建立自信的方法;体会自负、虚荣不是自尊,克服自负与虚荣	走出自卑、树立自信; 克服自负和虚荣	感性体验 理性分析	
实践与评价	结合实际,体会自卑的危害,树立自尊自信,培养积极乐观的人生态度	走出自卑、树立自信	践行	
悟读《黄纱巾》、《相貌与心灵》	深刻领悟自尊是人的基本心理需要,是做人之本,塑造自尊人格应该注重内在素质的培养	自尊始于知耻; 走出自卑、树立自信; 克服自负和虚荣	再认识	

2. 过程与方法

从“探究园”中的“寓言透视”开始进入课程内容,从寓言故事中初步探讨“自尊”究竟意味着什么,从故事中的三个情节引导学生探究:人必须维护自己的仪表和心灵,不做有损人格的事情,这样做就是有尊严。结合“心灵导航”的第一、第二节,让学生理解自尊的涵义,思考什么是健康高尚的人格,懂得自尊与知耻的关系,维护自尊必须有所不为。