

经全国中小学教材审定委员会
2003 年初审通过

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

SIXIANGPINDE

七年级 下册

课程教材研究所 编著
思想品德课程教材研究开发中心



人民教育出版社

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

SIXIANGPINDE

七年级 下册

课程教材研究所 编著
思想品德课程教材研究开发中心



人民教育出版社

件採選錄實部社聯聯育德義

思想品德

SIXIANGPINDE

冊下 卷年七

審驗 部教育社聯聯
心中實開字海林聯聯聯品思思

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

七年级下册

课程教材研究所 编著
思想品德课程教材研究开发中心

*

人民教育出版社出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 7.5 字数: 120 000

2003 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 2 次印刷

ISBN 7-107-17294-8 定价: 7.95 元
G·10384 (课)

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

(联系地址:北京市方庄小区芳城园三区 13 号楼 邮编: 100078)

总主编：班 华

副总主编：扈文华

目 录

本册主编：刘守旗

编写人员：刘守旗 杨静平 许惠英 赖忠先

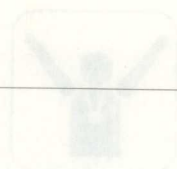
责任编辑：赖忠先

审 读：王存志

美术编辑：李宏庆

插图绘制：郑文娟 魏秀怡

封面设计：林荣桓



目 录

第一单元 做自尊自信的人 2



第一课 珍惜无价的自尊 3

- 自尊是人人都需要的 4
- 尊重他人是我的需要 9
- 彼此尊重才能赢得尊重 12



第二课 扬起自信的风帆 17

- “我能行！” 18
- 自信是成功的基石 23
- 唱响自信之歌 27

第二单元 做自立自强的人 32



第三课 走向自立人生 33

- 自己的事自己干 34
- 告别依赖 走向自立 39



第四课 人生当自强 46

- 人生自强少年始 47
- 少年能自强 51

第三单元 做意志坚强的人 58



第五课 让挫折丰富我们的人生 59

○ 人生难免有挫折 60

○ 挫折面前也从容 65



第六课 为坚强喝彩 71

○ 让我们选择坚强 72

○ 钢铁是这样炼成的 79

第四单元 做知法守法用法的人 84



第七课 感受法律的尊严 85

○ 走近法律 86

○ 法不可违 91

○ 防患于未然 97



第八课 法律护我成长 102

○ 特殊的保护 特殊的爱 103

○ 善用法律保护自己 108

第一单元 做自尊自信的人

主题探究

重塑自尊自信新形象

要懂得什么是自尊、什么是自信、怎样做个自尊自信的人，品尝快乐人生三句话是个好办法。所谓快乐人生三句话，就是“太好了”“我能行”“我能帮你吗”。“太好了”，就是遇事总是从正面来思考；“我能行”，就是自信、大胆、主动地承担自己的责任；“我能帮你吗”，就是我关心你，也会尊重你。让我们制订一个行动方案，从体验快乐人生三句话开始，重塑自尊自信新形象。

我们的构想是：以小组为单位，在实践上述三句话的活动中，把自己和小组同学的不同经历与感受，以观察日记的形式记录下来。活动的具体要求是：(1) 互相观察，了解各自现有的心态与行为方式；(2) 练习使用快乐人生的三句话；(3) 改变原有心态与行为方式；(4) 在小组中交流实践中的问题并提出对策；(5) 在全班进行交流并评选“乐观之星”“自信之星”“助人之星”。

在本单元的学习结束时，我们将共同评选出来的“三星”的故事，以图画形式表现出来，张贴在教室里。那时，可以肯定地说，感到自尊与自信的，决不会仅仅是他们三人，我们都会感到从未有过的自尊和自信。



第一课 珍惜无价的自尊

世界上最名贵的衣服，不是珍珠衫，不是羽衣霓裳，知耻是最美的服装。一个人如果能懂得知耻，就会格外珍惜自己的自尊，就会主动爱护他人的尊严，把尊重自己与尊重他人结合起来，从而散发出高贵庄严的气质。

尊重自己是人生的一道底线，是人生的一个亮点，自尊无价。尊重他人是人生的一门学问，是人生的一片风景，尊人优雅。

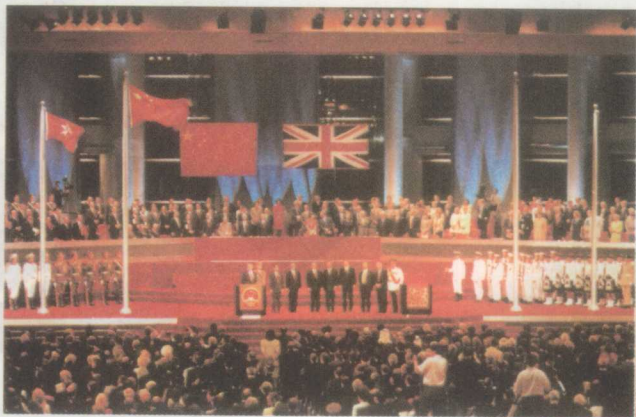
虽丁既非小事自的門其代因，兴高代代既强会强，相



自尊是人人都需要的

快乐的自尊

1997年7月1日，香港终于结束了英国的殖民统治，回到了祖国的怀抱。当中华人民共和国国旗在香港国际会议展览中心高高升起时，香港沸腾了，北京沸腾了，全国都沸腾了。每一个中国人都感受到了无比的尊严和快乐。



1997年7月1日0时，中华人民共和国国旗和香港特别行政区旗在香港升起，经历了百年沧桑的香港回到祖国怀抱。



香港回归 举国欢腾

- 根据你的理解，解释一下这种尊严和快乐是怎样产生的。
- 在你的个人生活中，有没有过类似的情感经历？

升入中学后，随着生理的发育和心理的发展，我们越来越注意容貌上的修饰、举止方面的文雅以及行为的后果，为的是塑造更好的形象，以赢得别人对自己的肯定。这些都是自尊的表现。当我们果然受到他人肯定，终于得到集体和社会的赞扬时，就会感到分外高兴，因为我们的自尊心得到了满足。

○ 假如你有下列经历，谈谈你会有什么感受。

* 语文课上只有我的答案最有新意，同学们不由自主地为我鼓掌。

* 我从小学一年级起，就天天自己上学，现在有很强的独立生活能力。

* 我英语口语很好，老师叫我每天早上带领同学们朗读英语。

* 我护送盲人过马路时，周围的人常常投来赞许的目光。

* 我在体育比赛中取得优异成绩，登上了领奖台。

* 我的建议被老师采纳后，受到当众表扬。



从你自己的实际经历中，提供一些类似的事例与大家分享。

○ 你觉得自己做得最有尊严的事是什么？

○ 你被人尊重最难忘的经历是什么？

人类有许多高尚的品格，但有一种高尚的品格是人性的顶峰，这就是个人的自尊心。

——苏霍姆林斯基

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。它是一种健康良好的心理状态。我们感悟生活的意义，首先要体验到自己是有价值的，为人所需要的，并且这种价值常常得到他人的认可与欣赏。一般来说，一个没有自尊的人，也很难得到别人的尊重。

当然，如果别人不仅能欣赏我们的长处，而且不耻笑我们的弱点与缺陷，这种被尊重更能使我们体验到快乐与感动。无论是自己对自己价值的肯定，还是他人对我们价值的肯定，即自尊与被人尊重，都是快乐的。

○ 把下列句子写完整，体验自己对自己的尊重与喜爱。



* 我不漂亮，但我很喜欢自己，因为我很聪明，我很勤奋，我很……

* 我的学习成绩不太好，但我已找到原因，我会奋起直追，我会……

* 我父母很平凡，但他们很爱我，很关心我，使我体验到家的温暖……

* 老师不喜欢我，是有原因的……

* 自己目前还没有特殊的才能，但我从现在起发展自己的兴趣爱好还来得及……

* 大家都不愿和我在一起，都不喜欢我，先反思一下……



生活中，人人都可能有不如别人的地方，比如长得不漂亮，甚至有生理缺陷。只要我们不气馁，不灰心，不放弃，自己相信自己，自己看得起自己，自己尊重自己，我们就可以通过进一步的努力，找到自己的人生价值，赢得别人的尊敬，感受自尊的快乐。

知耻与自尊

有一所大学的毕业生在设计桥梁的时候，由于计算不精确，致使完工后的桥梁倒塌，造成巨大的经济损失，也使这所学校蒙受了巨大耻辱。校方为了让学生记取教训，花重金买下了这座桥梁的钢铁，做成一个个戒指，名为“耻辱戒指”。每当学生毕业时，他们都会得到这样一枚戒指，戴在手上。这枚耻辱戒指成为推动他们认真工作的动力。

- 耻辱的事情应当尽快忘却还是牢牢记住？
- “耻辱戒指”的故事可以给我们哪些启发？

做人不能没有自尊。真正有自尊心的人，必定是知道羞耻的人。知耻，是自尊的重要表现。惟有自重，才有自尊。如果一个人对自己不恰当、不合适的行为不知道惭愧，不感到难为情，那就是不知羞耻，这样的人永远不会有自尊。

人不可以无耻。无耻之耻，无耻矣。

——孟子

相关链接

化学史上有名的“格氏试剂”的发明者格林尼亚，年轻时游手好闲，不务正业，荒废了许多大好时光。在一次午宴上，一位女伯爵毫不客气地对他说：“请站远点儿，我最讨厌你这样的花花公子。”这句话像针一样刺痛了他的心，也唤醒了他的自尊心。他挥泪辞别双亲，来到里昂，拜师苦读，补上了荒废的课程。后来，他对化学产生了浓厚的兴趣，经过无数次的探索 and 实验，研制出一种重要的试剂，填补了化学史上的空白。1912年，瑞典皇家科学院授予他诺贝尔化学奖。

有时，在寻找自尊的过程中，我们常常被眼前的不足与缺点蒙住眼睛，看不到自己的优点，体验不到自己的价值，对自己很失望，产生沉重的耻辱感，这对我们的成长是非常不利的。

班会上，老师要求每个同学夸夸自己，写出自己身上的10个优点。10分钟过去了，小明一条也写不出来。他说：“我没有优点。我上课爱随便说话，回家不做作业，爱与人打架，常迟到。我真的觉得自己一个优点也没有。”老师说：“小明，对你的缺点，我们来做一番改造，你就拥有很多的优点了。”下面就是小明在老师的指导下制订的改造方案。

现有的缺点	改造方案	将拥有的优点
在课堂上爱随便说话	在重要场合，我很会说话	机智、大方、口才好
回家不做作业	课堂上听课效率高，课间或自习课上已经完成作业	会利用时间，听课效率高
爱与人打架	同学之间出现冲突，我不仅挺身而出，而且会采用恰当的方法	有正义感，能主持公道
常迟到	我要调整好自己的作息時間，晚上早点睡，早上早点起	会合理安排时间
.....		

○ 自己有哪些缺点？能否参照这个方案将它们改造一下？

“金无足赤，人无完人。”一个人有缺点并不可怕，关键是能够正确对待自己的缺点，将缺点转换为优点。

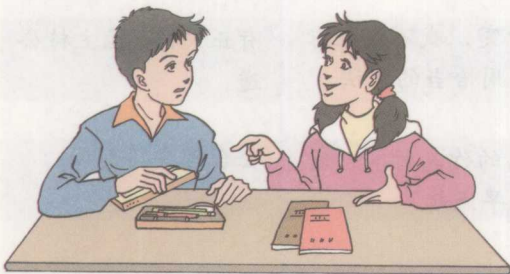
虚荣与自尊

他们三个人都是七年级的学生，都在为追求“自尊”烦恼。



* 他在小学一直当班长。刚升入中学，就对小学的同学和老师，说自己仍然是班长。但他后来并未当选，从此觉得脸上无光。

* 同桌带来一个新文具，她用不屑的语气说：“我妈妈马上给我买最新款的，比你这个可好多了。”



* 她因为别人说了一句“你怎么这么胖”，就觉得自己很难看，想尽办法节食，以致得了厌食症，身体极度虚弱，不得不休学。

○ 你认为他们的言行反映了什么心理？这对他们的生活会产生什么影响？

有些人非常希望得到别人的尊重与欣赏，却往往不能如愿以偿，一个重要的原因是他们陷入了虚荣心的误区。虚荣心是一种追求表面上荣耀、光彩的心理。虚荣心重的人，常常将名利作为支配自己行动的内在动力，总是在乎他人对自己的评价。一旦他人有一点否定自己的意思，自己便认为失去了所谓的自尊，就受不了。

○ 你能说说生活中某些人爱慕虚荣的具体表现吗？



尊重他人是我的需要

同样的自尊 同样的快乐

我们的自尊，常常是在许多人的呵护与激励下形成的。每个人的生活中，都有几个重要的“他人”。他们对我们的评价，我们看得很重。他们夸奖我们，我们就很高兴甚至激动；他们批评我们，我们就会觉得难过和对不起他们。我们的点滴进步都离不开这些重要“他人”的关心与帮助。

○ 在你的心目中，这些“他人”是谁呢？把有关内容填入下表中。

称谓	被选中的原因	和他交往的故事
爸爸	他看我很准，是我的镜子。	小学五年级时，我一度很骄傲，爸爸批评了我，使我及时改掉了这一毛病。
同学	他是我的竞争对手。	我俩就是在争先恐后的比赛中共同进步的。
.....		

○ 你的存在对他人有什么意义？

从小到大，大人们只要发现我们有一点进步，例如第一次学会走路，第一次考试得100分，第一次关心家人，等等，就大加赞赏。正是这些点点滴滴的赞美与欣赏，如甘霖似雨露，滋润着我们的心田，使我们充满了做人的自豪与快乐。

既然我们的自尊经常受到他人的呵护与关爱，我们当然也有责任去关注他人的自尊，维护他人的尊严。无论是谁，尊重他人都是自尊的需要，也是自我完善的需要。

尊重他人，就是尊重自己

○ 如果你有下述经历，你能怪谁？



* 在上学的路上，交通警察把你叫到岗亭前，当着许多人的面批评你，因为你骑车撞了人却不肯认错。你能怪人家说话不客气吗？



* 在同学家里，你的同学冲你皱眉头，因为你的脚发出难闻的气味，实在让人受不了。你能怪同学对你不礼貌吗？



* 走进商场，人们见了你都赶紧躲避，因为你光着膀子，浑身是汗。你能怪人家吗？



* 走在街上，有人用责怪的目光盯着你，因为你毫不在乎地往地上吐了一口痰。你能怪人家看你不顺眼吗？

自尊的人懂得尊重他人，因为他知道要想赢得他人的尊重，首先要尊重他人。不尊重他人的人不可能赢得他人的尊重。

尊重他人就要把他人看成同自己一样需要自尊。每个人都要通过其他人的尊重、欣赏、鼓励、期望来感受自尊。尊重他人，就是关注他人的尊严，既要从欣赏、鼓励、期望等角度来善待对方，更要注意不做有损他人的事情。这样，我们才能得

到他人的尊重，与人同享自尊的快乐。与受人尊重一样，尊重他人，是我们的需要，也是我们的快乐。



尊 重

为了自尊，我们也需要借助他人的眼睛作为镜子，来更好地认识自己，然后把 we 感受到的他人给予的美好，再转达给他人。这样，人人彼此尊重，相互接纳，共同在自尊的快乐中成长。

一言一行总关情，在不经意间，我们播撒过热情、尊重、关爱和友谊。有那么一二次，感受过你的温暖的家人、同学和朋友热切地告诉你，你的某句话、某个行动令他们感动至今。从此，你们共同拥有了一段美丽温馨的回忆。

	第一次	第二次	第三次
时间	2002 年 4 月		
地点	教室		
事件	我对同桌说：“你的英语口语真棒，像主持人一样流利。”		
影响	同桌对此感到十分高兴，从此更加努力学习英语。现在他的英语有如此大的进步，得益于我的由衷赞美。		

我们在对自身认识的过程中，由于知识与阅历的局限，常常面临“失明”“失聪”等问题。在成长过程中，我们需要他人善意、妥帖与温暖的提醒。同时，意识到自己有弱点、盲点与误区，我们更应当严格要求自己，敞开心扉，虚心学习，大胆尝试，不断超越，增强自身实力，做一个有尊严、有价值的人。

彼此尊重才能赢得尊重

维护人格最重要



春秋时期，齐王派晏子出使楚国。晏子个子很矮，楚王想乘机侮辱晏子，以显威风。晏子来到楚国，楚王叫人把城门关了，让晏子从城门旁一个五尺高的小门进去。晏子对待的人说：“这是狗洞，不是城门。只有访问狗国，才从狗洞进去。

你们先去问个明白，楚国到底是个什么样的国家。”楚王得知晏子的话，只好吩咐大开城门，把晏子迎进城去。

○ 晏子为什么坚持要从大门进城？

自尊的人最看重自己的人格。所谓“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，说的就是这个道理。自尊的人不图虚荣，拒绝沾染不良习气，如说谎、逃避责任、假公济私、阳奉阴违等。其重要的原因，就是这些不良习气有损人格。有时，为了维护自尊，可以舍弃许多东西，但决不可丧失人格，做有损人格的事。

人必自侮，然后人侮之。

——孟子