

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 上册

课程教材研究所 编著
思想品德课程教材研究开发中心



34.2

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 上册

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

七年级 上册

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

(网址: <http://www.pep.com.cn>)

广东教材出版中心重印

广东省新华书店发行

中山新华商务印刷有限公司印装

*

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 6.5 字数: 100 000

2003年8月第1版 2006年6月第4次印刷

印数 1,029,001—1,411,000 (2006秋)

ISBN 7-107-17444-4/G·10534 (课) 定价: 6.07元

批准文号: 粤价[2006] 138号 举报电话: 12358

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究。
如有印、装质量问题,影响阅读,请与教材出版中心联系调换。
(邮编: 510075 地址: 广州市水荫路11号 电话: 020-37606563)

社会主义荣辱观

以热爱祖国为荣

以危害祖国为耻

以服务人民为荣

以背离人民为耻

以崇尚科学为荣

以愚昧无知为耻

以辛勤劳动为荣

以好逸恶劳为耻

以团结互助为荣

以损人利己为耻

以诚实守信为荣

以见利忘义为耻

以遵纪守法为荣

以违法乱纪为耻

以艰苦奋斗为荣

以骄奢淫逸为耻



总 主 编：班 华

副总主编：扈文华

本册主编：孙彩平

编写人员：许冬红 刘黔敏 金 利 单晓红

责任编辑：单晓红

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

前 言

世界著名教育家苏霍姆林斯基有一段名言：“生活在书的世界之中，意味着领略思维之美，享受文化财富，使自身变得更加高尚。”

这套教材是根据教育部2003年5月印发的义务教育《思想品德课程标准》编写的，是帮助我们学习、陪伴我们成长的思想品德教科书。教科书就是老师“教”和学生“学”的课本。以往的教科书，通常从老师“教”的角度编写，故称“教本”；这套《思想品德》课本主要是从学生“学”的角度编写的，可以称作“学本”。“学本”的意思，是在老师的组织、帮助下，学生自己学。

在整个初中阶段，这套课本将作为我们的朋友，与我们共同探讨怎样面对成长中的烦恼与困惑。

——我们升入初中，这是人生成长道路上的新起点，我们应该以什么样的心态来迎接这新的学习生活？怎样珍惜初中三年的宝贵时光，走好这三年的路程？我们将怎样学会关爱，过有尊严、负责任的生活？

——我们正值青春期，可“青春”是什么？我们在成长过程中可能遇到哪些烦恼？怎样让我们的青春更光彩？能不能让青春长在？为什么要珍爱生命？这

本书将与我们共同思考、一起探索。

——怎样让我们的生活充满情趣和富有意义？怎样培养我们高尚的情操？怎样认识和对待各种各样的挫折？面对形形色色的诱惑，我们怎么办？怎样做到自尊、自信、自立、自强，让我们的青春充满活力？通过学习，我们会得到一些启示。

——我们逐渐长大了，要学会交往，处理好不断扩展的人与人之间的关系。我不在家时，妈妈看了我的日记，我怎么办？怎样认识父母、老师对我的“严”与“爱”？网络给我带来很多乐趣，可我怎样才能成为网络的主人？对这些疑问，不妨也看看书中有什么说法，与老师、同学共同探讨。

——法律离我们很远吗？法律让我们享有的，仅仅是学习权利吗？作为一个公民，我们有哪些责任，应当承担什么义务？当我们的正当权益受到侵犯时，懂得用法律手段来保护自己吗？这些问题，书中也将给我们一定的回答。

——我们的年龄增长了，在即将告别初中生活时，我们将面临着多种选择，是劳动就业，还是升学？是升普通高中，还是升职业学校？如何认清国情，明确我们的责任和使命，处理好理想与现实的关系，以合理地选择和规划未来？通过学习，和同学、老师共同思考、探讨，也许能得到有益的启示。

当我们一同走过初中三年，我们是否已成为朝气蓬勃、会关心、会尊重、会负责的青年？伴我成长的朋友给了我什么？我从中能“享受文化财富”吗？能“领略思维之美”吗？我们“变得更加高尚”了吗？让我们从思想品德课中去寻求、去发现，在生活中、学习中去体验、去理解、去领悟吧！

目 录

第一单元 笑迎新生活 2



第一课 珍惜新起点 3

- 新学校, 新同学 4
- 创建新集体 7



第二课 把握学习新节奏 10

- 学习新天地 11
- 享受学习 18

第二单元 认识新自我 22



第三课 珍爱生命 23

- 世界因生命而精彩 24
- 人的生命的独特性 27
- 珍爱我们的生命 29



第四课 欢快的青春节拍 33

- 走进青春 34
- 感悟青春 39
- 祝福青春 43



第五课 自我新期待 45

- 日新又新我常新 46
- 发现自己的潜能 51
- 自我新形象 54

第三单元 过富有情趣的生活 58



第六课 做情绪的主人 59

- 丰富多样的情绪 60
- 学会调控情绪 64



第七课 品味生活 69

- 情趣与兴趣 70
- 追寻高雅生活 75

第四单元 过健康、安全的生活 80



第八课 学会拒绝 81

- 身边的诱惑 82
- 学会拒绝不良诱惑 88



第九课 保护自我 90

- 身边的侵害与保护 91
- 防范侵害，保护自己 93

第一单元 笑迎新生活

主题探究

我们的班徽，我们的座右铭

金秋九月，带着几多新奇、几多梦想，我们步入了初中。新环境、新同学、新任务、新集体，给了我们新的憧憬。何不把我们的希望、我们的追求，寄托在一个班徽中，凝结为一句座右铭，与未来的新生活相伴随！让我们共同试一试。虽然是初次合作，但我们一定会成功。

首先，以学习小组为单位，分别酝酿最能代表我们班级风貌和集体精神的设计方案。设计班徽时，我们将考虑：图案既能很好地反映我们班级的特点，易于为大家所理解，又简洁美观。选择班级座右铭，我们应注意：怎样反映我们对班级要达到的目标的希望；句子简练，寓意深刻。然后，对供选方案进行编号，可用一周时间在班级中公开展示，并进行投票，选出最符合要求的班徽图案及座右铭。对于入选的作品，再由全班同学进行讨论，如果不满意，仍可提出进一步修改的意见。

当本单元的学习结束时，我们会拥有体现自己创意的班徽和座右铭了。班徽和座右铭，表达着我们共同的期望和追求，是我们班引以为自豪的标志。即使在多年以后，那小小的班徽和短短的格言，也会珍藏在我们的记忆中，使我们时时怀念曾经的好同学，曾经的好集体，曾经的初中生活。





第一课 珍惜新起点

参天大树的起点是一粒小小的种子，万丈高楼的起点是一块平常的基石。

七年级，是人生道路上一个新的起点。从这个起点开始，我们将在新的校园里学习，认识新的老师和同学，用自己的双手共同建设自己的新集体。

一切都是崭新的，珍惜我们的新起点吧！

！即采对销主中研各



新学校，新同学

初中生活新体验



开学以来，我感到中学有很多稀奇的事。让我印象最深的还是学校实验室里的天文望远镜。

星期一，得知下午的课外活动要去实验室参观天文望远镜，我很好奇。因为，一是我在小学没看过，二是我非常想了解这种能观测星空

奥妙的神奇仪器。终于盼到了课外活动的时间，老师把我们领到了实验室。走到那台天文望远镜前，大家看看这儿，摸摸那儿，都感到很新奇……时间很快过去了，我们依依不舍地离开实验室。

○ 我遇到的新鲜事：

进入中学后，有很多新鲜的事物，让我们好奇，令我们欣喜。初中生活把我们带进一个崭新的天地，在这个新天地里，我们站在一个新的起点上。让我们珍惜这个新起点，体验成为一名初中生的快乐吧！

新学期开始，我是一个中学生了。我感到很高兴，但又感到孤单。高兴的是我走进了中学这个新的环境里读书、学习，孤单的是进入这个新的环境，认识的人很少。



○ 进入新的环境，你有什么样的感觉？

在新的班级里，有这么多新的面孔，让我认识你，也让你认识我。

向同学介绍我自己，让同学们了解自己，可要展现出自己的“个性”哦！把所有的自我介绍放到一个盒子里，开始抽签进行连环介绍活动。该我抽签了，我抽到的是李莉。她是这样介绍自己的：



我叫李莉
我的生日是
4月5日

扎着两个小辫，笑的时候能看见一颗小小的虎牙，爱笑、爱闹、爱开玩笑，我是一个开朗活泼的女孩。

因为妈妈喜欢茉莉花，我就有了“李莉”这样一个充满花香的名字。在生活中，唱歌是我的最爱。我希望大家在新的班级中结识更多的好朋友。

我的生日是4月5日，别忘了到时候祝我生日快乐啊！

.....

○ 算一算我记住了多少新同学的名字，好多同学也一定记住了我。从记住对方的名字开始，我们将成为好朋友。

当我们踏入这个新的班级，我们将认识更多的新同学，结交更多的新朋友，并一起在学习生活中分享成长的快乐。

与新朋友结伴成长

认识新同学之后，我们将在这个班级中共同学习和生活，我们都希望和谐相处，共同进步，生活在一个团结友爱的集体中。

○ 再来看看我和同学们有哪些相同之处：

我和_____、_____、_____等是同一所小学毕业的；

我和_____、_____、_____等是同一个月出生的；

我和_____、_____、_____等有着相似的兴趣爱好；

我和_____、_____、_____等是同一个区(村)的；

.....



友 情

在彼此交流后，我们发现这个小小的班级里，有这么多亲密的伙伴。这份成长中的友谊，将使我们宝贵的初中生活更加精彩，青春的生命将充满阳光。

友谊是天地间最可贵的东西，深挚的友谊是人生最大的一种安慰。

——邹韬奋

相关链接

1915年夏天，青年时代的毛泽东向长沙各学校发出一则《征友启事》，启事的主要内容是，邀请有志于爱国工作的青年做朋友，并指明要结交性格坚强刚毅、随时准备为国家捐躯的青年。经过几年的努力，毛泽东身边聚集了十几位志同道合的朋友，他们经常讨论国家大事，成为共同献身于革命事业的亲密战友。



创建新集体

共同的目标，前进的动力

让我们先看看我们心目中的班集体是什么样子的。

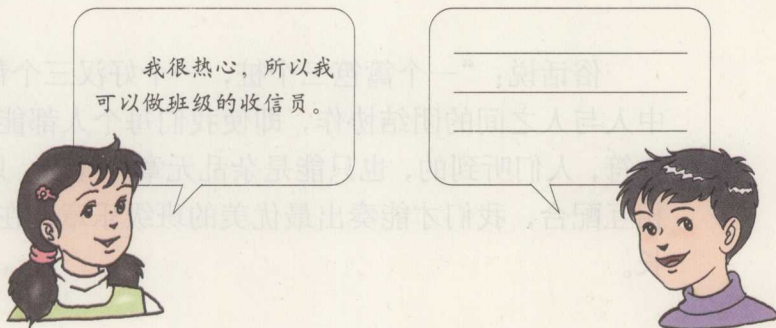
○ 用三个词描绘你最喜欢的班级，并说出自己的理由。

○ 我希望生活在_____、_____、_____的班集体中，因为在这样的集体中，我们_____。
因此，我们都愿意生活在一个_____集体中。

我们生活在一个班级中，如果没有共同的期望，各想各的，各做各的，班级就像一盘散沙，不可能成为一个我们为之自豪的集体。而当我们有了共同的目标后，我们就拥有了团结奋斗的不懈动力。

各尽其能，发挥所长，奉献集体

○ 看看我有哪些才智能为集体的建设弹奏出美妙的“音符”。



彩虹的美丽在于它的七色光彩，班级的美丽在于我们每个人的独特性。每个人都能在班级中找到自己的位置，谁都无法替代。当每个人都把自己的智慧和热情贡献给集体的建设时，班集体就会成为一道亮丽的风景线，展现出彩虹般迷人的色彩。

团结协作，互助前行

从南京师范大学附中的一个班级，先后走出了三位院士！

回忆起当年在母校的情景，院士们仍然清楚地记得当时的老师和同学。

“当时学校的设施很差，生活很艰苦。好在同学们习惯了战争年代的艰难，都能自觉勤奋学习，晚自习全部满员，秩序井然。”

“老师们也过着艰苦的生活，但这丝毫没有影响他们孜孜不倦地为下一代奉献自己。他们虽然身着灰布长衫，内心却藏着一颗关爱学生的心。学生理解老师，也理所当然地爱戴老师。”

“我们班47位同学，虽然来自五湖四海，但大家都很团结，有着很强的集体荣誉感。记得当时在选学校首届学生自治会主席时，大家都努力为自己班推出的候选人助威，一举战胜了呼声甚高的外班对手。”

“当时好多同学是战地孤儿，各人的知识水平参差不齐。虽然老师们教学认真，但进度很难一致。所幸的是大家都有患难与共的心理，有福同享，有难同当，这为同学们以后立身处世带来了很好的影响。”

- 这个班级曾面临哪些困难？
- 这个班级成为一个优秀的集体，靠的是什么？
- 你可能也有过在优秀的班集体中生活的经历，在这样的集体中生活，你有什么感受？不妨与大家一起分享你的体验。

俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”没有班级中人与人之间的团结协作，即使我们每个人都能奏出最美妙的音符，人们听到的，也只能是杂乱无章的噪音。只有团结协作，相互配合，我们才能奏出最优美的班级乐章，在集体中不断成长。

踏入初中生活，一个新的班集体将在我们自己的手中诞生！让我们行动起来，与老师一起，用自己的双手创造出一个我们为之自豪的集体。

··· 相关链接 ···

曾经有人问闻名世界的指挥家卡拉扬：“你是如何指挥世界著名的交响乐团的？”卡拉扬说：“我只强调三个音，来使我的乐队变成团队。首先强调‘起音’，起音不齐，乐曲就乱。第二是个人的‘专业音’，不管是吹喇叭的还是打鼓的，要表现出自己在专业上认为最好的、最高段的音。第三个音是‘团队音’，当你打出自己的专业音之后，还要考虑到整体，是不是会成为干扰别人的音。”

如果把我们的班级比作一支乐队，那么，共同的集体目标就是我们的“起音”，发挥每个人的才能是我们的“专业音”，同心协力、团结奋斗是我们的“团队音”。

·····

奏鸣曲乐章第二

第一，本同时轴音的谱飞用大，这年作成了入世门琴音和鼓外音，是平小
出，这年的谱音和音门建，里立音，这年区年的谱全个一丁入世门音音和意
随供各果世谱音和音，里立音，这年区年的谱全个一丁入世门音音和意
门音，里立音，这年区年的谱全个一丁入世门音音和意
门音，里立音，这年区年的谱全个一丁入世门音音和意
门音，里立音，这年区年的谱全个一丁入世门音音和意
门音，里立音，这年区年的谱全个一丁入世门音音和意
门音，里立音，这年区年的谱全个一丁入世门音音和意
门音，里立音，这年区年的谱全个一丁入世门音音和意