

中学 课堂

新学案

Z H O N G X U E K E T A N G X I N X U E A N

新学案

初一思想政治(上)



书海出版社



新学案

中学课堂

Z H O N G X U E K E T A N G X I N X U E A N

新学案

初一思想政治(上)

主 编 詹 强 梁靖云 陈兆镇

学科主编 詹 强

分册主编 谢文萍 詹 强

编 者 谢文萍 弓 英 马根梅

谢丽卿 韩 真 刘小章

书 海 出 版 社

总 策 划：李广洁 姚 军
责 编：梁晋华
复 审：张文颖
终 审：张彦彬

图书在版编目（CIP）数据

中学课堂新学案·初一思想政治 / 詹强, 梁靖云, 陈兆镇主编.
太原: 书海出版社, 2002.7
ISBN 7-80550-425-3

I. 中… II. ①詹…②梁…③陈… III. 政治课—初中—教学
参考资料 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 010840 号

中学课堂新学案·初一思想政治(上)

詹强 梁靖云 陈兆镇 主编

*

书海出版社出版发行

030012 太原市建设南路 15 号 0351-4922102

<http://www.sxep.com.cn> E-mail: sxep@sx.cei.gov.cn

新华书店经销 铁三局印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 6.5 字数: 133 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月太原第 1 次印刷

印数: 1—12000 册

*

ISBN 7-80550-425-3

G·376 定价: 8.00 元



序 言

选择一种较好的体现了素质教育新理念,既有利于培养创新精神和实践能力,又能够适应考试改革要求的学习材料,是广大中学教师、学生及其家长的共同愿望。为此,我们组织编写了这套较好地体现了上述要求的《中学课堂新学案》。

《新学案》是供中学各科课堂教学中使用的一种学生学习用书。它严格按照教学大纲(或课程标准)的规定,以教科书为依据,从学生实际出发,把传统课堂教学过程中教师讲、学生听的内容,以书面的形式提供给学生;同时,又设置了许多新的栏目,力求增添一些新颖有趣的材料,吸引学生主动地、有创造性地学习。它为各学校提供了一种全新的教学模式,是新的教育理念的具体体现。

《新学案》体现了自主学习的理念。它借鉴了全国教学改革先进集体——江苏洋思中学“先学后教,当堂训练”的经验,精心设计了“学习目标”、“学习指导”、“导读提示”、“重点难点导学”、“助学资料”、“达标训练”等栏目,让学生在教师指导下自主学习、独立思考。教师的作用重在引导、点提和对关键问题进行讲解。它根本改变了课堂上教师讲得过多,学生被动学习的局面。

《新学案》体现了探究学习的理念。学生学习的探究过程具有重要的教育价值,它不仅能使学生对知识结论获得透彻的理解,而且能有效地发展学生的智慧,培养学生勇于探索、不怕困难的精神。《新学案》通过“导读提示”和“重点难点导学”设计了一系列灵活有趣、启发思考的问题,把学生的思维一步步引向知识的结论,从而使学生经历了一个探究的过程。在这一过程中,学生真正“感受、理解知识产生和发展的过程”,体验到创造的乐趣,其收获是可想而知的。

《新学案》体现了合作学习的理念。合作意识和合作能力是人们在新世纪生存与发展的重要品质,也是学生在学习中获得知识、培养能力、发展个性的必要条件。因此,教师在课堂上应该给学生更多相互交流、共同切磋的机会。《新学案》通过“导读提示”和“重点难点导学”提出一系列问题,不仅启发学生自学思考,还要引导大家展开讨论,集思广益,一起探讨正确的结论,形成师生之间、学生之间积极互动、共同发展的局面。

《新学案》体现了重视学习学科基本结构的理念。美国著名教育家布鲁纳强调指出:“不论我们选教什么学科,务必使学生理解该学科的基本结构。”所谓基本结构,即每门学科中那些广泛起作用的概念、定义、原理和法则体系的知识。它

是各学科中智力价值最高的核心内容。掌握基本结构知识,特别是掌握知识体系,对于学好知识、发展智慧具有重要意义。《新学案》不仅设置了一系列问题,引导学生进行基本概念和原理的形成过程的推导,而且还特别设置了“知识网络”一栏,将本课的知识点,按内在联系编成知识网络图,帮助学生掌握知识的系统性,从而很好地体现了重视学习学科基本结构的教育理念。

《新学案》也注重了对练习的设计。为了有助于增强学生的实践能力,并帮助学生适应考试改革,以提高中考和高考成绩,《新学案》参照中考、高考题型,在每节课后和每个单元之后,设计了相当教量的练习题,在每册之后,还编有一套综合练习题。

《新学案》之所以有较高的质量,和其实力雄厚的编写队伍是分不开的。它由山西省太原市教育局导师团组织编写。该团集中了全市的中学特级教师、优秀的学科带头人和教学骨干,不仅有丰富的教学经验,而且以传播素质教育新理念为己任。况且山西省又是全国首先试用新教材的“两省一市”之一,对新教材较为熟悉。过几年这支队伍为广西、福建、北京等地编写了大批教辅读物,深得好评。此次编写,教师们更加精心组织,反复推敲,所以较好地保证了这套书的质量。

作为一个新生事物,《新学案》必定有它不够完善的地方。发心欢迎大家批评指正。

编者

《新学案》课堂教学使用方法

1. 使用本丛书教学,要坚持“先学后教”的原则,主要讲清本课时的学习要求,把教学目标具体化,使整个教学过程紧紧围绕这一目标进行。
2. 学生自学时,结合“导读提示”,让学生边看书,边写读书记要(解答提示问题),并记下疑难问题,然后阅读“重点难点导学”。时间不宜太长,只求大概了解课程内容。
3. 师生互动学习、讨论。可先让学生提出自学中的问题,也可由教师提出问题,由学生先作答,必要时教师作分析、补充。
4. 学生按“知识网络”复述本课知识点。
5. 按课堂讨论题或演示题,组织课堂讨论或演示,再由学生或教师讲评。
6. 按“达标训练”做练习及讲评。(使用学案,要当堂训练,尽量不留课外作业。)



目 录

前 言

第一课 锻炼心理品质 加强品格修养

- ◎ 人生的宝贵财富——道德高尚、心理健康 5
- ◎ 道德良好、心理健康利于成长 10
- ◎ 塑造良好道德 培育健康心理 14
- 课后练习 18

第二课 善于调节情绪 保持乐观心态

- ◎ 情绪——奇妙的“窗口” 21
- ◎ 情绪需要调节 26
- ◎ 保持乐观心态 做情绪的“主人” 31
- 课后练习 35
- 期中复习题 38

第三课 磨砺坚强意志 拒绝不良诱惑

- ◎ 意志坚强的表现 41
- ◎ 坚强意志的作用 44
- ◎ 自觉磨砺意志 47
- 课后练习 51

第四课 能够承受挫折 勇于开拓进取

- ◎ 人生难免有挫折 53
- ◎ 在挫折中奋起 56
- ◎ 培养承受挫折、开拓进取的品质 60
- 课后练习 64

第五课 正确看待自己 增强自尊自信

- ◎ 人贵有自尊自信 67
- ◎ 正确认识自尊自信 72
- ◎ 培养自尊自信的良好品格 77
- 课后练习 83
- 期末复习题 86
- 总复习题 89

参 考 答 案

92



前言

【学习目标】

1. **知识目标** 初步认识人的言行都与一定的心理有联系;掌握培养良好心理品质和健全人格的途径与方法。
2. **能力目标** 提高以实例对照自己现有心理状况的比较能力及尝试运用所学知识联系实际问题的能力。
3. **情意目标** 通过学习,懂得掌握心理知识的重要性与必要性,自觉地在社会实践中修炼自己的心理品质与健康人格,做有益于社会的人。

【学习指导】

前言是全书的引言,具有统领全书的地位。它从我们刚入学时通常会产生的一些心理现象为切入点,告诉我们什么是心理、学习它的意义,并提出学习这门课的要求与方法。概括起来就是“who”(学什么)、“why”(为什么学)、“how”(怎样学)三个问题。

【导读指示】

1. 读了第一页课文,想想你来到新学校、新班级时,是否也有虽没说出,但内心却有疑虑和困惑呢?这些内心世界新的想法与感受,就是人的_____。(请用一个词来表达,试一试吧!)

2. 刘强的母亲说:“我家刘强高兴时,又蹦又唱,做事又快又好;不高兴时,就发脾气,甚至说粗话,摔东西。”这说明人的言行与一定的_____有联系。(你能举一个自己的事例吗?)

3. 从古代的司马迁、李时珍、徐霞客等历史名人到现代的钱学森、张海迪、徐虎、包起帆等先进人物,你能总结出他们身上共有的心理特点吗?(试一试,祝你能成为一名成功者。)

4. 良好的心理品质是天生的吗?如果不是,那它是怎样形成的呢?(悄悄告诉你:我认为虽有先天、遗传因素,但更主要的是后天生活实践中形成的。)你赞成吗?请用自己的经历来证明。

5. 你认为应如何提高心理品质水平、培养健康人格呢?(别着急,让我们看看课本上是怎样讲的,好吗?)

(1) 加强学习。(知之深方能爱之切,那要学习哪些知识呢?)

(2) 善于思考。(要思考些什么问题?怎样思考呢?切记:多思是掌握知识和培养创新能力的必备条件,一定要养成多思的良好习惯。)

(3)注重实践。(什么是实践?怎样在实践中提高自己的心理品质?我们在学习中,要养成学一点,用一点的习惯。)

(4)上面这些磨炼良好心理品质和健康人格的方法,若用三个字概括就是____、____、____。(这样是否好记多了。你准备怎样用这三个方法来提高自己的心理品质呢?动动脑筋,会做可比学懂要难多了。)

【重点难点导学】

1. 初一的心理常识课与小学的思想品德课既有区别,又有联系。思想品德讲的是社会主义社会对每个人行为的规范,怎样做是对的,怎样做是错的,我们应遵守什么样的社会公德和行为准则;而心理常识则是讲人的内心世界,即每个人的情绪、意志、性格、情趣和情操等心理品质。二者也有联系,一方面,一个人的道德行为要受到他的心理状态的影响,一个人在心理情绪好的时候,做事很麻利,往往能与人和谐共处,助人为乐,讲道德;而每当心情不好时,就容易做出不道德,甚至违法的事。另一方面,道德对心理的形成也有一定影响,一个讲道德的人,处处与人为善、和谐相处,就容易形成健康的心理。(你懂了吗?万事开头难,却怕有心人,千万别把自己难住了。)

2. “心理”一词对于刚刚进入初一的学生来说比较抽象,理解上有一定的难度。可从以下几点把握:(1)心理——奇妙的内心世界。其实,心理现象对我们每个人都不陌生。遇到开心的事,我们会高兴;遇到伤心的事,我们会痛苦。我们都有成功的欢乐,也有失败的懊恼。有些事我们主动去做,有的则需要别人催促……这都是心理活动。(2)心理——人脑的机能。俗话说“眉头一皱,计上心来”,“用心想一想”,表面上,心理是与“心”连在一定的。但实际上科学告诉我们,人的心理活动不在于“心”,而在于脑。脑是心理活动的器官,心理是人脑的机能。(3)心理——客观现实的反映。客观现实如山川河流、日月星辰、飞禽走兽等自然现象,人际交往、生产劳动、科学观察等社会现象,反映到我们的大脑中,就会产生不同的心理活动。所以,在日常生活、学习中,我们要开阔眼界,走出个人生活的小天地,才能保持健康的心理。总之,“心理”一词的理解可归结为两层:一是心理是人的内心世界。二是人的言行都与一定的心理有联系。

3. 既然人的心理品质不是天生的,这就说明良好的心理品质与健全人格是可以经过后天的努力来培养。(所以,如果原先你有何心理缺陷,也用不着悲观,因为是可以改变的。)那么,如何来锻炼心理品质,培养健康人格呢?主要从以下几方面来努力:(1)要加强学习,简称为“学”。就是要学习有关心理品质方面的知识,从而解决生活、学习中出现的心理问题。我们这门课就是从多方面介绍心理品质的内容。同学们不但应重视这门课的学习,还应在认真读好课本的基础上,多看一些和青少年心理保健有关的书籍。(2)善于思考,简称为“思”。孔子曰:“学而不思则罔。”就是指在学习过程中要与自己相对照,要考虑自己身上还存在哪些问题。这是非常重要的一步。(3)注重实践,简称为“行”。毛泽东同志曾说:“学习的目的全在于应用。”这就是要将所学的内容落实到实践中,使之与自己的生活相结合。否则,学到的知识也只是停留在头脑中,没多大价值。(4)“学”、“思”、“行”是培养良好心理品质与健康人格的方法,三者是个有机整体。



另外,在学习过程中,还要注意做笔记、做比较、写心得,要及时记录和调整自己的心态,这样,才会不断提高学习效果,学习兴趣才会越来越浓。

【助学资料】

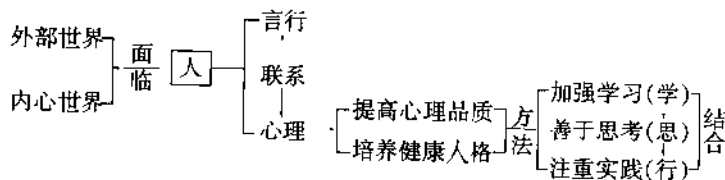
心理的神奇力量

英国著名心理学家哈飞德曾做过三次实验,让三个人在三种不同的情况下,尽全力握紧握握力计。第一次实验是在一般情况下,他们的平均握力是101磅。第二次实验是将他们催眠后告诉他们,他们非常虚弱。结果,他们的平均握力只有29磅——还不到正常力量的 $\frac{1}{3}$ 。第三次实验也是在催眠之后告诉他们,他们非常强壮,结果他们的握力平均达到142磅。这就是说,当他们在心理上很肯定地认为自己有力量之后,他们的力量比正常状态下几乎增加了50%。这就是心理所产生的神奇力量。

提起心理,或许我们并不陌生。在电视里、报刊上,我们经常可以看到或听到这样的一些评语:某某运动员技术水平发挥得很好,关键是他的心理素质特别好,能够沉着镇定;某某运动员之所以发挥得不够好,主要是因为他太紧张、发挥失常。正如一位奥运会十项全能金牌得主说的那样:“奥林匹克水平的比赛,对运动员来说,20%是身体方面的竞技,80%是心理上的挑战。”其实我们中学生在生活中也会遇到类似的情况。比如,上课回答问题,本来想得好好的,可一站起来,因为突然紧张,反而张口结舌。当我们心情愉快时,做起事来得心应手,效率很高;心情苦闷时,注意力不集中,做事效率低下。人的心理的确既复杂又奇妙。

既然人的心理如此奇妙而重要,为什么我们不高度重视它、充分利用和开发它呢?愿同学们在心理品质的培养和锻炼中,能获得那神奇的力量,拥有那“最美丽的花朵”。

【知识网络】



【达标练习】

一、课堂讨论题

我们在日常生活中常遇到这样的情况:同一个人,在置身于不同的环境时,会产生不同的心情;相反,不同的人,置身于同一环境里,也会产生不同的心情。这是什么原因呢?联系自己的切身体会,说明不同的心态对你的学习、生活有什么影响。(大胆试一试吧,说错了没关系,要知道:爱拼才会赢。)

二、自测题

(一)最佳选择题

()1.传说古代有一个皇帝,因皇妃犯了规矩,就将其所生皇子关在地下室里,一关十几年。皇子因听不到外界的声音,又无人说话,渐渐地耳朵聋了,嘴也不会说话了,成了活生生的木头人。这个故事说明了一个人如果完全与外界隔绝,其心理活动会:A.正常进行 B.更加安静与灵巧 C.受到阻碍或发生失调 D.死亡

()2.海伦·凯勒是美国著名的盲聋女作家、教育家。她出生后不久因重病接连夺走了她的视力与听力,后来嘴巴也发不出声音来了,但她不但奇迹般地学会了读书和说话,而且掌握了渊博的知识,出版了14部著作,学会了5种文字。1959年联合国发起“海伦·凯勒”运动。海伦的成功说明:A.一个人的成才不会一帆风顺 B.海伦的成功靠的是良好的天赋 C.一切有成就的人都与他们不怕困难、有坚强的意志分不开 D.海伦的成功得到联合国的支持

()3.下列属于心理活动的是:A.某学生在学习中经常遇到困难 B.我的学习也很刻苦,可成绩为什么不如别人,真懊恼 C.放学后,小芳与小晶一起回家 D.同学们一起打篮球

()4.下列事例中,能说明人的心理品质并不是天生或不可改变的有:①两位性格差别很大的同学,经过十多年的同窗学习,成了情同手足的好朋友,而且在兴趣、爱好等方面也有了许多相似之处;②人们之间的心理品质,既有许多差异,也总有一些相同之处;③人之初,性本善;④人在改造环境的同时,也在不断地改造着自己。
A.①② B.②③ C.③④ D.①④

()5.下列培养自己良好心理品质和健康人格的方法与途径中,你认为最重要和最有效的是:A.学好心理学的科学知识 B.善于思考 C.虚心听取师长的教导 D.在社会实践中磨炼

(二)简答题

试以你最崇拜的一名成功者为例,分析众多成功者在心理上有哪些共同的特点?

(三)分析说明题

材料一:有些同学上政治课,不听老师讲课,老师提出批评,却反驳说:只要学好语、数、外,学不学政治无所谓。

材料二:据“中小学生心理健康教育实验课题组”对我国数万名中小学生的科学检测,发现有32%的人有心理异常的表现,中学生心理素质的合格率仅为17%。更令人悲叹的是在校生自杀事件、离家出走事件、甚至杀害父母亲人事件时有发生。

根据以上材料,回答:

- 1.材料二提到的问题与材料一的现象有无联系?若有,请谈谈你的认识。
- 2.我们应如何克服材料二中提到的问题?请简要回答。



第一课 锻炼心理品质 加强品格修养

人生的宝贵财富——道德高尚、心理健康

【学习目标】

1. **知识目标** 理解:心理健康的重要表现;列举事例,说明良好的心理品质有助于优秀品德的形成;举例说明对祖国忠诚,工作尽职、主动,待人友善等是个人良好品格的体现。活动:谈谈进入中学后,自己内心发生的变化。
2. **能力目标** 提高认识问题、解决问题的能力及解决自身存在的心理问题的能力。
3. **情意目标** 通过学习,认识到心理健康是青少年培养优秀品德、增强创新与实践能力的重要条件,从而提高心理品质修炼的自觉性。

【学习指导】

本框是培养良好心理品质的人门课,是对基础知识的认知过程。教材首先引导我们树立两种观念:其一,要成为对社会有用的人,不仅要学好科学文化知识、培养实践能力,还要培养高尚的道德和健康的心理。其二,人的健康应包括身体健康和心理健康。然后结合中学生实际,阐述了心理健康的主要表现。掌握好本框内容为后两框的明理、导行奠定了基础。

【导读指示】

1. 读一读:教材第5页引言内容。

想一想:人的精神世界中最重要的两样东西是_____和_____。(对照一下,你具备了?)

2. 江总书记在2000年初全国宣传部长会议上提出要以德治国,那你知道什么叫道德吗? _____(自己先试一试,然后再看看书?)

3. 国家对公民应有的道德品质曾经提出过的一些基本要求。(你知道吗?看看下列图示。)填一填:

- (1) **宪法** 规定:社会主义道德的基本要求是:“_____”、“_____”、“_____”、“_____”、“_____”。简称为:“_____”。

- (2) 2001年9月,中共中央印发的《公民道德建设实施纲要》提出20字的公民基本道德规范,是_____、_____、_____、_____、_____。

4. 做一做:当你遇到下列情形时,你会怎么办?

- (1) 当期末考试中,你的好朋友有一道题不会做,请求你帮助时,你会_____。

- (2) 当你放学后路过一个十字路口,红灯亮起,但并无警察值勤时,你会_____。

(3)你在拥挤的公共汽车上好不容易等到一个座位,而此时有一位老大娘就站在你身边,你会_____。

5.小明与小强为了“什么是健康”的问题争得面红耳赤。小明说:“健康就是指吃饭香,睡眠好,不得病,精力充沛。”小强说:“头脑简单,四肢发达,这不叫健康,思想好、品德高尚才是真正的健康。”两人互不相让,各持一词。假如你是裁判,你认为谁说得对呢?_____。你认为一个人的健康应包括_____和_____。(读读课文,你会答得很棒的!)

6.学生小军在与周围的同学相处时,总是本着“宁可我负人,不可人负我”的原则。同学、朋友与他稍有磨擦,令他不满或伤害到他,他便耿耿于怀,伺机报复,他的做法你赞成吗?_____。(你周围有这样的同学吗?想想看,该怎样帮助他。)我认为,与人相处和交往应该_____。

7.《红楼梦》中的林妹妹,整天处于忧愁、郁闷、伤心之中,最后抑郁而终,从心理健康的角度,她这属于情绪不健全的表现。而“情绪健全”作为心理健康的重要标志,是指_____。(你理解吗?想想自己是否有过这样的情绪体验呢?)

8.有人说:地球上最美丽的花朵是人类的精神之花,而人的情绪与情感的丰富多彩就是这朵精神之花的魅力所在。那么,人的情绪与情感是一回事吗?(你能举例来区分吗?别着急,生活中处处都有实例。)

9.读一读:教材第9页介绍的两个德国化学家的材料。

想一想:是什么使其“水火相容”的呢?

写一写:构成良好性格的基本要素是_____。

10.在锻炼和培养良好性格的过程中,_____是非常重要的条件。(想一想,进入中学以来,你的自制力是否比以前有所提高了呢?)

11.请阅读材料,总结出心理健康的主要表现有:①_____;②_____;③_____;④_____。(对照一下,判断自己的心理是否健康,这很重要噢!)

12.请阅读教材第9页到第10页,你能用图表展示出一个人的心理健康水平与培养良好道德的密切联系吗?(来试一试。)

【重点难点导学】

1.现代社会评价人才的标准是德才兼备、心理健康。所谓“有德有才是圣人,有德无才是贤人,有才无德是小人,无德无才是庸人”,可见,道德品质在人的成长中发挥着重要的作用。而心理健康则是搞好学习、做好工作,以适应环境需要的精神力量,是完整意义上的健康的重要组成部分。培养健康的心理与良好的道德是学习做人非常重要的两个方面。当一个人拥有良好的心理品质时,就会不断地激励自己进步,向着远大的目标去努力,能够以一种积极的、乐观的态度去对待生活,不计较得失、名利。许多英雄模范人物所以能正确处理个人利益与国家利益的关系,把国家利益看得高于一切,就是因为他们都树立了远大的志向,并逐步培养出自己坚强的意志、良好的性格



和高尚的道德情操。所以培养良好心理品质的过程,也就是高尚道德情操形成的过程。

2. 健康心理品质的锻炼和修养。首先,应了解什么是健康心理,心理健康有哪些方面的表现,这样我们才会有明确的努力方向和心理品质锻炼的标准。心理健康,是指个体对环境适应良好,同时还具有相对稳定的、不受环境制约的、值得赞许的人格特质,是个体心理在本质及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。其主要指标是:(1)能常和他人建立积极的、良好的人际关系,有自己的伙伴,乐于和别人交往。(2)有健全的情绪生活。(3)乐于学习和工作,并在其中充分地和建设性地发挥其智力和能力,尽最大努力获得最大成就。(4)有正确的自我观,既能客观地评价别人,更能正确地认识和对待自己。(5)有正常的行为和协调的个性,行为具有自觉的目的性,受意志支配。(6)能面对现实、把握现实,对于生活、学习、工作中的所遇到的问题和困难,能用积极有效的办法去妥善解决。(7)心理特点符合自己的年龄特征。(对照一下,你能达到哪几条标准呢?相信通过学习,你会全面符合标准的。)

3. 情绪与情感都是心理健康的重要标志。情感是在情绪基础上形成的持续、稳定的情绪。反过来,情感对情绪又产生巨大的影响。它们是同一心理活动过程中的两个不同侧面。但两者又有着区别:①从需要的角度看,情绪是和生理的需要有联系的体验形式,如喜、怒、哀、惧等;情感是同人的多级社会性需要相联系的,如与人交往相互的友谊感等。②从发生的角度看,情绪发生较早,为人类和动物所共有;情感体验发生较晚,是人类所特有的。③从稳定的程度看,情绪永远带有情境的性质;而情感有可能既有情境,又有稳固性和长期性。所以,情感比情绪更持久、更深刻。

4. 人的性格各不相同,所谓性格良好并不是指具体的某一性格的优劣,而是指性格深层次中具有最基本的良好因素,即:①为人诚实、正直、友善,富有同情心,同时又能自尊、自爱;②做事认真、勤勉,有责任感;③意志坚定,自制力强,有恒心,果断等。(你的性格符合这些因素吗?别着急,只要肯努力,铁杵也会磨成针。)因此,要真正领会教材对“性格良好”的解释,我们要有两个观念的转变。①不宜以性格的类型来划分它的好与坏,每个类型的性格各有长短;②一个人性格深层次如果具有上述最基本的良好因素,那么不论他属于哪类性格都可以认定为“性格良好”。

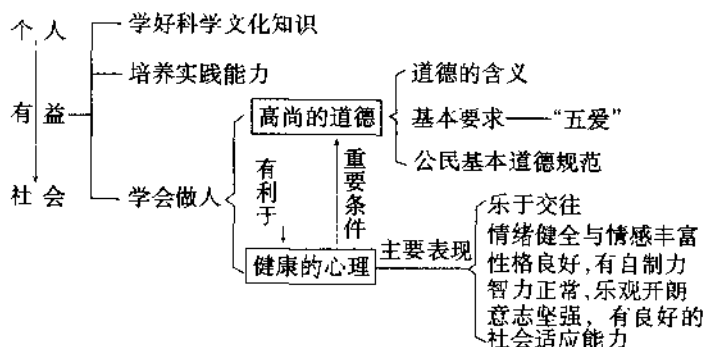
【助学资料】

解析高考状元的心理秘密

一、学习对他们来说是兴趣和责任。许多被调查的高考状元对学习的态度不是把它看做一种负担、一种包袱和苦差事,而是把学习看做一种追求、兴趣和责任。二、比智商更重要的是学习的勤奋。大部分状元表示,自己的智力水平一般,有的状元甚至表示班里比自己聪明的人有的是,这些同学的脑子比他们反应快,因为这些人在解答问题时要比他们快,但往往因学习不用功,最后没有取得更好的成绩。高考状元们成功的秘诀就是学习勤奋刻苦。三、行之有效的学习方法。高考状元们表示他们每人都有一套适合自己的行之有效的学习方法,他们普遍认为学习方法比学习本身更重要。四、优秀的自学能力。高考状元无一例外都很重视自学。五、坚定的自信心。高考状元们大都有着坚定的自信心。尤其是女高考状元们都认为女生和男生一样聪明。她们不相信女不如男的说法。心理学家研究发现,男女之间智力水平总体上差别不大。

有些女孩学习成绩上不去的真正原因是信心不足,状态不行,这是心理暗示作用的结果。六、优秀的情绪调控能力。高考状元们大都具有优秀的情绪状态,能发挥自己的水平。另外,高考状元们成功的背后离不开家庭教育的积极影响。宽松、民主的家庭环境给孩子心理和人格发展提供了广阔的空间,孩子可以按照自己的特长和爱好发展。(高考状元的成功经验,对你有何启示呢?)

【知识网络】



【达标练习】

一、课堂讨论题

1. 外向型性格是良好性格,内向型性格是不良性格。这种观点对吗?为什么?

2. 清华大学电机系四年级学生刘海洋为了验证“笨狗熊”的说法是否成立,在2002年1月29日和2月23日,先后两次把掺有火碱、硫酸的饮料倒在北京动物园的黑熊身上和嘴里,造成5只国家一级保护动物受到不同程度的伤害。据记者调查,刘海洋从小学到大学,学习成绩都很好,还被保送上研究生。刘海洋的行为让他的同学、老师和全社会感到惋惜和痛心。在人们关心受伤动物的同时,高智商大学生违法的深层原因再次引起人们的思考。

阅读以上材料,谈谈这件事对你的启示。

二、自测题

(一)最佳选择题

() 1. 某市的一家福利院,多年来常有一群少先队员来院服务,有的找“忘年交”聊天、下棋,有的为老人捶背、剪指甲。原来这是附近某中学初一学生自愿组成的“敬老服务队”。10年来,这个学校的学生毕业了一届又一届,出入福利院的学生换了一批又一批,可他们对老人的热忱和关怀始终没变。他们能够这样做,从内在的原因看,主要是因为:①学校的要求,纪律的约束;②有积极而丰富的道德情感;③胸怀宽



广,热爱生活,助人为乐;④有良好的人际关系。 A. ①② B. ②③ C. ①④ D. ③④

() 2. 对健康含义的正确认识是: A. 睡眠好,不生病,精力充沛 B. 身体健康 C. 身体和心理都健康 D. 心理健康

() 3. 1981年至1986年,中国女排在世界排坛上夺得“五连冠”。在夺冠历程中,女排姑娘经历了一次次意志的拼搏,一次次心理的拼搏。一次世界大赛时,教练袁伟民连叫两次暂停,说:“我现在不跟你们讲技术,我现在要求你们笑一笑,不要把脸拉得老长。”“放松去打,笑着去打!”几句话缓和了姑娘们急于求胜的紧张心情。这说明了中国女排夺冠还要靠: A. 高超的技艺 B. 教练的指导 C. 健康的心理 D. 健壮的身体

() 4. 下列对一个人心理健康水平与培养良好道德的关系认识正确的是: A. 一个人心理健康必然道德高尚 B. 道德高尚的人心理都十分健康 C. 心理健康是培养良好道德的重要条件,反过来良好道德有利于心理品质的优化 D. 二者可以完全等同

() 5. 人类特有的、持久的、稳定的情绪是: A. 情感 B. 情绪 C. 性格 D. 情操

(二)连线题

请将下列言谈与有关评价相连:

- | | |
|---------------------------------|----------|
| ①妈妈说:“作业没做完,就玩游戏机,怎么就管不住自己!” | A. 情绪评价 |
| ②体育老师说:“不简单,引体向上终于达标了!” | B. 自制力评价 |
| ③同学们劝告说:“期中考试过去这么长时间了,别再闷闷不乐了。” | C. 意志评价 |
| ④爸爸夸奖说:“参加希望工程活动,主动资助贫困学生,做得对!” | D. 情感评价 |

(三)简答题

蒸汽机车发明家斯蒂芬逊童年是在泪水中度过的。他没有机会上小学,8岁放牛,14岁当徒工,17岁报名读夜校,28岁由于熟悉机械,被煤矿经理提升为工程师。1801年至1812年别人多次试制蒸汽机失败,他经过几年努力于1814年制成了一台“半统靴号”蒸汽机车。这台车由于不断从烟囱里冒出火来,人们称它为“火车”,速度很慢。他又不断改进,于1825年制成世界第一台客货蒸汽机车——“旅行号”,为人类做出了不朽的贡献。斯蒂芬逊的事迹给我们什么启示?

道德良好、心理健康利于成长

【学习目标】

1. 知识目标 理解道德良好与心理健康的重要意义,并交流各自的体验。
2. 能力目标 能结合自己所熟悉的青少年成长或事业有成者的事例,学会用正、反两方面的事例和有关知识,说明道德良好与心理健康的重要性,提高自己对心理健康的认识能力。
3. 情意目标 通过认识道德良好与心理健康对青少年成长所具有的多方面的积极意义,从而提高自己的培养良好道德和锻炼健康心理的自觉性。

【学习指导】

本框是第一课的学习重点,教材从四个不同侧面帮助我们认识和理解良好道德与健康心理对自己成长具有重要意义,是心理品质教育的核心内容。

在学习本框内容时,我们一定要认真阅读教材中所提供的具体材料,还要注意联系我们学习和生活中所熟悉、所信服的具体事例来证明本框的观点,真正理解教材所阐述的四个重要作用。(心理健康与道德良好对人的成功、成长作用是不容忽视的,好好学习本框,你就会明白!)

【导读提示】

1. 科学验证:人脑是一座巨大的宝藏,人的潜能是惊人的,然而在现实生活中我们看到,并非每个人都能如愿以偿,有的成绩喜人,有的却进展甚微,出现这些差异的原因是多方面的,其中,_____和_____起着十分重要的作用。(你想成功吗?那就赶快行动吧!)



2. 读一读:教材 11 页、12 页有关邓亚萍和数学家张广厚的事例。

看一看:邓亚萍的领奖图片。

想一想:乒坛名将邓亚萍在比赛中屡屡夺冠是与她的_____优秀品质紧密相连的。同样,_____的良好品质为张广厚的发展和成功奠定了最重要的心理