

义务教育课程标准实验教科书

经全国中小学教材审定委员会2003年初审通过

SIXIANG

PINDE

思想品德

七年级（上册）

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

 广东教育出版社

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

SIXIANG PINDE

七年级（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

总 主 编 吴少荣 黄伟民 曾宪志
副 总 主 编 谢绍熹
本 册 主 编 邝丽湛
本 册 副 主 编 许思安
主要编写人员 邝丽湛 许思安 刘小玲 潘梅 何颀 钱红

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

七年级（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.gjs.cn>

广东省新华书店发行

东莞市篁村蚝江印刷厂印刷

（东莞市莞太路蚝江）

787毫米×1092毫米 16开本 6.25印张 130 000字

2003年7月第1版 2006年7月第4次印刷

ISBN 7 - 5406 - 5243 - 8/G · 4680

定价：5.75元

如有印、装质量问题，影响阅读，请与我社（电话：020-87613102）联系调换。



致同学们

同学们，我们进入中学，迈进了人生发展的新阶段。从今天起我们开始学习一门新的课程，这就是思想品德课。思想品德课是为初中学生思想品德健康发展奠定基础的综合性课程，它整合了心理健康、道德、法律和国情的相关知识与技能，以培养现代公民应具有的心理素质、人文与道德素质、法律意识、社会责任和实践能力为宗旨。它将以其独特的内容和风格，引领同学们感悟人生的意义，帮助同学们认识和解决学习和生活中的许多重要问题，学做负责任的公民，过有意义的生活。

《思想品德》七年级（上册）围绕“成长中的我”这个中心，安排了能够满足我们成长需要的三个互相联系的学习内容，即“自我调适”、“人际适应”和“学习适应”的内容，引导同学们正确地认识自我，悦纳自我，努力完善自我，以逐步树立自己良好的整体形象；在家庭、学校、社会中培养良好的人际关系，做个受欢迎的人；积极适应初中的学习生活，树立正确的学习观念，养成良好的学习习惯，探索适合自己的学习方法，做学习的主人。

翻开课本的目录，我们可以看到，本书分为四个单元，共12课。在每个单元中，首先进入眼帘的是该单元的导语，它使我们明确该单元的学习目标；每课课题下面的主题词，以洗练的语言提炼了该课的主要内容；接下去是课文，是我们学习的主要内容，它由“探究园”、“心灵导航”、“实践与评价”和“阅读与感悟”四个板块构成，每一个板块都有它特定的功能。

“探究园”里设计了各种不同形式的活动，如情境体验、资料搜集、问卷调查、个案分析、角色扮演、故事会、小组研讨、同桌交流等，通过参与和探究，引发我们学习



本门课程的兴趣，同时更深刻地感知、体验和领略教学内容，更好地掌握学习的方法与技能，形成正确的情感、态度和价值观。

“心灵导航”对课程标准规定的知识内容作了较为系统的阐述和展示。当我们在探究园活动中遇到这样或那样的问题时，它可以为我们指点迷津，帮助我们理解知识与解决问题。

“实践与评价”给我们搭起了进一步培养创新精神和实践能力的平台。它创设了新的问题或情境，引导我们深化所学知识，培养我们运用知识的能力，提升我们的生活经验，训练我们的道德行为。在这个栏目中，我们还会惊奇地发现，这里有多元化的评价方式，如自我评价、小组评议、老师评价、家长评价等。这种新的学习评价方式将更有效地检阅我们的学习结果。

“阅读与感悟”选录了与学习内容相关的，富有哲理性、知识性的短文。这些短文不仅能使我们深化和拓展对所学课题的认识，而且能丰富我们的思想情感，提升我们的人生境界。

愿同学们通过与教材的认真对话，与老师、同学和父母的切磋交流，真切地感受到思想品德学科的重要和乐趣，感受到经历真实或虚拟的道德实践后，心智成长的欣慰与快乐。

编者



目

MU

录

LU

▶ 第一单元 走进中学

1.1 我上中学了	2
1.2 认识新伙伴	9
1.3 融入新集体	17

▶ 第二单元 认识自我

2.1 悦纳自己	24
2.2 感受青春	31
2.3 男生女生	37

▶ 第三单元 学会交往

3.1 我和父母	44
3.2 师生情谊	54
3.3 文明交往	61

▶ 第四单元 学会学习

4.1 培养正确学习观念	70
4.2 掌握科学学习方法	77
4.3 养成良好学习习惯	84

▶ 金色档案 我的成长记录

92



第一单元

走进中学

ZOU

JIN

ZHONG

XUE

我们迈着青春的脚步走进中学的大门，人生的新起点就在脚下。我们急切地盼望了解中学新的学习环境，盼望在同学中建立新的友谊，盼望在新的集体中展示自己的风采。

在这个单元里，我们将——

了解自己所在的学校，逐步培养对学校的感情，认识中学的学习环境，尽快适应中学新的学习生活；

了解闭锁心理的表现及危害，认识养成热情、开朗的性格有利于自己健康成长，积极在同学中建立新的友谊；

了解班集体是我们成长的摇篮，体会集体团结的重要性，共同承担起建设新集体的责任，自觉维护集体荣誉和利益。



1.

1

我上中学了

主题词：中学生活 学校适应



探究园

● 校园情况知多少



请在一个星期内观察新学校，做好记录，然后填写下表。

我对新学校的了解

学校的校名：

学校的地址：

学校的校训：

学校始建的年份：

知名校友：

开设的课程：

学校的特点：

还有：



分小组交流观察结果并谈感受。



出谋划策

陈杰与李辉的不同境遇

陈杰和李辉在小学是好朋友。今年他们俩一起上了七年级，开始了新的中学生活。



让我们一起顺利度过中学新生“困难期”，驶向成功的彼岸。



小学时我一直都是班干部，现在却……



细阅以上漫画并思考：

1. 陈杰为什么很快适应了学校生活？
2. 李辉为什么会觉得孤单、失落？与同桌交流，一起帮李辉出主意，以便他尽快走出困境。

我的主意



心灵导航

广东省佛山市顺德区容桂中学

穿上崭新的校服，迈进中学的大门，走进比小学时候更宽敞的教室，面对一群陌生的、但跟你一样意气飞扬的新同学，你有没有一种豁然开朗的感觉？是不是感觉到路旁的小树变矮了，自己的步伐沉稳了？有没有一种想大喊一声“我长大啦”的冲动？细心观察，我们会很快感到：中学与小学有很大的不同，展现在我们眼前的一切都是崭新的。我们能适应崭新的中学生活吗？



中学生活新变化

迈出小学校门，相伴六年的小学同学便各奔东西，走进了不同的中学。如今面对的同学大多数是陌生的，彼此不太了解，让我们蓦然生出孤单的感觉。不知不觉间，我们的位置发生了变化：在小学我们是高年级的大哥哥大姐姐，到中学却成了低年级的小弟弟小妹妹；在小学我们可能是很优秀的一个，现在却似乎变得没多大光彩了……这一切可能会让我们有点失落。这也许是同学的重新组合造成的一种错觉。

在中学，学习科目增多了。除了语文、数学、英语、思想品德、美术、音乐外，还增加了历史、地理、生物等。以后还将增加物理、化学以及历史与社会等，真有点应接不暇。而这一切都表明我们将站在新的知识台阶上。

在中学，学习负担加重了。每节课的信息量大大增加，老师讲课

小词典

学校适应是指学生在校的适应情形。学生在校适应是否良好，主要按以下三个标准来评定：（1）学业方面的成就能达到适合于自己能力的水准；（2）行为方面，能遵守学校既定的规范；（3）社会关系与人格方面，能友爱合群，与同学友好相处。



丰富多彩的中学课程给我们提供新的学习机会

理智的人使自己适应这个世界，不理智的人却硬要世界适应自己。

——佚名

速度也加快了，会让人一下子难以适应。作业量也相应比以前增多，并且一定要经过独立思考才能完成。

在中学对自主管理的要求高了。中学老师管得少了，很多事情都得自己作主，自己操心，这有利于提高我们的自主管理能力。

走进中学，我们还会发现学校生活非常丰富。学生会、广播站、文学社，还有各种各样的竞赛活动在等待着我们去参与，这些都是发展自我、培养个人综合素质的好机会，同时也是新的挑战。

一切的改变都是一种新的开始，我们只有一个目标，那就是——



积极适应新生活

自觉遵守规章制度。中学的规章制度与小学相比较有许多不同，那是社会对我们的要求提高了。尽快了解自己所在学校、班级的规章制度和要求，并以此规范自己的行为。

尽快建立新的人际关系。敢于走出初涉陌生环境而形成的“闭锁”阴影。面对陌生的新同学，有些同学可能会有孤单、失落的感觉。但是，要知道，刚上中学，是形成新的人际关系的好时机，只要交出真诚，献出热情，保持同学之间的正常交往，我们会很快找到新朋友，在新集体中确立自己的位置。

主动适应新的学习生活。学习的难题，横亘在我们每一位同学的面前。请相信：勇者无往而不胜。只要我们积极、主动地学习，调整好心态，寻找到方法，建立起信心，认识新知的喜悦、探索成

功的自豪、青春激荡的豪情就会紧紧伴随着你。

中学是我们人生的一个新起点。只要我们平静、坦然、勇敢地面对各种挑战，我们便会顺利度过中学新生“困难期”，驶向成功的彼岸。



主动参加集体活动，可以帮助我们更快适应新生活



实践与评价

新学期 新面貌

新的学习生活开始了。在新的环境里怎样才能把握这新的机会，在新学校、新集体、新老师面前怎样展现新的自我呢？

请你为自己制定一个尽快适应中学生活的计划，并与小组的同学分享。

我的计划

小组评议

我们认为你的计划：

1. 目标_____
2. 措施_____
3. 需要改进的地方有_____



阅读与感悟

《谁动了我的奶酪？》启示录

《谁动了我的奶酪？》是一本不起眼的小书，但却创造了出版业的奇迹：全球销量超过2000万册。

书中有四个“人物”——两只小老鼠和两个小矮人。他们生活在一个迷宫里，奶酪是他们要追寻的东西。有一天，他们同时发现了一个储量丰富的

提示

制定的计划力求具体，避免笼统、含糊。设计的内容和采用的方法尽量切合自己的实际情况。计划的内容可以包括：学习生活、遵守学校规则、与同学的关系，等等。



喜欢读书，就等于把生活中寂寞的辰光换成巨大享受的时刻。

——[法]孟德斯鸠



奶酪仓库，便在其周围构筑起自己的幸福生活。很久之后的某天，奶酪突然不见了！这个突如其来的变化使他们各自的心态暴露无遗：两只小老鼠随变化而动，立刻穿上始终挂在脖子上的鞋子，出去找寻，并很快就得到了更新鲜更丰富的奶酪；而两个小矮人却茫然失措，经过一段时间的反思，其中一个小矮人终于行动起来……

“奶酪”自然是个比喻，它象征我们生命中任何最想得到的东西：它可能是一份工作，也可能是金钱、爱情、幸运、健康或心灵的安宁，等等。该书阐述了这样一个道理，尽管你现在手里拥有美味的“奶酪”，但你随时可能会在某一天早晨醒来，突然发现曾经拥有的已经失去！这就需要你不仅要珍惜已经拥有的“奶酪”，而且心中时常还要有一种危机感，要在危机来临之前行动起来，做一个有准备的人，做一个勤于思考的人，做一个行动迅速的人，做一个勇于接受挑战的人。这样，你在任何时候，都不会因为环境突然发生了变化而手足无措，甚至怀疑、悲观或者失望，而是以自身的坚强来适应环境的变化，获得成功。

生活在这样一个快速、多变的时代，人们时常会感到世界变化真快！曾经认为理所当然的东西（“奶酪”）正在迅速地从我们的身边溜走。“奶酪”每天都在变化，这是一个不可否认的事实。承认这个事实，我们就找到了辩证地分析问题的立足点。但是，这只是一种意识，“奶酪”的获取更需要的是行动。面对行动，我们不能变得困惑，不能固步自封，或是停停走走，应该有一种坚定的信心去冲破心灵的阻力，克服不健康的心理。



1.

2

认识新伙伴

主题词：热情开朗 克服闭锁心理



探究园

我的好伙伴

你有好伙伴吗？你想结识怎样的伙伴？请描述一下自己的好伙伴是什么样的人。

热情 认真 幽默 开朗 有礼貌 健谈
 聪明 大度 漂亮 踏实 直爽 乐观 好学
 精灵古怪 大方 骄傲 害羞 热心 忧郁
 有爱心 英俊 淘气 活泼 文静 斯文
 善良 爱运动 稳重 严肃 健壮 独立
 可爱 相貌平常 亲切 快乐 小气 大胆
 协作 依赖 宽容 潇洒 坚定 温柔
 机灵 诚恳 有孝心 自信 谦虚 诚实
 友好 有主见 体贴 随和

提示

可以从下列词语中挑选，也可另行概括。

我的好伙伴是这样的人



● 认识你，记住我

来到新集体，我们将要和新同学在一起度过人生中难忘的中学阶段。让我们一起来互相认识吧！

每位同学都制作自己的名片，与同学们互相交换。

名片

我的名字：

我毕业的小学：

家庭住址：

我的身高：

我的性格：

我的特长：

我最喜欢的食品：

我最喜欢看的一本书：

我最欣赏的人：

我最喜欢的格言：

我的愿望：



角色扮演



 分小组根据漫画的内容设计剧情并进行角色扮演。请扮演张雅和李安的同学谈谈对所扮演角色的体会。