

经全国中小学教材审定委员会 2004 年初审通过
义务教育课程标准实验教科书

思想品德

七年级 下册

SI XIANG PIN DE



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

经全国中小学教材审定委员会 2004 年初审通过
义务教育课程标准实验教科书

SI XIANG PIN DE
思想品德

七年级 下册

义务教育思想品德课程标准实验教材编写组 编著
北京 师范大学 出版社



北京师范大学出版社

· 北京 ·

基础教育教材网址 <http://www.100875.com.cn>

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码：100875

印刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

经销：广东省新华书店

开本：184 mm × 260 mm

印张：8.75

字数：195千字

版次：2007年11月第2版

印次：2010年12月第4次印刷

定价：8.28元

ISBN 978-7-303-07207-1

责任编辑：庄永敏 樊庆红 装帧设计：高霞
责任校对：陈民 责任印制：吕少波 吴祖义

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与承印公司印制管理部联系调换。

印制管理部电话：0757-88368558

主 编 韩 震
副 主 编 廖 申 白
庄 永 敏
本 册 主 编 梁 侠
编 写 人 员 高 山 梁 侠
林 少 敏 吴 玉 军



前言

同学们好! 伴随着成长的步伐, 你们活动的空间会越来越大, 交往的范围会越来越广, 你们将越来越多地走入公共生活。

作为你们的知心朋友, 《思想品德》将根据你们逐步扩展的生活经验, 与你们一起体验情绪的变化, 探索调解情绪的方法, 树立乐观向上的人生态度; 与你们一起探讨如何与父母等长辈沟通, 如何与同学和同伴相处, 如何与老师建立信任关系, 如何平等地对待陌生人; 与你们一起观察社会, 学会人际沟通, 了解公共生活的规则, 养成遵纪守法的习惯。希望你们通过参与集体生活, 理解公平竞争与积极合作的意义, 营造团结互助、共同进步的精神氛围。

教材为你们提供了发言、讨论和参与课内外活动的机会, 目的是让你们在自主探究的过程中领悟做人、做事的道理。如果你们有好的经验和感受, 请告诉我们, 以便让更多的朋友分享你们成功的喜悦。我们的联系方式: 北京师范大学出版社基础教育分社 (100875), (010) 58802815。

目 录



第 1 单元 做情绪的主人

- 第 1 课 七彩情绪 2
- 第 2 课 纾解压力 11
- 第 3 课 乐观向上 22



第 2 单元 让我们真情互动

- 第 4 课 学会沟通 34
- 第 5 课 跨越代沟 45
- 第 6 课 珍视友谊 53



第 3 单元 生活离不开规则

- 第 7 课 面对公共生活 62
- 第 8 课 法律是特殊的规则 73
- 第 9 课 法律与生活 85



第 4 单元 积极进取 共同进步

- 第 10 课 公平竞争 96
- 第 11 课 善于合作 110
- 第 12 课 团结互助 121

第1单元

做情绪的主人



清新、健康的笑，犹如夏天的一阵大雨，荡涤了人们心灵的污泥、灰尘以及所有的污垢，显露出善良与光明。

——高尔基



第1课

七彩情绪

情绪令人生饱尝酸甜苦辣，也为生活增添各种色彩。它有时让我们充满生机和活力，有时让我们体验痛苦和悲伤。犹如一匹烈马需要好的骑手，情绪也需要能够驾驭它的主人。



体察情绪



词典里有许多描绘缤纷情绪的词汇，都是复杂变幻的心理世界的反映。



说一些描述情绪的词汇。

欣喜若狂、手舞足蹈、焦虑不安、_____、_____、_____、

_____、_____。

情绪有积极和消极之分。积极情绪具有促进作用，令我们心境开朗和平静，使我们有能力以积极的态度面对困难。消极情绪会破坏人与人之间的融洽关系，使人情绪低落，缺乏面对困难的意志。有的情绪也具有双重作用。悲伤既能使人心灰意冷，也能激发人的力量。

我国古语有“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”的说法，即情绪过于激烈对身体有害。

我们若长期笼罩在不愉快、恐惧、失望等消极情绪中，会抑制肠胃运动，从而影响消化功能。情绪低落或过于紧张的人，往往容易患各种身心疾病。

保持愉快的心情是“精神上的消毒剂”。笑可以使肌肉强壮起来，加速心脏的律动，血压增高和脉搏加快，支气管扩张，肺部换气加速，相当于做原地慢跑。但是，狂喜也会伤害心脏，所以乐也要有度，避免乐极生悲。

在不同的情绪状态下，人的外部表情动作会发生相应变化，包括面部表情、言语表情和体态表情。

面部表情包括眼、眉、嘴等的变化，最能表达人的各种情绪。



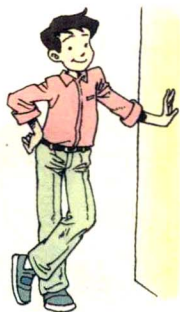
言语是表达情绪和沟通情感的工具。语音的高低、强弱、抑扬顿挫等也是表达情绪的重要方式。

某同学为本班足球运动员呐喊助威时，声音尖锐、急促，声嘶力竭，表达了一种紧张兴奋的情绪。而当他看到分数不高的卷子时，语调缓慢而低沉，表达了一种沮丧的情绪。

情绪也可以通过身体姿态和手势等体态语言表达出来。

朗朗笑声表达了愉快的情绪，呜咽啜泣表达了痛苦的情绪。高兴时“捧腹大笑”，恐惧时“紧缩双肩”，无奈时“双手一摊”，激动时“振臂高呼”。

请判断下面四种体态表情所传达的是什么情绪。



我来演，你来猜

准备一套“情绪卡片”，每张卡片写一个描写情绪的词语，例如：欣喜若狂、手舞足蹈、焦虑不安、郁郁寡欢、愁眉紧锁、满腔怒火、悲痛欲绝等。

每个小组领取5张“情绪卡片”，并选出一位或几位成员把“情绪卡片”描写的情绪一一表演给其他组同学，但不能说话。其他组同学猜一猜他们表演的是哪种情绪。看看哪组表演得最逼真，哪组猜得最准确。

活动中思考一下：我们通过哪些方式表达自己的情绪？我们通过哪些方面了解对方的情绪？



情绪反应也表现在我们的生理变化上。根据情绪发出的这些生理信号，我们可以很好地体察自己的情绪。

害怕时浑身发抖，羞涩时面红耳赤，伤感时泪眼迷离等等。



通过他人对我们言行的反馈，我们可以了解自己的情绪。

了解各种情绪及表现，有助于我们更好地体察自己的情绪。一旦发现自己情绪不好，便及时调整，改善心情，保持身心健康。及时、准确地捕捉对方的情绪信号，有利于我们了解他人，维护良好的人际关系。



当别人悲伤、难过时，我们应理解别人，给予安慰；当别人微笑，表示友好时，我们也应以友善相对；当别人生气、发怒时，我们应适当地劝解或疏导。



正确解释情绪

李梅的胆子一直比较小，但她非常希望能锻炼自己当众表达的能力。韩红是班里公认的演讲天才，出口成章。

学校举行演讲比赛，李梅和韩红都参加了。比赛结果出来了，李梅得了个鼓励奖，她高兴得欢呼起来：“我终于战胜了自己。”坐在一旁的韩红，手里也拿着写有“鼓励奖”的奖状，却伤心地哭了。

 想一想

- 为什么同样获得鼓励奖，两个人产生的情绪却完全不同呢？
- 情绪是怎样产生的呢？

情绪不是无缘无故产生的，而是由一定的事件引发的。但是，事件本身并不决定产生怎样的情绪，关键在于我们如何看待这件事。由于我们的生活



经验不同，对事件的看法会不同，所引发的情绪也会不一样。

人们往往结合以往的经历对目前发生的事件进行解释，从而引发心理上的变化和反应，产生相应的行为表现，这就是情绪的产生过程。

合理解释事件是消除消极情绪的关键。一位古希腊哲学家说过：“人类不是被问题本身所困扰，而是被他们对问题的看法所困扰。”日常生活中，常有一些不合理的想法影响我们的情绪。如果我们看事情过于绝对，就容易生气或感到失落。



各抒己见

上面的两位同学，他们的想法有哪些不合理之处？

当陷入消极情绪时，可以反思一下：我的想法合理吗？当不合理的想法出现在头脑中时，我们要及时提醒自己“换个想法”，以便调节自己的情绪。



情景剧

同样的一件事，按不同的剧情演下去，结局就不同。

8点钟了，李明看了一下表，他最喜欢的电视剧就要开始了。他兴冲冲地走到客厅，刚要开电视，爸爸就制止了他：“我给你的习题做完了吗？先做完再看！”李明非常不情愿地回到写字台前……

剧情A：他没精打采地想：“爸爸真不通情达理，我学习已经很累了，休息一下都不行，还有完没完！”他越想越生气，不可遏制地把练习册撕得粉碎，过后，又感到非常后悔。

剧情B：他转念一想：“爸爸也是为了我好，让我抓紧时间学习，考试取得好成绩也是我一直努力的目标。”他很快做完了习题，爸爸也欣然同意他看电视。

你还能想出什么结局？想一想，是什么使这些剧情的结局不同呢？

扩展阅读



调节情绪的能力

[美]丹尼尔·戈尔曼

学会适当地表达自己的情绪，并能有效地管理自己的情绪，尤其控制消极情绪，需要具备以下五种能力：

了解自我情绪的能力。当某种情绪出现时便能觉察出来，这是情绪管理的核心。若没有能力认识自己的真实情绪就只好听任它的摆布；如果对

自己的情绪有准确的把握，就能更好地应对。

管理自我情绪的能力。在了解自己情绪的基础上，调控自己的情绪，使之适时适地适度地表达。如果这一能力低下，将使人陷于痛苦情绪的漩涡中；反之，这一能力高的人可以从挫折和失败中迅速跳出，能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑忧郁的情绪。

自我激励的能力。为了达到某个目标而调动、指挥自己情绪的能力。具有这种能力的人，能有效地激发自己朝向既定的目标不断奋进。在失意时能保持正面积极的思想；冲动时能做到沉着忍耐，坚持不懈，保持高度的热忱。

认识他人情绪的能力。这也是在了解自我情绪的基础上发展起来的能力。具有这种能力的人可以通过细微的语言、表情、肢体动作等社会信号，敏锐地感受到他人的需要，也能设身处地地理解他人的想法和感受。

处理人际关系的能力。它建立在识别他人情绪的能力基础之上，从而能够有建设性地解决人际交往中的矛盾和冲突，营造良好的人际关系。

——摘自《情绪智力》



第2课

纾解压力

没有大气压力，墨水不会自动跑到钢笔里，血液循环也不会顺畅。同样，没有压力，我们也可能不会去努力地学习和工作，不会懂得奋起和拼搏。当然，压力过大，会使人身心疲惫，学习和工作效率低下。适当的压力是我们前进的动力。