

新编

初中思想政治学习指导

钟政延 主编

一年级 (上册)



广东教育出版社

新编 初中思想政治学习指导

一年级（上册）

钟政延 主编

广东教育出版社

新编初中思想政治学习指导
一年级（上册）
钟政延 主编

*

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路水荫路11号)
邮政编码: 510075

广州市广雅印务有限公司印刷
(广州市广雅中学内)

787×1092毫米 32开本 5印张 108000字

1996年7月第1版

1999年7月第3版 2001年7月第6次印刷

ISBN 7-5406-3968-7/G·3696

定价4.40元

如有印、装质量问题,影响阅读,请与我社(电话:020-87616267)联系调换。

编写说明

本书是为配合学习教育部小学思想品德和中学思想政治教材编写委员会编著的初中一年级思想政治教科书（上册）而编写的辅导读物。

本书根据《初中思想政治课课程标准》，按教科书的编排顺序，以课为单位编写，内容分为三大部分：

第一部分是“学习指导”。内容包括：1. 依据《课程标准》，分识记、理解、运用三个层次提出学习目标要求；2. 提出必须掌握的基础知识（包括基本概念和基本观点）；3. 学习重点和难点分析，帮助学生掌握教材的重点，解决疑难；4. 知识结构图示，反映各课基本知识的内在联系，帮助学生对各课知识作全面综合的把握。

第二部分是“知识和能力训练”。分“一般要求”和“较高要求”编写反映教学目标的练习题，帮助学生通过各种题型（如辨别、选择、简答、分析和论述等）的练习，进一步理解和巩固所学知识，提高分析和解决问题的能力。

第三部分是“社会实践建议”。根据思想政治学科的特点，坚持理论联系实际的原则，提出结合教材进行社会实践活动的建议和要求。

最后附知识和能力训练的参考答案。

本书由钟政延主编。参加本册编写的有傅爱民、傅淑娟。

编者
2001年5月

目 录

前 言	(1)
第一课 正确看待自己	(15)
第二课 锻炼心理品质	(34)
第三课 善于调节情绪	(52)
第四课 磨砺坚强意志	(73)
第五课 能够承受挫折	(93)
第六课 勇于开拓进取	(113)
附：参考答案	(131)

前 言

学 习 指 导

一、学习目标要求

【识记】

良好心理品质的基本要求。

【理解】

举例说明培养良好心理品质的重要意义。

二、学习重点、难点分析

【学习重点】在社会生活中锤炼良好的心理品质。

通过上学期的学习，我们知道心理品质的基本要求是目标，培养健康、高尚的 21 世纪人才是目的。那么，我们怎样才能从目标达到目的呢？在社会生活中锤炼良好的心理品质就是桥梁。学习这个问题，应把握以下几点：

(1) 良好的心理品质不是天生的，它是随着人的心理发展水平的提高，以及对社会生活适应能力的提高而逐步提高的。提高心理品质水平是青少年学生的重要任务。

(2) 青少年应从学、思、行三个方面培养良好的心理品质。

第一，加强学习。就是学习有关心理品质方面的知识，知道心理品质修养方面的具体道理。

第二，善于思考。就是用心理品质方面的知识，对照自己的心理活动。

第三，注重实践。就是去做、去行动。因为良好的心理品质要在社会生活中磨炼。

(3) 学习这个问题要注意把学、思、行三者结合起来，这是培养良好心理品质的重要环节，三者缺一不可。不学，不知道心理品质修养方面的道理；不思，不能及时调整自己的心态和行为；行动，是我们学习心理品质修养方面知识的目的。

【学习难点】什么是心理？

这个问题涉及到心理学的一些知识，比较抽象，初一学生接受会有一定困难。学习这个问题，要把握以下几点：

(1) 心理，就是人的内心世界，也就是我们在学习、工作、生活中遇到的各种各样的问题，头脑中出现的想法、感触、感受、思考等内心活动。

人的言论、行动都与一定的心理有联系。

(2) 心理世界的活动来源于外部世界，丰富多彩的内心世界反映着色彩斑斓的外部世界。首先，人的心理不是天生的，外部世界是心理的源泉，心理是外部世界的反映。其次，人的心理有很大的差异性，一个人的成功往往与其良好的心理品质密切相关。

三、应掌握的基础知识

【主要概念】心理

就是人的内心世界，人的言论、行动都与一定的心理有联系。

【基本观点】

1. 每个人都面临着两个世界：内心世界和外部世界。

心理世界的活动来源于外部世界，丰富多彩的内心世界反映着色彩斑斓的外部世界。也就是说，外部世界是心理的源泉，心理是外部世界的反映。

2. 一个人的成功与良好的心理品质密切相关。

许多成功者，往往都具有这样一些共同的心理特点：性格良好，有积极乐观的情绪和生活态度，人际关系和谐，有坚强的意志和勇于开拓进取的精神。

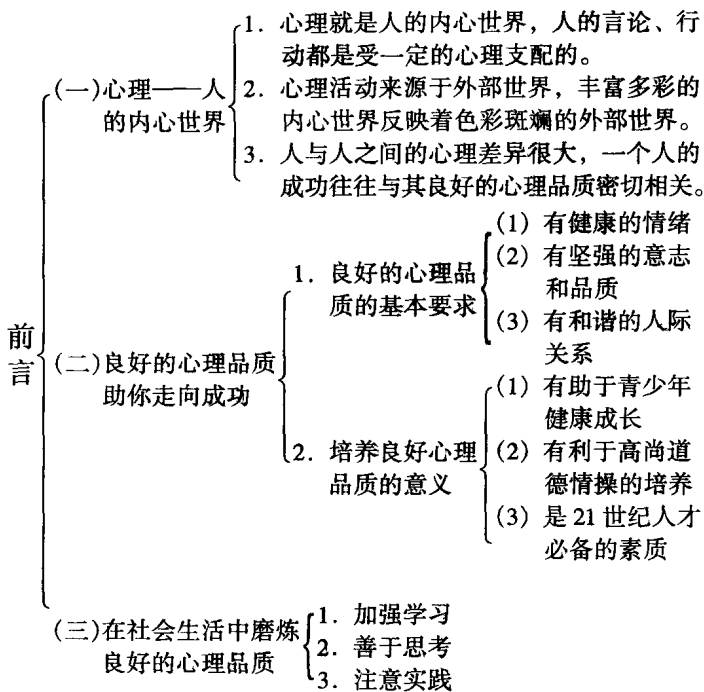
3. 良好的心理品质助你走向成功。

良好的心理品质的要求是要有健康的情绪，要有坚强的意志，要有和谐的人际关系。良好的心理品质有助于青少年健康成长，有利于高尚道德情操的培养，良好的心理品质是21世纪人才必备的素质。

4. 在社会生活中磨炼良好的心理品质。

人的心理品质不是天生的，它是随着人的心理水平的提高，以及对社会生活适应能力的提高而提高的。青少年要在社会生活中磨炼良好的心理品质，提高心理品质水平是青少年的重要任务。青少年要从三方面去磨炼心理品质：加强学习、善于思考、注重实践。

四、知识结构图示



知识和能力训练

【一般要求】

一、辨别题

判断下列各题是否正确，正确的在括号内打“√”，错

误的打“×”。

1. 每个人都面临着两个世界：外部世界和内心世界。这里的“内心世界”是指人的心脏跳动情况。()

2. 一个人一生下来便有丰富的心理活动，这些心理活动是不受外部世界影响的。()

3. 青少年要想取得成功，不仅要认真学习科学文化知识，更要注重良好心理品质的培养。()

4. 人的生理与心理是毫无关系的。()

5. 对我们青少年来说，到社会实践中磨炼心理品质还为时过早。()

二、单项选择题

下列各题的备选答案中，只有一个是符合题意的正确答案。请把正确答案前面的字母填入括号内。

1. 下面关于心理的说法错误的一项是()。

A. 人的言论、行动都与一定的心理有联系

B. 心理世界的活动来源于外部世界，是对外部世界的反映

C. 人的心理具有差异性，同时，也具有某些共同的特点

D. 心理是人人都有的一种精神活动，不存在好与不好的问题

2. 人的生理发展的关键时期是()。

A. 幼儿时期

B. 小学阶段

C. 中学阶段

D. 大学阶段

3. 爱迪生幼时家境贫寒，只上了几个月的学。由于他勤奋自学，专心钻研，勇于试验，百折不回，后来取得

1000多个发明，成为大发明家。他获得成功的主要原因是（ ）。

- A. 有好的实验条件
- B. 接受过良好的学校教育
- C. 有坚强的意志和勇于开拓进取的精神
- D. 有良好的家庭环境

4. 下列选项中，体现心理世界的活动来源于外部世界的有（ ）。

- A. 嫦娥奔月 B. 人逢喜事精神爽
- C. 愚公移山 D. 黄河之水天上来

三、多项选择题

下列各题的备选答案中，各有两个或两个以上是正确的。请把正确答案前面的字母填入括号内。

1. 我们要了解人的内心世界，就必须（ ）。

- A. 学习一些心理方面的知识
- B. 掌握一套看相算命的本领
- C. 了解人的心理现象是如何产生发展的
- D. 知道怎样才能改善自己的心理品质、保持心理健康

2. 人的心理有很大的差异性，但也有共同的特点。许多成功者往往都具有以下共同的心理特点（ ）。

- A. 性格孤僻、性情古怪
- B. 性格良好、有积极乐观的情绪和生活态度
- C. 有和谐的人际关系
- D. 有坚强的意志和勇于开拓进取的精神

3. 人与人之间的交往是必不可少的。和谐的人际关系指（ ）。

A. 能够给人们带来舒畅的心情，会使身心处在健康状态之中的人际关系

B. 需要我们互相尊重、关心和理解他人，克服自卑和自傲的心理

C. 有利于学习、工作和生活的人际关系

D. 我们在与他人交往中，只说好听的话

4. 对心理品质的形成和提高，认识正确的选项有（ ）。

A. 是天生的

B. 是后天自然形成的

C. 是随着心理发展水平的提高而提高的

D. 是随着对社会生活适应能力的提高而提高的

5. 张海迪说：“轮椅叫我三分矮，我叫人生步步高。”这句话说明了（ ）。

A. 健康的心理有时候比健康的生理更重要

B. 坚强的意志可以使人实现社会价值

C. 健康的心理可以提高人的道德情操和精神境界

D. 残疾人有毅力，可以使轮椅变矮

四、不定项选择题

下列各题的备选答案中，有一个或一个以上是正确的，请把正确答案前面的字母填入括号内。

1. 邓亚萍是我国优秀的乒乓球运动员，在参加世界级的竞技大赛中，所表现出来的能力、意志、信心给人留下了深刻的印象。她之所以能蝉联乒乓球多项世界冠军，是因为她具备以下良好的心理品质（ ）。

A. 健康的情绪

B. 有争夺冠军的实力

C. 坚强的意志

D. 和谐的人际关系

2. 人要取得成功，至关重要的因素是（ ）。

A. 良好的心理品质

B. 优越的工作环境

C. 良好的家庭环境

D. 受教育的程度高

3. 下列有关人的生理与心理关系的认识，正确的有（ ）。

A. 人的生理与心理是相互联系、相互影响的

B. 随着生理方面的变化，必定会有心理方面的变化

C. 生理变化与心理变化应当相适应

D. 心理变化落后于生理变化，就会造成一定的心理压力，从而影响生理发育

4. 下列属于人际关系的有（ ）。

A. 人与动物之间的关系

B. 同学与同学之间的关系

C. 父母与子女之间的关系

D. 邻里之间的关系

5. 林则徐虎门销烟是振国威的爱国壮举，但遭到清皇朝和一些腐败官员的百般阻挠，使他的情绪波动很大，暴怒不已。为了禁烟成功，他挂上了“制怒”的字匾，调节好自己的情绪。这告诉我们调节情绪要（ ）。

A. 该喜不喜、该怒不怒

B. 情绪喜怒不过度

C. 使心理活动不发生起伏

D. 使心理活动有特点

五、简答题

1. 人的内心世界与外部世界的关系如何?

答: _____

2. 培养良好的心理品质有哪些重要意义?

答: _____

六、辨析题

面对 21 世纪的世界, 我们不但要掌握必须具备的科学知识, 还必须有良好的心理品质。

答: _____

七、分析说明题

1. 张海迪由于高位截瘫，丧失了腋部以下的全部肢体感觉与运动功能，只能坐在轮椅上。但她努力练习写作，学外语，很快地提高了自己的文化知识水平，终于成为世界上惟一的一个高位截瘫坐轮椅的研究生，不少国家邀请她去作报告。她成功了。

结合张海迪的事迹，说明一个人要想取得成功应该具备怎样的心理品质。

答：_____

2. 李婷本该是一位亭亭玉立的青春少女，由于患脑垂体侏儒症，使她在初中毕业时还不到1.1米。但她能正确认识自己，在努力学好科学文化知识的同时，还积极参加学校组织的力所能及的劳动，主动参与支援希望工程献爱心活动。她经常勉励自己，“我人虽小，但我一定要做个对社会有用的人，要回报社会、老师、同学对我的关心、帮助。”良好的心理品质促使她增强自信，毕业时被直接推荐到美术学校学习，并得到该校免费入学的待遇。

(1) 李婷的成功说明青少年培养良好的心理品质有何意义？

质？

[illegible]

【较高要求】

一、阅读材料，回答问题

梨园三怪

我国清朝初期京剧界有三位誉满南北的名伶被人称为“梨园三怪”。一怪跛子孟鸿寿。他自幼患了软骨病，身长腿短，头特别大，脚小而纤弱，行走不便。面对自己体形方面的短处，他暗下决心苦学三年，扬长避短，成为独树一帜的名丑。二怪瞎子双阔亭。他双目失明，在台下行走要人搀扶，但他勤学苦练，在台上却泰然自若，寸步不乱，成为功深艺湛的名须生。三怪哑巴王益芳。他先天不会说话，平时看父亲演戏，一一默记在心，虽无人教授，但每天起早贪黑苦练武功，艺成后一鸣惊人，成为有名的武花脸，后被戏班奉为导师。

“梨园三怪”的故事说明了什么？我们可从中得到什么启发？

答：_____
