

一课一测

第一次修订

配人教版·与新课标教材同步

七年级思想品德

学生用书

下



主 编：常 虹
吉林人民出版社

一课一测

第一次修订

配人教版·与新课标教材同步

学生用书

七年级思想品德 **下**

主 编：常 虹

编 者：刘欣叶 王立平 王 平 张静秋



吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

策 划:吉林人民出版社综合编辑部策划室

执行策划:方春红

一课一测·七年级思想品德·下(配人教版新课标)

吉林人民出版社出版发行(中国·长春人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

网址:www.zgjf.com.cn 电话:0431-5378008

主 编 常 虹

责任编辑 张长平 王胜利

封面设计 魏 晋

责任校对 宋昌云

版式设计 邢 程

印刷:北京东方七星印刷厂

开本:850×1168 1/16

印张:6.125 字数:147 千字

标准书号:ISBN 7 - 206 - 02437 - 8/G · 1728

2004 年 10 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次修订 2005 年 11 月第 1 次印刷

定价:7.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

《一课一测》 帮你学好新课

说明

本丛书样张按学科分别设计,通过样张您可了解本书栏目、功能等基本信息,仅供参考,如所购图书与样张有个别区别,以所用图书为准。

七年级思想品德

一课一测

能力升级

提升综合应用能力

四、案例分析题(每小题10分,共20分)

1. 露西曾经讲过一个波斯统治者塞普斯的故事:有人曾想问他是是否愿意刚会刚从赛马会上赢来的宝马来换取一个王国。塞普斯说:“不可以,真的,先生。但我愿得之献给我真正的朋友,如我能找到的话。”
- 这则故事对你有什么启示?

2. 杨旅行,在1901—1973年获得诺贝尔奖的369位科学家中,有161位“经过失败”是与别人合作完成研究课题的。具体数据如下表所示:

时期	获奖人数	合作获奖	合作所占比例
1901—1925	75	18	24%
1926—1950	90	36	40%
1951—1973	144	107	74%

以上的材料对我们建设一个优秀班集体有什么启示?

3. 小敏如愿以偿升入了一所重点中学,开学过去一个月了,可小敏并不愉快。原来,小敏在小学时是独生子,并且是学校的活跃分子,可进入初中后,他发现自己家的同学大多都有这样糟糕的

路有烦恼吗?请你更正过来!

历史,自己根本没有什么优势,而且在新集体里更觉选牛充数,他觉得很孤独,很寂寞,同学之间竞争很激烈,彼此难以真心交流,自己融不进集体中,因而对新集体没有任何好感。

他该怎么办,你是否可以帮助他?

五、分析说明题(每小题5分,共20分)

小明是一名初一的学生,学习成绩很差,但是别人问问题时,他却不愿意帮助别人,他总说:“自己想!”他常常给同学起绰号,瞧不起别人。同学瞧不起他,他不能原谅对方,大动干戈,这样一学期之后,他感到很孤独,他的朋友一个不留地而去。

根据材料回答问题:

- (1) 小明的朋友为什么一个不留地而去?

- (2) 请你给小明提几条获得友谊的建议。

- (3) 写出几条与友谊相关的格言警句。

- (4) 上述中的格言警句对我们有什么启示?

重难点全面突破

针对每课重难点设题,突出考查综合技能,侧重知识迁移拓展,选取贴近生活、与科技发展相关的材料为情景,设计了案例分析题、分析说明题等题型,难度中上等,是考试得高分的关键。

资料下载

了解课外知识

了解与本课相关的热点时事、轶闻趣事、人物事迹等,加深学生对教材知识的认识,提高理解水平,开阔视野,培养学习兴趣,增强文化素养。

评价标准

点拨解题思路

稍有难度的习题都有详尽的解题过程,点拨解题思路,让学生在解题中掌握解题方法,养成规范的答题习惯。

评价标准

第一单元 欢迎新生活

第一课 珍惜新起点

新学校,新同学

一、1.C 2.A 3.C 4.A 5.A 6.D [提示: D项错在班集体需要团结协作,否则就不会是优秀班集体]

7.A 8.D 9.A 10.A

二、1.√ 2.√ 3.× 4.√ 5.×

三、要求填写的内容语言简练,符合个人实际。

四、1. 这则故事说明真正的朋友比任何财富都要难得更可贵,我们一定要珍视我们和朋友之间的友谊,主

资料下载

维护与提高学生心理健康的方法与措施

1. 减轻学生负担,注重劳逸结合

由于受学校片面追求升学率,追求高分数取得好成绩的影响,学生普遍感到学习压力太大,这极大地影响了学生的心理健康。虽然教育部于2000年颁布实施《减负令》,但学习压力过大仍是一个严重的问题。“应试之道”、“一考定终身”,应减轻学生学业负担,合理安排学习时间,注重劳逸结合,并且应适当参加各种文体活动,使紧张的大脑得到调节,大脑得到不但能消除疲劳,还能恢复健康,恢复精神,提高学习效率。



梓耕品质 用成绩体现

《完全解读》解读完全

- ✓ 本书是一套同步讲解类的辅导书。在编写中，首先落实知识点→连成知识线→形成知识面→结成知识网，对重点、难点详尽解读。
- ✓ 本书将为您排除学习中的障碍。对思维误区、疑难易错题，一题多解都指出解题方法或技巧，让您从“学会”到“会学”。
- ✓ 本书修订后增加了部分例题、习题的难度，适合于中上等学生使用。



《我学习 我设计》 我也成为尖子生

- ◎ 本书主要讲解知识的重点、难点及易错点。这也是中考、高考时出大题、难题的侧重点。
- ◎ 本书各年级、各学科的例题主要讲解中高考的原题、改编题、预测题，从一年级开始即能了解中高考的信息。
- ◎ 本书每课，每节配有“基础巩固”和“能力提高”两套检测题。

《课堂作业》

向40分钟要效益

- ☆ 课课基础训练·巩固双基
- ☆ 专题综合训练·拓展思维
- ☆ 单元过关测试·提高能力
- ☆ 参考答案·点拨解题思路

☆ 四大版块单独装订——
处处体现细微……



目



录

CONTENTS

第一单元 做自尊自信的人	1
第一课 珍惜无价的自尊	1
自尊是人人需要的	1
尊重他人是我的需要	4
彼此尊重才能赢得尊重	6
第二课 扬起自信的风帆	10
“我能行!”	10
自信是成功的基石	13
唱响自信之歌	16
单元学习评价	18
第二单元 做自立自强的人	22
第三课 走向自立人生	22
自己的事自己干	22
告别依赖 走向自立	25
第四课 人生当自强	27
人生自强少年始	27
少年能自强	29
单元学习评价	33
第三单元 做意志坚强的人	37
第五课 让挫折丰富我们的人生	37
人生难免有挫折	37
挫折面前也从容	39
第六课 为坚强喝彩	41
让我们选择坚强	41
钢铁是这样炼成的	44
单元学习评价	47
第四单元 做知法守法用法的人	51
第七课 感受法律的尊严	51
走近法律	51
法不可违	54
防患于未然	58

第八课 法律护我成长	61
特殊的保护 特殊的爱	61
善用法律保护自己	65
单元学习评价	68
期中学习评价	72
期末学习评价	76
答案与提示	80

目



录



第一单元 做自尊自信的人

第一课 珍惜无价的自尊

自尊是人人都需要的



本课导学

知识与技能:了解自尊的含义和表现,懂得知耻是自尊的表现;初步学会全面分析自己、评价自己,用正确的方法对待自身存在的缺点。

过程与方法:根据自己的生活实际,体会自尊的感受,认识到自尊对每个人的重要性。

情感、态度与价值观:不断尝试体验自尊带来的快乐。



随堂测评

时间:40分钟 满分:100分

基础巩固

练好你的基本功!

一、单项选择题(每小题4分,共28分)

1. 青少年不仅在外貌上关注自己的形象,还希望在各种场合能不时地表现自我、展示自我。这说明青少年 ()

- A. 关心自己的形象
- B. 渴望表现自己
- C. 要求他人尊重自己
- D. 希望和成年人处在同样的地位

2. 自尊自信建立在 ()

- A. 对自己的正确认识上
- B. 远大的人生理想上
- C. 优越的家庭环境上
- D. 别人的尊重理解上

3. “士可杀不可辱”说明 ()

- A. 人人都有自信心
- B. 人人都有坚强的意志
- C. 人人都有自尊心
- D. 人人都有自我表现的意识

4. 中学生小王喜欢炫耀,今天说姑姑从美国给他带回一架照相机,明天又说妈妈从日本给他带回一件漂亮的外衣,一时间他成为班级的风云人物,于是变得得意洋洋。小王的言行是 ()

- A. 自信的表现
- B. 自尊的表现
- C. 虚荣的表现
- D. 坦诚的表现

5. 抗日战争时期,我国著名京剧表演艺术家梅兰芳留了胡须,拒绝为日本侵略者演出。梅兰芳的做法体现出 ()

- A. 高傲的性格
- B. 较强的自信心
- C. 倔强的性格
- D. 强烈的民族自尊心

6. 中学生小叶经常抱怨父母没钱、自己长得不漂亮、体形也不好,为此而闷闷不乐,虽然她英语口语好,可是也不愿意参加学校组织的英语演讲比赛,这说明 ()

- A. 小叶能够正确认识自己
- B. 小叶性格孤僻
- C. 小叶喜欢嫉妒别人
- D. 小叶不能正确认识自己,从而悦纳自己

7. 自尊表现为 ()

- ①自我尊重和自我爱护 ②要求他人、集体和社会对自己尊重 ③不许别人批评自己 ④相信自己有能力实现自己的愿望

- A. ①③ B. ②③
- C. ①② D. ①④

二、多项选择题(每小题4分,共16分)

1. 在寻找个人自尊自信支点的过程中,我们应该 ()
 - A. 正确认识和评价自己
 - B. 全面看待自己
 - C. 用发展的眼光看待自己
 - D. 要有正确的方向
2. 俗语说:“善胜不败,善改不亡。”这句话告诉我们 ()
 - A. 要正确看待成功与失败
 - B. 应该屡战屡败
 - C. 胜败乃兵家常事
 - D. 我们只要结果,不看过程
3. 用发展的眼光看待自己,指的是 ()
 - A. 自己随时间的推移会不断成长、进步
 - B. 看到自己的进步和长处,知道自己现在应做的努力
 - C. 自己身上的缺点,经过不懈努力可以改正
 - D. 个人身上只会有优点,不会有任何缺点
4. 虚荣心的危害表现在 ()
 - A. 危害人的身心健康
 - B. 破坏正常的同学关系
 - C. 不利于个人成长
 - D. 容易产生忌妒心理

三、简答题(每小题6分,共12分)

1. 什么是自尊?
2. 中学生自尊心理的特点是怎样的?

能力升级

提升你的能力!

四、名人警示(共9分)

维克多·格林尼亚教授,1871年5月6日出生在法国瑟儿堡一个有名望的资本家家庭。他的父亲经营一家船舶制造厂,有着万贯资财。在青少年时代,由于家境的优裕,加上父母的溺爱和娇生惯养,使得他在瑟儿堡整天游荡,盛气凌人。他没有理想,没有志气,根本不把学业放在心上,倒是整天梦想能当上一位王公大臣。由于他长相英俊,生活奢侈,瑟儿堡好多年轻美貌的姑娘,都愿意和他谈情说爱。就在这时,他受到了沉重的一击。

在一次午宴上,刚从巴黎来瑟儿堡的波多丽女伯爵竟然毫不客气地对他说:“请站远点儿,我最讨厌你这样的花花公子。”这句话像针一样刺痛了他的心。他猛然醒悟了,开始悔恨过去,产生了羞愧和苦涩之感。从此他发愤学习,发誓要追回过去浪费掉的时间。21岁时,他离开了曾使他堕落的家庭,留下了一封信,写道:“请不要探询我的下落,容我刻苦努力地学习,我相信自己将来会创造出一些成就来的。”

他来到里昂,拜路易·波韦尔为师,经过两年的刻苦学习,终于补上了过去所耽误的全部课程,从而进入里昂大学就读。

在大学学习期间,他的苦学态度赢得了有机化学权威菲利普·巴尔的器重。在巴尔的指导下,他把老师所有著名的化学实验都重新做了一遍,并准确地纠正了巴尔的一些错误和疏忽之处。终于,在这些大量的平凡的实验中,“格氏试剂”诞生了。

格林尼亚一旦打开了科学的大门,他的科研成果就如泉水般地涌了出来,仅1901年至1905年,他就发表了大约200篇论文。鉴于他的重大贡献,瑞典皇家科学院授予他1912年度的诺贝尔化学奖。此时,他突然收到了波多丽女伯爵的贺信,信中只有寥寥一语:“我永远敬爱你!”

(1)格林尼亚教授是怎样获得波多丽女伯爵的尊重的?(4分)

(2)你是怎样看格林尼亚教授的?(5分)

了销售旺季,“开学经济”一浪高过一浪。近百元的文具盒、数百元的书包、近千元的电子辞典……不少文具定价之高令人咋舌,有些孩子的“眼光”之高更出人意料:文具非名牌不买,别人有的文具我一样也不能少。

商家盯着家长的钱包,在儿童商品上下足了工夫。一包小食品里一张刮刮卡,花花绿绿的儿童货币,卡通造型的书包……花样翻新的文具,确实让孩子们难以抗拒诱惑。本来,文具的实用性是第一位的,可如今的高档文具却越来越背离本意,甚至成了中看不中用的摆设。

中国的经济水平同发达国家相比还很落后,可是在你身上,父母倾注了太多的心血,短文中的情境也发生在你身上!现在,请你回顾与思索:

(1)本学期开学,你买了哪些文具?花了多少钱?是否买了新衣服?花费多少?两项支出合计占家庭收入的多少?(17分)

五、审视自我(共35分)

洛克菲勒家族是全美最富裕的家族之一,但是,整个家族却崇尚节俭。劳伦斯·洛克菲勒的父亲经常定期检查家庭账本,以监督6个孩子的日常花销是否超支。为了赚取零花钱,劳伦斯·洛克菲勒养过小兔子卖给附近的实验室。他还经常跟兄弟姐妹一起做家务活,如给父母擦皮鞋、拍打苍蝇等,以赚取一些“劳务费”。据说每拍死100只苍蝇,就能从父亲那里领到10美分的奖励。沃尔玛是世界最大的零售业集团,它的创始人塞姆·瓦尔通写的自传《美国造》一书中,这样警告他的后代:子孙当中要是有人胆敢玩弄纨绔子弟的那类奢侈品,我到地狱里也要起诉他。足见他对奢靡的厌恶之深。

新学期将至,各大商场的文具柜台也迎来

(2)扪心自问,买新文具是为了什么?如果不买,可不可以?(18分)

你有做错的题吗?请你更正过来!

尊重他人是我的需要



本课导学

知识与技能:理解自尊与尊重他人相互关联,密不可分。

过程与方法:主动把自己尊重别人和别人尊重自己的经历与大家分享。

情感、态度与价值观:感受尊重别人与受人尊重带来的快乐,体味父母、老师在自己成长道路上的辛苦。



随堂测评

时间:40分钟 满分:100分

基础巩固

练好你的基本功!

一、单项选择题(每小题4分,共20分)

- 人对自我的认识很大程度上取决于 ()
A. 对自己的肯定
B. 对自己的否定
C. 他人对自己的评价与判断
D. 自己成绩取得的多少
- 老师的夸奖常常让我们学习起来信心百倍,这是因为 ()
A. 我们的自尊受到了呵护与关爱
B. 我们心理很脆弱,受不得一点委屈
C. 人人只愿意听到赞美之辞
D. 我们无法正确评价自己,往往过高估计自己
- 听交响乐,不同于欣赏流行音乐,在音乐会现场,只有在演员演出结束后,到谢幕时才可以鼓掌,如果中途有人喝彩,则 ()
A. 是对演员不尊重的表现
B. 是听得人神时感情的自然流露
C. 适合我国国情,无伤大雅
D. 会带动其他观众的掌声
- 下列现象属于尊重他人的是 ()
A. 不注意个人卫生,班上同学都不愿意挨着坐
B. 给别人起外号
C. 考试时把答案给同学看
D. 到亲戚家做客,提前打招呼,并准备好礼物
- 小强是个很腼腆的孩子,上学后一直很不爱发言。一次,在新来的李老师的课堂上,无意之中回答了问题,得到了老师的表扬和鼓励,他会 ()
①充满自豪和快乐 ②感到得到了老师的尊重

③很骄傲 ④改变自己的性格

- A. ①② B. ②③
C. ③④ D. ①④

二、多项选择题(每小题4分,共16分)

- 俗语说:种瓜得瓜,种豆得豆。用在人与人之间的交往上,我们就要 ()
A. 多学习别人的长处,不要妄自菲薄
B. 相信自己今天对待别人的态度,就是明天别人对待自己的态度,因此,时刻注意礼貌待人
C. 不做有损他人的事情,才能得到他人的尊重
D. 与人交往,自己不要吃亏,也不要想着去占别人的便宜
- 自习课上,全班同学都在认真上自习,突然,两个同学不知什么原因吵了起来,他们的行为 ()
A. 令人反感,讨厌
B. 会受到其他同学的批评、指责
C. 一定会受到别人的白眼,不会有同学做他们的朋友
D. 这是不尊重他人的表现,不会得到别人的尊重
- 你和同学一起参加数学竞赛,结果同学得了奖,你却什么都没得到,你应该 ()
A. 向获奖同学表示祝贺,赞扬他十分优秀,值得大家学习
B. 私下里好好思考一下自己同他存在哪些差距,在他身上都有哪些值得自己学习的地方,暗下决心争取今后取得好成绩
C. 同别人说明自己没有取得好成绩的客观原因,为自己争一点面子

D. 承认自己同别人存在差距,不抱任何成功的希望

4. 自尊是 ()

- A. 由肯定的自我评价引起的自爱、自重
- B. 希望受到他人、集体和社会的尊重和爱护
- C. 任何人都需要自尊
- D. 尊重他人和自尊是密不可分的

三、简答题(每小题 9 分,共 18 分)

1. 自尊的人怎样对待别人?

2. 自尊与尊重别人是什么关系?

能力升级

提升你的能力!

四、人生警示(每小题 10 分,共 30 分)

中国古代有个小故事:有位书生进京赶考途中迷了路,见旁边有位老人,忙问:“喂,到京城还有多远?”老人见状回答:“三百丈。”书生不解:“别人谈路程都论里,你这里怎么论丈?”老人回答:“你无理,我自然无里,只好论丈。”

请你回答:

(1)你向别人问路时,是怎样做的?

(2)在你周围是否有像书生这样的人?请举例说明。

(3)老人“论丈不论里”给你的启示是什么?(或者今后你该如何去做)

五、审视自我(16 分)

镜头一 体育课上,老师带着大家进行跳马练习,一个同学不小心在起跑时摔了一跤,有几个同学哈哈大笑。

镜头二 在朋友家做客,一个中学生在餐桌上用筷子左翻右拣,把自己爱吃的菜很快夹到自己的碗里。

镜头三 一位同学在演讲比赛中获奖,有人在背后议论他:“其实他讲得也不怎么样,只是对手太弱了,勉强获奖。”

镜头四 大街上,一位同学手拿一袋瓜子,一边走一边嗑,瓜子皮扔了一地。

请你思考:这些都属于什么行为?会得到别人的尊重吗?你知道正确的做法吗?

你有做错的题吗?请你更正过来!

彼此尊重才能赢得尊重



本课导学

知识与技能:学会掌握尊重他人的方法。

过程与方法:在关心、尊重他人过程中,学会换位思考,与人为善。

情感、态度与价值观:在关心他人、尊重他人的过程中体验被尊重的快乐。



随堂测评

时间:40分钟 满分:100分

基础巩固

练好你的基本功!

一、单项选择题(每小题4分,共28分)

- 徐悲鸿说:“人不可有傲气,但不可无傲骨。”这里的“傲骨”指的是 ()
A. 自尊心
B. 自信心
C. 民族自尊心
D. 民族自信心
- 自尊的人最看重的是 ()
A. 权势
B. 金钱
C. 自己的人格
D. 自己的优势
- 矛盾告诉我们:“既不要妄自菲薄,又不要盲目自夸。”这说明 ()
A. 每个人都有缺点
B. 自尊者达观
C. 人要学会谦虚
D. 谦虚使人进步
- 笛卡儿曾说:“尊敬别人,才能让人尊敬。”这句话告诉我们 ()
A. 自尊的人知自爱
B. 自尊的人懂礼貌
C. 自尊的人知荣辱
D. 自尊的人知道尊重别人
- 中学生小李平时最喜欢给人起外号,同学们都不愿意和他在一起玩,他错在 ()
A. 个性太强
B. 学习不好
C. 没有尊重他人

D. 伤害了同学的自信心

- 俗语说:“摔得越高,摔得越重。”这句话说明 ()

A. 要正确认识和评价自己
B. 人对未来应充满希望
C. 对事物不要抱过于乐观的态度
D. 站得越高,危害就越大

- 在我们日常生活中,尊重他人表现为 ()

①对他人的礼貌 ②不批评他人 ③尊重他人的人格 ④承认别人都比自己优秀
A. ①② B. ③④
C. ①③ D. ②④

二、多项选择题(每小题4分,共16分)

- 你看见好朋友逃学去网吧,你应该 ()

A. 讲义气,为好朋友保守秘密
B. 告诉他这样做的后果,劝他离开
C. 认识了这个人本性,再不理他
D. 请老师、家长帮助他

- 当代让人钦佩的普通工人许振超在平凡的岗位——青岛港前湾集装箱码头公司吊桥队,创造了世界航运界集装箱装卸的世界纪录。这表明许振超 ()

A. 热爱自己的职业
B. 相信职业虽有不同,但都是为祖国做贡献
C. 出色的表现赢得了别人的尊重
D. 天性比别人聪明

- 因为学习成绩好,有的同学背后说你的坏话,你应该 ()

A. 继续努力学习,争取更好的成绩
B. 找他理论,一定把他在背后说自己的话弄清楚

C. 相信“清者自清”，时间是最好的见证

D. 找几个好朋友教训他

4. 下列行为属于维护自尊的是 ()

A. 吉鸿昌在国外挂上“我是中国人”的木牌

B. 小林同学为了在期末考试得到第一名，趁老师不注意，在办公室偷走期末试卷

C. 中学生小林负责班级纪律，有同学上课说话，他就大声责骂，用以树立自己在班上的权威

D. 俄国化学家布特洛夫少年时代，特别喜欢化学，经常在宿舍动手做实验，一次在实验中发生爆炸，学监竟在他胸前挂上“伟大化学家”的牌子。但最终，他在 30 岁时提出有机化合物的结构问题的创见，成为人人称誉的“伟大化学家”

三、简答题(每小题 8 分，共 16 分)

1. 如何做到尊重他人?

2. 怎样面对别人的批评?

能力升级

提升你的能力!

四、名人典范(每小题 5 分，共 15 分)

苏曼殊是中国近代史上一位极富浪漫主义色彩的文学家。他在诗歌、小说、翻译、绘画等方面都有突出的成就。80 多年前，苏曼殊和柳

亚子携手同游西湖，在一座小桥上遇到一位白发苍苍的老妈妈。苏曼殊佯装说老人极像自己的日本老妈妈，他一直跟着老太太走到她家里。苏曼殊见老人家徒四壁，便想送些钱给老人，但无缘无故又怕老人不收。苏曼殊绞尽脑汁，最后竟让老人为他做了一件布褂，苏曼殊送去些钱作为工钱，老人惊讶地说：“用不了这么多!”苏曼殊把钱放下，乘机就离开了。

(1) 你对苏曼殊了解吗?

(2) 苏曼殊和老妈妈有何不同之处?

(3) 你要向苏曼殊学习什么?

五、人生警示(每小题 5 分，共 15 分)

阅读下面的小故事，思考并回答问题：

两个小伙子辰和君曾是同校同班同寝室的同同学，毕业后两人一块儿去了某单位应聘。辰

脑子灵活,领悟力强;君内向老实,不善言辞。试用期满后辰的成绩明显好过君。这天领导把辰找来,告诉他说单位因编制紧张,只能留下他们其中的一个,并征询辰对君的看法和意见。辰的脑子马上转得飞快,他先是罗列了君的一大堆缺点,又历数君在校时的种种“不良表现”,领导非常认真地听完并作了记录后让辰走了。领导把君找来也问了相同的问题,君略有些犹豫后非常诚恳地告诉领导,辰有自己的不足之处,但这是每个人都难免的,在他心目中,辰是个热情爽朗、敢干创新、勤奋好学、乐于助人的人,辰理应比他更有资格得到这份工作。

领导笑了起来。他站起身拍拍君的肩:小伙子,你被录用了,请下周一来上班。

很多时候我们刚愎自用,我们自以为是,我们原本善良宽容的心在凡俗的跌打滚爬中渐渐变得自私、变得贪婪、变得冷酷,我们天真地以为,树起自己就是一定要打倒别人,爬高就是要以别人的头顶为垫脚石,我们的进步、我们的成功一定要以别人的付出、别人的牺牲作为代价!

可笑的是,很多时候我们反被自己的聪明所误。我们慌慌张张扔出去套人家的绳子却不知怎么绊住了自己的脚;我们胆战心惊布下了陷阱等别人来跳,却阴差阳错每每陷进去的是自己。我们不知道,其实,当我们时时刻刻躲在背后算计着人家的同时,我们也正一点一点地扼杀着自己!

在人生的竞技场上,没有绝对的赢家,也没有永远的胜者,我们只是靠着各自的勇气与智慧,在与各自的命运做着最顽强、最艰巨的斗争,在这个意义上,命运才是我们真正的对手。但是在名利场上的激烈角逐中,我们日益地偏执、日益地狭隘,我们乐此不疲地玩着阴谋与陷害的游戏,在命运还未真正向我们出手之时,我们先自己打败了自己!

请记住:善待别人就是善待自己,树起别人的同时,也就树起了你自己。

文章最后一句话:“善待别人就是善待自己,树起别人的同时,也就树起了你自己。”这句话很令人感动!但现实生活中做起来却很不容易。

(1)你在现实生活中做得如何?举两个例子。

(2)结合本课内容谈谈你的理解。

(3)今后你准备怎样“善待别人”“树起别人”?

六、审视自我(每小题2分,共10分)

读文章,回答下面的小问题:

初中生不仅有强烈的自己尊重自己的要求,而且也希望别人尊重自己,并希望自己的行为能得到社会的承认,所以很注意在学校或班级的声誉。如在某农村的寄宿中学,有一位初中二年级的男生,他的学习成绩优秀,在全年级排第二名。但他的字没有同桌写得好。一次语文考试后,在发卷时,老师当着全班同学的面表扬他的同桌字写得漂亮。此后,他一个学期的节假日都没回家,抓紧一切休息时间苦练写字本领。一年后,学校举行硬笔书法比赛,他最终



荣获第一名。

初中生自尊感的体验很容易产生波动。当他们的自我尊重需要得到满足时,会增强自信心,在学习或活动中取得进步。如有一位初中一年级的女生,原来数学成绩较差,她在一次小考中,数学得了87分,受到老师的表扬。回家后她就要求父母给她请家教,并加倍努力学习数学,进步非常快,二年级结束时,她已成为班里赫赫有名的优等生了。

当社会评价和初中生的自然尊重需要产生矛盾时,往往他的情绪会一落千丈,甚至会自暴自弃。如一位初中二年级的学生,本来学习成绩中等,在班级表现也不错。有一次老师在他的代数作业本上写了“学习不认真”五个字,他觉得很委屈,当着老师的面把作业本撕得粉碎。从此,无论上什么课他都趴在桌上睡觉。结果,期中考试时,他的学习成绩大幅度下降,六门功课竟有四门不及格。

由于自我意识的发展,自我体验比以往任何时候都更强烈。

由于自我体验的突然增多,会引起许多情绪波动。因此,当你的自尊需要和学校、老师及同学的评价之间出现矛盾时,要冷静思考,不要轻易泄气,自己找一找出现这种不一致的原因。假若是由于自己主观努力不够造成的,要下定决心改正不足之处,用自己的实际行动去缩短同它的距离;假若是由于他人的误解造成的,不要给自己增添无谓的烦恼。更不必去进行责难,要以“有则改之,无则加勉”的态度来对待,在完善自我的同时,自然会得到他人的理解。

(1)面对偶尔出现的学习成绩下降,你会有什么感受?

(2)在联欢会上,你唱歌时不小心把歌唱跑调了,你会有哪些表现?

(3)如果你的好意被人曲解,你承受得住吗?怎样解决?

(4)如果你对别人的承诺无法实现,你怎么办?

(5)综合上述问题,请评价你的回答,并谈谈你的自尊是否适度。人在生活中,难免面对尴尬,你要学会机智地面对尴尬,笑对人生,赢得自尊,同时,这也是对别人的尊重。

你有做错的题吗?请你更正过来!

第二课 扬起自信的风帆

“我能行!”



本课导学

知识与技能: 懂得自信的含义和表现。

过程与方法: 在分析自己优缺点的过程中,初步形成对自己的客观评价。

情感、态度与价值观: 树立建立在对自我正确认识基础上的自信的生活态度。



随堂测评

时间:40分钟 满分:100分

基础巩固

练好你的基本功!

一、单项选择题(每小题4分,共20分)

1. 自信的支点是 ()
A. 事情的转折点
B. 个人突出的特点
C. 个人突出的优势
D. 个人成功的记录
2. 下列不是自信的表现的是 ()
A. 护送老人过马路,得到别人赞许的目光,觉得自己是个助人为乐的好孩子
B. 在学校的运动会上打破了校百米纪录,感到自己很能干,比别人都强
C. 即将参加全国物理竞赛,小林作了大量准备,相信自己会尽最大努力取得佳绩
D. 妈妈病了,在家帮妈妈洗衣服、收拾房间,感到自己真的长大了
3. 自信使人不断进取,是因为它使人 ()
A. 追求任何目标的实现
B. 注重个人得失
C. 产生向上的巨大力量,又严于自我约束
D. 过高评价自己
4. 如果不相信自身的潜力,容易 ()
A. 正确看待自己,把自己摆在正确的位置
B. 产生自卑心理,缺乏应有的自信
C. 依据自身的现有实力,取得更大的成绩

D. 安于现状,有更平稳的生活

5. 如果你刚刚由外地转到省会城市的学校读书,在学习上遇到了很大的困难,你应该 ()
①相信自己能行,暗暗鼓励自己 ②虚心向别人请教,学习别人的长处 ③相信勤能补拙,多用些时间,打好现有知识的基础 ④让父母多花钱请家教,为自己选定一个低一点的目标,由于要适应环境,成绩低是必然的
A. ①③④ B. ②③
C. ①②③ D. ①②

二、多项选择题(每小题4分,共12分)

1. 自信是人成才与成功的重要条件,主要表现为 ()
A. 自信使人不断进取
B. 自信催人自强不息
C. 自信使人自爱
D. 自信使人品格高尚
2. 升入初中后的第一次考试,小李同学考了班级的第一名,老师表扬他,家长夸奖他,同学们羡慕他,慢慢地,他觉得班上的同学都不如他 ()
A. 这是自负心理,过高估计自己
B. 对小李的成长不利
C. 无法形成对自己的正确评价
D. 这不是自信,是自以为是,看不到自己的缺点