

九年义务教育全日制初级中学试验课本

# 思想品德

一年级·上册

SIXIANG  
G  
ZHENG  
G  
ZHI

吉林教育出版社

号 S0 宅登祿(吉)

# 九年义务教育全日制初级中学试验课本

## 思想 政 治

(心理品质与道德情操教育)

一年级 上册

吉林教育出版社

吉林教育出版社

吉林教育出版社

吉林教育出版社

吉林教育出版社

吉林教育出版社

吉林教育出版社

(吉)新登字 02 号

九年义务教育全日制初级中学试验课本

思想政治 一年级 上册

郑永奎 主编

责任编辑:崔剑仑 刘世国

封面设计:贺晓科

吉林教育出版社出版 787×1092 毫米 16 开本 5.75 印张 92 000 字

吉林省新闻出版局印刷管理处重印 2002 年 4 月第 1 版 2003 年 5 月第 2 次印刷

吉林省新华书店发行 印数:1—376 000

定价:3.57 元

延边新华印刷有限公司印装 ISBN 7—5383—3501—3/G·3150

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与书店联系调换。

# 第一课

## 说 明

根据《九年义务教育小学思想品德课和初中思想政治课课程标准》，我们编写了这套教材，供我省初中各年级试用。在编写过程中，努力汲取了各套改革试验教材的成果，同时，注重把握新的课程标准的特点与要求，在结构体系、语言风格、版式设计等方面，借鉴与创新相结合，力求具有一定的特色，增强通俗性、趣味性、可读性，以便于教与学。

本套教材由三部分构成，初一主要对学生进行良好心理品质、高尚道德情操和正确思想方法教育，初二集中对学生进行法律常识教育，初三主要对学生进行社会发展常识和国情教育。

课文中引用的有关事例和资料等，穿插于正文之间，只要求学生一般性了解，教师在教学中可灵活处理。

本册主编：郑永奎

本册编著者：郑永奎 薛中国 刘嫒锴 洪波  
郝淑霞 钱红 李秀石 李守民  
郭哲男 杨秀莲

本套教材已经教育部中小学教材审定委员会审读通过。恳请关心教材建设的广大教师、学生，在试用过程中提出修改、完善的意见。

吉林省初中思想政治教材编写组

2002年3月

## 目 录

### 第一课 —— 锻炼心理品质 加强品格修养 /1

●青少年要有良好的心理品质 /3

●良好心理品质的培养 /8

### 第二课 —— 善于调节情绪 保持乐观心境 /15

●人的情绪复杂多样 /17

●不同的情绪会带来不同的结果 /18

●学会调节情绪 /22

### 第三课 —— 磨砺坚强意志 不断走向成功 /27

●坚强的意志是获得成功的条件 /29

●意志坚强的表现 /31

●培养坚强的意志 /35

### 第四课 —— 勇于承受挫折 积极开拓进取 /43

●人生难免经历挫折 /45

●正确对待挫折 /47

●青少年要成为开拓进取的一代 /53

### 第五课 —— 正确看待自己 增强自尊自信 /63

●自尊自信是个人良好品格的体现 /65

●正确认识自己是增强自尊自信的基础 /71

●自尊自信的培养 /77

# 第一课

## 锻炼心理品质 加强品格修养

健康是人们共同的渴望。是否拥有健康，直接影响着一个人的学习、工作和生活。联合国世界卫生组织把健康定义为：“健康，不但是没有躯体缺陷，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”

青春期是人的心理发展从不成熟向成熟过渡的时期，也是一生中心理冲突最多的时期。正值豆蔻年华的青少年朋友，生活中荡漾着欢歌笑语，也夹杂着莫名其妙的烦恼，许许多多心理问题不断出现。因此在保持身体健康的同时，要注重培养健康的心理。



青少年要有良好的心理品质

跨入中学的校门，开始了新的学习生活，同学们在欣喜之余，一定会产生许许多多的想法：在新的环境里，怎样树立良好的自我形象呢？怎样和同学相处，成为更多同学的朋友？怎样摆正自己的位置，学会调节情绪，正确对待各种竞争和压力呢？怎样培养各种兴趣爱好，勇于开拓，陶冶情操，更好地为理想而奋斗呢？这一连串儿的问题，需要在学习和生活中不断寻找答案。

正确认识青少年心理发展的特点

青少年正处于心理上由不成熟向成熟的过渡期，其心理发展明显表现出一些新特点，如动荡、矛盾、困惑；渴望理解、富于幻想和激情等。有位作家是这样描述的：“这是一个骚动不安的世界，一个眼花缭乱的世界，一个在全社会中最特别、最敏感、最使人无所措的世界，一个永远跳跃着、爆发着、变幻着、令人难以捉摸的世界。”

一位中学生曾这样倾述自己的内心感受：

我，14岁，4岁的娃娃管我叫阿姨，40岁的阿姨管我叫娃娃。

老师说：你不稳重，像夏季一样狂热急躁。

同学说：你少年老成，像秋季一样成熟。

妈妈说：你爱消极，像冬季那样消沉。

朋友说：你有激情，像春季一样生命力顽强。

于是，我陷入迷惘，我不知道我是怎样，也不知道我应该怎样。

点击自我：

谈谈自己步入青春期的内心感受。

**要求独立的心理。**青少年要求独立的心理表现为：常常表现出独立的要求，不像从前那样处处听从、依赖于父母和老师，也不愿接受父母和老师的过多管束；对人对事有自己的看法，不轻易盲从别人的意见；自我意识增强，渴望由自己来决定自己的事情；从言谈举止到发式着装都会模仿



## 第一课

成人的样子。

一位中学生，面对爸爸为他制定的学习计划和各种各样的限制，发出了这样的“抗议”：爸爸，您的要求太苛刻了。我自己知道该怎样做。

我已经14岁了，个头一米七，看上去像个男子汉了。可我，事事都不能由自己做主，爸爸什么都替我安排。我好苦！

爸爸，您该让我自立了。

独立心理的产生，是一个人走向成熟的标志，但成熟是一个渐进的过程，在走向成熟的过程中会有许多从未有过的人生体验，会有许多幼稚的想法和行为，会遇到许多令你不解、使你烦恼的问题。在这个过程中，父母、老师的指导显得尤为重要。处于青春期的中学生更需要父母、老师的帮助。中学生不应拒绝成人的指导，而应主动地与成人沟通。

**逆反心理。**中学生常常表现出逆反心理。如故意违背父母、老师的意愿，看不惯父母、老师的言行，和父母顶嘴、发脾气；故意做父母、老师反对的事，有的甚至辱骂父母、老师等等。

一位中学生说过：正因为受监督，所以心里产生不满和抵触情绪，你越是让我那么干，我越不那么干，偏要拧着劲儿。

有关调查表明，90%以上的中学生有过与父母顶嘴的行为，有80%以上的中学生不能容忍家长的说教和老师的批评，而采取下面一些做法：当面顶撞；一言不发，但内心不服气；你说你的，我该怎么办还怎么办。

青春期所表现出的逆反心理是由多种原因造成的，其中独立意识的增强和思想行为的幼稚是主要的原因。从中学生心理发展规律的角度来说，出现逆反心理是正常的。关

### 心理体验：

你是否也经常会感到父母对你的要求太多？对此，你是如何看待的？

### 记忆搜索：

你是否有过反抗父母、老师的言行？当时是怎样想的？事后你是怎样看待自己的举动的？

键的问题是中学生应对逆反心理的出现持正确的态度，积极主动地消除与父母、老师的对立，一味地反抗，甚至采取过激的行为，会阻碍你成熟的步伐。

当你与父母、老师产生对立时，不妨听听下面的建议：

1. 你应当意识到，父母、老师的意见不管对与错，都是出于爱心，因此，不管你认同与否，都要有礼貌地对待他们，尊重他们的意见，心平气和地表明自己的态度。要善于从父母、老师的意见中汲取对自己有益的东西。

2. 不应自以为是，盲目地拒绝父母、老师的批评，不应因为在一些问题上与父母、老师的对立情绪，而拒绝父母、老师正确的指导和帮助。

3. 对父母、老师的一些想法、做法不满时，不要采取消极对抗的方式，也不能憋在心里，可以主动要求和父母、老师坐下来交换意见，表明自己的想法。

4. 当父母、老师正在气头上时，可以暂时回避，等他们心平气和的时候，再与他们交换意见。

**闭锁心理。**进入青春期的少年，会更多地去窥视自己的内心世界，发现其中的很多秘密。然而，青春期的少年已不再像从前那样把自己的所思、所想毫无保留地向他人倾听了，而是喜欢用日记来表述自己的内心世界，并习惯将日记本上一把锁，这就是青少年的闭锁心理。我们来看一看，小诗人任寰是怎样描述自己的：

### 13 岁的女孩

每一个年龄都是一本书

13 岁的女孩子不让 13 岁这本书出版

她们不愿让人去读她们

哭了笑了伤心了欢乐了只有她们自己知道

## 第一课

没有知己就和童年的玩具说话

大人们都讨厌这个数字

13岁的女孩不讨厌

天天对它说悄悄话

虽然闭锁心理是处于过渡期青少年的暂时性特征，但若表现过度或失控，会引起许多不良的心理反应，如孤独、忧虑、拒绝教育等。因此，青少年应主动与父母、老师沟通，打开自己的心灵之窗。当你烦恼、不顺心的时候，可以试着主动向父母、老师诉说，以解除心中的苦闷。

一个人能否解决好各种心理问题，是否具有健康的人格，对个人的成长会产生深远的影响。只有具备了良好的心理品质，才能处理好人生道路上的各种问题，信心十足地迎接每一次挑战，抓住每一次机遇。

### 良好的心理品质对青少年成长的作用

良好的心理品质有助于高尚品德的形成。初中阶段是学生品德发展的关键期，这个时期，同学们的生理和心理发展不平衡，心理成熟水平落后于生理成熟水平，容易出现自我认识的偏差，控制情绪能力较低，逆反心理强烈。培养良好的心理品质，可以帮助同学们处理好人际关系，正确对待竞争与协作，正确看待并遵守各种规则，积极地去发现、去追求生活中的美好事物，增强社会责任感和义务感。

一位同学曾讲述过这样的经历：

在为希望工程捐款的活动中，班主任告诉大家：“每100元钱可以救助一个失学儿童。大家自愿捐助，多少不限。”许多同学都捐出了几元钱，可我想到了过年家里人给的压岁钱还有100元，于是，就都捐了出来。尽管我好长时间不能买心爱

### 不吐不快：

当你了解自己的上述三个心理特点后，一定会有一些新的感受，快快说出来吧！

的书籍和美味的零食了，但我很高兴。不久，那位受捐助的儿童特意给我来了信，说他已经重返学校学习了。听到这个消息，我感到非常欣慰。

这位同学的举动，其实就是受义务感、良心感和同情感驱使的，这些善良的行为，使他体验到了心理上的愉悦。

### 实话实说：

在公共汽车上，面对给老人和儿童让座的问题，经常会出现如下四种心态和表现：第一，“大家都花钱坐车，我凭什么给他们让座？”因此不让；第二，按理应该让座，可自己站着太辛苦，还是由别人去让吧；第三，自己身边站着老人或儿童，感到不让座不好意思，于是把头转向窗外，装作没看见；第四，看到有老人或儿童没座位，就主动把自己的座位让给他们。

谈谈你对上面四种现象的认识。

良好的心理品质有利于青少年的健康成长。青少年处于生长发育的第二高峰期，身体的正常生长发育除了需要必要的物质营养外，还需要精神营养。良好的心理品质有利于生理疾病的治疗和康复，不良的心理品质不仅会导致心理障碍或心理疾病，还会导致生理疾病。此外，青少年要想掌握多方面的知识，具备应有的能力，实现自己的人生目标，就要有积极乐观的人生态度和虚心学习、团结协作的精神，较强的心理适应能力和心理承受能力，只有这样才能使自己的身心得到健康发展，使自己不断得到提高和完善。

### 一语中的：

生活中，常常有人因为“上火”而导致咽喉疼痛、发烧等生理疾病；也有人虽然得了绝症，被医生宣判为“死刑”，但仍然乐观地生活着，甚至出现了奇迹。

请你说出产生上面两种现象的原因。

## 第一课

如同人们都想知道自己的身体状况一样，每个人都想了解自己的心理品质状况。心理品质的自我认识，要在日常的学习、生活、交往活动中，通过自我感受、自我评价、别人的反映、别人的评价来获得。良好的心理品质是通过个人对待祖国、对待工作、对待生活、对待自己和他人的态度及相应的行为习惯中表现出来的。

### 良好心理品质的培养

青少年要想使自己真正成为一个健康的人，就要在努力锻炼身体，保持身体健康的同时，加强心理品质的培养，使自己具有良好的心理品质，从而成为一个身心健康的人。

### 良好心理品质的具体表现

**热爱祖国、尽职尽责。**热爱祖国、忠于祖国不仅是一种高尚的道德品质，也是一种良好的心理品质。这种品质对于中学生来说，就是要树立爱国主义情感、集体主义情感、社会责任感；努力学习，掌握更多的科学文化知识，为祖国的繁荣昌盛做出自己的贡献。

#### 你说、我说、他说：

说出几例在自己的本职工作中做出贡献的人和事。

**热爱祖国、忠于祖国**，不仅仅指做一番轰轰烈烈的大事，更多体现在一个人的本职工作中，即尽职尽责地做好自己的工作。对于中学生来说，就是要努力学习，使自己成为对祖国有用的人，这不仅是热爱祖国的表现，也是良好心理品质的具体体现。

**兴趣广泛、热爱生活。**具有良好心理品质的人应具有广泛、高雅、稳定的兴趣。兴趣可以激发人的求知欲，并对想要学习的知识、了解的事物、参加的活动持积极的态度。如对足球感兴趣的人，就特别喜欢看有关

#### 忆一忆：

你有哪些方面的兴趣？这些兴趣对你的生活有什么影响？

足球的节目，听有关足球的报道，并且有意识地去学习和了解足球比赛的规则；又如对学习感兴趣的人，就会把学习当做一种乐趣，对学习持积极的态度，能够自觉地完成学习任务。兴趣广泛的人，生活会丰富多

彩；兴趣贫乏的人往往孤陋寡闻，缺乏创造力和想象力。因此，可以说兴趣在一定程度上反映着一个人的精神面貌。

**真诚待人、关系和谐。**人生活在社会中，人与人之间形成了各种各样的关系。如父母和子女之间的亲情、同学间的友情、人与人之间的交流与合作等等。真诚待人表现为主动、热情地与人相处，在交往中心胸开阔，相互信任，不斤斤计较，不以自我为中心。真诚待人会在交往中提高自身的修养，形成良好、和谐的人际关系，丰富自己的生活，获得生活的乐趣，使自己成为受大家欢迎的人。

#### 心理导航：

人际关系中，主角往往是自己，要想与不同气质、性格的人成为朋友，自己首先要具备这样的品质：诚实、正直、热情、乐于助人。

**乐观向上、意志坚强。**人生的道路不是一帆风顺的，既会有成功和进步，也会有失败和挫折。怎样对待挫折以及个人对挫折的承受能力如何，不同的人存在着很大的差异。有的人在挫折和失败面前，能保持乐观向上的态度，勇于面对现实，百折不挠，而有的人稍遇挫折就一蹶不振，悲观失望。具有良好心理品质的人总会在失败中看到成功的曙光，表现出乐观向上的态度和坚强的意志品质。一个人只要具备积极、乐观、向上的心理，就可以战胜任何挫折。

#### 指点迷津：

要想在挫折面前真的笑起来，就要做到：要有明确的目标，要有顽强的意志，要有科学的方法。大胆地尝试一下吧！你终将成为战胜挫折的成功者。

## 培养良好心理品质的途径

要加强心理健康知识的学习，善于思考。人的心理微妙复杂，每个人的心理素质大不一样，外部表现千差万别，只有加强学习，积极地自我剖析，认识身心发展规律，才能克服弱点，不断地提高心理素质。学习过程中要有针对性和目的性，要在新的知识领域里努力钻研。只有带着问题去求索，主动锻炼自己思考问题的能力，才能在学习中摸索规律，汲取营养。

学而不思则罔，思而不学则殆。

——孔子

青少年心理素质的发展还存在着缺陷，与未来社会的要求有较大的反差。一些同学成就感比较缺乏，受挫力差，易迁怒别人，报复心较强，常常出现孤独、自卑、焦虑、逆反、羞怯等心理问题。有的郁郁寡欢、易躁易怒，有的自惭形秽、唯唯诺诺，有的自暴自弃、意志脆弱。种种现象都是不良心理的表现。据统计，日常生活中有不同程度心理障碍或疾病的人达到20%，这个数字远比患有生理疾病的数字要高。

**主动解决心理上出现的问题。**人的个性心理特征不同，只有先面对自己，冷静地分析自己之后，才能够做到有的放矢，找到适合自己的解决方法。一个人心理上出现某种问题是很正常的，假如自己出现了心理问题，就不妨向知心的同学倾诉或走进心理咨询室，敞开自己的心扉，进行真诚地对话，以一种平常心面对青春期出现的各种心理问题，并积极加以解决，这样就会卸下包袱，最终在征服忧虑和烦恼中战胜自我。

**积极参加各种有益活动，加强心理品质锻炼。**在完成学习任务的前提下，同学们要积极地参加各种课外活动和社会实践活动。参加课外活动，可以陶冶道德情操，形成广泛的兴趣，能够培养乐观、积极的生活态度，增强集体荣誉感，学会与人团结合作。社会实践是一个大课堂，可以使人的心理品质得到多方面的锻炼和提高；可以使人更深入地了解、认识社



开展心理健康教育

会，获得真实的社会生活感受，提高社会适应能力；可以增强人的社会责任感，增强自强自立意识、主动性和创造性，提高人的社会交往能力。

**议一议：**

结合自己的体会和成长经历，谈谈学习活动、课外活动和社会实践活动对你有哪些方面的影响？

**建议：**

中学生朋友们可以走出校园，开展参观访问、社会调查等社会实践活动，从中自觉地锻炼和提高自己。



## 阅读与感悟

### “心理”的启示

我们迎着凉爽的秋风，迈进了中学的校门，也迈进了丰富多彩的少年时代。从少儿到少年真可谓是一个质的飞跃，它带来了有关心理健康方面的问题。幸好，作为一名中学生，能及时得到这方面知识，就会使许多问题迎刃而解。

记得有一次，我从报纸上看到一条消息：1998年5月的大雨把内蒙古乌海市卓资山区的一个煤矿淹没了，进去救人的杭平被困在井下达34天之久。当他得救时，体重已经由原来的64公斤降到了41.5公斤。当然，他活下来的原因很多，但我想，能够一个人在漆黑的地下度过34天，没有良好的心理素质是绝对做不到的。据他得救后的陈述可知：当他独自面对黑暗时，他并没有情绪急躁，也没有心灰意冷，而是静静地躺着，回想过去快乐的生活，想到年过花甲的父母在等他回去；想到自己才26岁，人生的道路还很长……他用理智的头脑唤起了对生活的渴望，正是这种渴望使他变得惊人的坚强，赋予了他超人的生命力：饿了就割骡子肉吃，渴了就喝矿井下的水，孤独了就想想父母、妹妹。就这样，他用惊人的毅力战胜了一个又一个常人难以想象的困难，获得了第二次生命。

由杭平与死亡作斗争的故事，我也想到了自己和身边的同学、朋友。我们没有遇到过他所经历的困难，只有每天上学、回家这样平常的生活，可说起我们的抱怨、苦恼并不比他少。像什么谁不和谁好啦、老师偏心了、家长不理解等等，没完没了。我们的脾气也比他大，动不动就撇嘴、沉脸、不理人，甚至骂街，可是惟独意志不敢和他比。

心理素质的提高是一个长期培养的过程。我们应该静下心来，认真去学，用心去做。从身边的小事做起，从我做起，逐步完善、健全自己的心理，去适应高速发展的社会，准备迎接一个又一个未知的心理挑战。

《心理素质》的学习给我的启示很多，我想我们应该一起用心去体会它的奥妙，多学习，多思考。有时我一个人静静地感觉自己的心境，就像书上所描述的：