

经全国中小学教材审定委员会2003年初审通过

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

7 年级 下册

山东人民出版社

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

山东省教学研究室 编著

7年级 下册

山东人民出版社

主 编：顾海良

执行主编：周家亮

本 册 主 编：田宝富

本册副主编：李 丽

编 著 者：周家亮 田宝富 李 丽

张黎明 田晓玉 耿 帅

审 读：韩洪士 张文新 马永庆 王丽萍

故 事 创 作：赵 鉴

插 图 绘 制：曹洪杰

义务教育课程标准实验教科书

思想品德（七年级下册）

山东省教学研究室 编著

山东人民出版社出版

<http://www.sd-book.com.cn>

山东新华印刷厂临沂厂印装 新华书店发行

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：6.5 字数：140千字

2004年1月第1版 2004年12月第2次印刷

ISBN 7-209-03390-4/G·414 (课)

定价：5.59元（复膜本）

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究

如有印装质量问题，请与山东省出版总社印刷业务部联系调换

地址：济南市胜利大街39号 邮编：250001 电话：(0531)2098029

目录



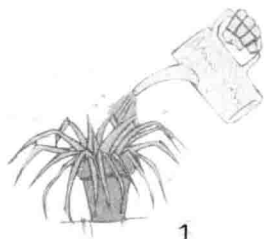
第5单元 青春的脚步 青春的气息……1

- 第十一课 人们说我长大了
- 悦纳自己的生理变化…………… 3
- 消除心理烦恼 快乐成长…………… 9
- 第十二课 花季中的男孩女孩
- 把握青春 珍爱友谊…………… 14
- 荡起友谊的双桨…………… 17

第6单元 让生活充满阳光……………23



- 第十三课 让快乐时时围绕在我身边
- 你了解自己的情绪吗…………… 25
- 调节和控制好自己的情绪…………… 32
- 第十四课 追求高雅情趣 品味美好生活
- 生活处处有情趣…………… 38
- 过富有情趣的生活…………… 42





第7单元 学会依法保护自己…………… 50

第十五课 抵制不良诱惑 预防违法犯罪

面对生活中的不良诱惑…………… 52

预防违法犯罪 从杜绝不良行为做起…………… 57

第十六课 撑起法律保护伞

我们受法律特殊保护…………… 62

未成年人的自我保护…………… 68

第8单元 分辨是非 对自己行为负责… 78

第十七课 看社会 辨是非

生活中有是非善恶…………… 80

面对生活中的是非善恶…………… 84

第十八课 做一个对自己行为负责的人

行为不同 结果不同…………… 89

如何做到对自己的行为负责…………… 92



第

5

单元

青春的脚步 青春的气息

孟杰和他的伙伴们

故事五

虽说柳枝还未吐绿，小草还未泛青，但是春风已经漫过来了。海燕走出家门，站在明媚的晨光里，向泰冉来的方向望去。泰冉走过来了，他们相视一笑，一起向学校走去。于是，前面宽敞的马路上多了两个快乐的“小鹿”！

这些日子，他俩为了准备学校安排的以“友谊万岁”为主题的《春之歌》朗诵会，上学、放学经常结伴而行。泰冉那幽默的谈吐，使海燕非常开心——他脑子里的趣事真是太多了……

举办朗诵会那天，海燕穿了一身她认为泰冉肯定会喜欢的衣服。轮到他们上台了，他们朗诵的题目是《你好，友谊》。海燕用优美而响亮的声音朗诵道：“友谊是万紫千红的花朵／用美德和心血去培育／于是／她开得心花怒放。”接着是泰冉动听的男声：“是啊／如果遇到一个志同道合的朋友／你内心

里／会充满由衷的喜悦和澎湃的力量！”“友谊是生命的珍珠／闪闪发光！”“失去了友谊／就仿佛失去了太阳！”……台下掌声响起，诗朗诵取得了成功，这使他俩欣喜不已。

几天来，海燕步子轻盈，嘴里总哼着《友谊地久天长》的曲子。在周五下午男生跟初一（2）班进行足球赛时，海燕的喊声最高，尤其是在泰冉带球进攻时，她嘴里喊出的“加油”声连成了串……

足球赛结束后，海燕在学校门口等着去换衣服的泰冉。尤玉明走过来说：“海燕，这是等谁啊？”说完冲着几个同行的同学做了个怪样，引起一片笑声。正巧，秋明珠老师也走过来，用关爱的目光看着海燕，拍了拍海燕的肩膀。

海燕一下子怔住了。她似乎意识到发生了什么，但一时还理不出个头绪来。那么，花季中的男孩女孩，怎样才能弹奏好自己的青春协奏曲，让青春的脚步踏出欢快、和谐的节拍呢？





第 11 课

人们说我长大了

在不知不觉中，我们悄悄长大了。成长中的我们是否意识到自己已步入青春期的大门？是否发现自己从生理到心理都在发生迅速而明显的变化？我们在享受成长的喜悦和快乐的同时，是否也会产生一些困惑与烦恼？

青春期是人生的重要时期，我们只有悦纳这个时期的生理变化，消除青春期的烦恼，解决好自己心理矛盾，才能奏出青春的华美乐章。

悦纳自己的生理变化



我们悄悄长大



3岁的我



7岁的我



12岁的我



3岁的我



7岁的我



12岁的我

议一议：从哪些方面看出“我”长大了？

想一想：进入青春期后，自己有哪些明显的生理变化？

说一说：面对这些变化自己有哪些心理反应？

青春期是人一生中身体发育的关键时期。在这一时期，人的身体将发生一系列明显的变化。青春期的身体变化主要表现在三个方面：性机能发育成熟，身体外形急剧变化，体内机能迅速健全。



青春的气息

相关链接

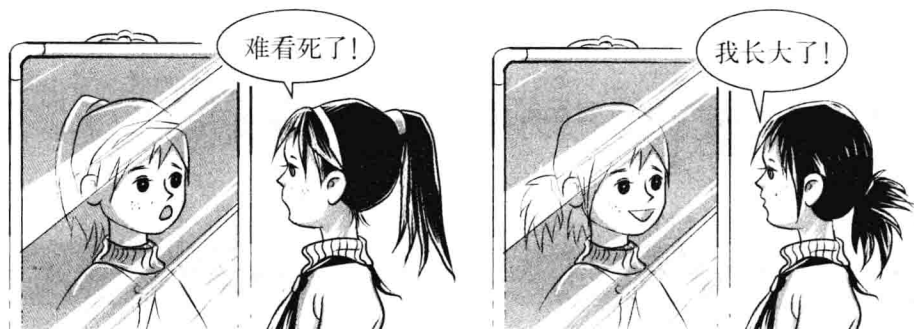
青春期是童年向成年过渡的时期，一般指10~20岁。

第二性征的出现和性成熟，是一个人进入青春期的主要特征。第二性征出现，如女性乳房隆起、丰满，声音变高变细；男性长出胡须，颈部喉结突出，声音变粗等。性成熟包括生殖器官形态不断发育，生理功能趋于完善，男性出现首次遗精，女性出现月经初潮。另外，人的身体外形也会发生明显变化，包括身高的迅速增长、体重的迅速增加、男女成人体态的形成等。





访谈：怎样接纳自己的生理变化



◎ 面对同样的生理现象，两个女孩为什么会有不同的反应呢？

小记者：进入青春期后，我们发生了一系列明显的生理变化。面对这些变化，有些同学产生了过分激动、羞涩、烦躁、恐慌等心理反应，影响了正常的学习和生活。我们应以怎样的心态来对待这些生理变化呢？



咨询与交流

心理健康教育专家：青春期是青少年生理和心理发生急剧变化的时期。在这一时期，出现一系列明显的生理变化是必然的、正常的。进入青春发育期后，有些同学出现了诸多不适表现，比如，有的同学不习惯自己的身体急速地增高和性征的突然变

化，害羞或腼腆起来；有的同学认为自己的发育较晚，和别人不一样，产生忧虑、苦闷或者变得自卑、孤独；有些同学因性征的突变而产生惊慌、不知所措等。面对这些情况，同学们应自觉接受学校的专门教育，主动请求家长、老师指导，掌握必要的生理卫生知识，从而正确认识并坦然接受青春期的生理变化，减少心理上的混乱与恐慌，以积极的心态去接纳这些变化。



假如遇到下列情况自己将如何面对？

班内许多同学都长高了，而自己却“原地不动”。

别的男生还没长胡子，自己却长出了毛茸茸的胡子。

声音变得沙哑难听。

相关链接

青春痘和体味的防治

青春痘是由皮脂腺和毛孔被阻塞而引起的。预防青春痘的方法有：常用温水洗脸，保持皮肤的干爽和清洁；尽量少吃对皮肤有刺激的食品；尽量不要熬夜，睡眠要充足；保持情绪稳定，心情愉快等。

在青春期，汗腺生成的汗液量增加，而且腋下和生殖器部位的特殊汗腺开始活跃，体味由此变重。青春期的体味变化是很自然的。防治体味的方法有：经常洗澡；洗腋下时使用抗菌肥皂；穿着清洁、透气的服装等。



张捷是个皮肤略黑、容貌一般的姑娘。小学时，她并未特别在意自己的体态和容貌。到了初中，看到身边的伙伴出落得亭亭玉立，而自己却又瘦又小，她觉得自己像一个“丑小鸭”，整日郁郁寡欢。

◎ 张捷以这种心理与他人交往，容易产生哪些不必要的烦恼？

◎ 请给她出出主意，帮助她消除烦恼。

小记者：进入青春期后，我们都十分在意自己的体态和容貌，有的为自己个子矮而自卑，有的为自己长得不漂亮而烦恼。怎样让这些同学消除烦恼，树立自信呢？

心理健康教育专家：应该接受现实，学会欣赏自己。每一个人都可能在自己的体态、容貌、生理机能等方面找到这样或那样的不足，

然而这些生理上的特征是自己不能决定和控制的，能够做的就是学会以积极的心态接纳自己的形象。一个人的体貌如果连自己都不喜欢，又怎么谈得上让别人喜欢呢？要相信自己是独一无二的，是特点鲜明的，是别人无法替代的。只有发现自己的优势，学会欣赏自己独特的美，才能充满自信地学习和生活。同时，应该注意自信是建立在对自己正确认识基础上的，如果过于强调自己的个性，不能正视自己的不足，就会变得自负。

你应该庆幸自己是世上独一无二的，应该把自己的禀赋发挥出来。经验、环境和遗传造就了你的面目，无论是好是坏，你都得耕耘自己的园地；无论是好是坏，你都得弹起生命中的琴弦。

——卡耐基

读一读

有一位姑娘常为自己的长相不美而自怨自艾。有一天，一位心理学家与她进行了一番长谈，末了叫她去买一套漂亮得体的衣服，请发型师做个好看的发型，星期二晚上到他家参加一个晚会。

星期二这天，这位姑娘发型得体，衣衫合身。晚会上，她按照心

理学家的吩咐去做，热情地与大家打招呼，笑容可掬，举止得体，主动为大家服务，她成为晚会上最受欢迎的人之一。

晚会后，新认识的朋友们争相与她交往，激起了她对生活的巨大热情，展现出身上蕴藏的青春美，简直同以前判若两人。

有人对这位心理学家说：“你创造了奇迹。”

“是谁让她变美的？只有她自己。”心理学家说。

对自己的体貌满意吗？写一句激励自己的话。

我很矮，但我很坚强。

我长得并不漂亮，可我热情开朗，朋友很多。

小记者：爱美之心人皆有之。我们应怎样使自己更具青春魅力呢？

心理健康教育专家：无论自己的体态、容貌如何，青少年都应努力追求美。人的美，包括外在美和内在美。外在美，是指形体美和风度美。内在的美，是指心灵与精神的美，包括思想、品德、理想、智慧、情操等。因此，同学们要注意自己的仪表，体现自己的外在美；更要提高自己的文化素养，加强自己的品德修养，培育美的心灵，使自己更具魅力。



美好的青春



读一读

列夫·托尔斯泰是19世纪俄国最伟大的文学家、思想家和艺术家。年轻时的托尔斯泰曾对自己的体貌绝望过，他曾经发出这样的哀叹：“我常常不知不觉地陷入绝望，感到这个世界是不会给这样一个丑陋的人以幸福的：鼻子这么宽，嘴唇这么厚，眼睛小小的，还是灰颜色。还有什么比一个人的外貌更能影响他的前程呢？”但是，他并没有自甘落后，自认为丑陋的托尔斯泰，将全部精力转移到挖掘自己的潜能上。他深入研究哲学、文学和当时的俄国现实，在坚持文学创作的同时，不断探索俄国社会问题的解决方法。他在文学、哲学等方面取得了辉煌的成就，成为人们景仰的艺术大师。

消除心理烦恼 快乐成长



正确认识青春期的烦恼



我长大了，渴望自主地安排自己的生活，可爸爸妈妈过多的干预让我厌烦。

我内心里想与爸爸妈妈平等交谈、与同学友好交往，但又不愿主动接近他们，许多心事不知向谁倾诉。





如今,我经常为了一点儿小事而冲动,为不能控制好自己的情绪而烦恼。

近来,我常常喜欢在女同学面前表现自己,想引起她们的注意,对我产生好感,所以在生活和学习中常常分心。我想努力控制好自己,却又做不到。不知这是怎么了!



说一说: 自己有过类似的烦恼吗?

议一议: 怎样认识青春期出现的这些烦恼?

青春期的心理充满着矛盾,如渴望独立与现实依赖的矛盾、心理闭锁与求得理解的矛盾、性发育迅速成熟与性心理相对幼稚的矛盾等。这些心理矛盾是我们生理发育和心理变化过程中的正常现象。它有时会使我们产生孤独、郁闷、焦虑等情绪,如果处理不好,就会影响到我们的身心健康,成为我们发展的阻力。因此,我们应通过各种方式,努力调控好心理矛盾。

当我7岁时,我感到我父亲是天底下最聪明的人;当我14岁时,我感到我父亲是天底下最不通情理的人;当我21岁时,我忽然发现我父亲还是很聪明的。

——马克·吐温

说一说

进入青春期后自己的心理有哪些明显的变化?



弹奏好自己的青春协奏曲



交流

“过去，我总是将自己封闭起来，有了喜悦或烦恼，既不愿告诉爸爸妈妈，也不愿告诉同学，只知道把它们装进日记里。后来我发现，日记容量太小，装不下我的心灵世界；日记也过于封闭，照不进明媚的阳光。于是，我下决心打开心灵之窗，敞开心灵之门，主动地把自己的喜悦或烦恼告诉爸爸妈妈、老师、同学和朋友。结果，我的喜悦越来越多，烦恼越来越少。”

讨论：“我”是怎样消除烦恼，快乐成长的？这些方法对我们有何启示？

每个人在青春期的心理发展历程中，都要不同程度地经历一段“成长的烦恼”。当这些烦恼和苦闷出现时，我们应敞开自己的心灵世界，多与父母、老师和同学交流与沟通，寻求他们的指导和帮助。真诚的交流与沟通可以加深彼此的了解，分享欢乐，调节情绪，排解烦恼。

克服烦恼三步曲

第一步：说一说，听一听。

表达、澄清、宣泄。向你的朋友、家人、老师倾诉你心中的烦恼。

第二步：写一写，想一想。

可以把自己的烦恼写下来，想一想为什么会有这样的烦恼，原因是什么，从哪些方面努力来解决。

第三步：试一试，做一做。

知道了问题是什么，为什么会产生这样的问题，就该进入下一步——“怎么办”了，只有行动才能真正解决问题。

◎ 对于上面克服烦恼的步骤，自己还有补充吗？



张大壮和曲晓栋是同班同学，又是好朋友。一天，他们几个同学到海水浴场游泳。张大壮和曲晓栋打起了水仗，打着打着就打急了，两个人在水中扭打起来，其他几位同学好不容易才把他们分开。事情到此本该结束了，可两人的火气都没消。张大壮指着曲晓栋说：“有本事咱们沙滩上见！”边说边向岸边走去。曲晓栋当然也不甘示弱：“奉陪到底！”这时，不知谁说了一声：“你们就不怕这么多人笑话？”这句话提醒了曲晓栋，他想：“打起来既会影响浴场其他人正常游玩，又会被人们笑话。”于是，他强压火气，没有向岸边走去，而是“临阵脱逃”，又和其他几个同学玩了起来。“战火”就这样慢慢地熄灭了。

步入青春期的我们，常常会出现一些心理冲动。这些心理冲动若解决不好，会使自己的身心受到不利影响，也会给他人带来不应有的伤害。当我们出现心理冲动时，应想一想道德的规范、法律的要求，并提高自己的控制力，通过自我暗示、目标转移、换位思考、幽默化解等方法，进行有效的控制。

