

义务教育初级中学课本(试用)

思想政治

第一册

浙江教育出版社



目 录

第一课	学做好少年 成为好公民	1
第二课	正视自我 开拓进取	18
第三课	承受挫折 适应环境	44
第四课	培养良好情绪 发展健全情感	73
第五课	珍惜时间 勤奋学习	93
第六课	热爱科学 追求真理	116
第七课	热爱劳动 勤俭节约	134

第一课 学做好少年 成为好公民

今天，我们告别小学，进入中学，开始了人生道路上一个崭新的时期。这是我们一生中变化与发展最快的时期，是我们成长过程中的“黄金时代”。在这个时期，我们在生理、心理方面都有了新的变化，有了新的学习与生活环境，祖国和人民对我们有了更高的期望，我们少年一代也有了自己新的目标与理想。我们要通过中学时代的学习与生活，使自己在德智体美各个方面的素质得到全面发展，努力成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义现代化建设人才，成为中华人民共和国的合格公民。

少年的身体 与心理发展

从小学高年级起，我们逐步进入少年期，进入初中后，我们已彻底告别童年期，成为少年了。与童年期相比，我们在生理、心理两个方面都有了很大变化，而且在整个初中阶段，我们还会经历这两个方面的迅速变化与发展。

在生理方面，我们正在迅速地长高长大，身体的内部组织与功能也有很大发展。但是，身体的长宽长壮总是迟于长高长大，会出现身体发展不匀称的现象。同时，

第二性征有了明显发展，性器官与功能逐步成熟。

在心理方面，我们也有了很大变化：

第一，独立性的迅速发展。我们感到自己正在或已经变成“大人”，也希望成人将我们看作“大人”。我们的独立学习、独立生活能力有了很大提高，对成人的依赖越来越少。

第二，自我意识的迅速发展。从这一时期起，我们对自己的内心世界、言行和外表形象表现出从未有过的兴趣与关注。同时，在成人面前，我们又会意识到自己的某些不足，产生一定程度的自卑感。

第三，性意识的觉醒与发展。在同龄异性面前，我们常常会有不自然的感觉，男女同学之间在某些时期会有隔阂感，但又会对异性产生较强的好奇心。

第四，情绪和情感的变化与发展。在这方面表现出敏感、强烈、活跃与丰富的特点，并有脆弱、变化迅速与不稳定的缺陷。

第五，初步自律行为的出现与自律能力的发展。我们开始用自己心目中的标准来衡量与调节自己。儿童在犯了错误受到批评后，在成人要求下，才能反省自己的言行。少年则能自觉反思自己的言行，并能在一定程度上自觉地控制自己，但也容易受内心需要、周围环境与同伴引诱的影响，容易冲动、盲从，甚至失去理智。

第六，开始了对人生理想的探索与追求。我们经常

会自觉地思考与自问：我应该成为什么样的人？但这种理想是初步的，有待发展的。

总的看来，进入少年期后，我们开始从精神或心理上脱离对父母的依赖，开始真正依靠自己的能力与努力，从依赖走向独立、从幼稚走向成熟。心理学家将这一时期称作“精神断乳期”或“心理断乳期”。有人把这一时期看作生理与心理发展的“风暴期”、人生的“危险期”或“事故多发地段”。在这一时期，我们会碰到许多问题与挑战。但是，如果我们能正确对待，它们会成为有利于我们发展的条件。少年时代是我们成长的关键期，是人生的“第二起航期”或“第二起跑期”。



勇敢起跑 迎接挑战

在少年时代，我们心理成熟速度从总体上说总是慢

于生理成熟速度，我们不可能很快摆脱童年的幼稚与不成熟，我们身上体现出“一半是儿童，一半是青年”的特征。因此，我们需要重视心理素质的培养与发展。

少年的学习生活与生活环境

进入中学后，我们有了与小学不同的学习生活，开始了对丰富的中学课程的系统学习。这些课程反映了文化科技发展的成果与社会发展对中学生素质的要求，会有一定难度，要求我们在学习上更加主动、努力。同时，这些课程也符合我们身心发展的规律与接受能力，只要通过努力，每个同学都有可能学好，从而为我们各方面素质的全面发展奠定坚实的基础。

与儿童相比，我们有更加丰富的课外活动。生活环境与活动范围扩大了，见识与经验也会得到增长。在中学阶段，社会因素对我们的影响逐步增强，学校与家庭的作用相对减弱，同时我们还不够成熟，还不可能有效地鉴别与抵制社会中某些不良因素的影响。有研究表明，13岁是少年过错与违法行为发生的高峰年龄。这是值得我们高度重视的。

与儿童相比，少年与同性同龄同伴的关系变得更为密切，更愿意向同龄同伴，特别是亲密同伴倾诉自己的心事，更容易受他们的影响。正常的同伴交往有助于形成与增进友谊，有助于相互帮助、相互促进，但应防止同伴之间是非不分现象的出现，避免同伴的某些不良言

行对自己的消极影响。

随着少年期独立性与自我意识的发展,随着知识、经验与阅历的增长,我们对家长与教师的态度有了变化,开始与他们建立一种新的关系。我们不再一味依赖家长与教师,更多地用自己的头脑思考问题,凭自己的力量做事。这是少年期走向成熟的第一步。但是,我们往往容易以执拗的、对立的态度对待成人,特别是家长。在我们与成人之间会出现不同程度的矛盾,成人可能会觉得我们越来越不听话了,越来越难以管教了,而我们可能会觉得家长与老师越来越不理解我们了,跟我们的共同语言越来越少了。要求摆脱成人的包办代替与干预束缚,要求独立自主与自立自强,这是合乎身心发展规律的正常现象。但是,处于少年期的我们,尽管不甘心或不轻易接受成人指导,但在客观上需要并且离不开成人的指导,要求独立与成熟,但还不可能做到完全独立与成熟。

全面发展的新目标 与德育的新目标

对于少年期身心两方面的变化与发展,对于少年期学习生活与生活环境的变化,我们既要正视这些变化及其带来的问题、矛盾与挑战,又要看到并很好地利用这些变化给我们成长带来的条件与机会,从而更好地实现我们在少年期的发展目标。

在少年时期,祖国和人民对我们有了更高的要求 and 期望,我们自己也有了各种新的向往、目标与理想。这

些要求与目标，在《中华人民共和国义务教育法》中有明确的表述：“义务教育必须贯彻国家的教育方针，努力提高教育质量，使儿童、少年在品德、智力、体质等方面全面发展，为提高全民族的素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才奠定基础。”从另一个角度看，“我们的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育几方面得到全面发展，成为有社会主义觉悟的、有文化的劳动者。”这两种提法表达了同一个要求与目标：培养在德智体美等方面全面发展的人才。这个目标既符合现代社会发展的需要与规律，也反映了青少年身心发展的需要与规律。

《中共中央关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》提出，要“努力改善全体公民的素质”，“培育有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民，提高整个中华民族的思想道德素质和科学文化素质”。其中，公民的思想道德素质主要是从德育角度对我们提出的要求。

在初中阶段，公民素质中的思想道德素质方面的要求具体体现在四个方面。

第一，道德品质或道德素质。这指的是对道德规范有正确的认识，并在此基础上形成相应的道德情感、道德意志与道德行为习惯。规范是指处理人与人以及人与自然间的相互关系、调整人的行为的准则。道德规范则

是由人们的内心信念、传统习惯与社会舆论维系的，人们可以据此作出善恶评价。例如，人与人应该相互尊重、相互关心与相互帮助，人类应该保护自然生态环境等等。从横向看，我们可将它分成三类：家庭道德规范，如孝敬父母、夫妻互敬互爱等；社会道德规范，如遵守公共秩序等；职业道德规范，如敬业爱岗、公平买卖等。从纵向看，又可将我国现阶段的道德规范分成三个层次：社会公共生活中最基本的道德规范，如尊老爱幼、礼貌待人、文明交往等；社会主义道德规范，如爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义的“五爱”等；共产主义道德规范，如集体主义、全心全意为人民服务等。

第二，心理素质。这指的是具有正确的自我认识、合适的努力目标与进取心、健康的情绪情感、坚强的意志与毅力、健全的人格与个性（包括气质与性格等）；在学习、生活、劳动、工作与人际交往等方面具有良好的调控能力、承受能力与适应能力，等等。

第三，法律素质。这指的是能学法、知法、守法、护法并依法维护自己的合法权益。换句话说，法律素质是对法律规范的正确认识以及在言行上对法律规范的遵循。

法律规范也是处理人与人以及人与自然间的关系，调节人的行为的准则。不过，法律规范是由国家权力机关制定或认可的，体现统治阶级意志与愿望的，并由国

家强制力量保证和专门机关实施的。如打架斗殴、致人伤亡、盗窃他人财产与公共财物、猎杀国家保护动物与破坏国家森林资源等，都是违法犯罪行为，应受到国家法律的强制惩处。

第四，政治素质。这指的是对我国的民族、阶级、政党、国家、政权、社会制度和国际关系具有正确的认识、立场、态度、情感以及与此相适应的行为习惯。换一个角度说，政治素质指的是了解社会发展的基本常识与社会主义祖国的基本国情，坚持正确的政治立场，坚持四项基本原则，坚持改革开放，树立社会主义与共产主义的理想信念，培养崇高的社会责任感和使命感，立志为社会主义现代化建设奋斗终身。

总的说来，以上四个方面的素质既是相对独立，又是相互联系的，在一定程度上还是交叉重叠的。其中，政治素质起主导作用。

最后，作为中学生，我们还要遵守《中学生守则》与《中学生日常行为规范》。它们与上述四个方面的素质要求基本上是一致的。

**主动参与
学思结合
知行结合**

从合格公民与合格人才的素质要求的角度看，一个人德的方面的素质在其由德智体美等各方面素质组成的全面素质整体中占主导地位，起着“方向盘”的作用。思想政治课是从德的方面系统地对初中生进行素质教育的

必修课程，是中学德育的主要途径。因此，思想政治课对于我们学做好少年与合格中学生，成为好公民与合格人才是十分重要的。那么，在思想政治课的学习中，我们要注意把握哪些原则与方法呢？

第一，主动参与。我们要充分认识到学习思想政治课，不仅是教师对我们的要求，也是我们成长发展的内在需要。我们要将“要我学”变成“我要学”，不要做思想政治课教学中消极被动的“听众”或“配角”，而要成为“主动的参与者”、“主体”或“主角”，在教师的指导下，主动地、积极地、自觉地参与到思想政治课的教学活动中去。

第二，学思结合。这指的是学习与思考要紧密结合起来。一方面，要多读、多看、多听，即多学习。只有这样，才能扩大眼界，获得更多的知识并给思考提供素材。另一方面，在知识学习的基础上，要勤于思考，要通过自己的独立思考去认识、理解与掌握所学的东西，要善于提出问题、解决问题。只有勤于思考，善于发现问题、探索问题与解决问题，才能将所学的东西真正学会，才能使浅层的知识变成深层的认识与信念，才能在所学的基础上有所创新。

第三，知行结合。这指的是认识与行动相结合、理论与实践相结合。思想政治课属于德育范围的课程，但它不仅是一门知识性或理论性德育课程，更是一门实践

性或活动性德育课程。因此，我们要学习必要的知识与理论，要培养相应的情感与意志，更要养成正确的行为习惯。在德的素质中，知、情、意、行是相互联系、缺一不可的。在实际生活与教育工作中，知行脱节或言行不一会使人变成“言语上的巨人，行动上的矮子”。养成正确行为习惯的根本途径与主要方法是，在具有必要的思想政治道德方面的知识、理论的基础上，从事实践活动或行为训练。这正如我们学游泳，必要的理论知识是基础，但是仅仅坐在课堂上，听老师讲游泳课教材上的理论知识是永远学不会游泳的。同样，只停留在思想政治课教材上知识与理论的学习、背诵上，是学不好思想政治课的。因此，我们更需要将书本上知识与每天的学习、生活、劳动与工作实践结合起来，在理论指导下的实践活动中养成良好的行为习惯，发展与提高我们在德的方面的全面素质。

此外，我们要注意将思想政治课的学习与其他各门学科（如语文、社会、职业指导、家庭生活等）的学习结合起来，与其他各种活动（如班主任、辅导员工作与团队活动等）以及各种教育影响因素（如家庭、学校与社会多方面的因素）联系起来，形成一种整体力量，帮助我们在少年期这个人生道路上的“起飞期”中，顺利“起飞”，健康成长，早日成才。

理解与思考

1. 进入中学后，你有哪些新的感受和想法？
2. 有人说：“心理健康是人的健康的一半。”你觉得这话有道理吗？
3. 按照知行结合的要求，回顾自己在小学阶段思想与行为相结合方面做得怎么样，并提出自己在初中阶段的改进措施。

实践活动与行为训练

1. 组织一次经验交流会，邀请初二年级同学参加，并请他们谈谈进入中学后，自己内心发生的变化。
2. 组织一次班级讨论会，就锻炼良好心理品质、健康人格和良好品格的重要性，交流各自的体验。
3. 以四人小组为单位，围绕品格修养与锻炼心理品质这一主题，开展格言创作的活动，并选出其中最精彩的格言。

阅读材料

“为中华之崛起而读书”

——周恩来的故事

周恩来在沈阳读书的时候，还只是个十二三岁的少年，他学习非常勤奋、刻苦，常常和老师、同学一起讨论自己在阅读书报时思考的问题。

恩来在课堂上注意听讲，认真完成课外作业，尊敬老师，团结同学，有礼貌，守纪律。他特别注意课外阅读。他所读的书报，范围比较广泛，除了社会科学的书籍外，自然科学和军事科学的书

籍也是他喜爱的读物。他还把几本书的内容对照阅读，加以比较，探求最科学的内容和答案。

有一天，东关模范高等学堂的魏校长把同学们召集起来，问大家：“读书为了什么？”

有的同学说：“为了给自己将来找条出路。”



周恩来

有的同学说：“为了能发财致富。”

还有个同学说：“为了帮助父母记帐。”

魏校长问恩来：“你呢，为什么读书？”

恩来站起来，大声地说：“为中华之崛起而读书。”

老师和同学们都敬佩地望着他。

恩来在小学三年中，学习成绩始终名列前茅。他的作文曾被选送到省里，作为小学生的模范作文印行。他的题目为《东关模范学校第二周年感言》的文章，后来被收入到上海进步书局出版的《学校国文成绩》和上海大东书局出版的《中学国文成绩精集》这两本书中。这篇 900 多字的文章写得非常精彩，其中对老师、同学充满着热情的希望，希望师生一道担负起“国家将来艰巨之责任”。

恩来中学毕业后，赴日本留学前，曾经给一个要好的同学写了临别赠言：“志在四方”、“愿相会于中华腾飞世界时”，相约到中华民族独立、繁荣时再相见言欢。这位同学一直把这赠言珍藏了 40 年，1957 年，又送给周恩来总理。两位老同学终于在解放了的新中国重逢，畅谈祖国翻天覆地的变化。

中学生守则

一、热爱祖国、热爱人民，拥护中国共产党。努力学习，准备为社会主义现代化贡献力量。

二、按时到校，不迟到，不早退，不旷课。

三、专心听讲，勤于思考，认真完成作业。

四、坚持锻炼身体，积极参加有益的文娱活动。

五、积极参加劳动，爱惜劳动成果。

六、生活俭朴，讲究卫生，不吸烟，不喝酒，不随地吐痰。

七、遵守学校纪律，遵守公共秩序，遵守国家法令。

八、尊敬师长，团结同学，对人有礼貌，不骂人，不打架。

九、热爱集体，爱护公物，不做对人民有害的事。

十、诚实谦虚，有错就改。

中学生日常行为规范

(国家教委 1994 年 3 月颁发)

一、自尊自爱，注重仪表

1. 维护国家荣誉。尊敬国旗、国徽，会唱国歌；升降国旗、奏唱国歌时要肃立、脱帽、行注目礼；少先队员行队礼。

2. 坐、立、行、读书、写字姿势正确。

3. 穿戴整洁、朴素大方。头发干净整齐，不烫发、化妆、佩戴首饰。男生不留长发，女生不穿高跟鞋。

4. 养成良好的卫生习惯。不随地吐痰、乱扔废弃物。不吸烟、喝酒。

5. 举止文明。不打架骂人、说脏话。不赌博，不参加封建迷信活动。

6. 情趣健康。不看色情、凶杀、迷信的书刊、影视片，不唱不健康歌曲。

7. 不进营业性舞厅、营业性电子游戏厅、酒吧和音乐茶座等不适宜中学生活动的场所。

8. 爱惜名誉，拾金不昧，不受利诱，不失人格。

二、真诚友爱，礼貌待人

9. 要讲普通话。使用礼貌用语。讲话注意场合，态度和蔼。

10. 尊重他人的人格、宗教信仰和民族习惯。谦恭礼让，敬老爱幼，尊重妇女，帮助残疾人。遇见外宾，以礼相待，不卑不亢。

11. 尊重教职工，见面行礼或主动问候。回答师长问话要起立，接受递送物品时要起立并用双手。给老师提意见态度诚恳。

12. 同学之间团结互助，正常交往，真诚相待，不叫侮辱性绰号，不欺侮同学，发生矛盾多做自我批评。

13. 待客热情，起立迎送。邻里有困难时，主动关心、帮助。

14. 未经允许不进入他人房间、动用他人物品、看他人信件和日记。

15. 不随意打断别人的讲话、打扰他人学习工作和休息，妨碍别人要道歉。

16. 惜时守信。答应别人的事要按时做到，做不到时表示歉意，借他人钱物要及时归还。珍惜时光。

三、遵规守纪，勤奋学习

17. 按时到校，上课前准备好学习用品。上、下课时，起立向老师致敬。下课时，请老师先行。

18. 上课专心听讲，勇于提出问题，敢于发表自己的见解，积极回答老师的提问。