



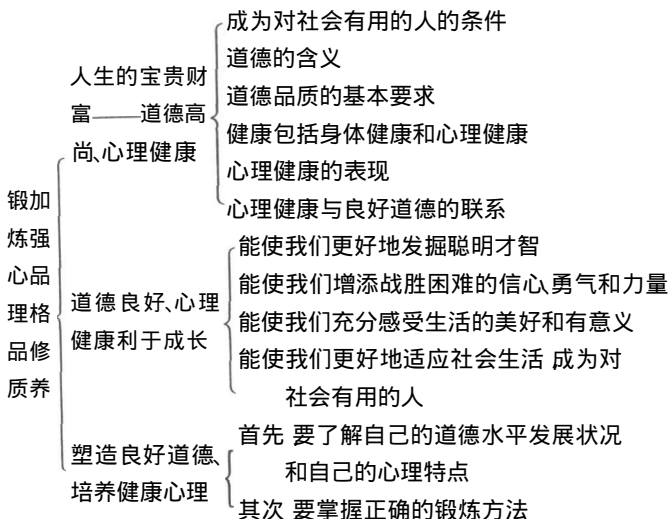
政治



ZHENG ZHI

第一单元 锻炼心理品质 加强品格修养

一、知识网络



二、基础知识摘要

(一) 人生的宝贵财富——道德高尚、心理健康

1. 我们要成为一个对社会有用的人，不仅要学好科学文化知识、培养实践能力，还要学习如何做人。学习做人包含的内容

丰富，其中，培养高尚的道德和健康的心理，是非常重要的两个方面。

2. 道德是依靠教育的力量、舆论的力量、人们的信念和习惯而发生作用，是规范我们该怎么做和不该怎么做的重要的行为准则。

3. 国家对公民应该具有的道德品质提出了基本要求。爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义是社会主义道德的基本规范和社会主义道德建设的基本要求；爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献是我国公民的基本道德规范。

4. 健康不仅指身体健康，还指心理健康。

5. 心理健康的表现

(1) 乐于交往，是心理健康的一个重要标志。乐于交往要求我们必须主动热情地与人交往，在交往中学会互相沟通、互相理解、和谐相处。

(2) 情绪健全、情感丰富，也是心理健康的重要标志。这里所说的情绪健全，是指一个人的情绪应该同他所处的情境相一致。持续、稳定的情绪就是情感。与情绪相比，情感更持久和深刻。

(3) 性格良好、有自制力，是心理健康的又一个重要标志。一个人的性格特点，既与先天的遗传有一定关系，更是后天环境影响的结果。在人的性格深层里，有一些起根本作用的因素，这些因素良好，就会表现出良好的性格。改变不良性格的非常重要的条件是自制力。自制力是指人自觉控制和协调自己的情绪、举止、言行的能力。

(4) 智力正常、乐观开朗、意志坚强、有良好的社会适应能力等，都是构成健康心理所必不可少的。

6. 心理健康与良好道德的联系

(1) 心理健康是培养高尚道德的重要条件。

(2) 良好的道德反过来也会有利于心理品质的优化。

(二) 道德良好、心理健康有利成长

1. 良好道德和健康心理，能使我们更好地发掘聪明才智。

2. 良好道德和健康心理，能使我们增添战胜困难的信心、勇气和力量。

3. 良好道德和健康心理，能使我们充分感受生活的美好和有意义。

4. 良好道德和健康心理，能使我们更好地适应社会生活，成为对社会有用的人。

(三) 塑造良好道德、培养健康心理

1. 塑造良好道德、培养健康心理不仅需要学校、家庭和社会提供良好的环境和条件，更离不开自身的努力和锻炼。

2. 锻炼道德和心理品质，加强品格修养，应从以下两方面入手。

一方面，要了解自己的道德水平发展状况和自己的心理特点。了解的方法有：通过比较了解。通过他人的评价了解。

此外，还有其他方法，如心理水平测试。

另一方面，要掌握正确的锻炼方法：多读好书，优化道德品质和心理品质。参加社会活动，锻炼道德品质和心理品质。

参加美育活动，陶冶道德情操和加强品格修养。此外，还可以与大自然亲近。

三、重难点解析

(一) 培养高尚道德和健康心理的重要性

我们要成为一个对社会有用的人，具有高尚道德和健康的心理是非常重要的。要培养自己具有高尚的道德和健康的心理，我们需掌握以下几个问题。

1. 道德的含义

道德是依靠教育的力量、舆论的力量、人们的信念和习惯而发生作用，是规范我们该怎么做和不该怎么做的重要的行为准则。

理解这一概念要注意：道德首先是一种行为准则，其次是要靠人们自觉地遵守、自觉地维护，不带强制性。

2. 要正确理解健康

很久以来，提到健康，人们往往误认为仅指身体健康，但是，健康不仅仅指身体健康，它还包括另一半内容——心理健康。一个人只有身体和心理都健康，才能称得上真正的健康。

3. 要了解心理健康的表现

心理健康的表现是：乐于交往、情绪健全、情感丰富、性格良好、有自制力、智力正常、乐观开朗、意志坚强、有良好的社会适应能力等。

同学们在学习这一内容时，首先要理解相关知识，如什么为情绪健全，什么为情感丰富。其次要理解这些表现和心理健康的关系，如智力正常与心理健康的关系。智力正常不仅是人们学习、工作、生活的基本条件，也是人们心理健康的基础。智力正常的人对周围的环境、自身的能力等都能有正确的辨别和理解。智力不正常的人，往往对事物不能正常地感知和辨别，不能正常地记忆、思维和想像，心理也不可能是健康的。

4. 要掌握心理健康和良好道德的联系

心理健康和良好道德存在着密切的联系。一方面，心理健康是培养高尚道德的重要条件，离开健康心理，就难以具有高尚的道德。另一方面，良好的道德反过来也会有利于心理品质的优化。

(二) 良好道德、心理健康对青少年成长有重要作用

1. 良好道德和健康心理，能使我们更好地发掘聪明才智

人们潜能的发掘具有差异性，其原因是多方面的，其中，道德和心理健康水平起着十分重要的作用。

2. 良好道德和健康心理，能使我们增强战胜困难的信心、勇气和力量。

困难是人生常有的事，失败和挫折也在所难免。应该如何战胜困难？必须具备两个条件：一是勇气，二是信心。这两个条件来源于健康的心理。一个人要做生活的强者，就应该用良好的心理面对困难，鼓起勇气和信心，才能战而胜之。

3. 良好道德和健康心理，能使我们充分感受生活的美好和有意义。

生活中有许多美好的事物，感受这些美好的事物，能使我们经常保持愉快的心境，领悟生活和生命的意义，获得向上的力量。但能否充分感悟生活的美好和有意义，与一个人的道德品质和心理状态大有关系。

4. 良好道德和健康心理，能使我们更好地适应社会生活，成为对社会有用的人。

良好的道德和健康的心理，可以说是现代社会生活中两张最为紧要的“通行证”。具有良好的道德，能帮助我们不迷失人生方向。拥有健康心理，则能使我们更好地立身于社会，在社会中得到发展，成为对社会有用的人。

（三 如何锻炼心理品质、培养健康心理

这个问题是本单元的一个重要问题。因为它既是本单元学习的落脚点，也是学习本单元要达到的目标，因此非常重要。在学习这部分知识时要把握以下几个方面。

1. 要了解自己的心理特点。那么，怎样才能尽可能客观地、正确地了解自己呢？首先，通过比较来了解。比较时不要一味以己之长比人之短，或以己之短比人之长。要从一定的条件出发，撇开不可比因素，在可比因素中进行比较，才能客观地了解自

己。其次，通过他人的评价来了解。人常说“旁观者清”，这就告诉我们旁观者比较容易客观地看待别人，这比自己带着某种情绪看自己要准确得多。所以我们平时要多听别人的评价，结合自身情况客观地分析自己，像照镜子一样更多更科学地了解自己。还可以通过心理水平测试来了解，使用此种方法快捷、简便。

2. 要掌握正确的锻炼方法。正确的锻炼方法主要有：多读好书，优化心理品质。给我们知识，给我们力量，给我们享受，与我们的的心灵相通，激励人们树立进取精神。读书使人受益匪浅。在读书中要注意“广读书、读好书、记笔记”等。参加社会活动，锻炼心理品质。只有走出校门，多参加社会活动，扩展视野，增长见识，才能展示我们自身的智慧和才能，才有助于积极情绪的陶冶，良好品德的塑造，才有利于乐观开朗、热情大方性格的形成。参加美育活动，陶冶心理品质。美育活动可以陶冶情操，给人以美的熏陶和享受；可以修身养性，排解不良情绪，保持心理健康。

四、考试热点分析

（一）选择题

例 1. 下面哪一个选项是依靠教育、舆论、信念和习惯的力量，自觉维护的行为规范（ ）

- A. 纪律 B. 法律 C. 规则 D. 道德

分析：此题考查的是学生对纪律、法律、规则，特别是道德的把握理解程度。这四个选项都属于行为规范。但可以把四个选项分成两类，A、B、C 为一类，都带有强制性；另一类为 D 选项，不带强制性，依靠自觉维护。故此题只能选 D。

答案：D

例 2. 与尊重人、关心人、帮助人的良好品德相关联的心理

品质是 ()

- A. 丰富的情感和稳定的情绪
- B. 坚强的意志与毅力
- C. 自尊、自强、奋斗不息
- D. 开朗合群、乐于交往

分析：这四个选项都是健康的心理应具备的心理品质。此题的要求是与尊重人、关心人、帮助人的良好品德相关联。这要求我们必须学会交往，乐于交往，在交往中给他人更多的信任、关心、爱护和帮助。因此只能选 D。

答案：D

(二) 简答题

例 3. 下面的人谁最健康？为什么？

- A. 小明除了心律不齐外，其他身体部位都非常健康
- B. 小萍身体非常好，是校田径队队员，但她与同学关系总处不好，常感烦恼
- C. 小强身强体壮，学习时一遇难题就发怵，大家说他缺乏自信心
- D. 小兰身体健美，善与人交往，情绪比较稳定，自制力强，意志坚定，大家都喜欢她

分析：小明心律不齐，说明身体部分不健康。小萍、小强虽然身体不错，但由于他们不是与同学搞不好关系，就是学习自信心不强，这都会阻碍他们的成长进步，心理素质水平有待提高。小兰不仅身体好，而且心理素质也不错，所以我们说小兰最健康。可见，人的健康包括两方面：身体健康和心理健康。

答案：D。小兰最健康，因为健康包括身体健康和心理健康。

(三) 分析说明题

例 4. 材料：让我们听听张海迪怎样说，她说：“我的世界由

两大部分组成，一是越来越强大的病魔，二是更加强大的意志。我每天都是在这两者的较量中度过。”人们常看到海迪穿着红毛衣、剪短发，总是带着微笑，眼睛里闪着逼退一切的光芒。

阅读上述材料，请回答：

- (1) 人们对待困难有几种态度？
- (2) 各种态度的结果又是怎样的呢？

分析：此题为材料分析说明题。解答此种题型时一定要弄清题中所述事实的意思，紧扣事例，用所学知识来解答。

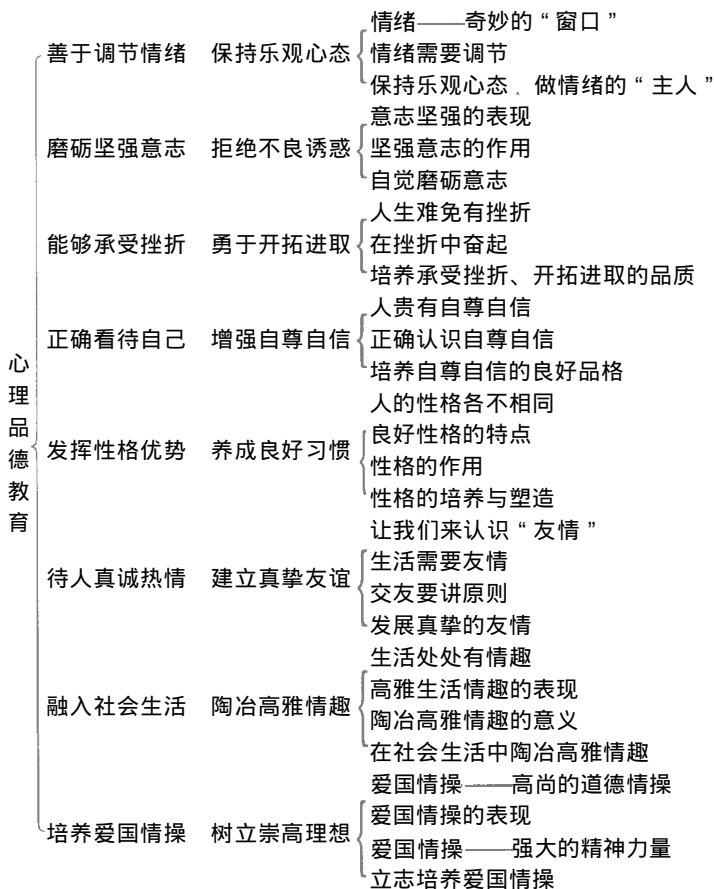
通过阅读材料，懂得张海迪的事迹，也懂得面对困难、失败和挫折需要的是勇气和信心。心理健康的人会产生战胜困难的勇气和信心。心理健康的人一般能成为生活中的强者。

答案：(1) 对待困难有两种态度，一种是有勇气和有信心，另一种是气馁、退缩、无信心、回避困难。

- (2) 前一种是取得成功的态度，后一种将一事无成。

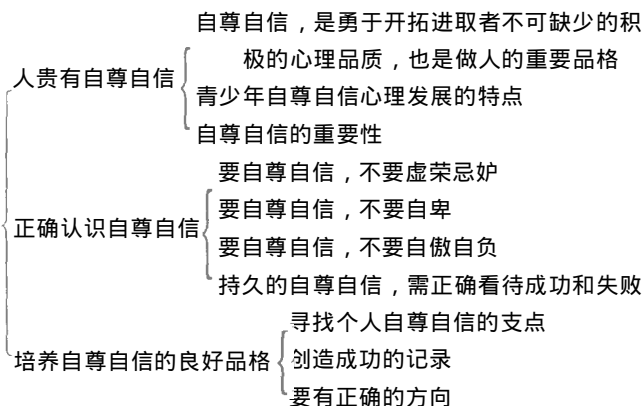
第二单元 心理品德教育

一、知识网络

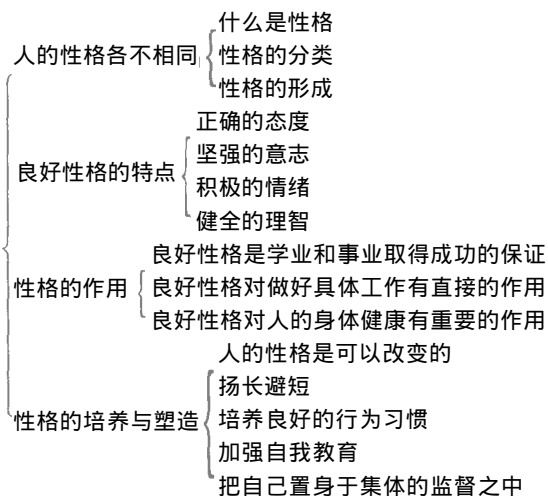


- 1.
- 情绪 —— 奇妙的“窗口”
 - 情绪的含义
 - 情绪的基本类型
 - 情绪变化的特点
 - 两类作用不同的情绪
 - 情绪需要调节
 - 人的情绪是变化的
 - 调控情绪的方法
 - 保持乐观心态 做情绪的“主人”
 - 树立远大的志向，培养宽广的胸怀
 - 热爱生活，培养乐观的生活态度
 - 拓展兴趣爱好，丰富课余生活
- 2.
- 意志坚强的表现
 - 遇事有主见
 - 处事果断
 - 坚持不懈
 - 善于自制
 - 坚强意志的作用
 - 坚强意志是行动的强大动力
 - 坚强意志是克服困难的必要条件
 - 坚强意志是事业成功的保证
 - 自觉磨砺意志
 - 从小事做起，从现在开始
 - 拒绝不良诱惑
 - 持之以恒，善始善终
 - 要有明确的目标和计划
 - 做有意义的事
- 3.
- 人生难免有挫折
 - 人生难免会遇到挫折
 - 挫折是普遍存在的
 - 造成挫折的因素
 - 在挫折中奋起
 - 通常所说的“挫折”
 - 面对挫折的两种态度
 - 人们对待挫折的态度不同的原因
 - 培养承受挫折、开拓进取的品质
 - 树立正确的人生目标
 - 发展高尚的志趣
 - 激发探索创新的热情
 - 掌握战胜挫折的方法

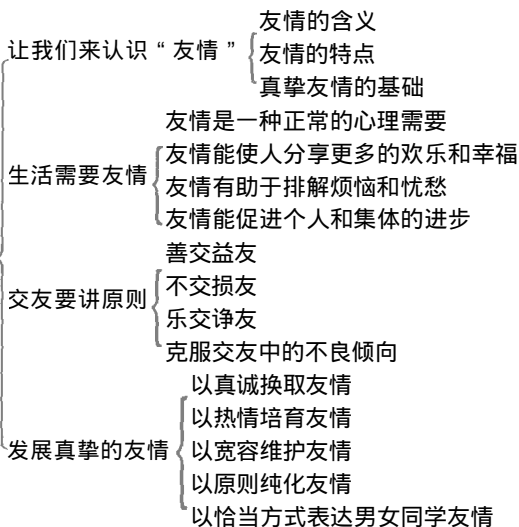
4.



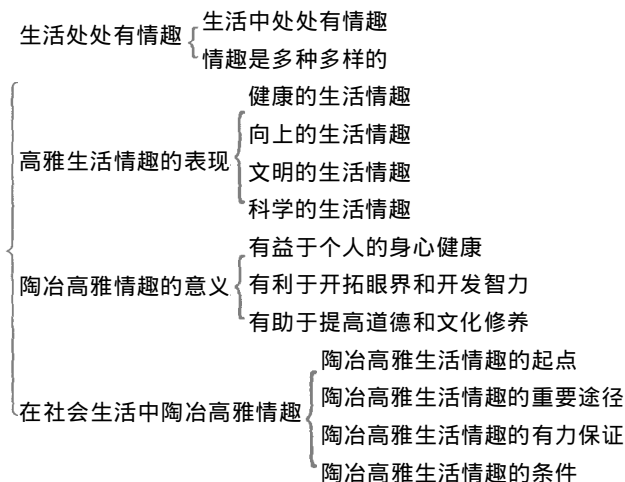
5.



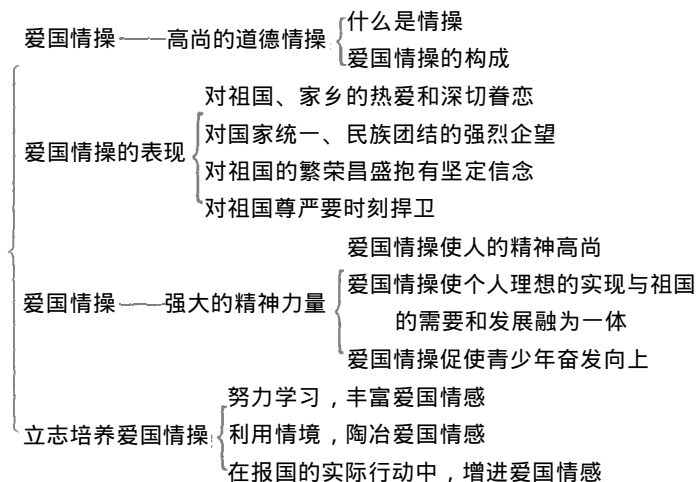
6.



7.



8.



二、基础知识摘要

善于调节情绪 保持乐观心态

(一) 情绪——奇妙的“窗口”

1. 情绪的含义：它是人的心理活动的重要表现，它产生于人的内心需要是否得到满足，是内心世界的奇妙“窗口”。

2. 情绪的种类：喜、怒、哀、惧。

3. 情绪往往反映着个人的兴趣和志向。兴趣不同，情绪感受就会不同；志向不同，情绪感受也不相同。

4. 情绪有积极与消极之分

积极情绪是对人的行为起到促进、增力作用的情绪。消极情绪是对人的行为具有削弱、减力作用的情绪。

5. 不同的情绪对人的影响不同

积极情绪，能提高个人的活动能力，充实人的体力和精力，

并且可以使人体验到生活的美好和可爱，激励人们勇敢地面对艰难困苦，成为人们活动的推动力。消极情绪，一般具有减力，会抑制人的活动能力，减弱人的体力与精力，使人的自制力下降，以致做出一些不该做的事。

（二）情绪需要调节

1. 初中生的情绪特点

情绪在不同的年龄阶段有不同的特点。初中学生正处于少年期，这个时期的情绪丰富而强烈，可是起伏变化也很大，很不稳定，而且易冲动，也可能为一点点小事而灰心丧气。

2. 多变情绪的危害

多变的情绪常使人难以专心致志、善始善终地做好每一件事，学习、生活也因此而受到干扰。有时，放任的情绪往往还会影响同学之间的团结友爱。这些对于我们的健康成长和顺利成长都是十分不利的。

3. 调节和控制情绪的目标

调节和控制情绪要求克服不良情绪，保持乐观、开朗的心情。

4. 调控情绪的方法

（1）转移注意力

当人的情绪激动时，为了使它不至于爆发和难以控制，就需要有意识地转移注意力。转移注意力可以采用改变注意焦点和改变环境的方法。

（2）合理发泄情绪

合理发泄情绪，也是排除不良情绪的有效方法。合理发泄情绪的方式多种多样，主要有：在适当的场合哭一场。向他人倾诉。进行剧烈的运动。高声歌唱、放声喊叫。

（3）主动控制情绪

自我控制，就是能主动地、正确地“管住”自己。主动控制

情绪也有多种办法。

自我暗示，控制不良情绪的产生。

②自我激励。自我激励是一种精神动力，可以使人从不良情绪中振作起来。

心理换位。心理换位就是换一个位置，站到对方的角度想问题。

学会升华。所谓升华，也就是将消极的情绪与头脑中的一些闪光点联系起来，将痛苦、烦恼、忧愁等其他不良的情绪，转化为积极而有益的行动。

(三) 保持乐观心态 做情绪的“主人”

1. 保持乐观心态，做情绪的“主人”的重要性

它是我们加强品格修养、保持心理健康的重要一环。

2. 培养良好情绪，保持乐观心态的方法

(1) 树立远大的志向，培养宽广的胸怀

(2) 热爱生活，培养乐观的生活态度

(3) 拓展兴趣爱好，丰富课余生活

磨砺坚强意志 拒绝不良诱惑

(一) 意志坚强的表现

1 坚强的意志，是一种十分可贵的品格，是一种优良的心理品质。

2. 意志坚强的表现

(1) 遇事有主见

有主见的人，遇事能自己拿主意，独立地完成任务，能坚持既定的目的，服从真理；也善于虚心接受别人的忠告和意见，勇于改正错误。

(2) 处事能果断

处事果断的人，能迅速地判断所发生的情况，很快做出决