义务教育教科书同步教学资源



人民教育出版社教学资源编辑室 组编

道德与法治

七年级 下册

图书在版编目(CIP)数据

义务教育教科书同步教学资源.课时练.道德与法治.七年级.下册/人民教育出版社教学资源编辑室组编.一北京:人民教育出版社,2016.12

ISBN 978-7-107-31565-7

I. ①义… II. ①人… III. ①政治课—初中—习题集 IV. ① G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016) 第 315691 号

课时练 道德与法治 七年级 下册

出版发行 人人為產水級社

(北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

网 址 http://www.pep.com.cn

经 销 全国新华书店

印刷

版 次 2016年12月第1版

印 次 年 月第 次印刷

开 本 890毫米×1240毫米 1/16

印 张 9

字 数 279 千字

定 价 12.36元

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分·违者必究如发现内容质量问题、印装质量问题,请与本社联系。电话:400-810-5788 有关内容意见可反馈至电子邮箱:jffk@pep.com.cn

编委会

丛书策划 左海芳 陈 晨 李建红 赵 颖

丛书主编 牛曼漪 李菁华

丛书编委 (以姓氏笔画为序)

牛曼漪 孔令法 左海芳 白成友 刘大同

刘宗立 刘德斌 齐雪梅 李建红 李葆重

张玉骞 陈 晨 赵 颖 谭 飞 熊作勇

颜其鹏

本册主编 吴庆才 陈广举

本册编写 吴庆才 陈广举

责任编辑 齐雪梅

责任校对 王翠翠

课时练 亮点解读 €

学案理念 歐學 环节学习 科学编制

课堂导学案

探究导学

知识点一 异性朋友

自主探究

请阅读教材第 18~19 页,补充完善下列问题:

1.青春期的心理萌动

- (1)步入青春期,一股从未有过的心潮悄然涌动,带 给我们一种特殊的情感体验,这是青春期的 (2)在异性面前,我们有自我表现的欲望,更加在意 ___,渴望得到异性的___ 自己的___
- 2.与异性相处的意义
- (1)与异性相处,有助于我们了解异性的 情感特征。
- (2)我们与异性交往,成为好朋友,并不仅仅是因为 性别的吸引,更是因为我们能从对方身上看到某些 ,这些品质吸引着我们。

感知基础精提炼 诱思探究破疑难

/ ■ 提能演练

ODWAS

一、单项选择题

- 1.进入青春期,我们需要学会独立思考。下列对独立 思考理解错误的是
- A.独立思考就是追求穿着的另类独特 B,独立思考是指有自己独到的见解 C.独立思考并不排斥他人合理、正确的意见 D.独立思考表现为不人云亦云,不一味追求独特
- 2.我们在学会独立思考的同时还要培养批判精神。下 列对批判性思维的认识正确的有 ①对事情有自己的看法 ②敢于对不合理的事情说 "不" ③只要是权威的结论就绝对认同 ④敢于表 法不同观占

A.①②③ B.(1)(3)(4) C.234 D.(1)(2)(4)

> 对点练习固双基 拓展训练提能力

单元复习课 🕑



纲举目张建体系 由点到面串知识

正确理解承担责任

阶段检测

- 16."少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强, 少年独立则国独立,少年自由则国自由,少年讲 步则国进步。"为此,某中学举行了"青春的证明" 主题班会,同学们踊跃发言。以下同学发言,你
 - ①我们要树立远大的理想,规划青春路径 ②青 少年还小,暂时没有能力为社会、国家作贡献 ③我们要以修身为本,不断自我省察,增强自控 力 ④我们要有自信的青春热情,自强的青春态
 - 度,助力青春成长

A.234 B. 123 C.①3④ D. 124

> 阶段检测练重点 感悟命题探真谛



第一单元 青春时光	
第一课 青春的邀约 ····································	··· 1
第一框 悄悄变化的我	··· 1
第二框 成长的不仅仅是身体	··· 5
第二课 青春的心弦	9
第一框 男生女生	9
第二框 青春萌动	• 12
第三课 青春的证明 ·······	• 16
第一框 青春飞扬	• 16
第二框 青春有格	• 20
单元复习课 ······	• 24
第二单元 做情绪情感的主人	25-
	• 25
第一框 青春的情绪	• 25
第二框 情绪的管理	• 29
第五课 品出情感的韵味 ······	• 33
第一框 我们的情感世界	• 33
第二框 在品味情感中成长	• 37
单元复习课 ······	• 41
第三单元 在集体中成长	42
第六课 "我"和"我们" ····································	• 42
第一框 集体生活邀请我	• 42
第二框 集体生活成就我	• 46
第七课 共奏和谐乐章 ······	• 50
第一框 单音与和声	• 50
第二框 节奏与旋律	• 53

第八课 美好集体有我在 ······ 57
第一框 憧憬美好集体 57
第二框 我与集体共成长
单元复习课
第四单元 走进法治天地
第九课 法律在我们身边
第一框 生活需要法律
第二框 法律保障生活 70
第十课 法律伴我们成长 74
第一框 法律为我们护航 74
第二框 我们与法律同行 78
单元复习课
阶段检测卷、参考答案及解析(另册)
阶段检测卷(一) ······ 1
阶段检测卷(二) ······ 5
期中测试卷 9
阶段检测卷(三) ······ 13
阶段检测卷(四) ······ 17
期末测试卷 21
参考答案及解析 25

第一单元 青春时光

第一课 青春的邀约

第一框 悄悄变化的我

学习目标、

- 1.知道青春期身体变化的主要表现。
- 2.了解青春期生理变化带来的影响。
- 3.学会正确看待青春期的生理变化。
- 4.了解青春期矛盾心理产生的原因和主要表现,理解青春期的矛盾心理。
- 5.掌握调适青春期矛盾心理的方法。

高效 探究导学

知识点一 悦纳生理变化

自主探究

请阅读教材第3~5页,补充完善下列问题:

1.青春期身体变化的主要表现

青春期是人一生中身体发育的重要时期。这一时期,我们的身体变化主要表现在三个方面:

2.青春期的含义

青春期一般指人的发育过程中,介于儿童期和成年期之间的过渡期。它是继婴儿期后,人生第二个生长发育的高峰期。

3.青春期生理变化带来的影响

- (1)青春期的生理变化带给我们旺盛的生命力,使我们的身体充满____。 (2)我们拥有____、____,对成长充满强烈渴望,感觉生活拥有无限可能。
- (3)处于青春期的我们,往往更加关注自己的外表。有时,一些正常的生理现象也可能给我们带来烦恼。

4.正确看待青春期的生理变化

- (1)受遗传、营养、锻炼等因素的影响,我们身体的发育情况______:有的长得快,有的长得慢;有的先长胖,有的先长高。
- (3)青春的我们追求美。在追求形体、仪表等外在美

的同时,我们也要提高品德和文化修养,体现青春的

点拨

人因美丽而可爱,人的美应是内在美和外在美的统一,我们应积极追求内在美,用内在美弥补外在美的不足。

合作探究

- 1.某校举办了一场关于青春健康的知识讲座。老师针对中学生的发育特点,通过大量的典型事例和图文并茂的多媒体教学课件,向同学们讲授了青春期的生理特点、心理变化、生理卫生和营养保健等知识,积极引导同学们正确对待自己青春期身体、心理的变化,帮助他们更多地了解自我,更好地进行自我保护和防范。
 - (1)青春期的身体变化主要表现在哪些方面?

(2)听了本次讲座后,佳怡不再为自己脸上长了痘痘而苦恼,转而将精力放在了学习上。这对你有什么启示?

【探究归纳】

青春期的生理变化会给我们带来烦恼,我们要掌握必要的生理卫生知识,正视和悦纳自己的生理 变化。

知识点二 直面矛盾心理

自主探究

请阅读教材第5~7页,补充完善下列问题:

1.青春期矛盾心理产生的原因和主要表现

(1)原因:①伴随着生理发育,我们的认知能力得到发展,自我意识不断增强,情感世界愈加丰富……这些变化让我们感到新奇,也使我们产生矛盾和困惑。

Se 1817/E	>>>> 道德与法治	上午你 下
IM D J SA	"" // 坦德·马杰·旧	T-4X 1
②青春期是一个极	为特殊的阶段,生理	发育十分迅
速,而心理发展速度	度相对滞后,身心处于	一种
,引起种种心)理发展上的矛盾。	
(2)主要表现:	,,	,
0		
2.正确认识青春期的	矛盾心理	
青春期的矛盾心理	有时让我们	_,但也为我
们的成长提供了	。积极面对和	正确处理这
些心理矛盾,我们才	上 能健康成长。	
3.调适青春期矛盾心	理的方法	
(1)可以参加	,在集体的温暖中	放松自己。
(2)可以通过	— ,学习化解烦恼的	方法。

生"。 助记:

> 矛盾心理让人烦,正确面对促成长。 集体活动求他人,培养兴趣自调节。 心理健康身体好,身心协调度青春。

转移注意,接纳和调适青

,成为自己的"心理保健医

4.进行自我调节的方法

(3)可以通过

春期的矛盾心理。

(4)可以学习

- (1)把自己的想法写下来。
- (2)参加体育活动。
- (3)学习自我暗示。
- (4)试试

合作探究

- 2.阅读教材第5~6页"探究与分享",回答下列问题: (1)上述三位同学遇到的问题体现了青春期的哪些 矛盾心理?
 - (2)与同学们一起讨论,产生这些矛盾心理的原因是 什么?
 - (3)出现了上述问题,可以任其发展吗? 你的看法是 怎样的?

(4)请你为上述同学解决这些问题想想办法。

【探究归纳】

青春期的矛盾心理是正常的心理现象,它有时 让我们烦恼,但也为我们的成长提供了契机。我们 要积极面对这些心理矛盾,学会运用正确的方法讲 行调适,促进自身健康发展。

增效提能演练

三型湖 满分练

一、单项选择题

- 1.人生第二个生长发育的高峰期是 A.青春期 B.成人期
 - C.童年期 D.少年期
- 2.进入青春期,我们在生理上会发生一些变化。以下 不属于青春期生理变化的是
 - A.身体外形的变化 B.内部器官的完善 C.性机能的成熟 D.学习方法的变化
- 3."腹有诗书气自华。"这句话告诉我们
 - A.青少年不要追求自己的外在美
 - B.不仅要注重自己的外在美,也要提高品德和文化 修养,体现青春的内在美
 - C.读书能使人的外表变得更美
 - D.内在美比外在美更重要,所以只要内在美就可以了
- 4.(江苏连云港)下列对青春期出现的矛盾心理认识正 确的是
 - A.它是青少年成长过程中极不正常的现象,必须
 - B.它是无法克服与缓解的,只能学会承受、任其发展 C.它是青少年成长过程中正常的心理现象,不需要 调适
- D. 只要勇于正视、认真分析、乐观对待,是可以解决的
- 5.七年级学生子鑫在日记中写道:"在学习上我已经尽 最大努力了,可是父母和老师总说我学习不用心、不 求上进。我认为我不是那样的人。为此,我很苦闷、 心烦。"要想摆脱这些烦恼,子鑫应该
 - A.我行我素,唯我独尊
 - B.与父母、老师交流与沟通,寻求他们的指导和帮助 C.提高自制力
 - D.相信自己,排斥他人



6.青春期是人生历程中一个绚丽多彩的时期,我们在 感受青春喜悦的同时也体验着成长的烦恼。下列有 助于解决青春期困惑和烦恼的方法有 (①尽量不与同学交往,不参加集体活动 ②多与老 师和家长交流,学习化解烦恼的方法 ③培养健康 的兴趣爱好,转移注意 ④学习自我调节,成为自己 的"心理保健医生"

A.①②③ B.②③④ C.①③④ D.①②④

二、非选择题

- 7.小时候的子琪非常乖巧和听话,但从进入初中后,她 变得敏感和叛逆,经常和父母争吵。子琪的烦恼越 来越多,经常心神不定,因为一点儿小事就发脾气。 子琪希望得到父母的帮助,但是对父母的意见又有 抵触情绪,她不知如何是好……
 - (1)请你说说我们应该如何正确看待子琪同学的 烦恼。

(2)为解决青春期的烦恼,请你为子琪同学提出几条 合理化建议。

|||(提倡)抢分练||||||

一、单项选择题

1.(湖南郴州)青春期是生理和心理发展的"疾风暴雨 期"。下列表述中属于青春期生理发展特点的是

- A.个子猛长,出现了喉结,脸上还长了不少令人讨厌 的小痘痘
- B. 觉得自己长大了, 似乎成熟了, 可情绪不稳定, 为 点小事就冲动
- C.开始厌烦父母和老师的唠叨,与他们对着干,总觉 得他们落后于时代
- D.开始关注和了解异性,对某个女同学很有好感,愿 意与她接近
- 2.为了让学生更好地了解青春期知识,缓解青春期矛 盾心理,某校开展了青春期健康知识讲座,就男女学 生生理知识、青春期的心理特点等内容进行了详细、 生动的讲解。下列对开展青春期健康知识讲座的认 识正确的有

①可以帮助学生正确认识青春期的烦恼,使其快乐 成长 ②可以帮助学生消除一切心理矛盾 ③可以 帮助学生更好地了解青春期生理和心理知识,正确 对待自己的生理和心理变化 ④浪费了学生的学习 时间,影响了学习成绩

A.(1)(3)

B.(2)(4)

C.(1)(2)(3)

D.234

- 3.进入青春期后,许多同学都遇到了一些问题。例如, 子浩原来是班级的音乐委员,但最近他的声音变得 沙哑,很难听;佳明梦想着自己能成为一名身材魁梧 的军人,可现在的身高让他头疼……针对这些现象, 下列观点你认同的有
 - ①进入青春期,变声是正常的生理现象 ②变声是 非常严重的问题,应该尽快看医生 ③进入青春期, 人的成长各不相同,这都属于正常的现象 ④进入 青春期要注意营养和锻炼

 $A. \oplus 24$

B.(1)(2)(3)

C.(2)(3)(4)

D.(1)(3)(4)

- 4.义务教育阶段学校积极心理环境指数调查显示,学 校积极心理环境指数每提高 10%,学生焦虑、孤独、 违规违纪等负面情绪和行为平均降低约6%。这启 示我们
 - A.青春期的矛盾心理是不正常的现象
 - B.青春期的矛盾心理有助于我们健康成长
 - C.要学会克服青春期的烦恼,培养积极心理
 - D.我们要正确看待青春期正常的身体变化

(

- 5.面对青春期的矛盾心理,我们应
 - ①学习自我调节,成为自己的"心理保健医生"
 - ②主动向父母和老师寻求帮助 ③参加集体活动,在集体的温暖中放松自己 ④独自承受,以免别人知道而难为情

A.①②③

B.(1)(2)(4)

C.(2)(3)(4)

D.(1)(3)(4)

二、非选择题

- 6.进入青春期的心怡在日记中写道:"大约从七年级开 始,我发现自己变了,不再是以前活泼开朗的我了。 我变得不爱玩、不爱闹、心事重重,总是不自觉地坐 着发呆。我也不知道自己为什么会变得这么多愁善 感。有时候放学回家,骑着车望着大街上熙熙攘攘 的人群,我就莫名其妙地琢磨起这么一些问题—— 我在人群中有特殊的位置吗? 会有人注意我吗? 我 漂亮吗? 有气质吗? 有魅力吗? 然后我就和街上过 往的女孩比起来,一边比一边调整着自己,差点儿和 别人撞上。回到家,我也总是直奔自己的房间,然后 把房门关上,静静地坐着,写写日记,望望窗外的蓝 天白云,任时间悄悄地过去。我再也不想去找以前 的好伙伴子怡了,因为我觉得她越来越不懂我了。 我也不想和妈妈说话,她现在太唠叨了,而且观念也 太陈旧落伍了,和她说不到一块儿去。但我时不时 地感到一种浓浓的孤独、迷茫和不安。我这是怎么 了?"
 - (1)你能说出心怡遇到了什么问题吗?
 - (2)你认为心怡应该怎样解决这些问题?

7.诗琪是某中学七年级(5)班的班长,她对班级工作认 真负责。最近,她发现班内一部分同学的表现不太 正常:

表现一 有些同学因为脸上此起彼伏的青春痘而唉 声叹气。

表现二 有些同学看到其他同学高大挺拔,很是羡慕,埋怨自己长得太矮。

诗琪看在眼里急在心里。为此,作为班长的她决定

举办一次主题班会活动,以引起同学们的重视。如果你是该班的班干部,请你和她一起完成下列任务: (1)请你为这次班会设计一个醒目的主题。

(2)请你围绕活动主题,为班会设计至少三个活动板块,并向大家作简要介绍。

(3)通过这次主题班会活动,你有哪些感受?请写出来与大家分享。

课外空间

小小少年(歌词)

小小少年,很少烦恼 眼望四周阳光照 小小少年,很少烦恼 但愿永远这样好 一年一年时间飞跑 小小少年在长高 随着年岁由小变大 他的烦恼增加了 小小少年,很少烦恼 无忧无虑乐陶陶 但有一天,风波突起 忧虑烦恼都到了 一年一年时间飞跑 小小少年在长高 随着年岁由小变大 他的烦恼增加了

随着时间的飞跑,我们也如小小少年一样进入 了青春期,多了忧虑和烦恼。把你自己的忧虑和烦 恼以及你调节这些忧虑和烦恼的方法与身边的同 学分享一下吧。

第二框 成长的不仅仅是身体

学习目标

- 1.知道独立思考。
- 2.知道批判性思维,认识批判性思维的意义,掌握培养批判精神的要求。
- 3.了解要开发创造潜力的原因,知道青春的创造是 多姿多彩的。
- 4.认识创造离不开实践,要积极探索、实践,做一名创造者。

高效 探究导学

知识点一 学会独立思考

自主探究

请阅读教材第 9~10 页,补充完善下列问题:

1.我们需要学会独立思考

步入青春期,我们的_______不断发展,对问题开始有更多的见解。随着思维能力的提升,面对未知而又新奇的事物,我们需要学会独立思考。

2.独立思考的表现

独立思考并不等同于一味追求独特,而是表现为不 人云亦云,有自己______,同时能接纳他人 、正确的意见。

合作探究

1.材料— 一位母亲诉说了自己这样的困惑:"如今的孩子越来越不好管了。就说我的女儿,小时候挺乖的,什么事情都对我们说。自从上了中学,就对我们没话说了,还常常一脸心事的样子。你问她,她张口就是'别管我,说了你也不懂'。如今的孩子为什么会这样?"

材料二 浩宇是个"追星族",喜欢模仿一些偶像明星。他还经常穿一些奇特的衣服,自认为这样很"酷"、很有个性。

(1)材料一中女儿的言论是不是独立思考的表现? 为什么?

(2)你赞同材料二中浩宇的观点和做法吗?说一说你的看法。

【探究归纳】

进入青春期,我们要学会独立思考,有自己独到 的见解,还要善于倾听、理解他人的观点,对于合理 的建议要接纳。

知识点二 培养批判精神

自主探究

请阅读教材第 10~11 页,补充完善下列问题:

1.批判性思维的表现

批判性思维,表现为对事情有自己的看法,并且敢于 表达_____,敢于对不合理的事情说"不",敢于向 权威挑战。在学习中,我们需要批判的精神和勇气。

2.批判性思维的重要意义

- (1)批判性思维有助于我们发现问题、提出问题,并从 思考问题,探索解决方案。
- (2)批判能调动我们的经验,激发我们新的学习动机,促使我们解决问题,。

3.培养批判精神的要求

- (1)批判要有______,有表达自己观点、提出合理化建议的能力。
- (2)批判要考虑他人的感受,知道怎样的批判更容易被人接受,更有利于解决问题。

4.批判的技巧

- (1)批判只针对事情本身,而。
- (2)批判要具有一定的。

点拨。

批判不是一味地全盘否定他人的观点,而是对他人的观点提出自己合理的质疑。

12

合作探究

- 2.2016年3月30日,中国高校之窗报道:清华大学天体物理中心主任、中国科学院高能物理研究所粒子天体物理重点实验室学术委员会主任李惕碚院士受昆明理工大学邀请在呈贡校区理学院100教室面向全校师生作题为"批判思维能力的自我培养"的讲座。李惕碚院士的讲座让在座师生深刻理解了什么是批判思维能力以及如何自我培养批判思维能力。他对科学研究的不懈求索的执着精神、对祖国天体物理发展的满腔热情感动了在场的每一位听众。
 - (1)批判精神在我们的学习中有哪些表现?

(2)在今后的学习中,我们应怎样培养批判精神和能力?

【探究归纳】

批判性思维有助于我们从不同角度思考和解决 问题,进而能促进我们的学习。因此,我们在学习中 要培养批判精神。

知识点三 开发创造潜力

自主探究

请阅读教材第 12~13 页,补充完善下列问题:

- 1.我们要开发创造潜力的原因
 - (1)青春凝聚着动人的活力,蕴含着伟大的____
 - ,为我们的成长带来无限可能。
 - (2)青春的我们思想活跃,感情奔放,朝气蓬勃,充满对未来的美好憧憬,拥有改变自己、改变世界的
 - (3)我们要争当勤奋学习、自觉劳动、勇于创造的好少年。

助记:

青春凝活力,蕴含创造力。青春应勤奋,劳动加创造,青春多色彩。

2.青春的创造是多姿多彩的

- (1)创造存在于我们生活的各个方面,存在于我们每个人身上。

3.创造离不开实践

- (1)人世间的一切成就、一切幸福都离不开劳动和创造。
- (3)青春的创造意味着用自己的智慧和双手去尝试、探索、实践,通过劳动改变自己,影响世界。

合作探究

3.2016 年 8 月,合肥六安路小学的学生潘馨怡发明的 便携式骨传导无线扩音装置获得第 31 届全国青少 年科技创新大赛二等奖。颁奖仪式上,潘馨怡也把 作品带到了现场。只需把麦克风戴在脖子或者领骨 等有骨头震动的地方,就能准确发声。"比我们常见 的扩音器更清晰、便携。"

潘馨怡介绍,当初自己在跟着家人去医院、商场、旅游的时候,观察到了一些设备的不便,就在学校老师和家人的指导下,不断改装。这一装置已成功申请专利,并在一些医院的导医身上试用。

(1)材料中潘馨怡发明的过程告诉我们什么道理?

(2)在生活中,我们应该怎样开发创造潜力?

【探究归纳】

青春期的我们思维活跃,正是开发创造潜力的 最佳时期。我们要努力学习,积极参加社会实践活动,培养自己的创造能力。

增效提能演练

一、单项选择题

- 1.进入青春期,我们需要学会独立思考。下列对独立 思考理解错误的是 ()
 - A.独立思考就是追求穿着的另类独特
 - B.独立思考是指有自己独到的见解
 - C.独立思考并不排斥他人合理、正确的意见
 - D.独立思考表现为不人云亦云,不一味追求独特
- 2.我们在学会独立思考的同时还要培养批判精神。下列对批判性思维的认识正确的有 ()
 - ①对事情有自己的看法 ②敢于对不合理的事情说 "不" ③只要是权威的结论就绝对认同 ④敢于表 达不同观点

A.(1)(2)(3)

B. 134

C.(2)(3)(4)

D.(1)(2)(4)

七年级学生小可在数学课上思维灵活,老师教给同学们某种解题的方法和技巧后,她经过一番思考, 经常会提出另外一种解题方法。据此回答 3~4 题。

3.她这种思考问题的行为体现了

现了 (

A.依赖性思维 C.批判性思维 B.独立思考 D.否定性思维

4.她这样做有助于

- ①发现问题、提出问题 ②从不同角度思考问题,探索解决方案 ③激发新的学习动机,促进学习进步
- ④超越所有同学,成为第一名

A.(1)(2)(3)

B.(1)(3)(4)

C.234

D.(1)(2)(4)

5."青春是书架,是智慧。没有书的青春是不结果的 花。"这警示我们要

- A.挥霍青春,张扬个性
- B.珍惜青春,努力学习
- C.展示青春,唯我独尊
- D.享受青春,贪图安逸
- 6.青春蕴含着伟大的创造力,青春的创造是多姿多彩的。为此,我们应该 ()

①在遵守法律和道德规范的前提下,敢于打破常规, 开创前人未走之路 ②关注他人与社会,看重创造 的意义和价值 ③推翻前人的所有观点,提出自己 的想法 ④积极参加社会实践活动,在劳动中激发 创造热情

A.(1)(2)(3)

B.(1)(3)(4)

C.234

D.1024

二、非选择题

- 7.一位大学校长在本科生开学典礼上谈道:"大学四年 是培育独立精神和思想的重要阶段,希望你们带着 思考去读书,做到学而思,思而学,积极从书中汲取 营养,但同时牢记不唯书、不唯上,敢于质疑和批判, 着力培养自己独立的精神品格。"
 - (1)"大学四年是培育独立精神和思想的重要阶段", 这启示我们中学生应学会独立思考。你如何理解独立思考?

(2)"敢于质疑和批判"告诉我们要培养批判精神。 那么我们应怎样培养批判精神?

□□ 投分练 □□□□

一、单项选择题

- 1.在青春期,我们需要学会独立思考。下列四位同学的表现属于独立思考的有 () ①对于在学习中遇到的问题,俊琪在和同学讨论时能提出自己的看法 ②佳明假期在家里有计划地安排自己的学习生活,不让父母操心 ③欣悦做什么事都我行我素,不听同学、老师和父母的建议 ④进入初中以来,浩宇把很多精力用在穿着打扮和发型打理上,他认为自己很"酷" A.①③ B.②④ C.①② D.③④
- A.①③ B.②④ C.①② D.③④ **2.**在学习中,我们需要批判的精神和勇气。下列做法符合这一观点的有 ()
 - ①佳琪遇到问题总会多问几个为什么 ②明宇和同学讨论问题时,能通过恰当的方式提出自己的观点
 - ③子恰在与同学商讨问题时,时不时地说出一些不

尊重同学的话语 ④在小组讨论过程中,浩然对同学的观点总是持否定的态度

A. (1) (3)

B.24

C.①②

D.(3)(4)

- 3.青春是流动的小溪,是盛开的花朵。度过这美好的 青春时光,我们青少年应该 ()
 - ①勇于创造,激发创造潜力 ②积极探索、实践,通过劳动改变自己 ③挥霍青春,自由自在,快乐至上

④身体力行,践行青春,勇于挑战

A.(1)(2)(3)

B.(1)(2)(4)

C.(1)(3)(4)

D.(2)(3)(4)

4.我国古代著名的发明家鲁班从小就常跟随家人参加 土木建筑工程劳动,逐渐掌握了生产劳动技能,积累 了丰富的实践经验。他发明的每一件工具,都是在 生产实践中得到启发后,经过反复研究、试验创造出 来的。这说明 ()

A.进入青春期,我们已经学会独立思考

- B.我们要有批判的精神和勇气
- C.青春的创造是多姿多彩的
- D.创造离不开实践,社会实践是创造的源泉

二、非选择题

5."五一"劳动节前夕,习近平总书记在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上发表重要讲话。在讲话中,他礼赞劳动创造,讴歌劳动精神,深刻揭示了实现梦想的历史逻辑,指明了共筑梦想的根本力量,鼓舞起亿万劳动者向着梦想坚毅前行的决心和信心。

"劳动模范是劳动群众的杰出代表,是最美的劳动者。"许克亮给列车插上"翅膀",在武广铁路客运专线上创造时速350千米的"中国速度";刘佑年给编钟调音,几十年"磨"出天籁之音……我们身边的榜样,他们练就的好本领,擦亮的"工匠精神",让我们看到辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动能迸发多么巨大的能量,让我们无比坚信"有梦想,有机会,有奋斗,一切美好的东西都能够创造出来"。

结合上述材料,七年级(1)班围绕"开发创造潜力" 开展了一次实践教育活动,请你参与其中:

(1)请你为本次实践教育活动拟写一条宣传标语。

(2)请你谈谈青春的我们开发创造潜力的原因。

(3)我们应怎样向劳动模范学习,培养我们的创造能力?

课外空间

青春(节选)

塞缪尔•厄尔曼

青春不是年华,而是心境;

青春不是桃面、丹唇、柔膝,而是深沉的意志,恢宏的想象,炙热的恋情;

青春是生命的深泉在涌流。

青春气贯长虹,勇锐盖过怯弱,进取压倒苟安。 如此锐气,二十后生而有之,六旬男子则更多见。 年岁有加,并非垂老,理想丢弃,方堕暮年。

把你对上述诗歌的认识与身边的同学分享一 下吧。

第二课 青春的心弦

第一框 男生女生

学习目标

- 1.知道青春期的男生女生表现出各自的特点,能正确对待男女的性别特征。
- 2.理解对性别角色认识的影响。
- 3.认识性别优势的好处。
- 4.理解男生女生正常交往有利于取长补短,共同进步。

高效 探究导学

知识点一 他和她

自主探究

请阅读教材第 14~16 页,补充完善下列问题:

1.青春期的男生女生表现出各自的特点

到了青春期,男生女生在生理方面的差异会更加明显。在社会文化的影响下,男生女生在

____、___、___、___等方面,越来

越多地表现出各自的特点。

2.男女性别特征的表现

(1)生理性别特征主要表现为男女生理上的差异,最显著的生理性别差异来自青春期男女_____的相继出现。

(2)心理性别特征表现为_____方面的差异。性别角色,是指在特定社会中被认为典型的男性和女性的行为模式。这些模式表现出最基本的男性和女性的差异。

3.性别刻板印象的含义

人们对男性或女性角色特征的固有印象,表明人们 对性别角色的期望和看法。

4.正确对待男女的性别特征

(1)男生女生的生理性别特征是与生俱来的,对于青春期特有的生理变化,我们应

点拨

性别刻板印象常常是与客观事实不相符的,因此, 又叫作性别偏见。性别刻板印象是影响个体社会 化的重要因素。

5.对性别角色认识的影响

- (1)可以帮助我们了解自己与异性的不同特点,学会如何塑造,如何与异性相处。
- (2)性别刻板印象也可能在某种程度上影响我们自身______的发挥。我们在接受自己生理性别的同时,不要过于受性别刻板印象的影响。

合作探究

1."我长得就像工程师"工科女生生涯发展论坛在北京 航空航天大学举行,近80名工科女生、企业女性高 管以及媒体人士参与论坛。

"很多人看到了对工科女生的负面评价,有一种先入为主的认识在里面,这种认识是有误的",一位总监告诉记者,"无论是从团队管理还是为了团队的开拓创新,我们都必须认识到女性人力资源的重要性,女性是企业管理层的重要资源池,女性的柔性风格也是管理中不可或缺的重要内容。"

(1)这位总监的话说明了什么道理?

(2)在学习、工作中对性别角色的认识有哪些积极影响?

【探究归纳】

进入青春期,男生女生在性别特征上的差异会更加明显。在社会上,人们对性别的认识通常会受到性别刻板印象的影响。性别刻板印象可能会在某种程度上影响我们自身潜能的发挥。所以,我们自己要避免受性别刻板印象的影响。

知识点二 优势互补

自主探究

请阅读教材第 16~18 页,补充完善下列问题:

1.认识性别优势的好处

(1)男生女生拥有各自的性别优势。欣赏对方的优

势,有助于我们不断	o
(2)我们不仅要认识	自己的优势,而且要发现对方的
优势,相互	,让自己变得更加优秀。

2.正确对待男女性别差别

- (1)不同性别的个体虽然有差别,但是我们不应因自 己某一方面的优势而自傲,也不应因自己某一方面 的欠缺而自卑。
- (2)男生女生应相互理解,相互帮助,相互学习,

合作探究

2. 男孩・女孩

男孩是本巨著,记着一生的英勇潇洒; 女孩是首小诗,载着无比的温文尔雅。

男孩像块坚石,大风大浪掠过,石块依存;

女孩像颗星星,无际黑暗难掩星光点点。

男孩爱穿一身仔装外出兜风,

女孩爱撑一把花伞雨中散步;

男孩爱骑快车满街穿梭显威风,

女孩爱叽叽喳喳走马观花看闹市。

如今的男孩、女孩呀……各撑半边天。

(1)从上面的小诗中可以看出男生和女生分别有哪 些性格特征?

(2)认识男生女生的性别优势有哪些好处?

【探究归纳】

男生女生各有优势和不足。因此,应充分认识 自己的优势和不足,并能发现对方的优势,取长补 短,共同进步。

增效 提能演练

一、单项选择题

1.进入青春期,在社会文化的影响下,男生女生在 等方面,越来越多地表现出各自的特点。

(

①性格特征 ②兴趣爱好 ③思维方式 ④学习成 结

A.(1)(3)(4)

B.(1)(2)(3)

C.(2)(3)(4)

D.(1)(2)(4)

2.对性别角色的认识,可以帮助我们

①学会如何塑造自我形象 ②了解自己与异性的不 同特点 ③学会如何与异性相处 ④因自己的优势 而自傲

A.134 B.123 C.234 D.124

3.新学期开始,在分配一些劳动任务时,老师常让女生 擦桌椅、打扫教室卫生,而让男生搬桌椅、搬运新书。 老师之所以这样分配是因为

A.女同学力气小,只能分配一些轻活

B. 男同学不怕苦, 有的是力气

C.老师的思想观念比较陈旧,对待男女同学不平等

D.男女生拥有各自的性别优势和不足

4.(湖北咸宁)脑科学研究表明:男性喜欢运用大脑中 的灰质思考,灰质中富含大量的神经元,而女性则擅 长用大脑中的白质思考,白质包含更多神经元之间 的连接体,这种差异导致了男女在思考方式上的不 同。这一研究成果说明男女生正常交往可以()

A.把握交往分寸

B.消除性别差异

C.扩大交往范围

D.学习对方长处

5.进入初中后,小容的妈妈多次告诫小容,不要和男同 学交往。其做法

A.有道理,因为男女同学之间的交往必然会出现朦 胧情感

B.有道理,因为男女同学之间的交往会影响学习

- C.没有道理,因为男女同学之间的正常交往可以优 势互补,取长补短
- D.没有道理,因为男女同学之间出现朦胧情感也没 什么大不了

二、非选择题

6.进入初中,在我们的身体悄悄发生变化的同时,我们 的心理也在发生着一系列的变化。在班级里,有的 男生和女生之间似乎有一条无形的界线。男女同学 不能对话,不能探讨问题,谁如果越过此线,就会受 到嘲讽和抨击。

对此,有以下三种观点:

观点一 这种做法正确,因为男女生之间要有界线。

观点二 这是错误的做法,因为男生女生都是同学, 没有区别。

观点三 应具体分析,要有界线,但不能让界线成为 男女生之间正常交往的障碍。

你赞成哪种观点?如果让你参与讨论,你的观点是 什么?理由是什么?

各有优势,在一起学习交流,可以取长补短 ③男女 同学可以相互学习,相互帮助,共同进步 ④男女同 学差别太大,很难找到共同语言,交流非常困难

A.(1)(4)B.(2)(3)

C.(2)(3)(4) D.(1)(2)(3)

二、非选择题

- 5.心理学家曾做过一个有趣的实验:把学生按照性别 分成两组进行劳动,结果发现两个小组的纪律都非 常涣散,劳动效率低下。后来将男女学生混合在一 起然后再分成两个小组,结果发现情况大为改观,两 组学生们的劳动热情都明显高涨,不但互相帮助,还 开展了劳动竞赛,大大提高了劳动效率。这就是所 谓的"异性效应"。
 - (1)到了青春期,男生女生在生理方面的差异会更加 明显,同时,心理方面也越来越表现出各自的特点。 请你列举典型的男性特征和女性特征。

(2)上述材料给我们哪些启示?

一、单项选择题

- 1.在社交场合,要求男性体现"绅士风度",女性展示 "淑女风范",这源自于
 - ①男女生理上、心理上的差异 ②社会角色期望的 不同 ③社会对男性要求高,对女性要求低 ④男 女之间完全不同

A.(1)(2)

B.(2)(3)

C.(1)(3)

D.(2)(4)

- 2.男女同学在一起学习交流,可以取长补短,是因为男 女同学
 - ①思考问题的方式不同,可以相互交流 ②学习方 法不同,可以相互借鉴 ③动手能力存在差异,可以 取长补短 ④性别不同,女生比男生学习好

A.(1)(3)(4)

B. ①②③

C.234

D.11234

- 3."我与班上一位男生很谈得来。他兴趣广泛,知识丰 富,在学习上给了我很大的帮助。在他的帮助下,我 的英语和数学成绩提高很快。我从来没有得到过这 样可贵的帮助,所以我很敬佩他,课间经常和他讨论 问题,相互借阅书籍,彼此收获很大。"通过"我"的经 历,我们能认识到
 - A.没有男生女生的交往,就不能很快地提高学习 成绩
 - B.男女同学交往会带来不必要的麻烦
 - C.男生女生应相互帮助,相互学习,共同进步
 - D.男女同学的正常交往是取得好成绩的关键
- 4."男孩是土地/坚定中充满锐利/女孩是春雨/善感而 美丽/男孩爱在绿茵场上驰骋/女孩喜欢在阳光下嬉 戏/男孩会自我激励地说/我要坚强/我要执着/女孩 常对溪流讲/我会欣赏/我能把握/如今的男孩女孩 呀/共撑一片蓝天……"这首小诗告诉我们,在班级

①男女同学可以因自己的优势而自傲 ②男女同学

、课外空间

异性效应

某班外出野餐。第一次男女分席,男孩子你争 我抢,狼吞虎咽,一桌菜吃个精光。女孩子在嬉笑 打闹中,把一桌菜也很快地"报销"了。第二次男女 合席,情况大为改观:男孩子你谦我让,大有君子风 度;女孩子温文尔雅,大有淑女风范。

对上述材料你有哪些新的认识呢? 把你的想 法与同学们分享吧。

第二框 青春萌动

学习目标

- 1.知道青春期心理萌动的表现。
- 2.理解与异性相处的意义和原则。
- 3.知道要慎重对待、理智处理青春期的情感。
- 4.了解真正的爱情。

高效 探究导学

知识点一 异性朋友

自主探究

请阅读教材第 18~19 页,补充完善下列问题:

1.青春期的心理萌动

- (1)步入青春期,一股从未有过的心潮悄然涌动,带给我们一种特殊的情感体验,这是青春期的____。 (2)在异性面前,我们有自我表现的欲望,更加在意自己的____,渴望得到异性的____。
- 2.与异性相处的意义
 - (1)与异性相处,有助于我们了解异性的______ 情感特征。
 - (2)我们与异性交往,成为好朋友,并不仅仅是因为性别的吸引,更是因为我们能从对方身上看到某些,这些品质吸引着我们。

3.与异性相处的原则

异性之间的友谊,可能让人敏感、遭到质疑,但只要我们____、__、这份友谊就会成为我们青春美好的见证。

点拨...

中学生与异性同学交往要把握好"自然"与"适度" 两个原则,采取恰当的方法与异性同学交往。

合作探究

1.七年级学生浩宇最近遇到了一件烦心事。



(1)浩宇遇到了什么烦恼?

(2)你能说一说他为什么会出现这种烦恼吗?

2.情境— 晨晨的学习成绩在班里一直是数一数二的,而且她人长得很漂亮,弹得一手好钢琴,画画也很棒。可以说,她是一个品学兼优、全面发展的好学生。但她很少和男生交往,当不得不和男生交流时,也往往采用最简洁的语言。在她看来,男生和女生应该规规矩矩,彼此不相往来。

情境二 美美特别爱和男生待在一起。她认为女生相处起来比较麻烦。于是,她跟男生称兄道弟、勾肩搭背。老师、同学提醒她注意影响,美美却特别不耐烦,并说:"我们是哥们儿,怕什么?"

(1)上述情境中晨晨和美美在异性交往中存在哪些 不恰当之处?

(2)根据上述情境,你认为异性之间应怎样进行交往?

【探究归纳】

步入青春期,我们开始出现青春期的心理萌动。 与异性交往,我们要做到交往有度,把握交往的原则,言谈要得当,举止要得体。与异性交往,要尊重、 真诚,只有这样才能收获纯真的友谊。

知识点二 异性情感

自主探究

请阅读教材第 20~22 页,补充完善下列问题:

1.出现异性情感是正常现象

相遇青春,我们心中开始萌发一些对异性朦胧的情感。这是青春成长中的。

2.正确对待异性情感

面对生活中可能出现的朦胧的情感,我们应该慎重对待,。

3.认识真正的爱情

(2)爱情的要求:爱情意味着欣赏与_____,更需要 和能力。

合作探究

- 3.佳怡悄悄地喜欢上了邻班的一个男孩子,他的一切都吸引着佳怡。一想起他,既甜蜜又自责……佳怡问自己:"我这是怎么啦?这正常吗?"
 - (1)请你向佳怡解释一下,她为什么会出现这种现象?

一次偶然的机会,佳怡和这名男孩子认识了。有一 天,佳怡收到了这名男孩子的一封信,这是一封 情书! (2)你认为佳怡应该怎样处理?

【探究归纳】

进入青春期,出现对异性朦胧的情感是青春成长中的正常现象。对于青春期的异性情感,要慎重对待,理智处理。

增效提能演练

Ⅲ □ 描入练 Ⅲ □

- 一、单项选择题
- 1.小梅说:"以前我看到男生就烦,但从这学期开始,我 忽然变得愿意和男生说话了,在各种活动中,有男生 在场才觉得有劲儿,并且总想展示自己,以引起男生 的注意。"这说明小梅
 - A.出现了心理闭锁现象
 - B.出现了青春期的心理萌动现象
 - C.天性开朗
 - D.出现了勇敢与怯懦的心理现象
- 2."青春的脚印留在校园的小路上,笑语欢歌留在花园的馨香中。"青春的校园总是洋溢着浓浓的同学情谊,这诗情画意的文句告诉我们 ()
 - A.异性同学之间不会有真正的友谊
 - B.异性同学之间不可能正常交往
 - C.要珍惜青春年华和纯真美好的友谊
 - D.男女交往要有原则,要把握尺度
- 3.某中学食堂设置了女生用餐 区域,对此做法下列认识正 确的是 ()



A.男女有别,男生女生本来

就不应该在一起就餐

- B.有利于学校加强管理,杜绝朦胧情感
- C.不利于男女学生之间的正常交往
- D.有利于男女学生的健康成长
- 4.下列属于男女同学之间正常交往的要求的是(
 - A.言谈得当 B.羞怯忸怩
 - C.神神秘秘 D.勾肩搭背
- 5.随着青春期的到来,我们开始关注异性,渴望接触、 了解异性,甚至可能萌发对异性的好感或爱慕之情, 这是

- A. 生理和心理完全成熟的表现
- B.冲动、好奇、出现朦胧情感的表现
- C.生理和心理出现异常的表现
- D.青春成长中的正常现象
- 6.七年级女生欣悦喜欢上了班里的一个男生。周五下午,她收到了这位男生的纸条,约她周末去郊游。她既高兴又不安,不敢告诉父母和老师,又不知该如何处理。假如你是欣悦的好朋友,你会告诉她()A.答应这位男生的邀请,避开家长和老师B.慎重对待,理智处理,注意交往的尺度和原则
 - C.要自尊自爱,最好是拒绝异性的一切邀请
 - D.与这位男生断绝来往
- 7. 七年级学生吴敏在课本中发现了一位男生写给她的 纸条,约她放学后在操场上见面,最后还有一句英文 "I LOVE YOU"。你觉得吴敏正确的做法应该是

A.接受他的邀约,然后羞辱他一番

- B. 当众找到这位男生,严厉地拒绝他
- C.把纸条交给老师,让老师批评教育这位男生
- D.给他写一封信,言辞恳切地表明自己不愿意与他 超越正常交往关系的态度

二、非选择题

8.这是七年级男生子浩写给心理咨询老师的一封信,请你看完信后,回答下面的问题。

李老师:

你好!

上初中以后,我开始关注女生,但大多数时间我都不敢和她们接触,当不得不讲话时也往往是手足无措,事实上我喜欢和她们说话。我知道,家长反对我和女生来往,可我还是想和她们多交往。我这是怎么了,我真的有点害怕了。您能告诉我吗?我该怎么办呢?

(1)子浩上初中后为什么会发生这些变化?

(2)子浩应该怎么办?

一、单项选择题

- 1.与异性交往是正常的也是有益的,但与异性交往中 最容易引起误解的是 ()
 - A.喜欢经常和某一个异性朋友单独相处
 - B.班委会组织男女同学共同观看足球赛
 - C. 向成绩优异的异性同学学习
 - D.女同学遇到困难时总喜欢找男生帮忙
- 2.男女同学间的交往是学校生活的一个重要内容。下列行为属于男女同学正常交往的有 () ①男女同学在一起勾肩搭背 ②集体活动时,一男一女两位同学悄悄离开大家,单独在一起 ③足球比赛时,女生为本班男生加油助威 ④男女班干部在一起讨论班级事务

A.①② B.③④ C.①④ D.②③

- 3.青涩的少年时光,同学之间的感情纯洁而美好,偶尔 也会遇到来自异性同学特别的关爱,甚至书信。此 时的你,可以选择的回复有
 - ①我不想让小船过早地搁浅,请收回你炽热的目光
 - ②失去我你不等于失去一切,请原谅我的沉默不语
 - ③请把我连同你青春的心事,尘封在那记忆的深处
 - ④载不动的是你的款款深情,从此以后你我是路人

A.1)24

B. 1023

C.234

D.134

4.有人说:"早熟就好像早开的玫瑰,美丽娇艳也容易过早地枯萎,年轻的朋友要经得住美丽的考验。"当我们在情感的门前徘徊时,正确的做法有 () ①男女同学不能交往,要拉开距离 ②男女同学之间的情感,要慎重对待、理智处理 ③青春期的男女同学已经能承担爱情的责任了 ④要反思自己的情感选择,学会选择,学会承担责任

A.(1)(2)

B. (2) (4)

C.(1)(3)

D.34

5.下列对爱情的理解正确的有

①爱情意味着欣赏与尊重 ②爱情需要责任和能力

- ③青春期对异性的欣赏和向往也是爱情的表现
- ④爱情是一种高尚的情感

A.1)24

B.(1)(2)(3)

C.234

D.(1)(3)(4)

二、非选择题

6.育才学校为七年级学生开展了一场题为"撑起一把 青春伞"的青春期教育讲座。讲座中,授课老师重点 讲解了正确看待青春萌动、朦胧情感与异性交往的 技巧,自我保护等知识,指导同学们解读青春、驱除 烦恼、了解生命奥秘,学会以平常心面对青春期出现 的各种问题,从而能更加健康、从容地度过青春期。 (1)青春期的异性交往中可能会出现哪些现象?

(2)假如请你给不与异性交往的同学谈谈心,你会对他们说些什么呢?

(3)请你为正确处理中学生的青春萌动、朦胧情感, 提出可行的建议。

、课外空间

与异性同学交往应遵循的原则

与异性相处,既要互相尊重,又要自重自爱;既要开放自己,又要掌握分寸;既要主动热情,又要注意交往的方式、场合、时间和频率。只要我们真诚待人,坦然大方地与异性同学交往,就一定能获得异性同学的尊重和友情。

在生活中,你是如何与异性同学交往的?把你 的正确做法与同学分享吧。

第三课 青春的证明

第一框 青春飞扬

学习目标

- 1.知道年少的我们对青春的渴望和探索不会停止。
- 2.认识自信的重要性,了解自信的人的特征。
- 3.明确自信和自强的关系,知道自强的主要内容和 方法。
- 4.掌握拥有飞翔的力量的要求。

高效 探究导学

知识点一 成长的渴望

自主探究

请阅读教材第24~25页,补充完善下列问题:

- 1.年少的我们对青春充满渴望
 - (1)年少气盛,青春的力量在身体里生发,令我们对未来更加。
 - (2)我们渴望拥有健美的身躯、充实的_____,渴望、渴望飞翔,"指点江山,激扬文字"。

造拨:

青春不仅仅是随着年龄的增长而带来身体变化的 一个过程,青春更多地体现在一个人的心态、气质 和情感上,是执着和追求梦想的过程。

2.青春的探索不会停止

- (1)青春的我们拥有无尽的_____,这令我们兴奋,让我们跃跃欲试。
- (2)面对青春,每个人会有不同的憧憬,形成不同的 _____,规划青春路径,思考自己如何走过青春之路。

合作探究

- 1.请给我年轻的权利,让我尽情地把灿烂的青春挥洒成一幅色彩斑斓的恢宏图画。这样,我便会拥有有所作为的盛年和无怨无悔的暮年。当我生命中的最后一丝光芒即将隐没时,我也会坦然面对那些冉冉升起的明星,满含深情地说:"感谢生活!"
 - (1)材料中的"我"渴望什么?

(2)读完材料后,你有何感想?

【探究归纳】

青春是美好的,青春更多的是梦想与激情同在, 我们要珍惜青春,思考自己如何走过青春之路。

知识点二 飞翔的力量

自主探究

请阅读教材第25~27页,补充完善下列问题:

- 1.青春的探索需要自信
 - (1)自信的重要性:自信让我们充满____。有了自信,我们才能怀着坚定的 和希望,开始伟

大而光荣的事业。

(2)自信的人的特征:自信的人有_____交往与表达,有_____尝试与坚持,能够展现优势与才华,激发 ,获得更多的实践机会与创造

激发___ 可能。

的自信。

2.自强让我们更自信

我们的每一点______,都是成长的足迹,印记着我们克服惰性、抵制不良诱惑、_______的努力。相信自己,勇敢尝试,不断进步,才能体验成功带来

3.自强,让青春奋进的步伐永不停息

- (1)不断克服自己的_____,___、超越自己, 是自强的重要内容。
- (2)自强,要靠____、___和不懈的坚持。

4.拥有飞翔的力量的要求

助记....

青春探索需自信,充满激情与信心。激发潜能与活力,进步成长战自我。自强奋进不停息,坚强意志要进取。助力青春能飞翔,美好未来可创造。

合作探究

2. 华罗庚自幼酷爱数学。他小时候不能上学,就自己想办法自学。一次,他向一位老师借了几本数学书,一看,便像着了魔一般。从此,他一边做生意、算账,一边学数学。有时看书太专注,别人来买东西他也忘了招呼。傍晚,店铺关门以后,他更是一心一意地在数学王国里尽情漫游。一年到头,他差不多每天都要花十几个小时,钻研那些借来的数学书。

经过自己不懈的努力,他的《苏家驹之代数的五次方程式解法不能成立的理由》论文发表后引起很大的轰动。

(1)在华罗庚身上体现了哪一种优秀品质?

(2)这种品质对我们有什么作用?

3.材料— 清代诗人袁枚和友人去郊游踏青,袁枚望着从身旁经过的朝气蓬勃的少年,感叹青春才是值得期待和羡慕的。

材料二 "题诗寄汝非无意,莫负青春取自惭",明代于谦在寄信祝贺儿子生日时,还不忘告诫他莫辜负青春的大好时光,要力求上进。

(1)两位古人的行为有什么共同点?

(2)我们怎么做才能不辜负青春?

【探究归纳】

实现青春的梦想,让青春探索的脚步永不停息, 我们就要有自信和自强的品质,让青春飞翔,助力青 春成长。

增效提能演练

Ⅲ(基础)满分练ⅢⅢ

一、单项选择题

1.青春是一首酣畅的山歌,青春是一篇甜美的乐章。 在青春时期,我们渴望 ()

①拥有健美的身躯 ②拥有充实的大脑 ③自由和飞翔 ④有更多的时间挥霍

A.(1)(3)(4)

B.(1)(2)(3)

C.(1)(2)(4)

D.(2)(3)(4)

2.我想我能行,即使现在不行,通过我的努力,将来也 一定能行。这体现的心理是 ()

A.自尊

B.自信

C. 自立

D. 自强

某著名心理学家认为,作为母亲,从小就要把自信的种子埋在孩子的心里。根据对人格发展的阶段特征界定,要分析每个阶段孩子的特点,给孩子最需要的,从小培养孩子的自信,有助于孩子提升自我价值。据此回答3~4题。

- 3."从小就要把自信的种子埋在孩子的心里",这是因为 ()
 - A. 自信让我们充满激情,有助于成功
 - B.有自信就一定能成功
 - C.要想成功,就要先成为心理学家
 - D.只有小时候自信才能成功
- 4.要"从小培养孩子的自信",是因为自信的人() A.认为自己什么事都能办成,有一股动力,所以容易成功
 - B.什么事都不会怕,易于成功

- C.不会遭遇失败
- D.有勇气交往与表达,有信心尝试与坚持,这对一个 人的成功是十分重要的
- 5.佳明的学习成绩一直没有提升,这让他很沮丧,觉得自己一无是处。班主任老师发现他的字写得非常漂亮,便让他参加班里黑板报的编写工作。在看到漂亮的板报后,同学们都对他大加赞扬。从那以后,佳明变得有自信了,成绩也在一点点地进步。下列对佳明的进步认识错误的是

A.有自信,才能有进步

- B.成功的体验可以增强自信,促使他进步
- C.他的进步完全是自己努力的结果
- D.进步为我们带来喜悦,成为我们前进的动力
- **6.**在 2018 年 6 月 18 日于西班牙结束的盲人足球世界 杯上,中国国家盲人足球队通过顽强拼搏夺得季军。 这体现了他们具有 精神。 ()

A.自信

B. 自立

C.自强

D. 自傲

7. 蓝图不可能一蹴而就,梦想不可能一夜成真,人间万事出艰辛,面对挫折当自强。下列属于自强的表现的是 ()

A.算了吧,知难而退才明智

- B.试一试,勇敢地接受挑战
- C.放弃吧,反正都是会失败
- D.能行吗,这不是我擅长的
- 8.清华大学的校训是:自强不息,厚德载物。要做到自强 ()
 - ①就不能有缺点 ②要不断克服自身的弱点 ③要有坚强的意志,经得起生活的磨砺 ④要有进取的精神和不懈的坚持

A.(1)(2)(3)

B.(1)(2)(4)

C.(1)(3)(4)

D.234

二、非选择题

9.升入初中以来第一次开"家长会"。老师宣布班里同学的考试等级时,我的心一下子提到了嗓子眼儿,显然,爸爸也是悬着一颗心。当老师念出我的名字时,做了一个完结式的停顿……完了!我想,今晚免不了一顿教训。没想到爸爸并没有生气,只是轻轻地对我说:"儿子,这世界上许多人你没法比,你只要跟自己比,只要自己每天都赢自己一次,我就高兴了。"爸爸的话令我很震撼。从此以后,我英语作文写得不好,就每天写文章给自己看,让自己赢自己一次;话文学得不扎实,我就扩大阅读量,提高语文素养,让自己赢自己一次……

(1)"儿子,这世界上许多人你没法比,你只要跟自己比,只要自己每天都赢自己一次,我就高兴了。"这句话的真正含义是什么?

(2)根据"我"后来的种种表现,请你猜测一下"我"将来会成为一个怎样的人,并简要说明理由。

.....**提**能 抢分练

一、单项选择题

1.下列名言警句能鼓舞我们的信心的有 () ①信心比黄金更重要 ②没有比人更高的山,没有 比脚更长的路 ③人心齐,泰山移 ④莫道君行早, 更有早行人

A. ① ③ ④

B.(1)(2)(4)

C.1123

D.234

2.下面漫画告诉我们自强就要



(

A.发现自己的优点,找到自信的"支点"

- B.在生活中积累进步与成功
- C.正视自己的缺点,并想办法加以克服
- D.有激荡的青春活力
- 3.子琪、浩然、明宇、悦鑫在学习了"青春飞扬"这一课后,都发表了自己的看法,你认为他们四人中观点正确的有 ()

①子琪:我弱点太多,要自强很难 ②浩然:克服困难的过程,就是自强的过程 ③明宇:虽然我有一些弱点,但只要能克服,我就能自强 ④悦鑫:我们还是学生,不需要自强

A.23 B.34 C.14 D.12

4.女孩小林在出生 8 个月后被查出患有先天性脑瘫,但她并没有屈服于命运,而是在家人的帮助下顽强生活,奇迹般地恢复了行走能力。凭借着不屈不挠的精神,她完成了大学学业,并能熟练使用电脑,如今已经找到了工作。这名自强不息的女生赢得了社会的尊重。这个事例告诉我们 ()①自强让青春奋进的步伐永不停息 ②自强靠的是坚强的意志、进取的精神和不懈的坚持 ③自强是战胜自我、超越自我的保证 ④自强能解决生活中

A.234 B.034 C.024 D.023

二、非选择题

的一切困难

5.同学们,或许你对明天充满了憧憬和希望。可是如果没有今天的努力和奋斗,理想就可能成为永远不可能实现的梦!

为了激发同学们的热情,让青春飞扬,某校七年级(3)班举办了一次以"青春"为主题的演讲比赛。请你参与本次比赛并完成下列任务。

(1)请你为本次比赛拟订一个题目。

(2)请你设计一下本次比赛的活动方案。

(3)请你谈谈为实现青春梦想,我们应怎样做。

(4)请你为同学写一句青春的寄语,让同学开启青春的远航。

课外空间

信心是一叶帆



欣赏了上面漫画后你对信心又有了哪些新的 认识?在生活中我们应如何培养自信心呢?把你 的想法与同学们分享吧。

第二框 青春有格

学习目标

- 1.知道"行己有耻"的含义和要求。
- 2.知道"止于至善"是一种精神境界。
- 3.明确"止于至善"的要求。
- 4.了解向榜样学习的原因。

高效 探究导学

知识点一 行己有耻

自主探究

请阅读教材第28~29页,补充完善下列问题:

1."行己有耻"的含义

- (1)孔子说:"行己有耻。"意思是说,一个人行事,凡自己认为 的就不去做。
- (2)朱熹说:"人有耻,则能有所不为。"我们要知廉耻,懂;有所为,有所不为。

2."行己有耻"的要求

- (1)"行己有耻"需要我们有_____,不断提高辨别"耻"的能力。
- (3)"行己有耻"更需要我们磨砺意志,拒绝_____ ,不断增强。

点拨。

说谎、欺骗是不诚信的行为,也是不道德的行为,对 于违背道德的事情我们不能做。

3."羞恶之心"的作用

"羞恶之心"引	导我们判断,明确行	为
选择的理由。	它像威严的法官,端坐内心法庭。	在
行动之前,	;在行动之中,	_ ;
在行动之后,	o	

4.增强自控力的方法

- (1)增强"我不要"的力量。
- (2)增强"我想要"的力量。
- (3)加强自我监控。

合作探究

1.20 世纪 60 年代,加拿大工学院的毕业生在设计桥梁的时候,由于计算不精确,致使完工后的桥梁倒

塌,造成巨大的经济损失,也使这所学校的声誉受到 了不良影响。校方为了让学生汲取教训,花重金买 下了这座桥梁的钢铁,做成了一个个戒指,取名为 "耻辱戒指"。每位学生毕业时都会得到这样一枚戒 指,戴在手上。

长期以来,这种"耻辱戒指"始终戴在加拿大工学院毕业生的手上,"耻辱戒指"成为他们工作严谨认真的不懈动力。他们谨记"耻辱戒指"的教训,对工作一丝不苟,兢兢业业,取得了许多非凡的成就,为学校争得了无数荣誉,赢得了社会的赞誉和尊重。

(1)一枚小小的"耻辱戒指"给加拿大工学院的毕业生们带来了什么启示?

(2)这一事例对你有什么启示?

【探究归纳】

在我们的生活中,要做到"行己有耻",要对自己的行为进行反思,知耻而后勇,不能做触碰道德底线和违反法律的事情。

知识点二 止于至善

自主探究

请阅读教材第29~32页,补充完善下列问题:

- 1."大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善"的内涵 《大学》的主旨在于使人的美德得以彰显,在于鼓励 天下的人革除自己身上的旧习,在于使人达到完美 的境界。
- 2."止于至善"是一种精神境界
 - (1)"止于至善"是人的一种_____,我们应该有自己的格调,有我们的"至善"追求。
 - (2)"止于至善"是一种"虽不能至,心向往之"的实践过程,是一种向往美好、 的精神状态。

3."止于至善"的要求

- (1)每个人都可以从_____做起。"勿以恶小而为之,勿以善小而不为。"积少成多,积善成德。
- (2)"见贤思齐焉,见不贤而内自省也。"在生活中寻找"",将他们作为
- (3)"止于至善"要求我们养成______的习惯,"日省其身,有则改之,无则加勉"。检视自身的不足,不盲目自责,积极调整自己,通过______,端正自己的行为,"止于至善"。

4.树立好的榜样的原因

- (1)榜样不仅是一面镜子,而且是一面旗帜。好的榜样昭示着做人、做事的基本态度,激发我们对人生道路和人生理想的思考,给予我们自我完善的力量。
- (2)善于寻找好的榜样、向榜样学习、汲取榜样的力量,我们的社会、我们的国家就会变得更加美好。

5.经历和体验青春

合作探究

- 2.阅读教材第30页"探究与分享",回答下列问题:
 - (1)在童小勇身上体现了哪些优秀品质?

(2) 你打算怎样向童小勇学习?

【探究归纳】

"止于至善"是一种精神境界,是一种向往美好、 永不言弃的精神状态。我们要从点滴小事做起,善 于寻找好的榜样,向榜样学习,经常进行自省和慎 独,行走在"止于至善"的路上。

增效提能演练

三八八 满分练

一、单项选择题

- 1."行己有耻"的意思是
 - A.一个人行事,凡自己认为可耻的就不去做
 - B.向往美好,永不言弃
 - C.羞耻心就是施行义的开始
 - D.对人对事要诚实守信,不能说谎
- 2. 孟子说: "羞恶之心,义之端也。"下列对"羞恶之心" 认识正确的有
 - ①"羞恶之心"引导我们判断是非善恶,明确行为选择的理由 ②"羞恶之心"在行动之前,审查愿望
 - ③"羞恶之心"在行动之中,监督调节我们的行为
 - ④ "羞恶之心"在行动之后,引导我们反思效果与 影响

A.(2)(3)(4)

B.(2)(3)

C.(1)(3)

D.11234

- 3.一位女乘客从海口坐班车到南宁,在客运站出站时发现自己的挎包丢失。后来,她找到了自己的挎包,可里面的5000多元现金和手机不见了。民警调查得知,是该班车司机和乘务员私自瓜分了里面的财物。后来,该班车司机和乘务员受到了相应的处罚。这告诉我们
 - A.做事要先考虑自己的利益
 - B.要树立底线意识,违反法律的事坚决不做
 - C.在生活中,做事只要不违反法律就行
 - D."行己有耻"需要我们磨砺意志

- 4.一天,一条大鱼问小鱼们:"在一个钓钩上挂着一条 又肥又嫩、肉质鲜美的蚯蚓,你们觉得自己不会被钩 住的最佳办法是什么?"下列回答中,你认为最合适 的是
 - A.不断尝试,确认没有危险再吞食
 - B.咬住钓钩,扯断鱼线再吞食美味
 - C.猛吞美味,然后再快速吐掉钓钩
 - D.远离钓钩,增强自控力
- **5.**"勿以恶小而为之,勿以善小而不为"告诉我们要做到"止于至善"就要从 ()
 - A.点滴小事做起,积少成多,积善成德
 - B.大事做起
 - C. 自觉抵制不良诱惑做起
 - D.寻找身边的榜样做起
- 6.山东济南籍射击运动员张梦 雪获得里约热内卢奥运会女 子射击 10 米气手枪冠军。 她用打破奥运会纪录的方式 夺得里约热内卢奥运会中国



代表团第一枚金牌。2016 济南榜样评选活动启动 之后,不少市民来电推荐张梦雪作为济南榜样的候 选人。之所以进行榜样评选活动是因为好的榜样

①昭示着做人、做事的基本态度 ②激发我们对人生道路和人生理想的思考 ③给予我们自我完善的力量 ④决定我们一生的命运

A.(1)(2)(3)

B.(1)(2)(4)

C.(1)(3)(4)

D.(2)(3)(4)

- 7."止于至善"是人的一种精神境界。"止于至善"要求 我们
 - ①从点滴小事做起 ②在生活中寻找好的榜样,向榜样学习 ③养成自我省察的习惯 ④磨砺意志,增强自控力

A.①②③

B.(1)(2)(4)

C.(1)(3)(4)

D.234

二、非选择题

8.王烈,字彦方,因为品德高尚,在周边非常有名气。 《后汉书》记载了一个关于他的故事。一次,有人偷牛,被主人抓到后,偷牛者跪地请求道:"恳请您把我送到官府,我愿意接受法律的任何制裁,只求您不要把这事告诉我们乡的王彦方。"

听到这个消息,王烈立刻派人向失主道歉,并给小偷送了一匹布。对此,大家都觉得奇怪,王烈说:"这小偷怕我知道他的过错,可见他有羞耻之心。有羞恶之心的人,必能弃恶向善。我这么做,就是要激励他

改过自新。"

后来,有个老人丢失了一把宝剑,捡到宝剑的那个人,就一直在路旁等候。直到黄昏时分,才等到前来寻剑的老人。老人问其姓名,不曾想,竟是以前的那位偷牛者。

读了上述故事后,谈谈你的认识。

.....**提**(1) 抢分练.......

一、单项选择题

- 1."行己有耻"需要我们有知耻之心。下列语句能体现 "知耻"的是 ()
 - A.他山之石,可以攻玉
 - B.失败乃成功之母
 - C.耻而移,是知矣
 - D.金无足赤,人无完人
- 2.社会生活是复杂的,"羞恶之心"要求我们对是非善恶做出正确选择。下列同学选择正确的是 ()
 - A. 俊杰碍于面子接过同学递来的香烟
 - B.一诺请病假去观看某明星的演出
 - C.雨彤为了买手机和父母大吵大闹
 - D.浩然把捡到的钱包主动归还失主
- 3."行己有耻"告诉我们要知廉耻,懂荣辱;有所为,有 所不为。这启示我们要 ()
 - ①违反法律的事情坚决不做,但可以触碰道德底线
 - ②拒绝不良诱惑 ③磨砺意志 ④增强自我控制能力

A.①②③

B. 10 2 4

C.(1)(3)(4)

D.(2)(3)(4)

- 4.下列能体现自我省察的观点的是
 - A.勿以恶小而为之,勿以善小而不为
 - B.高山仰止,景行行止
 - C. 日省其身, 有则改之, 无则加勉
 - D. 羞恶之心, 义之端也



二、非选择题

5.三国时吴地有个少年名叫周处,他轻狂放荡、纵情肆欲,成为乡里恶名昭著、众人唯恐避之不及的人物。有一日,周处问乡里的长辈:"当今时局平和,又是丰年,大家为何苦闷不乐呢?"长辈叹道:"尚有南山白额虎、长桥下蛟龙,再加上周处你,这三害还在,大家怎么高兴得起来呢?"

周处羞愧万分,这才知道自己在乡民眼中是何等祸 患。后来,周处杀了白额虎和蛟龙,痛改前非,寻访 名师,刻苦努力,终成一代名士。

结合上述故事,七年级(1)班开展了一次以"青春有格"为主题的班会,请你参与并完成下列任务:

(1)这个故事告诉了我们什么道理?

(2)"周处杀了白额虎和蛟龙,痛改前非,寻访名师,刻苦努力,终成一代名士。"对于名师和名士的榜样作用,你是如何认识的?

(3)请你搜集有关"知耻"和"止于至善"的名句与同学们分享。

课外空间

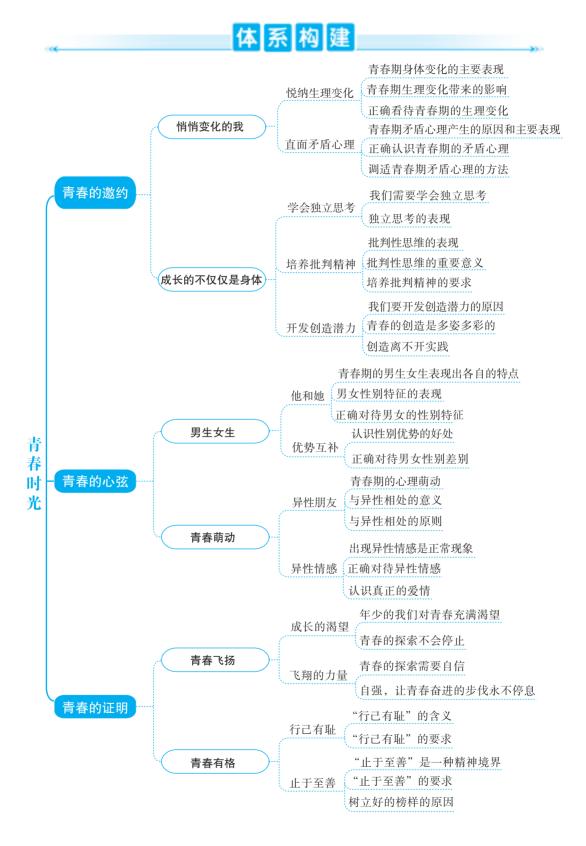
"照镜子"



照镜子不能"照美不照丑",要用"聚光镜"找差距,多照短处,多照缺点,自省、自警;照镜子不能"照表不照里",要用"透视镜"找差距,由表及里,让"光线"透入内心深处,自律、自重;照镜子不能"照大不照小",要用"放大镜"找差距,以小见大,防微杜渐。

漫画中的公职人员要照镜子,找差距,做到自省和慎独。作为中学生的我们应怎么做呢?把你的想法与同学们分享吧。

单元复习课



第 一 单元 做情绪情感的主人

第四课 揭开情绪的面纱

第一框 青春的情绪

学习目标

- 1.认识情绪的多样性和复杂性,知道情绪的四种基 本类型。
- 2.理解情绪对人们行为和生活的影响及作用。
- 3.了解青春期的情绪特点及其具体体现。
- 4.学会激发正面的情绪感受和积极面对负面情绪。

高效 探究导学

知识点一 情绪面面观

自主探究

请阅读教材第35~36页,补充完善下列问题:

1.复杂多样的情绪

- (1)人的情绪是复杂多样的,除了常见的 等基本情绪,还有害 羞、焦虑、厌恶和内疚等复杂情绪。
- (2)各种各样的情绪丰富了我们的生活。

2.影响情绪的因素

- (1)我们的情绪受 因素影响。例如,个人的 生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自 然环境等。
- (2)随着周围情况的 ,我们的情绪也经常变 化。

点拨:

情绪是人的心理活动的重要表现,它产生干人的内 心需要是否得到满足。人的情绪在某种程度上反 映了人对外界事物的态度,从这个意义上来说,情 绪是人的内心世界的"窗口"。

3.情绪的作用

- (1)情绪的作用非常神奇,影响着我们的
- (2)情绪可能激励我们 让我们因为某个小小的挫败而

合作探究

1.在初中生活中,你一定有很多难忘的生活片段吧! 请你仔细品味下面四位同龄人的生活小片段,思考 并完成后面的问题。



片段:





片段三

片段四

- (1)请你分别把他们的情绪反应写下来。
- (2)通过品味他们的生活片段,你对情绪有了怎样的 理解?
- 2.佳怡在全区中学生演讲比赛中,获得了代表全区参 加全市举行的"我的中国梦——中学生演讲比赛"决 赛的资格。但面对老师寄予她拿全市第一的厚望, 在高兴之余,她又感到了沉重的压力,自己也变得焦 躁不安。比赛开始前,佳怡抽到了一号签,她为自己 的手气感到很恼火,上台时脑子一片空白。成绩公 布后,佳怡连前十名都没进去,这让她伤心不已。
- (1)上述材料中佳怡都产生了哪些情绪感受?她为 什么会产生这些情绪感受?

(2)从佳怡的经历我们可以看出,情绪会影响我们的观念和行动。它具体表现在哪些方面?

(2)假如你是陈玲的好朋友,你会怎样开导她?

【探究归纳】

人的情绪是复杂多样的,情绪的产生受多方面 因素的影响。不同的情绪会对我们产生不同的影响,它可能激励我们克服困难、努力向上,也可能让 我们因为某个小小的挫败而止步不前。

知识点二 情绪的青春色调

自主探究

请阅读教材第36~38页,补充完善下列问题:

1.育春期的情绪符点	
(1)	_ 。
(2)情绪波动与固执。	
(3)情绪的细腻性。	
(4)	_ °
(5)情绪的表现性。	

2.青春期情绪特点的体现

的。

(1)青春期的情绪特	点体现了		_,它带给
我们不同的感受。			
(2)青春期的情绪也	包括	o	
3.应对青春期的情绪特	持点的方法		
(1) 姜工	桂炔咸恶	可用让我	矿 柘 开

情绪,同样是我们成长过程中

点拨......

更加

(2)学习

青春期的情绪会给我们带来不同的影响和感受,我 们应该善于激发正面的情绪感受,并学会积极面对 负面情绪。

合作探究

3.阅读教材第 38 页的"探究与分享",回答下列问题: (1)材料中陈玲的情绪变化表现分别体现了青春期情绪怎样的特点?

【探究归纳】

随着我们身体发育的加快和生活经验的不断丰富,我们的情绪体验和情绪表现也发生着变化,表现出青春期的情绪特点。在学习和生活中,我们要学习积极面对负面情绪,善于激发正面的情绪感受,让我们的生活更加绚烂多彩。

增效提能演练

■ 銀油 満分练

一、单项选择题

- 1.歌曲《祝你平安》中有这样一段歌词:你的心情现在好吗/你的脸上还有微笑吗/人生自古就有许多愁和苦/请你多一些开心少一些烦恼。这里的"微笑""愁""苦""开心""烦恼"都是描写_____的词语。
 - A.心理 B.情绪 C.性格 D.内心世界
- 2.下面这一组表情表现了人类情绪的基本类型,对此,排序正确的是 ()





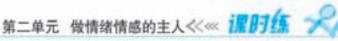




A.喜、怒、哀、惧 C.哀、惧、喜、怒

B.哀、怒、喜、惧 D.哀、惧、怒、喜

- 3.我们有丰富多样的情绪感受。下列情境中,会产生 "喜"的情绪感受的是
 - A.得到自己期盼的礼物
 - B.与好友产生误会
 - C.期中考试成绩退步了
 - D.回家的路上遭遇了事故
- 4.一诺的学习成绩在班级中原先一直名列前茅,后来由于家庭原因,她休学了一年。当她再回到学校后,她感觉学习很吃力,成绩也下降了很多。她很失落,但不气馁,平时上课更加认真听讲,遇到不会的题目就请教老师和同学,经过不懈努力,一诺的成绩有了很大提高。这说明
 - A.在学习中,只要有积极的情绪就一定能取得好成绩



- B.情绪影响着我们的观念和行动,它可能激励我们 克服困难、努力向上
- C. 只要学习基础好,不管休学多长时间对成绩都没
- D.情绪会让我们因为某个小小的挫败而止步不前
- 5.进入青春期,随着身体发育加快和生活经验不断丰 富,我们的情绪体验和情绪表现也发生着变化,表现 出青春期的情绪特点。下列不属于青春期的情绪特 点的是

A.情绪反应强烈

B.情绪的细腻性

C.情绪的稳定性

- D.情绪的闭锁性
- 6.在一次作文课上,老师表扬了紫萱,这使她更加坚定 了长大后要当作家的梦想。她经常请教语文老师有 关写作的问题,课下积极写作投稿,文章被发表在很 多刊物上。这说明 ①青春期的情绪反应强烈,富有激情和热情 ②情 绪对我们的影响总是积极的 ③善于激发正面的情 绪感受,可以让我们的生活更加绚烂多彩 ④青春 期的情绪具有闭锁性

A.(1)(3)

B.(2)(4)

C.(1)(4)

D.(2)(3)

二、非选择题

- 7.在成长历程中,当我们得到老师或父母的夸奖时,我 们会非常高兴;当学习成绩明显下降时,我们会感到 忧愁;当面对危急情况时,我们会恐惧;当遇到令人 气愤的事情时,我们会很愤怒……
 - (1)上述材料说明了什么?

(2)情绪对我们有什么影响?

8. 悦鑫的一天

早晨起床:看着窗外灿烂的阳光,我哼着歌儿穿好衣

语文课:又是古文阅读,烦死了!

课间休息:和同学一起打羽毛球,我满头大汗,心情

爽极了!

数学课:老师把试卷发下来了,我的成绩不及格,于 是我把试卷撕得粉碎!

回家路上:一直低着头,心情很沮丧,害怕回家被父 母批评。

(1)悦鑫的一天当中有哪些情绪感受?

(2)悦鑫这一天的情绪变化对我们有什么启示?

- -、单项选择题
- 1.流传至今的很多诗词名句中都蕴含着作者丰富的情 绪感受。下列诗句中表达"喜"的情绪感受的是

- A.感时花溅泪,恨别鸟惊心
- B. 更喜岷山千里雪, 三军过后尽开颜
- C.独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲
- D.世事茫茫难自料,春愁黯黯独成眠
- 2."神舟十一号"成功发射!每一个中国人都欣喜若 狂、激动不已;长江中下游地区遭遇多轮暴雨,给人 们的生命财产造成严重损失,每一个中国人都感到 伤心、难过。这说明

A.情绪的作用很神奇,它可能激励我们克服困难 B.人的情绪是完全相同的

- C.随着周围情况的变化,我们的情绪也经常变化
- D.人的情绪有喜、怒、哀、惧等基本类型
- 3.进入初中后,文瑞变得很困惑:虽然自己长大了,自 觉性和自控性也提高了,但是有时候仍会因为一点 小事而大发脾气,甚至鲁莽行动,做出一些让自己后 悔的事。这体现了青春期情绪的 特点。

A.闭锁性

B.表现性

C.反应强烈

D.盲目性



- 4.一位富有传奇色彩的篮球教练曾率领他的球队连续赢得几个赛季的冠军。有一次,他的球队在连胜了27场后输了球,他却依然高高兴兴地说:"好极了!现在我们可以集中精力赢球而不用担心输球了。"这位教练的态度表明
 - A.他善于激发正面的情绪感受
 - B.他故意掩饰内心的不快
 - C.他的情绪反常,应该感到伤心的事却令他感到 高兴
 - D.输球是件令他高兴的事

二、非选择题

5.情境 — 你的同学无缘无故地把你新买的钢笔弄坏了。

情境二 老师让你代表全班同学在大会上发言。

情境三 在放学的路上,歹徒持刀抢了你的钱包。

- (1)遇到上述情境,你分别会有怎样的情绪感受?
- (2)不同的情绪感受说明了什么?
- (3)我们的情绪感受主要受哪些因素的影响?
- 6.升入初中后的子敏,开始用日记来记录自己成长的 烦恼与快乐。让我们一起帮她排除烦恼,和她分享 快乐吧!
 - 【青春的乐章】子敏日记一:学校的元旦迎新演出选 拔开始了。老师和同学们都推荐我代表班级演出, 我真是异常兴奋和自豪,我一定要好好努力,为班级 奏响最华美的乐章。
 - 【青春的彷徨】子敏日记二:今天节目开始最后一次 彩排,我感到前所未有的紧张。其他班同学的节目 实在太精彩了,站在绚丽的舞台上,我竟然又一次唱 破了音,我真害怕自己不能坚持到最后。
 - 【青春的泪水】子敏日记三:噩梦真的发生了,今天的 迎新表演我彻底演砸了,我再一次唱破了音,之后竟

然忘词了! 我辜负了老师和同学的期望,我给班级 丢脸了。泪水,你尽情地流吧,洗刷我的耻辱,带走我的痛苦,我要躲在无人的角落里,再也不见人了。 (1)在日记中,子敏先后经历了哪几种基本情绪?

(2)结合子敏演出前后的表现,请你谈谈这体现了青春期的哪些情绪特点。

(3)作为子敏的同龄人,你可以运用哪些知识劝说子敏,带她走出情绪的"阴霾"?

课外空间

被苍蝇击倒的世界冠军

1965年9月7日,世界台球冠军争夺赛在纽约举行。路易斯·福克斯十分得意,因为他的得分早已遥遥领先,只要再得几分,他便可登上冠军宝座了。然而,正当他准备全力以赴拿下冠军时,发生了一个意外:一只苍蝇落在了主球上,路易斯原本没在意,一挥手赶走了苍蝇,俯下身准备击球。可当他的目光再次落到主球上时,这只可恶的苍蝇。然而,这只苍蝇好像故意要和他作对,他一回到球台上,它也跟着飞回来,惹得在场的观众开怀大笑。路易斯的情绪恶劣到了极点,他终于不再冷静,愤怒地用球杆去击打苍蝇,不小心球杆触碰到了主球,被裁判判为击球,从而失去了一轮机会。

路易斯·福克斯方寸大乱,连连失利。而他的 对手约翰·迪瑞则勇气大增,信心十足,最终赶上 并超过了他,夺得了冠军。

材料中路易斯·福克斯的经历告诉我们什么 道理?



第二框 情绪的管理

学习目标。

- 1.知道人与人之间的情绪是相互感染的,学会以恰 当的方式表达自己的情绪。
- 2.懂得情绪是可以调节的,逐步掌握一些调节情绪 的有效方法。
- 3.能够调节自己的情绪,合理宣泄情绪。

高效 探究导学

知识点一 情绪表达

自主探究

请阅读教材第39~40页,补充完善下列问题:

- 1.人与人之间的情绪会。即使没有语言的交 流,一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪, 也会影响周围的人。
- 2.情绪的表达不仅与自己的身心健康有关,而且关乎
- 3.在人际交往中,我们需要了解自己的情绪,接受它 们,并学会以 表达出来。

合作探究

1.期末考试的成绩公布了,佳琪考得很不好,想到回家 要挨父母批评,心里很难过。同桌婉瑜考得不错,她 不禁喜形于色,对佳琪说:"这下终于不用为成绩担 心了,我要和父母谈条件,让他们带我去旅游。"然 后,婉瑜兴高采烈地回家了。

你认为婉瑜的做法可取吗?请说说你的看法。

2. 赏析下面漫画《撒气的"食物链"》, 回答下列问题:









撒气的"食物链"

(1)漫画反映了人的情绪具有什么特点?

(2) 你从漫画中得到了哪些启示?

【探究归纳】

人的情绪具有感染性,一个人的情绪很容易影 响到周围的人。因此,我们在表达自己的情绪时,要 注意顾及他人的感受,学会在合适的场合、以恰当的 方式表达。

知识点二 情绪调节

自主探究

请阅读教材第 40~41 页,补充完善下列问题:

- 1.正确对待各种情绪感受
 - (1)保持,享受喜悦和快乐,让我们的 青春生活更加美好。
 - (2) 负面情绪,可以帮助我们适应突发事 件,但持续地处于负面情绪状态,则可能危害我们的 身心健康。
- 2.合理调节情绪的必要性

学会合理地调节情绪,使情绪在生理活动、主观体 验、外显表情等方面发生一定的变化,有助于我们更 好地适应环境。

- 3.调节情绪的主要方法及其作用
 - (1)主要方法。

改变认知评价、 、 和放松训练等。

- (2)作用。
- ①有助于我们更好地调节情绪,成为
- ②运用情绪调节的方法,我们还可以帮助同学、家人 改善情绪,使他们保持 的心境。



合理宣泄是指用恰当的方式排解心中的不良情绪。 合理宣泄不等于放纵、任性、胡闹,如果不分时间、 场合、地点随意宣泄,不仅不能很好地调节不良情 绪,还有可能会产生不良影响。

4.愤怒管理的方法

(1)与信赖的长者交流。

(3)运用"我感到愤怒,是因为……"的表达方式。

(4)寻找一种 排解愤怒的活动形式。

(5)写一封信。

5.安慰他人的方法

(1)为他做些体贴的事。

(2)

(3)设身处地,向他表示理解。

(4)

合作探究

3.随着汽车时代的到来, "路怒族"正引起社会的 关注。有的人平时看起 来温文尔雅,但一开起车 来就变脸,动不动就上



火。由此引发的冲突、事故和案件也屡见不鲜,这一 群体甚至被称为"隐形马路杀手"。调查显示, 23.4%的人承认自己是"路怒族";76.1%的人坦言 "一遇堵车就着急上火"。

- (1) 你赞成"路怒族"的做法吗? 为什么?
- (2)为缓解"路怒族"的症状,你有什么好的建议?
- 4.下面是节选自思贤博客里的一段博文:

最近遇到了很多烦心事:上课因 为不专心被老师点名批评了一 顿;刚刚又和好朋友发生了误会, 心里很别扭:没有心思学习,考试 成绩不及格;父母正为他们失业 的事闹心,我不禁弹起心爱的吉 他,以宣泄心中的郁闷



- (1)思贤是采用什么方法来排解不良情绪的?
- (2) 思贤要走出情绪的低谷, 你认为还可以采用哪些 具体方法?
- (3)这些调节情绪的方法对我们具有哪些重要作用?

【探究归纳】

适度的负面情绪,可以帮助我们适应突发事件, 但持续地处于负面情绪状态,则可能危害我们的身 心健康。因此,我们可以采用改变认知评价、转移注 意、合理宣泄、放松训练等方法来调节自己的情绪。

| 故 提能演练

三人

一、单项选择题

- 1.当我们看到别人遭遇不幸时,我们的心情会很沉重; 如果在别人高兴的时候,看到我们闷闷不乐,别人心 里也会难受。这说明
 - ①人的情绪是不相同的 ②人的情绪是完全相同的 ③人与人之间的情绪会相互感染 ④人的情绪会影 响周围的人

A.①② B.②④ C.①③ D.③④

2.现代医学认为,长时间的精神紧张会诱发多种疾病, 如出现胃溃疡、胸腺退化、神经衰弱、免疫功能下降 等症状。调查表明,平时到医院看病的人当中,有很 多人是因为长时间精神紧张而患病的。这说明

- A.持续地处于负面情绪状态,可能危害我们的身心 健康
- B.避免负面情绪就能保持身体健康
- C.健康与人的情绪没有内在联系
- D.人只能受情绪的摆布





3.4 月 2 日是世界"枕头大战"日,活动当天,参加者自 带枕头,互相击打。这种缓解压力、调节情绪的方式 属于



A.转移注意法

B.放松训练法

C.合理宣泄法

D.改变认知评价法

4.(广东)心理学家指出,一个人如果生气1小时,造成 的身体与精神消耗相当于加班6个小时。这告诉我 们

A.应学会调节和控制情绪

- B.情绪具有多样性复杂性
- C. 遇事要冷静, 不能生气
- D.负面情绪必然带来伤害
- 5.有些同学进入七年级后,觉得学习压力明显增大,总 担心考不好,焦虑不安。面对这种情绪,我们应该主 动调节。你认为下列同学的调节方法可取的是

A.张晓每晚玩网络游戏到深夜

- B.李明上课时看小说解压
- C.王鹏整夜唱歌排除焦虑
- D.朱军每天抽时间到运动场跑步
- 6.(安徽)欣欣明天要代表学校参加演讲比赛,她在家 紧张得站也不是,坐也不是。看完一段喜剧小品后, 她渐渐平静下来了。欣欣这种调节情绪的方法是

A.合理宣泄

B. 自我宽慰

C.改变环境

D.转移注意力

二、非选择题

7.材料一 阅读漫画《"鸭梨"山大》



"鸭梨"山大

材料二 统计数据显示,我国有3000万青少年处 于心理亚健康状态,每年至少有25万人因心理问题 而丧失生命。对此,山东师范大学心理辅导专家表 示:青少年心理健康关键在于情绪管理。

请运用所学知识,回答下列问题:

(1)材料一中的"鸭梨"属于哪类情绪?这类情绪会 对我们产生怎样的影响?

(2)材料二告诉我们"青少年心理健康关键在于情绪 管理"。当你产生不良情绪时,你会采用哪些好的排 解方法?

....**(提)**(1) 抢分练......

-、单项选择题

1.美国心理学教授克里斯塔基斯和富勒共同完成了一 个名为"快乐传染"的实验。实验表明,如果社交网 络中一个人感到快乐,其朋友和兄弟姐妹感到快乐 的可能性分别增加 9%和 14%,室友和邻居的这一 可能性分别增加8%和34%。这说明 ①只有正面情绪才会感染他人 ②人的情绪是由他

人来控制的 ③人与人之间的情绪会相互感染

④一个人的情绪会影响到周围的人

 $A. \bigcirc \bigcirc$

B.23 C.34

 $D. \oplus 4$

- 2."全面二孩"时代已经来临。宇航妈妈对他说:"我给 你生个妹妹吧!"宇航听到妈妈的话,情绪十分激动, 随后便离家出走。宇航的做法
 - A.正确,情绪是由自己调节的,想怎样就怎样
 - B.错误,我们应该控制自己的情绪,学会在合适的场 合,用合理的方式表达出来
 - C.正确,人的情绪是无法控制的
 - D.错误,情绪是一种外在体验,不需要有意调节



3.古时候有个人请朋友到家里喝酒。不料,朋友喝完酒后一回到家便感觉胸腹疼痛难忍,不想吃饭,也睡不好觉,身体渐渐消瘦下去。后来他了解到,原来朋友将映在酒杯里的弓影误认成蛇,老疑心自己肚子里有蛇而忧惧成疾。他给朋友解释清楚后,朋友的病自然就好了。这个故事告诉我们

A.饮酒不利于身体健康

- B.与人交往当以友情为重,不要讲所谓的"义气"
- C.人生病完全是因为心理作用
- D.持续地处于负面情绪状态,会危害人的身心健康
- 4.漫画中人物调节情绪的方法是



A.自我暗示法

B.改变认知评价法

C.合理宣泄法

D.转移注意法

5.情绪低落、自责……各种负面情绪容易让人觉得"心累",影响工作的开展、人际交往……森林、海边、湖泊等自然景致,能让我们返璞归真,暂时转移压力。因此,假期不妨与家人一起到户外走走,呼吸一下新鲜空气。只要放开心胸,负面情绪就会被一扫而空。这种调节情绪的方法是

A.改变认知评价法

B.转移注意法

C.合理宣泄法

D.放松训练法

6.宇轩被班级推荐参加学校组织的乒乓球比赛,可他 总担心自己打不好,越是担心就越紧张,在预赛阶段 连连失误,自己感觉非常迷茫。下面是好友致远为 其"临床诊断"开出的"处方",你认为不可取的是

()

)

- A.正确认识自己的能力,调整竞技状态
- B.采取强化训练的方式给自己加压
- C. 采取转移注意的方法来调节紧张情绪
- D.树立信心,相信自己"一定能行"

二、非选择题

7.材料— 在4月份的月考考场上,子涵同学在考数学时,因过度紧张导致许多原本会做的题目也做不出来,她一怒之下把试卷撕了,并哭着离开考场。

材料二 七年级(2)班的可欣在一次考试中,把属于自己强项的英语考砸了,她非常难过,流下了眼泪。试卷发下来之后,她冷静地分析了自己考砸的原因,认认真真地把试卷改了一遍,并把错题的原因记录

在册,使这次的失误成为鞭策自己前进的动力。

(1)上述材料中,这两位同学的情绪状态有什么不同?

(2)结合所学知识,你最想对当时的子涵说什么?

课外空间

钉子的故事

有一个男孩脾气很差,于是他的父亲为了帮他 改掉坏脾气,就给了他一袋钉子,并且告诉他,每当 他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的围篱上。 第一天,这个男孩钉下了37根钉子。慢慢地,每天 钉钉子的数量减少了。他发现控制自己的脾气要 比钉下那些钉子来得容易些。终于有一天,这个男 孩再也不会失去耐性乱发脾气,他告诉他的父亲这 件事。父亲告诉他,现在开始每当他能控制自己的 脾气的时候,就拔出一根钉子。

一天天过去了,最后男孩告诉他的父亲,他终于把所有的钉子都拔完了。父亲握着他的手来到后院说:"你做得很好,我的好孩子。但是看看那些围篱上的洞,这些围篱将永远不能恢复成从前的样子。你生气的时候说的话将像这些钉子一样留下疤痕。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。"

故事中的小男孩都采取了哪些方法调节不良情绪?当我们像小男孩那样难以控制自己的坏脾气时,我们应该如何做呢?



第五课 品出情感的韵味

第一框 我们的情感世界

学习目标

- 1.知道情感与情绪的区别与联系。
- 2.认识情感是丰富和复杂的。
- 3.理解情感对人们的影响和作用。

高效 探究导学

知识点一 丰富的情感

自主探究

请阅读教材第 43~44 页,补充完善下列问题:

1.情感对我们的影响

- (1)我们通过情感来体验生命、体验生活。
- (2)情感让我们的内心世界更加丰富。
- 2.情绪与情感的区别与联系

比较	情绪	情感
区别	情绪是短暂的、	情感是我们在生活中不断
	,会随着情境的改变	强化、逐渐积累的,
	而变化	
联系	(1)情感与情绪	,伴随着情绪反应逐渐积累
	和发展	
	(2)我们对某些人或者事物的情绪,随着时间的推移	
	形成比较稳定的倾向,就可能产生某种情感	

点拨工

在日常生活中,我们要对情绪与情感加以区分。一 般来说,与生理需要相联系的内心体验为情绪,与 社会需要相联系的内心体验是情感。

3.情感是复杂的

与情绪一样,我们的情感也是复杂的。其中,有基础 性情感,如 ;有高级情感,如 。有 正面的体验,如爱的情感;有负面的体验,如恐惧感; 也有两方面混杂的体验,如敬畏感。

合作探究

1."神舟十一号"载人飞船在 酒泉卫星发射中心成功发 射,顺利将景海鹏、陈冬两 名航天员送入太空。"作 为一名航天员,能够多次



执行太空飞行任务,是我的梦想和追求。非常荣幸, 我能够第三次出征太空,在这里,我要真诚感谢我的

祖国和人民,感谢万千航天科技工作者,感谢他们的 付出和托举。"在举行的"神舟十一号"载人飞行任务 航天员与记者见面会上, 航天员景海鹏谈起自己的 工作时仍然充满激情。

(1)上述材料中航天员景海鹏有哪些情感体验?这 些情感体验对景海鹏有哪些影响?

(2)请你搜集几则名言警句来歌颂其中的某些情感。

(3)这些情感与我们平时所说的情绪有什么不同呢?

【探究归纳】

情感是丰富和复杂的,它与情绪既有联系又有 区别。我们通过情感来体验生命、体验生活;同时, 情感让我们的内心世界更加丰富。

知识点二 情感的作用

自主探究

请阅读教材第 44~46 页,补充完善下列问题:

1.情感对我们的作用

- (1)在社会生活中,情感是人最基本的
- (2)情感反映着我们对人和对事的态度、观念,影响 我们的判断和选择,驱使我们做出行动。
- (3)情感与我们的想象力、 相关。丰富、深 刻的情感有助于我们更全面地观察事物,探索未知。 点拨

每个人在交往中都会产生情感,不同的情感会对交 往产生不同的影响。情感反映着我们对人和对事 的态度、观念,影响我们的判断和选择,驱使我们做 出行动。

2.丰富自己的情感

- (1)情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展,这 正是我们的体现。
- (2)狭隘的生活经验容易导致偏执的情感。在生活 经验的不断扩展中,我们的情感才可能更加丰富、深 刻,我们的情怀才可能更加

合作探究

2."老师,你看我这篇日记 写得怎么样?""老师,我 又找到了一种解题方 法。"每到下课时间,环 城二小三年级(1)班的



孩子们总爱围着徐美菊老师,叽叽喳喳地说个不停, 唯恐没机会和老师分享自己的收获和快乐。在徐美 菊看来,数学来源于生活,只有来源于生活的数学才 能无限接近学生自身世界,才能启迪学生有所思、有 所悟、有所得。徐老师说,一篇篇小小的数学日记, 除了展示孩子们对数量关系、平面图形、单位换算、 统计概率等知识的朴素认知外,更可以从中感受到 学生对生活的用心、对家人的爱,从而让孩子们在童 话故事中学习数学,爱上数学,并引导孩子们把数学 用到平常生活中去。

(1)环城二小三年级(1)班的孩子们对徐美菊老师的 喜爱对学好数学有什么帮助?

(2)徐美菊老师的情感教学体验说明了哪些道理?

【探究归纳】

情感对我们的生活起着非常重要的作用,它是 人最基本的精神需求。情感影响着我们的判断和选 择,丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事 物,探索未知。

增效 提能演练

一、单项选择题

- 1.下列关于情感的说法不正确的是
 - A.情感让我们的内心世界更加丰富
 - B.情感与情绪紧密相关,伴随着情绪反应逐渐积累 和发展
 - C.情感与情绪没有区别,情感和情绪都会随着情境 的改变而变化
 - D.情感是丰富的,也是复杂的
- 2.下列诗句中能体现"责任感"的有
 - ①两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮 ②先天下之 忧而忧,后天下之乐而乐 ③长太息以掩涕兮,哀民 生之多艰 ④宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来
 - B.①③ C.②③
- 3. 字轩因为不努力学习,导致上学期期末考试多门功 课不及格。为此,他的内心应该产生
 - A.自尊感

B.羞耻感

C.自豪感

D.荣誉感

- 4."神舟十一号"载人飞船在酒泉卫星发射中心成功发 射,顺利将景海鹏、陈冬两名航天员送入太空,看到 这则新闻后我们感到很自豪。这表明
 - A.认识一个民族,需要了解这个民族的文化
 - B.情感反映着我们对人和对事的态度、观念
 - C.古往今来,所有中国人都拥有着强烈的民族文化 认同感
 - D.狭隘的生活经验容易导致偏执的情感

5.初中生梦琪在日记中写道:"小时候,我总嫌爸妈管得多,喜欢和他们对着干。随着年龄的增长,我越来越懂得父母的艰辛,感受到了自己作为子女应该承担的责任。"这说明

A.情感有助于我们更全面地探索未知

- B.情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展
- C.我们的情感是复杂多样的
- D.长大没什么好处,需要承担更多的责任

二、非选择题

6.说说你在下列情境中的情感体验:

情境	情感体验
五星红旗在国际赛场上冉冉升起	①
领到国家免费提供的教科书	②
十几位卡车司机自发参加湖南省 华容县新华垸溃口抢险,被誉为 "卡车敢死队"	3
看到南京大屠杀惨不忍睹的画面	4
观赏人民英雄纪念碑四周的人民 英雄群雕	(5)

7.在里约热内卢奥运会赛场上,"铁榔头"郎平带领中国女排以3:1的总比分力克塞尔维亚女排,时隔12年,中国女排再次夺得奥运会金牌。"铁榔头"郎平曾两次在中国女排最困难的时期,主动接下了担任中国女排主帅的任务:第一次是1995年女排生死存亡之际,她毅然归国,担任女排主帅;第二次是2012年中国女排在伦敦奥运会被日本队淘汰,2013年同年龄队友陈招娣撒手人寰,这一系列的悲痛触动了郎平内心深处的女排情结,于是她冒着"一世英名可能毁于一旦"的风险再次担任女排主帅。仅仅一年半时间,郎平就带领中国队于2014年时隔16年后重返世锦赛决赛舞台,最终夺得亚军,并于2015年重夺世界杯冠军。如今,她又带领中国女排重新走上世界之巅……

(1)"铁榔头"郎平的爱国之情表现在哪些方面?

(2)读了上述材料,你有何感想?

一、单项选择题

1.喜怒哀乐,人之常情;人非草木,孰能无情。前后的 "情"分别是指

A.情感 情绪

B.情绪 情感

C.情绪 情操

D.情操 情感

2.下列描述属于情感的有

①对待自己,我们有自尊感 ②取得成绩,我们有荣誉感 ③听到"神舟十一号"载人飞船顺利升空的消息,我们有自豪感 ④犯了错误,我们有羞愧感

A.①②③

B.234

C.(1)(2)(4)

D.(1)(2)(3)(4)

- 3.在学校生活中,我们努力追求和珍惜同学之情、师生之情;在家庭生活中,我们孝敬父母,渴望得到长辈的关注与疼爱。这说明 ()
 - ①情感是人最基本的精神需求 ②与情绪一样,我们的情感也是复杂的 ③在社会生活中,我们都渴望得到爱与关怀 ④情感是短暂的、不稳定的

A.①②④

B.(1)(2)(3)

C.(1)(3)(4)

D.(2)(3)(4)

- 4."清晨,聆听林间第一声鸟鸣;夜晚,眺望远方璀璨的星空。在不断发现美、描绘美、感悟美的过程中,我获得了智慧和力量。"这告诉我们 ()
 - ①情感是复杂多样的 ②情感与情绪紧密相关
 - ③丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物, 探索未知 ④可以通过情感来体验生命、体验生活

A.12

B.34

C.(1)(4)

D.23

二、非选择题

5.习近平总书记在纪念红 军长征胜利 80 周年大会 上发表重要讲话时指出, "长征这一人类历史上的 伟大壮举,留给我们最可



宝贵的精神财富,就是中国共产党人和红军将士用



生命和热血铸就的伟大长征精神"。习近平总书记深刻总结了长征的伟大意义和精神内涵,生动阐释了长征精神跨越时空的时代价值。

为了让同学们了解祖国历史,激发爱国热情,某实验中学开展了以爱国主义教育为主题的班会活动,使学生真切地感受到革命先烈抛头颅、洒热血的英雄气概,激发了学生对烈士的敬仰之情和强烈的爱国热情。

(1)请你为这次主题班会活动写一句简短的宣传语。

(2)开展爱国主义教育主题班会活动,会增强青少年学生的哪些情感体验?

(3)在青少年时期,我们为什么要高度重视这些情感体验的培养?

课外空间

达尔文的故事

达尔文小时候被认为是一个平庸的孩子,智力水平低下。青年时代,有人断定他"既无才智,又缺少精力"。

但是,达尔文没有因为别人说他才智平庸而自卑。他靠自学得到了知识的营养,还向周围有真知灼见的人学习有用的经验和本领。崇山峻岭、茫茫草原、无边无际的热带雨林、荒无人烟的群岛都是他坚持自学的课堂。达尔文曾经这样说过:"我所学到的任何有价值的东西都是由自学中得来的。"

他热爱科学、坚持实践,细心地观察事实,不断 地进行探索,终于用大量的事实向全世界说明了物 种和人类起源的真相,第一次把生物学放在完全科 学的基础上,在生物学上完成了一次伟大的革命。

达尔文的故事对你培养热爱科学的情感有什么启示?





第二框 在品味情感中成长

学习目标

- 1.了解美好情感对我们的作用,知道获得美好情感 的涂径。
- 2.辩证地认识负面情感的影响和作用。
- 3.理解传递情感正能量的重要意义。
- 4.学会在情感体验中传递情感正能量。

高效 探究导学

知识点一 体味美好情感

自主探究

请阅读教材第 47~49 页,补充完善下列问题:

1.美好情感的作用

- (1)生活中美好的人和事物,让我们 丰富我们对生活、对人生的美好情感。
- (2)这些情感表达着我们的愿望,促进我们的

点拨

生活中的一些美好情感有助于我们调节、控制和消 除负面情感,培养和发展积极情感;有助于我们不 断地追求真善美,完善自我,使自己具有高尚的道 德品质。

2.美好情感的产生

- (1) ,它是在人的社会交往、互动中自然引 发的,不能强迫。
- (2)我们可以通过阅读、 、参与有意义的社 会活动等方式获得美好的情感。

3.创造正面的情感体验的具体做法

- (1)完成一项自己喜欢的活动。
- (2)
- (3)走进博物馆或大自然。
- (4)欣赏艺术作品。

4.辩证地看待负面情感

- (1)生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好,但 对于我们的成长也有
- (2) 羞耻感、焦虑感和挫败感等会给我们带来不舒 服、不愉快的
- (3)体验负面感受未必是件坏事,它可以丰富我们的 ,使我们的生命变得更加饱满丰盈。
- (4)学会承受一些负面感受,善于将负面情感转变为 成长的助力,可以让我们从中获得美好的情感体验,

不断成长。

合作探究

1.情境一 七年级(4)班的嘉怡参加了学校组织的一 年一度的"感恩"主题教育活动。在"感恩父母"的环 节中,嘉怡邀请父母一起分享了她成长中难忘的故 事。说到动情之处,嘉怡情不自禁地与父母相拥 而泣。

情境二 宇轩代表班级参加了学校组织的首届国学 经典诵读比赛,由于准备不充分以致没有获得理想 名次,他的心情十分沮丧。后来,宇轩通过扩大对国 学经典诵读的范围,强化练习自己的普通话,终于在 学校组织的第二届国学经典诵读比赛活动中获得第 一名的好成绩。

(1)情境一中嘉怡关于"感恩父母"的情感体验对自 身的成长有何重要作用?

(2)我们应该如何认识宇轩没有获得理想名次所带 来的挫败感?

(3)情由心生,我们可以通过哪些途径获得美好的情 感?



【探究归纳】

我们应该学会辩证地看待负面情感体验,知道 体验负面感受未必是件坏事,它可以丰富我们的人 生阅历,使我们的生命变得更加饱满丰盈。

知识点二 传递情感正能量

自主探究

请阅读教材第 49~50 页,补充完善下列问题:

1.传递情感正能量的做法

- (1)在情感体验中,我们并不总是被动地接受外部 环境的影响,也可以用自己的热情和行动来影响 环境。
- (2)我们的情感需要表达、回应,需要共鸣。在与他 人的情感交流中,我们可以传递美好的情感,传递生 命的
- (3)我们在生活中不断创造美好的情感体验,在传递 情感的过程中不断获得新的感受,使我们的生命更 有力量,周围的世界也因为我们的积极情感而多一 份美好。

2.学会关心的具体做法

- (1)没有偏见,以 的姿态认真倾听或观察。
- (2)适时运用可能被接受的方式向对方表示关心。
- (3)关注对方的态度和反应。
- (4)确认对方是否接受自己的关心,如果没有被接 受,则,以对方能够接受的方式来表达。

合作探究

2.从我们进入学校开始, 每个人心目中都有一位 难以忘怀的恩师。在知 识上,他们引领我们不 断攀登;在思想上,他们



教我们明事理、辨善恶,他们是我们心中最美的人。 2016年9月10日是我国第32个教师节,2016年教 师节的主题是:甘守三尺讲台,争做"四有"老师。央 视品牌栏目"寻找最美教师"颁奖典礼也在教师节当 天如期与观众见面。在颁奖典礼上,由中央电视台 主办的2016"寻找最美教师"大型公益活动正式揭 晓获奖名单。最会玩的老师王伟平、数控专业老师 禹诚、研究动力学的老师陈予恕、历史老师孟祥 彬、特教老师梁琰等十位教师获得2016"最美教 师"荣誉称号,全国教师志愿服务联盟获得2016 "最美教师团队"荣誉称号。

(1)这些"最美教师"带给我们哪些美好的情感体验?

(2)我们应该如何传递这些情感正能量?

【探究归纳】

情感需要表达、回应,需要共鸣。我们应该在生 活中不断创造美好的情感体验,不断传递美好的情 感,传递生命的正能量,让周围的世界因为我们的积 极情感而多一份美好。

增效 提能演练

一、单项选择题

- 1.下列对美好情感的描述正确的有
 - ①情感没有美好和偏执之分 ②生活中美好的人和 事物,可以丰富我们对生活、对人生的美好情感
 - ③美好情感表达着我们的愿望,促进我们的精神发 展 ④负面情感体验对于我们的成长也有意义

A.①②

B.(1)(4)

C.23

D. (3) (4)

2.下列可以让我们获得美好的情感体验的是 () ①阅读喜爱的书籍 ②走进博物馆 ③遭遇挫折和 失败 ④欣赏艺术作品

A.(1)(2)(3)

B.(1)(2)(4)

C.234

D. 134

3.越王勾践大败于吴国,在吴国为奴三年,饱受屈辱。 勾践被放逐回国后,暗中训练精兵,每天晚上睡觉只 铺些柴草,又在屋里挂了一只苦胆,他不时会尝尝苦 胆的味道,为的就是不忘过去的屈辱。最终勾践灭 吴,成就了霸业。勾践卧薪尝胆的故事告诉我们

()

①生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好,但对于我们的成长也有意义 ②只有体验负面情感,我们的生命才能更加饱满丰盈 ③要学会承受一些负面感受,将其变为成长的助力,有助于我们不断成长 ④有了羞耻感,我们做任何事情都会成功

 $A. \oplus 2$

B.(1)(3)

C.(2)(3)

D.(2)(4)

- 4.下列关于传递情感正能量的说法正确的是 () A.只有积极参加集体活动,才能传递情感正能量 B.只要搞好了自己的学习,自然就传递了情感正 能量
 - C.丰富的文化生活是传递情感正能量的唯一途径 D.在与他人的情感交流中,我们可以传递美好的情感,传递生命的正能量
- 5.2017 年度"感动中国"颁奖典礼将年度团体奖颁给塞罕坝建设者们。五十多年来,他们听从党的召唤,在"黄沙遮天日,飞鸟无栖树"的荒漠沙地上艰苦奋斗、甘于奉献,创造了荒原变林海的人间奇迹,用实际行动诠释了绿水青山就是金山银山的理念,铸就了牢记使命、艰苦创业、绿色发展的塞罕坝精神。他们的行动
 - ①体现了强烈的社会责任感 ②是为了获得更多的 经济利益 ③传递了生命的正能量 ④让周围的世界因为他们而多了一份美好

A.(1)(2)(3)

B.(1)(2)(4)

C. ① ③ ④

D.(2)(3)(4)

二、非选择题

- **6.**如果你遇到下面的情境,你会有怎样的情感体验? 你该如何传递情感正能量?
 - (1)下雨天,在放学路上,一只小花猫在路边,浑身被雨淋湿了,正在"喵喵"地叫。

(2)身处环境优美的自然风景区,你发现有个别游客乱扔垃圾。

(3)某天你上学快迟到了,在楼道里,老奶奶一边咳嗽一边慢腾腾地走在你前边。

||| (現) || 抢分练 |||||

一、单项选择题

- 1.情感是复杂的,也是丰富多样的。生活中的美好情感 ()
 - ①必然提高我们的学习成绩 ②一定会增进同学之间的友谊 ③让我们身心愉悦,丰富我们的生活和人生 ④表达着我们的愿望,促进我们的精神发展 A.①② B.①③ C.②④ D.③④
- 2.高尔基曾说:"要热爱书,它会使你的生活轻松;它会友爱地帮助你了解纷繁复杂的思想、情感和事件;它会教导你尊重别人和你自己;它以热爱世界、热爱人类的情感来鼓舞智慧和心灵。"这段话说明 () ①我们可以通过读书获得美好的情感 ②美好的情感可以促进我们精神的发展 ③只有读书才可以被别人尊重 ④读书可以帮助我们实现一切愿望和理想

A.(2)(3)

B. ①②

C.(3)(4)

D.(1)(4)

3.人们在观察、欣赏和认识大自然的过程中,会感到心情舒畅、精神愉快,会情不自禁地赞叹:"江山如此多娇!"于是,怡情雅趣油然而生。对此,下列说法正确的有

①亲近大自然,会让我们获得愉悦感 ②在大自然中,我们可以感受到生命的美妙与神奇 ③大自然会陶冶我们的情操,使我们获得美好的情感 ④自然资源是取之不尽用之不竭的,所以我们喜欢亲近大自然

A.①②③

B.(2)(3)(4)

C.1124

D.(1)(3)(4)

4.生活中美好的人和事物,让我们身心愉悦,逐渐丰富 我们对生活、对人生的美好情感。下列选项中,不属 于正确传递情感正能量做法的是 ()

A.用自己的热情和行动来影响我们的生活环境

- B.创造美好的情感体验,追求真善美,远离假恶丑
- C.在与他人的情感交流中,传递美好的情感,传递生 命的正能量
- D.根据自己的兴趣、好恶为人处世

二、非选择题

5. 敏轩放学回到家里, 见妈妈躺在床上, 他想都没想便问: "饭做好了吗?"

"妈妈今天不舒服,从中午开始就发烧了,浑身没劲。 饭还没做呢。"

敏轩的脸上顿时流露出不悦。

妈妈接着说:"锅里有剩饭,冰箱里有不少菜,你自己想吃什么就做点什么吧。"

没等妈妈说完,敏轩抓起书包就往外走。

- "你到哪里去呀?"妈妈问。
- "我到街上买东西吃!"重重的关门声将妈妈后面的 话淹没了。
- (1)你如何评价敏轩的行为?

(2)上述材料给我们哪些警示?请从传递情感正能量的角度分析。

课外空间

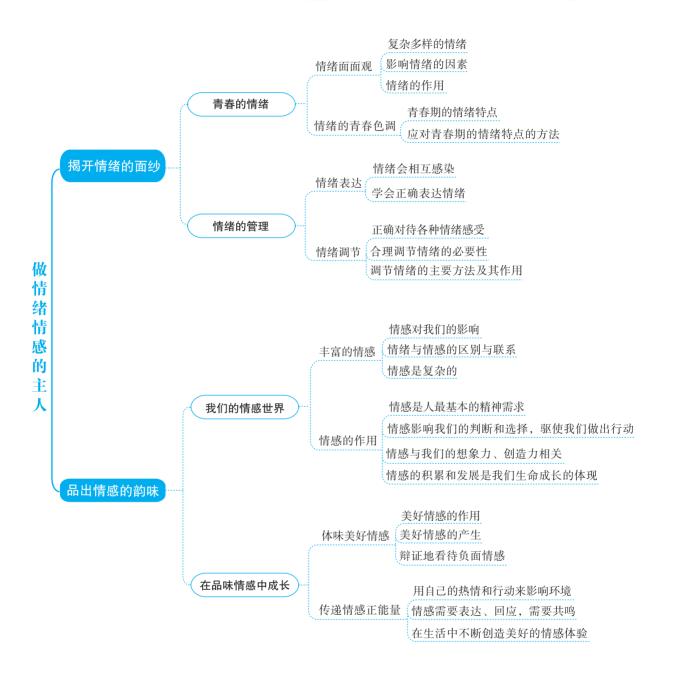
学习"最美孝心少年"

2019年11月1日,中央电视台2019"众里寻你——寻找最美孝心少年"大型公益活动颁奖典礼在央视综合频道、少儿频道播出。本届"最美孝心少年"评选共征集到1000多位青少年的感人事迹,这些青少年孝敬长辈、为家庭排忧解难、代父母担当家庭责任、自强不息、阳光向上、奋发有为的故事真实感人。经过评选,于琪巍、孙美平、肖乃军等10位青少年获得2019年度"最美孝心少年"称号。这10位年度"最美孝心少年"令邀登台,接受全社会的致敬和礼赞。

我们可以从这些"最美孝心少年"身上获得怎样的情感体验?除了对"最美孝心少年"进行赞誉外,我们还能做些什么?

单元复习课

体系构建



第 二 单元 在集体中成长

第六课 "我"和"我们"

第一框 集体生活激请我

学习目标、

- 1.知道集体的含义。
- 2.感受集体的温暖,体会集体荣誉感。
- 3.了解个人的力量与集体的关系。
- 4.懂得集体的力量是强大的。

高效	採究导字

知识点一 集体的温暖

自主探究

请阅读教材第53~55页,补充完善下列问题:

1.集体的含义

的整体。 集体是人们联合起来的

2.集体联结度与个体的关系 越高,个体感 一般来说,集体的 知到的集体温暖就越多。

3.与集体的联结度相关的因素

,集体对成员的重要性,成 员间相互交流的频率,成员对共同目标的共识程度, ,集体存在的时间长短。通常 情况下,以上因素赋值越大,集体的联结度就越高。

4.在集体中的情感需要

(1)在集体中,我们希望被认可和接纳,得到 和理解,获得 和归属感。

(2)作为集体的一员,我们也散发着自己的光和热, 彼此传递关爱和温暖。

(3) 当集体取得成绩、受到表彰或奖励时,我们可以 体验到

5.归属感的含义

个人认同自己属于群体中的一员,被他人接受、认 同,有 感并与群体成为整体,这种感受就是 归属感。

6.集体荣誉感的作用

集体荣誉感令我们骄傲、自豪,给我们温暖和力量, 我们不断前进。

7.集体荣誉与我们的关系

集体荣誉是集体成员 的结果,是我们共同

的荣誉。

助记二

集体荣誉靠大家,人人有责你我他。 集体发展人进步,各个都能促发展。

合作探究

- 1.为了丰富校园文化,活跃学生的课余生活,落实"每 天一小时"的体育活动,某中学举行了全校学生"七 彩阳光"广播操比赛。看到自己所在的班级获得了 一等奖,小帅的心里美滋滋的。
 - (1)班级获奖,为什么小帅的心里会美滋滋的?

(2)有的同学认为,班级获奖是体育委员一个人的荣 誉。你如何看待这种观点?

【探究归纳】

通过探究,我们了解了集体荣誉感的作用,明确 了集体荣誉与我们的关系。集体荣誉是集体成员共 同奋斗的结果,每个人都应该积极行动起来,为维护 集体荣誉贡献一份力量。