

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

SIXIANGPINDE

七年级 上册

课程教材研究所 编著
思想品德课程教材研究开发中心



人民教育出版社

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

七年级 上册

课程教材研究所 编著
思想品德课程教材研究开发中心

*

人民教育出版社 出版发行

网址：<http://www.pep.com.cn>

中青印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本：787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张：6.5 字数：100 000

2008 年 3 月第 3 版 2010 年 5 月第 13 次印刷

ISBN 978 - 7 - 107 - 17444 - 5 定价：6.65 元
G · 10534 (课)

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与本社出版科联系调换。

(联系地址：北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编：100081)

总主编·班 华

副总主编·扈文华

本册主编·孙彩平

编写人员·许冬红 刘黔敏 金 利 单晓红

责任编辑·单晓红

美术编辑·李宏庆

插图绘制·郑文娟 魏秀怡

封面设计·林荣桓

目 录

第一单元 笑迎新生活 2



第一课 珍惜新起点 3

- 新学校，新同学 4
- 创建新集体 7



第二课 把握学习新节奏 10

- 学习新天地 11
- 享受学习 18

第二单元 认识新自我 22



第三课 珍爱生命 23

- 世界因生命而精彩 24
- 人的生命的独特性 27
- 让生命之花绽放 29



第四课 欢快的青春节拍 33

- 走进青春 34
- 感悟青春 39
- 祝福青春 43



第五课 自我新期待 45

- 日新又新我常新 46
- 发现自己的潜能 51
- 自我新形象 54

第三单元 过富有情趣的生活 58



第六课 做情绪的主人 59

- 丰富多样的情绪 60
- 学会调控情绪 64



第七课 品味生活 69

- 情趣与兴趣 70
- 追寻高雅生活 75

第四单元 过健康、安全的生活 80



第八课 学会拒绝 81

- 身边的诱惑 82
- 对不良诱惑说“不” 88



第九课 保护自我 90

- 身边的侵害与保护 91
- 防范侵害，保护自己 93

第一单元 笑迎新生活

主题探究

我们的班徽，我们的座右铭

金秋九月，带着几多新奇、几多梦想，我们步入了初中。新环境、新同学、新任务、新集体，给了我们新的憧憬。何不把我们的希望、我们的追求，寄托在一个班徽中，凝结为一句座右铭，与未来的新生活相伴随！让我们共同试一试。虽然是初次合作，但我们一定会成功。

首先，以学习小组为单位，分别酝酿最能代表我们班级风貌和集体精神的设计方案。设计班徽时，我们将考虑：图案既能很好地反映我们班级的特点，易于为大家所理解，又简洁美观。选择班级座右铭，我们应注意：怎样反映我们对班级要达到的目标的希望；句子简练，寓意深刻。然后，对供选方案进行编号，可用一周时间在班级中公开展示，并进行投票，选出最符合要求的班徽图案及座右铭。对于入选的作品，再由全班同学进行讨论，如果不满意，仍可提出进一步修改的意见。

当本单元的学习结束时，我们会拥有体现自己创意的班徽和座右铭了。班徽和座右铭，表达着我们共同的期望和追求，是我们班引以为自豪的标志。即使在多年以后，那小小的班徽和短短的格言，也会珍藏在我们的记忆中，使我们时时怀念曾经的好同学，曾经的好集体，曾经的初中生活。



第一课 珍惜新起点

参天大树的起点是一粒小小的种子，万丈高楼的起点是一块平常的基石。

七年级，是人生道路上一个新的起点。从这个起点开始，我们将在新的校园里学习，认识新的老师和同学，用自己的双手共同建设自己的新集体。

一切都是崭新的，珍惜我们的新起点吧！



新学校，新同学

初中生活新体验



开学以来，我感到中学有很多稀奇的事。让我印象最深的还是学校实验室里的天文望远镜。

星期一，得知下午的课外活动要去实验室参观天文望远镜，我很好奇。因为，一是我在小学没看过，二是我非常想了解这种能观测星空

奥妙的神奇仪器。终于盼到了课外活动的时间，老师把我们领到了实验室。走到那台天文望远镜前，大家看看这儿，摸摸那儿，都感到很新奇……时间很快过去了，我们依依不舍地离开实验室。

○ 我遇到的新鲜事：

进入中学后，有很多新鲜的事物，让我们好奇，令我们欣喜。初中生活把我们带进一个崭新的天地，在这个新天地里，我们站在一个新的起点上。让我们珍惜这个新起点，体验成为一名初中生的快乐吧！

新学期开始，我是一个中学生了，我感到很高兴，但又感到孤单，高兴的是我走进了中学这个新的环境里读书、学习，孤单的是进入这个新的环境，认识的人很少。



- 进入新的环境，你有什么样的感觉？

在新的班级里，有这么多新的面孔，让我认识你，也让你认识我。

向同学介绍我自己，让同学了解自己，可要展现出自己的“个性”哦！把所有的自我介绍放到一个盒子里，开始抽签进行连环介绍活动。该我抽签了，我抽到的是李莉。她是这样介绍自己的：



我叫李莉
我的生日是
4月5日

扎着两个小辫，笑的时候能看见一颗小小的虎牙，爱笑，爱闹，爱开玩笑，我是一个开朗活泼的女孩。

因为妈妈喜欢茉莉花，我就有了“李莉”这样一个充满花香的名字。在生活中，唱歌是我的最爱。我希望在新的班级中结识更多的好朋友。

我的生日是4月5日，别忘了到时候祝我生日快乐啊！

……

- 算一算我记住了多少新同学的名字，好多同学也一定记住了我。从记住对方的名字开始，我们将成为好朋友。

当我们踏入这个新的班级，我们将认识更多的新同学，结交更多的新朋友，并一起在学习生活中分享成长的快乐。

与新朋友结伴成长

认识新同学之后，我们将在这个班级中共同学习和生活，我们都希望和谐相处，共同进步，生活在一个团结友爱的集体中。

○ 再来看看我和同学有哪些相同之处：

我和_____、_____、_____等是同一所小学毕业的；

我和_____、_____、_____等是同一个月出生的；

我和_____、_____、_____等有着相似的兴趣爱好；

我和_____、_____、_____等是同一个社区(村)的；

……



友 情

在彼此交流后，我们发现这个小小的班级里，有这么多亲密的伙伴。这份成长中的友谊，将使我们宝贵的初中生活更加精彩，青春的生命充满阳光。

友谊是天地间最可贵的东西，深挚的友谊是人生最大的一种安慰。

——邹韬奋

相关链接

1915年秋，正在湖南第一师范学校读书的毛泽东，为了多结交志同道合的青年，向长沙各学校发出一则《征友启事》。毛泽东征得的朋友都是“好学有远志，持身谨严而意志坚毅”的青年。他们用“以天下为己任”来相互勉励，一起研究学问，探索救国之道，后来成为共同献身于革命事业的亲密战友。



创建新集体

共同的目标，前进的动力

让我们先看看我们心目中的班集体是什么样子的。

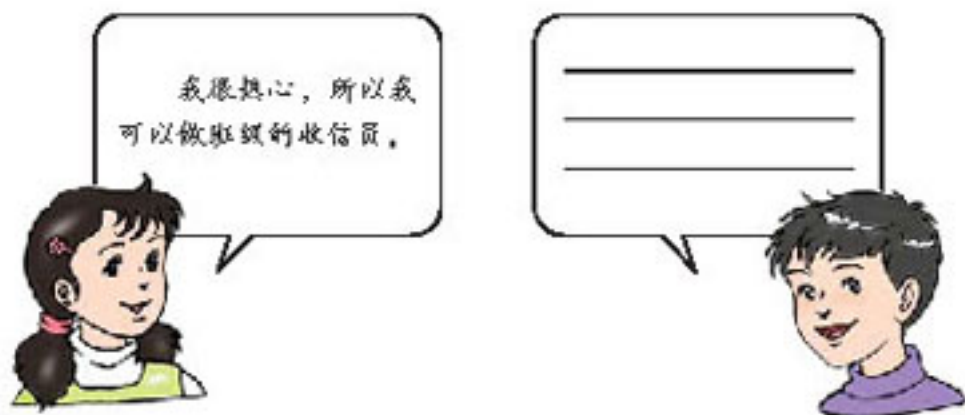
- 用三个词描绘你最喜欢的班级，并说出自己的理由。

我希望生活在_____、_____、_____的班集体中，因为在这样的集体中，我们_____。
因此，我们都愿意生活在一个_____集体中。

我们生活在一个班级中，如果没有共同的期望，各想各的，各做各的，班级就像一盘散沙，不可能成为一个我们为之自豪的集体。而当我们有了共同的目标后，我们就拥有了团结奋斗的不懈动力。

各尽其能，发挥所长，奉献集体

- 看看我有哪些才智能为集体的建设弹奏出美妙的“音符”。



彩虹的美丽在于它的七色光彩，班级的美丽在于我们每个人的独特性。每个人都能在班级中找到自己的位置，谁都无法替代。当每个人都把自己的智慧和热情贡献给集体的建设时，班集体就会成为一道亮丽的风景线，展现出彩虹般迷人的色彩。

团结协作，互助前行

从南京师范大学附中的一个班级，先后走出了三位院士！

回忆起当年在母校的情景，院士们仍然清楚地记得当时的老师和同学。

“当时学校的设施很差，生活很艰苦。好在同学们习惯了战争年代的艰难，都能自觉勤奋学习，晚自习全部满员，秩序井然。”

“老师们也过着艰苦的生活，但这丝毫没有影响他们孜孜不倦地为下一代奉献自己。他们虽然身着灰布长衫，内心却藏着一颗关爱学生的心。学生理解老师，也理所当然地爱戴老师。”

“我们班47位同学，虽然来自五湖四海，但大家都很团结，有着很强的集体荣誉感。记得当时在选学校首届学生自治会主席时，大家都努力为自己班推出的候选人助威，一举战胜了呼声甚高的外班对手。”

“当时好多同学是战地孤儿，各人的知识水平参差不齐。虽然老师们教学认真，但进度很难一致。所幸的是大家都有患难与共的心理，有福同享，有难同当，这为同学们以后立身处世带来了很好的影响。”

- 这个班级曾面临哪些困难？
- 这个班级成为一个优秀的集体，靠的是什么？
- 你可能也有过在优秀的班集体中生活的经历，在这样的集体中生活，你有什么感受？不妨与大家一起分享你的体验。

俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”没有班级中人与人之间的团结协作，即使我们每个人都能奏出最美妙的音符，人们听到的，也只能是杂乱无章的噪音。只有团结协作，相互配合，我们才能奏出最优美的班级乐章，在集体中不断成长。

踏入初中生活，一个新的班集体将在我们自己的手中诞生！让我们行动起来，与老师一起，用自己的双手创造出一个我们为之自豪的集体。

相关链接

曾经有人问闻名世界的指挥家卡拉扬：“你是如何指挥世界著名的交响乐团的？”卡拉扬说：“我只强调三个音，来使我的乐队变成团队。首先强调‘起音’，起音不齐，乐曲就乱。第二是个人的‘专业音’，不管是吹喇叭的还是打鼓的，要表现出自己最出色的专业音。第三个音是‘团队音’，当你打出自己的专业音之后，还要考虑到整体，是不是会成为干扰别人的音。”

如果把我们的班级比作一支乐队，那么，共同的集体目标就是我们的“起音”，发挥每个人的才能是我们的“专业音”，同心协力，团结奋斗是我们的“团队音”。



第二课 把握学习新节奏

七年级，不仅意味着我们进入了新的学校，认识了新的老师和同学，还意味着我们进入了一个全新的学习天地。在这里，我们将了解电的神奇、化学式的奥妙，因为我们将学习物理和化学；在这里，我们将领略世界各地的风土人情，欣赏名山大川的雄奇壮伟，因为我们将学习地理；在这里，我们将明白生命为什么这样美，花儿为什么这样红，因为我们将学习生物……初中的学习生活，将为我们开启许多奇妙的知识世界之门。我们应该以怎样的姿态去拥抱这个全新的世界呢？



学习新天地

学习新特点

哎呀！那么多科目，我该先复习哪门课呢？



老师讲课的速度太快了，我怎么听得懂呢？



- 除了上面这些问题，你还能说出初中和小学在学习方面有哪些不同吗？

- 比起小学学习，初中学习的特点是_____

进入初中，我们的学习有了一些新的特点。我们不仅可以在课堂上学到更多的知识，而且可以运用已经获得的知识 and 能力，学习一些课堂上学不到的知识，例如，自学自己喜欢的科目，阅读更多的参考书籍等。一片新的学习天地展现在我们面前。

盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。

——陶渊明

一天，几个已经上了七年级的小学伙伴聚在一起，兴奋地聊起各自新的学习生活。



你们都知道我在小学的时候成绩不错吧，可是到了初中，学习的科目增多了，难度加大了，老师讲课的方法也变了，尽管我一直很努力，在学习上花了很多时间，但成绩还是没有以前好，是我骄傲了吗？是我不好好学习了吗？好像都不是啊？

以前我有什么问题都可以找爸爸妈妈帮忙，现在他们不太管我，也不帮我检查作业、复习功课了，开始我很不习惯，但慢慢地也适应了，做作业不再需要妈妈陪，自己也知道如何安排学习了，父母的唠叨也少了。



每天放学回家，不仅要做作业还要复习功课，可是那么多门课，我该先学哪门呢？经常是做这门作业又想着别的功课，结果哪个都没做好，后来，我根据老师的要求，制订了学习计划，合理地安排时间，情况就好多了，我对学好功课也有信心了。

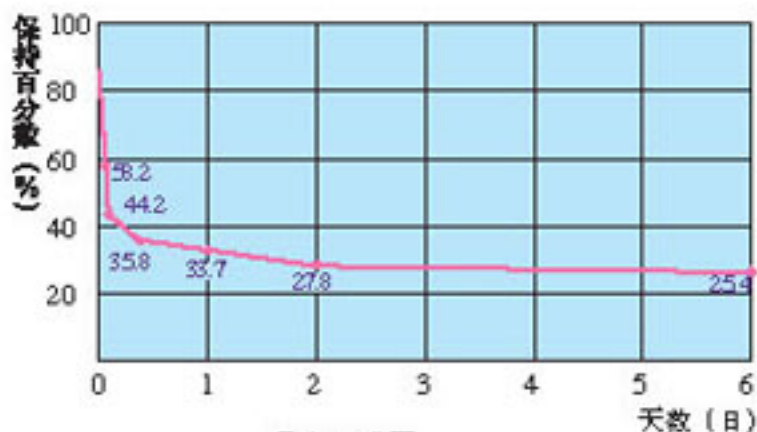
○ 你对初中的学习生活有什么新感受？

为什么我们对初中的学习生活会有不同的感受呢？关键是我们面对新的学习的时候，采用了不同的方法和策略。对于刚刚踏进中学校门的初中生来说，在学习过程中，应该特别注意把握以下几点。

学会自主学习。作为初中生，应学会逐步摆脱对父母和老师的依赖，成为一个自主的学习者。否则，我们就不能独立地承担学习的责任。

提高学习效率。学习的过程包括很多环节，学习的效率就蕴涵在各个学习环节之中。只有把握好每个环节的质量，如课前认真预习，上课时专心听讲，课后及时复习，才能从整体上提高学习效率。

相关链接



遗忘曲线图

一位心理学家在对记忆的保持量进行了系统的研究之后，得出这样的结论：学习后的短时间内对学习内容的保持量是不同的。刚学完时能记住很多内容，但是在学后的短时间内遗忘的速度也很快，经过一段时间后遗忘的速度

开始减缓，最后保持在一定的水平上。因此，及时复习所学习的内容是很重要的。

科学安排时间。随着初中学习科目的增多，难度在加深，科学地安排学习时间就显得十分重要。如果对自己的学习时间有一个合理的规划，有计划地学习，就可以做到心中有数，从容不迫。

相关链接

造成时间不够用的原因是多方面的。例如，做事拖拉，事情越积越多；制订的目标不切实际，不能实现就心烦意乱；没有学习计划，做事太随意，顾头不顾尾；不习惯花点儿时间去权衡哪些任务需要优先处理；等等。

制订一个切实可行的学习计划，能够保证我们科学地安排时间。在制订学习计划时，除了从实际出发，区分轻重缓急，作出可操作的安排外，还需要注意以下几点。

- 要有弹性：留出部分时间，以便能根据实际情况调整计划。一旦计划有不合适的地方，及时修改和完善。

- 适合自己：根据自己的学习方式和能力作出恰当的安排，合理地分配时间。

- 自我激励：当高效率地执行计划，或遇到困难仍坚持完成计划时，适当地给自己一些奖励。可以把激励措施写入计划。

学会自主学习，提高学习效率，科学安排时间，是搞好初中学习的有效方法和策略。正确运用这些方法和策略，就会使我们在学习中游刃有余，事半功倍。

了解自己的学习方式

如果我们能够根据自己的学习方式，结合老师的教学实际，就更容易找到适合自己的学习方法。

心理学家认为，每个人在学习方式上都有自己的特点。当学生在适合自己的环境中学习，就能获得更好的学习效果。



○ 看看自己属于哪种类型？

小王喜欢早上看书学习，小李觉得中午学习的效率高，而小刘喜欢晚上熬夜看书。

我_____。



小刚觉得一个人独自学习效果好，而小伟觉得与小伙伴一起学习效果更好。

我_____。



小军喜欢通过阅读来学习，小静觉得听别人讲更容易学到知识，而小新觉得自己动手做的事情更容易记住。

我_____。



小黄在周围同学说话的时候也能看书，不太受干扰；而小孙则要在周围环境比较安静的时候才能学习。

我_____。

每个人都有自己的学习方式，不同方式各有特点。每种学习方式都有其长处和短处，不同方式的划分也是相对的，可以相互借鉴。而且，我们学习不同的内容，也往往需要采取不同的方式。

在刚刚进入初中的时候，我们需要一定的时间适应新的学习内容，摸索新的学习方式。只有在不断尝试的努力过程中，才能找到更适合自己的学习方法，把握学习的新节奏。

我们的学习方式各有特点，那么老师的教学是否也各有特色呢？答案是肯定的。因为老师也有自己的个性，这在他们的教学中会自然地反映出来。

进入初中后，李明的数学成绩越来越好，语文成绩却下降了。妈妈问他原因，他说数学老师讲课很有意思，他很喜欢；而语文老师的上课方式他不太喜欢，上语文课的时候就不想听，慢慢地对语文也没什么兴趣了。

- 李明是以什么标准来确定自己的学习喜好的？
- 如果李明这样继续下去，会有什么后果？
- 如果你是李明，你会怎么办？

- 为曾经给自己上过课的老师，列出一个教学风格的清单。

张老师	上课特别有热情，很能感染我。

进入初中，会有更多的老师进入我们的学习生活。全面地了解他们，我们将感受到他们各自的独特魅力。



教与学

在初中的三年中，我们的观察力、思维力都将有较大的发展。初中的学习是人们一生学习中的黄金时期，把握好这三年的学习生活，无论对我们的进一步学习还是走向社会，都会打下良好的基础。



享受学习

学习中的苦与乐

学习中有乐	1.
	2.
	3.
学习中也有苦	1.
	2.
	3.

○ 在学习中，我难忘的快乐瞬间是_____，因为当时_____，所以我快乐！



学 习

学习，对我们每个人来说都是苦乐交织的。因为学习是一个探究和发现的过程，需要克服困难，刻苦努力。也正是在这个过程中，我们不断地发现自身的潜能，获得一种不断超越自己的快乐。

知之者不如好之者，好之者不如乐之者。

——孔子

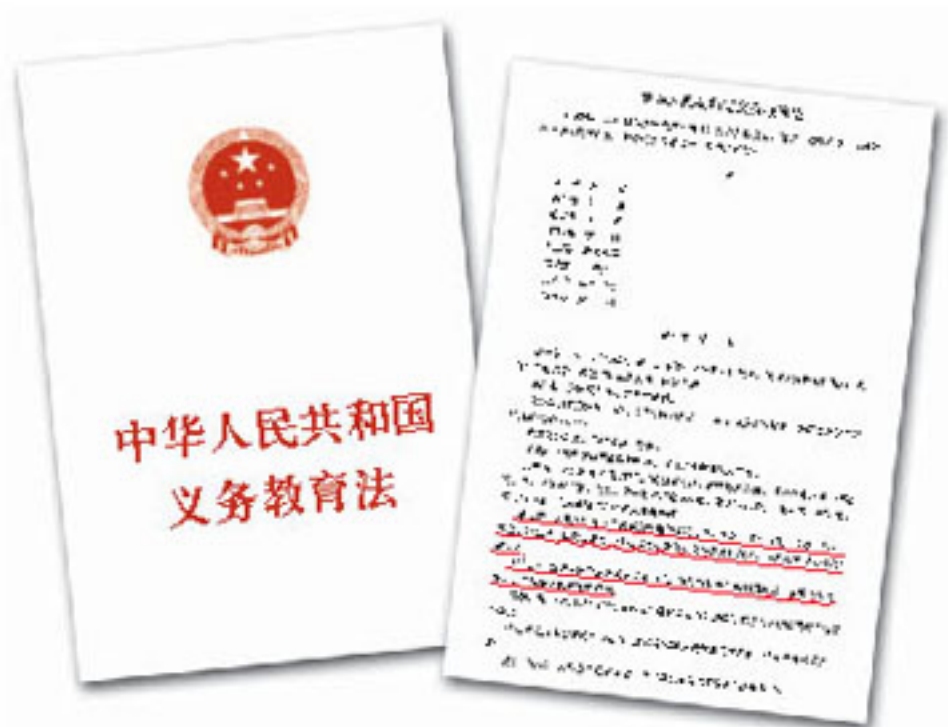
当我们讨论学习的苦乐时，是否知道在世界的一些地方，还有一些儿童因为战争、贫穷和疾病等原因失去了上学的机会，他们的眼睛里充满着求知的渴望，失学给他们的人生留下了沉重的阴影和不可弥补的遗憾。

相关链接

一位摄影记者在文中写道：“在一个偏远的地方，我看到一群成年人，一副无所事事的懒散样子，眼神都是呆滞的，原来他们没有上过一天学。我觉得自己没有办法帮他们了，我只能拿着相机拍下那些七八岁，八九岁仍然背着草筐，拉着山羊的孩子，希望引起社会的关注。因为如果没有人帮他们，这些孩子再过三五年，又是一群文盲。他们不是不想上学，而是没有条件。这些孩子，只要有个机会，给他们一点儿阳光，他们就灿烂；你只要让他们上学，给点儿雨露，他们就滋润……”

学习中有苦更有乐。如果在放弃学习的权利与摆脱学习的困难两者中选择，我们将会明白，享有学习的权利和机会，这是多么令人快乐。

相关链接



《中华人民共和国义务教育法》对青少年的学习权利和义务作出了明确的规定。

第四条：凡具有中华人民共和国国籍的适龄儿童、少年，不分性别、民族、种族、家庭财产状况、宗教信仰等，依法享有平等接受义务教育的权利，并履行接受义务教育的义务。

第五条：各级人民政府及其有关部门应当

履行本法规定的各项职责，保障适龄儿童、少年接受义务教育的权利。

小时候，看见蝙蝠在夜间活动，我感到很惊奇。后来通过上自然课，知道蝙蝠虽然视力很差，但它有专门的器官，能发射和感受频率很高的声波，蝙蝠发出声波的频率最高可达每秒120 000次。



- 回忆你小时候不能理解的一个问题，它是_____。
- 而现在你已经明白了，你是什么时候懂得其原因的？_____。
- 再想想，你是怎样知道这些答案的？
- 如果不学习，你能知道答案吗？

- 你知道下面这些奥秘吗？



- * 埃及金字塔是怎样建成的？
- * 恐龙是怎样灭绝的？
- * 到底有没有外星人存在？如果有，在哪个星球上？
- 每人至少提出一个现在还不明白的问题，看看全班同学一共提出多少个问题。

不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也。

——荀子

当我们从学习中逐渐了解世界奥秘的时候，当我们的好奇心在学习中获得满足的时候，当我们通过学习发现自己潜能的时候，学习的快乐就洋溢在我们的心中。留心周围的世界，我们会发现生活中还有更多有趣的现象和问题，需要我们不断地探索和发现。

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。

——荀子

初中三年的学习将是我们终身学习的重要基础，把握好初中的学习生活，将使我们终身受益。

在享受学习的过程中，我们从无知走向有知，从知之甚少到知之更多，不断地提升着我们的精神境界。只有不断地努力，才能登上新的知识高峰，实现新的自我超越。

第二单元 认识新自我

主题探究

畅言青春新自我

儿时的欢乐与伙伴的友情，会永远珍藏在我们心中。如今，我们进入了新的学校，也进入了新的人生发展阶段——青春期。从呱呱坠地到今天，生命已经走过十二三个春秋。那么，生命究竟意味着什么呢？青春对于我们的人生有怎样的意义和价值呢？如何认识处于青春期的新自我呢？

这些都是我们当前特别关注的问题。那就让我们共同行动，互相启发，从思考步入青春期的新自我开始，感悟人生的意义和价值吧！为此，我们可以各自收集一些关于青春的箴言，这些箴言，应该是自己最喜爱的。然后把它们集中起来，在小组中评议，评选出其中最佳的两句。在这个过程中，每个人都会有自己的思考，把你的思考写成自己对青春的寄语。随后，我们就可以把各组评选出来的青春箴言，与每个人所写的青春寄语一起，汇编成全班的《青春寄语手册》了。

《青春寄语手册》，编织着我们共同的青春理想。在本单元学习结束时，我们就以“青春新自我”为题，用手册中的箴言和寄语，举办一次全班朗诵和演讲比赛，那必定是一次激情燃烧而又富于理性思考的论坛。因而，我们也会把它看成是走进青春，感悟青春，祝福青春的典礼。



第三课 珍爱生命

丰富多彩的生命装扮了美丽的世界。

在这个世界中，人的生命因为智慧而闪烁着夺目的光彩。生命是一篇昂扬的乐章，也是一幅精美的画卷。你要用怎样的音符韵律来吹奏弹唱，用怎样的色彩线条来铺陈渲染？

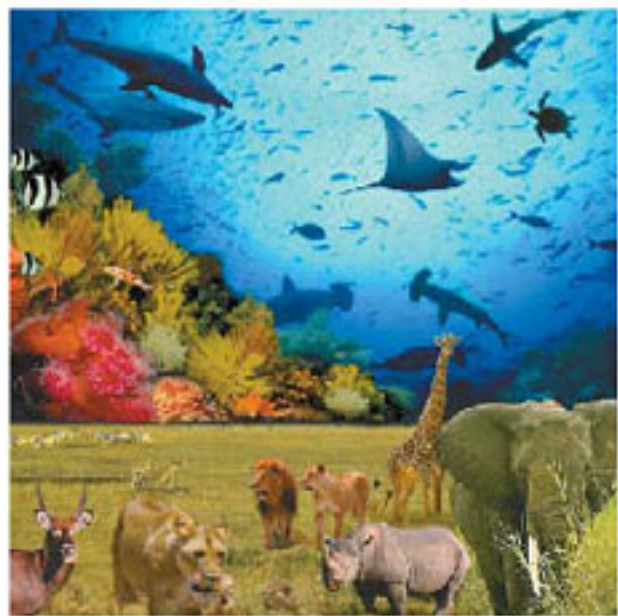
不同的人生，有不同的色彩，有的绚丽，有的平凡。绚丽让我们品味绽放的热烈，平凡让我们品味朝阳与落日的从容。

不管绚丽还是平凡，生命属于我们每个人只有一次。
珍爱生命吧！



世界因生命而精彩

多彩的生命构成了缤纷的世界



万类霜天竞自由



干涸的世界

- 没有生命的世界会是什么样？看到这两幅图片，我感到_____。
- 你曾被某种生命打动过吗？请向同学展示你课前收集的有关人类、动物、植物、微生物等生命体的实物、图片等。
- 我收集的是_____，我对他（它）的简单介绍：_____。
- 地球上的生物都具有顽强的生命力，我更喜欢_____，
因为_____。

当我们看见小草翠绿、树影婆娑，听到虫鸣鸟叫、人群喧闹，闻到清新空气、百花芳香时，我们感受到万物欣欣向荣，世界充满生命力和无穷希望。生命是地球上最珍贵的财富，世界因生命的存在而变得如此生动和精彩。

生命需要相互关爱

地球上的生命丰富多彩，人类是自然界的一部分。人类应该怎样和其他生命相处呢？

小月看到一条很特别的水母项链坠，一只小水母在彩色的小玻璃坠里缓缓地游着。小月觉得小水母太可爱了，于是倾其所有买回了这条项链。我好奇地问：“它吃些什么？”小月掏出一瓶像眼药水样的蓝色液体说：“营养液呀！”“那它需要海水怎么办？”她白了我一眼：“用淡水加盐，1比20的比例稀释就可以啦！”三天后，她脖子上的项链已然消失。问她，她只是耸耸肩：“死啦！”然后告诉我说：“我的下一个目标是闪电贝项链。”

我查了资料，水母只有在24℃~25℃的温度之间才能生存，被挂在人的脖子上很快就会因过热而融化死掉。而且，它只有靠吃浮游生物才能存活。

○ 读了这篇短文，你有什么感想？小月真的爱她的小动物吗？



呵护

生命是顽强的，也是脆弱的。有时，一个不经意的动作，可能就会对一个生命造成伤害。生活中也有许多突如其来的不幸事件，伤害了无数生命。如果我们想生活在一个丰富多彩的世界里，就需要每一个人

去关爱与呵护周围的生命，特别是珍稀野生动植物，因为它们是与我们的同住地球家园的朋友。



漫天沙尘

春天来了，随之而来的不仅有鸟语花香，有些地区还有漫天的沙尘。

○ 你知道沙尘暴肆虐的原因吗？由此你想到了什么？

相关链接

沙尘暴造成严重的风害、沙积害、风蚀环境等一系列危害，损失惊人。近几年，我国每年因风沙危害造成的直接经济损失超过540亿元，是世界上受此类危害最严重的国家之一。

每种生命都有其存在的意义与价值。在地球的生物链中，各种生命共生共存、息息相关。我们要尊重生命、关爱生命。如果随意践踏地球上的生命，就是在破坏人类赖以生存的生态环境，最终受伤害的还是人类自己。

相关链接

地球从一个没有生命、原始荒凉的星球，逐步演变成今天朝气蓬勃、充满生机的生命之舟。千百年来，各种生物相互依存、相互制约，使自然界的秩序逐渐和谐、合理。生物是我们的衣食之源，共存之伴，是人类的亲密朋友。但是，随着人类利用自然能力的增强，乱砍滥伐、过度捕捞，使得生物物种大量减少，生态环境遭到严重破坏，从而直接危及人类自身的生存。我们应该时刻牢记，人类只有一个地球，尊重地球就是尊重生命，拯救地球就是拯救人类自身。



人的生命的独特性



枝叶茂盛



近观树叶

- 仔细观察比较一下，有没有两片完全相同的树叶？
- 看看我的独特印记。

我的指纹：

我的签名：

我的_____：

* 我的性格：_____；

* 我的兴趣爱好：_____；

* 我的_____：_____。

正如世界上没有两片完全相同的树叶一样，每个人都是独一无二的，有自己独特的风格和特点。

虽然没有鸟的羽翼，人也可以飞上蓝天；
虽然没有鱼的腮鳍，人也可以遨游海洋；
虽然生活在今天，人可以了解亿万年的过去；
虽然生活在现在，人可以放眼美好的未来；
.....

- 除了上述之外，人还可以怎样？试着续写下去。

人的生命独特性突出表现在，与其他动物、植物、微生物等生命相比，人类的生命最具有智慧。

思维是地球上最美丽的花朵。

——恩格斯

也许你想成为一名政治家，那么你是否拥有果敢的意志？
也许你想成为一名哲学家，那么你是否拥有深邃的思想？
也许你想成为一名科学家，那么你是否拥有缜密的思维？
也许你想成为一名艺术家，那么你是否拥有细腻的情感？
也许你想成为一名发明家，那么你是否拥有求异的火花？
也许你想成为一名军事家，那么你是否拥有敏捷与勇敢？
也许你想成为一名教育家，那么你是否拥有对学生的挚爱？
也许你想成为一名医学家，那么你是否拥有对病人的热忱？
.....

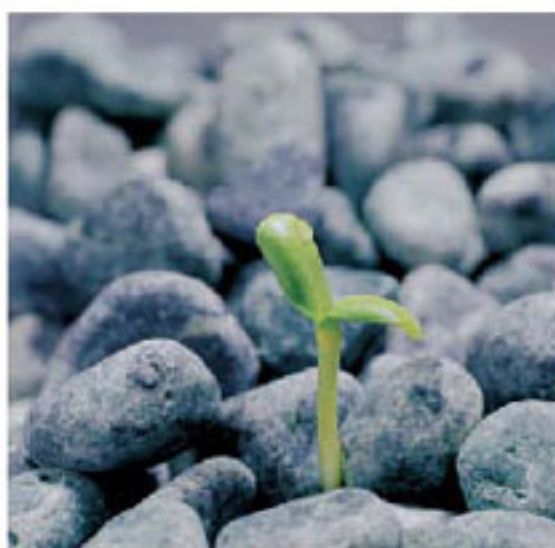
- 你如何根据自己的特点，选择适合自己的成才之路？
- 你帮我，我帮你，为同学的个性化选择当参谋。

人的生命独特性更多地表现在，人的个性品质、人生道路、实现人生价值的方式和途径的多样性。每个人要根据自己的个性，发挥自己的优势，选择一条适合自己的、独特闪光的成才之路，展示自己的风采，为社会贡献自己的智慧和才能。



让生命之花绽放

永不放弃生的希望



生命的渴望

两名矿工到井下检修，不料突遇矿井塌陷，被困井下。他们在井下仔细搜寻，也没找到出路。身陷绝境的他们并没有因此放弃生的希望。他们在井下互相打气，互相勉励：“现在我们能做的就是利用一切机会等待外面的救援。只要有信心，我们就一定能活着出去。没有吃的、没有喝的，我们都不怕，怕的是我们自己没有信念。只要坚持下去，就一定有希望。”

求生的渴望、顽强的毅力挑战着生理的极限……九天八夜后，他们终于获

救了。他们创造了生命的奇迹。

- 这两名矿工是如何创造生命奇迹的？

世界因生命而精彩。珍爱生命的人，无论何时何地，无论遇到多大挫折，都不会轻易放弃生的希望。

必备的求生知识，是我们在紧急情况下保护生命所必需的。

- 你知道在紧急情况下怎样呼救吗？
- 你知道本地区的急救电话、报警电话、消防电话吗？

- 房屋着火了,你知道怎样保护自己吗?
- 遇到溺水者,你知道如何救助他吗?
-

肯定生命, 尊重生命

小海来到这个世界——
 小海的爸爸、妈妈有了一个儿子,
 小海的爷爷、奶奶有了一个孙子,
 小海的姥姥、姥爷有了一个外孙;

爸爸、妈妈希望他长大后成为栋梁之材,为国效力;
 爷爷、奶奶希望他长大后继承祖业,从医济民;
 姥姥、姥爷希望他长大后掌握科技,建设家乡;

- 一个生命来到世界上,会给人带来哪些快乐和幸福?他长大后能给国家、社会创造什么价值?

每个人的生命都是有价值的。当我们发现自己能够为他人带来欢乐、为他人减轻痛苦、为家乡和社会作出贡献时,就更能体会自己生命的价值。实现人生的意义,追求生命的价值,要脚踏实地,从现在做起,从一点一滴的小事做起。

父母很辛苦,我为他们做好晚饭;
 朋友有烦恼,我为他带来快乐;
 同学遇到困难,我尽力提供帮助;

- 如果父母不在身边,我的生活会_____;
- 如果朋友不在身边,我的生活会_____;
- 如果没有医生呵护我们的健康,我们的生活会_____;

- 如果没有农民种田,我们的生活会_____;
- 如果没有……

每个人对国家、社会 and 他人都有价值。在肯定自己的价值、珍爱自己生命的同时,我们应该肯定他人的价值、尊重他人的生命。

比尔在一次意外事故中眼睛受了伤,视力不断下降,几个月后将完全失明。妻子为了给他能见到光明的日子里留下点什么,决定把家具和墙壁粉刷一遍。

油漆匠工作很认真。他虽是断了半只胳膊的残疾人,但他很快乐,一边干活一边吹着口哨。一个星期后他完成了粉刷工作,其间也知道了比尔的情况。

比尔对油漆匠说:“你天天那么开心,也让我感到高兴。”算工钱时,油漆匠少算了100美元。

比尔不解:“你少算了工钱。”

油漆匠说:“我已经多拿了,一个即将失明的人还这么平静,你让我知道了什么叫勇气。”

比尔却坚持要再给油漆匠100美元,他说:“我知道了残疾人也可以自食其力,活得很快乐。”

- 为什么油漆匠自己少算工钱?为什么比尔要多付工钱?

幸福快乐的生活从悦纳生命开始,世界上没有十全十美的生命。

在肯定、尊重、悦纳、珍爱自己生命的同时,也应同样善待他人的生命。

当自己的生命受到威胁时不轻言放弃,不丧失生的希望;当他人生命遭遇困境需要帮助时,尽自己所能伸出援助之手。

延伸生命的价值

什么样的生命最有价值呢?怎样才能使生命价值得以提升呢?每个人都有自己的思考。

苏联作家奥斯特洛夫斯基在小说《钢铁是怎样炼成的》中写道：“人的一生应当这样度过：当回忆往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧；在临死的时候，他能够说：我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。”

来自中学生的箴言：

- * 人活着，不应该追求生命的长度，而应该着力追求生命的质量。
- * 生命的价值在于不断超越自我。
- * 生命中可能会刮风下雨，但我们可以在心中拥有自己的一缕阳光。
- * 人生的痛苦只是因为生命中无法遏制的贪婪和欲望。
- * 天并不都是蓝的，云也并不都是白的，但生命的花朵却永远都是鲜艳的。

○ 我的生命箴言：_____

生命的意义不在于长短，而在于对社会的贡献。许许多多的人虽然生命已经结束，可他们为社会所作的贡献却让后人受益无穷，就这样，他们的生命价值得以延伸。更有很多为社会作出突出贡献的人们，一直受到后人的崇敬与追念。他们虽死犹生，其生命价值获得更长的延伸、更充分的体现。

我们要珍爱生命，让有限的生命焕发光彩，并为之不懈努力，不断延伸生命的价值。



第四课 欢快的青春节拍

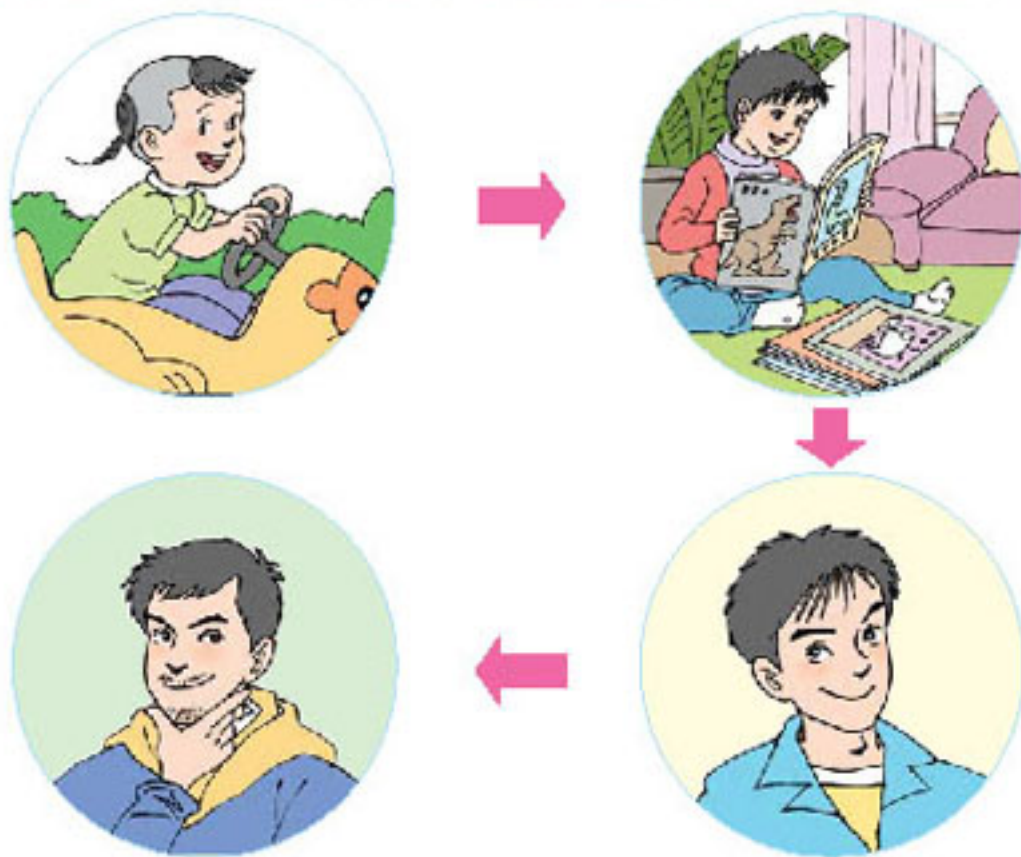
不知不觉,我们有了一些变化:有的男生长出喉结,女生身体逐渐圆润;自己有了主见,却往往不被他人认可;自以为长大成人了,可父母还把我们当成孩子,不时地唠叨……这时,你是否意识到自己已步入青春期?

从此,我们要迎接自身生理和心理的一系列变化,要准备迎接激情的撞击,体验神秘的性意识,感觉独立自我的觉醒,经历具有人生奠基意义的“心理断乳”所带来的“危机”,将发现一个不同于往昔的情感世界……



走进青春

青春悄悄来



成长的历程

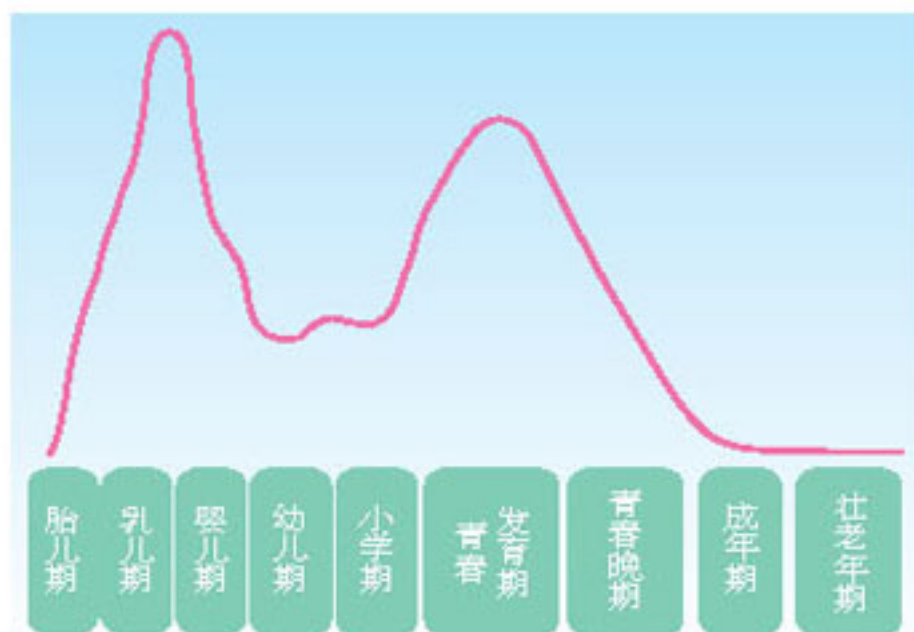
把事先准备好的自己从小至今的四张照片，按年龄的顺序排列，贴在一张纸上，在小组中传阅。

- 传阅完毕，想一想：
- * 我是否长大了？从哪里可以看得出来？
- * 我对这些变化的感受是什么？
- * 这些变化对我意味着什么？

在不知不觉之间，我们的身体经历着一系列微妙的变化，这意味着我们正在长大，开始从儿童向成年过渡，跨入青春期的大门，开始人生最美丽的春天。

相关链接

青春期一般指10~19岁，它是人生发展的又一阶段，是从性不成熟，不能生育的儿童期转变为成熟，具有生育能力的成年期的过渡时期。



青春期“生长高峰”图

青春期是人一生中身体发育的关键期。在这一时期，我们的身体将发生显著的变化。青春期的身体变化主要表现在三个方面：身体外型的变化，身体内部器官的完善，性机能的成熟。

○ 你是否也有下面一些困惑呢？



不知从什么时候起，我的脸上长了一些小痘痘，有的同学脸上却没有，这是为什么？

这段时间我长得特别快，在脸上显得个子突出起来，这是怎么回事？为什么有的男生长了胡子，我却没有呢？



进入青春期，我们对自己身体的变化变得更加敏感。在青春期，我们的身体发育很快，需要大量的营养。同时会出现一系列特殊的生理现象，如长痘痘、变声等，这些都是正常的生理现象。

我们身体的成长有着不同的韵律和节拍。有的快，有的慢；有的先横向发展，有的先纵向拉长。即使同一个人，其不同身体部位的发育速度和水平也是不一样的。但我们要相信，是蓓蕾总会开出美丽的花，是果树总会结出成熟的果，我们所需要的是时间和耐心。

··· 相关链接 ···

痘痘不烦恼

产生原因：进入青春期，因为皮脂腺分泌特别旺盛，所以皮肤显得比儿童时期油腻了许多。这些油脂如果在毛囊被污垢阻塞，积聚起来，就形成青春痘。

如何预防：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物，如巧克力、奶油、油炸食品等；尽量不要熬夜，睡眠要充足；保持情绪稳定，心情开朗。

体味自然除

产生原因：在青春期，无论男生女生，分布在身体各个部位的油脂腺体和汗腺被激活，加之男生喜欢运动，女生有月经的问题，体味就变得重起来。

如何预防：经常保持身体清洁是最根本的办法，如勤洗澡，勤换内衣等。在着装的时候，选择容易吸汗的衣服，穿比较透气的鞋子。



成长不烦恼

在我们的身体悄悄变化的同时，我们的心理也在发生着一系列的变化。这些变化让我们感到既新奇又困惑。

看看我们的心理自画像。

富有理想，追求真理	追求理想容易脱离现实，沉湎于幻想
朝气蓬勃，勇于探索	遇到挫折容易失去自信，悲观失望
思维活跃，想象丰富	观察处理问题时，容易固执己见，易走向片面
渴望独立，有“成人感”	未能摆脱依赖，难以完全承担自己行为的责任
情感丰富，热情高涨	情绪波动比较大，容易失去控制
珍惜友谊，渴望交际	感到孤独，不愿与人交往

○ 看看左栏，再看看右栏，你能在其中找到自己的影子吗？

青春期心理充满着矛盾。这些内心矛盾，是我们成长过程中正常的心理现象。这些心理矛盾有时让我们感到苦闷，但正是它们构成了我们向前发展的动力。当然，如果处理不好这些矛盾，它们也会成为妨碍我们发展的阻力。因此，通过各种方式，借助各种力量调控内心心理矛盾，是很重要的。

相关链接

青少年心理发展有以下特点。

智力逐步发展到高峰期：具有较敏锐的观察力和很强的记忆力，抽象逻辑思维能力迅速发展，但容易产生片面性和主观性。

自我意识迅速发展，“成人感”强烈：自我意识高涨，喜欢按照自己的观点和生活方式，安排自己的学习和处理人际关系，容易产生“逆反心理”。

情绪和情感丰富而强烈，但不稳定，具有两极性：青少年情感逐渐丰富，富于感染力；情绪高亢激烈，充满激情，但不稳定，容易冲动。

性发育加速，性意识萌动：随着年龄增长，身心逐渐发育成熟，青少年开始产生前所未有的心理活动——性意识，这是每个人生长发育中的正常现象。

当我们感到很难解决内心矛盾的时候，除了可以向老师、家长、亲友以及社会寻求帮助外，自己也要学会当自己的“心理医生”。例如，在情绪不好的时候，听听音乐或者打打球，转移自己的不良情绪；在感到孤独的时候，与同学聊聊天，给朋友写写信；等等。保持心理健康将有助于我们身心的协调发展，顺利地度过青春期。



心语小屋



感悟青春

青春误读

不知从什么时候起，我们班的一些同学开始拿另外一些同学的生理发育特点说三道四，有时候还开玩笑。



我觉得他们有时太过分了，真是不尊重人！



- 该不该谈论青春期的生理变化呢？
- 拿别人的生理发育特点开玩笑是否合适？如果你被别人取笑，你有什么感受？

要爱惜自己的青春！世界上没有再比青春更美好的了，没有再比青春更珍贵的了！

——高尔基

对于青春，我们充满了好奇，因此，我们需要通过同学间的相互交流，彼此共享成长的体验。彼此尊重是我们需要遵循的基本准则。在尊重与关爱的环境中，我们将进一步体会到青春成长的美好。

最近，妈妈发现小刚特别爱穿一些奇怪的衣服，便对他说：“你是一个学生，这样穿可不太好。”小刚不以为然地说：“你知道什么！这才叫‘酷’。”妈妈又说了几句，小刚生气地说：“我已经长大了，穿什么是我自己的事情，不用你管！”

- 小刚所理解的“酷”是什么？你是怎样理解“酷”的？
- 小刚对妈妈说：“你知道什么！”这反映了他的一种什么心态？
- 小刚是怎样理解长大的含义的？你又是怎样理解的呢？

虽然每个人都希望成为一个与众不同的人，但追求个性不一定要在装扮上标新立异，人格独立也不是故作姿态。真正的个性在于从内心深处散发的魅力，真正的独立是逐渐摆脱依赖，勇于为自己行为负责的精神。

小菲在日记里写道：“李育的成绩特别好，特别爱帮助人。我有什么问题都喜欢问他，他也很高兴为我解答。可是没多久，就有同学在我们背后指手画脚，说我对他‘有意思’。我很怕别人这样说，从此我便躲着他，他也疏远我了。”

- 小菲担心的是什么？为什么会有这样的担心？
- 你赞成小菲的处理方式吗？说说你的理由。

男女同学之间的正常交往，有益于我们的身心健康发展。两者之间可以优势互补，取长补短，从而营造一种和谐温馨、合作团结的氛围。

青春畅想



灿烂·翱翔










有这样一些词：

翱翔 春天 朝阳 落叶 灿烂 蓬勃 歌唱 萧瑟 落日 自立
奋斗 昂扬

- 你会把青春与哪些词相连呢？
- 你为什么会这样联系？
- 你还能想到与青春有关的词是_____、_____、_____……

当我们想到青春的时候，会想到很多美好的事物。它是否仅仅表示着秀丽的容颜、优雅的气质以及健美的身姿呢？它是否更意味着一种新的精神世界？

让我们来解读青春的意义。

 <p>青春是一座金字塔，是进取。只有锐意进取，青春才能焕发出巨大的能量。</p>	 <p>青春是一面旗帜，是理想的旗帜。青春的目标，是奔跑在风中的一面旗。</p>
 <p>青春是两颗连在一起的心，是友谊。青春的友谊是无私的，纯洁的，不带任何功利色彩，它像一杯清香的花茶，在若干年后，依然那么令人怀念。</p>	 <p>青春是拳头，是力量。青春的力量 = 朝气 + 勇气 + 运气。</p>
 <p>青春是一弯新月，是缺憾。青春总是不完美的，正因为不完美，就多了一份不同的体验，多了一份美好的希冀。</p>	 <p>青春是汗水，是运动。青春的第一标志就是健康，而健康来自不懈的运动。</p>
 <p>青春是一把竖琴，是快乐。青春没有理由不快乐。</p>	 <p>青春是单个的人，是独立。这意味着你长大了，成人了，不再依靠父母、师长，你要有独立的人格、自主的能力，要对自己的行为负责。</p>
 <p>青春是书卷，是智慧。没有书的青春是不结现实的花。</p>	……

- 你能把它续写下去吗？

青春不仅仅是随着年龄的增长而带来的身体变化，青春更多地体现在一个人的心态、气质、想象力和情感中，是从生命潜流中涌动的一种全新的感觉。

有人说，青春是一颗划破天宇的流星，虽然绚烂却很短暂；也有人说青春是一棵常青树，永不凋零。

○ 决定青春的最重要的因素是什么呢？

青春是活力的象征，它蕴涵着智慧、勇敢和意志。有了这些，我们便有了克服怯懦的勇气和敢于冒险的魄力。青春将使我们对未来充满新奇，使我们有勇气去面对眼前的一切，使我们坦然地接纳欢喜与忧愁，使我们能够尽情地享受人生竞赛的乐趣。

相关链接

青春和年近不在于年龄的大小，而在于心境。一个人虽然年事已高，仍可以保持青春的活力。同样，人也可能未老先衰。例如，30岁就率鞍满腹、灰心丧气；或生命正如朝阳初升，便已灰世。

时间能使皮肤起皱，可是忧愁，疑虑，丧失自信心，憎恨，放弃理想，也会使心灵失去活力。不管我们是15岁还是70岁，差别只在于对生命中瑰丽的事物感觉如何，凝望星空，看星辰闪烁是否如饮甘露，对于未来的事物是否依然像孩子一般感到好奇。

年岁可以使人的容颜变得苍老，但我们的梦想不能苍老。如果我们拥有信心，拥有爱与美丽的梦想，我们将永远年轻。



祝福青春

青春的幸福

不妨与周围的人比一比我们所拥有的幸福：

在小组讨论后，我们这组认为，与儿童相比，我们拥有更多的_____

_____；
与父母相比，我们拥有更多的_____

_____；
与老人相比，我们拥有更多的_____

_____。
青春的幸福是_____。

在青春期，我们会会有很多苦恼，也许会一个人流泪，有时甚至怅然若失。但青春更多的是梦想，是激情，是幸福。因为拥有青春，我们每一天都站在新的起跑线上，迎接新的挑战；因为拥有青春，我们可以尽情放飞自己的梦想，并努力追寻；因为拥有青春，我们不怕失败，相信一切可以从头再来。而这种幸福是需要我们仔细体味的。

寄语青春

当我们走进青春大门的时候，充满美好的理想。让我们为班级的伙伴写一句青春的寄语，带着彼此的祝福，开始青春的远航！

○ 我的寄语是_____。

○ 他的寄语是_____。

给全班同学写的寄语标上序号。

我手中抽到的是_____号寄语，上面写着_____。

○ 老师送给我的青春寄语是_____。

○ 爸爸妈妈送给我的青春寄语是_____。

当我们为自己的青春祝福的时候，周围的所有人也在为我们祝福。正因为青春是美好的，所以需要我们更加珍惜，开创出属于自己的灿烂人生。让我们带着这些美好的祝福，开始青春之旅！

相关链接

是谁说过：看我们
我们
笑得像太阳
有了太阳
就有了早晨有了晴朗
有了火的燃烧水的荡漾风的飞扬
有了春天有了解冻有了诞生和成长
有了声音有了虹彩七色光
点燃种子的愿望
召唤候鸟的飞翔
每一天都有新的太阳
一样红红含笑的脸庞
坏天气也有好心情
我们的心在乌云之上
早晨迎着朝阳出发
晚上追着夕阳回家
我们最爱跟太阳做伴
相信吗
我们的笑脸也会有
万丈光芒



第五课 自我新期待

谁是我们生命价值的创造者？我们自己。

我们是自己生命的主宰，全面地认识自我，使自己潜在的能力得到充分地发挥，就可能实现自我价值，让自己的生命更精彩。

成为初中生，进入青春期，步入新的人生阶段，我们对自己又有着怎样的新期待呢？



日新又新我常新

自我新认识

太阳每天升起，开始崭新的一天；我们每天上学，迎来新的自我。

- 让我们用全新的目光重新审视自己，用多彩的词汇为自己描绘全新的画像：
- * 习惯方面的变化：_____；
 - * 学识方面的增长：_____；
 - * 性格方面的变化：_____；
 - * 能力方面的提高：_____。

人是不断变化发展的，我们需要不断更新、不断完善对自己的认识，才能使自己变得更好和更完美。正确认识自己，就要做到用全面的、发展的眼光看待自己。

苟日新，日日新，又日新。

——《礼记·大学》

一个夏天的中午，我乘公交车去上班，运气不佳，车上没有座位。

旁边的座位上坐着一位漂亮姑娘，那优雅的坐姿让我感到赏心悦目，也为枯燥的行程增添了一丝愉快。

不久，上来一位抱着婴儿的农村妇女，站在我们身边。车子颠簸得厉害，那妇女一手紧紧抓住扶手，一手抱着哇哇啼哭的婴儿，随着车子摇晃着身体。不时碰到坐着的那位姑娘，她不好意思地念叨着“对不起，对不起”。

只见那位姑娘皱紧了眉头，急促地拍打着衣服，如遇见瘟神般地将身子闪

开，一边说着：“真倒霉！”一边将头转向了窗外。

再看她，她仍以刚才的姿势坐着，我却再也不感到赏心悦目了。

- “漂亮”姑娘为什么不能令人赏心悦目？
- 人的内在美与外在美有什么联系吗？
- 言行可以体现一个人的内在素质吗？
- 有道德的人往往有着什么样的外在表现？



全面认识自己，既要认识自己的外在形象，如外貌、衣着、举止、风度、谈吐等，又要认识自己的内在素质，如学识、心理、道德、能力等。

一个人的美应是外在美与内在美的和谐统一，内在美对外在美起促进作用。

知人者智，自知者明。

——老子

- 回顾自己的经历，找出几件有助于你认识自己、给你留下深刻印象的事情。对照自己的经验，总结自己的优点。

经 验	优 点
母亲遇到了一些烦心的事，我想方设法安慰她，开导她，使母亲转忧为喜。	我善解人意，善于与人相处。

- 根据自己的教训，总结自己的缺点。

教 训	缺 点
有一次，朋友弄坏了我的铅笔，我大发雷霆，结果失去了这个朋友。	缺少对他人的宽容与理解。

其中，我最想改正的缺点是_____。我要通过_____来改正。改变这一点，会让我变得_____。

“金无足赤，人无完人”。每个人的外在形象与内在素质都存在着自己的优势与不足。全面认识自己，既要看到自己的优点，也要看到自己的缺点。

日新又新我常新，每个人都是变化发展的，自身的优点、缺点也不是一成不变的。我们要用发展的眼光看待自己，通过不断改正缺点来完善自己。

认识自我的途径

认识自我有多种不同的途径，那么，我们可以通过哪些途径来不断认识自己呢？

- 从下列经历中，你能认识到自己有哪些特点？

父母表扬我碗筷洗得很干净；
同学因为我没有借给他书而不高兴；
我买东西总是反复挑选，十分仔细地检查；
看到电视剧中感人的镜头我会流泪；
我的数学成绩在班级名列前茅；

我特别爱看体育节目；
老师表扬我理解领悟力极强；
在班上我的朋友挺多；
.....

通过自我观察认识自己。最了解的人是自己，要认识自己就一定要做个有心人，反省自己在日常生活中的点滴表现，总结自己是一个怎样的人。

但丁说过一句名言：“走自己的路，让别人去说吧！”

- 但丁的这句话是鼓舞我们坚持自己的原则呢？还是教我们不要重视他人意见呢？
- 你认为哪些人会对自己说这句话？你赞同下列哪位同学的说法？

不听别人意见，盲目自信，刚愎自用的人可能会对自己说这句话。



是那种听了别人的说法，虽认为对，但觉得自己做不到，自卑自弃的人。



认真分析了别人的说法，最终判断自己是对的，并坚持原则的人，才会这样说。



- 你怎样理解这句话？

通过他人了解自己。一般来说，当局者迷，旁观者清，周围人对自己的态度与评价，能帮助我们认识、了解自己。

要重视他人的态度与评价，冷静地分析。既不能盲从，也不能忽视。

人告知以有过，则喜。

——孟子

有则改之，无则加勉。

——朱熹



班主任
眼中的我



科任老师
眼中的我



我眼中的我



要好同学
眼中的我



一般同学
眼中的我

- 分别让班主任、科任老师、要好同学、一般同学填写“班主任眼中的我”、“科任老师眼中的我”、“要好同学眼中的我”、“一般同学眼中的我”，自己填写“我眼中的我”。
- 看看“班主任眼中的我”、“科任老师眼中的我”、“要好同学眼中的我”、“一般同学眼中的我”，与“我眼中的我”有哪些是一致的，有哪些是不同的。
- 分组讨论如何通过不同的方式和途径来全面地了解自己。

通过集体了解自己。每个人都生活在一定的集体中，一个人在集体中能否与他人友好相处，能否很好地承担自己的责任，会对了解一个人有一定的帮助。集体往往对一个人的评价更全面、更客观。

通过多种方式了解自己，努力保持和发挥优势，改进不足，才能不断更新和完善自我，以更新的自己面对新的一天。

君子之学必日新，日新者日进也。不日新者必日退，未有不进而不退者。

——《二程集》



发现自己的潜能

认识自我的潜能



一个农民为了教自己的儿子，竟然在情急之中抬起一辆压在儿子身上的轻型卡车。儿子得教后，他又试着抬车，这次却无论如何也抬不动了。

数字在一些人看来是枯燥的，有人连常用的电话号码都记不住。山东一位乡村医生竟在1小时15分钟内，准确背诵了圆周率小数点后15 000位，创造了中国的一项“吉尼斯”新纪录。

○ 你相信人真有这么大的潜能吗？为什么？

自我是不断发展的，自我有着很大的发展空间。人的潜能犹如一座有待开发的巨大金矿，蕴藏丰富，价值连城。

相关链接

所谓潜能，通常是指一个人身体、心理素质等方面存在的发展可能性。根据不同的遗传基因和个人成长发展各个阶段的差异，每个人都可能具有不同的潜能。潜能开发的本质是把你天生的智慧潜能循循诱导出来，激活你已拥有的知识和掌握新知识的能力。

人的潜能是多方面的。研究证明，每个人至少有七个方面的智能：语言智能、音乐智能、数理逻辑智能、空间智能、身体运动智能、人际交往智能和自我认识智能。

○ 对照上述七个方面，我还有哪些潜能未被开发？

我现在的特长表现在_____。

我可能有_____方面的潜能。

我的好朋友现在的特长表现在_____。

我的同桌现在的特长表现在_____。

.....

人的特长往往是人某个方面潜能的表现，还有许多潜能隐藏在角落里，未被发现。我们要做有心人，善于把它们发掘出来。

发现自己的潜能，是取得成功的重要条件。我们都需要对自己有一个比较合乎实际的评估，包括评估自己的潜能，以判断今后发展的方向。

发掘自己的潜能

如何发掘自己的潜能呢？我们不妨从他人的做法中总结一些经验。

一个经营很成功的企业家，为了保持良好心态，激发自己的潜能，录下自己讲的一段话：“我感觉一天比一天好，我身体很健康，工作很顺利。我很走运。”几乎每天他都把这段话放给自己听，以激励、鼓舞自己。

○ 你认为他的做法如何？你从中得到什么启发？

经常给予自己积极的暗示，有利于提高自己的信心和勇气，能帮助我们发掘潜能。



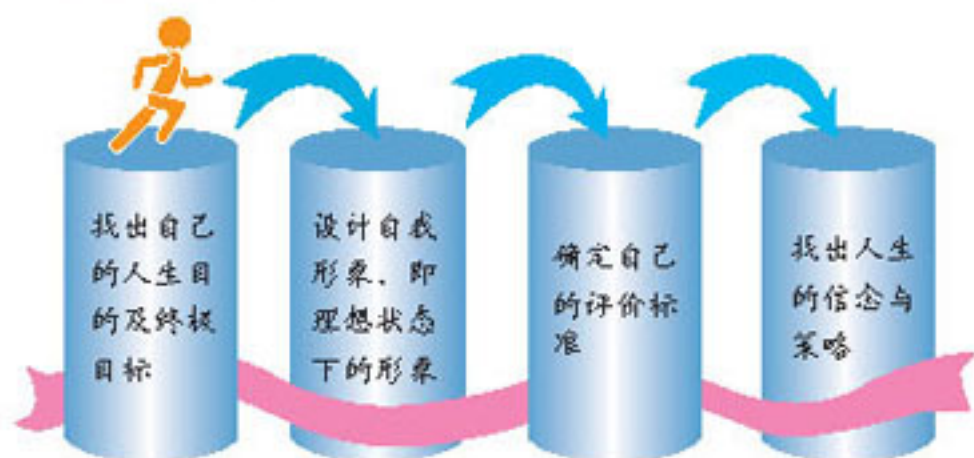
有一个孩子在沙滩上用沙子堆城堡。一位长者走过来问：“你在玩沙子吗？”孩子说：“不，我是设计师，在建一座美丽的城堡。”

多年后，这个孩子果真成了一名著名的建筑设计师。

○ 这个孩子的回答，对他日后成为建筑设计师有影响吗？你怎样理解他的话？

在心中想象出一个比自己更好的“自我”形象，能够激励自己的斗志，有利于释放自己的潜能。

相关链接



发挥潜能的四大配合因素

○ 我来介绍一种发掘潜能的方法_____。

○ 让我们为自己制订一个切实可行的发掘潜能的计划。

我打算先开发自己_____方面的潜能，我准备先为自己画一幅“未来作家”的漫画，将它贴在书桌前，提醒自己“我将成为优秀作家”……
然后坚持每天写日记……

只有在实践中才能激发潜能。要培养有利于激发潜能的习惯，从小事做起。



自我新形象

我心中的理想形象

认识自己,发掘自身的潜能,以便更好地更新和完善自己,向理想中的自我前进。那么,我们心目中的理想形象是什么样的呢?

- 我最喜欢(比较喜欢)的明星人物是_____。
- 我喜欢他(她),主要因为他(她):
 - 相貌漂亮(或酷、帅);
 - 衣着前卫(或华丽、庄重);
 - 过着被人簇拥、追捧的生活;
 - 拥有很多财富;
 - 有较高的演技(或歌唱技巧);
 - 有着自然大方的表现;
 - 多才多艺、幽默风趣;
 - 忘我的敬业精神;
 - 执着追求理想;
 - 还有_____。
- 你认为其中哪些适合自己学习,又有哪些方面只适合自己欣赏?

喜欢明星是很正常的心理现象,因为明星往往有着美丽的外表、大方的举止,其中一些人还具有高超的专业技能、高昂的工作热情和高尚的人格。

- 你是否想过自己对偶像的喜欢是理智有度还是盲目崇拜?
- 他(她)的一切都值得你模仿与学习吗?
- 他(她)能带给你哪些积极正面的影响?又可能带给你哪些消极负面的影响?
- 我的新偶像:要有_____的相貌(或风度、谈吐、_____);
_____的品德(或智慧、才能、_____)……

“人无完人”，偶像也不例外。我们应善于从不同榜样身上学习不同的优点，不断完善自我。

三人行，必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。

——孔子

面对新期待

- 我是初中生了，他人、社会对我有着怎样的新期待呢?
- 父母对我的新期待：更懂事、学习自觉性更高……
- 老师对我的新期待：_____;
- 同学对我的新期待：_____;
- 朋友对我的新期待：_____;
- 邻居对我的新期待：_____;
- 社会对我的新期待：_____;
- ……

每个人都期待自己有美好的未来，每个人的自我期待中都包含着对自己未来职业和生活的希冀。你想将来从事什么职业?

你是否知道，社会对从事不同职业的人也是一种期待。例如，期待医生有高尚的医德、高超的医疗技术、渊博的医学知识等。你是否想过，社会对你所喜欢的职业的从业人员有什么期待?

○ 选择一种你喜欢的或将来想从事的职业，通过多种途径（包括上网查资料、采访相关人员等）了解这个职业的情况。

我喜欢这个职业是因为：_____；

该职业在目前社会中的作用：_____；

从事该职业必须具备的个人素质：_____；

社会对从事该职业人员的期待：_____；

该职业在未来十年中的发展前景：_____。

○ 与同学交流收集来的资料，评选出未来十年中最具潜力的十大职业。

1		3		5		7		9	
2		4		6		8		10	

每个人是社会中的一员，社会是个人成长的沃土。我们要了解自己的个性特点与潜能，了解社会对各种职业的角色期待，从社会需要与自身的实际出发，确立个人的成长目标。

未来新规划

让我们一起畅想未来。



○ 三年后、六年后、十年后，我们可能在什么地方，做什么工作，有什么样的业绩、能力、品质？

未来，我希望成为这样的人：_____。

因为客观而美好的期待是我们延展生命价值的起点！

从现在开始，向着自己的理想前进吧。赶快为自己制订一个详细的初中生活规划！

○ 我初中阶段的成长目标：

学习目标：_____；

心理品质目标：_____；

思想品德目标：_____；

其他方面：_____；

.....

目标的制订不要好高骛远，也不要过于简单低调哦！

○ 要达到这些目标，我目前还需要再努力的方面是_____；

我现在的优势是_____。

我的具体实施步骤：

初一阶段要做到：_____；

初二阶段要做到：_____；

初三阶段要做到：_____。

先想好，再填写，这是你人生中的一个重要规划！还要记得常常翻看，不断提醒自己！

青少年时期的主要任务重在知识学习与品德培养。美好目标的实现有赖于良好的生活和学习习惯，让我们自省、自律，养成良好的行为习惯吧！

相关链接

清楚地了解
做每一件事
的目的

制订计划并
以日记的方
式记录所做
的事情

成功者找方
法，失败者
找借口

做自己喜欢
做的事情

成功者的四大习惯

第三单元 过富有情趣的生活

主题探究

展示我们充满快乐和情趣的生活

充满青春朝气的我们，希望拥有七彩的生活。学习上我们各有所长，休闲时我们自娱自乐。我有一副好歌喉，你能写出漂亮的毛笔字，她会撮下生活中的美妙瞬间，他是运动场上的健将……让我们共同编辑一份“生活情趣小报”，展示我们生活的风采！

这个项目，应该由民主产生的“编委会”来主持。

这份小报，可设多个栏目，充分展示我们不同的生活情趣。每个栏目要有丰富的内容，如你最欣赏的名人名言，你所喜爱的某本书刊，你的情趣感受等。形式可多样，包括小幽默、笑话、诗歌、留言板等。内容和形式越新颖越好。在制作过程中，我们每个人都是真正的策划者和撰稿人，不仅能从中体验到创作的乐趣，还能在相互交流中学习别人的长处。

在本单元学习结束时，由“编委会”主持，经过共同评选，出一期班级“生活情趣小报”。无论你的作品是否入选，它都是我们共同的创作。想想看，那时我们会是一种什么样的心情？



第六课 做情绪的主人

从前，一个国王贪图享乐，命大臣四处为他寻找“快乐”。大臣遇到一个自称“没有一天不快乐”的农夫，问其原因，农夫说：“我曾经因为脚上没有鞋穿而沮丧，直到有一天，在街上看到一个没有脚的人。”大臣顿悟……

我们时时在追寻快乐，却不一定能发现快乐的真谛。其实，我们只要用心地把握自己，学会调节自己的情绪，用积极、乐观的态度对待生活，就会发现生活中充满着阳光与欢乐。



丰富多样的情绪

情绪万花筒

我的新书包真漂亮!



哎!我要是能长漂亮点儿,那该多好!



明天请你家长来!



你真烦人!



○ 比较一下画中同学的情绪表现有什么不同?反映了他们各自什么样的心情?

在成长的历程中,当得到老师或父母的夸奖时,我们会非常高兴;学习成绩明显退步时,会感到忧愁;面临危急情况时,会惊恐;遇到令人气愤的事情时,会愤怒……我们有丰富多样的情绪感受。

○ 情绪词语接龙：全班分成四组，各代表喜、怒、哀、惧四类情绪，看哪个组说出的这类情绪词语多。



由于人的情绪是复杂多样的，情绪分类的方法有很多种。其中最常见的是把情绪分成四大类：喜、怒、哀、惧。在这四类情绪的基础上，又可以组合成很多复杂的情绪。

○ 在下列情境中，你会产生什么感受？请按自己的真实感受填写下表。

情 境	当时的情绪表现	产生该情绪的原因
(1) 得到自己喜欢的礼物		
(2) 听到别人说自己的怪话		
(3) 获悉明天老师将带大家去郊游		
(4) 爸爸把我看得正入迷的电视节目关了		
(5) 考试取得了好成绩		
(6) 上课不专心，受到老师批评		
.....		

生活中，我们每个人都可能遭遇不同的事情，处于不同的情境中，自然也会产生各种各样的情绪。丰富多样的情绪构成了我们多姿多彩的生活。



- 这两名同学在比赛时的情绪表现有什么不同?
- 根据这两名同学的经历，讨论情绪对人的行为和生活有什么影响。

情绪就像“神奇果”，会对人产生神奇的作用。有时，它会使人精神焕发，干劲倍增；有时，它会使人无精打采，萎靡不振。情绪影响着人们的行为，影响着人们的生活。

相关链接

英国科学家法拉第，年轻时体质较差，加上工作紧张，用脑过度，身体十分虚弱，多方求治也不见效。后来，一位名医给他进行了检查。医生没有给他开药方，只送了一句话：“一个小丑进城，胜过一打名医。”法拉第细细品味这句谚语，悟出了其中的奥妙。从此，他经常抽空去看马戏和喜剧。精彩的表演，总是令他开怀大笑。他还到野外和海边度假，调剂生活，经常保持愉快的情绪。久而久之，法拉第的身体逐渐地恢复了。

- 在考试中，你有过情绪紧张的经历吗？当时，你是否发挥出了自己的正常水平？
- 当你情绪不好时，你的食欲如何？如果一个人长期处于情绪消极的情境中，会对他的身体健康有什么影响？
- 根据自己的回答，填写下表。

	情绪对正常水平发挥的影响	情绪对身体健康的影响
积极作用		
消极作用		

情绪犹如双刃剑。一方面，情绪可以充实人的体力和精力，提高个人的活动效率和能力，促使我们健康成长。这是情绪对人的积极影响。另一方面，情绪也会使人感到难受，抑制人的活动能力，降低人的自控能力和活动效率，做出一些令自己后悔甚至违法的事情。这是情绪对人的消极影响。

笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。

——谚语



学会调控情绪

情绪是可以调适的

月有阴晴圆缺，人有喜怒哀乐，但这并不意味着我们是情绪的奴隶，任它支配自己的行为。如果说情绪是奔腾的洪水，那么理智就是一道坚固的闸门。



- 对同样的事情，为什么不同的人会有不同的情绪表现呢？
- 情绪与个人的态度、看问题的角度有什么关系？

看来，情绪与个人的态度是紧密相连的。一个有积极乐观态度的人，往往会有更多的积极健康的情绪表现。在生活中，我们可以通过改变自己的态度来控制自己的情绪。

相关链接

从前，有一位老奶奶，她有两个儿子，大儿子卖雨伞，小儿子开了家洗染店。天一下雨，老奶奶就发愁地说：“哎！我小儿子洗的衣服到哪里去晒呀！要是干不了，顾客就该找他的麻烦了……”

天晴了，太阳出来了，可老奶奶还是发愁：“哎！看这大晴天，哪还有人来买我大儿子的伞呀！”就这样，老奶奶一天到晚，愁眉不展，吃不下饭，睡不着觉。

邻居见她一天天衰老下去，便对她说：“老奶奶，您好福气呀！一到下雨天，您大儿子的雨伞就卖得特别好，天一晴，您小儿子的店里就顾客盈门，真让人羡慕呀！”

老奶奶一想，对呀！我原来怎么就没想到呢！从此以后，老奶奶不再发愁了。她吃得香，睡得甜，整天乐呵呵的，大家都说她好像变了一个人。

排解不良情绪

2002年世界杯足球赛期间，韩国一青年因为观看球赛与其母发生口角，一怒之下竟杀死其母。事情的经过是这样的：6月18日下午，该青年回到家中，准备观看韩国队同意大利队的比赛。母亲看到儿子整天东游西逛，不务正业，便斥责他“连个工作也找不到，整天就知道看球”，并打了儿子一记耳光。儿子一时冲动，用刀刺向母亲胸口，将母亲杀害。该青年行凶之后后悔不已，跑到邻市的一个小旅馆，企图服毒自杀，后被警方抓获。

你相信人的怒气竟能致人做出这样违背天伦、违法犯罪的事情吗？



是啊，不良情绪有时就像一匹脱缰的野马，会使人的情绪失控，造成严重后果。



可是，人生不如意，事十常八九，想不产生不良情绪是不可能的，要调控好自己的情绪也是不可能的。



- 你对他们三人说的话有什么看法？不良情绪可以避免吗？
- 不良情绪对人遵守道德与法律规范有什么消极影响？

青少年阶段是人生的花季。我们在拥有五彩缤纷生活的同时，也经历着丰富的情绪变化。情绪会带给我们勇气、信心和力量，也会使我们冲动、懦弱、忧郁，甚至做出一些违背道德与法律规范的事情。所以，情绪需要调控，对任何人都一样，对我们情绪多变的青少年来说，则更应如此。

适当的悲伤可以表示感情的深切，过度的伤心却可以证明智慧的欠缺。

——莎士比亚

○ 让我们来做一个关于自我情绪的小测验。

先按顺序写出自己最烦恼的三件事（不用署名）。

然后，全班同学轮流上台抽签，念出纸上的内容，并就纸上的内容讨论以下问题：

- * 对于这些烦恼，你怎么看？
- * 你为这些事情烦恼吗？为什么？
- * 假如你有这些烦恼，你会怎么办？

○ 请你给下面的同学出主意、开处方，帮助他们调控情绪。

* 小明这样描述自己：“我这个人就是火气大，平时遇上点儿小事就会与同学争得面红耳赤，有时甚至动起手来，为此经常受到老师和父母的批评。其实，事后我也很后悔，但就是改不掉这个坏毛病，我该怎么办呢？”

* 小洁是初一年级的学生。有几次，她回答问题时都答错了，有个同学悄悄地说她是个笨学生。小洁听到后非常伤心，她担心别的同学也这样看自己，变得非常敏感，心情忧郁，吃不下饭，睡不着觉，还经常头痛、胸闷。

* 玲玲在给心理咨询老师的信中写道：“我在学习上总是找不到好的学习方法，时间花了不少，心血也费了许多，可是成绩总也上不去……这一切令我感到疲惫不堪、苦闷失落。”

调节情绪有很多具体的方法，如注意转移法、合理发泄法、理智控制法等，我们可以根据不同的情况和个人的特点灵活地加以运用。

相关链接

注意转移法：当人的情绪激动时，为了使它不致爆发和难以控制，可以有意识地转移注意力，把注意力从引起不良情绪反应的情境转移到其他事物或活动上去。

- 改变注意焦点,分散注意力;
- 做自己平时最感兴趣的事;
- 改变环境,如到风景秀丽的野外去散步等。

合理发泄法:遇到不良情绪时,通过简单的“宣泄”痛痛快快地表达出来,或将不良情绪通过别的途径与方式宣泄出来。

- 在适当的场合哭一场;
- 向他人倾诉;
- 进行剧烈的运动;
- 放声歌唱或大声喊叫。

理智控制法:在陷入不良情绪时,主动调动理智这道闸门的力量,控制不良情绪,并尽力使自己愉悦起来。

- 自我解嘲,自我安慰;
- 自我暗示,自己提醒自己,遏制不良情绪的产生;
- 在困难和逆境面前,有效地进行自我激励,以从不良情绪中摆脱出来;
- 心理换位,与对方交换位置,站到对方的角度想问题;
- 学会升华,将消极的情绪与头脑中的一些闪光点联系起来,将不良情绪转化为积极而有益的行动。

喜怒哀乐, 不忘关心他人

语文考试的成绩公布了,李晖考得不好,想到回家要挨妈妈批评,心里很难过。同桌的薛阳考得很不错,他不禁喜形于色,大声地对周围同学说:“我妈妈早说了,如果这次考好了,就给我买我想要的漫画书。到时候借给你们看。”李晖听到这话,一声不响地出去了……

- 薛阳当时的情绪表达是否合适?
- 你能想象当时李晖的心情吗?
- 情绪的表达是否只是自己的事情?你怎样看待下面两种说法?

喜怒哀乐虽然是个人的事情,但还是应该考虑周围人的感受。



该笑就笑,该哭就哭,喜怒哀乐是个人的事情,何必管别人。



人的情绪具有相通性和感染性，一个人的情绪很容易影响到周围人。只顾发泄自己的情绪，不顾及他人的感受，是不通人情的做法。我们应该学会在合适的场合、用合理的方式表达情绪。

注重人文关怀和心理疏导，用正确方式处理人际关系。

——胡锦涛

在西沙守备部队的新年晚会上，有个战士悄悄地离开会场，向寂静的海边走去。原来，那天中午他接到母亲去世的噩耗，心里极其悲痛。但看到战友喜气洋洋，他不愿扫了大家的兴致，就一个人出来，隔着大海，面向故乡，独自承担丧母的悲哀。他徘徊在海滨，一回头发现几十位战友默默地站在他的身后……原来，战友们知道了这件事，找到他，又不愿打扰他，就默默地站在他的身后，分担他的悲痛。



- 你是否有与朋友分享快乐的体会？是否有与朋友分担痛苦的经历？
- 当看见家人难过时，你会怎么做？

我们一定还记得自己年幼哭泣时妈妈的爱抚，孤独时朋友的安慰。如果我们也能够对别人给予更多的关心，共享彼此的欢乐，分担彼此的痛苦，那么，我们的喜悦将加倍，而痛苦将变少，我们相互之间的友谊也将更加深厚。

相关链接

朋友间必须患难与共，才谈得上真正的友谊。
你有伤心事情，他也哭泣；你睡不着，他也难安息。
不管你遇上任何困难，他都心甘情愿与你分担。
明白这些你就肯定能分清，真正的朋友和笑脸的敌人。



第七课 品味生活

有人说生活就像一幅绚丽多彩的画卷，你体会到了吗？你有没有丰富多彩、富有情趣的生活呢？在学习之余，你是否去阅读一本好书，欣赏一首优美的乐曲，描绘一幅感人的图画，或观看一场扣人心弦的足球比赛？在节假日里，你是否去野外踏青，河边垂钓，池中戏水，或林中探幽？你是否去观看一望无际的草原，凌空飞翔的雁群，清晨露珠映射的阳光，黄昏落日的余晖？

多姿多彩的人生离不开生活情趣。追求高雅的生活情趣，才能充分体验到生活的充实与乐趣，才能更多地发现生活中的美；追求高雅的生活情趣，有利于我们调适情绪，陶冶情操，追求美好的人生。



情趣与兴趣

情趣源于兴趣



“当我一进入球场，踢上自己喜爱的足球，便把烦恼、忧愁、不愉快的事都忘在脑后啦！”

“那是一种行云流水般的境界……此时全世界都与我无关，我可以尽情挥洒，我陶醉其中，忘却一切。”



“在笑谈、创作的时候，我感到自己是在进行创造。我充分体验到自己的价值，感到非常快乐。尤其看到从自己手中诞生的作品时，我更感到自豪！”



○ 你有过类似这些同学的感受吗？与同学交流自己在做感兴趣的事时的感受。

我们都有这样的情感体验：当对某件事感兴趣时，就会很投入，很忘我，不怕苦，不怕难，而且做了之后，印象特别深刻。

一切有成效的工作都是以某种兴趣为先决条件。

——皮亚杰

杨叶学习之余，喜欢看课外书，如名人传记和有趣的小说。有一天，他在做完作业之后拿出一本小说看起来。正在这个时候，妈妈进来了，杨叶想把书藏起来，但已经来不及了。妈妈生气地说：“现在初中的学习比小学紧张多了，你怎么还不多花点儿时间在功课上？”杨叶不服气地说：“我已经把该做的事情做完了，看点儿课外书有什么不好？”

关于杨叶与妈妈的对话，不同的人有不同的看法。

中学生的主要任务是学习，把时间花在培养兴趣爱好上，会分散学习的精力。



人们常说：“兴趣是最好的老师。”培养兴趣爱好，如读一些好书，对中学生培养情趣、陶冶情操、追求高品质的生活很有帮助。



○ 我同意她的说法，理由是：

○ 我同意他的说法，理由是：

情趣是以兴趣为基础而产生的，没有兴趣就谈不上情趣，同时，情趣通过兴趣表现出来。高雅情趣体现了一个人对美好生活的追求、乐观的生活态度和健康的心理。心理健康的人总能从日常生活的平凡小事中，发现乐趣，体验情趣。

相关链接

工人在工厂开动机器，生产出精美实用的产品；农民在田野耕耘，期待着丰收的喜悦；建筑师描绘明天的蓝图，设计高楼大厦，铁路桥梁；文学家用神采飞扬的文字讴歌生活的美好；美术家、音乐家、舞蹈家以壮丽的画卷，美妙的歌声，婀娜的舞姿，给人们以美的享受；学生如饥似渴地汲取知识，为创造将来的美好生活而努力学习……这些都是充满情趣的劳动画面，生活处处有情趣。

南沙群岛的水番礁，远离祖国大陆。难熬的寂寞，成为驻守在这里的水兵们普遍的心理威胁。第一个来自军事院校的孙教官，决心“用最大的努力去战胜寂寞”，使战士们生活充满欢乐。他举办国际海洋法知识讲座，创办黑板报和《南沙卫士报》，举办书法、绘画大赛，帮助报考军校的战士复习文化知识。他还组织有趣的娱乐活动——海潮退后，组织战士比赛拾凤尾螺；夜色降临后，为战士弹吉他、唱歌……看起来一桩桩、一件件平常的小事，却表现出革命战士的高雅情趣。正是这种情趣，帮助水兵们度过一个个黎明黄昏。



生活情趣

○ 岛上水兵们的生活情趣体现在哪些方面？这些生活情趣对他们克服困难有什么意义？

情趣不但能使我们因学习紧绷的神经得以放松，疲劳得以解除，还能使我们充分感受到生活中的美，使我们即使在艰苦的环境中也能让生活充满欢乐。

相关链接

有人曾这样分析生活中富有情趣的爱好与健康的关系：爱书法——延长寿命；爱下棋——思维敏捷；爱音乐——增强食欲；爱养花——陶冶性情；爱赏鱼——调节血压；爱作画——开阔思维；爱写作——丰富想象。



- 上面的图中，他们的生活情趣健康、高雅吗？为什么？
- 你周围有没有人沉迷于不健康、庸俗的情趣？这对他们有哪些不良影响？

高雅的生活情趣，有益于个人的身心健康，符合现代文明的要求，也符合科学精神和科学生活的要求。它对个人的发展有促进作用，能够形成乐观自信、活泼开朗的健康心理，从而使人更加热爱生活。

相关链接

科学是一种巨大力量，它不仅能提高人类认识和创造世界的 ability，推动社会的发展，而且还能促使人们的生活习惯和衣食住走向科学化，引导人们培养起富有科学精神的生活情趣。例如，农业科学的发展改变了人们的食物结构，使人们越来越注重科学，合理地搭配食物，讲究营养，使食物结构更趋于合理；医学和生命科学的发展，改变了人们的生活习惯，促使人们讲究卫生；人们还可选择符合科学要求的业余生活和休闲娱乐活动。

晶晶喜欢摄影。暑假中，晶晶一家去旅游，她一路上拍了不少照片。回到家后，她整理照片，在照片的背面注明时间、地点，并写上旅游时的感受。她把这册照片集称为“暑期生活情趣”，时常与爸爸、妈妈一起翻看，重温快乐的暑期生活。

丽丽热衷于化妆打扮，追求时尚。她很喜欢穿一些奇装异服，有时甚至打扮得不像初中生的样子。为此，她几次受到学校的批评。由于她把心思都花在穿着打扮上，影响了学习成绩，还有一些社会上的人总爱找她的麻烦。

- 晶晶和丽丽对生活情趣的追求有什么不同？
- 两种不同的生活情趣观，对她们个人的生活学习各有什么影响？

与生活情趣高雅相反，生活情趣低级、庸俗的人，往往看不到生活的丰富多彩，也看不到生活的美好远景，只看到眼前的事物，只图暂时的感官快乐。低级、庸俗的生活情趣，不利于青少年的身心发展，甚至损害身心健康。

人生有趣心常乐，不羨王侯食万钱。

——王 翥

相关链接

某音乐学院攻读琵琶专业的小果，12岁时曾随少儿艺术团先后两次到东南亚演出，在校成绩优秀，赢得任课教师的一致好评。然而，就是这样一个人见人爱的女大学生，竟然参与了发生在天安门广场的骇人听闻的自焚事件！无情的火焰将这个美丽的生灵灼烧得体无完肤，头部、面部四度烧伤，形成了黑痂。一个正值豆蔻年华的女孩的光明前程，就这样被她所痴迷的邪教“法轮功”彻底葬送了！



追寻高雅生活

乐观、幽默的生活态度

○ 有人说：“美是到处都有的。对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”请尝试用你的眼睛去观察，用你的头脑去思考，并辅之以面对面的交流。

- * 观察的范围：大自然、社会生活。
- * 观察的对象：美好的事物和快乐的人。
- * 交流的方式：组内交流和班级汇报。

正如美一样，高雅的生活情趣不是天生的。它来源于对生活的热爱、对生活积极的和美的感受。其实，生活本身充满着欢乐，生活处处有情趣。我们要在日常生活中，追求高雅的生活情趣。

凡是有生活的地方就有快乐和宝藏。

——何其芳

一位钢琴家到某城市举办独奏音乐会。谁知，首场演出，观众不足三成。这对于钢琴家来说，实在是很丢面子的事情，也很容易影响钢琴家的情绪，使演出质量大打折扣。但那位钢琴家并没有为之难堪，他在演奏前对观众说，你们这里的人很有钱，每个人都订了三个座位。观众一愣，随后便会心地笑起来，并长时间地为钢琴家的幽默鼓掌。

- 在你的身边有风趣幽默的人吗？和他们在一起你有什么感受？
- 乐观、幽默的生活态度对于陶冶身心、培养高雅生活情趣有什么益处？
- 你还知道哪些幽默故事？请说出来与同学共享。

乐观、幽默的生活态度，是陶冶高雅生活情趣的重要条件。乐观、幽默的人，思想活跃，活泼开朗，对学习、事业和前途充满信心。乐观、幽默的人，往往更能体会生活中的美好，更多地感受生活中的情趣，从而在生活中培养高雅的情趣。

相关链接

幽默是生活中陶冶高雅情趣的一个重要方面。幽默诙谐，既是风趣，巧妙地思考和表达问题，又是乐观开朗的一种表现。有幽默感的人，能感受生活中美好的一面，抓住生活中的有趣之处，分寸恰当地以诙谐的语言和动作，表达出自己的感受、思想和愿望，给周围的人带来快乐。幽默可以使人际关系变得亲切、自然、和谐，是调节人际关系的润滑剂。幽默的人总能受到大家的欢迎和喜爱。

好奇与从众



- 好奇心强是好事吗？怎样全面地看待它？
- 好奇心对于我们追求高雅的生活情趣有什么影响？

青少年正处在兴趣高峰的时期，好奇、好动、好学、好模仿，对许多问题都感兴趣，碰到新鲜的事物总想知道为什么，探索其奥秘。当然，我们不能仅仅停留在好奇上，还要善于将好奇心转化为浓厚的兴趣，从而培养自己高雅的生活情趣。

* 班上近来有些同学穿了一种新式样的鞋，林林认为那种鞋非常时髦，也让妈妈去买，其实他还有一双新鞋没有穿呢。

* 爸爸批评李妮：“不要别人怎样做，你就怎样做，要有自己的主见。”李妮不服气，认为如果和大家不一样，别人会不愿意和她一起玩了。

○ 林林的做法和李妮的想法对吗？说说你的理由。

我们要学会鉴别不同的情趣，“择其善者而从之，其不善者而改之”。盲目从众，跟着“群体”参加无意义甚至对身心健康有害的活动，会使我们陷入庸俗的生活情趣中，不利于我们身心的健康发展。

丰富的文化生活

北京景山公园有个老年合唱团。每天清晨，老年人从四面八方聚集到公园练习唱歌。他们演唱的大多是革命歌曲。在激昂嘹亮的歌声中，老人们个个精神抖擞，容光焕发。在记者采访时，有的说：“参加合唱团，每天吐气发声练习唱歌，锻炼了身体，同时使生活有规律。”有的说：“每天高唱革命歌曲，陶冶了情操，使人充满活力，好像浑身有使不完的劲儿。”还有的说：“在合唱团里，会交到许多知心朋友。同他们一起聊天，一起唱歌，什么烦恼都忘了。大家互相关爱，心情很愉快。”老年合唱团就像这些老人的家，他们关心它，热爱它，维护它，也同时享受它所带来的乐趣。

○ 参加老年合唱团，对老人们产生了哪些有益的影响？

○ 根据此材料，谈谈丰富的文化生活对追求高雅生活情趣有什么重要意义。

○ 我的生活很精彩：

我喜爱并经常参加的活动有_____。

这些活动让我的生活_____。

和志趣相投的伙伴在一起时，我感到_____。

我和家人经常在一起_____。

这让我觉得家庭很温暖，生活很有意思。

在我家中的富有情趣的生活片段是_____。

丰富的文化生活，是陶冶情操、追求高雅生活情趣的重要途径。当然，我们的基本任务和主要生活内容，是学习科学文化知识，在德智体美各方面发展和提高自己。但是，学习科学文化知识不能简单地理解为只在课堂里学习，而应该在学好课堂知识的基础上，努力扩大知识面，拓展活动的领域。我们可以根据自己的兴趣爱好、身体条件和时间的可能性，更多地选择不同的文化活动内容，从丰富的文化活动中，领略生活的真正意义和情趣。

相关链接

著名科学家钱学森曾在文章中写道：“正是音乐艺术里包含的诗情画意和对人生的深刻理解，丰富了我对世界的认识，学会了艺术的广阔思维方法。或者说，正因为我受到这些艺术方面的熏陶，才能够避免死心眼儿，避免机械唯物论，想问题能够更宽一点儿，活一点儿。”

提升情趣，陶冶情操

法国小说家大仲马一生写了二百多部小说和戏剧。他在写作《三剑客》时，完全沉浸于书中描写的生活，竟常同书中的角色开玩笑，就好像他们都坐在面前一样。

- 大仲马为什么会和他所写的人物说话？
- 你是否也有过专注于做一件事情，而忘记周围事物的经历？

在宗教神学统治欧洲的时代，著名的科学家布鲁诺因捍卫哥白尼的日心说，受到宗教势力的残害，最终在大庭广众之下被活活烧死。

- 你认为布鲁诺为什么不屈服？
- 你能理解他当时的情感吗？

一首深情的《七子之歌》，曾经感动过多少“中国心”：“你可知道 Macau 不是我真名姓，我离开你太久了，母亲！但是，他们掳去的是我的肉体，你依然保管我内心的灵魂……”

- 每当唱起或听到这首歌时，你的心中会涌起怎样的情感？

在追求生活情趣的过程中，我们的情感世界，总能在无形中受到陶冶，提升为情操——一种价值追求的情感，如热爱祖国的情感、爱护集体的情感、承担责任的情感、匡扶正义的情感等。所有这些情感，都是高尚情操的表现。

相关链接

社会生活是丰富多彩的，人的情操也是多种多样的。热爱祖国，热爱人民，忠诚正直，清正廉洁，无私奉献，自强不息……这些高尚的道德情操在中国历史的长河中浩气长存。从屈原的“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰”，到范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，再到鲁迅的“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”，这些名人名言都反映了他们热爱人民的高尚道德情操。

健康高雅的生活情趣，陶冶、提升着我们的情操。高尚情操的形成，会让我们的生命放射出夺目的光辉。

第四单元 过健康、安全的生活

主题探究

共筑自我防护的堤防

我们的生活有精彩、有新奇，充满着无限情趣。但生活中也有来自方方面面的不良诱惑和伤害。对此，要识别、要抵制、要勇敢地说“不”！对于正值花季年华的我们来说，如何保护自己不受诱惑和侵害，是当前需要认真面对的课题。为此，让我们在老师和父母的协助下，在学习的过程中，集思广益，共同编写一本《初中生自我防护手册》。

开展这个活动，可分几个步骤进行。首先，共同拟订一个调查提纲，内容包括两方面：我们可能面对的诱惑，我们可能遇到的危险、遭受的侵害。然后，根据调查的结果，归纳出几种常见的不良诱惑与侵害。接下来，按照归纳出来的项目，分组采取多种形式收集有关防范方法的资料，如网上搜集资料、到相关部门调查、征集同学中的好经验，以及父母和老师对我们的建议等。各组将收集的资料汇总后，经过本组研究筛选，形成本组有关手册内容和设计的草案。最后，由班委会主持，综合各组草案，确定一组最佳设计，在此基础上吸收其他各组方案的精华，形成我们共同编订的手册。

你相信吗？编辑《初中生自我防护手册》，不仅会大大推动本单元的学习，而且对我们安全健康地成长大有益处。假如把这个研究成果作为礼物，奉送给我们的同龄人分享和共勉，我们所体会到的，将会是一种守望人生花季的责任感和成就感。



第八课 学会拒绝

心理学家曾做过一个有趣的试验。他发给儿童一些精美的糖果，并告诉他们：谁能在他回来之前不吃糖果，将会得到更多的糖果。之后，他便躲在屋外观察。开始，几乎所有的儿童都不去吃糖果；过了一会儿，有几个按捺不住的儿童吃掉了糖果；在这些儿童的带动下，又有一部分儿童吃掉了糖果；最后，只有少数几个儿童能等到他回来。研究人员对参加实验的儿童做了长时间的跟踪调查研究，结果发现，那几个能经得起诱惑的儿童成年后，在事业上都取得了成功。

生活中的美好事物，对我们有强烈的吸引力。生活中也有许多干扰我们成功、影响我们的幸福生活，甚至危害我们生命健康的不良诱惑，我们能认清这些诱惑，并果断地对它们说“不”吗？



身边的诱惑

金钱的诱惑

王磊和宋昭是好朋友。有一天上课前，王磊对宋昭说：“今天的课没意思，干脆别上了，去看录像吧！”宋昭一口答应了。王磊看到录像中的“黑社会老大”有很多钱，过着花天酒地的生活，很羡慕，感慨地说：“我要有那么多钱就好了！”于是他建议两个人合伙向低年级的小同学“要”钱，得到的钱平分。从此，他们就在回家的路上拦截小同学，通过威胁和恐吓向他们要钱。不久，事情败露，他们受到了应有的处罚。

- 面对金钱的诱惑，王磊采取了什么行动？导致了什么结果？
- 我们应当如何正确地看待金钱？

对待金钱，我们一定要取之有道，通过正当途径来获得。决不能沾染法律禁止的“强行向他人索要财物”等违法行为，更不能触犯刑法。

游戏机的诱惑

小兆本是一个性格开朗、成绩较好的学生，可自从学会玩游戏机，没几天就被这玩艺儿迷住了。上学带小游戏机打，在家用电脑打。黑板上的字、课本上的练习，在他的眼睛里就像电子游戏里五颜六色的俄罗斯方块、跳棋子一样晃来晃去，赶也赶不走。后来，为了玩这些游戏他经常逃学，住在网吧，还向同学借钱买卡……

- 小兆沉迷于游戏，最终会导致什么结果呢？
- 自己周围有和小兆相似的同学吗？

电子游戏是一种新型娱乐，集多种技术和众多学科知识于一体，它对于开发人的智力，锻炼眼耳手脑并用能力，有一定的好处。适当的、有节制的娱乐并不是坏事。由于电子游戏的画面变幻莫测，内容惊险刺激，使人一旦置身其中就得全力以赴地进入“角色”，因而对青少年有一定的诱惑。当我们休闲时，可以通过玩电子游戏来适当放松和调节自己，但决不能沉迷于此。要以丰富的学习、健身、交友等活动坚决抵制这一诱惑。

相关链接

据媒体报道，至少10%的中小学生对电子游戏着迷。专家指出，青少年一旦沉迷于电子游戏，就会产生越来越强烈的心理依赖和反复操作的渴望，不能操作时便出现情绪烦躁、抑郁等症。电子游戏是中小学生对娱乐的一种方式，但沉迷于玩电子游戏有很多危害：对视力、神经等造成损害，使大脑的灵活性下降，影响学习成绩；诱发寻衅滋事，勒索财物，打架斗殴，参与赌博等违纪违法甚至犯罪行为。



沉迷于电子游戏的中小学生对

学如逆水行舟，不进则退；心似平原走马，易放难追。
——谚语



小刚受表哥的影响，上中学就学会了吸烟，他认为这是男子汉的风度。有一次，他看见表哥把一些白色粉末状的东西放进香烟里，吸后眯着眼，得意洋洋。表哥说，这是海洛因，吸一口舒服极了。强烈的好奇心驱使他吸了第一口。吸毒一口误入虎口。从此他一发不可收拾，吸低了成绩，吸坏了身体，吸光了财产，最后吸进了犯罪的深渊。

○ 吸烟和吸毒有哪些危害？

毒品，不光指海洛因，还包括鸦片、吗啡、大麻、可卡因以及其他能使人上瘾的麻醉剂和精神药品。由于毒品的危害性极大，我国法律规定：吸毒违法，贩毒有罪。《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》把未成年人“吸食、注射毒品”列为严重不良行为之一。

相关链接

一些青少年吸毒，起初是觉得吸毒这件事新奇、刺激，不了解其毒在哪里，危害有多深。尤其是那些从中学就开始吸烟的青少年，极易在这种好奇心的驱使下染上毒品。戒毒专家警告：吸烟者是吸毒者的预备军。

青少年学生有集群倾向，在成绩差或行为不良的青少年群体中，往往看到同伙吸毒，自己也跟着吸，以此与群体保持一致。专家忠告：如果你的同伴请你吸毒，是要把你“拉下水”，让你成为再也离不开毒品的人，达到他“以贩养吸”的目的。

还有些青少年吸毒，往往是为了寻求自己行为价值的分量，为了在群体中自我炫耀，以获得在群体中同伴的肯定。他们认为，吸毒是现代社会的—种时尚，不吸会落伍，吸了“神气”，更显“身份”。



娱乐——赌博——犯罪的“三部曲”

○ 他为什么会走上违法之路？

赌博是一种恶习，搓麻将、打老虎机是其常见形式。赌博一旦上瘾，就很难回头，可能使人一步步走上骗、偷、抢的违法犯罪之路。

《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》规定，“参与赌博，屡教不改”，是未成年人的严重不良行为之一。

相关链接

赌博是社会公害之一。赌博之风屡禁不止，对青少年的健康成长危害极大。

赌博严重影响学习，妨碍休息，损害健康。

赌博严重影响人际关系，赌得夜不归宿，无心与朋友、同学交往。

赌博还诱发违法犯罪。赢家有了钱，随心所欲，挥霍无度；输家耗尽钱财，债台高筑，为了还赌债，铤而走险，诱发诈骗、偷窃、抢劫等犯罪。

年仅14岁的小田，一次无意间进入了一个不良网站，从此便深陷其中，最终，清纯少年沦为强暴女生的罪犯。很多犯有强奸、卖淫罪行的少年犯，起初就是因为受了淫秽书刊、光盘的影响。青少年好奇心强，但分辨是非、善恶的能力较弱，一不留神就会受其诱惑，付出惨重的代价。

○ 本地举报非法出版、复制、批发、零售、出租、放映淫秽和色情等非法音像制品的电话是_____。

随着社会的发展，我们获得信息的渠道日益增加，从书刊、报纸到电视、电影、音像制品、网络。读图时代、数字阅读使信息量增大的同时，也制造出大量信息垃圾。尤其一些不法网站，充斥着暴力、色情等不良信息。这些“电子海洛因”侵蚀着人的肌体，毒害着人的精神。

相关链接

中小学生在阅读淫秽书籍，观看淫秽录像，浏览色情网站之后的种种不良表现：

不想学习，致使成绩下降，进而旷课、逃学，在外过夜，甚至留级、退学；

纪律涣散，不能自拔，以身试法，坠入违法甚至犯罪的深渊；
精神萎靡，行为放荡，道德败坏，丧失廉耻之心。

刘思影是一名一年级的小学生。她的妈妈迷信“法轮功”，受“练功可以圆满、开天，有病不用打针吃药”等诱惑，成为“法轮功”的痴迷者。在妈妈的影响下，小思影也逐渐迷上了“法轮功”。2001年1月23日下午，刘思影和妈妈一起，与其他几名“法轮功”痴迷者带着汽油到天安门广场自焚。1人当场被烧死，4人严重灼伤，面目全非。小思影全身烧伤面积达40%，双手烧伤最严重。3月17日，虽经医护人员全力抢救，但她还是走了，带着一身被烧伤的创痛及对妈妈的不解和怨恨……

○ 刘思影的自焚事件说明了什么？

邪教“法轮功”不仅导致很多人死亡，而且将魔掌伸向妇女和儿童，制造多起惨绝人寰的自焚等事件。大量事实说明，邪教是威胁人民生命财产安全和社会稳定的毒瘤。

非洲夏夜的草地上，一头强壮的驴子在安详地吃着草。一只小小的吸血蝙蝠悄悄地落在驴子的后蹄处，用它细小的舌尖轻轻地舔驴子的脚踝处。起初驴子不断抬蹄或用尾巴来回扫动，渐渐地被舔得很舒适，不再烦躁，仍继续吃草。就这样，驴子被麻醉了，蝙蝠一会儿就咬了个小口，与同伴轮流喝干了驴子的血。“杀人蝙蝠”仅仅施以舒适而致命的诱惑，在驴子陶醉沉迷之中杀死了比自己大千百倍的对手。

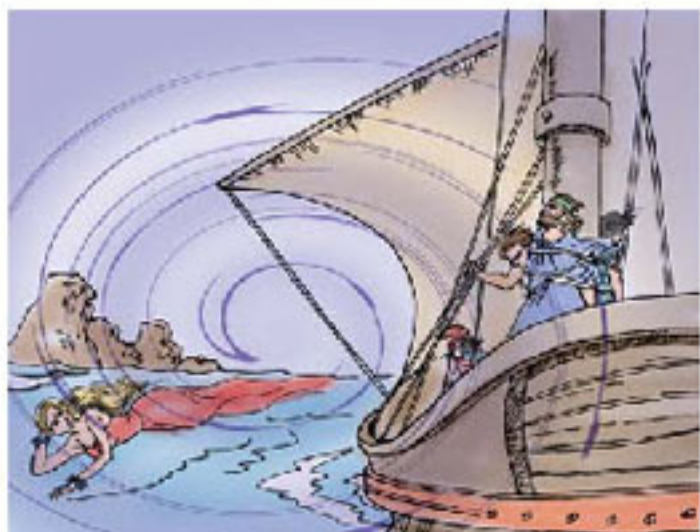
❶ 不良诱惑有时就像小小的吸血蝙蝠，静静地接近你，慢慢地腐蚀你。我们周围有这样的“杀人蝙蝠”吗？如何才能不上当呢？



大千世界五光十色、无奇不有，在我们的周围存在着很多的诱惑。一些不良诱惑有时就像“杀人蝙蝠”，让人舒舒服服地上当，不知不觉中成为它的俘虏。学会分辨并自觉抵制它们的诱惑，才会有健康幸福的生活。否则，我们会为之付出沉重的代价。



对不良诱惑说“不”



传说古希腊有一个海峡女巫，她用自己的歌声诱惑所有经过这里的船只，使它们触礁沉没。智勇双全的奥德修斯勇敢地接受了横渡海峡的任务。为了抵御女巫的歌声，他想出了一个办法：让船员把自己紧紧地绑在桅杆上，这样，即使他听到歌声也无法指挥水手；让所有的船员把耳朵堵上，使他们听不到女巫的歌声。结果，船只顺利地渡过了海峡。

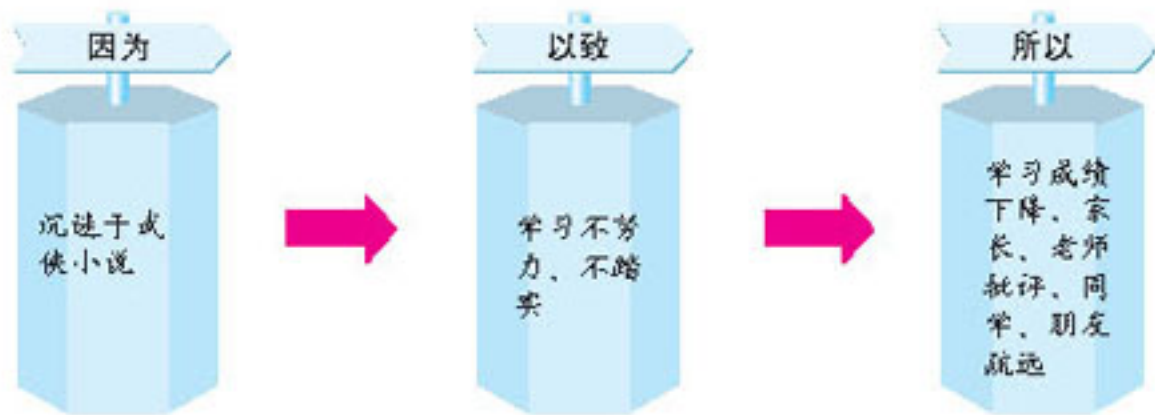
○ 奥德修斯靠什么使船只顺利通过了海峡？

○ 这个事例说明_____。

勇敢的人敢于战胜不良诱惑，聪明的人总能想出各种办法抗拒不良诱惑。

成绩优秀、关心集体的小玉，自从看了一本武侠小说后，沉迷其中，不能自拔。她被武侠形象深深地吸引着，课上满脑子都是武侠人物。面对急剧下降的成绩和逐渐疏远的同学，请你帮她出主意、想办法，战胜诱惑。

小孙认为，小玉可以多想想自己美好的未来，想象自己通过努力考上了理想的大学，毕业后从事自己感兴趣的工作，这是看武打小说所得不到的更成功的诱惑。小玉更应该想象不能抵抗诱惑可能带来的不良后果，联想到这些不良后果，就会从对武侠小说的沉迷中解脱出来。这是通过联想后果抵制诱惑的方法。



小魏认为, 单靠自己的力量有时很难战胜诱惑, 建议小玉主动请父母、老师和同学监督。可以和父母签订一个“读书协定”: 每周看武侠小说两次, 每次两小时以内。如能严格执行, 可奖励一小时, 否则取消本周看武侠小说的资格, 并且做监督记录。这是通过主动请人帮助自己拒绝不良诱惑的方法。

○ 你有其他帮助小玉的好主意吗?

不良诱惑犹如病毒, 需要我们结合自己的实际, 用科学的态度、坚强的意志、清醒的头脑和正确的方法, 摆脱它们的干扰, 避免其对自己的危害。

相关链接

战胜诱惑还可以采取以下方法。

- 避开诱因法。适用于接触诱因的初始阶段。最好把引起诱惑的实物藏起来, 眼不见心不动, 被动地避开诱因。还可以通过积极参加班集体活动, 多与同学交流, 主动地避开诱因。
- 婉言谢绝朋友, 提高自制力。战胜不良诱惑的一个重要方面是用技巧和自制力回绝来自朋友的邀请, 避免他们的不理解和嘲弄。
- 专时专用, 改正不良习惯。为了防止做某项自己着迷的事而超时, 严格分配时间, 以不同方式提醒自己这是学习时间, 锻炼时间, 娱乐时间, 休息时间, 是什么时间就做什么事, 改掉因着迷而误时的坏习惯。



第九课 保护自我

一天晚上，一名14岁的女生和表弟走在回家的路上。一个身穿警服、手提黑色橡胶警棍的男人出现在姐弟面前，问他们是什么关系，要查他们的证件。开始姐弟俩被这个人的外表蒙住了。后来，姐姐从这个人的言行中发现他的身份很可疑，向弟弟示以眼色，机智的弟弟立刻会意，姐弟俩一边应付这个人的纠缠，一边想脱身的办法。终于，他们找到机会向路过的人求救，一同将假冒警察的流氓送交公安机关。

生活是美好的，但生活也是复杂的，我们的周围也可能出现各种侵害我们权利甚至生命的情况。你知道自己生活中可能受到的侵害吗？你知道在受到侵害的情况下，怎样保护自己吗？



身边的侵害与保护

种种侵害

14岁的周欣在骑自行车上学途中，被一拖拉机撞倒致伤。由于司机在肇事后逃逸，致使周欣因抢救不及时造成终身残疾。

- 周欣受到了来自哪方面的侵害？

8岁的小创多次未完成老师布置的作业，还说谎。对此，他的母亲非常不满，用笤帚殴打他，导致他重伤。

- 小创受到的侵害来自哪方面？
- 你怎样看待这件事？



身边的侵害

- 上图中青少年所受到的侵害主要来自哪些方面？

- 这些侵害对青少年的健康成长有什么影响？

- 在我们周围还存在哪些侵害？

青少年正处于长身体、长知识的重要时期，各方面都很不成熟。由于生活环境复杂，存在着不利于青少年健康成长的因素，侵犯青少年合法权益和损害青少年身心健康的现象，还时有发生。

身边的保护

杜娟的父亲封建思想很严重，认为女孩子读书没有用，一直有意让她辍学。到初中三年级时，她的成绩出现波动，为此父亲逼她辍学。老师知道了这件事后，主动做她父亲的工作，最终维护了杜娟正当的受教育权，使她继续自己的学习生活。

- 杜娟受到的侵害来自_____。
- 她采取的行动是_____。
- 她得到哪些方面的帮助和保护？

身心尚未成熟、社会经验不足的青少年，在面对侵害行为、自然灾害和意外伤害时，往往因处于被动地位而受到侵害。因此，我们必须加强自我保护。自我保护是人的本能，具备自我保护意识是未成年人向成熟迈进的重要一步。面对一些突发的事故和侵害，我们应该积极争取社会、学校和家庭等方面的保护；如果这些保护不能及时到位，我们就要尽自己所能，用智慧和法律保护自己的合法权益。

儿童和少年的权利应当得到保护，他们没有能力保护自己，因此，社会有责任保护他们。

——马克思

相关链接

青少年自我保护教育活动，是共青团中央和中央综合治理办公室，于1999年8月在全国范围内全面启动的一项青少年权益保护活动。它通过开展自我保护教育活动，进一步增强青少年的法制观念，提高青少年自我保护的意识和技能。



防范侵害，保护自己

提高警惕



李明的亲戚向他借身份证，说是取包裹，他毫不犹豫地借给了他的亲戚。一个月过后，李明没有要到自己的身份证，而等待他的是巨额的国际长途电话缴费单和公安局的传讯单。原来，这个亲戚利用他的身份证买手机，专打国际长途电话，进行非法传销活动。

- 身份证在生活中有什么作用？

_____。

- 李明不加思考将身份证借给他人，说明他_____。

通过网上聊天，小燕认识了网友小Q，他们在很多问题上观点一致，小燕视小Q为知己。当小Q向小燕介绍自己的“真实身份”和基本情况后，小燕也毫无保留地把姓名、学校、家庭电话等真实信息告诉了他。不久，小燕家被盗，而作案者正是小Q。



- 小燕家被盗是因为_____。
- 网上交友要注意些什么？

面对不法侵害，如果我们警惕性不高、自我保护意识不强，就会使自己遭受损失，陷入困境。因此，保持高度警惕是避免侵害的前提。

相关链接

网上交友请注意：

- 不要轻易说出自己的真实姓名和地址、电话、学校等信息；
- 与网友会面要极其慎重，并采取防护措施；
- 遇到低级庸俗的网友，马上避开，不再理睬。

害人之心不可有，防人之心不可无。

——谚语

小佟第一次独自出远门去姥姥家过暑假，站在这座陌生城市的十字路口，放下旅行包，四处张望。一辆风驰电掣的摩托车停在她身旁，车上的男青年问：“怎么，我可以帮你吗？”小佟怯生生地问：“请问人民路怎么走？”“正好同路，我送你。”男青年说着拿起小佟的旅行包，给了她一个头盔。摩托车载着小佟驶向前方……

- 根据你的想象和猜测，给这个故事续写结尾，并说出你设定这个结局的理由。

对于女学生来说，保持高度的警惕、文明的行为举止、得体的衣着打扮，是保护自我的防护衣。

相关链接

女生自我保护的建议：

- 上学、放学或外出游玩，要结伴而行，不去树林、山洞等偏僻的地方；
- 不去营业性歌舞厅、录像厅、通宵电影院等潜伏不安全因素的地方娱乐；
- 不与陌生异性单独会面，不搭乘陌生人的车辆；
- 面对侵害，要积极寻求帮助，敢于抵抗，记住罪犯的特征并及时报案。

有一天，初中生小吴忽然收到一封厚厚的邮件，打开一看，原来是一家乡镇印刷厂寄来的征订单和宣传资料。小吴发现这些宣传资料是介绍犯罪手法和宣传淫秽的不健康读物，属于非法出版物，就把它们交给了学校的老师。他想，其他同学也可能收到这种邮件，如果同学订购就会受毒害。于是他向当地的新闻出版局和公安机关写信举报。结果这家印刷厂受到了应有的法律制裁。

- 小吴采取了哪些有效措施，使自己和同学免遭不健康读物的侵害？
- 通过阅读自我保护的有关书籍，或向老师、家长请教，或上网查一查，了解同龄人还有哪些自我保护的方法。

2002年8月27日晚，19岁的应届高中毕业生小任在回家的路上，遇到两名歹徒抢劫其手机。为此，这个勇敢的青年与两个歹徒展开了殊死搏斗，在搏斗中被歹徒刺中11刀后死亡。

- 小任与歹徒搏斗的行为说明他_____。
- 对于这样的结果，你的思考和建议是_____。

面对不法侵害，我们要依靠自己的智慧迅速而准确地作出判断，要采取机智灵活的方法与其斗争。

相关链接

青少年在遭受不法侵害，实行有效自我保护时，应当注意以下几点：

- 力量对比；
- 周围环境的利用；
- 机智求助他人；
- 主观心理的调节；
- 人身安全第一；
- 避免无谓地激怒对方；
- 暂时妥协，事后报案。



- 画中的同学遇到了哪些险情？你为他们脱离危险想到了哪些好的办法？
- 在我们周围还可能有哪些险情？我们应该如何应对呢？

遭遇意外险情与伤害时，需要冷静，要学会运用最有效的救助方法。遭遇不法分子的侵害，有能力将其制服时，当然要勇敢地同其搏斗；没有能力将其制服，可以采取“呼救法”、“周旋法”、“恐吓法”等及时脱身。万不得已，也要对可能出现的不同后果进行比较，两害相权取其轻，争取把损失降到最小，保住最大的合法权益。

总之，青少年学会自我保护，不仅需要保护自己的意识和勇气，也要有保护自己的智慧和办法。

1994年春，13岁中学生小峰自创的歌词在当年的“全国少年儿童歌词征集活动”中获特别奖。但小峰并未接到获奖通知书。经调查发现，是参加复评工作的小学教师李某和他的学生张某做了手脚。小峰于1996年初把一纸诉状交到法院，状告李某和张某共同侵犯了自己的著作权。1997年8月10日人民法院审结，小峰获得17 000元赔偿。这是国内首例未成年人著作权案。

- 小峰靠什么保护了自己的合法权益？
- 在你的身边有过类似的事例吗？

青少年是国家的未来，民族的希望，党和国家历来重视对青少年的教育、引导和保护，并为青少年的健康成长创造良好的条件和环境。我国法律保护青少年的合法权益，当权益受到侵害时，我们要拿起法律武器保护自身的合法权益。

相关链接

1991年9月4日，第七届全国人民代表大会常务委员会第二十一次会议通过了《中华人民共和国未成年人保护法》，自1992年1月1日起施行。

1999年6月28日，第九届全国人民代表大会常务委员会第十次会议通过了《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》，自1999年11月1日起施行。