

目 录

第一单元 做自尊自信的人 2



- 第一课 珍惜无价的自尊 3
- 自尊是人人需要的 4
 - 尊重他人是我的需要 9
 - 彼此尊重才能赢得尊重 12



- 第二课 扬起自信的风帆 17
- “我能行!” 18
 - 自信是成功的基石 23
 - 唱响自信之歌 27

第二单元 做自立自强的人 32



- 第三课 走向自立人生 33
- 自己的事自己干 34
 - 告别依赖 走向自立 39



- 第四课 人生当自强 46
- 人生自强少年始 47
 - 少年能自强 51

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>

经全国中小学教材审定委员会
2003年初审通过

义务教育课程标准实验教科书

思想品德

SIXIANGPINDE

七年级 下册

课程教材研究所 编著
思想品德课程教材研究开发中心



瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>



第三单元 做意志坚强的人 58



第五课 让挫折丰富我们的人生 59

- 人生难免有挫折 60
- 挫折面前也从容 65



第六课 为坚强喝彩 71

- 让我们选择坚强 72
- 钢铁是这样炼成的 79

第四单元 做知法守法用法的人 84



第七课 感受法律的尊严 85

- 走近法律 86
- 法不可违 91
- 防患于未然 97



第八课 法律护我成长 102

- 特殊的保护 特殊的爱 103
- 善用法律保护自己 108

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>

第一单元 做自尊自信的人

主题探究

重塑自尊自信新形象

要懂得什么是自尊、什么是自信、怎样做个自尊自信的人，品味“快乐人生三句话”是个好办法。所谓快乐人生三句话，就是“太好了”、“我能行”、“我能帮你吗”。“太好了”，就是遇事总是从正面来思考；“我能行”，就是自信、大胆、主动地承担自己的责任；“我能帮你吗”，就是我关心你，也会尊重你。让我们制订一个行动方案，从体验快乐人生三句话开始，重塑自尊自信新形象。

我们的构想是：以小组为单位，在实践上述三句话的活动中，把自己和其他同学的不同经历与感受，以观察日记的形式记录下来。活动的具体要求是：（1）互相观察，了解各自现有的心态与行为方式；（2）练习使用快乐人生的三句话；（3）改变原有心态与行为方式；（4）在小组中交流实践中的问题并提出对策；（5）在全班进行交流并评选“乐观之星”、“自信之星”、“助人之星”。

在本单元的学习结束时，我们将共同评选出来的“三星”故事，以图画形式表现出来，张贴在教室里。那时，可以肯定地说，感到自尊与自信的，决不会仅仅是他们三个人，我们都会感到从未有过的自尊和自信。

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>



第一课 珍惜无价的自尊

世界上最名贵的衣服，不是珍珠衫，不是羽衣霓裳，知耻是最美的服装。一个人如果能懂得知耻，就会格外珍惜自尊，就会主动维护他人的尊严，把尊重自己与尊重他人结合起来，从而散发出高贵庄重的气质。

尊重自己是人生的一道底线，是人生的一个亮点，自尊无价。尊重他人是人生的一门学问，是人生的一片风景，尊人优雅。

[瑶瑶公主商铺](https://shop114092574.taobao.com)

<https://shop114092574.taobao.com>



自尊是人人需要的

感受自尊的快乐

1997年7月1日，香港终于结束了英国的殖民统治，回到了祖国的怀抱。当中华人民共和国国旗在香港国际会议展览中心高高升起时，香港沸腾了，北京沸腾了，全国都沸腾了。每一个中国人都感受到了无比的尊严和快乐。



1997年7月1日零时，中华人民共和国国旗和香港特别行政区旗在香港升起，经历了百年沧桑的香港回到祖国怀抱。



香港回归 举国欢腾

- 根据你的理解，解释一下这种尊严和快乐是怎样产生的。
- 在你的个人生活中，有没有过类似的情感经历？

升入中学后，随着生理的发育和心理的发展，我们越来越注意容貌上的修饰、举止的文雅以及行为的后果，为的是塑造更好的形象，赢得别人对自己的肯定。这些都是自尊的表现。当我们受到他人肯定，得到集体和社会的赞扬时，就会感到分外高兴，因为我们的自尊心得到了满足。

- 假如你有下列经历，谈谈你会有什么感受。
- * 语文课上只有我的答案最有新意，同学们不由自主地为我鼓掌。
- * 我从小学一年级起，就天天自己上学，现在有很强的独立生活能力。
- * 我英语发音标准，老师叫我每天早上带领同学们朗读英语。
- * 我护送盲人过马路时，周围的人投来赞许的目光。
- * 我在体育比赛中取得优异成绩，登上了领奖台。
- * 我的建议被老师采纳，受到当众表扬。
- 从你自己的实际经历中，提供一些类似的事例与大家分享。
- 你觉得自己做得最有尊严的事是什么？
- 你最难忘的被人尊重的经历是什么？



人类有许多高尚的品格，但有一种高尚的品格是人性的顶峰，这就是个人的自尊心。

——苏霍姆林斯基

自尊即自我尊重，指既不向别人卑躬屈膝，也不允许别人歧视、侮辱。它是一种健康良好的心理状态。我们感悟生活的意义，首先要体验到自己是有价值的，为人所需要的，并且这种价值常常得到他人的认可与欣赏。一般来说，一个没有自尊的人，也很难得到别人的尊重。

当然，如果别人不仅能欣赏我们的长处，而且不耻笑我们的弱点与缺陷，这种被尊重更能使我们体验到快乐与感动。无论是自己对自己价值的肯定，还是他人对我们价值的肯定，即自尊与被人尊重，都是快乐的。

- 把下列句子写完整，体验自己对自己的尊重与喜爱。
- * 我不漂亮，但很喜欢自己，因为我很聪明，我很勤奋，我很……
- * 我的学习成绩不太好，但我已找到原因，我会奋起直追，我会……
- * 我的父母很平凡，但他们很爱我，很关心我，使我体验到家的温暖……
- * 老师批评我，是有原因的……
- * 自己目前还没有特殊的才能，但我从现在起培养兴趣爱好还来得及……
- * 大家都不愿和我在一起，是什么原因呢？先反思一下……

生活中，人人都可能有不如别人的地方，如长得不漂亮，个子不够高，甚至有生理缺陷。只要不气馁，不灰心，不放弃，自己相信自己，自己尊重自己，我们就可以通过进一步的努力，找到自己的人生价值，赢得别人的尊敬，感受自尊的快乐。

知耻与自尊

有一所大学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，也使这所学校蒙受了巨大耻辱。校方为了让学生记取教训，花重金买下了这座桥梁的钢铁，做成一个个戒指，名为“耻辱戒指”。每当学生毕业时，他们都会得到这样一枚戒指，戴在手上。“耻辱戒指”随时提醒他们要认真工作。

- 耻辱的事情应当尽快忘却还是牢牢记住？
- “耻辱戒指”的故事给我们哪些启发？

做人不能没有自尊。真正有自尊心的人，必定是知道羞耻的人。知耻，是自尊的重要表现。唯有知耻，才有自尊。如果一个人对自己不恰当、不合适的行为不知道惭愧，不感到难为情，那就是不知羞耻，这样的人永远不会有自尊。

人不可以无耻。无耻之耻，无耻矣。 ——孟子

相关链接

化学史上有名的“格氏试剂”的发明者格林尼亚，年轻时游手好闲，不务正业，荒废了许多大好时光。在一次宴会上，一位女伯爵毫不客气地对他说：“请站远点儿，我最讨厌你这样的花花公子。”这句话像针一样刺痛了他的心，也激发了他的自尊心。他挥泪辞别双亲，来到里昂，拜师苦读，补上了荒废的课程。后来，他对化学产生了浓厚的兴趣，经过无数次的探索 and 实验，研制出一种重要的试剂，填补了化学史上的空白。1912年，瑞典皇家科学院授予他诺贝尔化学奖。

有时，在寻找自尊的过程中，我们常常被眼前的不足与缺点蒙住眼睛，看不到自己的优点，体验不到自己的价值，对自己很失望，甚至产生沉重的耻辱感，这对我们的成长是非常不利的。

班会上，老师要求每个同学夸夸自己，写出自己身上的10个优点。10分钟过去了，小明一个也写不出来。他说：“我没有优点。我上课爱随便说话，回家不做作业，爱与人打架，常迟到。我真的觉得自己一个优点也没有。”老师说：“小明，对你的缺点，我们来做一番改造，你就拥有很多的优点了。”下面就是小明在老师的指导下制订的改造方案。

现有的缺点	改造方案	将拥有的优点
在课堂上爱随便说话	在恰当场合，我很会说话	机智、大方、口才好
回家不做作业	课间或自习课上我把作业完成	会利用时间，听课效率高
爱与人打架	同学之间出现冲突，我挺身而出，会采用恰当的方法	有正义感，能主持公道
常迟到	我要调整好自己的作息时间表，晚上早点睡，早上早点起	会合理安排时间，养成早睡早起的习惯
……	……	……

○ 自己有哪些缺点？能否参照这个方案将它们改造一下？

“金无足赤，人无完人。”一个人有缺点并不可怕，关键是能够正确对待自己的缺点，将缺点转换为优点。

有时，在寻找自尊的过程中，我们常常被眼前的不足与缺点蒙住眼睛，看不到自己的优点，体验不到自己的价值，对自己很失望，甚至产生沉重的耻辱感，这对我们的成长是非常不利的。

班会上，老师要求每个同学夸夸自己，写出自己身上的10个优点。10分钟过去了，小明一个也写不出来。他说：“我没有优点。我上课爱随便说话，回家不做作业，爱与人打架，常迟到。我真的觉得自己一个优点也没有。”老师说：“小明，对你的缺点，我们来做一番改造，你就拥有很多的优点了。”下面就是小明在老师的指导下制订的改造方案。

现有的缺点	改造方案	将拥有的优点
在课堂上爱随便说话	在恰当场合，我很会说话	机智、大方、口才好
回家不做作业	课间或自习课上我把作业完成	会利用时间，听课效率高
爱与人打架	同学之间出现冲突，我挺身而出，会采用恰当的方法	有正义感，能主持公道
常迟到	我要调整好自己的作息时间表，晚上早点睡，早上早点起	会合理安排时间，养成早睡早起的习惯
……	……	……

○ 自己有哪些缺点？能否参照这个方案将它们改造一下？

“金无足赤，人无完人。”一个人有缺点并不可怕，关键是能够正确对待自己的缺点，将缺点转换为优点。

虚荣与自尊

他们三个人都是七年级的学生，都在为追求“自尊”烦恼。



* 他在小学一直当班长。刚升入中学，就对小学的同学和老师说，自己仍然是班长。但他后来并未当选，从此觉得脸上无光。

* 她因为别人说了一句“你怎么这么胖”，就觉得自己很难看，想尽办法节食，以致得了厌食症，身体极度虚弱，不得不休学。



* 同桌带来一个新文具，她用不屑的语气说：“我妈妈马上给我买最新款的，比你这个可好多了。”



○ 你认为他们的言行反映了什么心理？这对他们的生活会产生什么影响？

有的人非常希望得到别人的尊重与欣赏，却往往不能如愿以偿，一个重要的原因是他们陷入了虚荣的误区。虚荣心是一种追求表面上荣耀、光彩的心理。虚荣心重的人，常常将名利作为支配自己行动的内在动力，总是过分在乎他人对自己的评价。一旦他人有一点儿否定自己的意思，便认为失去了所谓的自尊而受不了。

○ 你能说说生活中某些人爱慕虚荣的具体表现吗？



尊重他人是我的需要

同样的自尊 同样的快乐

我们的自尊，常常是在许多人的呵护与激励下形成的。在每个人的生活中，都有几个重要的“他人”。他们对我们的评价，我们看得很重。他们夸奖我们，我们就高兴甚至激动；他们批评我们，我们就会觉得难过和懊悔。我们的点滴进步都离不开这些重要“他人”的关心与帮助。

○ 在你的心目中，这些“他人”是谁呢？把有关内容填入下表。

称谓	被选中的原因	和他交往的故事
爸爸	他看我很准，是我的镜子。	小学五年级时，我一度自满，爸爸批评了我，使我及时改掉了这一毛病。
同学	他是我的竞争对手。	我俩就是在争先恐后的比赛中共同进步的。
……	……	……

○ 你的存在对他人有什么意义？

从小到大，大人们只要发现我们有一点点进步，如第一次学会走路，第一次自己穿衣，第一次关心家人，就大加赞赏。正是这些点点滴滴的赞美与欣赏，如甘霖似雨露，滋润着我们的心田，使我们充满了做人的自豪与快乐。

既然我们的自尊经常受到他人的呵护与关爱，我们当然也有责任去关注他人的自尊，维护他人的尊严。无论是谁，尊重他人都是自尊的需要，也是自我完善的需要。

尊重他人，就是尊重自己

○ 如果你有下述经历，你能怪谁？



* 在上学的路上，交通警察把你叫到岗亭前，当着许多人的面批评你，因为你骑车撞了人却不肯认错。你能怪人家说话不客气吗？



* 在同学家里，你的同学冲你皱眉头，因为你的脚发出难闻的气味，实在让人受不了。你能怪同学对你不礼貌吗？



* 走进商场，人们见了你都赶紧躲避，因为你光着膀子，浑身是汗。你能怪人家嫌弃你吗？



* 走在街上，有人用责怪的目光盯着你，因为你毫不在乎地往地上吐了一口痰。你能怪人家看你不上眼吗？

自尊的人懂得尊重他人，因为他知道要赢得他人的尊重，首先要尊重他人。不尊重他人的人不可能赢得他人的尊重。

尊重他人就要意识到他人同自己一样需要自尊。每个人都要通过其他人的尊重、欣赏、鼓励、期望来感受自尊。尊重是你能给予他人最好的礼物。尊重他人使你被对方接纳，得到善待，与他人同享自尊的快乐。与受人尊重一样，尊重他人，是

我们的需要，也是我们的快乐。



尊重

为了自尊，我们也需要借助他人的眼睛作为镜子，来更好地认识自己，然后把 we 感受到的他人给予的美好，再转达给他人。这样，人人彼此尊重，相互接纳，共同在自尊的快乐中成长。

一言一行总关情，在不经意间，我们播撒过热情、尊重、关爱和友谊。有那么一两次，感受过你的温暖的家人、同学和朋友热切地告诉你，你的某句话、某个行动令他们感动至今。从此，你们共同拥有了一段美好温馨回忆。

○ 请把你的这类经历与大家交流分享。

	第一次	第二次	第三次
时间	2007年9月		
地点	教室		
事件	我对同桌说：“你的英语口语真棒，像主持人一样流利。”		
影响	同桌对此感到十分高兴，从此更加努力学习英语。现在他的英语有这么大的进步，与我的由衷赞美有一定关系。		

我们在对自身认识的过程中，由于知识与阅历的局限，常常面临“失明”、“失聪”等问题。在成长过程中，我们需要他人善意的提醒，以便意识到自己的弱点、盲点与误区，激励我们更加严格要求自己，敞开心扉，虚心学习，大胆尝试，不断超越，增强自身实力，做一个有尊严、有价值的人。



彼此尊重才能赢得尊重

维护人格最重要



春秋时期，齐王派晏子出使楚国。晏子个子很矮，楚王想乘机侮辱他，叫人把城门关了，让晏子从城门旁一个五尺高的小门进去。晏子对接待的人说：“这是狗洞，不是城门。

只有访问狗国，才从狗洞进去。你们先去问个明白，楚国到底是个什么样的国家。”楚王得知晏子的话，只好吩咐大开城门，把晏子迎进城去。

○ 晏子为什么坚持要从大门进城？

自尊的人最看重自己的人格。所谓富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，说的就是这个道理。自尊的人不图虚荣，拒绝沾染不良习气，如说谎、逃避责任、假公济私、阳奉阴违等。其重要原因，就是这些不良习气有损人格。有时，为了维护自尊，可以舍弃许多东西，但决不可丧失人格，做有损人格的事。

人必自侮，然后人侮之。 ——孟子

- 如果你在穿着方面不如同学，是否就觉得低人一等，有点儿抬不起头来？
- 如果你的同学家庭条件比较差，怎样与他相处才能维护他的自尊？
- 如果你有些“与众不同”，比如相貌丑一点儿，成绩差一点儿，脾气暴一点儿，有点儿口吃，带点儿外地口音，你将怎样维护自己的尊严？
- 爸爸、妈妈的职务不高，收入较低，甚至下岗待业。如果有人问起，你会怎样介绍他们？

相关链接

出了机场，一辆出租车停下来，司机跑过来帮我开门，确定我已经坐好再帮我关上门。他告诉我报纸就在座位旁，可以看看。他又拿出好几盘录音带，问我喜欢听哪盘。我被他的周到服务感动了。我问他：“你对自己的工作很自豪，一定很喜欢这份工作。”“没错，”他回答说，“我本来在一家公司工作，但不论我尽多大的努力，仍然做得不够好，也不怎么受重视。我知道自己当不了科学家，但是我喜欢开车，可以服务大众，而且能做得很好。我确信人的尊严不在于职业，而在于出色的表现。于是，我就变成了专业的出租车司机。”

自尊者豁达



- * 有些人说话尖刻，不注意他人的感受，常常直抒胸臆，直指问题。这是否会伤害他人的自尊？
- * 有些人爱说笑话，活跃气氛，虽然并不针对谁，但有时使人感到尴尬。这是否会伤害他人的自尊？
- * 有人认为，在对待有可能引起他人耻笑的缺陷上，敢于并善于自嘲，也是一种豁达的生活态度。

○ 你同意这种看法吗？

生活中，人际交往不可避免。由于人与人的个性不同，生活的环境与阅历不同，形成了不同的为人处世风格。有的人和善，有的人尖刻；有的人性急，有的人拖拉；有的人沉着冷静，有的人暴躁鲁莽……不同个性的人生活在一起，组成了多姿多彩的世界。承认世界因为差异而精彩，就不会太在意他人的议

论和态度。当然，如果我们养成一种豁达、开朗的性格，还可以更多地欣赏来自他人的智慧，感受自尊的快乐。

三国时期，蜀国丞相诸葛亮率兵大举进攻中原，急于与魏军决战。魏将司马懿紧闭城门，无论蜀军怎么叫骂，就是按兵不动。后来，诸葛亮把妇女的衣裙作为礼物送给他，以此来羞辱他，他也安之若素，依旧按兵不动，结果保住了城池。



○ 你认为司马懿“临辱不惊，遇侮不怒”的行为是不知耻，还是有自尊？

有时，我们很在意别人的一点儿议论、一点儿批评，认为伤害了自尊。其实，议论只能代表个别人的意见，未必正确；批评是对我们行为的评价，针对的是具体行为，而不是人本身。对待议论与批评，要做到“有则改之，无则加勉”。无关紧要的议论，忍让一下就过去了。斤斤计较，得理不让人，那不是自尊，而是情绪冲动。这种情绪冲动于人于己都不利。

- 生活中有很多尴尬的情景，你能列举几例并与同学讨论对策吗？
- 与同学分享你所知道的运用幽默化解矛盾的故事。

自尊要适度。适度的自尊有助于我们面对批评，改正错误；过度的自尊，则使我们过于敏感，作茧自缚，体验不到生活的乐趣。当然，对恶意的侮辱与诋毁，则要及时予以回击，必要时运用法律武器捍卫自尊。

- 列举人们面对批评的不同态度，并分析这些态度是否可取。

善于尊重他人

有一天，陶行知校长看到一名男生正要用砖头砸同学，立即将其制止，并让他到办公室等候。陶校长回到办公室，见男生已在等候，便掏出一块糖递给他：“这是奖励你的，因为你按时到了。”接着又掏出一块糖给他：“这是奖励你的。我不让你打同学，你立即住手了，说明你很尊重我。”男生将信将疑地接过糖果。陶校长又说：“据了解，你打同学是因为他欺负女生，说明你有正义感。”随后，掏出第三块糖给他。这时，男生哭着说：“校长，我错了，同学再不对，我也不能采取这种方式。”陶校长又拿出第四块糖说：“你已认错，再奖励你一块。我的糖给完了，我们的谈话也该结束了。”

○ 这名男生犯了错，陶校长为什么反而给他四块糖？

在日常生活中，尊重他人最基本的表现，就是对人礼貌，尊重他人的劳动，尊重他人的人格。

相关链接

著名作家萧伯纳在国外访问期间，曾遇到一个聪明活泼的小姑娘，并和她玩了很长时间。分手时，萧伯纳对小姑娘说：“回去告诉你妈妈，今天同你玩的是世界有名的萧伯纳。”小姑娘望了萧伯纳一眼，学着大人的口气说：“回去告诉你妈妈，今天同你玩的是××（小姑娘的名字）。”这使萧伯纳大吃一惊，立刻感到自己太傲慢了。此后，他常常回忆这件事，并感慨地说：“一个人无论有多大成就，都要永远谦逊。这就是那个小姑娘给我的教训！”萧伯纳的教训就在于他把自己看得太高了，忘记了尊重别人，而天真直率的小姑娘用独立人格回敬了他的傲慢。

真正做到尊重他人，就要善于站在对方的角度，感同身受，推己及人。尊重他人，首先要善于欣赏、接纳他人；其次，不做有损他人人格的事情。

善于欣赏、接纳他人，就是与人相处时，能由衷地欣赏和赞美别人的优点、长处，允许他人有超越自己的地方。每个人都有所长，也有所短，不可能事事都超越别人；对别人与自己不同的地方，要能接纳，不排斥，不藐视。

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>

在规定时间内给班上的同学写赠言。赠言只写对方的优点、你最欣赏的地方。完成后，把你写的赠言当面送给对方。

- 你给别人写赠言，有什么感受？
- 你收到别人的赠言有什么感受？没有收到，又是什么感受？
- 班上谁写的赠言最多？他为什么能写得最多？
- 班上谁得到的赠言最多？他为什么能得到那么多？他有什么特点？



学会尊重，还要不做有损他人人格的事。对于他人的缺陷、缺点，我们不能取笑和歧视。取笑、歧视和侮辱他人，就是冒犯别人的尊严，极易制造矛盾，引发冲突、仇恨和报复，最终令冒犯者自取其辱。

每个人都会有缺点。我们需要别人的承认，我们也要承认别人。事实说明：尊重可以使人理智，尊重可以使人悔过。尊重可以唤醒人的良知，产生无法估量的正面效应。



第二课 扬起自信的风帆

自信是惊雷，是飞雪，是骤风，
横扫一切拖沓、迟滞、犹豫与懒惰。
自信是战鼓，是号角，是旌旗，
催人勇往直前，大胆挺进，日日精进。
自信是阳光，是雨露，是琼浆，
助人思维敏捷，精神抖擞，挥洒自如。
自信使潜能释放，使困难后退，使目标逼近；
自信的人生不一般，不一般的人生有自信。

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>



“我能行！”

自信一族



罗丹与他的巴尔扎克塑像

罗丹接到巴黎市政府下达的任务——为一代文豪巴尔扎克塑像。巴尔扎克身材粗短，相貌丑陋，要表现一代文豪深邃的思想和独特的个性，是个难题。罗丹苦苦思索，大胆创新，最后的思路定格在：巴尔扎克身披宽松的浴袍在书房踱步思考。这样的神态最能体现大师内在的气质。可是他的作品却遭到了当时巴黎当局的拒绝，认为它破坏了巴尔扎克严肃的形象，将这一作品立于市中心广场极为不妥。罗丹坚持自己的主见，不肯让步，宁愿不要创作费也不捣毁自己的作品。几十年后，随着人们艺术修养的提高，这尊巴尔扎克塑像终于赢得了政府的认可，被立于巴黎市中心广场。罗丹以他的自信为法国保留住一件优秀的艺术作品。

○ 在众口一词的批评与反对意见面前，罗丹为什么能够坚持自己的艺术主张？

相信自己行，是一种信念，也是一种力量。一句“我能行”，体现了相信自己、必定成功的态度。每个成功者都相信“我能行”。

其实，每个人的能力，都是一座待开发的金矿。回首走过的成长之路，你一定说过无数次“我能行”。



也许你觉得“我能行”，只是还没有去做。
 也许你说过“我能行”，果然就能行。
 也许你认为“我能行”，可是还没有成功。
 但无论如何，我们总能感到，“我能行”三个字，有着一种神奇的力量。当它成为一种信念，随着时间的推移悄然沉入我们心底的时候，我们就真正长大了。

在经历“我能行”时，许多人都有这样的感受：

- * 相信自己行，才会“我能行”；
- * 别人说我行，努力才能行；
- * 你在这点行，我在那点行；
- * 今天若不行，明天还能行；
- * 正视有“不行”，也是“我能行”；
- * 不但自己行，还帮别人行；
- * 相互支持行，合作大家行；
- * 争取全面行，创造才能行。

○ 说说你感触最深的“我能行”。



“我能行！”

把许多“我能行”的经历归结起来，就是在思想上相信“我能行”，行为上表现“我能行”，情感上体验“我能行”。这种“我能行”的态度，就是自信。自信是人对自身力量的确信，深信自己一定能做成某件事，实现所追求的目标。

你想成为自信一族中的一员吗？让我们先来观察一下自信者的风采吧。

周恩来总理迎接尼克松总统访华



中国航天科技的
先驱钱学森

憧憬美好生活的
青年教师



自信者的风采

- 选定几个你认为很有自信的人，说出他们在言谈、举止、为人处世方面的特点。
- 在脑中想象他们自信的神态，并在内心体验一下。
- 与小组同学交流你体验后的感受，每组选出一人上台，展示自信者的风采。

被模仿对象姓名 (可用代号)	与人交谈时	走路时	面对问题时
一个自信的人			
一个更自信的人			
一个比他还自信的人			

超越自负，告别自卑

一群动物举行比“大”竞赛。老牛走上擂台，台下一片欢呼：“大！”大象登场表演，台下又一片欢呼：“大！”青蛙看在眼里，很不服气，跳上一块巨石，鼓起肚皮，神采飞扬地高喊：“我大吗？”“不大！”传来一片嘲讽之声。青蛙继续鼓肚皮，“嘭”的一声，肚皮破了。青蛙至死也不知道它到底有多大。



你怎样看待青蛙的行为？

自负不同于自信，就在于自负者依据的事实是虚假的，追求的目标根本不可能达到。一个自信的人所追求的目标是可以达到的，因而他不会同自己也不会同别人过不去。

- 你能从生活中举一个有关自负的事例吗？
- 为自负的人画像，说说自负的人有什么特点。

生活中许多人缺乏应有的自信，主要是因为他们不相信自身的潜力，从而产生自卑。

在我们的生活中，有些自卑者可能会：



- * 课堂上不敢举手，不敢站起来发言；
- * 不敢尝试自己没有绝对把握的事情；
- * 不敢当众表达自己的看法；
- * 对别人说的话过于敏感；
- * ……

- 你是否有过类似的感受？
- 你认为自卑者还会有哪些表现？它们会给人带来什么影响？

自卑与自负都是自信的误区。自卑的人轻视自己，往往看不到自己的能力，即使可以做得很好，也不敢尝试；自负的人自以为了不起，往往过高地估计自己，看不起别人，自以为是。只有自信的人能够实事求是地看待自己，既能看到自己的优点，也能看到自己的缺点。



自信为我们搭起了一个人生的平台，使我们可以主动、积极地去应对生活中的各种问题，并使我们保持心情宁静，从容地享受生活的乐趣。

相关链接

也许你想成为太阳，可你却只是一颗星星；
也许你想成为大树，可你却只是一棵小草；
也许你想成为大河，可你却只是一泓山溪。
于是，你很自卑。

由于自卑，你总以为命运在捉弄自己。其实，你不必这样：欣赏别人的时候，一切都好；审视自己的时候，却总是很糟。和别人一样，你也是一处风景，也有阳光，也有空气，也有寒来暑往，甚至有别人未曾见过的一棵小草，甚至有别人未曾听过的一阵虫鸣……

做不了太阳，就做星星，在自己的星座发热发光；
做不了大树，就做小草，以自己的绿色装点大地；
做不了伟人，就做实在的自我，平凡并不可悲，关键是必须做最好的自己。

不必总是欣赏别人，也欣赏一下自己吧！你会发现，你的天空一样高远，你的大地一样广阔，自己可以有不一样的活法。



自信是成功的基石

“一对孪生子”共有的心态

小铭在小学是优等生，升入初中后，各科成绩都不错，学校运动会上还获得跳高、跳远两个第一名。他有些飘飘然，觉得班级的荣誉都是他的功劳，在言谈举止中流露出唯我独尊的自负心理，认为谁都不如自己，甚至连老师都不放在眼里。他梦想着将来有一天要让所有的人都拜倒在自己的脚下。

第一学年快结束了，学校评选三好学生，他以为自己是当然的第一人选。谁知，在全班评选中，他只得了15票。唱票时，他的得意一点点从脸上消失，他的头也一点点低下去。等到选举结束，他垂头丧气地走出教室，整个期末就再也未见他的笑脸。

○ 小铭为什么未能当选？面对沮丧的他，你能给他提出一些忠告吗？

古今中外的无数事实说明，许多失败都与自负或自卑有关。如果说失败是成功之母，那么，自信就是成功之基。这是因为自信的人具有追求成功的心理素质，而良好的心理素质对一个人的成功是十分重要的。

其实，自负与自卑是一对孪生子，二者都是以自我为中心。就像一根潮湿的火柴，自负和自卑的人永远也无法燃起成功的火焰。



自我中心者的心理活动，很多时候是这样的：

- * 我可不能在别人面前出丑；
- * 如果让别人知道我有所不知、有所不懂，就会有失自尊；
- * 哪怕自己实际上不能做某些事，也不能当着他人的面承认，不然会被人轻视；

- * 我必须受到所有人的尊敬；
- * 我必须在什么方面都不落人后；
- * 我必须……



- 这些想法的共同点是什么？
- 你认为自负者还有哪些心理活动？

自负者所以必然失败，就是因为其追求的目标从一开始就是虚假的。自负可以带来一时的情绪高涨，但意气用事招致的挫折会即刻使他感到沮丧、颓废，从而走向自卑。自卑者会产生对自己的憎恨，憎恨自己的不完美，憎恨自己的无能为力，由此更强化了自卑感。因此，不管是自负者还是自卑者，以自我为中心的心态会使他们远离成功。

自信有助于成功

古希腊有位雄辩家，小的时候声音微弱，口吃严重。每当看到别人滔滔不绝地演讲时，就希望自己也能成为雄辩家。他自信能够成功。为了使声音变得洪亮有力，他站在海边，大声喊叫；为了增大肺活量，他跑步登山；为了使舌头灵活，他口含小石子练习朗读；为了实现自己的理想，他在镜子前，反复练习演讲时的动作和姿势……终于，在一次辩论大会上，他取得了极大的成功，成为当时最著名的雄辩家之一。他的名字叫德摩斯梯尼。



这位雄辩家为什么能够获得成功呢？你可以说：

- * 他找到了锻炼嗓音的窍门；
- * 他的口吃原本就可以矫正；
- * 他有表演的欲望；
- * ……

自信对于他取得成功，起了什么作用？

自信者的哪些心理品质有助于成功呢？

例如，乐观。一般来说，对于结果不甚明朗的事情，自信的人能沉住气，相信自己，想方设法创造条件，使目标逐渐清晰，对完成任务充满希望。面对困难与失败，不轻言放弃，而是轻松地告诉自己，我又找到一个远离失败接近成功的通道。没有这样的乐观与希望，很多事情就会半途而废。

自卑的人会如何面对困难与失败？

又如，好奇。自信的人更看重自己解决问题的能力，而不计较功劳大小。他们的快乐不是来自于表扬与嘉奖，而是来自于绞尽脑汁攻克难关后的豁然开朗。这是一种精神的兴奋与喜悦，是激励自信者不断思考、不断奋斗的动力。至于其他的东西，他们并不看重。

爱因斯坦把奖金支票当书签，居里夫人把荣誉奖章给孩子当玩具。他们都不在意这些事后的东西。那么，自负的人会如何看待表扬与嘉奖？

再如，专注。自信的人对人对事能保持客观，目标明确，主次分明，不会感情用事，不会被与任务无关的事情所干扰。因此，在完成一项任务时，心无旁骛，没有杂念，注意力高度集中，全力以赴。他们用平静的心态、真诚的合作做事情。因此，他们把内耗的精力降到最低，使时间的有效利用率最高。他们最自信，也最有希望成功。

- 自负与自卑的人会如何从事自己的工作?
- 回忆一次难忘的成功经历，说说当时的心理状态。

正是由于自信者乐观、好奇与专注，有目标，注重行动，体验过程，所以他们可以减少外界的干扰，全身心地投入到工作中，最快、最好地到达胜利的终点。

相关链接

原一平，身高 1.53 米，相貌平平，年龄不小。

在他当保险推销员的头半年里，他没有为公司拉来一份保单。他没钱租房，就睡在公园的长椅上；没钱吃饭，就去吃饭店专供流浪者的剩饭；没钱坐车，就每天步行去要去的地方。可是，他从来不觉得自己是个失败者。自清晨从公园长椅上“起床”，他就向每一个他所碰到的人微笑，不管对方是否在意或者回报他的微笑，都不在乎。而且，他的微笑永远是那样地由衷和真诚，让人看上去是那么精神抖擞，充满信心。

有一天，一个常去公园的大老板对原一平的微笑产生了兴趣。他不明白一个吃不饱饭的人怎么还会如此快乐。他提出请原一平吃一顿好饭，可被原一平拒绝了。他请求这位大老板买他的一份保险，于是，原一平有了自己的第一笔业务。这位大老板又把原一平介绍给商界的朋友。原一平的自信和微笑感染了越来越多的人，最终成为日本历史上签下保单金额最多的保险推销员。

原一平成功了，他的微笑被称为“全日本最自信的微笑”。

原一平说，走向成功的路有千万条，微笑和信心只是你走向成功的一种方式，但这又是不可或缺的方式。

天生我材必有用。

——李白



唱响自信之歌

看到进步与长处

一个盲人曾经到处求医，想治好他的眼睛。后来，有人告诉他，从现在开始弹琴，弹断一千根琴弦，眼睛就好了。他信以为真，每天都在琴声的陪伴中度过，逐渐迷上了弹琴，感到自己的生活充实了，人也变得乐观起来，甚至不再想自己是个瞎子。一千根弦弹断了，他的眼睛并没有亮起来，可他却不再求医了。因为他已对生活充满了自信，意识到自己有很多潜力，完全可以弥补身体上的不足，使生活充满情趣和欢乐。



○ 这个盲人为什么能用自己的琴声唱响自信之歌？我们又该如何唱响自己的自信之歌呢？

有自信才能有成绩，有成绩就会更自信。成绩并不仅仅指奖杯与鲜花。今天比昨天做得好一点儿，也是成绩，因为我们进步了。不是吗？只要稍加留意就能感到，我们每天都在进步。



我们的进步，表现在时时、处处、事事：

- ◆ 课上随意讲话少了；
- ◆ 回家主动与父母打招呼了；
- ◆ 作业的正确率提高了；
- ◆ ……

○ 制作一幅图表，按学习、交往、处理问题等方面分类，与一个月之前相比，把自己的进步填上。

别看事情小，只要进步了，都是我们成长的足迹，印记着我们克服惰性、抵制诱惑、战胜自己的业绩。经常体会点点滴滴的进步与成绩，就是不断为自己喝彩，为自己鼓劲。这样，我们就会油然而生一种肯定自己、欣赏自己的感觉，从而对自己充满信心，有足够的勇气迎接挑战，迎接成功的未来。



我们都有自己的长处

○ 围绕“你眼中的我”这个主题，开列下面几个项目，做成采访问卷。

- 我给你的印象是什么？
- 我有哪些进步与成绩？
- 我还需要在哪些方面努力？



○ 每个人提交三份署有自己名字的问卷，由班长集中起来再分发给每人三份，这样每个人的问卷都会有三个自己不知姓名的同学填写。

○ 通过这次采访，你有没有发现自己新的能力、优点和特长？

- 在与同学交往中，你很擅长与人打成一片。
- 在讨论中，你总能有新点子。
- ……



○ 对于他人的评价，你有什么感受？能在班上与同学分享吗？

发现自己的长处，是自信的基础。但在不同的环境里，优点显露的机会并不均等。例如，有些学校注重文化课，成绩好的优点就容易显露，而体育好未必被人看重；换成体校，情况可能恰好相反。因此，我们在评价自己的时候，可以采用场景变换的方法，寻找“立体的我”，这样我们可能会意外地发现，自己原来有很多优点与长处。

增强信心与实力

一位昔日的跨栏冠军做了推销员，但在这个领域里却从来没能跑在前头。在一次校友聚会上，老同学边走边聊，来到田径场。有人想看看他是否宝刀未老。于是，他借了一双运动鞋，便跃跃欲试了。起跑后，他一边跨栏，一边想着过去如何身轻如燕，一跃而过。不料他滑了一跤，摔断了腿。

在养伤期间，他认真地反思了自己的生活。他回想起当初之所以成为冠军，是因为经常不断地训练，战胜各种困难。他记得，在学生时代，自己是多么的自信！当怀着勇气和自信越过跨栏向着目标奔跑时，特别有信心。他突然意识到，自己完全没有理由不成为一个销售冠军。他反问自己：为什么不能越过生活的高栏？为什么不能跳过工作中的障碍？为什么不能干得更好些？他终于明白了，是恐惧和缺乏信心使他无法成为销售冠军。

身体康复后，他带着新的理解，并用跨栏时的自信和勇气开展销售业务，训练自己如何与客户打交道，克服遇到的困难。一年以后，他果然成了一流推销员。

○ 结合自己的经历，谈谈你是怎样增强信心与实力的。

相信自己行，才能大胆尝试，接受挑战。为此，我们要在回忆过去成功的经历中体验信心。同时，更要多做，力争把事情做成，从中受到更多的鼓舞。在尝试中，会有些失败和错误。如果我们相信爱迪生所说的“没有失败，只有离成功更近一点儿”，那么，对于前进过程中的问题、困难乃至失败，就能看得淡一点儿，从容应对，把注意力集中到完成任务上，不断增强实力。而实力，才是撑起信心的最重要支柱。

在实现目标的过程中，你遇到过哪些干扰和困难？你有过如下感受吗？

- * 如果你认为被打败了，那你就是被打败了。
- * 如果你认为不败，那么你就是不败。
- * 如果你认为你将失败，你就确实失败了。
- * 如果你认为你是出色的，那么你就是出色的。



○ “在人生的战场上，并不总是强壮的人取胜。但最终取胜的人，一定是那些认为自己能胜的人。”你同意这种说法吗？为什么？

总之，自信永远是准确的自我定位和客观的自我评价，永远是一种进取精神和科学态度，永远是遇到困难永不低头的巨大精神力量。自信是我们人生道路上最宝贵的财富。

做自信的中国人

我国著名生物学家童第周，年轻时在比利时留学。同屋的另一个国家的留学生轻蔑地对童第周说：“你们中国人太笨了，不会管理经济，所以，中国的经济太落后！”童第周听了很生气，对他说：“你说中国人笨，有什么证据，我不许你诬蔑我的同胞，我的祖国。”接着，他一字一顿地说：“我们来比一比，



20世纪30年代，童第周在比利时做科学实验

你代表你的国家，我代表我的国家，看谁先取得博士学位。怎么样，你敢吗？”此后，童第周更加发奋读书。他发表的论文，水平越来越高，在欧洲生物学界引起了轰动。授学位时，在场的教授、专家纷纷向他表示祝贺。童第周激动地说：“我是中国人！我获得了贵国的博士学位，至少可以说明中国人决不比别人笨！”

○ 在当今社会，我们怎样在日常生活中表现出中国人的自信？

自信之歌，回荡在个人成长的努力之中，回荡在民族振兴的奋斗之中。我们只有把个人的命运与祖国的发展结合在一起，我们的自信才有坚如磐石的根基。一个人如果没有民族自信心，他的自信就没有任何意义和价值。

新中国成立以后，特别是改革开放以来，我们的国家日益兴旺发达。这使我们每一个中国人，都能在国际舞台上感受到前所未有的自尊与自信。当然，随着我国与世界各国的交往越来越频繁，我们更需要与各国人民平等相待。一个有强烈民族

自信心的人，必定会在国际交往中自觉地展示我们中国人的气度和风采，不卑不亢，落落大方，决不会做有损国格的事情。

未来中华英才大聚会

- 查阅资料,了解我国目前各行各业的发展情况,设想你就是未来某一行业中杰出的劳动者。
- 根据大家的选择,按行业分成小组,每个小组推举一名代表参加“未来中华英才大聚会”演讲。
- 每位演讲者代表自己的小组介绍某一行业现在的情况以及对未来的展望。
- 围绕民族自信心的主题,对演讲的效果进行评估。



The illustration features four cartoon characters representing different professions: a purple robot-like reporter holding a sign that says '记者' (Reporter); a blue globe character with arms and legs labeled '探险家' (Explorer); a red mailbox character labeled '邮递员' (Postman); and a computer monitor character with a keyboard and mouse labeled '软件设计师' (Software Designer). In the top right corner, a thought bubble contains the text '未来中华英才大聚会' (Future Chinese Talents Gathering).

第二单元 做自立自强的人

主题探究

自立须自强，自强者自立

一个懂自尊、有自信的人，必定能自立，必须图自强。即将到来的“五一”国际劳动节，是全世界所有自食其力、自强不息的劳动者的盛大节日。让我们从现在开始准备，在这个节日到来之际，展示我们走自立自强之路的风采。

一方面，我们可以展示个人所擅长的生活技能，如做饭、修自行车等；另一方面，我们还应当团结合作，共同解决学习、生活中的问题，如帮助学习落后、生活困难的同学等，展示我们集体互帮互助、共同自立自强的风貌。确定什么问题，可以全班讨论，分派给小组；也可以小组自行决定。无论怎样，都需要对这个问题的难易程度、意义大小作出评估。然后，共同制订一个行动方案，并付诸实施。在行动的过程中，我们会遇到意想不到的困难和挑战，这更需要发挥小组全体成员共同的智慧和力量。别忘了建立一份“备忘录”，把我们行动的全部过程记录下来。

我们的成果，可能是一件产品，也可能是解决了一个实际问题，这无关紧要。重要的是：每个人、每个小组都有一份成功的记录。待到本单元学习结束，我们能在欢庆“五一”节的时候，展示我们自立自强的技能和成果。那时，我们可以自豪地说：“这是我们自己的节日！”

年年过“五一”，唯有今年不一样！

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>



第三课 走向自立人生

有几只刚出生不久的小狮子，被猎人带回家精心喂养。小狮子慢慢长大了，无忧无虑，有吃有喝，安闲快活。当然，猎人给它们设计的笼子也温暖而舒适。没想到，一次意外，一只小狮子从笼子里跑了出去。后来，猎人外出再没有回来，笼子里的小狮子被活活饿死了。那只当年跑出去的小狮子，独自在野外。饿了，自己找食吃；渴了，自己找水喝；受了伤，会用舌头舔伤口；遇到敌人，知道怎样保护自己。它顺利地活了下来。

我们从呱呱坠地到长大成人，是一个从依赖到逐步自立的过程。对于迟早要到来的自立，我们准备好了吗？

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>



自立人生少年始



自立就是自己的事情自己干。可以这样说，人的成长过程，就是一个不断提高自立能力的过程。从学会走路开始，我们就获得了身体的自立；当能够自己吃饭、穿衣时，我们就有了自

立生活的体验；直到将来走上工作岗位，能够自己养活自己了，我们就获得了基本自立的人生。自立的生活表现在方方面面，也从方方面面影响着我们的成长和发展。

在日常生活中，我们所做的许多事情，都是自立的表现。



- * 我自己做作业、复习功课，从不用父母督促、陪伴。
- * 我自己骑自行车上学。
- * 我是班干部，能够管理好自己负责的事情。
- * 我自己去超市、书店，购买自己所需要的生活用品和文化用品。
- * 我的衣服自己洗。
- * 我家打扫卫生、饭后洗碗，由我负责。
- * 我自己乘火车去外地的大伯家。
- * 我的父母工作忙或外出时，我能够自己做饭，料理自己的生活。
- * 我的父母病了，我能陪他们去医院，还能在家里照顾他们。

○ 这些自立的表现，哪些属于个人生活的范围，哪些属于家庭、集体、社会生活的范围？

○ 在这些自立的表现中，你能够做到几项？

○ 除了这几项，你自己还有什么自立的表现？

○ 制作一个表格，根据重要性和难易程度，把你生活中各种自立的表
现排列出来，并作出说明。

○ 把自己制作的表格在全班展示。

滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干，靠人靠天靠祖
上，不算是好汉！

——陶行知

人生需自立

一项研究结果表明,爱干家务的孩子与不爱干家务的孩子,成年后的失业率、犯罪率之比分别为1:15和1:10,爱干家务的孩子成年后的离异率、心理疾病患病率也较低。



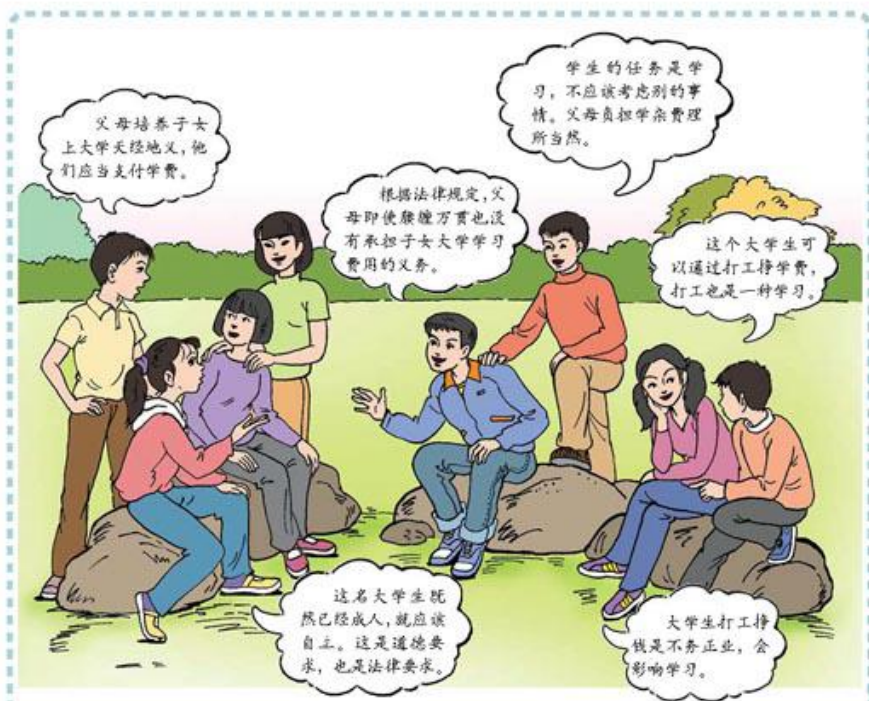
让孩子从小做些家务,可以培养他们吃苦耐劳、珍惜劳动成果、注重家庭亲情、尊重他人等品质,还能提高动手能力和解决问题的能力,增强自信心,培养责任感。

○ 用你的亲身经历,说一说自立对自己的成长有哪些好处。

有人说,家庭是我们成长的摇篮,学校是我们成长的温室。但是,我们不可能永远生活在摇篮和温室中,终究要走进社会,经风雨、见世面。

自立作为成长的过程,是我们生活能力的锻炼过程,也是我们养成良好道德品质的过程。在这个过程中,我们不断地完善自己,学会自尊,增强自信,提高法律意识;逐步学会理解和尊重他人,善于与他人沟通和交往,和谐相处;积极融入社会,关爱社会,奉献社会,成为一个对自己负责、对他人负责、对社会负责的能够自立自强的人。

一名大学生因父亲患病,家庭经济困难,将已和父亲离婚的母亲告上法庭,要求母亲支付其大学期间的学杂费5万元。在一审中,其母表示只能承担5000元,但这名大学生不服并上诉。法院终审认为,父母对未成年或不能独立生活的子女有抚养教育的义务,但该大学生已经成年,没有丧失劳动能力,其母没有支付其接受大学教育费用的义务。法院据此驳回上诉,维持原判。对于这一判决,同学们议论纷纷。



○ 关于父母是否应当支付子女上大学费用的问题，同学们的议论可以分为两种观点。



○ 你同意观点一还是观点二？说说理由。

自食其力，生活是甘甜的；卑躬屈膝，生活是酸苦的。

——维吾尔族谚语

相关链接

一位希望工程的形象代表，上大学不到两个月，就致信中国青少年基金会，诚恳地请求停止对她的生活资助，将这部分钱转给更需要帮助的贫困学生。她在信中写道：“多年来，我受希望工程的关怀和帮助，实现了自己的大学梦。进入大学后，我应当学会自立自强，通过自己的努力去完成学业。这笔捐助款应当用到更需要它的贫困学生身上，让他们不再受贫穷的困扰。”她准备通过做家教或其他社会实践活动来锻炼自己，实现自立。

人生需要自立。如果我们不能从现在起，在父母和老师的帮助下，自觉地储备自立的知识，锻炼自立的能力，培养自立的精神，就难以在未来的社会中自立。

谁能够及早具有人生需自立的紧迫感，及早做准备，谁就能为将来自立于社会争得主动。

○ 对于自立来说，在下列各种能力中，你认为最重要的能力是什么？



- * 展示自己、推销自己的能力。
- * 与人沟通、善解人意、说服他人的能力。
- * 运用多种技术特别是现代信息技术的能力。
- * 运用法律维护权益的能力。
- * 组织与决策的能力。
- * 不断学习、不断充实自己的能力。
- * ……

- 还有哪些重要能力需要补充？
- 根据你的理解，将上述能力按重要程度排序。
- 作出你的解释，与同学分享。



告别依赖 走向自立

不能再有依赖

某中学生小雅生活在大城市，父母平时对她照顾得无微不至，以至于她真想独自生活一天试试，父母同意了。送走父母后，她靠在沙发上看电视，结果迷迷糊糊睡着了，醒来后又饿又冷，一个劲儿地流鼻涕。



要是妈妈在就不会这样，夜里都是妈妈给我盖被子。现在饿了想吃饭，可冰箱里全是生肉、生菜。我不会烧菜，只好泡方便面吃。

○ 结合自己的经历，谈谈依赖别人有什么坏处。

我们在社会中生活，需要相互帮助，相互依靠。自立不是拒绝帮助，依靠不是依赖。如果说幼小的时候，父母、长辈和老师给予了我们重要的帮助和指导，我们对他们有所依赖是自然的，也是必要的，那么随着年龄的增长，自立能力的增强，我们日益强烈地希望自己能像成人那样管理自己的生活。这表明，我们的成长正在经历这样的时期：告别依赖，走向自立。

回忆小学的生活，我们大都有这样的感受：小学老师比中学老师对我们的管束多。可是，对于这种管束，同学们有不同的看法。



同学甲：我不喜欢这种管束。管得太多、太严，不利于我们自立。

同学乙：我很怀念他们。要不是他们的帮助、指导，我不可能学到今天这么多自立的本领。

同学丙：我过去不喜欢他们，但现在很感激他们。要不是他们的严格要求，我可能会养成学习马虎、生活懒散的习惯。

○ 你赞成哪种看法？还有其他看法吗？

有些同学习惯于“衣来伸手，饭来张口”的生活，不愿依靠自己的努力走向自立。这种依赖思想对于自己的发展，是非常有害的。因为它不仅会使人丧失独立生活的能力和精神，还会使人缺乏生活的责任感，造成人格的缺陷。只想不劳而获，贪图享受，就不能适应社会生活，甚至危害社会 and 他人，走上违法犯罪的道路。



在一个招聘会上，曾出现这样一幕：一个老人在各个摊位前忙个不停，填了六十多份各类求职应聘表，并且不断向招聘单位咨询。许多人以为她是来找工作的，一打听才知道，她所做的一切都是为了26岁的儿子。此时此刻，她的儿子正闲居在家。他一天到晚除了吃饭睡觉，就是聊天、玩牌、上网。

○ 如果你是招聘者，你会聘用这个26岁的年轻人吗？为什么？

自立与自主



告别依赖, 一个重要的表现是独立地生活。要独立生活, 就要做到自己的事情自己负责。我们面对生活中的各种事情, 只有明确自己的责任, 勇于承担自己的责任, 才能成为真正自立的人。

有关学者就“成功者少年时具有怎样的素质”进行调查。结果是, 有66.89%的成功者在少年时代喜欢自己独立做事情, 有29.73%的人有时喜欢, 不喜欢

的只占3.38%。这表明，不依赖他人，自己解决自己遇到的问题，把自己看成学习、工作和生活的主人，就更容易自立并获得成功。



- 假设学校取消了班主任制度，没有班主任的约束，你该如何安排自己的学习？
- 假设父母因故外出一周，只有你一个人在家，你会怎样安排自己的生活？

自己的事情自己负责的前提是要自主。自主，就是遇事有主见，能对自己的行为负责。自主，不仅是一种权利，更是一种能力。遇事没有主见，独立也徒有虚名。很难设想，一个没有主见的人，一个人云亦云的人，却能够承担自己的责任，能够在生活中自立。

从前，有个书生骑着骡子，由书童挑着书陪他进京赶考。路过一个村子时，有人在背后指指点点：“瞧，这个书生骑着骡子赶考。”书生听了之后，就把骡子送给了别人，自己和书童一起步行。走了不远，又听有人说：“这个书生还带着一个书童进京赶考。”书生把书童辞了，自己挑着书，继续赶路。不久，遇见一个农夫，农夫问：“怎么挑了这么多书去赶考？”书生听了，丢下书籍，什么都不要了。最后，他身无分文，沿途乞讨。看到他的人又说：“看，这个书生什么都不带，还进京赶考呢！”书生听了后悔不迭。



- 这个书生即使满腹学问，但自立吗？为什么？

多实践 多锻炼

某城市中学 80 名学生去农村参加“城乡儿童互换生活手拉手”活动。在一周的时间里，只有 12 个学生能每天自觉地把换下来的衣服洗干净，有两个学生洗过一次衣服，其他学生都把所换的衣服带回家让父母洗。他们为什么不自己洗呢？

我不会洗。在家里，我只洗过手绢。



我会洗，但活动累了，不愿意洗。



妈妈说，换下来的衣服不用洗，统统带回来由她来洗。



○ 如果是你，你会怎么做？

当人们有了独立自主的愿望，即自立意识后，又该怎样培养自己的自立能力呢？最基本的就是要立足于自己当前生活、学习中的问题，从小事做起。

一次，电视台约一名中学生参加《体验》栏目的拍摄。拍摄那天，编导向他宣布了当天的任务：给他 50 元钱，动手给家人做一顿午饭，然后按要求去取东西和送东西，全部支出都在 50 元之内，节余的归本人。

他先去了菜市场。虽说出门的时候还满肚子计划怎么砍价，怎么省钱。可到了菜市场就全乱了，原来人家嫌生意小，萝卜和土豆不能买半斤，葱要成捆买……

安排他做的饭菜是：炒土豆丝、煎鸡蛋、萝卜炖排骨和米饭。当他千辛万苦地把饭菜端上桌后才发现，有的太咸了，有的太淡了，有的没烧熟，米饭煮硬了……

吃完饭，上路去城郊一户人家取钱，费尽周折才找到那户人家。主人交给他 1 000 元钱，让他转交给另一个人。给钱的人让他写收条，他想都没想就写了。送钱时因别人指错了道走了不少冤枉路，总算找到收钱的人家。结



果家里没人，他就把钱交给了邻居。邻居接过钱，数了数，少了10元，不放他走。情急之下，他只好向随行记者借了10元钱补上。

- 在以上情景中，你能看出这名中学生犯了哪些错误？缺少什么能力？
- 培养自立能力最好的办法是什么？

要想知道梨子的味道，就要亲口尝一尝；要学会游泳，就必须在水中反复练习。同样，要培养自立能力，也要大胆地投身社会实践。只有在社会生活中反复锻炼，不断实践，才能逐步提高自立能力。

小江虽然家境优裕，生活无忧无虑，但他上中学时就自觉培养自立能力。进了大学之后，他开始尝试勤工俭学，先后做过推销员、家庭教师、服务生等，在实践中学到了很多东西。临毕业时，某著名公司来学校招聘人才，经过面试和考察很快就相中了他。



- 该公司为什么会看中他？

相关链接

一些高校在图书馆、餐厅、体育馆等校内场所设置了勤工俭学岗位，各类公司也逐渐向大学生敞开大门。在一次大学生暑期勤工助学供需见面会上，一千多个工作岗位，竟有五十多名学生竞聘，其中不乏家境优裕的学生。大家普遍认为，这些工作虽与所学专业有差距，却可使自己提前接触社会，提高心理承受能力、沟通能力、协调能力和解决问题的能力，对以后走上工作岗位大有裨益。

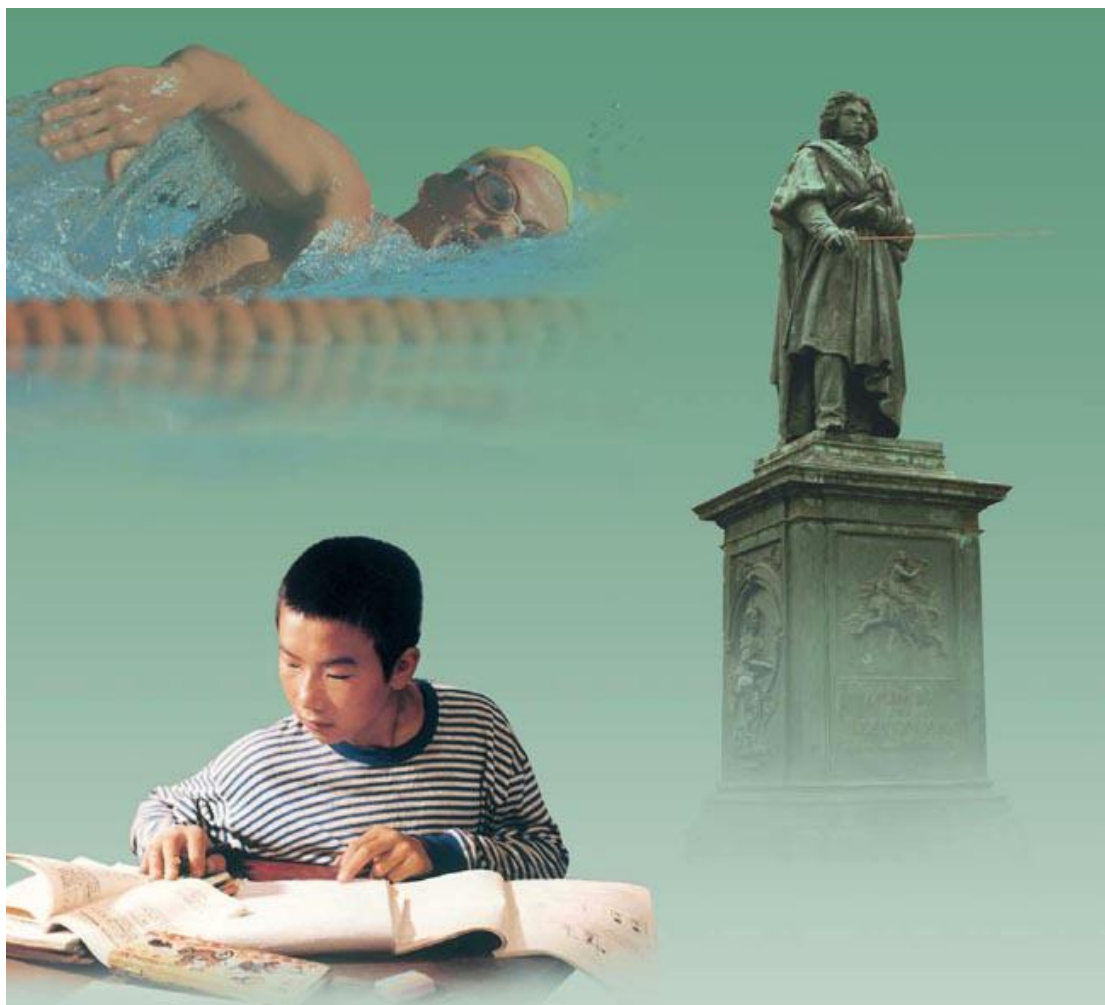
古人学问无遗力，少壮工夫老始成。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

——陆游

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>



第四课 人生当自强

在非洲大草原的奥兰治河两岸，生活着许多羚羊。动物学家发现，东岸的羚羊繁殖能力比西岸的强，奔跑速度也比西岸的快。对这些差别，动物学家百思不得其解，因为这些羚羊的生存环境是相同的。于是，他们在两岸各捉了10只羚羊，然后把它们分别送到对岸。一年后，送到西岸的羚羊繁殖到了14只，而送到东岸的羚羊只剩下3只。原来，东岸的羚羊之所以强健，是因为它们附近生活着一群狼。面对这样的生存挑战，它们必须使自己强健起来。

大自然中的这一现象在人类社会中同样存在。苟安者弱，拼搏者强；自强者昌，自弃者亡。生活要自立，人生当自强。

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>



人生自强少年始

自强，进取的动力

小涛出生不久，父母就离异了，他与母亲相依为命，生活艰难。不幸接连而来，他又患上糖尿病。从此，打针吃药成了他的家常便饭，不能吃糖和一切甜味食品。上学后，为了不耽误妈妈上班，他随身携带药水和针具，自己给自己打针。他的双臂因打针过多而渐趋萎缩。尽管遇上这么多的困难和不幸，他依旧努力学习，成绩始终名列前茅。他还对班级工作认真负责，代表学校参加区里、市里、省里的各种活动，多次为学校争得了荣誉，获得“中国好儿童”、“十佳少年”等光荣称号。

全国十佳少年



○ 小涛每天都要忍受疾病的痛苦，却在各方面都取得那么大的成绩，靠的是什么？

一个自强的人，必定对未来充满希望，奋发向上，积极进取。自强是一种精神，一种美好的道德品质，对一个人的成长具有巨大的作用。

初中阶段是学习知识、涵养道德、增长才干、发展自己的最佳时期。“少壮不努力，老大徒伤悲。”我们应当趁此大好时光，培养自强的品格，努力学习，奋发进取。

天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能……

——孟子

○ 自己、同学和家人有哪些自强的表现？选择最重要的一条填写在下表中。

我	什么事	如何表现	自己的心理感受
同学	什么事	如何表现	大家对他(她)的评价
家人	什么事	如何表现	大家对他(她)的评价

自强表现在方方面面：在困难面前不低头，不丧气；自尊自爱，不卑不亢；勇于开拓，积极进取；志存高远，执著追求；等等。自强，是一个人活出尊严、活出个性、实现人生价值的必备品质；是我们健康成长、努力学习、将来成就事业的强大动力。自强不息是我们民族几千年来熔铸成的民族精神。正是这种精神，使中华民族历经沧桑而不衰，备经磨难而更强，豪迈地自立于世界民族之林。



唐天诘



林则徐



戚继光



郑和

自强不息的中国人

天行健，君子以自强不息。

——《周易》

自强，通向成功的阶梯

1914年冬，一个小镇来了一群饥肠辘辘的落难者，好心的人们拿出饭食给他们吃。大部分落难者狼吞虎咽，连一句感谢的话都顾不上说。镇长把食物送到一个年轻人面前……

○ 这个年轻人会怎么办？结局是什么？根据自己的猜测或想象，给故事安排一个结局，并说明理由。

这个故事的真实结尾是：



这位青年就是著名的石油大王哈默。哈默的成功有多种因素，有骨气、积极进取、不懈追求等自强品质，是他成功的内在动力。

一个人能否取得成功，原因是多方面的。但是，自己主观上想不想自强，往往起着十分重要的作用。无数成功者的经历，都生动地说明了自强品质对于人生的重要意义。

一只云雀在树上高歌，忽然看见一个人走来，手里拿着个小木盒。云雀问：“你的小盒子里装的是什么？”那人说：“全是蚯蚓。”云雀又问：“我怎样才能得到它们呢？”那人答：“只需要你身上的一根羽毛。”云雀便高兴地拔下自己身上的一根羽毛，换来了一盒蚯蚓，并高兴地



自言自语：“原来这么容易就可以获得食物。今后，我再也不用工作了。”就这样，云雀每天都从自己的身上拔下一根羽毛换蚯蚓。几个月后，这只云雀身上的羽毛都被自己拔光了，再也不能换蚯蚓了，这才想起应该自己去找食物。遗憾的是，它的身上光秃秃的，一根羽毛也没有，无论怎样用力，却再也飞不起来了。

○ 这则寓言说明了什么？

自弃与自强是对立的。所谓自弃，是指自己懒惰成性，得过且过，不求上进，不思进取。自弃的人没有理想和追求，不愿吃苦，不愿奋斗，最终自然一事无成。我们是祖国的希望，像早晨八九点钟的太阳，刚刚踏上人生的征程。为了祖国，为了家庭，为了自己，决不可学蓬间雀，而要像雄鹰那样，展翅飞翔。

眼前多少难甘事，自古男儿当自强。

——李咸用



少年能自强

理想，自强的航标

某农校果林专业的小辉毕业了。父亲要他留在城里工作。小辉想，我学的是果林专业，应当回到农村的广阔天地里去干一番事业。

他的决定在家里引起了轩然大波。家里节衣缩食供他上学，就是为了让 he 跳出农门，谁料他却又回家种地。“你走，我没有你这样的不孝之子！”他提着行李走进家门的时候，父亲把他大骂一顿。

难道回乡真的错了吗？蓦地，他看见了远方的一片葱茏，那是家乡的 800 亩苹果园。由于不会科学栽培，到了结果年限的果树仍然不挂果，村里的人早就叫苦不迭了。这里难道不是我实现理想的沃土吗？

小辉在果园里搭了一个小木棚，运用在农校里学到的知识给果树治病、剪枝、疏果……一年多时间，他忙得不可开交。

收获的季节到了，他的几亩果园收入数万元，他成了当地的“苹果大王”。



○ 小辉成为“苹果大王”，理想起了什么作用？

要成就一番事业，会遇到方方面面的困难和挫折。这些困难和挫折既可能是物质上的，也可能是精神上的；既可能是技术方面的，也可能是人际关系方面的；既可能是外在的，也可能是内在的。没有理想，就没有动力，就会在困难面前放弃努力。有了理想，就有了方向，有了进取的不竭动力。要自强，首先就要树立坚定的理想。

志当存高远。

——诸葛亮

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>

小梅患小儿麻痹留下后遗症，走路时摇摇晃晃，双手颤动不已。上小学时曾被老师劝退。对学习的渴望使她第二次入学。小学升初中，她的作文得了零分，因为她写的字没人能看懂。上大学是她从小的理想，不能上正规大学，只能走自学考试这条路。此后，她连考11年，经过千辛万苦，终于拿到了大学本科文凭。后来，她自己创业，做家教，办家庭辅导班，搞得有声有色。她的学生有考上大学的，还有出国留学的，而她自己也成了当地的名人。



○ 小梅在学习上的困难比正常人大，她为什么能实现自己的大学梦并事业有成？

为人生的理想执著追求，是所有自强者的共同特点。真正的强者确定了目标后，就会不屈不挠地坚持，矢志不移地奋斗，直到成功。

相关链接

有关学者对智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人进行了长达25年的跟踪调查。主题是：目标对人生有什么影响。结果发现，27%的人没有目标，60%的人目标模糊，10%的人有清晰而短期的目标，只有3%的人有清晰而长期的目标。

那些有清晰而长期目标的人，朝着同一个方向不懈地奋斗，25年后几乎都成了社会各界的顶尖人物。那些有清晰而短期目标的人，大都生活在社会的中层。那些目标模糊的人，一般生活在社会的中下层，他们能安稳地生活，但是没有突出的业绩。那些没有目标的人，都不很如意，有的还常常失业。

最可怕的敌人，就是自己没有坚定的信念和顽强的毅力。

——罗曼·罗兰

战胜自我，自强的关键



牛顿小时候读书不用功，是班里成绩较差的学生。一次，他把自己精心制作的漂亮小风车带到学校。同学讽刺他虽然会造风车，却不懂其中的原理，还打碎了他的风车。

从那以后，牛顿变得肯动脑筋，爱学习了。他要让那些瞧不起他、嘲笑他、侮辱他的人明白，自己在学习上也是强者。

牛顿战胜了自己的弱点，做学习上的强者，终于成为一位举世公认的科学巨人。

- 如果牛顿对自己的弱点无动于衷，学习上仍不努力，结果会怎样？
- 对于自己的弱点，你是怎么对待的？

每个人都有自己的弱点。有的不爱思考，有的做作业马马虎虎，有的怕吃苦，有的懒惰，有的缺乏耐心等。自强的人不是没有弱点的人，而是勇于并善于战胜自己弱点的人。人最大的敌人不是别人，而是自己。能够战胜自己的人，必定能自强。

中学生小萍品学兼优，但转到大城市就学后，觉得自己土里土气，加上没有熟悉的同学，感到孤单、失落。于是，她沉湎于网络小说之中，结果学习成绩一落千丈，差点儿留级。经历了这个波折，她认识到放任自己的危害，及时清醒过来。她扔掉小说，振作精神，每天刻苦学习到深



夜。经过一个学期的拼搏，她成绩上去了；又一个学年过去了，她被评为校优秀学生。后来，她以优异的成绩，被北京一所重点大学录取。

○ 小萍的经历对我们有什么启示？

每个人都有自己的潜能和天赋，都能有所作为。许多人碌碌无为，原因是多方面的。其中，意志薄弱，不能克制自己，不愿意抓紧时间学习和工作，不愿意为了长远的利益而牺牲眼前的享乐，是重要的原因之一。

自强的人都会面临一只拦路虎，那就是放任自我。只有战胜它，才会进步，才能自强。

胜人者有力，自胜者强。

——老子

相关链接

控制时间：无论是工作、娱乐还是休息，都应该安排好时间，不能想玩就玩上一天，忘了学习。

控制思绪：对于大脑思考的问题要有所控制，多想有益的事，而对于忧虑、苦恼则尽量少想。

控制接触对象：选择自己喜爱的伙伴，结识对自己有帮助的朋友，对那些不利于成功的交往对象要少来往。

控制沟通方式：沟通的重要方式是聆听、交谈、观察。当你与他人交谈的时候，要控制自己的语言，使对方从你的话语中得到尊重并有所收获。

控制承诺：不能随便承诺，一旦承诺了的事情就要努力做到。

控制目标：合理的目标能帮助你保持愉快的心情。

控制忧虑：无论周围发生什么事情，都要保持乐观的精神。

如果你能做到上述“七个控制”，你的心理状态就会很稳定、很平衡。这对你战胜自己的弱点，成为自立自强的人，会有大帮助。

扬长避短，自强的捷径

被誉为中国童话大王的郑渊洁，小时候数学常常不及格。数学学不好，他就在写作方面发展自己，走上了童话创作的道路。

谈起成功秘诀，郑渊洁说：“我找到了自己的最佳才能，自己的特殊能力。我之所以能有今天的成绩，主要是因为我认识了自己。认识自我是发展自我的开始。”

○ 如果郑渊洁不扬长避短，他能取得今天的成就吗？

每个人都有自己的长处和短处。要想自强和成功，就一定要认识自己的长处、天赋和兴趣，知道自己适合做什么，不适合做什么。要发扬自己的长处，避开自己的短处。



爱迪生与他发明的灯泡

爱迪生发明了电灯、留声机、发电机、电影等，为人类的文明和进步作出了巨大的贡献。他一生的发明有一千多种，平均每15天就有一种新发明，是世界上当之无愧的最伟大的发明家。在漫长的一生中，他经历了数不清的失败，他的那些发明，无一不是顽强意志的结

晶。为了搞发明创造，他几乎每天都在实验室里辛苦工作18个小时，在那里吃饭、睡觉，但他丝毫不以为苦。他说：“我一生中从未做过一天工作，我每天都其乐无穷。”

○ 爱迪生一天工作18个小时，却说一生从未做过一天工作。为什么？

如果根据自己的爱好和兴趣确定努力方向，我们的主动性就会得到充分发挥。即使十分辛劳，也总是兴致勃勃，心情愉

快，即使困难重重，也绝不会灰心丧气、一蹶不振。自强的人要善于发现自己的兴趣、爱好和长处，据此确定自己前进的方向。

自强要从少年始。只要我们选准航向，战胜自身的弱点，发挥自己的特长，就能在自强的人生征途中，劈波斩浪，抵达成功的彼岸。



相关链接

很多人往往一时很难弄清楚自己的兴趣是什么，或擅长做什么。这就需要从中学就开始不断地了解自己能干什么，不能干什么。

作家斯培克一开始并没有意识到自己会成为作家，曾几次改行。开始，因为身高近两米，他爱上了篮球运动，但球技一般。他又改行当了画家，但他的画技也无过人之处。他给报刊绘画时，偶尔写点短文，终于发现自己的写作才能，从此走上了文学创作之路。

你可以通过回顾自己的经历，准确判断自己的兴趣所在。在此基础上，将自己的兴趣归于某种兴趣类型，并与相应的职业作对比，从而帮助你选择适合自己兴趣的职业。

对于兴趣和各种职业之间的关系，有关学者作了如下分类。

兴趣类型A: 愿与事物打交道, 如建筑设计、机械制造、计算机操作、地质勘探等。

兴趣类型B: 愿与人接触, 如销售、公共关系、采访、导游、教书等。

兴趣类型C: 愿干规律性的工作, 如图书管理、统计、打字、邮递、档案管理等。

兴趣类型D: 喜欢从事帮助人的工作, 如福利、慈善、医务、律师、保险、警察等。

兴趣类型E: 喜欢做领导和组织工作, 如政治工作、企业管理、行政管理等。

兴趣类型F: 喜欢研究人的行为, 如社会学、心理学、人类学、教育学、政治学等。

兴趣类型G: 喜欢钻研科学技术, 如物理、化学、生物等。

兴趣类型H: 喜欢抽象和创造性的工作, 如数学、哲学等。

兴趣类型I: 喜欢操作机器, 如飞机、汽车、轮船、施工、机械装卸等。

兴趣类型J: 喜欢很快看到自己的劳动成果, 从事有形产品的工作, 如摄影、绘画、室内装饰、雕刻、美容、烹饪等。

兴趣类型K: 喜欢表演、运动、惊险、刺激的事情, 如文艺表演、体育运动、作曲、探险、特技、军事等。

.....

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>

第三单元 做意志坚强的人

主题探究

磨炼意志 选择坚强

生活中有快乐，也有痛苦；有成功，也有失败；有顺利，也有挫折。面对痛苦、失败和挫折，只有选择坚强的人，才能成为自尊自信、自立自强的人。不是吗？我们每个人都会有这样的体验和经历。这是人生的财富，让我们共同分享吧。

为此，我们可以建立一个名为“互相援助，选择坚强”的信息资源库。它至少包括这样几项内容：(1) 有关痛苦之中孕育着新的快乐，失败可以转化为成功，挫折可以磨炼人的意志、增长人的智慧的典型事例；(2) 磨炼坚强意志的有效方法和途径；(3) 自己磨炼意志、选择坚强的经历和感悟。

也许我们曾经在挫折面前彷徨过、绝望过，也许我们曾经意外地得到过挫折带给我们的馈赠，体验过战胜挫折之后的快乐……这些都是我们成长历程中不可多得的宝贵财富，也是我们援助他人、选择坚强的最有用的资源。

到了本单元学习结束的时候，我们将建立起这个信息资源库。一旦谁遭遇了失败和挫折，我们就会动用这个资源库，向他发出“选择坚强”的各种援助信息，帮助他正确面对成长的考验。让我们共同走向成熟，走向成功，走向未来！

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>



第五课 让挫折丰富我们的人生

谈迁是我国明清之际的历史学家，从29岁开始撰写明代的编年史《国榷》，历时27年，终于将这部108卷500万字的巨著完成。然而，不幸的事发生了。一天夜里，谈迁家中被盗，他的书稿也被偷走了！谈迁遭此打击，肝胆欲碎。但是，他没有气馁，而是从头做起。过了9年，他又写成了这部传世巨著。

在人生道路上，难免会遇到这样或那样的挫折，我们要培养承受挫折的健康心理和坚强意志，掌握有效克服挫折的方法，迎难而上，开拓进取。

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>



挫折与人生相伴

邓亚萍从四五岁就开始练乒乓球，到8岁时，已经技艺超群。这时，河南省集训队招人，她满以为自己可以进入省队，但翘首盼来的是“个子太矮，没有发展前途”的落选消息。年幼的邓亚萍伤心地哭了。后来，郑州市乒乓球队收下了邓亚萍。集训时，邓亚萍有时不能在规定的时间内跑完3000米，被罚重跑，她都顽强地坚持跑完。为了实现当个优秀乒乓球运动员的理想，她不断给自己加大训练量，坚持连续打完16筐球，和别人穿一样重的沙衣，绑一样重的沙袋……

经过几年的顽强拼搏，邓亚萍取得了巨大的进步。13岁时，她在全国“乒协杯”大赛中，力克当时的世界冠军。此后，在世界乒乓球赛中，她为我国争得了一个又一个荣誉。

○ 从上述材料中，
找出邓亚萍
曾经遇到的挫折：

曾经获得的成功：



顽强拼搏的邓亚萍

○ 说一说自己成长过程中记忆最深刻的一次挫折，描述当时的情绪反应。

人生的道路不会是一帆风顺的。人们难免会碰钉子，碰钉子之后就会产生紧张、消极、烦躁、伤心、气愤等心理反应。所

谓钉子，也就是人们常说的挫折，即人们所遇到的失利、失败和阻碍等。

人的活动受各方面因素的制约，因此，人们难免会遇到各种挫折。造成挫折的原因有许多，如不能预测和及时防范的天灾。



1998年，我国遭受了百年不遇的特大洪水，许多良田和房屋毁于一旦，不少人无家可归。



2002年，一场巨大的泥石流冲垮了浙江衢州上方村。



2008年，四川汶川发生特大地震，一所学校被震垮，成为一片废墟。

○ 你还能列举其他类似的事例吗？

我们遇到的挫折，还有可能是各种人为因素造成的。例如，老师教育方法不当、同学关系不融洽，都可能对我们的成长造成不利的影响；父母的态度简单粗暴、与父母之间存在代沟等，都可能导致我们情绪低落……

由于个人的道德品质、智力、体力、外貌的缺陷，也可能使我们遭受挫折。



王 亮 正在课堂上
李 小 亮 正在课堂上
李 小 亮 正在课堂上
李 小 亮 正在课堂上
李 小 亮 正在课堂上
李 小 亮 正在课堂上

* 学期开始时班里竞选班委，我鼓起勇气报名竞选，却以9票之差落选了，我感到受了很大的打击。

* 一个小男孩两岁时因医生的疏忽，被注射了一针8万单位的庆大霉素，导致终身药物性耳聋。11岁的他只能说“爸爸”两个字，父亲非常难过。

爸……爸!

飞行员体检表
眼科 色盲

* 小翼很想成为一名飞行员，但是，色盲的生理缺陷，使他无法实现自己的理想。

○ 在你的人生经历中，遇到过类似的挫折吗？你是怎样面对的？

虽然人人希望时时幸运、事事顺利，但是，“万事如意”、“心想事成”毕竟只是人们的一种良好愿望。从古到今，没有哪一个人能不经历挫折和失败。相反，人们正是在不断地认识挫折、战胜挫折的过程中成长和发展起来的。可以说，挫折是人生的一部分。

如果生活只有晴空丽日而没有阴雨笼罩，只有幸福而没有悲哀，只有欢乐而没有痛苦，那么，这样的生活根本就不是生活——至少不是人的生活。

——塞缪尔·斯迈尔斯

不同的态度 不同的结果

有一批登山者从不同的路线接近峰顶。突然，一阵猛烈的风暴压住了他们。有一位业余登山者，当风暴开始袭击时，几次试图站起来都没有成功，最终他屈服了，也就永远地倒下了。另一位登山者，因失去知觉倒在雪地中。当他清醒过来，马上意识到自己面临生与死的选择。这时，他只有一个信念：一定要努力活下来。他知道停下来就意味着死亡，所以，一直不停地走着。接下来的几个小时好似几个世纪，他一步一步艰难地挪动着。最后，他走回营地，迷迷糊糊地倒在营地的帐篷前，队员们最终把他救活了。

○ 是什么力量使这个登山者战胜风暴，活了下来？

面对困难和挫折，大致有三种人。第一种是胆怯、懦弱的人。他们一遇到挫折和困难，就放弃目标，结果一事无成。第二种是意志不坚定或者容易满足的人。他们在困难面前也能拼搏一阵，但是，要么满足于已有的成绩，要么屈服于新的困难和挫折，不能坚持到底。这样的人也享受不到成功的喜悦。第三种是意志坚强、有坚定信念的人。他们勇敢地面对挫折，向困难发出挑战，不达目的誓不罢休。他们善于把前进道路上的绊脚石变成垫脚石，从而获得成功，实现生命的价值，享受真正的人生。

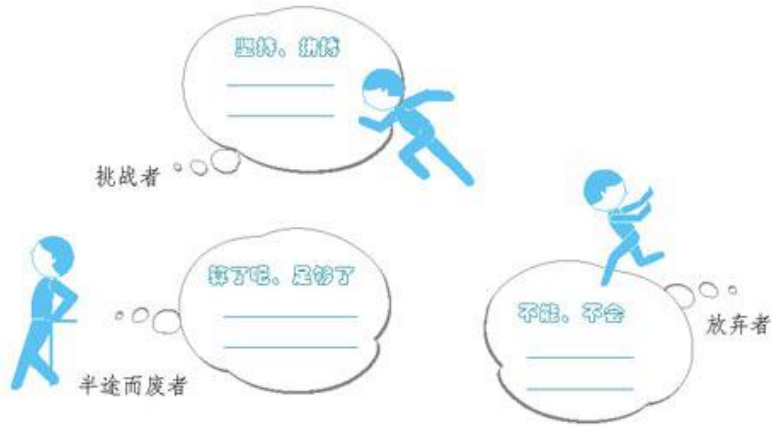


不同的选择，不同的结果

困难只能吓倒懦夫懒汉，而胜利永远属于敢于攀登科学高峰的人。

——茅以升

○ 请你将挑战者、放弃者、半途而废者在挫折面前常用的词汇填写在下面。



○ 说一说你印象最深的一次受挫经历，回想你当时的选择。

古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼



挫折面前也从容

“艰难困苦，玉汝于成”

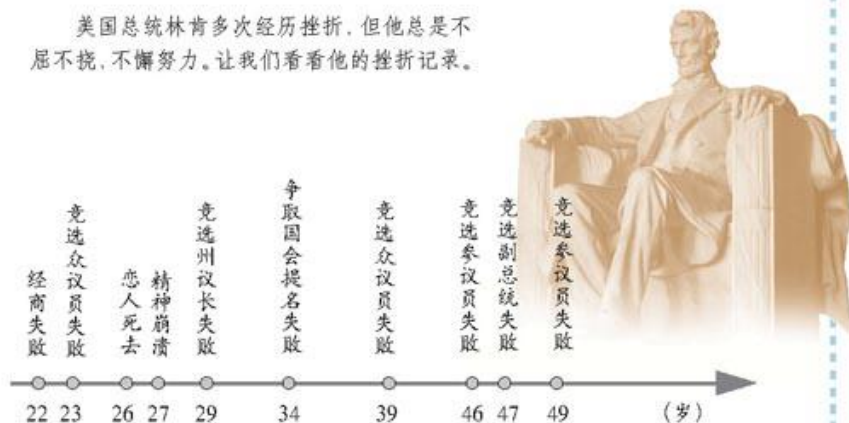
与千千万万个孩子一样，小丹拥有健康的身体和快乐的童年。但是，一场车祸使她失去了双手。她渴望上学，可没有双手怎么上学呢？爸爸在纸上写下“上学”两个字，然后对小丹说，如果你能把这两个字写下来，就让你去上学。从那天开始，她练了半个多月，终于能用脚写出“上学”两个字。上学后，小丹在课堂上认真听讲，回家后再用脚把课文一字不漏地抄下来。三个多月后，当她把作业本带到老师面前时，老师简直不敢相信这么漂亮的字是小丹用脚一笔一画写出来的，激动万分。小学毕业后，小丹辍学了。但她再次选择了坚强，开始自学中学课程，并且练习用脚作画，她的诗歌和绘画作品陆续在报刊上发表。后来，她被美术学院录取，开始了新的征程。



○ 小丹面对挫折的态度，给我们什么启示呢？

挫折一方面使人们前进的步伐受到阻碍，从而产生忧愁、焦虑、不安、恐惧等消极心理，另一方面又有利于人们磨炼意志，增长才干和智慧。一般来说，艰难的环境会令人意志消沉，丧失斗志。然而，在具有坚强意志、积极进取的人面前，艰难的环境却可以使他们抖擞精神，发奋努力。困难被克服了，就会有出色的成就。这就是所谓艰难困苦，玉汝于成。

美国总统林肯多次经历挫折，但他总是不屈不挠，不懈努力。让我们看看他的挫折记录。



○ 选择一位经历坎坷的名人或现实生活中的模范，试着为他绘一幅抗挫折经历图。

中国有句老话叫“蚌病成珠”。如果说珍珠是蚌在痛苦中艰苦磨炼的结晶，那么智慧就是人们在战胜一次又一次挫折后获得的最宝贵的礼物。让我们愉快地接受挫折带给我们的馈赠吧。

○ 每人奉献一个通过战胜挫折获得的智慧，存入班级的智慧栏里，供大家分享、学习。

生活智慧	
学习智慧	
其他智慧	

失败也是我所需要的，它和成功对我一样有价值。只有在我知道一切做不好的方法以后，我才知道做好一件工作的方法是什么。
——爱迪生

寻找应对挫折的有效方法

战胜挫折的方法并非高深莫测，它就存在于我们以往战胜挫折的经历之中。



- 每个小组准备一大张白纸，每个同学准备好纸和笔。
- 将自己生活中战胜挫折最有效的方法，用你最喜欢的方式（如绘画、表演、唱歌、文字、表格）表现出来。
- 在小组内介绍各自的方法。当这个同学介绍时，请另一个同学把他介绍的“抗挫折有效办法”记在大白纸上。
- 将本组同学的“抗挫折有效办法”展示在教室的墙壁上，全班同学共同分享。
- 课后，将全班同学介绍的方法整理出来，办一期板报。



一把钥匙开一把锁。找到有效地战胜挫折的方法，有助于我们主动、积极地迎战各种挫折。

要树立正确的人生目标。一个人一旦树立了远大的目标，就不会轻易地屈服于各种挫折，而是以顽强的毅力战胜挫折，不断前进。

相关链接



我国植物病毒学家彭加木，立志为祖国的科学事业做贡献。他与病魔奋斗了二十多年，曾写下这样的诗句：“昂藏七尺志常多，改造戈壁竟若何？虎出山林威失恃，岂甘俯首让沉疴。”为实现人生目标，他多次带病去新疆从事植物病毒方面的科学研究，最后在大戈壁以身殉职。

要正确地认识挫折，采取恰当的解决办法。遭遇挫折时，首先要冷静分析造成挫折的各种原因，然后对症下药，找到应对挫折的有效办法。

- * 我因身材矮小而烦恼。
- * 我因自己相貌平平而自卑。
- * 我因受到老师的批评而苦恼。
- * 我因父母不能满足我的物质需求而郁郁寡欢。
- *



- 你是否有过类似的“挫折感”？
- 这些“挫折感”因何而来？怎么去克服它们？

应激发探索创新的热情。全身心地探索、去创造，是战胜挫折、克服消极心理的有效方法。

相关链接

夜真长啊！那个注射了狂犬病疫苗的小孩，会怎么样？巴斯德为此焦虑不安。昨天，一名妇女带着被疯狗咬伤的孩子来找巴斯德。多年来，狂犬病夺去了许多人的生命！为了战胜这个病魔，巴斯德进行了顽强的努力。一次又一次的失败更加激

发他探索与创新的勇气。他发现，把疯狗的脊髓制成疫苗注射到别的动物身上，可以治愈动物的狂犬病。然而，他从来没有



在人的身上做过这种试验。在人的身上注射狂犬病疫苗，会不会出现什么意外呢？如果出现意外，那位母亲该多么悲伤！医学界反对他的人又将怎样攻击他呢？巴斯德已经不能考虑那么多了。他横下一条心，接治了那个小孩。经过14天的治疗，小孩终于得救了，狂犬病被征服了！

会自我疏导。人在遭到挫折时往往会过多地自责：我为什么那样愚蠢！我为什么会那样做！我还有什么脸面见人！这些情绪对战胜挫折是很不利的。如果不加以克服，就会丧失继续前进的勇气。如果善于自我排解、自我疏导，就能将消极情绪转化为积极情绪，增添战胜挫折的勇气。

自我疏导的方法有许多种。例如，合理宣泄法，向老师、父母和朋友倾诉自己心中的痛苦和烦恼，以缓解压抑的心理，减轻痛苦。又如，移情法，在自己情绪不佳的时候，换一个能使自己心情好转的情境。再如，目标升华法，把怒气和悲痛化为动力，给自己树立一个新的目标，以更强的信心去追求。



镜头一：

一天早上，卫生检查员在我的座位旁边发现了两张废纸，我们班的卫生评比被扣了两分。几个同学说是我故意扔的。我向他们解释，他们不听。整整一天，我都闷闷不乐。回到家里，我向母亲诉说了这件事，母亲不停地开导我，我的心情渐渐地好了起来。



镜头二：

丹宁今天的心情真是糟透了！先是因为忘带作业被老师批评，又不小心把墨水洒在同学身上，还把钢笔摔坏了。看到丹宁一脸沮丧的样子，放学后，圆圆拉着丹宁去河边散步。青青的草地、潺潺的流水、清新的空气，一下子让丹宁轻松了许多。

镜头三：

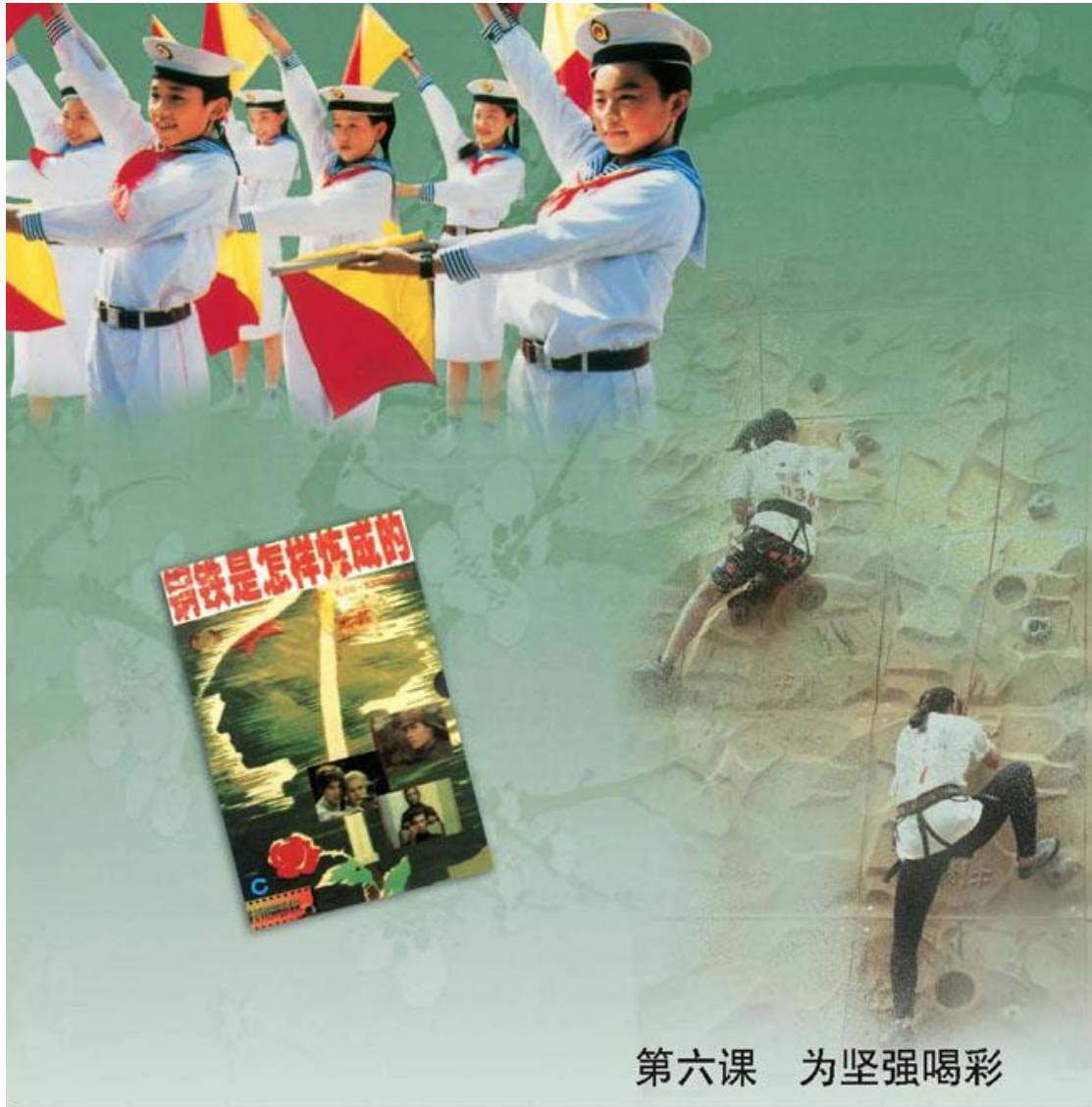
14岁的女中学生小玉，在遭受唯一的亲人——姥爷去世的打击后，痛不欲生。但是，想起姥爷“要扛住生活的苦，好好活下去”的临终叮嘱，她重新振作起来，决心好好学习。没有钱买书，她就充分利用班上的少年文库，读完了100本书；没有钱买录音机学英语，她就在课堂上认真记住老师的发音，成为全班英语最好的学生。毕业考试时，她以优异成绩考入自己理想的高中。



- 说说上面三个主人公分别用什么方式自我疏导情绪？
- 还有其他自我疏导的方法吗？请你说一说。

错误和挫折教训了我们，使我们比较地聪明起来了，我们的事情就办得好一些。

——毛泽东



第六课 为坚强喝彩

张海迪因一场严重的疾病而高位截瘫，胸部以下失去知觉，生活不能自理。她没上过一天学，却以惊人的毅力自学完小学和中学的课程，后来通过函授又获得硕士学位。她还自学英语、日语、德语和世界语，翻译了大量的小说和资料。她热爱生活，积极向上，用顽强的毅力挑战病魔。她说：“像所有矢志奋斗的人一样，我把艰苦的探寻本身看成真正的幸福。”至今，她仍然在顽强地与病魔抗争，为社会做贡献，她的精神鼓舞了千千万万的人。那么，我们应当怎样磨砺自己的意志，使自己的生命乐章更加激昂动听呢？

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>



让我们选择坚强

坚强意志的表现

2008年5月12日，四川汶川发生了8.0级特大地震。汶川地震，是对脆弱生命的无情摧残，也是对顽强意志的永恒见证。残垣断壁下，许多同学勇敢坚强、坚韧不拔！

镜头一：灾难来临时，绵竹市土门小学宋雪作为值周生正在检查午睡，她马上大声呼喊：“地震了，大家快跑，快跑……”当她发现还有两名同学熟睡时，立即冲进教室，将他们摇醒。全班唯一没有冲出教室的人竟是宋雪，她在生命的最后时刻将生的希望给了同学。

镜头二：在等待救援中，有的学生强忍被砸伤的巨痛向同伴大声呼喊：“男生要坚强，女生不要哭，保持清醒，保持体力。”面对废墟中令人窒息的黑暗，有的学生大声喊：“我们要出去，一定要挺住！”都江堰市聚源中学的冀加胞鼓励同伴用歌声驱散死亡的恐惧。“团结就是力量，团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”热爱生活、坚强不屈的信念在歌声中被重新找回。



镜头三：获救后，一些学生脸上流露的不是痛苦，而是感恩的微笑。梁平县文化镇中心小学的王彬为营救同学失去了右臂，但她用天真、灿烂的微笑面对自己的伤痛。这最美的微笑，感动了无数人，也鼓舞了无数人，告诉人们生命应该在坚强中绽放笑容！

镜头四：脱险后，一些学生没有被刚刚经历的巨大灾难吓倒，而是迅速加入到帮助伤者的行列。他们搬运救灾物资，抬运伤者，为受伤人员喂水、喂饭。北川民族中学的李剑波，救助同学逃离坍塌的教室后，不顾余震危险，与老师一起搭建帐篷。为了使700多名同学喝上热粥，他冒雨到两里外的“温井子”挑水、到山上拾柴。

2008年6月，中央文明办、教育部、共青团中央、全国妇联联合发出《关于表彰“抗震救灾英雄少年”和“抗震救灾优秀少年”的决定》。中央文明办组织编写了《抗震救灾英雄少年》一书，介绍了20名“抗震救灾英雄少年”和30名“抗震救灾优秀少年”的事迹，激励全国青少年向他们学习。

- 抗震救灾英雄少年身上体现出哪些优秀品质？
- 说说你知道的抗震救灾英雄少年在灾难中磨砺意志、在危难中坚韧刚强的典型事迹，与大家分享。
- 联系自己的经历和体验，谈谈坚强意志的表现。

在各行各业中，许许多多的人战胜各种挫折，磨炼出坚强的意志品质。那么，意志坚强的人有哪些表现呢？

意志坚强的人，对自己行动的动机和目的有清醒而深刻的认识。正因为如此，在困难面前，才不会退缩和逃避，而是迎难而上，勇往直前。

意志坚强的人，能在复杂的情境中冷静而迅速地判断发生的情况，毫不迟疑地采取坚决的措施和行动。处事果断可以帮助他们在身处逆境时打开另一扇人生之窗。

意志坚强的人，在碰到挫折和失败的时候，可以调节自己的消极情绪，控制自己的言行，不灰心、不气馁、不焦躁。面对胜利和成功，不骄傲、不自满。

意志坚强的人，能够以顽强的精神、百折不挠的毅力，战胜挫折和困难，实现自己的目标。



我的初中生活可以说是在艰难中度过的。从家里到乡中学要经过一条长达七公里的山沟，道路崎岖，只能步行。每周回家一次，背上满满的一口袋粮食，到学校作为下一周的口粮。遇到下雨、下雪，不知要摔多少次跤，到了学校满身是泥，然而我没有被压倒。我想，学习生活虽然艰苦，但只要不畏艰辛，目标就一定会实现。我就在这样的信念下读完了初中。

1996年，在工厂干了二十多年会计的我，下岗了。四十多岁下岗，我心里很失落。但我决心靠自己的双手养活自己和家人。我了解到国外对玩具的需求量很



大，而我国生产的玩具又有很强的竞争优势，决定开个玩具厂，创出自己的一片新天地。经人介绍，我认识了一名外商。双方达成协议，外商提供订单、原料，我负责筹建厂房、招收工人和组织生产。经过一段时间的筹备，玩具厂开张了。经过几年的经营，玩具发展到三大类二百多个品种，年出口创汇一百多万美元，我被人们称为赚外汇的“玩具王”。

小时候，我是一个不爱读书的学生。后来，我看了一本描写鸦片战争的书，完全被书中那个真实而残酷的故事吸引了。尤其是看到“不学习就要落后，落后就要挨打”这一句时，心灵受到震撼。我暗下决心，一定要发奋学习，做一个不受外国人欺负、堂堂正正的中国人。我给自己订了一个严格规划，保证自己有充分的学习时间。就是靠这种顽强的自制力，我成了一名博士生。



一次，苏格拉底对他的学生说：“今天我们只学一件最简单也最容易的事，每个人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”苏格拉底示范了一遍，然后说：“从今天起，每天做300次，大家能做到吗？”学生们都笑了，这么简单的事有什么做不到的？过了一个月，苏格拉底问学生：“哪些同学坚持了？”90%的学生骄傲地举起了手。一年过后，当苏格拉底再一次发问时，整个教室只有一个人举起了手。他就是后来赫赫有名的大哲学家——柏拉图。

- 以上四个小故事分别体现了坚强意志品质的哪一方面？
- 你还能列举几个类似的实例吗？

锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。

——荀子

实现人生目标的保障



寻找坚强意志品质的作用

坚强意志品质的作用有许多,让我们共同从日常的生活和学习中寻找和发现。

- 全班同学分成若干小组。
- 共同推举出主持人、记录员各一名。
- 看哪一组说出的作用最多。
- 每组根据记录,至少总结出四个最重要的作用。



坚强意志,是人们在有目的的活动中克服干扰、战胜挫折、实现人生目标的保障。

坚持正确的人生方向,需要坚强意志。在很多情况下,我们与成功无缘,并不是因为不聪明,而是因为缺乏坚强的意志。实际上,我们随时都面临着正确与错误、应该与不应该、坚持与放弃等方面的选择。如果具备坚强的意志品质,就能自觉抵制不良思想和行为的影响,作出正确的选择,坚定正确的人生方向。

在日常的生活和学习中，我们常常会受到各方面因素的干扰。例如，在做作业的时候，精彩的电视节目对我们来说就是一种诱惑。



○ 在看电视与做作业只能选择其一的时候，我们应该怎么做？

○ 我们还会经常受到哪些诱惑呢？请把它们写出来。

走出失败的阴影，需要坚强意志。“失败乃成功之母”，只有意志坚强、善于总结失败的教训并重新站起来的人，才能迈过失败这道槛，走向成功。可见，有没有坚强的意志品质，是能否将失败转化为成功的关键。

相关链接

法国大作家巴尔扎克，从小喜欢文学，生活很贫苦，经常靠借钱过日子。年轻时，屡遭失败，一事无成。但是，他始终没有屈服，而是以顽强的意志去追求自己的目标，终于用火一样的激情创作了《欧也妮·葛朗台》、《高老头》等不朽之作。

我们的身体就像一个园圃，我们的意志就是这园圃的园丁。无论我们插蒺藜，种莨苕，栽下牛膝草，拔起百里香，或者单独培育一种草木，或者把全园种得万卉纷呈，或者让它荒废也好，或者把它辛勤耕耘也好，那权力都在于我们的意志。

——莎士比亚

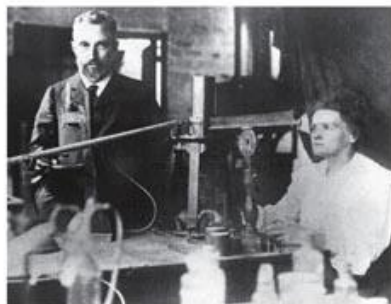


○ 左面照片中坐在轮椅上的女士是张海迪，右面是影片《钢铁是怎样炼成的》主人公保尔·柯察金的塑像。查找有关张海迪和保尔的资料。想一想，张海迪与保尔在意志品质方面有哪些相同之处。

形成良好的学习习惯，需要坚强意志。习惯是一种无形的巨大的力量，是一个人终身受益的财富。好习惯不是轻而易举就能养成的，只有具有坚强意志品质的人，才能持之以恒，逐步养成。

成就一番事业，需要坚强意志。坚强意志能促使人们不断地战胜学习、工作和生活上的困难，从而成就大业。

事实证明，人们能否取得事业上的成功，并不完全取决于其智力的高低和客观环境的好坏，而常常取决于是否具有坚强的意志。



对现代物理学作出巨大贡献的居里夫人（右）

我从来不曾有过幸运，将来也永远不指望幸运……我激励自己，用尽所有的力量应对一切……我的毅力终于占了上风。

——居里夫人

○ 下面有两种结论，请你判断是对是错，并说明理由。

结论一：

许多经历过“上山下乡”的经理、厂长、工程师、作家、画家、教授，时常对他们的孩子说：“尽管那时我们把最好的上学时光献给了黑土地，失去了许多东西，但从另外一个角度看，我们时常可以感悟到，艰苦劳动锻炼了我们的意志品质。没有那时在农村的磨炼，就没有我们后来吃苦耐劳、拼搏上进的精神，就没有靠自己的力量改变命运的决心，也就没有我们今天事业上的成功。”

这一说法是正确的吗？

结论二：

有关心理学家曾对一千多名智力超常的儿童进行长达50年的追踪调查。调查表明，有些智力超常的儿童在以后的事业上获得很大的成就，声名显赫；有些却一事无成，默默无闻。

那些获得较大成就的人，对自己从事的事业有忘我的献身精神，执著地追求自己认定的目标，即使遇到多次重大挫折仍不动摇。那些一事无成、默默无闻的人，往往意志薄弱，在困难面前畏缩不前，消极地等待良好环境和机遇。所以说，是否具有坚强的意志品质，是一个人能否取得成功的重要因素。

这一结论是正确的吗？



钢铁是这样炼成的

我的意志品质

○ 回顾自己的成长历程，我们每个人都在“意志银行”里储存了一些意志品质，有些是坚强的，有些是懦弱的。让我们查看一下自己的“存折”，了解自己意志品质的现状，然后相互交流有无坚强意志所产生的不同结果。

“存折”中有关坚强的意志品质

- * 坚持正确的目标，能抵制各种不良影响。
- * 坚持把重要的事情先做完，然后做其他事情。
- * 在受到别人批评的时候不气馁，努力改正错误。
- * 在考试成绩不理想时，能积极找出问题，寻求解决办法。
- * 在遇到难题时，能从多方面想办法。
- * 正视自身的弱点，不沮丧，不自卑。
- * ……



“存折”中有关懦弱的表现

- * 遇到学习上的困难，就失去信心。
- * 在克服困难的过程中半途而废。
- * 不能坚持正确的行动方向，容易受不良习气的诱惑。
- * 考试成绩不好时，唉声叹气，一筹莫展。
- * 面对困难时，消极地等待境况的改变。
- * 对自身的弱点，没有勇气去克服。
- * ……



如果我们在“意志银行”里有关坚强的意志品质的“存款”很少，别泄气。从现在开始，采取一些方法，往里面存“款”。最后我们会很富有，我们的坚强意志会得到发展。

自我批评是最严格的批评，而且是最有益的。

——高尔基

磨砺意志 学会坚强

国画大师齐白石年轻的时候是个篆刻爱好者。一天，他向一位老篆刻家求教如何才能练得更好。老篆刻家说：“你去挑一担础石回家，刻了磨，磨了刻，等到这担础石都变成了泥浆，那时你的篆刻就练好了。”齐白石真的挑了一担础石回家，夜以继日地刻着，一边刻，一边拿古代篆刻艺术作品对照琢磨，刻了磨，磨了刻，手上起了水泡，他也不顾，仍然专心致志地刻个不停。就这样日复一日，年复一年，础石越来越少，地上淤积的泥浆越来越厚。当一担础石通通化为泥浆时，他的篆刻艺术也达到了炉火纯青的境界。



○ 齐白石的“化石为泥”与其炉火纯青的篆刻艺术之间，有什么内在的联系？

成功的大门向来是朝着每一个人敞开的，能否踏进成功的大门，关键要看我们是否具有坚强意志。而坚强的意志，是磨砺出来的。

○ 从今天起，我们可以尝试这样做：



- * 如果爱睡懒觉，那就从明天开始坚持按时起床；
- * 如果有“明日复明日”的习惯，那就把“今日事，今日毕”作为座右铭，而且说到做到；
- * 如果没有看书的习惯，那就每天强迫自己看一小时的书，不看完就不罢休；
- * 如果贪玩，那就强迫自己每天按时复习功课，完成作业；
- * ……

磨砺坚强意志，必须树立明确的目标。

相关链接

一个风雨交加的夜晚，狂风肆虐，好像要卷走世上的一切。街上，很多大树被风刮得倾斜了，倒地了，而校门口那



棵松树却依然挺立着。我拍下了这张照片，并在照片的背面写下郑板桥的诗：“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”我想，我当科学家的梦想应该像校门口挺拔的松树一样，坚定不移。很多人或许也曾有过当科学家的梦想，但随着时间的推移，他们慢慢地把这个梦想忘却了。我不能

这样，我要咬定这个目标，并愿意为它而不惜牺牲一切。正是这个坚定不移的信念，激励我奋进，鞭策我向前、向前、再向前。高考前夕，我突然病倒了，老师和同学都为我担心，建议我明年再考。我想，这点困难算什么！凭借“咬定青山不放松”的精神，我终于以全校第三名的成绩升入大学深造。

从这个故事中，我们不难看出：树立明确的目标是战胜困难和挫折的前提；如果没有明确的目标和坚定的信念，就不可能取得成功。

磨砺坚强意志，要从细微之处做起，从小事做起。

少说空话，多做工作，扎扎实实，埋头苦干。

——邓小平

磨砺坚强意志，应善于管理自己。每做一件事之前，可以尝试先制订一个切实可行的计划，然后按照计划实行。这样加强管理，坚持下去，形成习惯，就有利于培养自己的意志力。根据自己的实际，把学习、娱乐、体育锻炼、家务劳动、休息和饮食等活动安排好，就是在培养自己的意志品质。

相关链接

富兰克林出身贫寒，小时候仅读过两三年书。他从12岁起就在一家印刷厂当学徒，后来却成为著名人物。他成功的秘诀之一就在于善于管理自己。富兰克林从两方面着手管理自己：一是自我时间管理，二是自我品德管理。为了加强道德修养，他给自己制订了13条道德要求，即节制、缄默、秩序、决心、节俭、勤勉、诚挚、公正、平和、整洁、镇静、毋淫邪、谦卑。可以说，富兰克林所以能够由一名普通工人成为伟大的科学家、政治家、文学家和思想家，与他勇于并善于严格管理自己密切相关。

磨砺坚强意志，要主动在艰苦的环境中锻炼自己。坚强的意志、高尚的品德，必定要经过艰难、困苦和不幸的磨炼。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，说的就是这个道理。

杨利伟能成为“中国飞天第一人”，与他平时刻苦训练是分不开的。在机场训练时，气温超过40℃，飞行服安全带上的金属连接环被烈日晒得像在火中烤过一样，稍不注意，皮肤就会被烫起血泡。到了冬季，这里又寒气彻骨，冻得人手脚发麻。他却乐观地说：“作为一个飞行员，意志比技术更重要，恶劣的环境正好磨砺意志。”为了保持良好的身体素质，他不抽烟、不喝酒、不吃辣椒。一年365天，不论严冬酷暑，刮风下雨，他都坚持体能训练。长跑、短跑、单杠、双杠，他的成绩都名列前茅。他能飞向太空，靠的不是运气，而是顽强的意志。

○ 是什么促使杨利伟成为“中国飞天第一人”？

自觉地、适当地在艰苦的生活和环境中锻炼自己，对于一个人的健康成长是十分有益的。适当干一些体力劳动，主动承

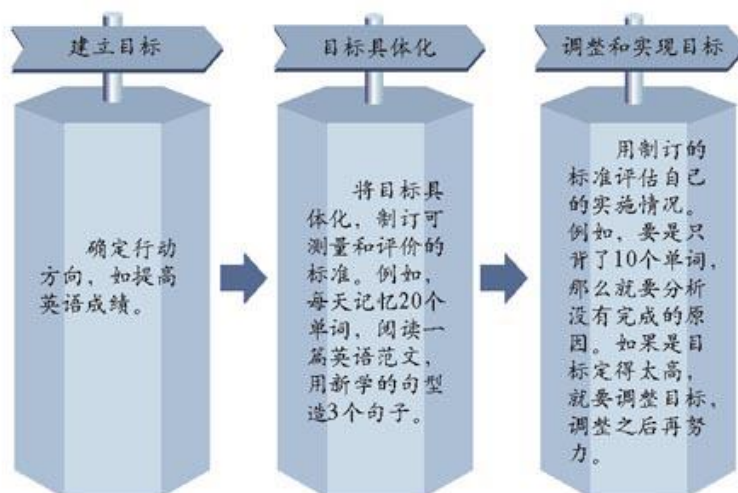
担一些“苦差事”，在保证安全的前提下进行爬山和探险等活动，都有利于我们体验艰苦，增强意志力。



一个青年与一位长者在一起劳动。他问长者：“50年前的青少年面临的挑战与现在的青少年有什么不同？”长者说：“50年前的青少年面临的挑战是艰苦的工作，当今青少年所面临的挑战是缺少艰苦的工作。”

○ 长者的话有道理吗？为什么？

○ 根据自己的实际情况，制订一个目标明确的意志锻炼计划。



人要是惧怕痛苦，惧怕疾病，惧怕不测事件，惧怕生命的危险和死亡，他就会什么也不能忍受。 ——卢梭

第四单元 做知法守法用法的人

主题探究

践行道德 依法维权

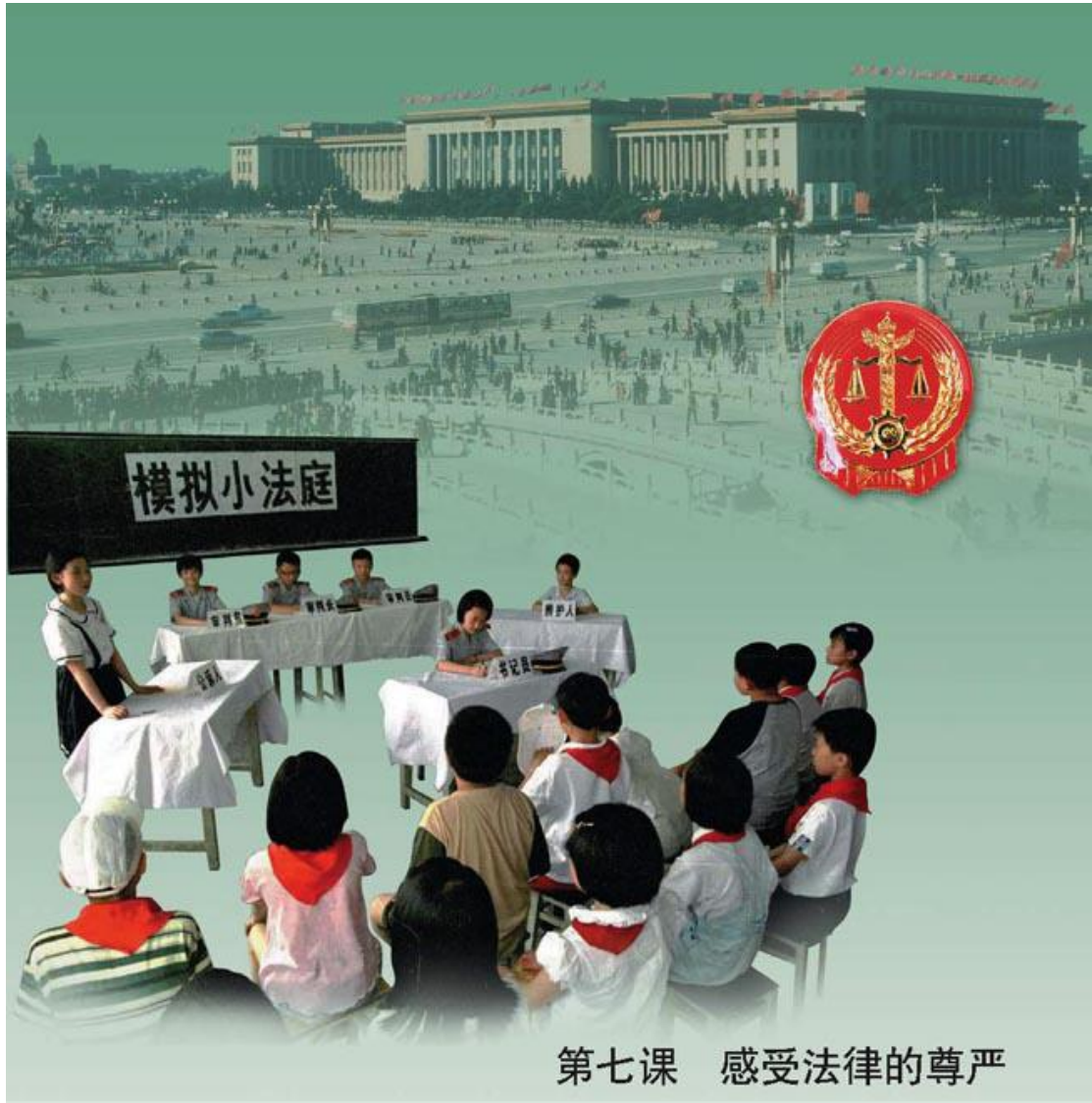
在生活中，道德和法律是调节人们行为的两大社会规范，二者密切相关。我们在现代社会中成长，既要践行基本的道德，做一个有道德的人，又要遵守国家的法律，懂得用法律来维护自己应当享有的合法权益。遵守法律，是现代公民的基本素养。让我们做一次调查，感受法律对我们的成长有多么重要。

调查可采取多种方式，着重搜集日常生活中侵犯或保护未成年人合法权益的典型案例。如果有条件，还可以到当地法院少年法庭或少年犯管教所进行采访。内容包括：（1）近年来当地未成年人违法犯罪的情况；（2）违法犯罪人在道德上有什么表现；（3）未成年人违法犯罪的主要原因是什么；（4）司法机关在保护未成年人（包括有违法犯罪行为的未成年人）方面，主要做了哪些工作，还存在哪些不足。

在本单元的学习结束时，举行一次主题班会。运用我们搜集的资料，结合本单元学习的内容，集中讨论两个问题：（1）从案例中我们可以吸取哪些教训？（2）我们应如何践行道德，维护权益？如果有可能，把我们的讨论结果形成文字报告，争取公开发表。这样，我们将体会到作为共和国公民的神圣感。

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>



第七课 感受法律的尊严

有一个父亲，因为离婚而把怨气发泄到儿子身上，动不动就打骂孩子，有时还不让孩子去学校学习。记者采访他时，他竟然理直气壮地说：“孩子是我的，我有权这样做。”结果，他因滥用监护权而被依法剥夺了监护权。有一名中学生，平时酷爱计算机程序设计。一天，他正在为自己的黑客行为沾沾自喜时，警察上门把他带走。原来，他的行为给国家带来了巨大的经济损失。

日常生活中，这样的例子并不少见。现代社会是一个法治社会，法律面前人人平等。自觉学法守法用法，维护法律的尊严，是一个现代公民成熟的标志。

瑶瑶公主商铺

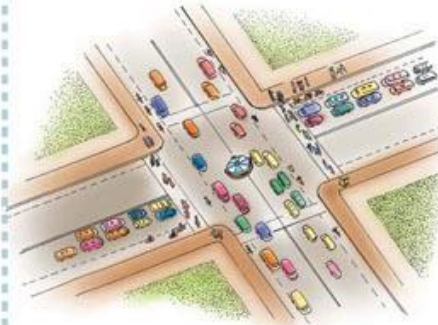
<https://shop114092574.taobao.com>



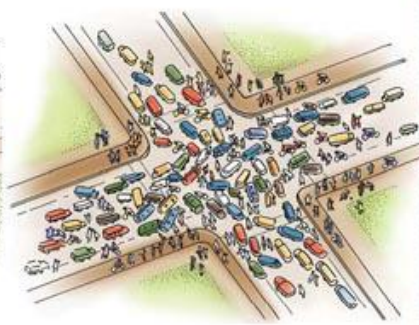
走近法律

我们身边的规则

在十字路口，尽管车杂人多，可由于行人车辆各行其道，红灯停绿灯行，穿梭有序，结果有条不紊，道路畅通无阻。相反，如果没有交通规则，或者人们不遵守交通规则，南来北往的、东行西去的，各不相让，争抢阻挡，汽车、自行车及行人挤成一团，那么，谁也别想顺利通过。



交通井然有序



交通混乱不堪

○ 针对两种不同现象，发表你的看法。

社会是由人集合而成的，社会活动是人的活动。人们活动的动机、目的往往不同，如果没有行为的规矩，各行其是，社会就会混乱不堪，陷入毫无秩序的彼此冲突之中。所以，有规矩、懂规矩、守规矩十分重要。社会生活中的规矩，是人们说话、做事所依据的标准，也就是社会成员都应遵守的行为规则。社会生活离不开规则。



守秩序

我们乘坐公共汽车，先下后上就是一种乘车规则。现在，在城市里出现的无人售票公交车，前门上，后门下也是一种乘车规则。

在公共食堂就餐，排队也是一种规则。

不同项目的体育竞赛，有不同的规则。

○ 说一说在社会生活中，还有哪些不同的规则。

在生活中，调节我们行为的规则有很多种。道德，依靠舆论、习惯和信念的力量，力求在人们心中定出准则；纪律、规章，按本单位本团体的需要，定出在局部适用的准则。

法律是社会行为规范。与道德、纪律等规则相比较，法律具有三个最为显著的特征：

一是法律由国家制定或认可；

二是法律靠国家强制力保证实施，具有强制性；

三是法律对全体社会成员具有普遍约束力。

九届全国人大常委
会第三次会议表决
立法法草案。

法律具有强制性，
靠军队、警察、法庭、
监狱等保证实施。

法律对全体社会
成员具有普遍约束力，
法律面前人人平等。



○ 试作比较，并将下面的备选内容填入恰当的空格内。

比较项目 行为规范	如何产生	适用范围或对象	靠什么发挥作用
社会道德			
学生守则			
国家法律			

- ①国家立法机关制定 ②在校学生 ③舆论、习惯、信念 ④自然形成
 ⑤教育、行政力量 ⑥全国适用 ⑦教育行政机关制定 ⑧普遍适用
 ⑨国家强制力

以“我的一天”为题，描述自己生活中遇到的或感受到的规则。

○ 一天中，你曾经历或直接感受到哪些有关衣、食、住、行、学习、文体活动等方面的规则？这些规则，哪些属于道德的？哪些属于纪律的？哪些属于法律的？

○ 设想一下，假如没有这些规则，你的生活会出现哪些问题或有什么不便？

生活离不开法律



七年级学生小郑家楼上住着一对舞迷夫妇，每晚都邀舞伴跳到深夜。那咚咚的跺脚声震得顶灯直晃。更令人心烦的是，摇滚乐每晚都吵到深夜，扰得四邻不安，严重妨碍了小郑的学习及邻居的休息。邻居曾多次与舞迷夫妇交涉，可他们就是不听。小郑懂得治安管理处罚法，知道国家颁布了环境噪声污染防治法，于是他找到有关执法部门，请求干预此事。结果，舞迷夫妇受到了警告，并保证不再噪声扰民。

○ 你在生活中碰到过类似的事情吗？你是怎么处理的？

○ 假如没有法律，我们的生活会怎样？

现代社会生活中，没有法律是难以想象的。我国法律作为人民意志和利益的体现，它通过规定权利和义务，规范全体社会成员的行为。法律的规范作用突出地表现为，它规定人们可以做什么，必须做什么，应当做什么，不应当做什么。如果人们违反法律，就会受到法律的制裁或处理。法律为人的行为提供一个模式、标准或方向。同时，它还是评价人们的行为是否合法有效的准绳。

相关链接

法律伴随我们的一生。自从来到人间，首先享有的法定权利是人身权利，以及获得父母抚养和教育的权利；从儿童、少年到青年，我们有接受义务教育的权利和义务；具备劳动能力时，有劳动的权利和义务；达到法定年龄，依法享有选举权和被选举权，有服兵役的义务，有登记结婚的权利，有赡养扶助父母的义务；我们在年老、疾病或者丧失劳动能力的情况下，有依法从国家和社会获得物质帮助的权利；在告别人世前，还可根据法律规定立下遗嘱，将属于自己所有的合法财产待死后转移给他人所有。

* 小叶在展销会上买了一双鞋，穿了一天，鞋跟儿就掉了。按照法律规定，她应当得到赔偿。



- 你或你的家人有过类似的经历吗？如果有，请与同学分享。
- 如果没有相关法律规定，情况将会怎样？

法律具有保护作用。日常生活离不开法律，法律是我们生活的“卫士”；国家的治理离不开法律，法律是国家生活的保障。法律通过解决纠纷和制裁违法犯罪，维护人们的合法权益。我们享受权益，需要法律的保护。学法、守法、用法，是我们应尽的责任；爱法，是我们应取的态度；以守法为荣，以违法为耻，是我们应树立的价值标准。



法不可违

谁都不能违法

小勤是个要强的孩子，家里生活比较困难，学校要求买校服，可家长一时拿不出钱。看到捡废品也能赚钱，小勤决定试试自己挣钱。他来到建筑工地，捡了些固定脚手架用的铁卡子，准备拿到废品收购站去卖。工地保安员发现了，把他送到派出所。本来自尊心挺强的一个学生，结果在这件事上丢了大面子。



○ 一个要强的学生为什么会丢了大面子？

○ 这样的事情可以避免吗？

如果说道德是人们追求的较高境界，那么不违法则是人们行为的底线。我们维护自尊，培养自信，实现自立，力求自强，一个重要的条件就是要守规则，尤其不能违反法律。要做到不违法，就要了解什么是违法。

结合以下情景，思考主人公的行为给社会造成了什么危害，其行为违反了什么法律，行为人自己落得什么结果。

情景一：李某等三人在电影院观看电影时，起哄、打闹、吹口哨。影院工作人员多次劝阻，他们就是不听。工作人员找来民警将这三人带走。公安机关给予李某等三人警告的处罚。



我国的治安管理处罚法属于行政法，它规定对扰乱影剧院等公共场所秩序的行为予以处罚。

情景二：朱某在工厂浴室拾到苏某的进口名牌手表，先说第二天还，后来又说自己把手表弄丢了。苏某向人民法院起诉，法院判决朱某限期归还手表，否则赔偿苏某损失350元。

我国民法通则第七十九条规定，拾得遗失物，应当归还失主。



情景三：17岁的中学生赵某，多次手持三棱刮刀，强夺9名小学生的财物，得赃款400多元。人民法院认定赵某犯了抢劫罪，依据刑法判处其有期徒刑。



我国刑法规定了对抢劫等四百多种罪的处罚。

○ 结合上述情景材料，将下列备选答案填入适当的空格内。在比较中，理解违法行为的类别。

情景	对社会的危害程度	违反的法律	承担的法律责任	所属违法类别
一				
二				
三				

备选答案：

- A. 行政法 B. 民法 C. 刑法 D. 行政处罚 E. 民事责任
 F. 刑事处罚 G. 行政违法 H. 民事违法 I. 刑事违法 J. 较轻
 K. 严重

凡不履行法律规定的义务，或者作出法律所禁止的行为，都是违法行为。根据其违反的法律，可以将它们分为行政违法行为、民事违法行为和刑事违法行为。

行政违法行为就是违反行政管理法律法规的行为。

民事违法行为就是违反民事法律法规的行为。

刑事违法行为就是违反刑法的行为。

其中任何一类违法行为都有其法律后果，都要承担相应的法律责任。

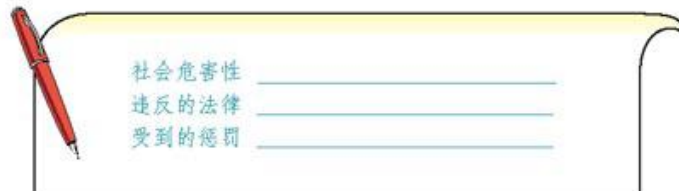
相关链接

在行政法、民法、刑法之上，还有宪法。违反宪法的行为当然也是违法行为，简称其为违宪行为。一切违宪行为都要受到追究。

从对这三类违法行为的比较中，可以看出：民事违法行为和行政违法行为的情节比较轻微，相对刑事违法行为而言，对社会危害性较小，因而称它们为一般违法行为。

犯罪必受惩罚

○ 结合上页的表格，从与民事违法行为和行政违法行为的比较中，你能概括出刑事违法行为的特征吗？



社会危害性 _____
违反的法律 _____
受到的惩罚 _____

刑事违法行为属于严重的违法行为，是犯罪行为。

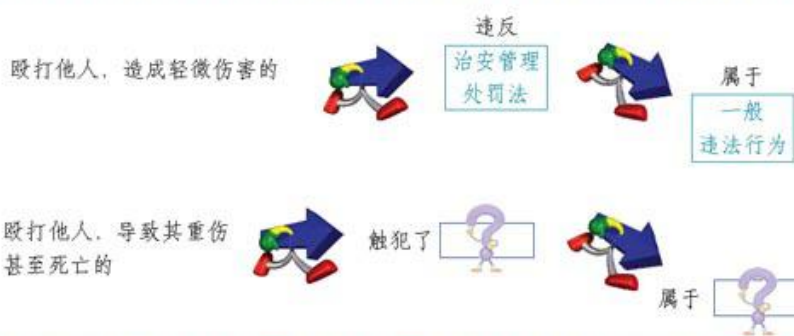
刑法是以国家的名义规定什么行为是犯罪和对犯罪分子处以何种刑罚的法律。我国刑法是保护国家和人民的利益、惩治犯罪的有力武器。

所谓犯罪，是指具有严重社会危害性、触犯刑法并依法应受刑罚处罚的行为。

犯罪具有三个基本特征。

第一，犯罪是具有严重社会危害性的行为。严重危害性，是犯罪的本质特征。

第二，犯罪是一种触犯刑法的行为。刑事违法性，是犯罪的法律标志。



第三，犯罪是应受刑罚处罚的行为。刑罚当罚性，是犯罪严重危害性及刑事违法性的必然后果。

犯罪历来是国家法律打击的重点，犯罪分子终究要受到严厉的刑事处罚。

厦门海关原关长杨前线，利用职务之便，收受贿赂折合人民币140.7万元。杨前线身为海关关长，滥用职权，收受贿赂，放纵走私，导致厦门关区走私泛滥，给国家造成巨大经济损失，并在案发后为走私团伙通风报信，其行为构成受贿罪、放纵走私罪，情节特别严重，被判处死刑，剥夺政治权利终身，并处没收个人全部财产。

○ 本案中的犯罪分子受到了什么处罚？你知道的刑罚种类有哪些？

刑罚又叫刑事处罚、刑事处分，是指人民法院对犯罪分子实行惩罚的一种强制方法。



人民法院审判案件



法警将被告押进法庭审判

根据刑法的规定，我国刑罚的种类分为主刑和附加刑两大类。

主刑，是对犯罪分子适用的主要刑罚，包括管制、拘役、有期徒刑、无期徒刑、死刑五种。附加刑，是补充主刑适用的刑罚方法，包括罚金、剥夺政治权利、没收财产三种。



有一个留学生，在乘坐的飞机上，笑嘻嘻地递给空中小姐一张纸条，写着：“我身上有炸弹，我要劫机。”空姐笑了笑，取走了纸条。当飞机降落时，地面上许多警卫人员荷枪实弹把飞机层层包围。虽然那个学生大喊：“我只是开个玩笑，周围人都知道，他们可以作证。”但是没有用。他被押上警车，并要面临法律的裁决。

- 开玩笑犯法吗？
- 如果人们无意之中犯法，可以原谅吗？
- 如果有人怂恿你，你会这么做吗？



防患于未然

认清犯罪危害

中学生陈某，原本是一个好学生，自从结识了社会上一帮游手好闲的“朋友”后，逐渐无心学习，不完成作业，经常旷课。开始时，他还有些自责，觉得对不起父母、老师。后来便放纵自己，曾因偷学校的东西、打骂同学等受到学校纪律处分。他非但没有接受教训，反而经常在社会上偷窃财物、参加赌博等，因此被公安机关拘留。但他仍不悔改。为了搞钱到网吧玩游戏，他和另外两个“朋友”竟拦路抢劫，在短短的几天中就作案三起，最终因抢劫罪被判刑。



- 一个好学生会为什么会上犯罪道路？
- 他有过知耻的心理，为什么还是滑向了犯罪深渊？你从中得到什么启示？

人的行为是受思想观念支配的。道德水平高、法制观念强，就会追求上进，不犯或少犯错误，就不会作出违法犯罪的行为。道德水平低、法纪观念淡薄，就会追求低级趣味，难免犯违反纪律的错误，发展下去就可能违法，甚至陷入犯罪的泥沼。遵守法律，也是践行道德的表现。



小迪是独生子，父母都是知识分子，自小受到爷爷、奶奶、姥姥、姥爷和父母亲的疼爱。上初中后，经不住诱惑，沉迷于黄色网站和光盘。学习成绩直线下降，竟发展到伙同他人拦路抢劫、强奸，不到16岁就被判了刑。出事后，他的妈妈经不住打击，精神失常；爸爸因心绪不宁而出车祸；姥姥因痛心犯脑溢血而亡。奶奶说：“他不仅害别人，也害了自己和家人呀！这么好的一个家，哪个人不羡慕呀？可他……”

○ 从对社会、对家庭、对自己的现在和将来等方面，分析小迪犯罪所造成的危害。

犯罪行为人的心理都是想获得某种满足。如果有道德、法律的约束，他会理智地作出正确的行为选择；如果没有这些约束，就会胡作非为，只顾自己不顾他人，只图当前不顾长远。这些人自以为占了便宜、图了痛快，其实他们所付出的代价太大了。

我们正处于未成年阶段，受到国家司法的特殊保护。但是，我们要懂得：犯罪对自己、对家庭、对他人、对社会，都有百害而无一利。要在心灵深处憎恶违法犯罪，行为上远离违法犯罪。那种认为我年龄小与犯罪无关、年龄小犯罪也不受处罚的想法，是非常错误的。

相关链接

《中华人民共和国刑法》第十七条规定：已满十六周岁的人犯罪，应当负刑事责任。已满十四周岁不满十六周岁的人，犯故意杀人、故意伤害致人重伤或者死亡、强奸、抢劫、贩卖毒品、放火、爆炸、投毒罪的，应当负刑事责任。

加强自我防范

一天，爱占人便宜的小张看到同学有一张漂亮时髦的卡片，实在爱不释手，就趁同学不注意，将其带回了家。虽然他也过了一把瘾，但是这一天他觉得好难过，也很害怕。经过一番思想斗争，他幡然醒悟，第二天又趁同学不注意，把拿来的东西偷偷地还了回去。因为他知道这样做是不好的，而且发展下去，还会走入歧途……从此以后，他彻底改掉了爱占小便宜的坏毛病。



○ 你如何看待小张的行为？他的转变给我们哪些启发？

作为一个合格的现代公民，我们应自觉树立法律意识，维护法律的尊严，自觉依法自律，做一个守法的人；加强修养，践行道德，做一个有道德的人。要从小事做起，预防违法犯罪。

守法朝朝乐，违法日日愁。

善不积不足以成名，恶不积不足以灭身。

——谚语

我国预防未成年人犯罪法，是为保障未成年人身心健康、培养其良好品行、有效地预防未成年人犯罪而制定的。这部法律设专章规定对未成年人不良行为的预防、对严重不良行为的矫治，给我们划清了明确的是非界限。

相关链接

我国预防未成年人犯罪法第十四条规定，未成年人的父母或者其他监护人和学校应当教育未成年人不得有下列不良行为：旷课、夜不归宿；携带管制刀具；打架斗殴、辱骂他人；强行向他人索要财物；偷窃、故意毁坏财物；参与赌博或者变相赌博；观看、收听色情、淫秽的音像制品、读物等；进入法律、法规规定未成年人不适宜进入的营业性歌舞厅等场所；其他严重违背社会公德的不良行为。

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>

第三十四条规定，本法所称“严重不良行为”，是指下列严重危害社会、尚不够刑事处罚的违法行为：纠集他人结伙滋事，扰乱治安；携带管制刀具，屡教不改；多次拦截殴打他人或者强行索要他人财物；传播淫秽的读物或者音像制品等；进行淫乱或者色情、卖淫活动；多次偷窃；参与赌博，屡教不改；吸食、注射毒品；其他严重危害社会的行为。

○ 剖析我们身边较常见的几种不良行为或者严重不良行为，共同探讨避免或矫治这些行为的有效方法。

不良行为	对他人的危害	对行为人的危害	对家庭的危害	对社会的危害
打架斗殴				
夜不归宿				
携带管制刀具				
传播淫秽读物				

○ 检查自己最近的言行，在哪方面要亮起红灯？

社会是复杂的。人是社会的人，必然受社会环境的影响。“近朱者赤，近墨者黑”；“小洞不补，大洞吃苦”。无数事实说明，许多违法犯罪行为都是从沾染不良习气开始的。因此，我们一定要重视道德修养，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，自觉遵纪守法，谨慎交友，防微杜渐，避免沾染不良习气，防患于未然。

一位父亲给儿子写了这样一封信：

“今天，我在后院发现地上有许多爆竹屑，知道你趁父母不在约你的朋友来放爆竹。你可曾想过：如果引起火灾，不论是烧了自己、别人或是后面的树林，我们所要承受的损失和法律责任会有多大！

“你应该记得，几年前你经过一户人家，有两个人正在试着开门锁。你过

去看，他们对你说不知道是不是锁坏了，打不开。你没有细究他们的底细，就热心地帮他们开。

“你也必然记得，有一回你的好朋友带着具有杀伤力的弓箭，拉你去公园练习，造成路人报警，一下子来了三辆警车。”

“前两天，我还看到你的朋友把能以假乱真的玩具手枪留在我们院子的树丛里，并发现家里的软塑花盆被枪弹打得像蜂巢一样。”



“面对这些，你给我的解释是：‘他们没有恶意，我也不是故意的。’”

“你应当知道，无心却可能有恶果。如果开锁的人是贼，你就是共犯；如果朋友的弓箭和玩具手枪伤了人，你也脱不了干系。你已经长大了，如果还不能慎交朋友，不懂得审度自己的行为，只怕那无心也会惹下天大的麻烦。”

“无心之失有重有轻，但同样会在你的生命里留下污点。你能不小心吗？”

○ 请你以儿子的名义给这位父亲写一封回信。



第八课 法律护我成长

在某社区出口处，一中年妇女嘴里不断斥骂着，离她不远处低头站着一个十二三岁的小女孩。她大喊着要小女孩跪下。小女孩慢慢跪在地上，头垂在胸前，而她仍在不停地斥骂。周围群众实在看不过去，上前劝她不要再骂了，但她仍未停止。20分钟过去了，一位老太太拉小女孩起来，向小区走去。骂人的妇女是小女孩的母亲，事发原因是她没有完成作业。

现实生活中，不尊重未成年人、侵犯未成年人合法权益的现象时有发生。青少年的健康成长需要国家给予特别关注，我国为此制定了专门保护未成年人的法律。我们青少年应增强自我保护意识，学会运用法律手段保护自己的合法权益。

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>



特殊的保护 特殊的爱

家庭保护和学校保护

12岁的小晨觉得学习太枯燥，产生了要到大城市见世面的念头，于是弄了点儿钱独自逃学到了城里，好几天才被其姑姑找到。过了几天，小晨向两个好朋友吹嘘他的逃学之行，说得两人动了心。三人从家里弄些钱，然后乘车出发了。

三人来到城里，玩得很兴奋，当夜就睡在街头。早晨醒来后，小晨身上的钱被偷了，三人仅剩49元。他们只得天天吃烧饼、馒头，夜里在街头露宿。四天后，他们已身无分文，饿得实在受不了，就到一家餐馆要吃的，结果被人赶出来。此时他们才后悔起来。

在好心人的帮助下，他们找到民警。民警买来吃的让他们充饥，并和他们的家长取得了联系。

○ 结合小晨的经历，说说国家制定专门法律对未成年人进行特殊保护的必要性。

凡未满18周岁的公民都是未成年人。未成年人代表着祖国的未来、民族的希望，肩负着实现中华民族伟大复兴的历史重任。

然而，未成年人的生理、心理都不成熟，没有经济实力，缺乏自我保护能力。党和国家对我们未成年人的健康成长无限关怀，制定了未成年人保护法、预防未成年人犯罪法，专门保护我们的合法权益。在未成年人保护法中，对家庭保护、学校保护、社会保护、司法保护作出了明确的规定，为保护我们设置了四道防线。这种特殊的保护，体现的是一种深深的情、浓浓的爱。



我国专门保护未成年人的法律

家庭是我们成长的摇篮。我们的性格、道德品质、理想情操的形成，都与家庭环境、家庭教育有很大关系。

家庭保护，要求父母或者其他监护人依法履行对未成年人监护的职责和抚养的义务，尊重未成年人受教育的权利。这能使未成年人的合法权益免受来自家庭方面的侵害，为未成年人的健康成长提供适宜的家庭环境。



根据漫画提供的情景，讨论下列问题。

○ 家长整天打牌，不管孩子的行为对吗？学生维护自己的权利主要应以哪部法律为依据？

○ 家长对我们尽抚养、监护之责，我们应当如何回报家长？

相关链接

未成年人保护法对家庭保护的有关规定：保护未成年人的合法权益，不得虐待、遗弃未成年人；不得歧视女性或者有残疾的未成年人；应当以健康的思想、品行和适当的方法教育未成年人。

家庭生活的乐趣是抵抗坏风气毒害的最好良剂。

——卢梭

学校保护，要求学校等教育机构依照法律的规定，对未成年人进行教育，并对他们的身心健康和合法权益实施保护。未成年人有很长时间是在学校度过的，学校的教职工对未成年人的培养教育负有重大的责任。学校保护涉及未成年人的教育和发展、人身权利的维护、生命安全的保障等方面。

丰富多彩的
夏令营活动



- 学校保护我们健康成长，我们在学校应如何对待老师和同学？如何对待学习？
- 就提高教学质量、改善师生关系、保障学生安全、丰富学生生活等问题，给学校提建议。

相关链接

未成年人保护法对学校保护的有关规定：学校应当关心、爱护学生；对品行有缺点、学习有困难的学生，应当耐心教育、帮助，不得歧视；教职员应当尊重未成年学生的人格尊严，不得对未成年学生实施体罚、变相体罚或者其他侮辱人格尊严的行为；学校不得使未成年学生在危及人身安全、健康的校舍和其他教育教学设施中活动；任何组织和个人不得扰乱教学秩序。

社会保护和司法保护

在某私营企业女工宿舍，一排木板搭成的通铺不到3米长，却挤着7个未满16周岁的童工。屋里阴暗潮湿，气味难闻。这些童工早上7点钟上班，除了吃饭休息两小时外，要一直工作到深夜11点钟。如此长时间的劳动，使她们正在发育的身体受到摧残，心理和精神被扭曲。

- 查一查未成年人保护法中有关社会保护的条款，说说该企业雇用童工的做法是否合法。

社会保护，要求全社会创造一种有利于未成年人健康成长的社会环境。社会保护包括对未成年人的社会文化保护、身体健康保护、劳动保护、自由权和精神权的保护等方面。

下面是未成年人保护法有关社会保护的两项规定。



营业性舞厅等不适宜未成年人活动的场所……不得允许未成年人进入。



严禁任何组织和个人向未成年人出售、出租或者以其他方式传播淫秽、暴力、凶杀、恐怖等毒害未成年人的图书、报刊、音像制品。

- 针对未成年人的这些规定有必要吗？为什么？
- 说一说我们应该怎么做。

司法保护，要求公安机关、人民检察院、人民法院以及司法行政部门等依法履行职责，对未成年人实施专门保护措施。例如：设立少年法庭，不公开审理未成年人犯罪案件，尊重违法犯罪未成年人的人格尊严，保护其合法权益，做好刑满释放未成年人的安置工作等。

相关链接

15岁的小童到舅舅家做客，偷拿了舅舅家1000元钱。舅舅向派出所报了案，公安人员很快查出是小童所为。公安机关考虑到小童的年龄、他舅舅极力要求不对他进行处罚等原因，只对小童进行教育，让他写悔过书，没有对他进行严厉处罚。

对小童从轻处罚的根据，是未成年人保护法司法保护中规定的对违法犯罪未成年人坚持“教育为主、惩罚为辅”的原则。

○ 下列行为是否违反未成年人保护法？请说出理由。

- ★ 父母要上七年级的女儿进城当保姆。
- ★ 国家有关部门查处并销毁淫秽光盘。
- ★ 一学生违反班级纪律，班主任对其进行批评教育。
- ★ 一些地方的博物馆、文化馆、科技馆、体育场、公园等场所相继对中小学生优惠开放。
- ★ 学生小王因考试不及格，父亲一怒之下，把他打了一顿。

○ 画面A、B、C、D分别体现了未成年人保护法对我们的哪方面保护？



A. 免费参观博物馆



B. 我和父母话家常



C. 人民法院少年法庭



D. 聚精会神地上课



善用法律保护自己

求助有路

小芳是个只有13岁的女孩。父亲不幸去世后，她跟着母亲在继父家生活，继父家还有一个弟弟。小芳刚读完五年级，继父就不让她上学，把她送到一家理发店当学徒。小芳几次哭着找继父要求让她上学，可是继父以家中困难为由不让小芳上学。

○ 请你为小芳出主意，给她推荐能够帮助她的机构，使她能继续上学。

社会是复杂的，未成年人难免受到伤害。我们维护权益的最有力的武器就是法律。由于我们对法律知道得不太多，常常需要帮助。因此，要了解一些能够提供法律服务和帮助的机构，如法律服务所、律师事务所、公证处等；另外，还需要了解维护权益的有效途径。



法律服务所的工作人员，能够帮助我们解释法律问题，代写法律文书，帮助我们出主意，甚至替我们去解决涉及法律的问题。



这里的律师都是熟悉法律的专门人才。律师能回答我们的法律问题，为我们出主意、想办法，给我们当顾问，替我们处理涉及法律的事务。他们还能受委托帮人打官司、当辩护人。



公证员能够依据法律和事实，证明合同、遗嘱、亲属关系、身份、学历、出生日期、婚姻状况等的真实性、合法性。



如果有经济困难，无力支付法律服务费用，又需要打官司来讨回公道，可以到法律援助中心请求援助。

相关链接

国家机关是依法行使国家某方面职能的机构，奉行为人民服务的宗旨。有问题可以向主管机关投诉、反映，或请其评理，帮助解决问题。

社会团体、群众组织，如消费者协会、妇女联合会、居(村)民委员会等，都可以帮助我们。我们可以反映情况，要求处理问题，请求他们的支持。

人民调解委员会，是主要调解民间纠纷的机构。

瑶瑶公主商铺

<https://shop114092574.taobao.com>

劳动争议仲裁委员会和劳动争议调解委员会,是主要解决劳动者与用人单位纠纷的机构。



这里能为我们提供帮助

非诉讼手段,是我们维护合法权益常用的有效手段。它通过向政府有关部门、司法机关、人民团体、有关社会团体等各方面反映问题,寻求帮助,以解决问题;或者通过调解、仲裁等方式,解决争议、纠纷,保障公民权益。

相关链接

上面案例中的小芳向当地妇联反映了情况,妇联的工作人员对小芳的家长晓之以理,动之以情,多次上门做耐心细致的说服教育工作。小芳的继父最终愉快地同意小芳继续上学。这表明,小芳通过非诉讼手段,有效地保护了自己的合法权益。

敢打官司

周末下午,学校组织大扫除。七年级2班的班主任吴老师向同学们布置任务后,就匆匆离开了教室。过了一会儿,站在课桌上擦日光灯的小苗不小心摔了下来。她的左臂摔伤了,先后动了三次手术。治病花了一大笔钱,自己还残了臂,小苗觉得委屈。

○ 你能帮小苗出主意,建议她采用什么方式讨回公道吗?

打官司指的是诉讼。它是人民法院主持有利害关系人参与的处理纠纷的程序。诉讼是维护我们合法权益最正规、最权威、最有效的一种手段，是保护我们权益的最后屏障。

当我们的合法权益受到侵害后，如果采取别的方式仍不能解决问题，或者认定只有通过诉讼途径才能维护权益，那么，我们就要使用诉讼手段，勇敢地到人民法院状告侵权者，通过打官司讨回公道。

··· **相关链接** ···

前面案例中受伤的小苗，是通过诉讼解决问题的。法官认为，小苗不小心摔伤，本人有一定责任；学校组织大扫除，老师应该在场；老师不在场，学校要负主要责任。最终判决学校赔偿小苗四万多元。

·····

诉讼通常分为三种类型：刑事诉讼、民事诉讼、行政诉讼。

刑事诉讼，是指国家司法机关在当事人和其他诉讼参与人的参加下，依法揭露犯罪、证实犯罪、惩罚罪犯的活动。

··· **相关链接** ···

刑事诉讼案件有两类：一类是公诉案件，一类是自诉案件。

公诉案件是由人民检察院代表国家向人民法院提起诉讼，要求追究被告人刑事责任的案件，如杀人、放火、爆炸、盗窃、抢劫、聚众赌博、贪污、收受贿赂等案件。

自诉案件是不经公安、检察机关立案、侦查，由刑事案件被害人直接向人民法院起诉的案件，如侮辱、诽谤、虐待、遗弃、暴力干涉婚姻自由等案件。

·····

民事诉讼是人民法院在当事人和其他诉讼参与人的参加下，依法审理民事案件和解决民事纠纷的活动。

··· **相关链接** ···

民事诉讼案件有：民事权利义务争执，包括财产权益纠纷、婚姻家庭纠纷、经济纠纷、知识产权纠纷等；民事权利保护，指当事人的人身权、财产权等民事权利受到不法侵害，请求司法保护。

·····

行政诉讼，俗称“民告官”，是指人民法院在双方当事人的参与下，依照司法诉讼程序解决行政争议案件的活动。行政诉讼是解决行政纠纷的重要途径。

相关链接

一天，某县个体工商户小李将从邻省贩运来的1000公斤西红柿存放在自己的家门口。税务所副所长王某恰巧从这里经过，见此情形就将小李带到税务所进行审查。小李拿出营业证和进货单。王某见营业证上写有“贩运农副产品”的内容，以西红柿不属于农副产品的范畴为由，将小李的营业证扣押，致使1000公斤西红柿无法出售，全部霉烂。

事情发生后，小李多次到县税务局反映情况，对方不予理睬。万般无奈，小李到县法院提起诉讼，状告王某和税务所侵权。县法院受理了此案，判决县税务局赔偿因非法扣押小李的营业证所造成的经济损失。

小李状告县税务机关的诉讼，就属于行政诉讼。



到法院打官司，是不光彩的事。

到法院打官司的人，都是违法的人。



○ 这两种观点对吗？说说你的想法。

善于斗争

中学生小平在放学回家的路上，被几个小痞子拦住搜身，并抢去身上仅有的10元钱。这几个小痞子要他第二天带30元钱来，否则要收拾他。

○ 假如你是小平，你会怎么处理这件事？请把你的想法与同学进行交流。

河流虽急，沿着河槽流；人虽众多，守着法律走。我们自觉依法律己、依法做事、依法维权，既能保护自己健康成长，又能维护法律的尊严、社会的稳定。

当自己的合法权益受到侵害时，要善于运用法律武器维权，善于同侵权行为作斗争；当国家、集体、他人的权益受到非法侵害时，我们也要加以维护。违法犯罪行为都是危害社会的侵权行为，同违法犯罪作斗争，是包括我们青少年在内的全体公民义不容辞的责任。

违法犯罪分子往往是凶恶、狡猾的。我们在与其斗争时，既要勇敢，又要机智。特别是在双方力量对比悬殊的情况下，不要与其硬拼，而要讲究智斗，尽量减少不必要的伤亡，力求在保护自己的前提下，巧妙地将不法分子抓获。

相关链接

七年级学生小娅被一个流里流气的男青年截住，先是要与她交朋友，后来又让她资助点儿钱。小娅见周围没人，跑不掉，又敌不过他，便说：“我上学带钱干嘛？你跟我回家去取吧。”小娅不敢径直回家，利用在胡同转悠的时间思考对策。她想起这儿离派出所不远，就三转两转把那人带到派出所后门，对他说：“进吧，这是我家。”结果坏人落了网，小娅有效地保护了自己。

许多事实告诉我们，面对歹徒行凶，设法稳住歹徒，记住歹徒相貌，了解歹徒去向，及时拨打“110”报警电话等，都是行之有效的好方法。



拨打“110”报警电话，迅速捕获犯罪嫌疑人

小芳和小明在放学途中路过一家电子游戏厅，小芳眼睁睁地看着小明被游戏厅老板拉拢，走进了电子游戏厅。

○ 小芳对此可以采取哪些行动？

