

义务教育教科书

# 道德与法治

七年级  
下册

教育部组织编写

总主编 朱小蔓

人教版®

人民教育出版社

·北京·

总 主 编：朱小蔓

本册主编：王 磊 李 晓

编写人员（以姓氏笔画为序）：

王元元 左 霞 师保国 张雪梅

范小江 钟晓琳 曹金龙

责任编辑：常 超 樊庆红

美术编辑：李宏庆 郑文娟

义务教育教科书 道德与法治 七年级 下册

教育部组织编写

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

重 印 ××× 出版社

发 行 ××× 新华书店

印 刷 ××× 印刷厂

版 次 2016年11月第1版

印 次 年 月第 次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 6.75

字 数 117千字

印 数 册

书 号 ISBN 978-7-107-31480-3

定 价 元

定价批号：××× 号

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分·违者必究

如发现内容质量问题，请登录中小学教材意见反馈平台：[jcyjfk.pep.com.cn](http://jcyjfk.pep.com.cn)

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与×××联系调换。电话：×××-××××××××

# 目 录



<b>第一单元 青春时光</b> .....	1
<b>第一课 青春的邀约</b> .....	2
悄悄变化的我 .....	2
成长的不仅仅是身体 .....	8
<b>第二课 青春的心弦</b> .....	14
男生女生 .....	14
青春萌动 .....	18
<b>第三课 青春的证明</b> .....	23
青春飞扬 .....	23
青春有格 .....	27



<b>第二单元 做情绪情感的主人</b> .....	33
<b>第四课 揭开情绪的面纱</b> .....	34
青春的情绪 .....	34
情绪的管理 .....	39
<b>第五课 品出情感的韵味</b> .....	42
我们的情感世界 .....	42
在品味情感中成长 .....	46



### 第三单元 在集体中成长 ..... 51

#### 第六课 “我”和“我们” ..... 52

集体生活邀请我 ..... 52

集体生活成就我 ..... 58

#### 第七课 共奏和谐乐章 ..... 62

单音与和声 ..... 62

节奏与旋律 ..... 66

#### 第八课 美好集体有我在 ..... 72

憧憬美好集体 ..... 72

我与集体共成长 ..... 77



### 第四单元 走进法治天地 ..... 83

#### 第九课 法律在我们身边 ..... 84

生活需要法律 ..... 84

法律保障生活 ..... 89

#### 第十课 法律伴我们成长 ..... 95

法律为我们护航 ..... 95

我们与法律同行 ..... 100

人教版®

# 第一单元

## 青春时光

青春，是生命旅途中一个崭新的起点。

青春，是人生画卷中最华美的篇章。

李大钊说：“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。”朗费罗说：“青春是多么美丽！发光发热，充满了彩色与梦幻。青春是书的第一章，是永无终结的故事。”

青春，用汗水书写难忘的故事；青春，用泪水记录成长的悲欢；青春，用创造见证生命的喜悦！来吧，让我们拥抱青春！



# 第一课

## 青春的邀约

青春，带着一份特殊的邀约，款款而来。在这个时期，我们的身体会发生一定的变化，我们的内心会面对一些新的问题，我们看待自然和社会的观点也会有所改变。所有这一切，都是成长的机遇。面对青春的邀约，你准备好了吗？

### 悄悄变化的我



运用你的经验

▶ 请完成下列比较。

	一年前的我	现在的我
身高		
体重		
肺活量		
奔跑速度		

▶ 你是否了解自己身体发生的变化？想一想：这些变化说明了什么？

## 悦纳生理变化

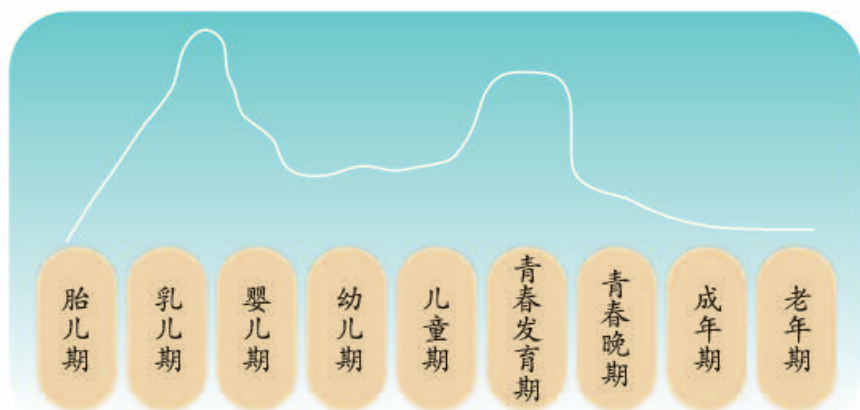
伴随着身体外形的明显变化，我们开始进入青春期。青春期是人一生中身体发育的重要时期。这一时期，我们的身体变化主要表现在三个方面：身体外形的变化，内部器官的完善，性机能的成熟。



### 相关链接

#### 青春期

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



青春期有三大生理变化。

1. 身体迅速长高、长壮。
2. 运动系统和神经系统等不断成熟。
3. 生殖器官发育和成熟。男孩儿睾丸发育成熟，出现第一次遗精；女孩儿卵巢发育成熟，月经来潮。这是青春期生殖器官发育成熟的标志。同时，男孩儿和女孩儿发育的外部特征也开始出现：男孩儿长出喉结、胡须，声音变粗；女孩儿乳房突起，声调变高。

青春期的生理变化带给我们旺盛的生命力，使我们的身体充满能量。我们拥有充沛的精力、敏捷的思维，对成长充满强烈渴望，感觉生活拥有无限可能。



## 探究与分享



尽情挥洒



凝神专注



渴望新知



志愿服务

▶ 请分别从运动、娱乐、学习、社会实践等方面说说你所体验到的青春活力，用图片或讲述的方式与同学分享。

处于青春期的我们，往往更加关注自己的外表。有时，一些正常的生理现象也可能给我们带来烦恼。



## 探究与分享







► 关注自己身体的变化，说说应该怎样看待这些变化。

受遗传、营养、锻炼等因素的影响，我们身体的发育情况各不相同：有的长得快，有的长得慢；有的先长胖，有的先长高。我们要正视身体的变化，欣然接受青春花蕾的绽放。不因自己的生理变化而自卑，是我们对自己的尊重；不嘲弄同伴的生理变化，是我们对同伴的尊重。

青春的我们追求美。在追求形体、仪表等外在美的同时，我们也要提高品德和文化修养，体现青春的内在美。

## 直面矛盾心理

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



### 探究与分享



● 我不喜欢爸爸妈妈干涉我的事情。可是，当我遇到麻烦时，还是渴望他们“出现”！



● 升入初中以来，我有心里话不愿意对别人讲了。其实我挺希望有人能理解我！



我从小学四年级开始学习击剑，今年在全区中小学击剑比赛中获得奖牌。班长让我在班会上给大家表演，我却不敢“亮剑”。

- ▶ 你遇到过类似的问题吗？
- ▶ 与同学一起讨论产生这些问题的原因。



## 相关链接

### 青春期矛盾心理的主要表现

在人一生的大部分时间里，生理发育与心理发展的速度是协调的，因而我们的身心处于一种平衡、和谐的状态。青春期是一个极为特殊的阶段，生理发育十分迅速，而心理发展速度相对滞后，身心处于一种不平衡状态，引起种种心理发展上的矛盾，主要表现如下。

#### ◆ 反抗与依赖

产生强烈的成人感，对成人的意见有抵触情绪，但内心并没有完全摆脱对成人的依赖，只是依赖的方式有所变化。童年的依赖更多是情感和生活上的，青春期的依赖则表现为希望从成人那里得到精神上的理解、支持与呵护。

#### ◆ 闭锁与开放

一方面，渐渐将自己的内心封闭起来，内心活动更加丰富，但表露于外的东西少了；另一方面，容易感到孤独和寂寞，希望得到关心和理解，不断寻找朋友，而一旦找到，就会推心置腹、毫无保留。

#### ◆ 勇敢与怯懦

有时表现得很勇敢，具有“初生牛犊不怕虎”的特点；有时又表现得比较害羞、怯懦。

青春期的矛盾心理有时让我们烦恼，但也为我们的成长提供了契机。积极面对和正确处理这些心理矛盾，我们才能健康成长。

我们可以参加集体活动，在集体的温暖中放松自己；可以通过求助他人，学习化解烦恼的方法；也可以通过培养兴趣爱好转移注意，接纳和调适青春期的矛盾心理。此外，我们还可以学习自我调节，成为自己的“心理保健医生”。



### 尝试自我调节

1

● 把自己的想法写下来。

写想法是对自己不良感受的健康宣泄，可以帮助我们冷静下来。

2

● 参加体育活动。

酣畅淋漓的体育活动可以帮助我们转移注意，化解烦恼。

3

● 学习自我暗示。

当遇到烦恼时，暗示自己“一切都会过去”“这对我也是锻炼”等。这有助于我们放松心情，稳定情绪。

4

● 试试自我解嘲。

自嘲自己的相貌、装束，甚至狼狈相，不仅不会贬低自己，反而会缓解情绪。



### 探究与分享

- ▶ 你在生活中遇到过哪些烦恼？你是用什么方法进行自我调节的？



### 拓展空间

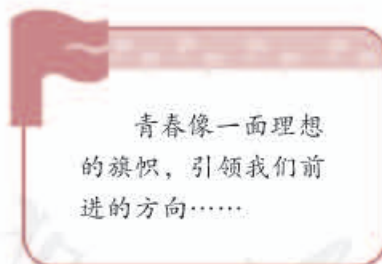
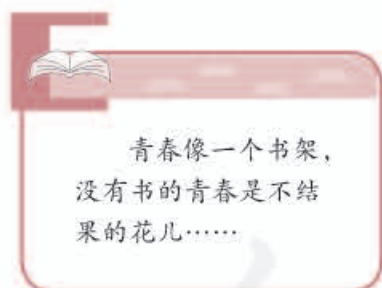
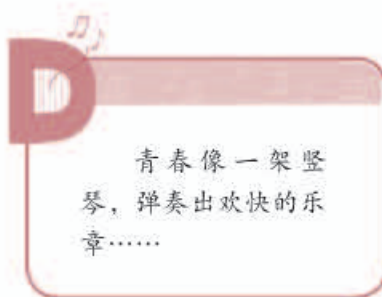
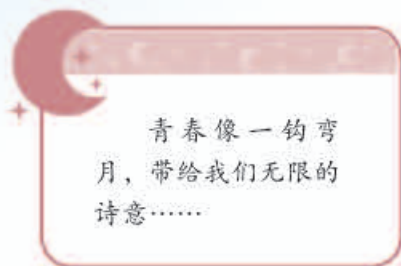
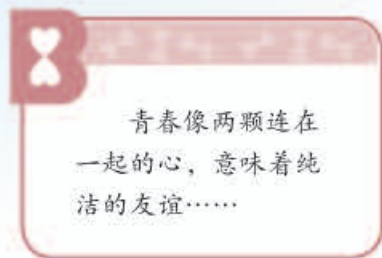
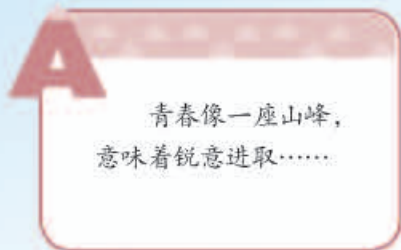
- ▶ 查找相关资料，进一步了解青春期成长的生理变化和心理变化。
- ▶ 有的心理学家把青春期称为“心理断乳期”。结合自己的实际，与同学一起讨论这种说法。

## 成长的不仅仅是身体



### 运用你的经验

▶ 请根据以下提示，发挥你的想象力，畅想青春。



## 学会独立思考

生理发育是青春成长的重要信号，与之相随的还有思想和精神方面的变化。一位哲人说过，人是能思想的苇草。虽然生命有时像苇草一样脆弱，但思想使我们强大。只有当思想日渐成熟，我们才能真正长大。

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



### 探究与分享



- ▶ 你同意以上说法吗？为什么？
- ▶ 你认为初中生的“独立”是指什么？

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



## 探究与分享

最近，妈妈发现小刚穿着有些另类，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！好些同学都这么穿，这才叫‘酷’。”妈妈又说了几句，小刚就生气地说：“我已经长大了，穿什么是我自己的事情，不用你管！”



▶ 小刚理解的“酷”是什么？你同意他的说法吗？

▶ 小刚的说法是否体现了独立思考？为什么？

## 培养批判精神

在我们的成长中，与独立思考相伴随的是批判性思维的发展。批判性思维，表现为对事情有自己的看法，并且敢于表达不同观点，敢于对不合理的事情说“不”，敢于向权威挑战。“学贵有疑”，在学习中，我们需要批判的精神和勇气。



## 探究与分享

### 寻找“爱问”同学

▶ 寻找在学习和生活中乐于提出问题的同学，试着分析他们的主要特点和共同点。

“爱问”同学	主要特点	共同点

批判性思维有助于我们发现问题、提出问题，并从不同角度思考问题，探索解决方案。批判能调动我们的经验，激发我们新的学习动机，促使我们解决问题，改进现状。批判不仅要有质疑的勇气，有表达自己观点、提出合理化建议的能力，而且要考虑他人的感受，知道怎样的批判更容易被人接受，更有利于解决问题。



## 方法与技能

### 批判的技巧

1

批判只针对事情本身，而不是对人的攻击。

批判是为了表明自己观点的合理性。因此，批判一种观点并不等于批判持有此观点的人。就事论事，不攻击他人，这样的批判更容易被人接受。

2

批判要具有一定的建设性。

如果批判只是一味否定，就很难解决问题。真正的批判要有建设性，能有效地解决问题。



## 探究与分享

### 个性化班级名片诞生记

为展示班级特色，学校要求各班制作班级名片，很多班级将集体照挂在教室门口作为班级名片。七年级（2）班的君君说：“其他班级的集体照一点儿个性都没有。”晓琳觉得君君的话有道理，建议用漫画的形式画一幅“集体照”，同学们在自己头像下写出代表自己个性的关键词，然后将这张班级名片挂在教室门口。晓琳的建议被同学们采纳，于是，七年级（2）班的个性化名片诞生了。

- ▶ 你如何评价君君和晓琳的建议？
- ▶ 如果你是七年级（2）班的同学，你会给班级名片制作活动提出什么建议？

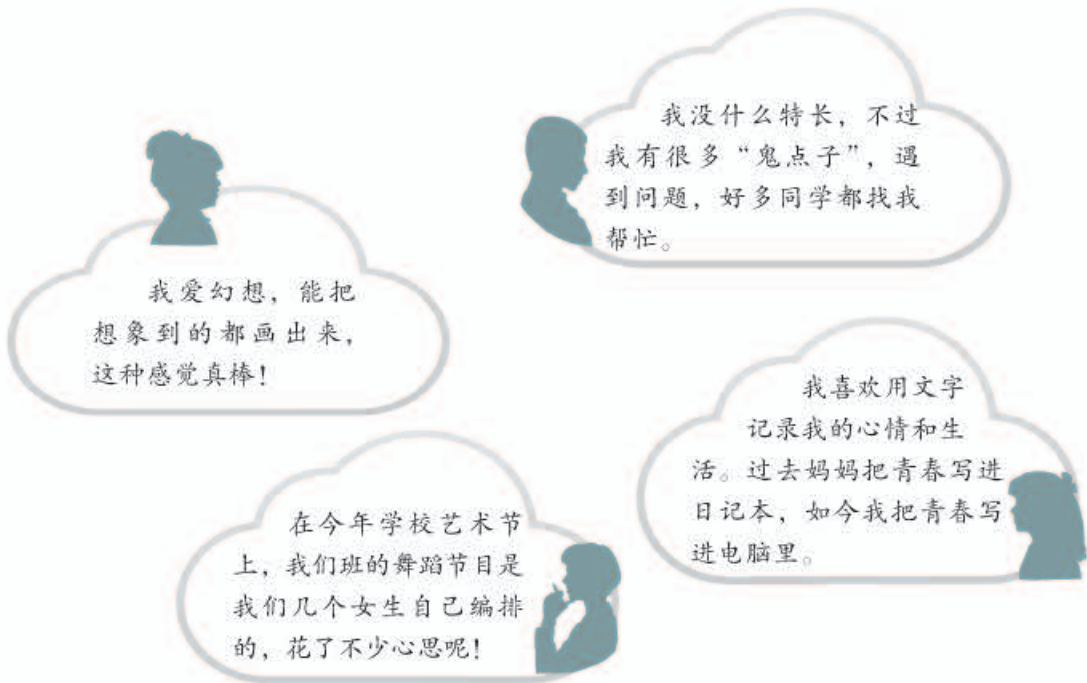


## 开发创造潜力

青春如初春，如朝日，如百卉之萌动。它凝聚着动人的活力，蕴含着伟大的创造力，为我们的成长带来无限可能。青春的我们思想活跃，感情奔放，朝气蓬勃，充满对未来的美好憧憬，拥有改变自己、改变世界的创造潜力。青春韶华，我们要争当勤奋学习、自觉劳动、勇于创造的好少年。



### 探究与分享



- ▶ 你认为上述同学的表现是创造吗？为什么？
- ▶ 与同学一起讨论：青春的创造可以是怎样的？你希望自己有怎样的创造？

青春的创造是多姿多彩的。创造存在于我们生活的各个方面，存在于我们每个人身上。我们在遵守法律和道德规范的前提下，要敢于打破常规，追求创新与生活的丰富多彩，开创前人未走之路；我们也要关注他人与社会，看重创造的意义和价值，做一名对国家和社会有用的创造者。





## 阅读感悟

### 鲁班的创造

鲁班，春秋时期鲁国人，是我国古代建筑工程家。鲁班的发明创造很多，包括木工工具、古代兵器、农业机具、仿生机械等。鲁班被视为技艺高超的工匠的化身，木工师傅用的手工工具，如锯、钻、刨子、曲尺、画线用的墨斗，据说都是鲁班发明的。

鲁班出生于工匠世家。他从小就常跟随家人参加土木建筑工程劳动，逐渐掌握了生产劳动技能，积累了丰富的实践经验。他发明的每一件工具，都是在生产实践中得到启发，经过反复研究、试验创造出来的。

作为建筑工匠的祖师，鲁班曾创制云梯，第一个在鲁南山区打出深水井……人们为了表达对鲁班的热爱和敬仰，把古代劳动人民的许多集体创造和发明也都集中到他的身上。有关他的发明和创造的故事，实际上是古代劳动人民发明创造的故事。鲁班的名字已经成为我国古代劳动人民智慧的象征。

创造离不开实践。人世间的一切成就、一切幸福都离不开劳动和创造。社会实践是创造的源泉，给了我们广阔的创造空间，激发我们创造的热情。青春的创造意味着用自己的智慧和双手去尝试、探索、实践，通过劳动改变自己，影响世界。



## 相关链接

希望你们不是贪图安逸、坐享其成的一代，而是艰苦创业、造福人类的一代；不是因循守旧、墨守陈规的一代，而是勇于创新、开拓前进的一代；不是满足现状、不思进取的一代，而是向往明天、创造未来的一代。

——邓颖超



## 拓展空间

讨论

▶ 在你生活的城市、社区或校园中，你觉得哪些方面不太令人满意？

合作

▶ 小组合作，选择其中一个方面，搜集、整理相关资料，并提出具有建设性的意见和建议。

# 第二课

## 青春的心弦

在青春这个美丽的季节里，总有一种关注让我们心存感激，总有一种情愫让我们难以割舍，总有一种选择让我们兴奋或纠结……青春犹如一条奔流不息的岁月之河，带着我们坚定地奔向浩瀚的生命海洋，一路蜿蜒曲折，却又风光无限。

### | 男生女生 |



#### 运用你的经验

- ▶ 孩童时代你喜欢的玩具、图书有哪些？你和同伴经常玩什么游戏？比较一下男生女生在喜欢的玩具、图书和游戏方面有哪些不同。
- ▶ 现在你有什么爱好？与你有共同爱好的同学有哪些？这些同学的性别和你一样吗？这说明了什么？

#### 他和她

到了青春期，男生女生在生理方面的差异会更加明显。在社会文化的影响下，男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面，越来越多地表现出各自的特点。



#### 相关链接

性别，在人类生活中指男女两性的区别。男女性别特征既表现在生理上，也表现在心理和社会行为上。

生理性别特征主要表现为男女生理上的差异，最显著的生理性别差异来自青春期男女第二性征的相继出现。

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

性别刻板印象是人们对男性或女性角色特征的固有印象，表明人们对性别角色的期望和看法。

男生女生的生理性别特征是与生俱来的，对于青春期特有的生理变化，我们应平静而欣然地接受。

在社会中，人们对性别的认识通常会受到性别刻板印象的影响。有时我们也会这样认识自己，认识身边的同学、朋友。



### 探究与分享



着装和言行是性别表达的重要方面，也是人们判断一个人性别的重要依据。但是，在生活中有这样一种现象：有的男生说话细声细气，含蓄内向；有的女生装扮男性化，粗犷豪放……

- ▶ 对于上述现象，有以下说法。你怎样看待这些说法？说说你的理由。
- ◆ 这是特殊场合或者特殊活动的需要。
- ◆ 这些人非常有个性。
- ◆ 这是私人的事情，应该尊重。

► 你认为下面的描述哪些属于男性特征，哪些属于女性特征，或者兼而有之？



对性别角色的认识，可以帮助我们了解自己与异性的不同特点，学会如何塑造自我形象，如何与异性相处，但性别刻板印象也可能在某种程度上影响我们自身潜能的发挥。我们在接受自己生理性别的同时，不要过于受性别刻板印象的影响。

## 优势互补



### 阅读感悟

某中学每年都举行登山活动。第一年，校长在活动总结大会上发表感慨：“这次活动，我被同学们深深地感动了，特别是男同学。因为我发现，到半山腰后，大多数女同学的书包都背在了男同学的肩上……我为同学之间的相互关爱而感动！”





第二年的登山活动结束后，校长又发表感慨：“这次活动，我又被同学们深深地感动了。因为我发现，到半山腰后，大多数女同学仍然坚持自己背书包……我为同学之间的相互体谅而感动！”

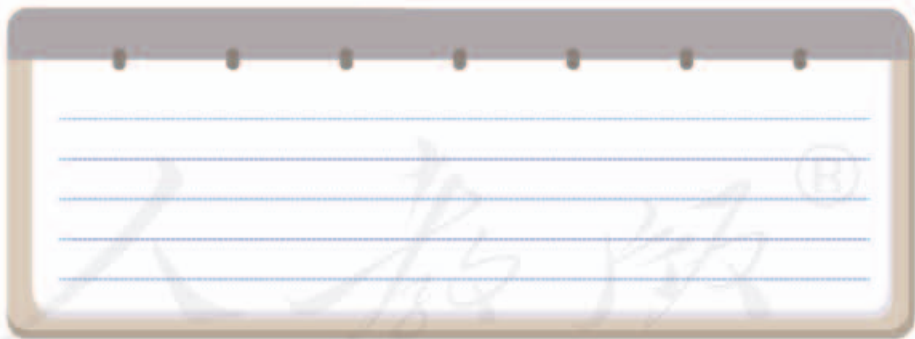
男生女生拥有各自的性别优势。欣赏对方的优势，有助于我们不断完善自己。因此，我们不仅要认识自己的优势，而且要发现对方的优势，相互取长补短，让自己变得更加优秀。



#### 探究与分享

有人认为，男女两性在语言表达、空间知觉、数学推理等能力方面存在一定的差异，各有优势。

- ▶ 你如何看待上述观点？
- ▶ 在日常生活中，男生女生可以为对方做些什么？



不同性别的个体虽然有差别，但是不应因自己某一方面的优势而自傲，也不应因自己某一方面的欠缺而自卑。男生女生应相互理解，相互帮助，相互学习，共同进步。



## 拓展空间

▶ 男生女生分组，以“我是阳光少年”为主题，举行演讲比赛。要求演讲主题突出、明确，内容丰富、生动。

# 青春萌动



## 运用你的经验

▶ 写出你心目中理想异性的特点，看看这些特点主要集中在哪些方面。



## 异性朋友

步入青春期，一股从未有过的心潮悄然涌动，带给我们一种特殊的情感体验，这是青春期的心理萌动。在异性面前，我们有自我表现的欲望，更加在意自己的形象，渴望得到异性的肯定和接受。



## 探究与分享

### 情境一

小梅的苦恼：“以前我看到男生就烦，从这学期开始，我忽然变得愿意和男生说话了，在各种活动中有男生在场才觉得有劲儿，总想显示自己，引起男生注意。这是怎么了，我是坏女孩儿吗？我很害怕。”



## 情境二

一天，大海放学回家就把自己关在房间里，晚饭也不吃。妈妈和他沟通了好半天，大海才道出原委：因为自己脸上的一个小疤痕，前桌的女生笑话他是“刀疤”，而这个场景恰巧被他所欣赏的女生撞见，大海觉得自己很没面子。



- ▶ 小梅和大海的苦恼有什么共同特点？
- ▶ 在成长过程中，你有过类似的苦恼吗？
- ▶ 你认为小梅和大海怎样才能摆脱苦恼？

与异性相处，有助于我们了解异性的思维方式、情感特征。我们与异性交往，成为好朋友，并不仅仅是因为性别的吸引，更是因为我们能从对方身上看到某些优秀品质，这些品质吸引着我们。



### 探究与分享

假如某校有这样的校规：

- ◆ 男生女生不得成对儿出现在校园里；
- ◆ 男生女生交往距离不能小于50厘米；
- ◆ 男生女生不得同桌吃饭；
- ◆ 男生女生不得……

- ▶ 你赞同这样的校规吗？为什么？
- ▶ 学校制定这样的校规，表明校长和老师担心什么？他们的担心有哪些合理之处？
- ▶ 如果校长来听取大家对校规的意见，你有哪些建议？

与异性交往是我们成长的一个重要方面，也是对我们的考验。异性之间的友谊，可能让人敏感、遭到质疑，但只要我们内心坦荡、言谈得当、举止得体，这份友谊就会成为我们青春美好的见证。

## 异性情感

相遇青春，我们心中开始萌发一些对异性朦胧的情感。这是青春成长中的正常现象。



### 探究与分享

◆ 夏夏喜欢看青春偶像剧，剧中的男主角都非常帅气，故事也很浪漫。一天，夏夏看到隔壁班的一个男生酷似电视剧里的偶像。夏夏很激动，幻想着……

◆ 雨薇的父母常年在外地工作，家里只有雨薇和奶奶。彬彬得知这一情况，经常放学后到雨薇家帮忙，久而久之，就有同学说彬彬在追求雨薇。彬彬也意识到自己越来越喜欢独立、能干、孝顺、善解人意的雨薇了。他为难了，不知道自己以后该怎么办……

- ▶ 夏夏和彬彬的心情，你能理解吗？
- ▶ 如果你是彬彬，你有两全其美的办法吗？

在与异性交往的过程中，我们会因为对异性的欣赏、对美好的向往而愉悦，也容易把这种欣赏和向往理解为爱情。其实，这并不是真正的爱情。



### 阅读感悟

#### 一个苦恼男孩儿的来信

张老师：

您好！

我最近很苦恼。我喜欢一个女孩儿，起初我们一起学习，共同探讨问题，无话不谈，我以为找到了大人世界中的爱情。但是，当我向她表白时，她却生气了，甚至开始疏远我。难道我错了吗？本来两个人相处得挺好，为什么当我提到爱情时，她却变了呢？

学生：小哲

2017年11月8日



## 老师的回信

小哲同学：

你好！

青春期男生女生之间的好感、爱慕不一定是爱情，因为恋爱不仅表现为双方相互爱慕、理解，有极大的幸福感，更重要的是准备承担更多的社会责任，如建立家庭、养育子女、赡养老人等。要真正处理好这一切，没有正确的人生观、良好的道德品质、较强的生活能力以及较为丰富的社会经验，是很难做到的。

著名教育家陶行知曾对早恋的中学生说过：每个人，无论男女，到了一定年龄，是要谈恋爱、要过家庭生活的。但是，正如树上的果子，是熟的好吃，还是生的好吃？人也像果子，要长得成熟，有了学问，会做工作，又有养活子女的能力，就好比果子熟了，那时就可以得到真正的幸福了，否则，要是书没有读好，工作能力没有培养好，就谈恋爱，会有好处吗？

那位女孩儿面对感情很理智，具有很强的责任心，希望你能理解她；同时你也要更好地充实自己，让自己逐渐强大，有能力承担由恋爱带来的责任。

张老师

2017年11月10日



爱情是一种高尚的情感。爱情意味着欣赏与尊重，更需要责任和能力。面对生活中可能出现的朦胧的情感，我们应该慎重对待，理智处理。



### 相关链接

爱情是一门艺术。人们要学会爱情，就得像学其他的艺术——如音乐、绘画、木工或者医疗艺术和技术一样的行动……如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在自己的爱情生活中也永远得不到满足。

——弗洛姆



## 拓展空间

访问家人或其他比较熟悉的人，了解他们对爱情的看法，听听他们对如何处理青春期异性情感的建议。

访谈建议：

- ◆ 主要以邀请被访者讲述故事的方式完成；
  - ◆ 可以根据内容设计访谈提纲、确定访谈时间等；
  - ◆ 可以利用网络、电话、书信，也可以面对面访谈。
- ▶ 访谈结束后，完成一份访谈小结，与同学分享自己的收获。

人教版®

# 第三课

## 青春的证明

踏着青春的节拍，感受青春的力量，我们有使不完的心劲儿……青春，意味着向上的活力。可是，我们也会有面对青春的疑惑、内心的纠结。

带着青春的力量，也带着对自我的探索，我们该怎样度过青春？青春，该奔向何方？

### 青春飞扬



#### 运用你的经验

什么是青春？有人说，青春是泪水；有人说，青春是任性；有人说，青春是无悔……

- ▶ 你认为下面哪些词语能表达你对青春的理解？请标注出来。
- ▶ 你还会用哪些词语描述青春？



- ▶ 与同学交流，比较各自对青春的理解有何异同。

## 成长的渴望

在青春的词典里，独立、自由、理想、信念……这些词语具有特别的意义。年少气盛，青春的力量在身体里生发，令我们对未来更加憧憬。我们渴望拥有健美的身躯、充实的大脑，渴望自由、渴望飞翔，“指点江山，激扬文字”。



### 探究与分享

▶ 你有过类似下面的想法吗？你还想去做哪些事情？

- ◆ 经常参加公益活动。
- ◆ 每个月读一本名著。
- ◆ 培养一项运动技能。
- ◆ 利用假期走一趟海上丝绸之路。
- ◆ 创建一所居家型养老院。
- ◆ ……

▶ 有人说，想法总归是想法，小孩子就爱胡思乱想。也有人说，不少人年轻时的想法最终得以实现。对于上述说法你怎么看？说出来与同学讨论。

青春的我们拥有无尽的遐想，这令我们兴奋，让我们跃跃欲试。面对青春，每个人会有不同的憧憬，形成不同的理想，规划青春路径，思考自己如何走过青春之路。青春的探索不会停止。



### 阅读感悟

#### 《青春万岁》序诗（节选）

王蒙

所有的日子，所有的日子都来吧，  
让我编织你们，用青春的金线，  
和幸福的璎珞，编织你们。  
有那小船上的歌笑，月下校园的欢舞，  
细雨蒙蒙里踏青，初雪的早晨行军，  
还有热烈的争论，跃动的、温暖的心……

是转眼过去的日子，也是充满遐想的日子，  
纷纷的心愿迷离，像春天的雨，  
我们有时间，有力量，有燃烧的信念，  
我们渴望生活，渴望在天上飞。  
是单纯的日子，也是多变的日子，  
浩大的世界，样样叫我们好惊奇，  
从来都兴高采烈，从来不淡漠，  
眼泪，欢笑，深思，全是第一次。

## 飞翔的力量



### 探究与分享

站在青春的起点，我们怀揣美好的梦想，思考着该如何拥有飞翔的力量。

▶ 想象你是一只振翅欲飞的雄鹰，应该拥有怎样的羽翼才能独立飞翔？把你想到的词语写上去。



青春的探索需要自信。自信让我们充满激情。有了自信，我们才能怀着坚定的信心和希望，开始伟大而光荣的事业。自信的人有勇气交往与表达，有信心尝试与坚持，能够展现优势与才华，激发潜能与活力，获得更多的实践机会与创造可能。



### 自信者的风采



天宫一号与神舟十号载人飞行任务航天员



阅兵式

▶ 根据你的了解，从自信者的言谈、举止、性格、为人处世等方面，说一说自信者具有怎样的风采。

自强可以让我们更自信。我们的每一点进步，都是成长的足迹，印记着我们克服惰性、抵制不良诱惑、战胜自我的努力。相信自己，勇敢尝试，不断进步，才能体验成功带来的自信。



我们的进步，表现在时时、处处、事事：

- ◆ 主动学习，积极思考；
- ◆ 与同学有效沟通，顺畅表达；
- ◆ 学会调节自己的情绪；
- ◆ ……

▶ 制作一幅图表，按学习、与人交往等方面分类，与一个月之前相比，把自己的进步填上。

▶ 反思一下：这些进步是否带给你自信？与同学交流，找到能让自己增强自信的方法，并在生活中尝试。

自强，让青春奋进的步伐永不停息。不断克服自己的弱点，战胜自己、超越自己，是自强的主要内容。自强，要靠坚强的意志、进取的精神和不懈的坚持。



#### 相关链接

古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼

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

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

刚刚步入青春的我们，有很多梦想等着我们去实现，美好的未来需要我们去创造。激荡的青春活力，自信的青春热情，自强的青春态度，给我们插上飞翔的翅膀，助力青春成长！



#### 拓展空间

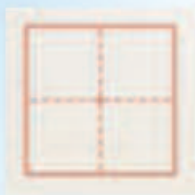
通过阅读关于青春的中外文学名著或观看经典影片，了解不同国度、不同时代、不同人的青春故事。

- ▶ 他们的青春有哪些不同？为什么会有不同？
- ▶ 他们的青春有哪些相同之处？
- ▶ 他们的青春给你带来哪些启示？

## 青春有格



#### 运用你的经验



▶ 这是我们熟悉的田字格。由这个“格”你会联想到什么？

▶ “我劝天公重抖擞，不拘一格降人才。”“言有物而行有格也。”你如何理解这些语句中的“格”？

## 行己有耻

青春的我们，乐于实践，敢于尝试，希望证明自己；但青春并不意味着肆意放纵，总有一些基本规则不能违反，一些基本界限不能逾越。孔子说：“行己有耻。”意思是说，一个人行事，凡自己认为可耻的就不去做。朱熹说：“人有耻，则能有所不为。”我们要知廉耻，懂荣辱；有所为，有所不为。



### 阅读感悟

卢梭在其自传体作品《忏悔录》中，以诚实、坦率的态度和深刻的内省，讲述了出生以来五十多年间的往事，把自己生活中违背道德良心的小事披露无遗。其中他忏悔了年轻时犯下的一个错误：一次，他偷了主人家一条漂亮的丝巾，却反过来诬蔑女仆偷窃，那个无辜的女仆因此蒙受羞辱。事过多年，卢梭一想起此事，内心仍隐隐作痛。

“行己有耻”需要我们有知耻之心，不断提高辨别“耻”的能力。孟子说：“羞恶之心，义之端也。”“羞恶之心”引导我们判断是非善恶，明确行为选择的理由。它像威严的法官，端坐内心法庭。在行动之前，审查愿望；在行动之中，监督调节；在行动之后，反思效果与影响。



### 探究与分享

在社会生活中存在许多规则，这些规则让我们的生活安全而富有意义。例如：不伤害别人；不说谎，不欺骗；遵纪守法；相互尊重；信守承诺……

- ▶ 你认为还有哪些规则需要遵守？
- ▶ 有人认为，只要不被发现，说谎、欺骗也是可以的。你如何看待这一观点？为什么？

我们的行为在证明并塑造着我们自己。“行己有耻”意味着我们能真诚面对自我，闻过即改，知耻而后勇。“行己有耻”要求我们树立底线意识，触碰道德底线的事情不做，



违反法律的事情坚决不做。

“行己有耻”更需要我们磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。



## 方法与技能

### 增强自控力

1

● 增强“我不要”的力量。

尝试不做某些事情，纠正自己的行为。例如，不乱发脾气，不随便许诺，不说某些口头禅。

2

● 增强“我想要”的力量。

每天坚持做一些自己未能做到的事。例如，放学回家先完成作业，出门前和家人打招呼。

3

● 加强自我监控。

认真记录一些自己平时不关注的事。例如，日常的零花钱支出，上网或者看电视所用的时间。

## 止于至善

“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”《大学》中的这句话是说，大学的主旨在于使人的美德得以彰显，在于鼓励天下的人革除自己身上的旧习，在于使人达到完美的境界。“止于至善”是人的一种精神境界。我们应该有自己的格调，有我们的“至善”追求。

“止于至善”是一种“虽不能至，心向往之”的实践过程，是一种向往美好、永不言弃的精神状态。每个人都可以从点滴小事做起。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”积少成多，积善成德。



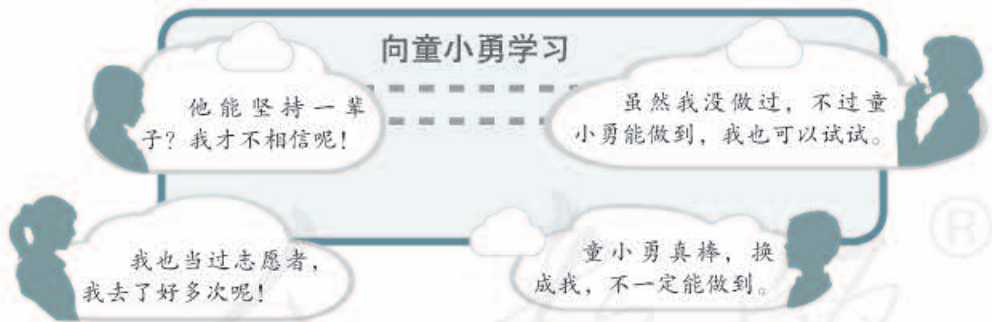
### “微尘”

2004年底，印度洋突发海啸灾难。一对中年夫妇走进青岛市红十字会，他们说要替朋友为印度洋海啸灾区的灾民捐款五万元。当工作人员问其姓名时，他们留下了“微尘”的化名。在青岛市红十字会记录中，“微尘”在非典期间捐款两万元，在新疆喀什地震时捐款五万元，为白血病儿童捐款一万元，向湖南灾区捐款五万元……这对热心公益事业、化名“微尘”的好心人，多次捐款且数额较大，却一直不愿露面。于是，青岛市民开始了寻找“微尘”的行动。有人认为，“微尘”是值得尊重的人，不为名、不图利，只想以自己的方式做善事，那么人们就该尊重其选择，也希望“微尘”这两个字成为青岛公益事业的一个符号。在青岛，“微尘”正在凝聚更多的爱心，越来越多的市民在捐款后也留下“微尘”“小小微尘”“微粒”等名字。现在，“微尘”已经超越了一种称谓，成为不留姓名、无私奉献公益事业的群体、诠释爱心的精神符号和青岛公益事业的品牌。



### 探究与分享

童小勇每周都抽空去敬老院做志愿者，为几位老人读书读报，陪老人聊天，坚持两年不间断。敬老院给学校发来一封感谢信。学校号召大家向童小勇学习。对此，几位同学有如下议论。



► 你如何看待上述同学的议论？你会怎么做？

“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”在生活中寻找“贤”，将他们作为榜样。榜样不仅是一面镜子，而且是一面

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

“止于至善”要求我们养成自我省察的习惯，“日省其身，有则改之，无则加勉”。检视自身的不足，不盲目自责，积极调整自己，通过自省和慎独，端正自己的行为，“止于至善”。



### 相关链接

慎独，作为中华传统文化中道德修养的一种方式、一种境界，是指在没有外在监督的情况下，能严守道德准则。

据《后汉书·杨震列传》记载：（杨震）“四迁荆州刺史、东莱太守。当之郡，道经昌邑，故所举荆州茂才王密为昌邑令，谒见，至夜怀金十斤以遗震。震曰：‘故人知君，君不知故人，何也？’密曰：‘暮夜无知者。’震曰：‘天知，神知，我知，子知。何谓无知！’密愧而出。”



### 探究与分享



#### 观点一

独善其身，方能“止于至善”。一个人以宽广的胸襟、坚定的信念和高尚的品格立身处世，始终对自己拥有信心、自我激励，无论何种境遇都不弃善从恶，即使他普普通通，我们能说他一事无成吗？



#### 观点二

仅仅独善其身是不够的，因为我们生活在社会中。一切社会的完善，都是从个人做起的，但如果只独善其身而不能“兼济天下”，那么，独善其身的结果未必靠得住，独善其身的价值也未必保得稳。

- ▶ 你如何看待上述观点？
- ▶ 想一想：“止于至善”的人应该具备哪些品质？



## 相关链接

《大学》中说：“物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”

“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步。”青春，需要我们去经历，去体验。以修身为本，行走在“止于至善”的路上，在学习中成长，在成长中收获，是对青春最好的证明。



## 拓展空间

盾牌有保护自己、应对外界之意。歌德说：“谁若游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。”要主宰自己，需要我们为自己打造一个“青春盾牌”，每天对自己的行为进行反思。

► 每晚睡觉之前，回忆一天的所作所为，填写“青春盾牌”：哪一件应该做的事情没有完成？哪一件事情本应该做得更好？哪一本该读的书没有读？发现自己有什么不足？抵御了哪些不良诱惑？在品行方面获得了哪些改进？

**青春盾牌**

我的表现	实际要求
我的反思	
我需要改进之处	

## 第二单元

# 做情绪情感的主人

伴随着青春期的身心发育，我们的情绪发生着微妙变化，既有喜悦欢乐，也有烦恼忧愁。正确对待青春期的情绪，学会接纳与调适，我们可以更好地成长。

伴随着生活经验的不断扩展，我们的情感体验愈加丰富。通过体味美好情感，创造正面情感体验，传递情感正能量，我们逐渐学会关爱他人、关爱社会。



# 第四课

## 揭开情绪的面纱

在生活中，我们通过表情、声调和动作等表达情绪，传递有时语言所不能表达的信息。我们体验着自己的情绪，也经常观察他人的情绪表现。对于情绪，我们是那么熟悉，但有时又迷惑不解。

步入青春期的我们了解自己的情绪吗？我们该如何把握自己的情绪？

### 青春的情绪



#### 运用你的经验

▶ 遇到以下情境，你会有怎样的情绪感受？

明天我和家人要去野外郊游。



下课铃响了，老师还在拖堂。

过生日收到好朋友的礼物。



提醒同学别喝生水，遭同学白眼。



在学校住宿，不能经常回家。



妈妈总想帮我收拾书包，顺便检查我的作业。



## 情绪面面观

人的情绪是复杂多样的，除了常见的喜、怒、哀、惧等基本情绪，还有害羞、焦虑、厌恶和内疚等复杂情绪。各种各样的情绪丰富了我们的生活。



### 相关链接

#### 情绪的成分

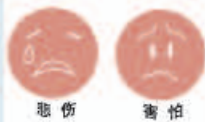
情绪是一种综合表现出来的生理和心理状态，包括内在体验、外显表情和生理激活三种成分。

◇ 当我们快乐的时候，可能会感到精力充沛，可能会对新鲜事物充满好奇，可能会笑容满面、步履轻盈。



◇ 当我们愤怒的时候，可能会血压升高、心跳加快，可能会感到口干，也可能出汗。

◇ 当我们悲伤的时候，可能会觉得沮丧、泄气、无精打采，甚至想哭。



◇ 当我们害怕的时候，可能会心跳加快、呼吸急促、肌肉紧张。

我们的情绪受多方面因素影响。例如，个人的生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自然环境等。随着周围情况的变化，我们的情绪也经常变化。

情绪的作用非常神奇，影响着我们的观念和行动。它可能激励我们克服困难、努力向上，也可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前。



### 探究与分享

◇ 默默在一次考试中，把本是强项的数学考砸了。试卷发下来后，她冷静地分析自己出错的原因。没等老师讲评， she 就把错题改正并写在作业本上，心里感到舒坦多了。之后的几天她吃得好、睡得香，精力充沛，学习劲头儿很足。

◆ 语文考试时，小冲因为紧张导致许多原本会做的题目做不出来，一怒之下，把试卷撕了，哭着离开考场。之后的几天他吃不下饭、睡不着觉，精神恍惚，生病了。

究竟是生活影响了我的情绪，还是情绪影响了我的生活？

▶ 结合上述情境，说说默默和小冲面对考试的情绪有什么不同。

▶ 在你的生活经历中，遇到过哪些因情绪影响智力发挥或身体健康的事情？



## 情绪的青春色调

进入青春期，随着身体发育加快和生活经验不断丰富，我们的情绪体验和情绪表现也发生着变化，表现出青春期的情绪特点。



### 相关链接

#### 青春期的情绪特点

处于青春期的的人，在情绪体验和情绪表现上具有一定的特点，具体表现如下。

◆ 情绪反应强烈：富有激情和热情，为了目标和理想不惜一切，也会因为一点儿小事而冲动，可以用“急风暴雨”来形容这种特点。

◆ 情绪波动与固执：一方面，情绪体验常常不稳定，容易从一个极端到另一个极端；另一方面，情绪体验有一种顽固性，例如，经受几次挫折，便完全被无助和抑郁的情绪淹没，长时间不能摆脱。

◆ 情绪的细腻性：情绪体验越来越细致，情绪表现越来越丰富，有些情绪感受并非完全由外部刺激引起，而是加入了许多主观因素。例如，阅读和观看某部文艺作品后，会长时间沉浸于某种情绪中，陶醉于自己的思考和遐想中。

◆ 情绪的闭锁性：随着对情绪控制能力的增强，会掩饰自己的情绪感受，不愿意向别人表露。

◆ 情绪的表现性：在情绪表露过程中，有时为了从众或出于其他想法，会自觉或不自觉地带上演痕迹。





## 探究与分享



- ▶ 上述情境分别体现了青春期的哪些情绪特点？
- ▶ 反思自己在日常生活中的情绪表现，说说自己的情绪特点。

青春期的情绪特点体现了青春的活力，它带给我们不同的感受。善于激发正面的情绪感受，可以让我们的生活更加绚烂多彩。



## 探究与分享

- ▶ 请你根据以下提示，充分发挥想象力，编写出吸引人的小故事（可以二选一）。

◆ 提示一：我是一个对生活充满热情的人。有一天，\_\_\_\_\_

◆ 提示二：我是一个感情细腻的人。有一天，\_\_\_\_\_

- ▶ 把你编写的故事与同学分享。

青春期的情绪也包括烦恼和担忧。学习积极面对这些负面情绪，同样是我们成长过程中需要经历的。



### 探究与分享

陈玲和芳芳是好朋友。一天上学路上，陈玲看到了芳芳，热情地喊着芳芳，芳芳却骑着车子从她身边飞驰而过。陈玲心里有些不满：“怎么不理我？还好朋友呢！”

进了教室，正赶上数学课代表发作业本。芳芳冲着刚进教室的陈玲说：“没办法，又是满分！”陈玲打开自己的作业本，看到两个鲜红的“×”，不由暗想：神气什么！她边想边从书包里拿书本，一不小心把文具袋碰掉地上，刚蹲下准备捡，就被芳芳踩到了手。陈玲一下子爆发了：“你干什么呀！故意找碴儿是吧？”这一幕恰巧被刚进教室的班主任看到，她批评道：“陈玲，你怎么对同学大喊大叫？”陈玲暴跳如雷地大叫：“我怎么这么倒霉呀！”

- ▶ 陈玲为什么会有这些情绪变化？
- ▶ 陈玲的这些情绪表现体现了怎样的青春期情绪特点？
- ▶ 假如你是陈玲，遇到类似情况会怎么做？



### 拓展空间

#### 情绪调色板

色彩可以影响人的感觉器官，刺激人的神经，进而影响人的情绪。每个人都可能对色彩产生独特的感知和情绪反应。

- ▶ 尝试通过用不同的色彩来表达不同的情绪感受，制作“情绪调色板”。
- ▶ 同学之间分享“情绪调色板”，相互猜猜对方想表达怎样的情绪。

## 情绪的管理



### 运用你的经验

- ▶ 回想一件让你特别兴奋或特别愤怒的事情，你当时是如何表达自己情绪的？你周围的人又是如何表现的？
- ▶ 与同学交流，看看大家情绪表达的方式是否一样，这些表达方式会给身边的人带来怎样的影响。
- ▶ 与同学讨论，看看大家是如何调节自己情绪的，有哪些好的方法。

### 情绪表达

人与人之间的情绪会相互感染。即使没有语言的交流，一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪，也会影响周围的人。情绪的表达不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往。



### 相关链接

#### 情绪感染

美国心理学家保罗·埃克曼在研究人类情绪变化时曾经做过一个实验。在实验中，他与两位同事和几位志愿者故意做出六种面部表情，分别表示六种特别的情绪：惊讶、嫌恶、悲哀、愤怒、恐惧和快乐。令人奇怪的是：当表演者表现出恐惧的表情时，其他观看的志愿者也都不由自主地进入恐惧状态——心跳加速，脸色苍白，体温下降；在模拟愤怒时，其他志愿者的血液流动速度也随之加快，体温上升，产生发泄愤怒的冲动……

在生活中，许多人在不知不觉中应用了情绪感染。例如，练习武术时的喝喊声，不仅能吓唬对手，更重要的是有助于增强自信心，因为喝喊模拟了一种振奋、昂扬的情绪。

在人际交往中，我们需要了解自己的情绪，接受它们，并学会以恰当的方式表达出来。



## 探究与分享

小平把自己的秘密告诉了好朋友，并再三嘱咐他不要告诉别人。可是没过几天，小平发现班里好几个同学都知道了自己的秘密。小平为此非常生气。

- ▶ 分组情境表演：小平会以何种方式来表达自己的情绪？可能会带来什么后果？
- ▶ 根据情境表演，讨论哪些表达方式是恰当的。

## 情绪调节

人生路漫漫，有喜也有悲。该喜则喜，该悲则悲，我们要学会正确对待自己的各种情绪感受。保持积极的心态，享受喜悦和快乐，让我们的青春生活更加美好。适度的负面情绪，可以帮助我们适应突发事件，但持续地处于负面情绪状态，则可能危害我们的身心健康。

学会合理地调节情绪，使情绪在生理活动、主观体验、外显表情等方面发生一定的变化，有助于我们更好地适应环境。在生活中，每个人都有调节情绪的方法，归纳起来，常用的方法主要包括：改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等。这些方法，有助于我们更好地调节情绪，成为情绪的主人。



## 方法与技能

### 愤怒管理

1

与信赖的长者交流。

寻找一位愿意倾听、值得信赖的成年人，敞开心扉与之交谈，可以帮助我们理解自己为什么生气以及接下来可以做些什么。

2

自我提醒。

提醒自己避免情绪失控。

3

运用“我感到愤怒，是因为……”的表达方式。

在不对他人加以责备或造成危险的情况下，表达自己的愤怒，更有可能获得他人的积极反应。

4

● 寻找一种适合自己排解愤怒的活动形式。

参加体育活动、读小说、写诗、画画、欣赏音乐等，有助于我们放松和缓解压力，排解愤怒。

5

● 写一封信。

通过书信的方式把愤怒的感受写出来，可以帮助我们弄清楚事情的起因及影响，有助于减轻压力、缓解紧张感。

运用情绪调节的方法，我们还可以帮助同学、家人改善情绪，使他们保持积极乐观的心境。



## 方法与技能

### 如何安慰他人

1

● 为他做些体贴的事。

可以打打电话、寄张卡片、登门看望，或者帮他跑跑腿儿。如果不知道怎么做合适，不妨问问他需要什么帮助。

2

● 做一个耐心的听众。

耐心地听他说，不要把自己的看法和意见强加给他。

3

● 设身处地，向他表示理解。

有时我们安慰悲伤的人会自然地说：“不要悲伤了。”这样可能无济于事，最好是承认他的悲伤，告诉他：“我能理解你的心情。”

4

● 帮助他转移注意。

可以通过安全的团体活动转移他的情绪。例如，一起郊游、爬山等。如果仍不见效，则需要向他的家人或老师求助。



## 拓展空间

● 从抑郁、悲伤、恐惧、嫉妒、憎恨和焦虑等情绪中选择一种，提出你的调节方法，与同学交流分享。

# 第五课

## 品出情感的韵味

人非草木，孰能无情。这里的“情”通常指情感。“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间”，这里的“爱”也是一种情感。

我们每个人的内心都有一个情感世界。关注自己的情感状态，不断创造、积累美好的情感体验，向他人传递情感正能量，会让我们的生命更有意义。

让我们一起在品味情感的过程中共同成长。

### 我们的情感世界



#### 运用你的经验

结合生活实际，选择下面的一个方面，与同学分享自己的真情实感。

我对亲人的情感：

我对祖国的情感：

我对自然的情感：

我对家乡的情感：

我对\_\_\_\_的情感：

我对同学的情感：

我对老师的情感：

我对动物的情感：

## 丰富的情感

我们需要与人交往，渴望人与人之间的真挚情谊。我们通过情感来体验生命、体验生活；同时，情感让我们的内心世界更加丰富。



### 探究与分享

▶ 你有过以下情感体验吗？

◆ 正义感——对公正的体验。当我们看到有人遭受欺辱，人们纷纷仗义执言时，我们可以体验到正义感。

◆ 胜任感——对能力的体验。当我们独立完成某项任务，得到他人的承认和赞赏时，我们可以体验到胜任感。

◆ 责任感——对职责的体验。当我们承担角色、接受任务时，我们可以体验到责任感。

▶ 除了上述情感体验，你在生活中还有过哪些情感体验？

情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反应逐渐积累和发展。我们对某些人或者事物的情绪，随着时间的推移形成比较稳定的倾向，就可能产生某种情感。

情感与情绪也有区别。情绪是短暂的、不稳定的，会随着情境的改变而变化；情感则是我们在生活中不断强化、逐渐积累的，相对稳定。



### 探究与分享

长太息以掩涕兮，哀民生之多艰。——屈原《离骚》

先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。——范仲淹《岳阳楼记》

黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。——王昌龄《从军行》

人生自古谁无死，留取丹心照汗青。——文天祥《过零丁洋》

两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮。——秦观《鹊桥仙》

▶ 上述古诗文表达了怎样的情感？

▶ 在古诗文中，你还可以找到哪些丰富的情感表达？

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

## 情感的作用

在社会生活中，情感是人最基本的精神需求。例如：我们需要基本的安全感、信任感；我们都渴望得到爱与关怀；我们参与社会事务离不开责任感、胜任感；等等。



### 探究与分享

- ▶ 回顾你的成长经历，让你体验深刻的情感有哪些？
- ▶ 你现在最希望获得哪些情感？你会用怎样的方式表达你的情感需要？

情感反映着我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们做出行动。



### 探究与分享

教数学的张老师很严肃，一开始我和一些同学都怕她，可现在我觉得她是我遇到的最好的老师。前段时间我生病在家，张老师来看我，给我补课，还给我带来她亲手煲的鸡汤。虽然我不喜欢鸡汤，但因为是张老师为我做的，我还是很开心地喝了。现在，数学是我最喜欢的一门课，每天放学后一定先做数学作业，虽然有的题比较难，可我一点儿也不害怕，不懂就去问张老师。

- ▶ “我”对张老师的情感有哪些变化？这些变化对“我”学数学有什么影响？



### 阅读感悟

在“国家杰出贡献科学家”的授奖仪式上，钱学森说：“我还要利用这个机会表示对我爱人蒋英同志的感激……蒋英是干什么的？她是女高音歌唱家，专门唱最深刻的德国古典艺术歌曲，正是她给我介绍的音乐艺术以及这些艺术里包含的诗情画意和对于人生的深刻理解，使得我丰富了对世界的认识，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，所以我才能避免死心眼，避免机械唯物

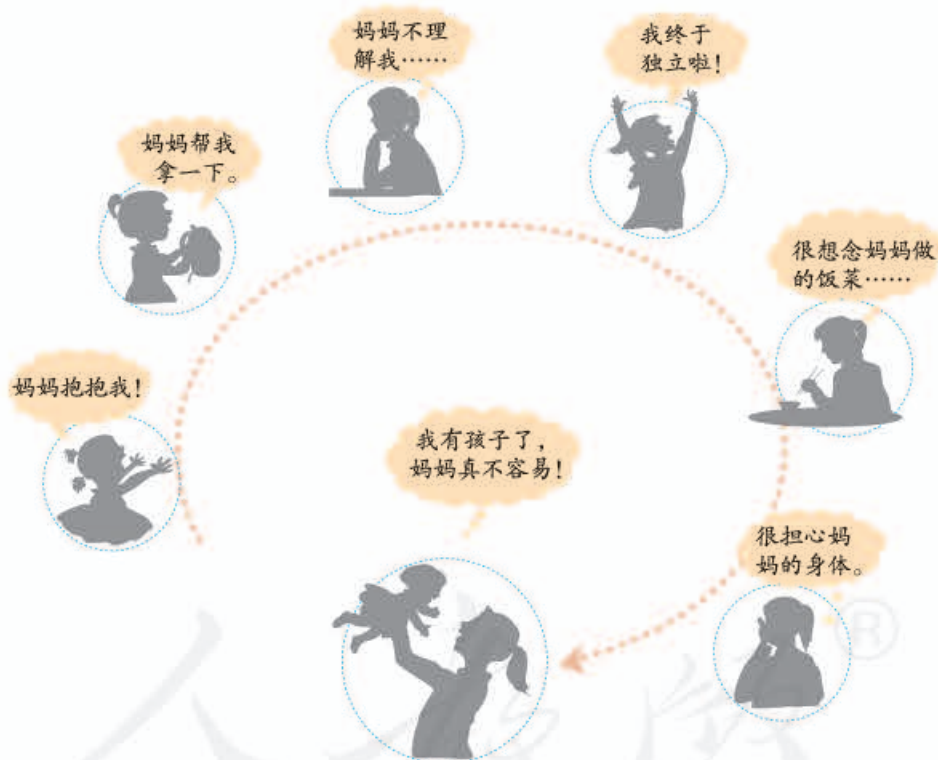


论，想问题能够更宽一点、活一点，所以在这一点上我要感谢我的爱人蒋英同志。”在谈到文艺对科学思维的启示和开拓作用时，钱学森说：“在我对一件工作遇到困难而百思不得其解的时候，往往是蒋英的歌声使我豁然开朗，得到启示。”

情感与我们的想象力、创造力相关。丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物，探索未知。



### 探究与分享



- ▶ 在上面的情境中，“我”对妈妈的情感发生了怎样的变化？
- ▶ 为什么会发生这些变化？

情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展，这正是我们生命成长的体现。狭隘的生活经验容易导致偏执的情感。在生活经验的不断扩展中，我们的情感才可能更加丰富、深刻，我们的情怀才可能更加宽广、博大。



#### 拓展空间

- ▶ 通过反思自己的情感世界，进行自我评价。



◆ 我的优点：

---

◆ 我的缺点：

---

◆ 我想做怎样的人：

---

- ▶ 选择一个你喜欢的人，尝试通过各种合法渠道了解他的情感世界，与同学分享你从中获得的启示。

在品味情感中成长



#### 运用你的经验

- ▶ 结合你的生活体验，说一说哪些情感是美好的。
- ▶ 这些美好的情感是如何产生的？

## 体味美好情感

生活中美好的人和事物，让我们身心愉悦，逐渐丰富我们对生活、对人生的美好情感。这些情感表达着我们的愿望，促进我们的精神发展。



### 阅读感悟

在学校的退休教师欢送会上，我的班主任王老师捧着一个小盒子走上讲台。他打开盒子，里面有许多用细绳扎好的小包儿，上面写着日期。王老师找了一阵后，打开一个小包儿，翻看里面的一沓纸片，最后抽出一张发黄的纸。啊，那竟然是我父亲30年前的一份作业！

王老师指着那些小包儿说：“这就是我的回忆，每年我都要留出每个学生的一份作业，然后整理好，编上号。我经常翻阅，仿佛又回到了过去的岁月……多少学生啊！我闭上眼睛，就能看见一张又一张的小脸儿，一个又一个的班级……许多人我都记得很清楚……那些令我非常满意和让我伤心过的学生……不管怎样，我爱他们所有人。”



### 探究与分享

#### 情境一

东东喜欢看侦探小说，常常一看就是一夜。有时，他根据故事情节就能够准确“破案”。他觉得在读侦探小说的过程中有一种快乐的体验。

#### 情境二

七年级（4）班的亮亮参加学校一年一度的以“成长”为主题的青春仪式。在“向青春献礼”环节，亮亮邀请父母一起分享了他成长中难忘的故事。说到动情之处，亮亮情不自禁地与父母相拥而泣。

- ▶ 你如何看待东东和亮亮的情感体验？
- ▶ 在生活中，你有哪些美好的情感体验？说出来与同学分享。

情由心生，它是在人的社会交往、互动中自然引发的，不能强迫。如同我们不愿意被人强迫表现出喜欢或不喜欢，我们也不能强迫他人给予我们美好的情感。但是，我们可以通过阅读、与人交往、参与有意义的社会活动等方式获得美好的情感。



### 创造正面的情感体验

1

完成一项自己喜欢的活动。

选择一项自己喜欢的活动，集中精力完成它，这个过程可以带给我们愉悦的情感体验。

2

帮助他人。

在获得他人许可的情况下，给予力所能及的帮助，可以让我们体验到自己的价值。

3

走进博物馆或大自然。

在博物馆里，认真了解某件展品的历史，倾听与之相关的故事，我们可以体验到厚重的历史感。在大自然中，了解一种生物的特征，我们可以感受到生命世界的美妙与神奇。

4

欣赏艺术作品。

接触不同的艺术作品，尝试理解它们表达了什么，也可以与同学、成人一起交流。

生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好，但对于我们的成长也有意义。例如，羞耻感、焦虑感和挫败感等会给我们带来不舒服、不愉快的负面感受。但是，体验负面感受未必是件坏事，它可以丰富我们的人生阅历，使我们的生命变得更加饱满丰盈。



### 探究与分享

浩浩代表班级参加年级辩论会，发挥失常，心里很不舒服。他决心扩展自己的阅读范围，加强辩论技能的学习，希望在下一次辩论会中为班级取得好成绩。

▶ 浩浩为什么心里不舒服？这是一种什么感受？

▶ 浩浩这样的感受有什么意义？

心里真不舒服，但我一定要努力！



学会承受一些负面感受，善于将负面情感转变为成长的助力，可以让我们从中获得美好的情感体验，不断成长。

## 传递情感正能量

在情感体验中，我们并不总是被动地接受外部环境的影响，也可以用自己的热情和行动来影响环境。



### 方法与技能

**学会关心** .....这是人与人之间进行有效、深入的情感交流的重要条件，需要做到以下几点。

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



### 探究与分享

- ▶ 当你发现自己处于一个人际关系冷漠的环境时，你更倾向于适应还是改变这种环境？为什么？
- ▶ 如果你想改变这种环境，你会怎么做？

我们的情感需要表达、回应，需要共鸣。在与他人的情感交流中，我们可以传递美好的情感，传递生命的正能量。



## 探究与分享

大军和邈邈是要好的朋友，下面是大军的一篇日记。

今天，邈邈过生日，我终于把精心准备的礼物交到他的手里。虽然之前我暗示过他，让他做好心理准备，接受一个大大的惊喜，但他收到礼物时还是感动不已。

我送给邈邈的是一本他自己写作的小文集。邈邈平日里喜欢课外阅读和写作，时不时与我分享他的小文章。慢慢地，我手里有了他的一些文章。得知他要过生日了，我想：送给好朋友什么礼物呢？我突然灵机一动，在电脑上用图片给他的文章设计背景，进行编排，还精心设计了封面，打印装订，最后还真成了本像样儿的小书！

邈邈接过这本书时激动得手都颤抖了，还一个劲儿地哇哇直叫，说这是迄今为止他收到的最有意义的礼物，会珍藏一辈子，等大家都老了再拿出来读。听邈邈这么一说，我有一种说不出的感动，好像这不仅是送给邈邈的礼物，也是我送给自己的礼物。对，这是“我们”的礼物！



- ▶ 大军送给邈邈的仅仅是一本小书吗？
- ▶ 为什么大军会认为这本小书是“我们”的礼物？谈谈你的理解。

我们在生活中不断创造美好的情感体验，在传递情感的过程中不断获得新的感受，使我们的生命更有力量，周围的世界也因为我们的积极情感而多一份美好。



## 拓展空间

- ▶ 在课外，为你认为重要的人（如父母、老师或朋友）创造一次难忘的、愉悦的经历，交流彼此的情感体验。
- ▶ 尝试以不同方式，向你身边的人传递美好的情感。

# 第三单元

## 在集体中成长

梁启超说：“人者固非可孤立生存于世界也，必有群然后人格始能立。”一个人无法单独生存，一个个“我”构成了若干个“我们”。“我”与“我们”休戚相关，集体是“我们”的重要形态。

我们正在共同度过一段美好的人生时光。学习过集体生活是我们青春成长的必经之路。在集体中，我们学会接纳、理解和包容；学会在不同中寻找共同，经历成长；学会互相帮助，创造更好的共同生活。



# 第六课

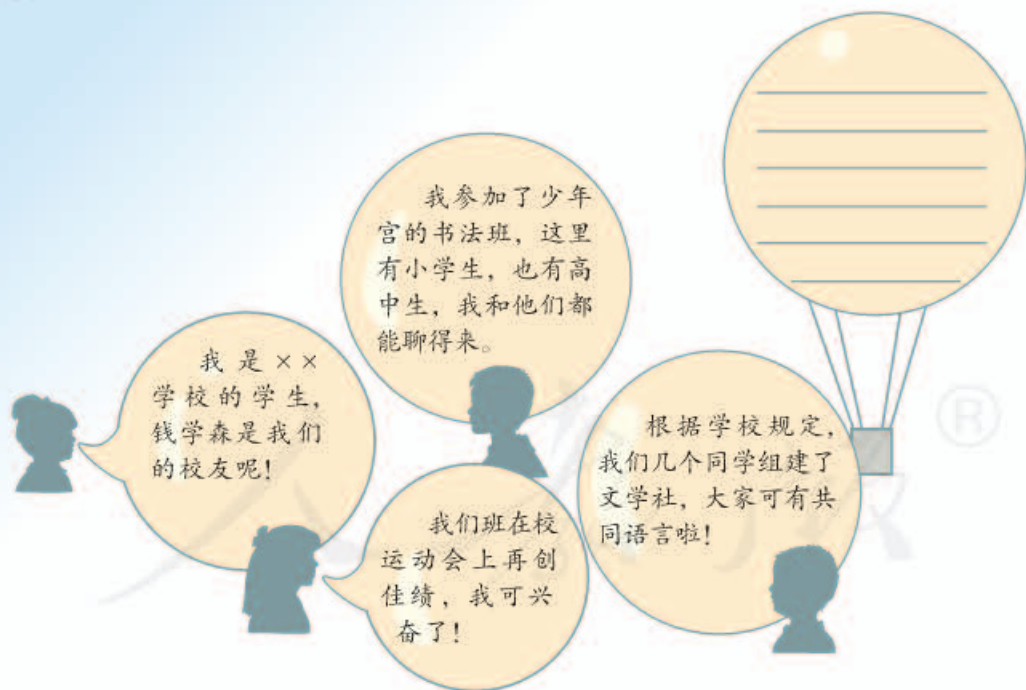
## “我”和“我们”

一天天长大的“我”，渴望独立与自主。同时，各种各样的“我们”又在召唤“我”，提醒“我”，让“我”应对，考验“我”的选择。人格的完善，是在“我”和“我们”的共同生活中实现的。集体生活对于我们有什么特殊意义？如何过好集体生活？

### 集体生活邀请我



运用你的经验



- ▶ 在你的生活经历中，有过哪些让你印象深刻的集体？
- ▶ 请用一些关键词描述你对集体生活的感受。



## 集体的温暖

集体是人们联合起来的有组织的整体。一般来说，集体的联结度越高，个体感知到的集体温暖就越多。我们每个人都会有过集体生活的情感需要。



### 相关链接

集体的联结度通常与以下因素密切相关：成员间相互关联的程度，集体对成员的重要性，成员间相互交流的频率，成员对共同目标的共识程度，成员间的默契程度，集体存在的时间长短。通常情况下，以上因素赋值越大，集体的联结度就越高。



### 探究与分享



#### 情境一

如果下雨时我们忘记带雨具，不用担心，学校为我们准备了“爱心雨披”。

#### 情境二

我生病了，在家休息。同学打来电话问候，并为我辅导当天的功课。



▶ 请你说一说在集体中感受温暖的片段。

在集体中，我们希望被认可和接纳，得到尊重和理解，获得安全感和归属感。作为集体的一员，我们也散发着自己的光和热，彼此传递关爱和温暖。



#### 相关链接

每个人都害怕孤独和寂寞，希望自己归属某一个或多个群体（如家庭、学校），希望加入某个组织、某个团体，从中得到温暖，获得帮助和关爱，从而消除或减少孤独和寂寞，获得安全感。个人认同自己属于群体中的一员，被他人接受、认同，有价值感并与群体成为整体，这种感受就是归属感。



#### 探究与分享

▶ 请你说一说集体获得的最让你自豪的荣誉，并与同学分享在获得荣誉的过程中你的付出和感受。



当集体取得成绩、受到表彰或奖励时，我们可以体验到集体荣誉感。这种荣誉感令我们骄傲、自豪，给我们温暖和力量，激励我们不断前进。集体荣誉是集体成员共同奋斗的结果，是我们共同的荣誉。



## 相关链接

在集体生活中，我们将逐渐体会到集体荣辱与自己的关系，体会到我们在集体中的地位。当集体取得成绩、受到表彰或奖励时，我们会产生欣慰、光荣、自豪之感；当集体受到批评、惩罚时，我们会产生不安、羞愧、自责之感。这就是集体荣誉感。

## 集体的力量

集体并不是成员的简单相加，而是有共同目标、分工明确的整体。古语说：“千人同心，则得千人之力；万人异心，则无一人之用。”集体的力量来源于成员共同的目标和团结协作。



## 探究与分享

- 找到你亲历的“团结的集体”，分析它们的特征。

集体名称	目标	行为	成员关系	其他

- 找出“团结的集体”的共性。
- 你在这个“团结的集体”中感受到怎样的力量？你为这个集体做过什么？说出来与同学分享。

个人的力量是分散的，但在集体中汇聚，就会变得强大；个人的力量是有限的，但通过优化组合可以实现优势互补，产生强大的合力。借助这种合力，我们得以完成许多单凭一己之力无法完成的事情。正如雷锋所说：“一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。”



### 阅读感悟

世界著名指挥家卡拉扬说：“我只强调三个音，使我的乐队变成团队。第一是‘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，都要表现出自己在专业上最好的、最精准的音。第三是‘团队音’，当你展示自己的‘专业音’时，还要考虑到整体，是否会干扰别人的音。”



### 探究与分享

#### 情境一

七年级（6）班的活动组织得有声有色，同学们的热情越来越高，就连生性内向、怯于表现的小菲也加入进来，变得越来越活泼。



#### 情境二

班里有几位同学常在一起，慢慢地，他们说话的语气、口头禅甚至捋头发的动作都越来越像。

### 情境三

升旗仪式时，全场肃立，随着国歌响起，大家情不自禁地被带入庄严的氛围中。



- ▶ 以上情境说明集体有怎样的力量？
- ▶ 这些力量都是正面的吗？请举例说明。

集体的力量是强大的，在某种程度上可以影响甚至改变一个人。个人在集体生活中会自觉不自觉地产生与集体要求相一致的态度和行为。集体有助于我们获得安全感和自信心，也有助于我们学习他人的经验，扩大视野，健康成长。



#### 拓展空间

- ▶ 从现在开始，请拍摄集体生活的精彩瞬间，初中毕业时与同学分享你的成果，为初中生活留下美好而珍贵的印迹。



## 集体生活成就我



### 运用你的经验

#### 情境一

在小组合作学习中，我的视野更开阔、思维更活跃了。



#### 情境二

从村小学来到镇初中，将近一年的寄宿生活大大提高了我的生活自理能力。

#### 情境三

早上，受到同学们琅琅读书声的感染，我也情不自禁地大声朗读起来。



▶ 集体氛围对你有什么影响？试举一例说明。

### 在集体中涵养品格

集体生活可以培养我们负责任的态度和能力。在集体中，每个人有不同的角色，承担不同的职责；我们在认真做事的过程中体现自己的价值，体验责任感，做有担当的人。



## 探究与分享

尊敬的刘老师：

您好！

感谢您推荐我做班级黑板报主编。还记得您曾对我说：“我注意到，你认真地看每期黑板报，我从你的点评中看出了你的渴望。”担任黑板报主编后，征稿、催稿、编辑、版面设计……我忙得不亦乐乎。为了编好黑板报，我主动与同学交流、合作，感觉自己比以前开朗了许多，生活也过得更加充实。我会更加努力做好这份工作，为大家呈现内容更为丰富的黑板报，让我们的班级生活更加精彩。

再次感谢您！

学生：元元

2017年11月20日

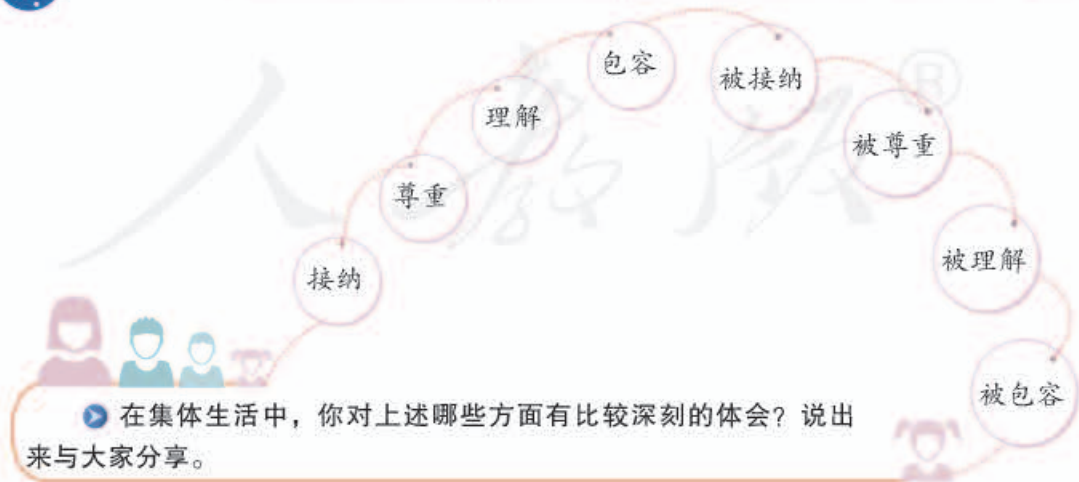


- ▶ 元元是一位负责任的黑板报主编吗？你是从哪些方面看出来的？
- ▶ 担任黑板报主编后，元元的收获表现在哪些方面？

集体生活可以培养我们人际交往的基本态度和能力。在集体中，每个人来自不同的家庭，有不同的生活经历和性格特点。我们在交往中可以学会彼此接纳、尊重、理解和包容，学会友好相处。



## 探究与分享



- ▶ 在集体生活中，你对上述哪些方面比较有深刻的体会？说出来与大家分享。

## 在集体中发展个性

苏霍姆林斯基说过，个人是否完满，是由个人跟周围世界的交往与联系是否完满决定的。集体生活为我们搭建起与他人、与周围世界交往的平台。在这个平台上，我们展示自己的个性，发展自己的个性，不断认识和完善自我。



### 相关链接

个性的形成和发展离不开个人与周围环境的相互影响。在集体生活中，每个人都展现自己的个性，了解和认识他人的个性，并在了解和认识他人的过程中更深入地认识自己，不断发展自己的个性。



### 探究与分享



同学甲

我是个完美主义者，处处想争第一。如果考试成绩不理想，我就会情绪低落，甚至大病一场。



同学乙

有的同学说我“小心眼儿”，踢足球不带我，我很伤心。后来我调整了自己，现在我已经是我们班级足球队的一员了。



同学丙

我喜欢读书，擅长写作和演讲。班级成立了文学社，我担任社长，与同学共同进步。



同学丁

我是个乐观主义者。每天我的笑声总能感染身边的同学。

- ▶ 分析以上四位同学的个性特点对他们的成长有什么影响。
- ▶ 你了解自己的个性特点吗？你的个性特点能帮助你在集体生活中找到恰当的位置吗？



每个人的个性特点不同。人与人之间的差异是我们发展和完善个性的“明镜”，也是集体生活中重要的学习资源。包容他人的不同，学习他人的优点，有助于我们完善个性。

实现集体共同目标的过程，也为个人发展提供了条件和可能。作为集体的一员，我们要积极参与共同活动，把握机遇，自主发展，使自己的个性不断丰富。



### 探究与分享

学校要举行运动会，同学们摩拳擦掌、跃跃欲试。我报名参加的是“轮滑接力”项目小组。

为了取得好成绩，我们小组分析了队员的情况和影响比赛的各种因素，共同制订了训练计划：队员每天提前半小时到校进行体能和速度训练，严格按照计划训练，无特殊情况不准请假。功夫不负有心人，在比赛中，我们取得了出人意料的好成绩。老师肯定了我们的努力，给予我们很高的评价：有目标，而且所有成员都能为之奋斗的团队是强大的。



- ▶ 训练计划对于我们赢得比赛有怎样的影响？
- ▶ 你如何理解“有目标，而且所有成员都能为之奋斗的团队是强大的”这句话？这对你有什么启示？



### 拓展空间

有人说：“每个人都是他自己个性的工程师。”  
也有人说：“只有在集体中，个性才能得到高度的觉醒和完善。”

- ▶ 对于以上观点，你持什么态度？说说你的理由。

# 第七课

## 共奏和谐乐章

在集体生活中，“我”和“你”可能有着不同的诉求，我们的小群体和集体的具体利益也可能不尽相同，有时难免发生碰撞，产生矛盾或冲突，这些是我们共同生活中的小插曲。

面对这些“不和谐音”，“我”和“你”如何共同奏出集体生活的和谐乐章？

### 单音与和声



#### 运用你的经验

学校严令穿校服。可是，校服的颜色、款式我实在不喜欢。

我想带手机上学，可学校不允许。

.....

学校篮球队吸纳我为新队员，但考虑到球队有严格的训练规定，我不愿参加。

- ▶ 你在集体生活中遇到过类似的冲突吗？
- ▶ 在遇到类似的冲突时，你是怎么想的，又是怎么做的？

#### 个人意愿与集体规则

在集体中，每个人都有自己的意愿，集体又必须有一些共同的规则。这些规则能够保证集体的和声更动听。当集体

规则与我们的个人意愿一致，并且能够保障个人利益时，我们更乐于积极遵守和维护。



### 探究与分享

▶ 良好的秩序是一切美好集体的基础，它的实现有赖于规则的制定和遵守。在哪些情况下，我们必须服从集体的要求和规则？

◆ 上下课的作息时间。

◆ 学校运动会的秩序。

◆

◆

◆

▶ 如果我们不服从这些要求和规则，可能给集体带来哪些影响？对个人又有哪些影响？

我们有时会感受到集体规则与我们的某些个性化需要之间存在矛盾甚至冲突。这可能基于一方有不正当或不合理的要求，也可能是基于个人和集体的需要不同。



### 探究与分享

▶ 请按照下列提示，回忆在集体生活中发生过的冲突事件，以及当时自己对冲突的反应，分析自己和集体的不同需要。

冲突事件	我的反应	我的需要	集体的需要
班级排练集体舞的站位问题。	与同学发生争执，生气地退出排练。	虽然我个子高，但我还是希望能站在第一排。	个子矮的站在前排，个子高的站在后排。



▶ 导致上述冲突的原因是什么？

▶ 对于上述冲突，你有哪些理智的处理办法？

面对冲突，我们通常会让人意愿服从集体的共同要求。实际上，个人意愿与集体的共同要求之间往往不是完全对立的。理解集体要求的合理性，反思个人意愿的合理性和实现的可能性，我们就可能找到解决冲突的平衡点。

### 让和声更美

如果把个人比作单音，集体比作和声，那么，要让集体的和声更美，需要每个人保持单音准确，在与其他单音组成和声时尽力做好自己，遵守规则，以保持和声的和谐之美。

随着集体的发展和进步，原有的某些共同要求变得不合时宜，需要适当修改、完善。对于集体要求中存在的不合理因素，我们可以通过恰当的方式表达自己的意见，提出积极的改进建议。



#### 探究与分享

- ▶ 在不合理的规则被修改之前，是执行规则重要，还是修改规则重要？为什么？
- ▶ 有人认为死守规则是一种僵化，有人认为无视规则是一种放任。你怎么看？

在集体中，个人利益与集体利益本质上是一致的。当个人利益与集体利益发生冲突时，应把集体利益放在个人利益之上，坚持集体主义。



## 相关链接

### 集体主义

集体主义是个人与集体辩证统一关系在道德上的反映，也是集体利益与个人利益发生矛盾时正确的价值取向。它要求一切以人民群众的利益为根本出发点；强调集体利益的道德权威性，坚持集体利益高于个人利益，个人利益服从集体利益；这种集体利益为实现个人利益奠定了现实基础。同时，它承认个人利益的合理性，保障个人正当利益的实现，保证个人利益与集体利益的结合与协调，促进集体利益与个人利益在辩证统一中不断发展。

坚持集体主义，不是不关注个人利益，而是在承认个人利益的合理性、保护个人正当利益的前提下，反对只顾自己、不顾他人的极端个人主义。



## 探究与分享

面对集体中个人之间的冲突，主要有以下处理方式。

- ◆ 回避：暂时冷却处理，以避免出现过度激化的僵局。
- ◆ 迁就：抑制自己的需求，满足其他人的需求，以便维持表面的和气。
- ◆ 强迫：迫使对方让步，以满足自己的需求。
- ◆ 妥协：双方各让一步，达成协议。

- ▶ 试分析以上方式可能产生的结果。
- ▶ 你赞同哪种方式？说明你的理由。

我的理由

---

---

---

在集体生活中，我们要学会处理与他人的各种关系。当遇到矛盾和冲突时，我们要冷静考虑，慎重选择适当的处理方式。

无论个人之间有多大的矛盾和冲突，我们都应心中有集体，识大体、顾大局，不得因个人之间的矛盾做有损集体利益的事情。



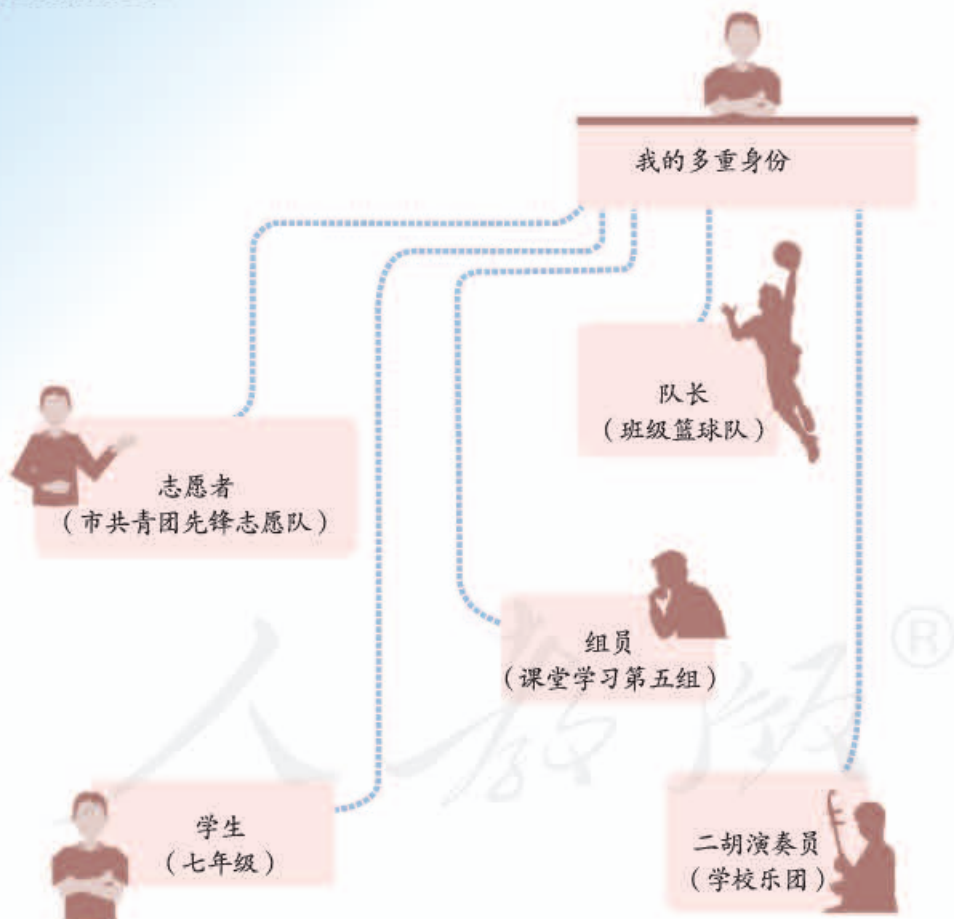
## 拓展空间

- ▶ 搜集相关资料，与同学一起探讨“集体生活冲突化解秘诀”。具体要求如下：
  - ◆ 回忆在集体生活中较为严重的冲突；
  - ◆ 记录集体成员面对这些冲突的不同态度；
  - ◆ 探讨化解这些冲突的多种途径；
  - ◆ 分享“集体生活冲突化解秘诀”，讨论发生冲突时应如何运用。

# 节奏与旋律



## 运用你的经验



- ▶ 梳理一下你在不同集体中的角色，数一数有多少种，都是什么角色。
- ▶ 当这些角色之间发生冲突时，你是如何处理的？

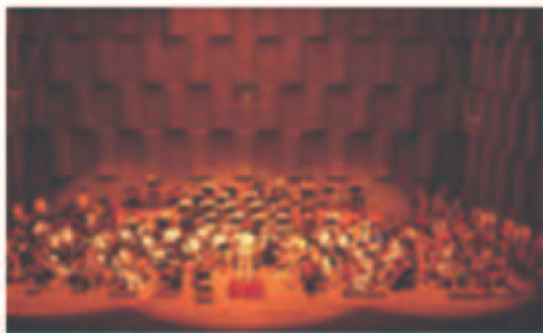
## 我在多个集体中

我们同时属于多个集体，每个集体都有自己的旋律。在不同的集体中，我们扮演不同的角色，承担不同的责任。



### 探究与分享

《保卫黄河》是一首大家耳熟能详的歌曲。请在音乐课代表的带领下欣赏这首歌曲，在欣赏中通过击掌等方式感受其节奏，体会节奏在作品中的作用。



交响乐团演奏

每个人都有自己的生活节奏。当自己的节奏与集体的旋律和谐时，我们就可以顺利地融入集体；当自己的节奏与集体的旋律不和谐时，为了保持旋律的和谐，我们需要调整自己的节奏。当我们面对不同集体中的角色无法统一节奏时，角色之间的冲突就可能给我们带来烦恼。



### 探究与分享

#### 情境一

小倩两周前给校长写了一封信。在信中，她结合自己所在班级存在的问题，提出改进学校工作的建议。她的做法得到校长的肯定，却遭到一些同学的讥讽，有人甚至认为她“出卖”了班集体。





## 情境二

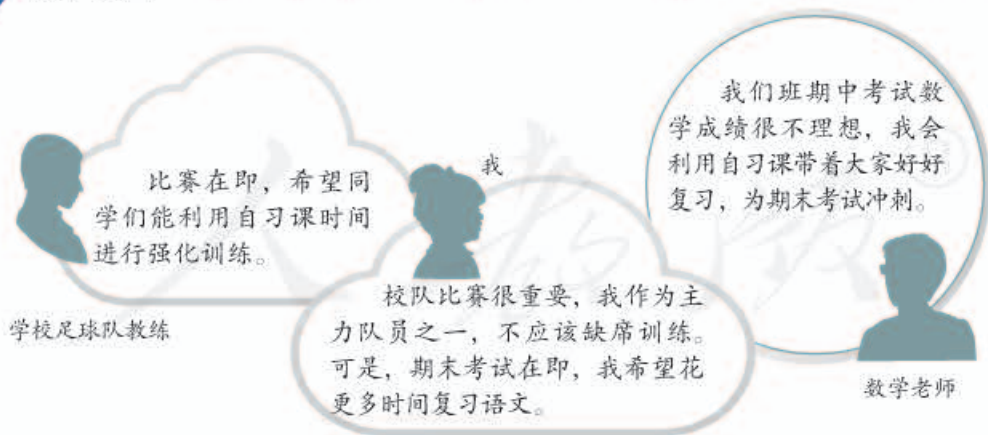
小鑫上学迟到了，被学校值周生“逮”个正着。她“灵机一动”，故意报错自己的班级。有的同学说：“小鑫真棒！维护了我们班的荣誉。”

- ▶ 在上述情境中，除了班集体，还有哪些集体？
- ▶ 小倩是否“出卖”了班集体，而小鑫是否“维护”了班集体的荣誉？为什么？

在排解角色冲突带来的烦恼时，我们通常会考虑自己更关注哪个集体，或在其中的角色和责任的重要性，也会考虑自己的兴趣、爱好以及任务的紧迫程度等。当遇到班级、学校等不同集体之间的矛盾时，我们应从整体利益出发，自觉地让局部利益服从整体利益，个人利益服从集体利益。我们在不断调整自己的节奏中学习过共同生活，在解决不同集体的角色冲突中学习过集体生活，让自己更好地融入集体，感受集体生活带给我们成长的快乐。



## 探究与分享



- ▶ 上面的“我”有哪些角色和责任？
- ▶ 如果你遇到类似的情况，会怎么处理？



## 集体中的小群体

在集体生活中，一些志趣相投、个性相似，或者生活背景类似的同学，往往自觉或不自觉地形成小群体。在小群体中，彼此相互接纳，相互欣赏，找到自己的位置，体验归属感和安全感。

在小群体中，我们与同伴更容易相互理解、沟通，在与同伴的交往中学习交往，在与同伴的互学共进中增长才干。



### 相关链接

同龄人小群体一般由几个或十几个人组成。一般说来，小群体内的成员有共同的兴趣爱好，有亲密的友谊。



### 探究与分享



同学甲

班里几个喜欢踢球的同学常聚在一起，彼此有聊不完的话题，一放学便一起踢球。足球赛上，他们几个成了球队的顶梁柱。



同学乙

我们的爸爸妈妈常年在外地打工。我们想爸爸妈妈了，就聚在一起交流，我们的关系越来越好，生活中也互相帮助。

同学丙

年级里有几个同学行动一致，一下课便聚在一起，只要其中一人与他人发生争端，另外几人马上出手相助。



同学丁

.....

- ▶ 你所在的集体中也有小群体吗?
- ▶ 你所在的小群体是怎样形成的?
- ▶ 与小群体中的同学交往后, 你有怎样的变化?

在日常生活中, 有些小群体往往以“集体”的面目出现。当小群体的节奏融入集体生活的旋律时, 小群体成员就能感受到集体生活的美好, 更愿意参与集体的建设。当小群体不能很好地融入集体生活时, 其成员就会与小群体之外的其他同学产生矛盾和冲突, 甚至与集体的共同要求产生矛盾和冲突。



### 探究与分享

七年级某班有一个出了名的“小帮派”。大周为“大哥”, 其他几个人都听大周的指挥。他们“重义气”, 不爱学习, 不遵守班级纪律, 对班干部看不顺眼, 跟老师对着干, 甚至逼着同学给他们零花钱……

大周: 谁也别想管我, 我就是“老大”。

小李: 有大周保护, 谁也不敢欺负我, 他让我干啥我就干啥。

小肖: 大周他们让我很为难, 班级集体活动, 合他们意, 他们就参加; 不合他们意, 他们就捣乱。

老师: 有的同学这么小就沾染上不良习气, 如此下去可真让人担心。

- ▶ 如果你在集体生活中遇到这样的情形, 你会怎样想, 又会怎样做?

小群体内成员之间的友谊如果沾染上江湖义气, 这样的小群体往往会将自身利益置于集体利益之上, 沦为小团体主义。面对这样的矛盾和冲突, 我们需要“心怀一把尺子”, 不为成见所“扰”, 不为人言所“惑”, 明辨是非, 坚持正确的行为, 坚持集体主义, 反对小团体主义。

在集体生活中, 我们面对矛盾和冲突, 解决问题的过程, 是我们学习过集体生活的经历, 也是促进集体和谐发展、健康成长的过程。



## 相关链接

和谐是社会主义核心价值观在国家层面的价值目标之一，也是中华优秀传统文化中极具代表性的价值理念。

和而不同、周而不比，这些准则都承认个体的可贵精神，尊重差异，怀揣和善之心、生发和睦之情、维持和谐交往、促进和美之态。所以，社会学家费孝通提出：“各美其美，美人之美，美美与共，天下大同。”



## 拓展空间

细微之处见精神。集体里的一些“琐事”及对“琐事”的评价往往折射出该集体的精神面貌。细细体会以下的情境及点评。

◆ 情境一：自习课上，教室里很吵闹，很多同学无法安静学习。事后，杰洋提议：“老师已经很辛苦了，如果他知道了，一定很生气，我们还是别让老师伤神了。”杰洋的提议得到大家的响应。

点评：杰洋很体谅老师。

◆ 情境二：有的同学早早到学校抄作业，大家心照不宣地保守着这个“秘密”。

点评：同学们配合真默契。

- ▶ 你同意这些点评吗？如果由你来点评，你会说些什么？
- ▶ 如果无视这些现象，任其蔓延，结果会怎样？

人教版®

# 第八课

## 美好集体有我在

美好集体——积极向上、充满活力，公平竞争、友善合作，愉快交往、自由呼吸，把彼此紧密地联结在一起……

心中有对美好集体的憧憬，脚下有建设美好集体的行动。美好集体是从不完美一点一点成长起来的，它的成长有你、有我、有他，有我们共同的努力。

无论我们对所在的集体是否满意，心中都充满对美好集体的向往。

### 憧憬美好集体



#### 运用你的经验

同学甲憧憬的美好集体是：发展个性、体验成功、相处融洽、共担责任……

同学乙憧憬的美好集体是：向上、活力、包容、公平、合作……

▶ 你憧憬的美好集体有哪些特征？

#### 共同的愿景

美好集体拥有共同的梦想，向往美好的前景，承担共同的使命，认同正确的价值观，形成一致的目标和追求，这就是集体的愿景。愿景是集体的精神动力之源，是推动集体发展的内驱力。共同的愿景引领集体成员团结一致，开拓进取。



### 同学乙

我们班级设有图书角，同学们把自己喜欢的书带来与大家分享。我们读书、交流、提高，遨游在知识的海洋里，其乐无穷。

### 同学丙

我特别喜欢德育校本课。每次上课老师都让我们针对学校的问题自选主题，研究如何解决问题，设计课堂流程，同学轮流主持。我们既培养了能力，又开阔了视野，还学会了很多认识和解决问题的方法。

### 同学甲

我们学校在农村，虽然设施条件差些，但在老师的带领下，我们课上对学习充满热情，课后谈天说地、开心嬉戏，生活愉快而充实。

### 同学丁

我独自长跑时，尽管想坚持跑完，可常常因意志不够坚定而半途而废。后来班级进行集体长跑训练，要求“一个也不能少”。看到同学们都在坚持，我也坚持跑完了全程。



- ▶ 你有过类似的集体生活经历吗？它给你带来了什么？
- ▶ 设想一下：怎样的集体生活有助于我们实现共同愿景？

美好集体是我们共同学习、共同生活的精神家园，引领我们成长。在美好集体中，每个人都能在其中获得丰富的精神养料，拥有充实的精神生活，感受集体的关爱和吸引，凝聚拼搏向上的力量，坚定自己的生活信念。

## 良好的氛围

美好集体是民主的、公正的。对于集体事务，每个人都可以提出意见和建议，每个人的意见和建议都应得到尊重和重视；每个人都应该遵守共同的规则，在规则面前没有特权和例外；每个人都享有公平的发展机会，没有偏见与排斥。



## 探究与分享

张聪经常给班级提合理化建议。为了保持教室卫生，他建议每位同学准备一个废物袋装废纸、杂物；为了让家长及时了解同学的学校生活，他建议建立家长交流群；为了更好地管理班级，他建议用竞选方式产生班委……他的建议大都被班级采纳，有的甚至在全校推广。在他的带动下，同学们纷纷发挥自己的聪明才智，为集体建设建言献策。

- ▶ 在集体生活中，你会像张聪一样乐于发表自己的见解吗？为什么？
- ▶ 为你所在的班集体提两条合理化建议，并思考这些建议会给班集体带来哪些变化。

美好集体是充满关怀与友爱的。在集体生活中，人与人之间友善相待、礼让他人，相互包容、相互关心、相互帮助；不仅有关怀与友爱之心，而且有具体的行动和得当的方法；不以关爱之名行“伤害”之实，也不因外貌、性格、家境等歧视、欺侮他人，让每个人都感受到集体的温暖。



## 探究与分享

小梁父母离异。他与爷爷奶奶共同生活，生活压力很大，又比较内向，很少与同学交流。

场景一



平时大家很少关注他

场景二



有的同学欺负他

场景三



班委会商量如何帮助他

场景四



小梁收到钱物和一封信

- ▶ 如果你是小梁，面对不同同学的态度，你会有怎样的感受？
- ▶ 你怎样看待上述同学的做法？
- ▶ 请你猜一猜：那封信里写了些什么？
- ▶ 你认为还可以为小梁提供哪些帮助？

美好集体是善于合作的。在美好集体中，我们分工协作，优势互补，相互帮助，共同进步，充分发展各自的能力。合作意味着每个人都发挥自己最大的作用，同时又避免个人英雄主义；每个人都努力实现自己的价值，而不消极依赖或袖手旁观。



### 方法与技能

#### 集体生活合作策略

- 1 拥有积极、开放的心态，坦诚交流，彼此信任。
- 2 正确认识自己，懂得欣赏他人的优点并包容他人的不足。
- 3 遵守规则，明确任务分工，主动承担自己的责任。
- 4 经常自我反思。



### 相关链接

载人天地往返、空间出舱、空间交会对接……中国载人航天事业正阔步迈向太空。

从神舟一号到神舟十一号，代表中华民族叩访“天宫”的虽然只有十余位航天员，而为这些航天英雄搭建“天梯”的人，又何止万千！

中国载人航天工程是一项规模宏大、高度集成的系统工程，包括载人飞船、运载火箭、测控通信、空间实验室等八大系统，直接参与的研究机构、基地等单位有百余个，配合参与的单位有三千多个。

在“特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献”的载人航天精神的带动下，众志成城的中国航天人，犹如捆绑式火箭，汇成托举神舟飞天的强大力量。

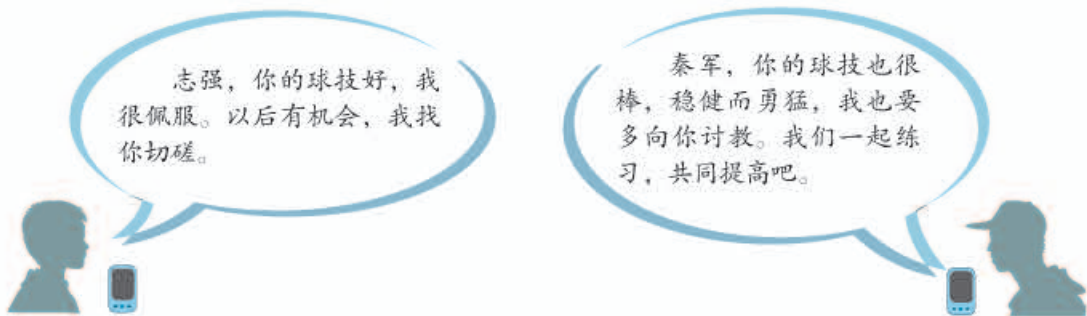


美好集体是充满活力的。集体成员之间的和而不同、相互激励和竞争是集体发展的动力，也是集体活力的重要表现。在集体生活中，竞争是以承认、尊重为前提的，集体成员之间交流互鉴，合作学习，共同提高。



### 探究与分享

志强和秦军都是校乒乓球队的主力……



- ▶ 志强和秦军之间存在竞争吗？如果存在，你如何看待这种竞争？
- ▶ 在集体生活中，你是如何处理竞争关系的？



### 拓展空间

- ▶ 根据美好集体的特征考察你所在的集体，说说它在哪些方面有待改进。

美好集体的特征	有待改进之处



## 我与集体共成长



### 运用你的经验

▶ 在集体建设的过程中，你为集体做了些什么？你觉得自己做得怎么样？

我为集体做过的事	效果的自我评价

▶ 集体中的其他人也这么认为吗？

### 在共建中尽责

集体建设有赖于每个成员的自觉愿望和自主行动，需要我们自主建设、自我管理。



### 相关链接

#### 建设美好集体的阶段任务

1. 初建阶段：寻求共同目标，推选组织机构，分工各负其责。
2. 成长阶段：沟通合作顺畅，行动协调一致，相互平等接纳。
3. 成熟阶段：铸造思想灵魂，群体活力盎然，充分自由成长。

在集体中，我们对共同愿景、共同目标的理解和认同需要时间，也需要共同经历的过程。我们共同确定愿景和目标，让它凝聚每个人的才华和智慧，并坚信集体的愿景和目标经过努力一定能够实现。



## 探究与分享

► 选择一个你所在的集体，根据集体的特点和愿景，尝试设计徽标，使之成为这个集体的标志。如果这个集体已经有徽标，你也可以对其进行改进或创新。

- 准确、简洁地介绍你设计的徽标。
- 在与同学的分享中了解他人的创意内涵，探讨大家对集体建设有哪些共同愿景。

我的设计

共同商定集体的规则与制度内容，协商确定对组织领导者的品格与才能要求，通过民主程序选举乐于服务集体、有责任心的组织领导者。让每个人都积极参与其中，在尊重不同意见的基础上努力达成共识。



## 探究与分享

同学甲

我选小伟当班长。因为他刚刚送给我一个礼物，让我关照一下，不选他不够意思。

同学乙

我选小东。我觉得班长应该由品德好、善于沟通协调、有责任心的人来当。

同学丙

学习成绩好才有威信。我选杭杭，她是班里学习成绩最好的。

同学丁

我选大帆。他跟我说，只要选他，他就会“罩”着我。

▶ 如果小伟、小东、杭杭、大帆分别当选班长，对班级会有什么影响？你希望四人中谁当选班长？

▶ 你认为选班长的重要标准是什么？

民主制定规则是为了体现集体成员建设集体的意愿，自觉遵守规则是为了形成相对稳定的秩序。在这个过程中，需要我们的“自治”精神。这种“自治”表现为每个成员主动参与集体建设，积极参加集体活动，自觉维护集体荣誉。



#### 相关链接

陶行知提出学生自治有三个要点：第一，学生指全校的同学，有团体的意思；第二，自治指自己管理自己，有自己立法执法司法的意思；第三，学生自治与别的自治稍有不同，因为学生还在求学时代，就有一种练习自治的意思。把这三点合起来，我们可以下一个定义：“学生自治是学生结起团体来，大家学习自己管理自己的手续。”依这个定义来说，学生自治，不是自由行动，乃是共同治理；不是打消规则，乃是大家立法守法；不是放任，不是和学校宣布独立，乃是练习自治的道理。

共同创造良好的集体氛围。一个集体成长的过程，也是正气和凝聚力形成的过程。良好的人际关系、健康的舆论氛围、积极的精神面貌，离不开每个人的努力。

### 在担当中成长

集体的建设需要每个人的智慧和力量。集体的事务需要每个人去分担，事事都要有人做；集体中没有旁观者，人人都要积极参与，每个人都是集体的主人。



#### 阅读感悟

#### “这是我们的船”

只要我们上了船，我们就和船捆绑在一起了。船的前途决定了我们的前途，船的命运决定着我们的命运。船翻了，我们会葬身大海。船上的每个人，不管彼此本领的差异有多大，都一样用自己的激情工作着、奉献着。我们把自己的命运交

给船来处置。

……

让我们谨此起誓：

无论我所服务的是国家、军队，还是企业、组织、机构，我都将奉行“这是我们的船”的法则；

我将与船同生死、共命运；

因为——这是我们的船！



### 探究与分享

- 选择一个你愿意与大家分享的集体，谈谈你对做主人翁的认识。



……◇ 做主人翁的感受：\_\_\_\_\_

---

---



……◇ 做主人翁的义务：\_\_\_\_\_

---

---



……◇ 在集体中，我愿意\_\_\_\_\_

---

---

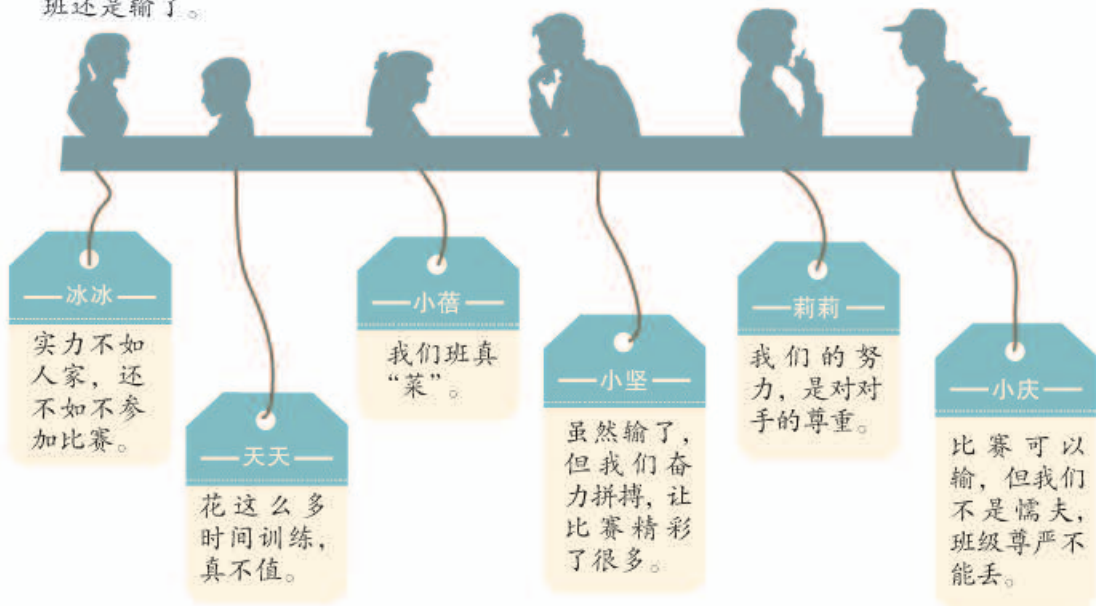
为集体出力，需要每个人从实际情况出发，各尽其能，发挥所长。集体的事务，无论大小都要认真对待，努力做好。

集体荣誉是我们共同的利益和荣誉，需要我们悉心呵护。捍卫自己的尊严与维护集体的荣誉，两者同样重要。



## 探究与分享

球场上，比赛激烈，两班球队都在奋力拼搏。最终，实力稍逊的七年级（3）班还是输了。



- ▶ 你如何看待上述观点？
- ▶ 你认为七年级（3）班输了比赛是丢了尊严还是赢得了尊严？

承担责任既是个人有所成就的基础，也是集体发展的必要前提。在集体生活中学会承担责任，是自我磨砺的过程。在这个过程中，我们或许会感觉有压力，或许要付出辛苦。但拥有这样的经历，有助于我们学会正确地做事，提高能力，获得他人的认可与尊重，扩大自我成长的空间。



## 探究与分享

苏霍姆林斯基说：“人对于人的责任心在集体生活中所起的作用，正像用砖瓦建造房屋时水泥浆所起的作用一样：没有水泥浆，就造不了房子，而没有人对人的责任心，也就不存在集体了。”

梁启超说：“自放弃其责任，则是自放弃其所以为人之具也。”

- ▶ 学校是我们生活的集体。你在学校承担的主要责任有：\_\_\_\_\_

勇于担责，体现在实际行动中，落实于具体的事情里。职责不管大小，事情无论巨细，都要主动作为，使集体活动得以有序开展。勇于担责，不是为了获得奖赏或避免惩罚，而是出于内心的责任感。勇于担责可以为自己赢得信任，可以让自己被赋予更大的责任，从而拥有更多发展的机会。

在集体生活中，学会接纳他人，理解和包容他人；学会关爱他人，互相帮助；学会参与，学会担当。这些是我们走向社会的“必修课”。



### 拓展空间

► 寻找与自己志同道合的师长和伙伴，尝试创建一个社团，如公益社团、了解家乡发展史社团、电影评论社团等。



# 第四单元

## 走进法治天地

我们在集体中学习过共同生活。共同生活中的你我他渴望秩序与和谐，渴望平等与自由。法律调整人际关系，维护社会秩序，保障公平正义，为我们的生活保驾护航。法治是治国理政的基本方式。走进法治天地，我们用心体会法治对于生活的意义和价值，自觉尊法学法守法用法，在不断完善法治社会中健康成长。



# 第九课

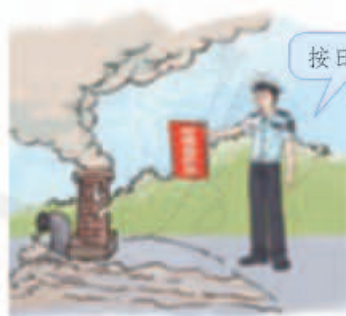
## 法律在我们身边

法律是治理国家的重器，为我们的成长提供文明有序、和谐自由的空间。生活离不开法律的规范和保障。在建设法治中国的进程中，哪些法律与我们的生活紧密相连？这些法律从何而来？发挥着怎样的作用？

### 生活需要法律



运用你的经验



► 我们的家庭生活、学校生活、社会生活都离不开法律。你能再列举一些与我们生活密切相关的法律吗？

► 如果没有这些法律，我们的生活会怎样？



## 生活与法律息息相关

法律就在我们身边。我们在生活中形成的各种社会关系，以及由此产生的矛盾和纠纷，不仅需要依靠道德、亲情、友情来协调，而且需要法律来调整。每一部法律都是应生活的需要而制定和颁布的，又对生活加以规范和调整。我们的生活与法律息息相关。



### 探究与分享



- ▶ 上述行为都是自觉的吗？
- ▶ 有人认为，只要不违法犯罪，不惹上官司，法律就离自己的生活很遥远。你赞成这一观点吗？

法律已经深深地嵌入我们的生活之中，渗透到社会的方方面面。法律通过调整社会关系，不仅服务于人们当下的生活，而且指导着人们未来的生活。



## 探究与分享

► 把下列内容与对应的法律连接起来。

1. 出生后，父母要为我申报户口，还可以为我申办居民身份证。

A. 劳动法

2. 到了上学年龄，父母必须送我去上学。

B. 宪法、选举法

3. 我未成年，父母有责任抚养和教育我。

C. 婚姻法、老年人权益保障法

4. 一般情况下，年满十六周岁，才能就业。

D. 户口登记条例、居民身份证法

5. 年满十八周岁，我才能享有选举权和被选举权。

E. 未成年人保护法、义务教育法

6. 年满十八周岁，我必须接受祖国的挑选，依法服兵役。

F. 未成年人保护法、劳动法

7. 劳动者享有平等就业和选择职业、取得劳动报酬、休息休假等权利。

G. 宪法、兵役法

8. 父母年纪大了，我们必须赡养和扶助父母。

H. 婚姻法、未成年人保护法

► 说说上述内容中哪些是我们的权利，哪些是我们的义务。

法律与我们每个人如影随形，相伴一生。我们一生都享有法律规定的各项权利，同时必须履行法律规定的各项义务。法律规定的权利和义务为我们每个人提供了自由生存和发展的空间。

## 法治的脚步

原始社会没有法律，人类用习惯来约束自己的行为，这些习惯靠人们自觉自愿遵守。随着人类社会的发展，国家产生之后，统治阶级开始有意识地创制法律。



## 相关链接

◆ 公元前21世纪，我国产生了古代第一个王朝——夏，以及维护夏朝统治的法律制度。据文献记载，夏朝的法律称为“禹刑”。

◆ 在古巴比伦，公元前18世纪制定的《汉谟拉比法典》刻在一个高2.25米的石柱上，竖立在巴比伦的神殿里。它是世界上现存最早、保存最为完整的一部成文法典。

法律是统治阶级意志的体现，是用来统治国家、管理社会的工具，也是调整社会关系、判断是非曲直、处理矛盾和纠纷的标尺。



## 探究与分享

自从有了人类，有了人类社会，如何更好地组织和管理社会，一直是人们力图解答的一个命题。

- ▶ 法律产生之后，人类走上依法治国的道路了吗？为什么？
- ▶ 法治强调的是自由、平等、公平、正义。你期待的法治国家是什么样的？

◆ 政府：\_\_\_\_\_

◆ 法院：\_\_\_\_\_

◆ 社会成员：\_\_\_\_\_

◆ ……

法治是依法对国家和社会事务进行治理，强调依法治国、法律至上，要求任何组织和个人都要服从法律，遵守法律，依法办事。法治是人们共同的生活愿景，也是国家治理现代化的重要标志。



## 相关链接

新中国成立伊始，我国就开启了社会主义法治建设的航程。1954年9月20日，一届全国人大一次会议通过了《中华人民共和国宪法》，这是新中国第一部社会主义类型的宪法。1982年12月4日，五届全国人大五次会议通过了我国现行宪法。1999年，我国宪法修正案明确规定，中华人民共和国实行依法治国，建设社会主义法治国家。2010年底，我国形成中国特色社会主义法律体系。2014年，党的十八届四中全会提出，全面推进依法治国的总目标是建设中国特色社会主义法治体系，建设社会主义法治国家。2017年，党的十九大把坚持全面依法治国确定为新时代坚持和发展中国特色社会主义的基本方略之一。



“奉法者强则国强，奉法者弱则国弱。”坚持全面依法治国，建设社会主义法治国家，切实保障社会公平正义和人民权利，已经成为我国国家制度和国家治理体系的显著优势之一。法治助推中国梦的实现，是实现政治清明、社会公平、民心稳定、国家长治久安的必由之路。



## 探究与分享

▶ 法治建设，人人受益。近年来我国推进法治建设的举措有哪些？

- ◆ 修改食品安全法，加大对食品安全违法行为的处罚力度，依法维护消费者的合法权益。
- ◆ 加强网络版权监管，打击侵权盗版，保护知识产权。
- ◆ 多起重大刑事冤假错案根据疑罪从无原则得到纠正，并依法给予国家赔偿，切实维护了司法公正，保障了赔偿请求人的合法权益。
- ◆ ……



### 拓展空间

▶ 法律的产生是人类文明进步的重要表现，体现着人类对公平正义的不懈追求。与同学分享中华民族法制文明史上秉公执法、惩恶扬善的历史故事，并谈谈你的体会。



狄仁杰像



包拯像



海瑞像

## 法律保障生活



### 运用你的经验

▶ 请用一个词或一句话，表达你对法律的感受，说说这种感受是由何而来的。



## 法律的特征

“没有规矩，不成方圆。”法律、道德等都是人们生活中的行为规范，它们共同约束人们的行为，调整社会关系，维护社会秩序。



### 探究与分享



我国道路交通安全法规定：未取得机动车驾驶证、机动车驾驶证被吊销或者机动车驾驶证被暂扣期间驾驶机动车的，由公安机关交通管理部门处二百元以上二千元以下罚款；可以并处十五日以下拘留。

► 根据以上情境，从产生方式、实施手段、调整对象和范围方面，讨论法律与道德、校纪校规有什么不同。

	产生方式	实施手段	调整对象和范围
法律			
道德			
校纪校规			

法律是由国家制定或认可的。经过一定的法律程序制定和认可，是国家创制法律的两种基本形式。道德等其他行为规范不是由国家制定的。



### 相关链接

制定，是指特定国家机关按照法定程序，制订法律、修改或废止现有法律的活动。

认可，是指特定国家机关根据实际需要，以一定形式赋予在社会上已经存在的某些习惯、道德规范等以法律效力的活动。



### 探究与分享

科学完备的法律体系是实行法治的前提。社会生活发展无止境，法律发展也无止境。建设法治中国，立法工作任务仍很艰巨。

我国的公共安全法律建设还相对滞后。



当前，对个人信息保护规则散见在众多法律文件中，应加快个人信息保护的专门立法进程。



同学们，社会生活中还有哪些公民权利需要通过立法加以保护？



.....



.....

▶ 你认为我国还需要在哪些方面加强立法？

法律是由国家强制力保证实施的。法律的实施以强大的国家力量作后盾，而其他行为规范主要依靠社会舆论、信念、习俗、教育和行政等力量保证实施。这是法律区别于道德等行为规范的最主要特征。



#### 相关链接

国家强制力主要包括军队、警察、法庭、监狱等。它的运用必须以合法为前提。

法律对全体社会成员具有普遍约束力。在法治社会里，公民在法律面前一律平等，任何人都没有超越法律的特权。每个公民都平等地受到法律的保护，平等地享有权利和履行义务；任何人不论职务高低、功劳大小，只要触犯国家法律，都必须承担相应的法律责任。



#### 探究与分享

党的十八大以来，我国加大反腐力度，“老虎”“苍蝇”一起打。近年来，我国开展“天网行动”，抓捕外逃贪官。

▶ 以上举措给我们哪些启示？



红色通缉令

### 法律的作用

法律规范着全体社会成员的行为，保护着我们的生活，为我们的成长和发展创造安全、健康、有序的社会环境。





## 探究与分享

◆ 我国旅游法规定，旅游者应当遵守旅游文明行为规范。对于刻划、涂污或者以其他方式故意损坏国家保护的文物、名胜古迹的行为，根据治安管理处罚法可处警告或者二百元以下罚款；情节较重的，处五日以上十日以下拘留，并处二百元以上五百元以下罚款。



◆ 在我国，行人违章是造成交通事故的一个重要因素。我国各地根据道路交通安全法的规定，对行人闯红灯行为处五元至五十元不等的罚款。

▶ 有人认为，对上述行为可以说服教育，没必要进行法律处罚。你的看法是什么？

木受绳则直，人学法则慎。法律规定我们应该享有的权利，应该履行的义务。法律让我们懂得在社会生活中可以做什么，应当做什么，不应当做什么。法律也为我们评判自己和他人的行为提供了准绳，指引、教育人向善。



## 探究与分享

七年级学生小云的父亲买了一辆中巴，从事客运生意。为了节省开支，小云的父亲一直想让小云辍学，帮他售票，但小云始终不同意。后来在父亲的执意要求下，小云被迫辍学。学校得知此事后，会同社区、镇政府工作人员，多次做小云父亲的思想工作……

- ▶ 你认为小云的父亲应该怎么做？法律依据是什么？
- ▶ 法律保护我们的生活，还体现在哪些方面？你能举例说明吗？

在生活中，我们既受到法律的约束，又受到法律的保护。法律通过解决纠纷和制裁违法犯罪，惩恶扬善、伸张正义，维护我们的合法权益。随着我国法治建设的不断推进，法律将让我们的生活更美好。



#### 拓展空间

▶ 有人认为，现代社会中的一切事情都可以通过法律来解决。对此观点，你的看法是什么？

我的看法

---

---

---

---

---

人教版®

# 第十课

## 法律伴我们成长

中国迈向法治时代，我们需要积极适应法治时代的要求，学会依法办事，让法律保护我们健康成长。

### 法律为我们护航



运用你的经验



父女参加创新学习活动擂台赛



学校进行消防安全教育



博物馆、科技馆免费对未成年人开放



未成年人犯罪记录档案封存

- ▶ 在生活中，作为未成年人的我们还享受哪些特殊的保护和关爱？
- ▶ 未成年人为什么需要特殊保护？

## 我们需要特殊保护

在我国，未成年人是指未满十八周岁的公民。未成年人身心发育尚不成熟，自我保护能力较弱，辨别是非能力和自我控制能力不强，容易受到不良因素的影响和不法侵害，需要给予特殊的保护。



### 探究与分享



- ▶ 未成年人容易受到伤害的原因有哪些？
- ▶ 怎样才能使未成年人免受伤害？



## 相关链接

20世纪爆发的两次世界大战，使人类认识到儿童是战争的最大受害者，开始关注儿童的权利。

1924年，第一份《儿童权利宣言》在日内瓦诞生。

1959年，联合国大会通过了《儿童权利宣言》，明确了各国儿童应当享有的各项基本权利。

1989年11月20日，联合国大会通过对缔约国具有法律约束力的《儿童权利公约》。《儿童权利公约》规定：“儿童系指18岁以下的任何人。”

1990年8月29日，我国政府正式签署了联合国《儿童权利公约》；1991年12月29日，全国人民代表大会常务委员会批准中国加入该公约。

截至2015年，联合国《儿童权利公约》已获得包括中国在内的196个国家的批准，是世界上最广为接受的公约之一。



抗日战争时期废墟中的儿童



第二次世界大战时期儿童撤离伦敦

未成年人的生存和发展事关人类的未来，对未成年人给予特殊关爱和保护，已经成为人类的共识。保护未成年人的合法权益，是人类文明和社会进步的应有之义。

## 感受法的关爱

我国宪法和婚姻法、义务教育法等法律，都对保护未成年人作出了特别规定；我国还颁布了未成年人保护法、预防未成年人犯罪法等专门法律，给予未成年人特殊关爱和保护。



## 相关链接

### 宪法第四十六条

中华人民共和国公民有受教育的权利和义务。国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。

### 未成年人保护法第三条第一款

未成年人享有生存权、发展权、受保护权、参与权等权利，国家根据未成年人身心发展特点给予特殊、优先保护，保障未成年人的合法权益不受侵犯。

### 婚姻法第二十一条第一款、第二款

父母对子女有抚养教育的义务。

父母不履行抚养义务时，未成年的或不能独立生活的子女，有要求父母给付抚养费的权利。

### 劳动法第十五条第一款

禁止用人单位招用未满十六周岁的未成年人。



## 探究与分享

- ▶ 你还知道哪些对未成年人实施特殊保护的法律规定？
- ▶ 我们未成年人受到法律的特殊保护，是不是违背了“法律面前一律平等”的原则？

保护未成年人，是国家机关、武装力量、政党、社会团体、企业事业组织、城乡基层群众性自治组织、未成年人的监护人和其他成年公民的共同责任。家庭保护、学校保护、社会保护和司法保护四位一体，构筑起保障未成年人合法权益的四道防线，形成全社会关心、保护未成年人的有效机制和良好风尚。同时，国家、社会、学校和家庭应当教育和帮助未成年人维护自己的合法权益，增强自我保护的意识和能力，增强社会责任感。



### 相关链接

#### ◇ 家庭保护

是指父母或其他监护人对未成年人进行的保护，包括生活上的关心照顾和思想上的教育培养。家庭是未成年人保护的第一个阵地，家庭保护是未成年人保护的基础。

#### ◇ 学校保护

是指学校、幼儿园和其他教育机构对未成年人实施的保护。在保护未成年人的工作中，学校保护起着重要作用。

#### ◇ 社会保护

是指国家、社会团体、企业事业组织以及其他组织和个人对未成年人实施的保护。社会保护创造有利于未成年人健康成长的社会环境，是未成年人保护中必不可少的组成部分。

#### ◇ 司法保护

是指国家司法机关（包括公安机关、人民检察院、人民法院以及司法行政部门在内的广义上的司法机关）依法履行职责，对未成年人实施的专门保护，是维护未成年人合法权益的重要保障。



### 探究与分享

小强7岁时父母离异，被判归父亲抚养，但实际上他一直与年迈的爷爷相依为命。父亲从来不管他，母亲也很少来看望他。小强11岁时，爷爷去世了，他只能和父亲住在一起，父亲常常打骂他……进入初中后，他常常和一帮“哥们儿”聚在一起打牌、飙歌或去网吧打游戏，经常上课迟到或者旷课，即便勉强坐进了教室，也是心不在焉。

- ▶ 你如何看待小强的父母和网吧老板的行为？
- ▶ 针对父母的行为，小强可以向谁求助？
- ▶ 如果你是小强的同学，你愿意给他提供哪些帮助？

宪法和法律赋予我们受到特殊保护的权力，我们要珍惜自己的权利，依法行使自己的权利，同时要尊重和维护他人的权利，自觉履行公民应尽的义务。



### 拓展空间

- ▶ 查阅未成年人保护法，了解家庭保护、学校保护、社会保护和司法保护的主要内容，选择其中一个方面调查当地对未成年人实施保护的状况，写一份调查报告。

## 我们与法律同行



### 运用你的经验



立法



执法



司法



守法

- ▶ 这些做法对我们的生活有什么影响？



## 学会依法办事

国无法不治，民无法不立，法律保障人们的幸福生活。法律保障功能的实现靠我们每个人对法律的尊崇和遵守。在日常生活中，我们要经常想一想，什么可以做，什么不可以做，如果违背了法律，会有什么后果。



### 探究与分享

小宇的爸爸原来是一家公司的老板，因债务问题公司破产，多年的积蓄化为乌有。由于一时找不到合适的工作，小宇的爸爸常常酗酒，每次喝醉后，就拿小宇的妈妈出气，非骂即打。每当小宇哭着恳求爸爸不要打妈妈时，爸爸就冲小宇撒气。

▶ 你认为小宇爸爸的行为是否违法？



依法办事，就要遵守各种法律法规。遇到问题需要解决，应当通过法治方式，表达自身合法的诉求和愿望。在实现自身利益的过程中，还要自觉维护他人和集体的合法权益。



### 探究与分享

中学生晓程在放学路上，被两名男生堵截。他们恶狠狠地向晓程要钱，晓程说没钱。一名男生对另一名男生说：“给我找块砖，看他说不说实话。”接着，他们又威胁晓程：“到底有没有钱？快掏出来！”随后他们开始搜晓程的口袋，掏出所有的钱，并警告说：“你要是告诉别人，小心点儿！”

▶ 你认为晓程应该采取哪种方式应对不法侵害？为什么？

依法办事，就要养成尊法学法守法用法的习惯，逐步成长为社会主义法治的忠实崇尚者、自觉遵守者、坚定捍卫者。

## 树立法治意识

法治意识是人们对法律发自内心的认可、崇尚、遵守和服从。卢梭说过，一切法律之中最重要的法律既不是铭刻在大理石上，也不是铭刻在铜表上，而是铭刻在公民们的内心里。当法律真正铭刻在我们的内心时，才会充分体现其自身的价值，发挥其应有的功能。



### 探究与分享

我国宪法规定：“国家工作人员就职时应当依照法律规定公开进行宪法宣誓。”

▶ 国家工作人员在就职时公开进行宪法宣誓有什么意义？



建设法治中国是中国人民的共同事业，人民既是法治的践行者，又是法治的受益者。人民权益要靠法律保障，法律权威要靠人民维护。推动全社会树立法治意识，增强全社会厉行法治的积极性和主动性，对于全面推进依法治国、建设社会主义法治国家具有重要意义。



### 探究与分享

▶ 以下这些法律规定，你自觉遵守了吗？怎样才能更好地遵守？

◆ 受教育者应当履行下列义务：（一）遵守法律、法规；（二）遵守学生行为规范，尊敬师长，养成良好的思想品德和行为习惯；（三）努力学习，完成规定的学习任务；（四）遵守所在学校或者其他教育机构的管理制度。（教育法第四十四条）

◆ 旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，尊重当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰，爱护旅游资源，保护生态环境，遵守旅游文明行为规范。（旅游法第十三条）

◆ 公民应当增强环境保护意识，采取低碳、节俭的生活方式，自觉履行环境保护义务。（环境保护法第六条第四款）

◆ 家庭成员应当关心老年人的精神需求，不得忽视、冷落老年人。（老年人权益保障法第十八条第一款）

法治时代，并不否认道德的重要性。人们道德水平的提高，有利于增强尊法守法的意识和自觉性，有助于法治文化环境的形成。

增强法治意识，依法办事，是青少年健康成长的基本要求。青少年不仅是法治中国建设的受益者，更应该成为参与者和推动者。



#### 拓展空间

▶ 推进法治中国建设是每个人的责任和义务，作为国家未来的建设者，我们要努力为法治中国建设贡献自己的力量。



◆ 在学习法律方面，我打算：

◆ 在遵守法律方面，我打算：

◆ 在依法维权方面，我打算：

◆ .....

# 后 记

《义务教育教科书 道德与法治》(七~九年级)由教育部组织编写,北京师范大学朱小蔓教授担任总主编。

本册教科书的主要执笔者有李晓(第一、三、七课)、钟晓琳(第四、五课)、曹金龙(第九课)、左霞(第十课)、王元元(第二课)、张雪梅(第六课)、范小江(第八课);参与部分写作的有师保国(第二课)、赖配根(第一课)、郑英(第六课)、刘伟(第三课)、李玉锋(第七课);参与编写研讨的有伍新春、朱钦平、刘成海、吴蓉、王慧、钟芳芳、刘胡权、王坤等同志。李彪、李旻、李思东、郑文娟为本书绘制插图,吕旻、李宏庆为本书设计封面,李旻为本书封面绘制插图。

林崇德、唐凯麟、韩震、万俊人、成尚荣、朱明光、韩小明、陈大文、赵聪、赵景欣、张莉、田丽等审查专家提出了很多宝贵的修改意见,对教科书的修改完善给予了悉心指导和倾力帮助。在教育部的组织下,广大一线优秀教师反馈了很多意见和建议,保证了教科书的适切性。在试教试用过程中,我们得到了北京市、陕西省、南京市、济南市、郑州市等地教育科学研究院(所)、教研室及一线教师的大力支持,他们的意见和建议为教科书的进一步完善提供了保障。

人民教育出版社承担了教科书的编辑出版工作,在组织编写、试教试用等方面给予了全方位的协助。中国教育科学研究院、北京师范大学、济南市教育科学研究院等单位给予了大力支持。此外,还有许多教育学、伦理学、心理学、法学等领域的专家为本册教科书编写作出了不同的贡献,我们无法一一列出他们的名字,在此一并表示诚挚的谢意。

虽经数年磨砺,各方人员尽心竭力,但限于经验和能力,教科书仍有诸多不完善之处,敬请各界人士批评指正。

联系方式

电 话: 010-58758636 010-58758745

电子邮箱: jcfk@pep.com.cn

编者

2016年11月

## 谨向为本书提供图片的单位及人士致谢

新华通讯社（P26两幅图，P37一幅图，P57一幅图，P84两幅图，P100两幅图）；  
东方IC（P1一幅图，P4四幅图，P25一幅图，P37三幅图，P51一幅图，P56两幅图，  
P67一幅图，P89一幅图，P95两幅图，P97两幅图，P100一幅图，P102一幅图）；  
中国新闻图片网（P89一幅图，P92一幅图）；视觉中国（P75一幅图，P95一幅图）；  
李宏庆（P33一幅图）；朱京（P100一幅图）。