

<<思想品德>>

图书基本信息

书名：<<思想品德>>

13位ISBN编号：9787214050519

10位ISBN编号：721405051X

出版时间：1970-1

出版时间：江苏人民

作者：本社

页数：353

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

是学生平时学习的好帮手，更是中考复习的好老师。

本套丛书的最大亮点是：一：目标明确；充分体现新课程改革的新理念，努力感悟新课改的“三维目标”，重视培养学生科学探究意识，引导学生掌握科学探究的方法，创新学生学习方式，提升学生学习技能。

二：方便实用；本丛书不但考虑了学生理解记忆课内知识的需要，同时也精心策划了知识的课外延伸，以更加适应新课程改革的方向。

设计专门的开本，便于携带，让老师时刻在你身边，让点滴时间都能得到充分利用，让疑问随时得到纠正和解决。

<<思想品德>>

书籍目录

第一板块 课程标准解读第一部分 成长中的我专题一 认识自我专题二 自尊自强专题三 学法用法第二部分 我与他人的关系专题四 交往与沟通专题五 交往的品德专题六 权利与义务第三部分 我与集体、国家和社会的关系专题七 积极适应社会的发展和进步专题八 承担社会责任专题九 法律与社会秩序专题十 认识国情第二板块 时政热点集锦一 全面建设小康社会，努力构建和谐社会(一)全面建设小康社会，实现共同富裕(二)构建和谐社会(三)反对霸权主义，构建和谐世界(四)“三个代表”与坚持党的领导二 落实科学发展观，建设资源节约型、环境友好型社会(一)落实科学发展观(二)建设资源节约型社会(三)建设环境友好型社会(四)发展循环经济(五)可持续发展战略(人与自然和谐发展)三 关注“三农”，发展现代农业，建设社会主义新农村四 实施科教兴国战略，走人才强国之路，建设创新型国家五 依法促进教育发展，公平保障公民权利(义务教育)六 弘扬社会主义荣辱观，加强未成年人的思想道德建设(一)弘扬社会主义荣辱观(二)加强未成年人思想道德建设七 加强民族团结，弘扬民族精神，促进精神文明建设(一)维护民族团结(二)弘扬民族精神八 维护法律尊严，实施依法治国(一)树立宪法意识，维护宪法尊严(二)违法与犯罪(三)依法治国(四)召开两会，关注民生九 关爱未成年人，实施对未成年人的特殊保护(一)实施对未成年人的特殊保护(二)重视安全关爱生命(三)文明上网十 关注奥运十一 台湾问题(一)“四要一没有”(二)制定《反分裂国家法》(三)其他台湾问题

章节摘录

另一方面，情绪也会使人感到难受，抑制人的活动能力，降低人的自控能力和活动效率，做出一些令自己后悔甚至违法的事情，这是情绪对人的消极影响。

(二) 学会调控情绪 1. 情绪是可以调控的。

情绪与个人的态度是紧密相连的。

一个有积极乐观态度的人，往往会有更多的积极健康的情绪表现。

在生活中，我们可能通过改变自己的态度来控制自己的情绪。

2. 排解不良情绪。 青少年阶段是人生的花季。

我们在拥有五彩缤纷生活的同时，也经历着丰富的情绪变化。

对情绪多变的青少年来说，更需要调控情绪。

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

3. 喜怒哀惧。

不忘关心他人。

表面上，情绪似乎是个人情感，其实不然。

实际上，人的情感具有相通性和感染性，一个人的情绪状态很容易影响到周围的人。

如果我们能够在生活中对别人的情绪给予更多的关心，尝试去共享彼此的各种情绪，那么我们的喜悦将加倍，而痛苦将变得越来越少，我们相互之间的感情也将更加深厚。

4. 情绪与个人的态度是紧密相连的。

一个积极乐观的人，往往会有更多积极健康的情绪表现。情绪需要调控。

一个人的情绪很容易影响到周围的人，我们应该学会在合适的场合、用合理的方式发泄自己的情绪。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>