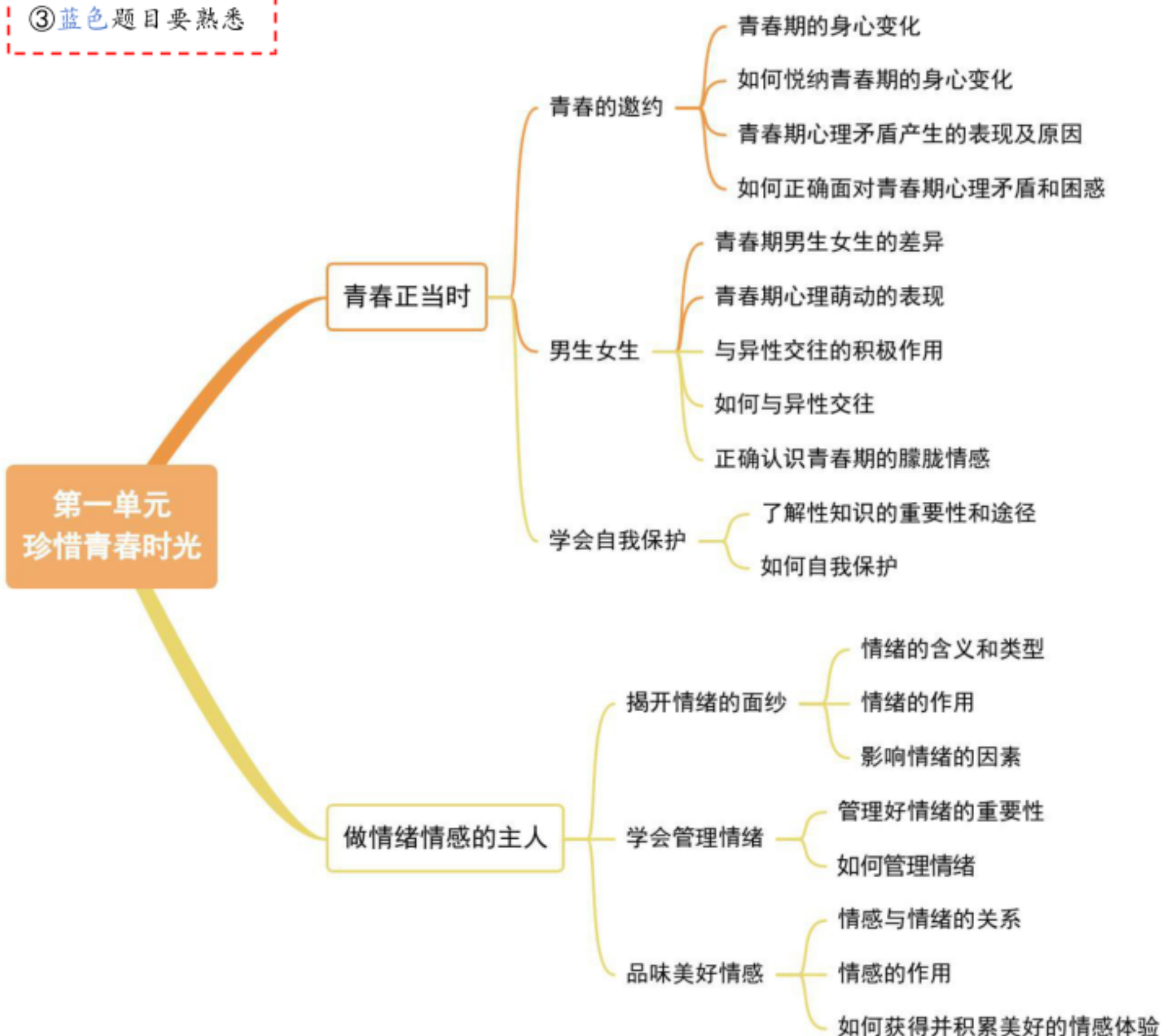


第一单元 珍惜青春时光

【记忆小贴士】

- ①紫色题目优先记
- ②标红内容是关键
- ③蓝色题目要熟悉



第一课 青春正当时

知识点 1 青春的邀约

1. 青春期的身心变化 (P3-4)

①青春期是人身体发育的重要时期。这一时期的生理变化主要表现在：身体外形的变化、体内机能的增强、性的发育和成熟。这些生理变化让我们感受到旺盛的生命力，让我们的身体充满能量。我们精力充沛、思维敏捷，对成长充满渴望。

- ①**生理**：身体外形的变化、体内机能的增强、性的发育和成熟。
- ②**心理**：认知能力得到提高、自我意识不断增强、情感世界愈加丰富。

②伴随着生理变化，我们的心理也在发生变化：认知能力得到提高，自我意识不断增强，情感世界愈加丰富这些变化既让我们感到新奇，也让我们产生困惑。	
---	--

2. ★如何悦纳青春期的身心变化（P3、P6）

①我们要正确对待生理变化。在青春期，我们身体发育的节奏各有不同，有人长得快、有人长得慢，有人发育早、有人发育晚。我们既不因自己的生理变化而焦虑或自卑，也不嘲弄他人的生理变化。 ②循着青春期身心变化的轨迹，我们不断求知与探索，在塑造身体、仪表等外在美的同时，我们更要注重品德和文化修养，提升内在美。	① 正确对待 生理变化。 ②不因自己的生理变化而焦虑或自卑。 ③ 不嘲弄他人 的生理变化。 ④在塑造外在美的同时， 注重品德和文化修养 ，提升内在美。
---	---

3. 青春期心理矛盾产生的表现及原因（P4-5）

原因	在青春期，生理发育极为迅速，而 心理发展速度相对滞后 ，身心发展处于一种不平衡状态，在心理上表现出一定的矛盾性
表现	① 独立与依赖 。② 闭锁与开放 。③ 勇敢与怯懦

4. ★如何正确面对青春期心理矛盾和困惑（P6）

①我们要积极面对青春期的心理矛盾和困惑。 ②我们可以参加集体活动，在集体的温暖中和接纳和调整自己。 ③求助老师、家长和心理医生，化解烦恼，解决问题。 ④学会自我调节，成为自己的“心理保健医生”。	① 参加集体活动 。 ② 求助老师、家长和心理医生 。 ③ 自我调节 。
--	---

知识积累

自我调节的方法：
①把自己的想法写下来。②参加体育活动。③运用积极思维。

知识点 2 男生女生

1. 青春期男生女生的差异（P6）

①男生女生各具特点，各有优势。男生女生的生理性别特征是与生俱来的。进入青春期，男生女生的生理差异更加明显。 ②在社会文化、家庭环境等的影响下，男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面会表现出各自的特点。 ③男生女生虽有不同，但各有优势。我们要相互学习	① 生理上 ：进入青春期，男生女生的生理差异更加明显。 ② 心理和社会行为上 ：男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面会表现出各自的特点 ③ 相互学习、相互欣赏、取长补短
---	---

相互欣赏、取长补短，让自己变得更加优秀。	（如何面对）
----------------------	--------

2. 青春期心理萌动的表现（P7）

我们有表现自己的欲望，更加在意自己的形象，渴望得到对方的肯定和赞赏。这是正常的青春期心理现象。

3. ★与异性交往的积极作用（P8）

①与异性交往对我们的成长有积极作用。与异性交往，可以增进对异性的了解，消除神秘感。 ②可以扩大交往范围，提高交往能力。 ③与异性友好坦然地合作，有助于完善自身，让我们在因结和睦的集体中共同成长。	① 增进对异性的了解。 ② 扩大交往范围 ，提高交往能力。 ③ 完善自身 ，共同成长。
---	--

4. ★如何与异性交往（P8）

①与异性交往要把握好尺度。我们应注意交往的方式、场合、时间和频率，既要热情大方，又要掌握分寸，做到言谈得当、举止得体。 ②我们要学会恰当地与异性交往，让这份友谊成为美好青春的见证。	① 把握好尺度。 ② 恰当地与异性交往。
---	---------------------------------------

5. 正确认识青春期的朦胧情感（P8）

①在与异性交往中，我们可能会萌发对异性的朦胧情感，会因为对异性的欣赏、对未来的向往而感到愉悦，也容易把这种欣赏和向往当作爱情。 ②真正的爱情，不仅意味着热烈的情感、彼此的欣赏和尊重，而且需要责任、能力和担当 ③面对生活中可能出现的朦胧情感，我们应该慎重对待，理智处理	认识： ①萌发对异性的朦胧情感，把欣赏和向往当作爱情。 ②真正的爱情还需要 责任、能力和担当 做法：慎重对待，理智处理
---	---

知识点 3 学会自我保护

1. 了解性知识的重要性和途径（P9）

①随着身体的发育，我们逐渐走向性成熟。这时我们会对性产生好奇，也会产生困惑。这就要求我们了解性知识，树立正确的性观念 ②我们应当通过正规途径获取性知识。我们可以从课堂、教材、科普读物中了解相关知识，还可以向父母、老师等咨询相关问题，获得他们的指导和帮助	重要性： 了解性知识，树立正确的性观念 途径：通过正规途径获取性知识
---	--

2. ★如何自我保护（P10）

<p>①我们应当自重自爱，言谈举止不越界。青少年身心发展尚未成熟，缺乏社会阅历，在涉及性的问题上尤其要注意边界和规则，否则会伤害自己和他人。</p> <p>②我们应当增强自我保护意识，提高预防和应对性骚扰、性侵害的能力。</p> <p>③我们是自己身体的主人，如果有人试图越过身体的“警戒线”，我们要敢于和善于保护自己。</p> <p>④在日常生活中，我们要学会辨别并抵制性骚扰、性侵害等行为，掌握有效的应对方法和策略，学会运用法律武器维护自己的合法权益。</p>	<p>①自重自爱，言谈举止不越界</p> <p>②增强自我保护意识</p> <p>③敢于和善于保护自己</p> <p>④学会辨别并抵制性骚扰、性侵害等行为</p>
--	---

3. 与异性交往的要求（P10）

- ①与异性交往，我们应当**树立正确的道德观念和牢固的法律意识**，遵守中学生日常行为规范。
- ②在任何时候，触碰道德底线的事情坚决不做，违反法律的事情坚决不做。

第二课 做情绪情感的主人

知识点 1 揭开情绪的面纱

1. 情绪的含义和类型（P14）

类型	人的情绪是复杂多样的，除了常见的喜、怒、哀惧，还有害羞、焦虑、厌恶、内疚等
含义	<p>①情绪是人的内心世界的重要组成部分，是我们的主观体验，常常伴随着生理感受，并通过语言、表情和行为等表现出来。</p> <p>②情绪能反映人的内心状态，可以说是人的内心世界的“晴雨表”</p>

知识积累

青少年情绪的特点：①情绪细腻。②情绪反应强烈。③情绪波动大。

2. ★情绪的作用（P14）

<p>①情绪非常神奇，会影响人的观念和行动。</p> <p>②快乐、自豪、满足等积极情绪通常伴随愉悦的体验，可以提高人的积极性和活动能力。</p> <p>③愤怒、焦虑、恐惧等消极情绪通常给人带来不良体验，会产生负面影响。</p> <p>④在一定条件下，消极情绪也会有积极作用，如适度的焦虑情绪可以把压力转化为动力，从而有助于我们提升思考能力、加快反应速度、提高学习效率。</p>	<p>①影响人的观念和行动</p> <p>②积极情绪通常伴随愉悦的体验</p> <p>③消极情绪通常给人带来不良体验</p> <p>④消极情绪也会有积极作用</p>
---	--

3. 影响情绪的因素（P15）

情绪受多方面因素影响。外部环境、生活事件、个人的性格特点、对事物的观念和看法等都会影响人的情绪。随着这些因素的变化，我们的情绪也经常发生变化。

知识点 2 学会管理情绪

1. 管理好情绪的重要性（P16）

情绪是可以管理的。虽然情绪有时难以驾驭，但是这并不意味着我们是情绪的奴隶，任由情绪支配我们的行为。管理好情绪，做自己情绪的主人，对我们一生的发展具有重要意义。

2. ★如何管理情绪（P16-19）

<p>①学会认识自己的情绪</p> <p>情绪复杂多样，我们需要学会觉察自己的情绪，体会自身情绪的强弱和变化，明确情绪背后的真实需要和现实原因，不断拓展对情绪认识的深度与广度。</p> <p>②学会调节情绪</p> <p>调节情绪需要掌握一定的方法，常用的方法包括注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等。每个人都可以根据自身的特点和需要，找到适合自己的调节情绪的方法。掌握的方法越多样，我们调节情绪的能力会越强。</p> <p>③学会合理表达情绪</p> <p>原因：人的情绪会相互感染，一个人的情绪很容易影响周围的人。只顾发泄自己的情绪，不顾及他人的感受，是不合适的做法。</p> <p>做法：我们要学会选择合适的场合、用合理的方式表达情绪，注意关照他人的感受。</p> <p>④培养积极健康情绪</p> <p>学会在帮助他人、奉献社会中培养积极健康的情绪。给予别人更多的关心，与他人共享欢乐、分担痛苦，从狭隘的自我中走出来、融入丰富多彩的生活实践，我们管理情绪的能力会更强，情绪会更积极、更健康。</p>	<p>①认识自己的情绪</p> <p>学会觉察自己的情绪，明确情绪的原因</p> <p>②调节情绪</p> <p>根据自身的特点和需要，找到适合自己的调节情绪的方法</p> <p>③合理表达情绪</p> <p>选择合适的场合、用合理的方式表达情绪，注意关照他人的感受</p> <p>④培养积极健康情绪</p> <p>在帮助他人、奉献社会中培养积极健康的情绪</p>
---	---

知识点 3 品味美好情感

1. 情感与情绪的关系（P19）

<p>情感是比情绪更为深刻、稳定的内心体验，是人基本的精神需求。当对某些人或事物的情绪随时间的推移形成比较稳定的倾向时，我们就会产生某种情感。</p>	<p>情感比情绪更为深刻、稳定</p>
---	----------------------------

2. ★情感的作用（P20）

<p>①情感反映着我们对人对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，促使我们作出行动。</p> <p>②情感能够提升我们的想象力、创造力，丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物、探索未知。</p> <p>③情感的发展体现我们的生命成长，使我们的情怀更宽广、博大。</p>	<p>①反映我们对人对事的态度、观念，影响判断和选择</p> <p>②提升想象力、创造力</p> <p>③情感的发展体现我们的生命成长</p>
--	---

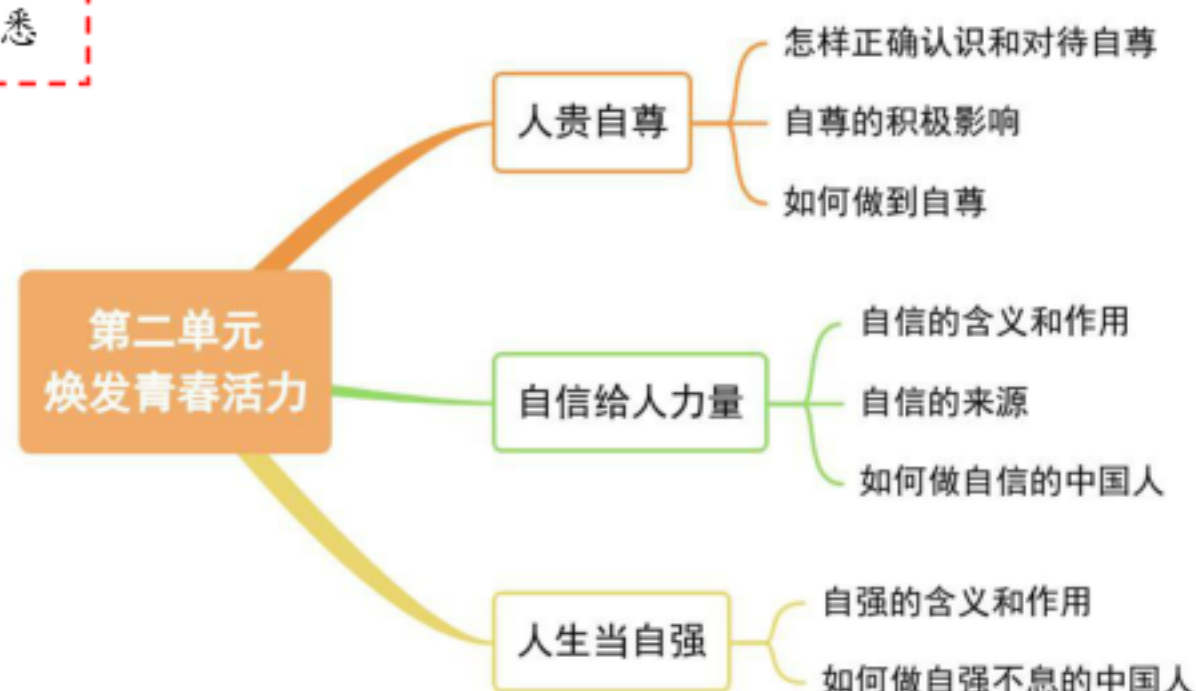
3. ★如何获得并积累美好的情感体验（P20-21）

<p>①我们要有意识地增加自己的积极情感体验。我们可以通过与人交往、积极参与有意义的社会活动等方式获得积极情感体验。同时，我们也应该用热情和行动来影响周围的环境，让世界因我们的积极情感而多一份美好。</p> <p>②我们要学会承受和转化消极情感。在生活中，接受挫折的考验，学会转化消极情感，可以让我们感受到生活的美好，不断成长。</p> <p>③我们要在实践中提升情感境界。我们要用心体悟平凡生活，从做好小事、管好小节开始，在长期实践和奉献社会中提升内在修养，让情感在不断淬炼中升华为高尚情操。</p>	<p>①有意识地增加积极情感体验 与人交往、积极参与有意义的社会活动；用热情和行动来影响周围的环境</p> <p>②学会承受和转化消极情感</p> <p>③在实践中提升情感境界 做好小事、管好小节；在长期实践和奉献社会中提升内在修养</p>
---	---

第二单元 焕发青春活力

【记忆小贴士】

- ①紫色题目优先记
- ②标红内容是关键
- ③蓝色题目要熟悉



第三课 人贵自尊

知识点1 人须有自尊

1. 怎样正确认识和对待自尊 (P26)

含义	自尊是一种良好的心理状态，是一个人德行的具体表现
表现	越来越注重自己的 仪容仪表 和 言谈举止 。考虑自己行为的影响， 希望赢得他人的认可
分类	自尊是对自我价值的肯定，包括 自我尊重 和 赢得他人的尊重
重要性	每个人都有自尊的需要，当这种需要得到满足时，我们便会感到快乐

2. ★自尊的积极影响 (P27-28)

<p>①自尊的人能认可自己</p> <p>自尊的人能够看到自己的缺点和不足，也了解自己的优点和长处，能肯定自己的价值；能够积极地表现自己，获得他人的良好评价，体验到自己是有价值的、为人所需要的。</p> <p>②自尊的人知廉耻、明是非</p> <p>自尊的人是有羞耻心的人，会对自己不恰当、不合适的行为感到惭愧和难为情，做到行己有耻；明白是非对错，能够自觉约束自己的行为，主动培养美好的道德品行。</p> <p>③自尊的人不爱慕虚荣</p> <p>自尊的人不为名利所惑，不过分追求表面上的荣耀，能够真诚面对自我，正确看待他人对自己的评价。</p>	<p>①认可自己</p> <p>A. 看到自己的缺点和优点；</p> <p>B. 积极地表现自己。</p> <p>②知廉耻、明是非</p> <p>A. 有羞耻心，行己有耻；</p> <p>B. 自觉约束自己的行为，培养美好的道德品行</p> <p>③不爱慕虚荣</p> <p>真诚面对自我，正确看待他人评价</p>
---	--

知识点 2 做自尊的人

1. ★如何做到自尊（P29-31）

<p>①学会维护自己的人格尊严</p> <p>我们要恪守为人之德，坚持人格独立，不做有损人格的事。面对他人的议论或批评，我们要有平和、豁达的心态，做到“有则改之，无则加勉”。面对他人的侮辱和诋毁，我们应当予以回击，必要时运用法律武器保护自己。</p> <p>②学会不断提升自己</p> <p>真正的自尊，来自一个人的努力、拼搏和进取。在学习上，我们应努力充实自己，开阔视野，增长智慧；在生活中，我们要不断历练自己，增强人际交往能力，提升个人修养。</p> <p>③学会尊重他人</p> <p>人都有自尊的需要，尊重他人，才可能赢得他人的尊重。尊重他人，就要尊重他人的隐私和人格，不取笑、歧视他人，更不能侮辱他人；接纳他人不同的个性和处世风格，尊重他人不同的生活习惯，珍视他人的劳动和付出。</p>	<p>①维护自己的人格尊严</p> <p>A. 不做有损人格的事；</p> <p>B. 平和、豁达的面对他人的议论或批评；</p> <p>C. 必要时运用法律武器保护自己。</p> <p>②不断提升自己</p> <p>A. 学习上，开阔视野，增长智慧；</p> <p>B. 生活中，增强人际交往能力，提升个人修养。</p> <p>③尊重他人</p> <p>A. 尊重他人的隐私和人格；</p> <p>B. 不取笑、不歧视，不侮辱；</p> <p>C. 接纳他人不同的个性和处世风格，尊重他人不同的生活习惯</p>
--	---

第四课 自信给人力量

知识点 1 人要有自信

1. ★自信的含义和作用（P34-35）

<p>(1) 含义：</p> <p>自信就是相信自己，是一个人对自身能力的肯定，是一个人对自身能力的彰显，是一个人的精神风貌的体现</p> <p>(2) 作用：</p> <p>①自信让人乐观坚定。</p> <p>自信是一种“我能行”的信念，是在思想上相信“我能行”，行动上表现“我能行”，情感上体验“我能行”。正是这种“我能行”，让我们充满希望和力量，面对困难和失败不轻言放弃，朝着既定目标勇毅前行。</p> <p>②自信让人远离自负与自卑。</p> <p>自负表现为过高地估计自己，自以为是，好高骛远。自卑表现为轻视自己，认为自己不如别人，低估自己的能力，不敢尝试。自信表现为能够实事求是地看待自己，坦然面对真实的自己，从容应对学习和生活中的各种问题。</p>	<p>(1) 含义：</p> <p>相信自己，对自身能力的肯定</p> <p>(2) 作用：</p> <p>①让人乐观坚定</p> <p>坚信我能行，让我们充满希望和力量，不轻言放弃，勇毅前行</p> <p>②让人远离自负与自卑</p> <p>实事求是地看待自己，坦然面对真实的自己，从容应对学习和生活中的各种问题</p>
---	---

2. 自信的来源（P36）

自信并非凭空而来。自信源于我们在成长过程中积累的 实力，源于和他人交往中获得的肯定，源于从社会稳定 发展、国家繁荣富强中获得的安全感、成就感和自豪感。	①成长过程中 积累的 实力 ②和他人交往中 获得的肯定 ③从社会稳定发展、国家繁荣富强 中获得的 安全感、成就感和自豪感
---	--

知识点 2 做自信的人

1. ★如何做自信的中国人（P38-39）

<p>(1) 找准定位，扬长避短。</p> <p>我们可以在与他人的交往和社会实践中客观认识自己、准确定位自己，既要充分发挥自己的优势，也要认清自己的不足，避免盲目自信。</p> <p>(2) 专注当下，积极行动。</p> <p>做自信的人，要明确目标，从当下开始，心无旁骛，全力以赴，不惧失败，为自己鼓劲、喝彩。勇于探索，增强底气</p> <p>(3) 做自信的人，要有直面挑战的勇气，紧跟时代步伐，大胆应对学习和生活中的新问题，积极探索，在解决问题中展现实力、提升能力。</p> <p>(4) 青春的自信，既体现在个人成长的努力之中，也体现在为民族振兴的奋斗之中。我们要怀着对未来的憧憬，坚定民族自信心，在全面建设社会主义现代化国家的新征程上做自信的中国人。</p>	<p>①找准定位，扬长避短 观认识自己、准确定位自己，充分发挥优势，也要认清自己的不足</p> <p>②专注当下，积极行动 明确目标，全力以赴，不惧失败，为自己鼓劲、喝彩</p> <p>③直面挑战，紧跟时代步伐，在解决问题中展现实力、提升能力</p> <p>④坚定民族自信心，在全面建设社会主义现代化国家的新征程上做自信的中国人</p>
---	---

第五课 人生当自强

知识点 1 人要自强

1. ★自强的内涵和作用（P41-43）

<p>(1) 内涵：</p> <p>自强是自我勉励、发愤图强。自强是一种奋发进取的精神状态，是一种不断完善自我、超越自我的人生追求</p> <p>(2) 作用：</p> <p>①自强，使人自主自立。自强的人，能够主动发掘自身力量，依靠自己的努力拼搏勇敢面对生活，获得生存和发展的机会。</p> <p>②自强，使人奋发向上。自强的人，有锲而不舍的坚毅</p>	<p>(1) 内涵：</p> <p>自我勉励、发愤图强； 完善自我、超越自我。</p> <p>(2) 作用：</p> <p>①使人自主自立 主动发掘自身力量，依靠自己的努力拼搏勇敢面对生活</p> <p>②使人奋发向上</p>
--	---

品格，能够“克己”“自胜”，积极进取，知不足而奋进，望远山而力行，不断挑战自我、超越自我。 ③自强不仅关系个人的成长，而且关系民族的命运和国家的未来。正是一代又一代中国人自强不息地接力传承，中华民族才历经沧桑而不衰，饱经磨难而更强，自立于世界民族之林	有锲而不舍的坚毅品格；不断挑战自我、超越自我 ③关系 个人的成长，民族的命运和国家的未来
--	--

知识点 2 做自强不息的中国人

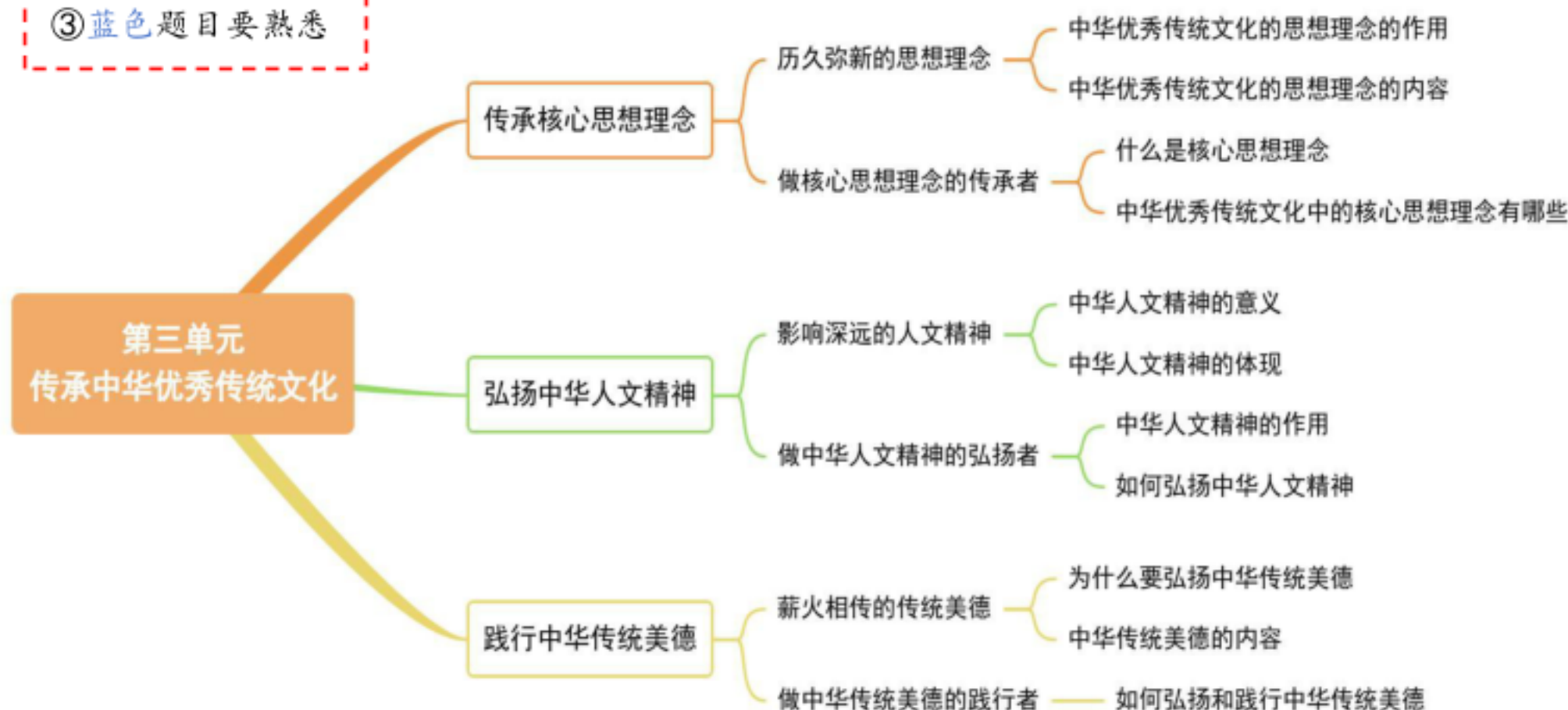
1. ★如何做自强不息的中国人（P45-46）

<p>（1）树立远大理想。</p> <p>我们要怀有拳拳爱国之心，立下报国之志，把个人命运与祖国发展结合起来，找到青春进取的方向和力量，奋力书写挺膺担当的青春篇章。</p> <p>（2）求得真学问，练就真本领。</p> <p>我们要认真对待各门课程，勤学好问、夯实基础；要关注现实问题和社会发展，提高解决问题的能力。趁着青春年少，我们要练就一身本领，更好地为民造福、为国争光。</p> <p>（3）在苦干实干中磨砺成长，砥砺前行。</p> <p>刀要在石上磨，人要在事上练，我们要在做事中不断磨炼意志、锤炼品格。无论是学习还是生活，我们首先要学会依靠自己、对自己负责，学会做事、身体力行。每一项事业，不论大小，都是靠脚踏实地一点一滴干出来的。我们只有不怕吃苦、努力耕耘，才能有所收获、有所成就。</p>	<p>（1）树立远大理想</p> <p>把个人命运与祖国发展结合起来</p> <p>（2）求得真学问，练就真本领</p> <p>①认真对待各门课程，夯实基础；</p> <p>②关注现实问题和社会发展，提高解决问题的能力</p> <p>（3）在苦干实干中磨砺成长，砥砺前行</p> <p>①在做事中不断磨炼意志、锤炼品格；</p> <p>②学会依靠自己、对自己负责，学会做事、身体力行</p>
---	--

第三单元 传承中华优秀传统文化

【记忆小贴士】

- ①紫色题目优先记
- ②标红内容是关键
- ③蓝色题目要熟悉



第六课 传承核心理念

知识点 1 历久弥新的思想理念

1. 中华优秀传统文化的思想理念的作用 (P50)

中华优秀传统文化的思想理念深邃博大，是解读中华民族历史发展的重要密码。长期以来，这些思想理念潜移默化地影响着中国人的思维方式和行为方式，至今仍然散发着历久弥新的魅力。

深邃博大，影响着中国人的**思维方式**和**行为方式**

2. ★中华优秀传统文化的思想理念的内容 (P51-53)

道法自然、天人合一的思想。中华民族对人与天地万物的关系有深刻的思考，提出“天地与我并生，而万物与我为一”，主张尊重、顺应大自然运行的规律，与天地万物和谐共生。

脚踏实地、实事求是的思想。中华民族倡导做人做事要从每个人所处的环境、条件出发，既怀抱梦想，又关注现实，在实践中探求真知，按照事物的实际情况正确对待和处理事情。

革故鼎新、与时俱进的思想。中华民族认为世间万物都是生生不息、不断变化的。“穷则变，变则通，通则久。”人类的一切活动都要顺应时代发展潮流，不断创造与创新。

道法自然、天人合一：尊重、顺应大自然运行的规律，与天地万物和谐共生

脚踏实地、实事求是：按照事物的实际情况正确对待和处理事情

革故鼎新、与时俱进：顺应时代发展潮流，

惠民利民、安民富民的思想。中华民族主张“治国有常，而利民为本”，认为社会发展必须惠及人民，满足人民实际的利益需求，让人民过上安定富足的生活。	不断创新与创新 惠民利民、安民富民： 社会发展必须惠及人民
--	--

知识点 2 做核心思想理念的传承者

1. 什么是核心思想理念（P54）

中华优秀传统文化的思想理念在漫长的生产生活过程中逐渐凝结为具有**主导性、根本性意义**的核心思想理念。

2. ★中华优秀传统文化中的核心思想理念有哪些（P54-56）

<p>讲仁爱：要求我们“亲亲”“仁民”“爱物”，即爱自己的亲人，爱全社会的人，爱天地万物。我们应当孝敬父母、关爱亲人，尊重他人、关心他人、帮助他人，实现由爱亲、爱他人、爱人类到爱万物的扩展。</p> <p>重民本：要求我们遵循“民惟邦本，本固邦宁”的古训，充分认识人民在国家中的地位和作用，爱民保民利民。赢得人民的支持，国家才能长治久安。我们应当站稳人民立场，不断增强为人民服务的本领。</p> <p>守诚信：要求我们做到真实无欺、言行一致。“人而无信，不知其可也。”“以信待人，不信思信；不信待人，信思不信。”我们应当树立诚信意识，做诚实守信的人。</p> <p>崇正义：要求我们坚持做正确的事，做符合道义的事。“君子义以为上”，“见利思义”，“义然后取”。实现社会的正义，维护国家和社会公共利益，弘扬社会正气，坚守民族大义，才能让每个人有尊严地生活。在面对个人利益选择时，我们应当将道义置于优先位置，让我们的言行合乎道义。</p> <p>尚和合：要求我们追求和谐，强调多样性统一。“物之不齐，物之情也。”“和实生物，同则不继。”只有多样性的东西相互作用并达到平衡，即“和”的状态，才能生生不息，发展壮大；完全相同的东西简单相加，事物则会失去生机，难以维系。我们应当正确看待差异与矛盾，坚持多样性统一，构建和谐的人与人、人与自然的关系。</p> <p>求大同：要求我们胸怀天下，牢记“大道之行也，天下为公”的古训，将天下视作天下人的天下，追求和谐美好的理想社会。我们应当热爱祖国和人民，积极为人类的发展和进步作贡献。</p>	<p>①讲仁爱：“亲亲”“仁民”“爱物”，爱自己的亲人，爱全社会的人，爱天地万物</p> <p>②重民本：认识人民在国家中的地位 and 作用，站稳人民立场，不断增强为人民服务的本领</p> <p>③守诚信：做到真实无欺、言行一致</p> <p>④崇正义：坚持做正确的事，做符合道义的事，将道义置于优先位置</p> <p>⑤尚和合：追求和谐，强调多样性统一，正确看待差异与矛盾，坚持多样性统一，构建和谐的人与人、人与自然的关系</p> <p>⑥求大同：胸怀天下，热爱祖国和人民，积极为人类的发展和进步作贡献</p>
---	--

第七课 弘扬中华人文精神

知识点 1 影响深远的人文精神

1. 中华人文精神的意义（P59）

中华优秀传统文化蕴含的丰富人文精神，彰显了中华民族**对现实生活意义的探索**和**道德情操的涵养**。

2. ★中华人文精神的体现（P59-61）

处世方法	求同存异、和而不同	求同存异，就是 <u>既找出共同点</u> ，找到最大公约数， <u>又保留不同点</u> ，尊重不同意见。求同能让人们更加亲近、友善，存异则让人们彼此尊重、包容。和而不同，就是倡导和谐相处，协调不同意见，但不盲从苟同。求同存异、和而不同的处世方法，有助于解决人际矛盾，为化解当代社会冲突提供重要启示
教化思想	文以载道、以文化人	<u>各种各样的文化表现形式都承载着做人做事的道理</u> ，可以教育人、感化人， <u>成就理想人格</u> 。文以载道、以文化人的教化思想，对于丰富人的精神生活、提升精神境界具有重要意义
美学追求	形神兼备、情景交融	诗歌、舞蹈、绘画、书法等文艺作品不但有美妙形态，而且富有独特神韵，可谓“形具而神生”。在文化生活中，人们追求立象尽意，主张将人的思想情感与外界景物融为一体。形神兼备、情景交融的美学追求，塑造了中华民族独特的审美气质
生活理念	俭约自守、中和泰和	中华民族倡导 <u>俭朴、简约的生活方式</u> ，强调不为物役，追求人与自身、人与人、人与世界的和谐统一。俭约自守、中和泰和的生活理念，有助于人们坚守做人的品格，克服拜金主义、消费主义、享乐主义，有利于真正实现人的价值

知识点 2 做中华人文精神的弘扬者

1. 中华人文精神的作用（P62）

历史上的中华人文精神，渗透在诗书礼乐等精神文明的创造中，发挥了强大的**熏陶教化、凝聚示范**作用。

2. ★如何弘扬中华人文精神（P63-64）

①弘扬促进社会和谐的思想文化。 中华民族推崇“万物并育而不相害，道并行而不相悖”，主张“四海之内皆兄弟”，提倡人与人、人与社会和谐共处。我们应当正确运用求同存异、和而不同的方法，为促进社会和谐贡献力量 ②弘扬向上向善的思想文化。	① 弘扬促进社会和谐的思想文化 ：正确运用求同存异、和而不同的方法，为促进社会和谐贡献力量 ② 弘扬向上向善的思想文化 ：积极进取，向榜样学习
--	--

立己达人，兼善天下。我们要积极进取，向着更高更远的目标努力奋进；爱人利人，择善而行，追求至善的人生境界。我们应当向榜样学习，勇担使命，久久为功，争做向上向善的好少年

第八课 践行中华传统美德

知识点 1 薪火相传的传统美德

1. ★为什么要弘扬中华传统美德（P66）

- (1) **国无德不兴，人无德不立。**
- (2) 中华优秀传统文化蕴含的丰富道德理念和规范，体现着**评判是非曲直的价值标准**，潜移默化地**影响着中国人的行为方式**。
- (3) **中华传统美德是中华优秀传统文化的精髓**，是世代相传的民族智慧，是中华民族走向未来的宝贵精神财富。

2. ★中华传统美德的内容（P66-68）

孝悌忠信、礼义廉耻的荣辱观念	判断一切是非、善恶、荣辱，都需要明确的标准。“由义为荣，背义为辱。”中华民族一贯 以遵守道德为荣，以违背道德为耻 。这一荣辱观念渗透在生活的方方面面，成为中国人日用而不觉的道德标准
崇德向善、见贤思齐的社会风尚	“德者，本也。”“君子莫大乎与人为善。”中华民族自古就有尊崇道德、一心向善的优良传统。“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。” 不断向有美德、有才能、有贡献的人学习，有利于营造良好的社会环境
精忠报国、振兴中华的爱国情怀	“位卑未敢忘忧国。”“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之。”自古以来，中华儿女 将自己的前途命运与祖国兴衰、民族存亡紧紧联系在一起 ，尽心竭力报效国家。爱国情怀维系着中华民族的团结统一，激励着一代代中国人为祖国发展繁荣而不懈奋斗
天下兴亡、匹夫有责的担当意识	中华民族强调“明伦”“尽责”，要求每个人明确认识到自己的人伦职责，不仅要担负起对家庭、社会、国家的责任，而且要 兼济天下，为天下人谋幸福 。这种担当意识体现了中华民族的博大胸怀和崇高境界，为中华民族发展壮大提供了重要支撑

知识点 2 做中华传统美德的践行者

1. ★如何弘扬和践行中华传统美德（P68-71）

- (1) 在生活中，我们要大力弘扬和践行**自强不息、敬业乐群、扶危济困、见义勇为、孝老爱亲**等中华传统美德。

做自强不息的人	自强不息是中华民族历经磨难而不倒的精神动力。 面对困难和挑战，我们应当自立自强、刚健有为，以顽强的意志和不屈的精神，不断开辟人生的新天地
做敬业乐群的人	对待学习和工作，我们要专心致志，爱岗敬业，尽职尽责。 我们要乐于与他人交往，在集体中与人和睦相处、团结协作。只有敬业乐群，才能成就事业，实现人生价值
做扶危济困的人	“恻隐之心，人皆有之。”助人者，人恒助之。 当他人身处困境时，我们应当主动伸出援助之手。 “仗义疏财”“雪中送炭”等成语是扶危济困美德的集中体现。正是有了这种美德，我们的社会才是一个充满爱心与温情的文明社会
做见义勇为的人	“见义不为，无勇也。”真正勇敢的人具有捍卫正义的勇毅精神，并能付诸行动。当国家利益和社会公共利益受到侵害时，当他人遇到危难时，我们要敢于挺身而出， 运用自己的智慧和力量维护国家利益和社会公共利益 ，帮助他人
做孝老爱亲的人	百善孝为先。“孝”的本质是“爱”和“敬”。我们应当 孝敬老人，爱护亲人 。“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”我们还要 将爱的情感和责任扩展到全社会

（2）传承中华传统美德，**关键在于践行**。我们要讲道德、尊道德、守道德，让人生更加幸福，社会更加美好。

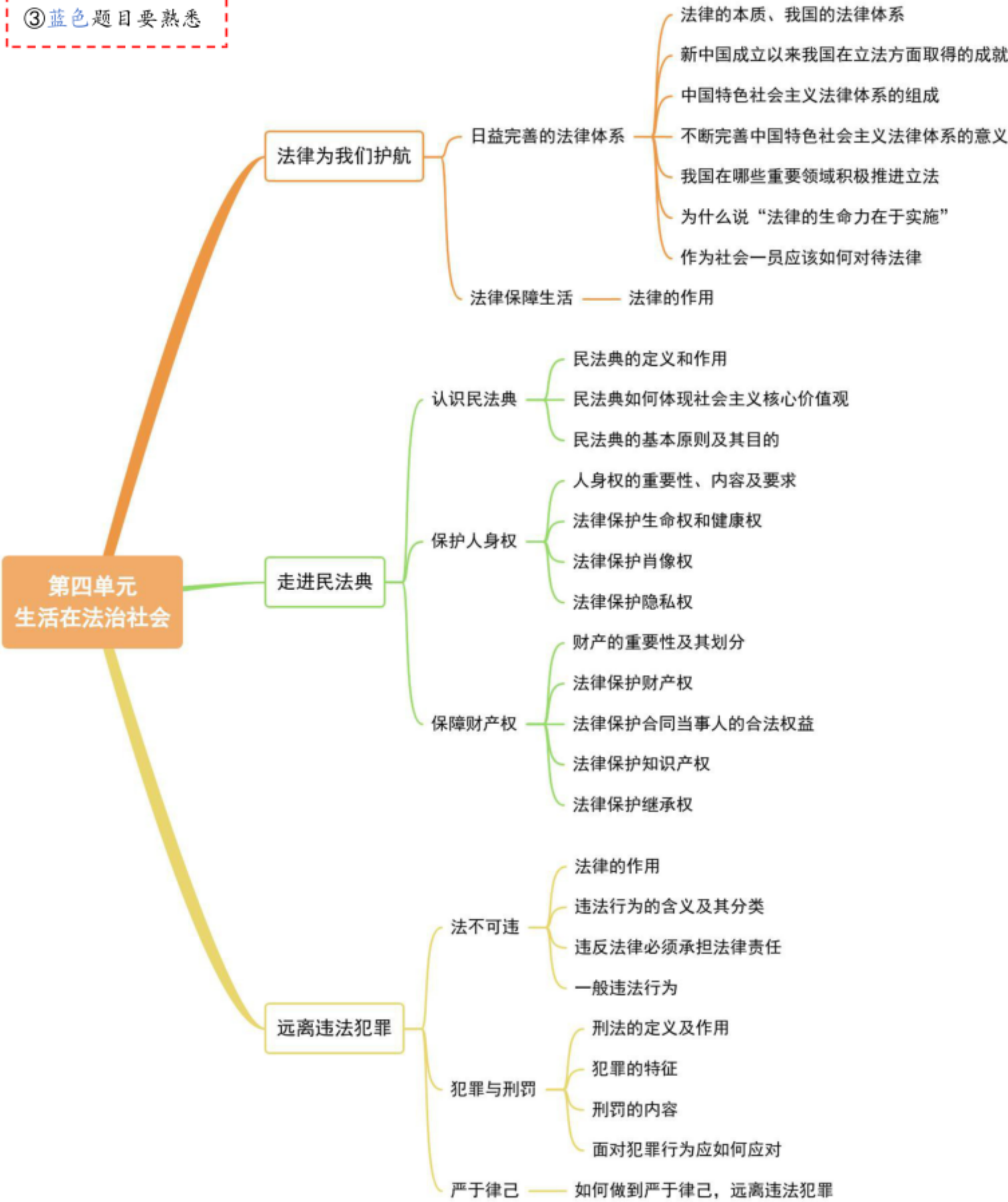
第四单元 生活在法治社会

【记忆小贴士】

①紫色题目优先记

②标红内容是关键

③蓝色题目要熟悉



第九课 法律为我们护航

知识点1 日益完善的法律体系

1. ★法律的本质、我国的法律体系（P77）

法律的本质	法律是 统治阶级利益和意志 的体现
我国的法律体系性质	我国是人民当家作主的社会主义国家，我国法律体现 广大人民的根本利益和共同意志 。因此，我国的法律体系必然是 中国特色社会主义性质 的法律体系

2. 新中国成立以来我国在立法方面取得的成就（P77）

新中国成立以来特别是改革开放以来，我国立足国情和实际需要，加快推进各领域立法工作，形成并不断完善以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系，国家生活和社会生活各方面总体上实现了有法可依	形成并不断完善 以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系
--	------------------------------------

3. 中国特色社会主义法律体系的组成（P77）

中国特色社会主义法律体系，是以**宪法为统帅**，以**法律为主干**，以行政法规、地方性法规为重要组成部分，由宪法相关法、民法商法、行政法、经济法、社会法、刑法、诉讼与非诉讼程序法等多个法律部门组成的有机统一整体。

4. 不断完善中国特色社会主义法律体系的意义（P78）

不断完善中国特色社会主义法律体系，有利于**巩固和发展社会主义制度、保障人民当家作主**，为全面建设社会主义现代化国家**提供良好法治环境**。

5. 我国在哪些重要领域积极推进立法（P78）

我国积极推进国家安全、科技创新、公共卫生、生物安全、生态文明、防范风险等重要领域立法，加快数字经济、人工智能、大数据等领域立法步伐，努力健全国家治理急需、满足人民日益增长的美好生活需要必备的法律制度。

6. 为什么说“法律的生命力在于实施”（P79）

“天下之事，不难于立法，而难于法之必行。”如果有了法律而不实施、束之高阁，或者实施不力、做表面文章，那制定再多法律也无济于事。

7. ★作为社会一员应该如何对待法律（P79）

作为社会一员，我们不仅要关注法律体系建设，为法律的完善贡献力量，而且要从内心深处拥护法律，信仰法律的力量和价值，做到崇尚法律、遵守法律、捍卫法律，让法治成为社会共识和基本准则。	崇尚法律、遵守法律、捍卫法律 ，让法治成为 社会共识和基本准则
--	---

知识点 2 法律保障生活

1. ★法律的作用（P80）

①法律是调整社会关系、判断是非曲直、处理矛盾和纠纷的标尺，在国家治理、社会管理等方面发挥着重要作用。
②法律维护社会秩序、保护社会公共利益、促进社会发展。

①**调整社会关系、判断是非曲直、处理矛盾和纠纷**
②**维护社会秩序、保护社会公共利益、促进社会发展**（详见下题）

2. 法律如何维护社会秩序（P80）

①法律通过规范全体社会成员的行为，实现社会的有序运行；
②通过建立和实行各种社会制度，维护社会的文明和谐；
③通过调解纠纷和制裁违法犯罪，促进社会公平正义，保障人民安居乐业

①**规范全体社会成员的行为**
②建立和实行各种**社会制度**
③**调解纠纷**和**制裁违法犯罪**

3. 法律如何保护社会公共利益（P80）

①社会公共利益是全体社会成员的整体利益，蕴含每个人的根本利益和长远利益。
②法律通过设定个人权利的界限，平衡个人利益与社会公共利益。
③个人在行使权利的同时，必须履行法律规定的义务，不得滥用权利损害社会公共利益

①社会公共利益蕴含每个人的**根本利益和长远利益**
②**设定个人权利的界限**，平衡个人利益与社会公共利益
③个人在行使权利的同时，必须**履行法律规定的义务**

4. 法律如何促进社会发展（P81）

①法律为促进各行业各领域事业发展，建立健康有序、富有活力的社会秩序，提供方向指引和有力保障。
②不断完善的中国特色社会主义法律体系，强调以法治思维和法治方式解决新时代社会各项事业和各项工作中的矛盾和问题，实现社会生活的制度化、法治化

①建立健康有序、富有活力的**社会秩序**，提供**方向指引**和有力保障
②以**法治思维和法治方式**解决矛盾和问题，实现社会生活的**制度化、法治化**

第十课 走进民法典

知识点 1 认识民法典

1. ★民法典的定义和作用（P84）

（1）定义：民法典是一部调整平等主体之间的人身关系和财产关系，体现对生命健康、财产安全、交易便利、生活幸福人格尊严等各方面权利平等保护的法律
（2）作用：实施民法典，能够更好地保障人民群众合法权益，有利于营造稳定、公平、透明、可预期的法治化营商环境，促进社会更加和谐

（1）定义：**调整平等主体之间的人身关系和财产关系的法律**
（2）作用：营造稳定、公平、透明、可预期的法治化营商环境，促进社会更加和谐

2. 民法典如何体现社会主义核心价值观（P84）

民法典注重融入社会主义核心价值观，通过彰显中华传统美德以及社会公德、职业道德、家庭美德和个人品德来体现这一点，同时体现了**法治与德治相结合**的治国理念。

3. ★民法典的基本原则及其目的（P85）

社会成员之间既有共同利益，也有各自的利益。为确保各成员合理合法地行使权利，调整平等主体之间的利益关系，民法典确立了平等、自愿、公平、诚信、守法和公序良俗、绿色等基本原则。	(1) 目的：确保各成员合理合法地行使权利，调整平等主体之间的利益关系 (2) 基本原则： 平等、自愿、公平、诚信、守法和公序良俗、绿色
---	--

知识点 2 保护人身权

1. ★人身权的重要性、内容及要求（P87）

重要性	我们都希望享有充分的人身自由，拥有健康的体魄和乐观的精神状态，能够有尊严地生活。拥有人身权，我们才能 独立、自由、有尊严 地生活
要求	我们既要 保护自己的人身权 ，也要 尊重他人的人身权
内容	人身权包括 生命权、健康权、肖像权、隐私权 等

2. ★法律保护生命权和健康权（P87）

①生命和健康是我们参加一切社会活动、享有其他一切权利的基础，对于每个人来说都是弥足珍贵的。 ②当自身生命和健康受到他人非法侵害时，我们有权依法自卫和请求法律保护。 ③我们要关爱他人的生命和健康，不做侵害他人生命和健康的事情。	① 生命和健康是享有其他一切权利的基础 ②我们有权依法自卫和请求法律保护 ③要关爱他人的生命和健康
--	--

3. 法律保护肖像权（P87）

- (1) 含义：肖像是每个人人体容貌的有形识别标志，再现了个人基本特征。我们有权依法制作、使用、公开或者许可他人使用自己的肖像。
- (2) 法律规定：任何组织或者个人不得以丑化、污损，或者利用信息技术手段伪造等方式侵害他人的肖像权。未经肖像权人同意，不得制作、使用、公开肖像权人的肖像，但是法律另有规定的除外。

4. 法律保护隐私权（P88）

<p>(1) 含义：隐私是我们的私人生活安宁和不愿为他人知晓的私密空间、私密活动、私密信息</p> <p>(2) 意义：法律规定隐私权，划定了个人空间与公共空间的界限，保障了我们私生活的自由与安宁，保护我们的正常生活不受干扰、内心世界不被侵扰。尊重和保护隐私权既是法律规定，也是道德要求，有助于形成良好的社会风尚，促进社会文明和谐</p>	<p>(1) 含义： 私密空间、私密活动、私密信息</p> <p>(2) 意义： ①个人：保障了我们私生活的自由与安宁 ②社会：既是法律规定，也是道德要求，有助于形成良好的社会风尚</p>
---	--

知识点 3 保障财产权

1. 财产的重要性及其划分（P89）

<p>(1) 重要性：①人们的生活离不开财产，财产是人们赖以生存和发展的物质基础和保障。②我们拥有的合法财产，是实现其他权利的物质基础。</p> <p>(2) 划分：财产按照归属划分，有的属于个人所有，有的属于集体所有，有的属于国家所有。民法典对财产的归属作了明确规定</p>	<p>(1) 重要性： 物质基础和保障，是实现其他权利的物质基础</p> <p>(2) 划分： 个人所有、集体所有、国家所有</p>
--	---

2. 法律保护财产权（P89）

含义	财产所有权是指所有权人对自己的财产依法享有 占有、使用、收益、处分 的权利
意义	切实保护合法财产的所有权，对于保障人们的正常生活、激励人们创造和积累财富、促进经济发展、维护社会和谐稳定，具有重要意义

3. ★法律保护合同当事人的合法权益（P90）

- (1) **依法成立的合同受法律保护。**
- (2) 合同为当事人之间确立的合法权利义务关系，受法律保护。
- (3) 遵循**诚信原则、依法履行合同**是合同当事人的义务，是弘扬中华传统美德、践行社会主义核心价值观的体现，有利于维护当事人的合法权益，维护正常的经济秩序。

4. 法律保护知识产权（P90）

含义	知识产权是人们对其智力成果等依法享有的权利，是社会财富的重要来源
内容	知识产权包括 著作权、专利权、商标权 等
意义	保护知识产权就是 尊重劳动、保护创新 。我们要积极参与社会对知识产权的保护，尊重他人的劳动，不做侵害他人智力成果的事情

5. ★法律保护继承权（P91）

继承的方式	法定继承	指由 法律直接规定继承人的范围及继承顺序 ，按法律规定的遗产份额分配原则继承被继承人遗产的继承方式
	遗嘱继承	指继承人 按照被继承人所立的合法有效的遗嘱 ，继承被继承人遗产的继承方式，遗嘱继承优先于法定继承的最大优点：在于 被继承人能够充分按照自己的意愿处分财产

第十一课 远离违法犯罪

知识点 1 法不可违

1. 法律的作用（P94）

法律作为一种行为规范，明确告知人们哪些行为是合法的，哪些行为是违法的，为人们是否实施某种行为提供了方向指引。不违法是人们行为的底线。	为人们是否实施某种行为提供了方向指引， 不违法是人们行为的底线
--	--

2. ★违法行为的含义及其分类（P94）

含义	违法行为是指 违反法律、法规、规章 ， 应受惩罚 的行为	
分类	民事违法行为	违反 民事法律规范 ，应当承担民事责任的行为
	行政违法行为	违反 行政法律规范 ，应当承担行政责任的行为
	刑事违法行为（犯罪）	违反 刑事法律规范 ，应当承担刑事责任的行为

3. 违反法律必须承担法律责任（P95）

只要是违法行为，都会对国家的、社会的、集体的利益和其他公民的合法的自由和权利造成损害，都具有社会危害性，都要依法承担相应的法律责任。我们要尊重法律，遵守法律，维护法律尊严和社会公平正义	<p>（1）原因：只要是违法行为，都具有社会危害性，都要依法承担相应的法律责任。</p> <p>（2）启示：尊重法律，遵守法律，维护法律尊严和社会公平正义</p>
--	---

4. ★一般违法行为（P95）

民事违法行为和**行政违法行为**对社会的危害相对轻微，称为**一般违法行为**。一般违法行为需要承担民事责任或行政责任。

民事责任	民事违法行为 应承担的民事责任包括 停止侵害，排除妨碍，消除危险，返还财产，恢复原状，修理、重作、更换，支付违约金，消除影响、恢复名誉，赔礼道歉 ，等等
行政责任	<p>①行政违法行为应承担的行政责任包括国家对违法的公职人员处以警告、记过、记大过、降级、撤职、开除等处分</p> <p>②行政机关对违反行政管理秩序的公民、法人或者其他组织处以警告、罚款、没收违法所得、没收非法财物、暂扣或吊销许可证件、责令停产停业、行政拘留等处罚</p>

知识点 2 犯罪与刑罚

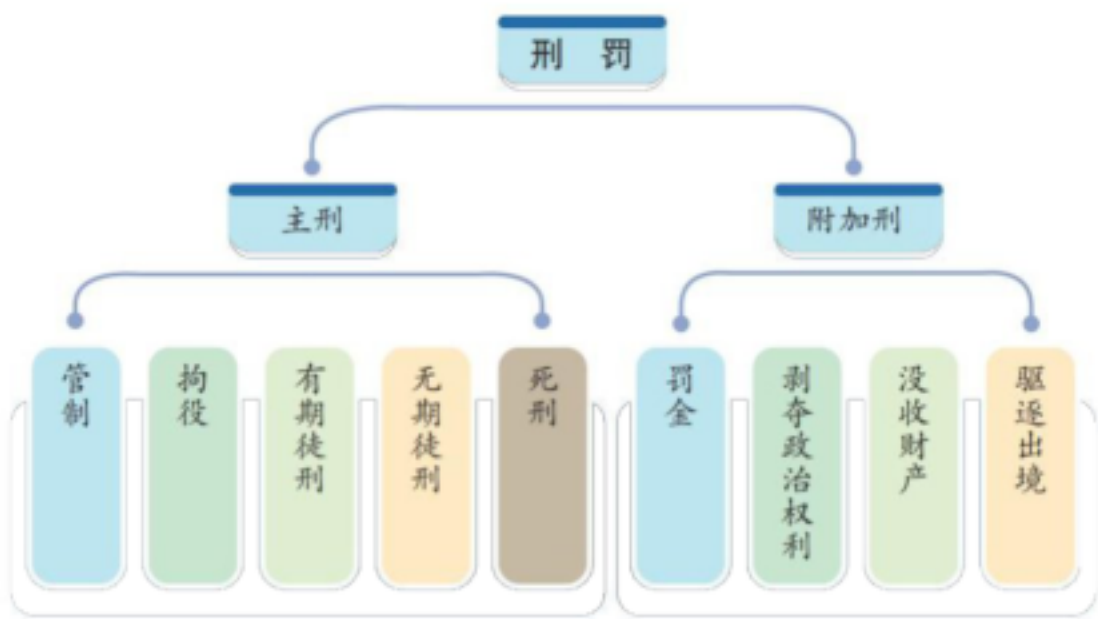
1. ★刑法的定义及作用（P96）

定义	刑法是 规定什么行为是犯罪、应当承担何种刑事责任和对犯罪人处以何种刑罚 的法律
作用	我国刑法是保护国家和人民利益、惩治犯罪的有力武器

2. ★犯罪的特征（P97）

严重社会危害性	犯罪的最本质特征	任何违法行为都有社会危害性，当危害性达到相当严重的程度，就构成犯罪
刑事违法性	犯罪在法律上的表现	犯罪是触犯了刑法的行为。刑事违法性是区分犯罪与其他违法行为的法律分界线
应受刑罚处罚		刑罚是指审判机关依法对犯罪人所适用的、最严厉的强制性法律制裁，以限制或剥夺犯罪人权利为主要内容

3. ★刑罚的内容（P98）



4. ★面对犯罪行为应如何应对（P98）

面对犯罪行为，我们要敢于斗争，及时对受害者给予声援和救助；更要善于斗争，在保全自己、减少伤害的前提下，巧妙地借助他人或社会的力量，采取机智灵活的方式，有勇有谋地同犯罪行为作斗争。	敢于斗争、善于斗争
---	------------------

知识点 3 严于律己

1. ★如何做到严于律己，远离违法犯罪（P100）

①我们要珍惜美好生活，认清违法犯罪的危害，依法自律，做自觉遵守纪守法的人。 ②认清危害，增强法治观念。违法犯罪会对他人、社会和国家造成危害。我们要时刻警惕违法犯罪，远离违法犯罪。那种认为自己年龄小	① 依法自律，自觉遵纪守法 ② 认清危害，增强法治观念 ③ 明辨是非，杜绝不良行为 ④ 树立正确的是非观念，抵
---	--

与违法犯罪无关、年龄小犯罪不受处罚的想法，是非常错误的。

③明辨是非，杜绝不良行为。很多犯罪都不是一朝一夕铸成的，而是有一条从不良行为到违法行为、再到犯罪的变化轨迹。预防未成年人犯罪法对未成年人不良行为的干预、严重不良行为的矫治作了明确规定，给我们划出了明确的是非界限。

④我们要树立正确的是非观念，增强自控力，严于律己，积极抵制不良心理和行为，防患于未然。

制不良心理和行为

VV99.net

免费文档下载