

道德与法治七年级（上）道德与法治知识点总结

《道德与法治》七年级（上）道德与法治知识点总结

第一课程《中学时代》

中学序曲（p2-8）

中学时代对人的一生有何特殊的意义？（p3-6）

标准答案：中学生活把我们带进一个别样的天地，我们站在一个新的起点。中学时代是人生发展的一个新阶段，却可以为我们的一生奠定重要的基础。中学时代见证着一个人从少年到青年的生命进阶。中学生活，对我们来说意味着新的机会和可能，也意味着新的目标和挑战。进入中学，新的目标和要求激发着我们的潜能，激励着我们不断实现自我超越。

进入中学后你对自己提出哪些新的要求？（p7）

标准答案：重新塑造一个“我”：越来越有活力，能坚持，有韧性；越来越坚强，会合作，能包容；越来越有主见，敢表达自我。

怎样渡过中学阶段？（p8）

标准答案：我们要珍视当下，把握机遇，从点滴做起，为美好明天付出不懈努力。

少年有梦（p8-13）

什么是梦想？（p9）

标准答案：梦想是对未来美好生活的愿望，它能不断激发我们生命的热情和勇气，让生活更有色彩。有梦想，就有希望。

青少年拥有梦想的原因？（p9）

标准答案：少年的梦想，是人类天真无邪、美丽可爱的愿望。它虽然总是和现实有一点距离，有时甚至不切实际，但是人类需要这样的梦想，因为有了这样的梦想，才能不断地进步和发展。

中国青少年又该拥有怎样的梦想？（青少年的梦想应与何联系在一起）p10

标准答案：少年的梦想，与个人的人生目标紧密相连。少年的梦想，与时代的脉搏紧密相连。

个人怎样才能实现自己的梦想？（p11-13）

标准答案：少年有梦，不应止于心动，更在于行动。不懈的追梦、圆梦才能改变生活，改变我们自己。努力，是梦想与现实之间的桥梁。努力，是一种生活态度，是一种不服输的坚韧和失败后从头再来的勇气，是对自我的坚定信念和对美好的不懈追求。努力，需要立志。志向是人生的航标。青少年要从小学习立志，早立志，立大志，立长志，并且把自己最重要的

让人生志向同祖国和人民联系在一起。努力，需要坚持。如果努力不落实在每一天的具体行动中，梦想就会成为空想，只能是画饼充饥。只要坚持努力，即使过程再艰难，也有机会离梦想更近一步。

第二课程《学习新天地》

学习伴成长（p15-19）

学习的表现及态度？（p17）

标准答案：学习不仅表现为接受和掌握。而且表现为探究、发现、体验和感悟。学习需要自觉、主动、积极的态度。

学习的重要性？（p18-19）

标准答案：（1）学习不仅让我们能够生存，而且可以让我们有更充实的生活。学习，打开了生命的视窗，让我们面前的世界变得更广阔、更精彩；学习，拓展了新的通道。让我们体验不同的生活方式；学习，改变了思维方式和行为，提升我们的能力和智慧；学习，带来了更多的选择，让我们变得更加独立和自由；等等。（2）学习就是给生命添加养料。如果不学习，人的生命将会枯萎。（3）学习点亮我们内心不熄的明灯，激发前进的持续动力。在学习中，我们分享生命经验，获得成长，同时也增益他人，服务社会，为幸福生活奠基。

怎样正确看待学习？（p15-17）

标准答案：中学阶段，学习是我们的重要的任务。初中阶段的学习，包括知识的获取，还包括各种能力的培养。学习不仅仅局限在学校，我们所看，我们所听，我们所尝，我们所触，我们所做，都可以是学习。学习需要自觉、主动积极的态度。学习伴随着我们成长。学习没有终点。

学会享受学习（p20-24）

学习中的苦与乐？（p20-21）

标准答案：学习中有快乐。对某方面的知识有强烈兴趣时，自己解决某个问题，学习中找到志趣相投的同伴时，发现自己生物潜能时我们都可以体味到学习带来的快乐。学习中也有辛苦。尽管抱有兴趣和探索的欲望，学习也并不是轻而易举的事情。学习过程中需要集中注意力、耗费精力，遇到困难和阻挠时需要调节不良情绪等，这些都需要我们凭借坚强的意志做出努力。当我们经历了学习的辛苦，收获学习的成果时，那种发自内心的愉悦让我们体验到学习的美好，它是学习过程带给我们的美妙享受。

怎样学会学习呢？（p22-23）

标准答案：（1）学会学习，需要发现并保持贵学习的兴趣。有了学习兴趣，学习可以成为艰苦却十分快乐的探索之旅。学习兴趣与个人的学习目的密切相关，一个有远大志向和明确学习目标的人，学习兴趣就会浓厚而持久。即便对有些科

目内容暂时不感兴趣，也可以在坚持中摸索出适当的方法，逐渐培养起探究的兴趣。（2）学会学习，需要掌握科学的学习方法。学习意味着要善于从生活中汲取养料，掌握一些基本的学习策略，合理安排学习时间，养成良好的学习习惯，不断提升自己的学习能力。不同学科的学习方法不尽相同，学习方法也因人而异，适合自己的方法就是最好的方法。（3）学会学习，还意味着要善于运用不同的学习方法。

怎样才能找到适合的学习的方法？

标准答案：只有在摸索尝试不断努力的过程中，才能找到适合自己学习方法。使我们的学习更有效率——同时我们还要结合老师的教学实际与老师共同探访适合自己的学习方法。

第三课程《发现自己》

认识自己（p25-31）

为何要正确认识自己？（p27）

标准答案：（1）正确认识自己，可以促进自我发展。每个人都是独一无二的个体，认识到自己的禀赋和独特性，有助于我们增强对自己的信心，更好地发展自己的能力。（2）正确认识自己，可以促进与他人的交往。正确认识自己，有助于我们认识到自己离不开他人和社会，从而更好地理解、宽容和善待他人，与他人积极互动。

怎样正确认识自己？（p28-29）

标准答案：（1）我们可以从生理、心理、社会等方面来认识自己：可以从身体特征和生理特征状况来认识自己，如自己的身材、相貌、体能、性别等；可以从个性心理特征来认识自己，如性格、气质等；可以从群体中的关系来认识自己，如自己在家庭或班级中的角色等。（2）我们可以通过自我评价来认识自己。对自己有一个恰当的自我评价，能帮助我们接受自己，对自己抱有正确的态度，不骄傲也不自卑；能帮助我们调节和控制自己的行为。（3）他人评价是我们认识自己的一面镜子。有人说：“要想了解自己，最好问问别人。”他人的评价有助于我们形成对自己更为客观、完整、清晰的认识。

正确对待他人的态度和评价？（p30）

标准答案：我们要重视他人的态度与评价，但也要客观冷静分析，既不能盲从，也不能忽视。用理性的心态面对他人的评价，是走向成熟的表现。

做更好的自己

怎样学会接纳自己？（p33）

标准答案：（1）我们要学会接纳自己。接纳自己，需要接纳自己的全部。既接纳自己的优点，也接纳自己的不完美；既接纳自己的性格，也接纳自己的身材、相貌；既接纳自己的现在，也接纳自己的过去。（2）接纳自己，需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。

怎样学会欣赏自己？（p33-34）

标准答案：（1）我们要学会欣赏自己。欣赏自己的独特，欣赏自己的优点，欣赏自己的努力，欣赏自己为他人的奉献。（2）欣赏自己，不是骄傲自大，也不是目中无人。欣赏自己的人，既能展现自己的风采，也能看到他人的美丽；既能为自己鼓掌，也能为他人喝彩。（3）欣赏自己，会为自己的优点感到高兴，为自己的努力感到骄傲，为自己的独特感到欣喜，因为体验到自己的价值，而更加珍视自己、欣赏自己，会在成功时为自己鼓掌，失败时为自己打气。即使得不到别人的称赞，也会给自己竖起大拇指，对自己充满信心，任何时候都不放弃自己。

怎样做更好的自己？（p34-35）

标准答案：（1）做更好的自己，就要扬长避短，要善于利用自己的优点和长处，最大限度地展现自己的才华。（2）做更好的自己，需要主动改正自己的缺点。改正缺点需要决心、信心、勇气和毅力，改正缺点的过程就是自我完善、自我发展的过程。（3）做更好的自己，需要不断激发自己的潜能。通过珍视自己的兴趣爱好，专注自己喜爱的领域；通过广泛参与多方面的活动，发现他人和社会对自己的需要；通过积极合作，与他人共同完成任务我们就可以更好地激发自己的潜

能。（4）更好的自己，是在和他人共同生活的过程中不断成长的，更是在为他人、为社会带来福祉的过程中实现的。

第四课程友谊与成长同行

和朋友在一起（p38-43）

中学生的交友现状？（p40）

标准答案：随着年龄的增长，也许有人发现，自己的交友范围扩大了朋友圈也扩大了，交往内容更丰富了；也许有人发现，自己的朋友圈比以前变小了，但是交往更加深入，朋友关系更加密切。

怎样结交友谊？（p40）

标准答案：对友谊的渴望，让我们相互靠近。在与朋友的交往中，有欢笑，也有泪水；有甜蜜，也有苦涩。经常对自己的朋友关系做些梳理，我们可以更好地觉察自己对友谊的真正期待，逐渐学会处理交友中遇到的各种问题。

朋友对个人的影响？（p41-43）

标准答案：（1）朋友对一个人的影响很大，我们的言谈举止、兴趣爱好甚至性格等都或多或少地受到朋友的影响。朋友正在做的事情，我们会关注；朋友觉得有趣的事情，我们会去尝试。与乐观开朗的朋友相处，我们会变得豁达；与乐于助人的朋友相处，我们会变得富有爱心。（2）朋友见证了我们一起走过的成长历程，我们需要真诚友善。因为朋友，我们少

了几分孤独，多了些许温暖，活的更加自在；因为朋友，我们感受到自身价值，多了一份对自己欣赏；因为朋友，我们学会了更好地与人相处，享受交往的快乐。

结交朋友的原因？

标准答案：（1）朋友是我们生命中的重要部分。（2）我们需要真诚友善的朋友，朋友使我们事业成功的保证。（3）友谊使人共同进步，共享成功的快乐。（4）友谊让我们感受到温暖和生命的美好。

我们需要怎样的朋友？

标准答案：正直的、友善的、真诚的、诚信的、聪明的、活泼可爱的、见多识广的深深浅浅话友谊(p44-48)

友谊有哪些性质？（p44-46）

标准答案：（1）友谊是一种亲密的关系。每个人对友谊的理解和需要不尽相同，我们都希望在友谊中得到理解和支持、忠诚和信任、肯定和关系。和朋友在一起，这种感觉能让我们获得认可，在精神上得到满足。（2）友谊是平等的、双向的。接受帮助，也学习帮助对方；感受关怀，也学习关怀。我们共同分享，也相互分担，在相处中体验积极的情感。

（3）友谊是一种心灵的相遇。友谊的美好就在于它可以超越物质条件、家庭背景、学习成绩等。志同道合、志趣相投的友谊，更能够经受住时间的考验和风雨的洗礼。

友谊中应该注意到的问题？（p46-48）

标准答案：（1）友谊不是一成不变的。自己变了，对方变了，或者环境变了在这些改变中，有些友谊得到保持，而有些友谊则逐渐淡出。我们要学会接受一段友谊的淡出，坦然接受新的友谊。（2）竞争并不必然伤害友谊，关键是我们对竞争的态度。竞争会激励我们共同进步，对手让我们变得更强大，友谊在竞争中得到升华、深化，真正的朋友会为对方着想，彼此体谅。在竞争中能坦然接受并欣赏朋友的成就，做到自我反省和激励，我们会收获更多。（3）友谊不能没有原则。友谊需要信任和忠诚，这并不等于不加分辨地朋友做任何事。其实，当朋友误入歧途，不予规劝甚至推波助澜，反而会伤害朋友，伤害友谊。（4）友谊可以带来快乐，让人向往；有时也会带来困扰，增添烦恼。在友谊的长河里，我们深深浅浅的跋涉着，经历着不同的体验，累计着各自的感受。梳理对友谊的感受，澄清对友谊的认识，是我们成长必经的历程。

第五课程交友的智慧（p49-58）

让友谊之树常情（p49-53）

怎样建立友谊？（p49-50）【下划线部分为问题分值低的标准答案案】

标准答案：（1）建立友谊，需要开放自己。建立友谊的过程中，会有惊喜，会有意外，还会有点冒险。无论怎样，敞开心扉，主动表达，朋友才不会彼此错过。（2）建立友谊，需要持续的行动。在行动前要有恰当的期待，即使对方拒绝，也并不意味着自己不好。如果一次尝试不成功，别气馁，只要真诚待人，我们就有机会站到朋友。

怎样呵护友谊？（p51-53）

标准答案：（1）呵护友谊，需要用心去关怀对方。（2）呵护友谊，需要尊重对方。（3）呵护友谊，需要学会正确处理冲突。（4）呵护友谊，需要学会正确对待交友中受到的伤害。（5）我们要学会同多数人和睦相处，对所有人以诚相待。

网上交友新时空（p54-58）

网络的优势（作用）？

标准答案：（1）我们在网上搜集学习资料，查找相关信息，也在这个虚拟的时空中交往。（2）网上交往具有虚拟、平等、自主等特点，它超越时空限制，把天涯海角、素不相识的人连在一起，开辟了人际交往的新通道，让我们有更多机会结交新的伙伴，拓展交往圈。（3）网上交往可以满足我们的一些心理需要，并且不必承担现实交往中那么多的压力和责任。

网上交往的特点？

标准答案：虚拟、平等、自主

网络的劣势（弊端）？

标准答案：（1）互联网开启了通往世界的又一个窗口，但是有时却关闭了与他人沟通的心灵之门。我们可以发送一个咧嘴的符号，却无法和对方会心微笑；我们期待持久的友情，但遇到考验时，又常常点击鼠标让自己一直“下线”；我们期待对方的真诚，但常常又带上面具去参加一场又一场“假面舞会”。（2）虚拟交往难以摸到生活中的真实。

网上交友应注意哪些问题？

标准答案：（1）网上交友，需要考虑对自己学习和生活的影响，学会理性辨别、慎重选择。（2）虚拟世界的交往，带有很多不确定的因素，我们要有一定的自我保护意识。

（3）将网上的朋友转换为现实中的朋友，需要慎重。除了考虑安全因素，我们还需要面对很多问题：彼此是否都愿意把真实的自己完全坦露给对方；对方与自己的想象有差距，该怎样对待；等等。探讨这些问题，不仅让我们更加清楚地认识自己，而且能够增长我们的交友智慧，更好地与他人交往。

（4）学会自我约束，遵守网络交往的规则。（5）不管互联网生活多么精彩，我们不可能只停留在虚拟世界中。我们要学会

在现实中与同伴交往，增加真实而贴近的感受，为友谊奠定可靠的基础。

怎样正确对待网络交往关系？

标准答案：（1）网上交往可以满足我们的一些心理需要，并且不必承担现实交往中那么多的压力和责任。但是，虚拟交往难以摸到生活中的真实。（2）不管互联网生活多么精彩，我们不可能只停留在虚拟世界中。我们要学会在现实中与同伴交往，增加真实而贴近的感受，为友谊奠定可靠的基础。

第六课程 师生之间关系

走近老师

认识教师这个职业？

标准答案：（1）人类数千年文明的延续，在很大程度上靠教育来传承。教师作为教育工作者，是人类文明主要传承者之一。在现代社会，教师已发展成为一种专门职业。教师是履行教育教学职责的专业人员。承担教书育人的使命。《中华人民共和国教师法》明确规定了教师的资格、任用、培养和培训等要求。（2）时代发展，教师的工作理念和工作方式发生了很大变化，也对教师提出了更高的要求。今天的教师要努力成为有理想、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好教师。

老师风格不同的原因？

标准答案：由于年龄、学识、阅历、性格、情感与思维方式等差异，每位老师解决问题的方法和表达方式不同，由此呈现出不同的风格。

正确对待不同风格的老师？

标准答案：（1）每个人心目中都有好老师的形象，我们喜欢的老师，风格可能不尽相同。我们要承认老师之间的差异，接纳每位老师的不同，他们身上都有值得我们学习的地方。（2）无论何风格的老师都应该受到尊重。尊重老师的“不同”，可以让我们走近老师，更深入地了解老师。

师生交往

什么是教学相长？

标准答案：教与学是师生相互陪伴、相互促进、共同成长的过程。一方面，我们的学习离不开老师的引领和指导；另一方面，我们与老师交流互动，也可以促进老师更好的“教”

我们怎样做到教学相长？

标准答案：（1）面对老师的引领和指导，主动参与、勤学好问的态度有助于我们与老师相互交流。真诚、恰当地向老师表达自己观点和见解，既是对老师的积极反馈，也是师生共同学习的新资源；与老师分享自己的学习感受、学习成果，可以促进师生共同进步。（2）学会正确对待老师的表扬和批评，是我们成长的重要内容。老师的表扬意味着肯定、鼓励和

期待，激励我们更好地学习和发展；老师的批评意味着关心、提醒和劝戒，可以帮助我们反省自己，改进不足。对待老师的批评，我们要把注意力放在老师批评的内容和用意上，理解老师的良苦用心。

怎样建立良好的师生关系？

标准答案：（1）彼此尊重，是我们与老师建立良好关系的开始。师生彼此尊重，意味着尊重对方的人格尊严、个性差异、劳动成果等。尊重老师，是中华民族的优良传统，使我们作为“晚辈”的基本道德修养，它不仅体现我们内心的情感 and 态度，而且表现在与老师日常交往的言谈举止中（2）在平等相待、相互促进的师生交往中，我们可以和老师成为朋友。老师是我们知识学习的指导者，也是我们精神成长的引路人。老师给予我们生活上的关心和情感上的关怀，我们也应该主动关心老师、理解老师。

怎样对待老师的批评和表扬？

标准答案：学会正确对待老师的表扬和批评，是我们成长的重要内容。老师的表扬意味着肯定、鼓励和期待，激励我们更好地学习和发展；老师的批评意味着关心、提醒和劝戒，可以帮助我们反省自己，改进不足。对待老师的批评，我们要把注意力放在老师批评的内容和用意上，理解老师的良苦用心。

正确对待老师的表扬和批评，给予老师充分的体谅和信任，这是一个中学生对老师莫大的理解和尊重。

新型师生关系是何？

标准答案：师生之间人格平等，互相尊重，互相学习教学相长，老师是我们学习的合作者、引导者、参与者，是我们的朋友。

新型师生关系的特点是？民主、平等的师生关系

第七课程亲情之爱关系

家的意味

什么是家以及家的特征？（下划线部分为特征）

标准答案：（1）家庭是由婚姻关系、血缘关系或收养关系结合成的亲属生活组织。（2）家是我们深信的寄居之所。每个人都有一个属于自己的家，我们的生命是父母给予的，我们的成长也离不开家庭的哺育和支持（3）家是我们心灵的港湾。家不只是一所房子、某个低于，家里有亲人，家中有亲情。亲情，激励我们奋斗拼搏，让我们的心灵有所依靠。

中国人心目中的家是怎样的？

标准答案：在中华文化中，家有着深厚的意味、丰富的内涵。在中国人的心目中，家是代代传承、血脉相连的生活共同体，是甜蜜、温暖、轻松的避风港。

什么是中国的“孝”文化？

标准答案：（1）在中国的家庭文化中，“孝”是重要的精神内涵。孝亲敬长是中华民族的传统美德，也是每个中国公民的法律义务（2）尽孝在当下。孝敬双亲长辈，关爱家人，不仅仅是长大成人以后的事，从现在开始，我们就应该用行动表达孝敬之心。

爱在家人间

家人的情感来自哪里？

标准答案：每个人的内心都有一份对家人割舍不断的情感。这份情感，或是因为他们给了我们生命，或是因为谈慢为我们的生活操劳，或是因为他们分享了我们的喜悦、分担了我们的忧伤，或是因为他们是我们生命中重要的影响者，或是因为他们是我们成长的陪伴者和见证者这种情感就是家庭中的亲情之爱。

亲情有哪些表现？

标准答案：（1）每个家庭有的温馨和睦，有的磕磕绊绊，有的内敛深沉，有的自然随和有时我们可能因为它的平常而忽略它，有时我么似乎感受不到自己渴望的亲情，甚至因此否认亲情的存在。（2）由于亲人的离开、新成员的出现，我们的家庭结构也会因之改变。但是，只要我们用心感受就会发现，家中的亲情仍在，尽管它的表现形式可能会发生变化。

亲子之间为何会发生矛盾？

标准答案：（1）进入初中的我们意识到自己长大了，和家人的关系也发生了微妙的变化。一方面，我们希望父母像对待成年人一样尊重我们，不要过多干涉我们的生活；另一方面，面对父母的信任和放手，有时我们又觉得失落和不安，期望得到更多的关注和呵护。（2）我们开始审视父母给予我们的爱，开始质疑父母，甚至挑战父母的权威与经验，亲子间的碰撞增多了，有时伴着甜蜜，有时出现紧张，十年之发生冲突。这是我们成长中难以回避的问题。（3）作为两代人，由于我们与父母在心智、学识、经历等方面必然存在差异，冲突难以避免。如果处理不好，亲子冲突就会伤害双方的感情，影响家庭的和睦。有效地化解冲突，既需要父母做出榜样，也需要我们自己努力。

怎样沟通传递爱？

标准答案：（1）爱是需要呵护的。互动沟通的技巧和应对冲突的智慧，是亲子之间爱的润滑剂。爱在沟通中加深，亲自冲突需要双方通过良好的互动沟通来解决（2）如果和父母发生冲突，我们要选择不伤害父母感情和不影响亲自关系的做法，我们毕竟是晚辈，应该尊重父母，有礼貌，尽量避免对父母使用生硬的语言，特别是过激的语言，把握行为底线（3）我们可以试着去接纳父母的做法，理解父母行为中蕴含的爱。

我们可以尝试让父母了解我们的变化和需要，用他们能接受的方式表达我们的爱。

怎样化解亲子之间的矛盾？

标准答案：（1）接纳父母的做法（2）理解父母的爱，要通过良好的沟通互动来化解（3）尊重父母，对父母有礼貌，不伤害父母的感情，尽量避免对父母使用生硬的语言，特别是过激的语言，把握行为底线

让家更美好

现代家庭结构的变化都发生了哪些变化？

标准答案：（1）随着社会历史的演进，现代家庭的结构、规模、观念等都发生了不同程度的变化。家庭变得越来越小，从过去儿孙满堂的大家庭，到今天家庭不断趋向小型化，中国的家庭结构在过去几十年间发生了重大变化。（2）随着人口的迁移和流动、现代沟通手段的丰富，家庭成员的交流、沟通方式发生了较大的变化。（3）家庭氛围原来越平等、民主。关心世界和国家大事，探讨社会和人生问题，学习现代科学文化知识，创建学习型家庭，参与社区活动，这些已成为现代家庭生活的重大内容。

怎样让家庭更和谐？

标准答案：（1）家和万事兴。家庭成员之间和睦相处是家庭美满幸福的重要条件。这需要家庭成员之间相互理解、信

任、体谅和包容。（2）在一个家庭中，祖辈、父辈、子辈之间有着不同的价值观念和生活方式，这些差异可能带来家庭成员间的矛盾和冲突，影响家庭和睦。有效交流沟通，可以增进理解，化解矛盾和冲突。（3）随着我们的成长，我们的家庭也发生变化。家庭成员的增加或减少，会带来人际关系的变化；家庭成员的工作、身体和情绪状况等变化，也可能带来家庭氛围的变化以良好的心态面对家庭发展中的问题，才能让亲情更浓，让我们的家庭更和睦。

第八课程探问生命

生命可以永恒吗

生命的特征？

标准答案：（1）生命来之不易（2）生命是独特的（3）生命是不可逆的（4）生命是短暂的为何说生命会有时尽？

标准答案：（1）生命是不可逆的（2）生命是短暂的（3）我们每个人都无法抗拒生命发展的自然规律。死亡是人生不可避免的归宿，它让我们感激生命的获得。向死而生，让我们拥有一份好好活着的感动，从容面对生命的不可预知，更加热爱生命。

什么是生命的延续？

标准答案：（1）在历史的长河中，个人的生命虽然短暂，但正是一代又一代的个体生命实现了人类生命的接续。在

人类生命的接续中我们总能为自己生命找到一个位置，担当一份使命。（2）生命的接续，使得每个人的生命不仅仅是“我”的生命，还是“我们”的生命。在生命的传承关系中，我们更好地认识和买你对自己的生命。（3）在生命的接续中，人类生命不断发展，人类的精神文明也不断积累和丰富。因此，生命对于我们而言，不仅仅是身体的生命，还包括社会关系中的生命、精神信念上的生命；我们每个人都不仅仅是身体上接续祖先的生命，也在精神上不断继承和创造人类的文明成果。

你对生命有怎样的认识？

标准答案：生命来之不易，我们要热爱生命。生命是大自然的奇迹。每个人的生命是在无数偶然性中产生的，它是属于我们自己的幸运。

我们为何活着？

标准答案：我们每个人都无法抗拒生命发展的自然规律。死亡是人生不可避免的归宿，它让我们感激生命的获得。向死而生，让我们拥有一份好好活着的感动，从容面对生命的不可预知，更加热爱生命。

生命的接续意义体现在哪里？

标准答案：（1）在人类生命的接续中我们总能为自己生命找到一个位置，担当一份使命。（2）生命的接续，使得每

个人的生命不仅仅是“我”的生命，还是“我们”的生命。在生命的传承关系中，我们更好地认识和买你对自己的生命。

（3）在生命的接续中，人类生命不断发展，人类的精神文明也不断积累和丰富。

敬畏生命（本课程讲述的是生命至上的理念）

为何要珍惜生命？（为何说生命至上？）

标准答案：（1）生命是脆弱的、艰难的，生命是坚强的、有力量的，生命是崇高的、神圣的。我们对是生命要有一种敬畏的情怀。（2）我们要珍视生命，我们的生命是宝贵的，每个人的生命都比金钱、权势等更重要。在这些外在的东西面前，生命价值高于一切。（3）生命至上，并不意味着只看到自己生命的重要性，我们也必须承认别人的生命同样重要的道理，理解这样的道理，才会让我们自觉地真爱他人的生命，如同真爱自己的生命一样。

为何要敬畏生命？

标准答案：（1）敬畏生命，让我们从对自己的生命的珍惜走向对他人生命的关怀，使得我们意识到每个人都需要与他人共同生活。（2）我们只有不漠视自己的生命，也不漠视他人的生命，谨慎地对待生命关系、处理生命问题，才会尊重、关怀和善待身边的每一个人。（3）我们对生命的敬畏并不是谁的命令，而是内心自愿选择。我们对待他人生命的态度，表

达着我们怎样看待自己生命。当我们能够与周围的生命休戚与共时，我们就走向了道德生活。

第九课程珍视生命

守护生命

为何要爱护身体？

标准答案：（1）我们的生命以身体为基础，守护生命首先要关注自己的身体。关心身体的状况，养成健康的生活方式，是一种对生命负责任的态度。（2）当某些内心需要，如爱、被承认、被接纳、尊严、自由等的不到满足时，有的人经不起一时的挫折，容易做出过激的行为，甚至伤害自己的身体。成长中的我们，不能不珍视自己的肉体生命。（3）在生活中，我们会面对一些客观存在的、非人力不可抗拒的自然灾害，或一些人为灾难。我们需要增强安全意识、自我保护意识，提高安全防范能力，掌握一些基本自救自护方法。

为何要养护精神？

标准答案：（1）精神风貌反映着我们的生命状态，守护生命需要关注并养护我们的精神（2）人类在发展过程中产生了不同的文化，每个国家和民族都有着自己的精神史诗。作为中国人，我们每个人的精神生命都流淌着民族文化的血脉，离不开优秀传统文化的滋养。养护精神家园，我们不能丢失优秀的民族文化，需要在个人精神世界的充盈中发扬民族精神。

精神的养护与物质之间的关系？

标准答案：我们的精神发育，需要物质的支持，但不完全受物质生活条件和外部环境的制约。即使在物质贫乏、外部环境艰难的情况下，只要我们守护自己的心灵，仍然可以看到真、善、美。相反，过度的物质追求、物质攀比，容易使我们丧失对真、善、美的体验，丢失精神世界的财富。

增强生命的韧性

什么是挫折？

标准答案：生活中的阻碍、失利和失败，就是人们常说的挫折。

为何不同的人对挫折的感受和反应不同？

标准答案：面对不同的挫折，不同的人会有不同的情绪感受和行为反应；即使遭遇同样的挫折，不同人的情绪感受和行为反应也是不同的；同一个人在生命的不同时期，对于挫折也会有不同的感受和行为反应。产生这些不同感受和行为反应的主要原因，是人们对挫折的认识和态度不同。

怎样对待生活中的挫折？

标准答案：（1）面对挫折，我们可能会感到失落、焦虑、难过、愤怒、不满等。产生这些负面的情绪感受是正常的，但如果一味沉浸在负面情绪中，我们就容易消沉，甚至做出不恰当的行为。我们需要及时调整自己，正确对待挫折。

(2) 生活中的挫折是我们生命成长的一部分。得意时，挫折会使我们更清醒，避免盲目乐观、精神懈怠；失意时，挫折会使我们获得更加丰富的生活经验。

怎样发掘生命的力量？

标准答案：（1）面对挫折，各种损害生命的应对方式都是不明智的。相反，我们需要发现、挖掘自己的生命力量。如同光秃秃的树干会长出新芽，断尾的壁虎会长出新的尾巴，我们每个人的生命都蕴含一定的承受力、自我调节和自我修复的能力。（2）面对挫折，发掘自身的生命力量，我们可以逐渐培养自己面对困难的勇气和坚强的意志。（3）发掘自身的力量并不排斥借助外力。作为新一代的中国青少年，我们在坚持目标和不断努力的道路上，学会与他人建立联系，向他人寻求帮助，获得他人的支持和鼓励，有助于增强我们的生命力量。

第十课绽放生命之花

感受生命的意义

人为何活着？

标准答案：为了学习，为了养育后代，为了帮助他人人们的回标准答案也许各不相同。对于有些人来说，生活本身的丰富多彩和生命的无穷奥秘已经是一个令人满意的标准答案案了。但是，对有些人而言，是为了让生命有意义，他们认为探索这个问题是有必要的。

怎样渡过一生是有意义？

标准答案：能够活出自己的人生，实现自我价值，这样的一生是值的；在看到别人的需要时付出自己的爱心，无论事情大小，都能承担起自己的责任，这样的一生是值的；将个人追求建立在人类共同需要的基础上，这样的一生是值得的。

为何要探索生命？

标准答案：（1）探索生命意义，是人类生命的原动力之一。只有人类才可能驾驭自己的生活，选择自己的人生道路。

（2）生命是独特的，生命意义是具体的。每个人的生活不尽相同，我们都是在自己的生活经历中一点一点地建构自己，形成人们所说的“我的人生”。（3）生命的意义需要自己发现和创造。我想要过怎样的生活？我该如何创造我想要的生活？通过认真地审视这些问题，我们会更加明确生命的意义。

活出生命的精彩

贫乏生命有何危害？

标准答案：有的人把自己封闭起来，不愿也不善感受生活中的美好，不敢也无力去面对生活的困境与难题，狭小的世界限制生命的生长；有的人缺乏生活目标，无所事事，在时光流逝中生命日益空虚。

怎样让生命充盈起来？

标准答案：生命是一个逐渐丰富的过程。在同样的时间里，也有人热爱学习，乐于实践，在探索中扩展生活的阅历，让生命充满色彩与活力。当我们敞开自己的胸怀，不断尝试与他人、与社会、与自然建立联系，生命中的道德体验就会不断丰富，对生命的感受力、理解力就会不断增强。生命得到滋养，也因此而一点点充盈起来。

为何要拒绝冷漠，关切生命？

标准答案：（1）人与人在相互依存和彼此关切中感受温暖，传递温暖。所有的冷漠也许都有理由，然而，没有人愿意遭遇到冷漠。生命拒绝冷漠。（2）我们不仅要关注自身的发展，而且要关切他人的生命，设身处地地思考并善待他人。我们用心对待自己和他人，不仅能将自己的生命照亮，而且可以温暖他人、照亮他人，甚至温暖世界、照亮世界。（3）让我们用真诚、热情、给予去感动他人，消融冷漠，共同营造一个互信、友善、和谐的社会。

正确认识伟大与平凡？

标准答案：（1）伟大在于创造和贡献。一个人的伟大，不在于其地位的高低，而在于它能够运用自身的品德、才智和劳动，创造出比自己有限生命更长久的、不平凡的社会价值，为我们留下宝贵的物质财富和精神财富，影响着一代又一代的人。（2）与伟人相比，更多的人可能是默默无闻的。这样的

生命有没有意义呢？当人们为生活而努力，日复一日，年复一年，面对生活的艰难考验，不放弃、不懈怠，为家庭的美好和社会的发展贡献自己的力量时，就是在用认真、勤劳、善良、坚持、责任、勇敢书写自己的生命价值。

个体生命应与何联系在一起？

标准答案：生命虽然平凡，但也能时时创造伟大。当我们 将个体生命和他人的、集体的、民族的、国家的、甚至人类的命运联系在一起时，生命便会从平凡中闪耀出伟大。

就这么多了，祝大家思修不挂科！！！！

VV99.net

免费文档下载