

七年级（上册）道德与法治

第一单元 成长的节拍

第一课 中学时代

第一框 中学序曲

1、为什么说中学生活是我们新的起点？（P3）

中学生活把我们带进一个别样的天地：富有挑战的课程，新奇的实验器材，丰富多彩的社团，新校园、新老师、新同学……

2、★中学时代的重要性？（P4）

①中学时代是人生发展的一个新阶段，可以为我们的一生奠定重要基础。

②中学时代见证着一个人从少年到青年的生命进阶。

具体表现：

（1）随着身心的不断发展，我们开始深入探寻生命的奥秘，满怀好奇地撩开精神世界的面纱；

（2）随着自我意识的逐步觉醒，我们开始主动发现和认识自己；

（3）随着思维水平和理解能力的不断提高，我们对世界的认识越发具体而深入；

（4）随着生活体验的日渐丰富，我们开始自觉磨砺意志和品格，思考生活的意义……

3、★中学生活给了我们哪些成长的礼物？（中学生活带给我们的影响）（P5-P7）

总述：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。

①中学生活为我们的发展提供了多种机会。

- ②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。
- ③在新的环境中，我们有机会改变自己在父母、老师和同学心目中那些不够完美的形象，重新塑造一个“我”。

4、★中学生活为我们的发展提供了哪些机会？（P6）

- ①集体生活，涵养我们的品格，丰富我们的个性；
- ②新的课程，引领我们探索新的知识领域；
- ③丰富多彩的社团活动，给我们提供发展兴趣的平台；
- ④各种各样的社会实践，为我们打开认识社会之门……

5、中学时代我们应塑造一个怎样的“我”？（P7）

- ①越来越坚强，能坚持，有韧劲；
- ②越来越有活力，会合作，能包容；
- ③越来越上进，敢于表达，超越自我。

6、我们应怎样度过中学时代？（我们应如何面对中学生活中的各种可能与挑战？）（P7）

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的努力。

第二框 少年有梦

1、为什么少年要有梦想？（梦想的重要性）（P9）

- ①编织人生梦想，是青少年时期的重要生命主题。
- ②★梦想是对未来美好生活的愿望，能不断激发我们对生命的热情和勇气，让生活更有色彩。
- ③有梦想，就有希望。

④有了梦想，才能不断地进步和发展。

2、★少年梦想的特点？（少年应该有怎样的梦想？②③）（P9-P10）

①少年的梦想，是人类天真无邪、美丽可爱的愿望。

②少年的梦想，与个人的人生目标紧密相连。

③少年的梦想，与时代的脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。

3、“中国梦”的含义、基本内涵和实现途径？（P10 相关链接）

（1）含义：实现中华民族伟大复兴，是中华民族近代以来最伟大的梦想。

（2）基本内涵：实现国家富强、民族振兴、人民幸福。

（3）实现途径：实现中国梦必须走中国道路，必须弘扬中国精神，必须凝聚中国力量。

4、什么是努力？（P12）

努力，是一种生活态度，是一种不服输的坚忍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。

5、★如何才能实现梦想？（怎样为实现梦想而努力？）（P11-P13）

①少年有梦，不应止于心动，更要付诸行动。努力，是梦想与现实之间的桥梁。

②努力，需要立志。

③努力，需要坚持。

④努力，也有方法。

第二课 学习新天地

第一框 学习伴成长

1、如何正确认识学习？（P15-P17）

- （1）**地位**：中学阶段，学习是我们的重要任务。
- （2）**内容**：初中阶段的学习，包括如何获取知识、培养能力以及学习如何做人。
- （3）**范围**：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。
- （4）**表现**：
 - ①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。
 - ②我们可以从一切经历中学习：学习思考，认识世界，关爱他人，遵守规则……
- （5）**态度**：学习需要自觉、主动的态度。

2、★为什么要终生学习？（P17）

- ①学习伴随着我们的成长。
- ②学习没有终点。我们终生都在学习，终生都需要学习。
- ③只有善于抓住和利用各种机会去学习，才能适应不断发展的社会。

3、★我们为什么要学习？（学习的意义）（P18-P19）

- ①学习，不仅让我们能够生存，而且让我们能够拥有更充实的生活。
- ②学习点亮我们心中的明灯，激发前进的动力。
- ③在学习中，我们分享生命经验，获得成长，同时也可以帮助他人，服务社会，为幸福生活奠基。

第二框 享受学习

1、★如何体味到学习的快乐？（P20）

- ①对某方面的知识有强烈兴趣时
- ②自己解决某个问题时

③学习中找到志趣相投的同伴时

④发现自己的潜能时

2、★为什么说学习是辛苦的？（P21）

①学习过程中需要集中注意力、耗费精力

②遇到困难和阻挠时需要调节不良情绪

3、如何对待学习的苦与乐？（如何享受学习？）（P21）

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。

4、★如何学会学习？（P22-P23）

①学会学习，需要发现并保持对学习的兴趣。

②学会学习，需要掌握科学的学习方法。

③学会学习，还意味着要善于运用不同的学习方式。

5、学习需要兴趣的原因及要求？（P22）

①有了学习兴趣，学习可以成为艰苦却十分快乐的探索之旅。

②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。

③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。

6、科学的学习方法有哪些？（P23）

①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。

②适合自己的方法就是最好的方法。

7、我们可以运用哪些学习方式？（P23-P24）

- ①我们可以与同伴相互帮助、分工合作，在交流切磋中共同完成任务。（合作学习）
- ②我们也可以带着问题、猜想或假设去探究，独立思考，不断质疑。（探究学习）
- ③在自主学习中培养观察、想象、分析、推理等方面的能力。（自主学习）

第三课 发现自己

第一框 认识自己

1、★为什么要正确认识自己？（正确认识自己的意义）（P27）

- ①正确认识自己，可以促进自我发展。
- ②正确认识自己，可以促进与他人的交往。

2、★如何正确认识自己？（认识自己的途径）（P28-P29）

- ①我们可以从生理、心理、社会等方面来认识自己。
- ②我们可以通过自我评价来认识自己。
- ③我们可以通过他人评价来认识自己。（课本无原话）

3、自我评价的意义？（P29）

- ①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；
- ②能帮助我们调节和控制自己的行为。

4、自我评价的方法（P29 方法与技能）

- ①自我观察和分析。
- ②与他人比较。

5、他人评价的意义？（P29）

①他人评价是我们认识自己的一面镜子。

②他人评价有助于我们形成对自己更为客观、完整、清晰的认识。

6、★怎样正确对待他人的评价？（P30）

①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。

②用理性的心态面对他人的评价，是走向成熟的表现。

7、正确对待他人评价的方法（P30 方法与技能）

①用心聆听。

②勇于面对。

③平静拒绝。

第二框 做更好的自己

1、为什么要接纳与欣赏自己？（P32）

世界上没有完全相同的两个人。我们每个人在性格、兴趣等方面都有自己的特点。

2、★怎样接纳自己？（P33）

①接纳自己，需要接纳自己的全部。

②接纳自己，需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。

3、★怎样欣赏自己？（P33-P34）

①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，而是成长道路上面对压力与挫折的自我鼓励与自我奋进。

③欣赏自己的同时，善于向他人学习、与他人合作，才能成为一个内涵更加丰富的自己。

4、★如何做更好的自己？（P34-P36）

- ①做更好的自己，就要扬长避短。
- ②做更好的自己，需要主动改正缺点。
- ③做更好的自己，需要不断激发自己的潜能。
- 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。

5、改正缺点的方法（P35 方法与技能）

- ①具体描述自己的缺点。
- ②从最容易改正的缺点开始。
- ③及时肯定或奖励自己改正缺点的努力。
- ④请一个自己信任的人来协助。
- ⑤在公开场合做出改正缺点的承诺。
- ⑥运用自己以前改正缺点的成功经验。

6、如何激发自己的潜能？（P35）

- ①通过珍视自己的兴趣爱好，专注自己喜爱的领域；
- ②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；
- ③通过积极合作，与他人共同完成任务……

第二单元 友谊的天空

第四课 友谊与成长同行

第一框 和朋友在一起

1、进入中学，我们的朋友圈发生了哪些变化？（P39-P40）

- ①伙伴、同学、朋友，成为我们生命中越来越重要的部分。
- ②自己的交往范围扩大了，朋友圈也扩大了，交往内容更丰富了。
- ③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。

2、与朋友交往的过程中，会遇到哪些问题？（P40）

- ①对友谊的渴望，让我们相互靠近。
- ②在与朋友的交往中，有欢笑，也有泪水；有甜蜜，也有苦涩。

3、经常梳理自己的朋友关系有什么意义？（了解并反思自己的交友现状有什么意义？）（P40）

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。

4、★友谊的力量体现在哪些方面？（朋友的重要性）（P41-P43）

- 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。
- ②朋友，见证了我们一起走过的成长历程，我们需要真诚友善的朋友。
- ③朋友丰富了我们的生活经验，友谊让我们更深刻地体悟生命的美好。

5、我们应该与什么样的人交朋友？（P43）

与正直、诚信和见识广的人交朋友

第二框 深深浅浅话友谊

1、★友谊具有哪些特质？（P44-P46）

①友谊是一种亲密的关系。

②友谊是平等的、双向的。

③友谊是一种心灵的相遇。

2、★对于友谊，我们需要澄清的认识有哪些？（P46-P48）

①友谊不是一成不变的。

②竞争并不必然伤害友谊，关键是我们对待竞争的态度。

③友谊不能没有原则。

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。

3、★如何对待友谊的变化？（P46）

友谊不是一成不变的。我们要学会接受一段友谊的淡出，坦然接受新的友谊。

4、★如何对待竞争与友谊？（P47）

①竞争并不必然伤害友谊，关键是我们对待竞争的态度。

②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。

5、★如何把握交友的原则？（P48）

①友谊不能没有原则。友谊需要信任和忠诚，但不等于不加分辨地为朋友做任何事。

②当朋友误入歧途时，不予规劝甚至推波助澜，反而会伤害朋友，伤害友谊。

第五课 交友的智慧

第一框 让友谊之树常青

1、★如何建立友谊？（P49-P50）

- ①建立友谊，需要开放自己。
- ②建立友谊，需要持续的行动。
- ③建立友谊，需要掌握正确的方法。（书本无原话）

2、有助于建立友谊的方法（P50 方法与技能）

- ①面带微笑。
- ②记住对方的名字。
- ③真诚夸赞。
- ④寻找共同之处。
- ⑤做一个耐心的倾听者。
- ⑥保持好奇心。

3、★如何呵护友谊？（P51-P53）

- ①呵护友谊，需要用心去关怀对方。
- ②呵护友谊，需要学会尊重对方。
- 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。

4、如何学会尊重朋友？（P52）

- ①每个人都是独立的个体，要给朋友一些空间，把握好彼此的界限和分寸。
- ②朋友之间需要坦诚相待，但这并不意味着毫无保留。
- ③给予朋友积极合理的建议，但不要替朋友做决定。

5、如何正确处理朋友间的冲突？（P52）

冲突发生时，可以相互协商，寻找彼此能够接受的解决方式。

6、处理冲突的基本策略（P52 方法与技能）

- ①保持冷静。
- ②坦诚交流。
- ③及时处理。
- ④勇担责任。
- ⑤换位思考。

7、★如何正确对待交友中受到的伤害？（P53）

当朋友做出伤害友谊的举动时，我们可以选择宽容对方，也可以选择结束这段友谊。两者都需要勇气，也需要智慧。

8、人际交往中应树立怎样的观念？（P53）

我们不可能和所有的人都成为朋友，但是我们要学会同多数人和睦相处，对所有人以诚相待。

第二框 网上交友新时空

1、★网上交往具有什么特点？（P55）

网上交往具有虚拟、平等、自主等特点。

2、★网上交往的利与弊？（P55-P58）

（1）利：

- ①它超越时空限制，开辟了人际交往的新通道，拓展交往圈。（P55）
- ②互联网开启了通往世界的又一个窗口。（P55）
- ③网上交往可以满足我们的一些心理需要。（P58）

（2）弊：

- ①有时却关闭了与他人沟通的心灵之门。（ P55 ）
- ②虚拟世界的交往，带有很多不确定的因素。（ P56 ）
- ③虚拟的交往难以触摸到生活中的真实。（ P58 ）

3、★如何慎重结交网友？（ 网上交友要注意哪些问题？ ）（ P56-P58 ）

- 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我们要有一定的自我保护意识。
- ③将网上的朋友转化为现实中的朋友，需要慎重。
- ④在网上交往过程中，我们要遵守法律、法规。
- ⑤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。

4、在网络交往中，要有哪些自我保护的意识？（ P56 ）

- ①对陌生人的邀请，不轻易接受；
- ②对个人的家庭住址、经济状况、联系方式等，要注意保密；
- ③遇到问题时，要学会求助。

5、将网上的朋友转化为现实中的朋友，我们需要面对哪些问题？（ P57 ）

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，该如何对待？等等。

第三单元 师长情谊

第六课 师生之间

第一框 走近老师

1、教师职业的特点？（教师的作用）（P61）

- ①教师作为教育工作者，是人类文明的主要传承者之一。
- ②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。
- ③老师是我们学习的指导者和成长的引路人。（P60 蓝字）

2、★新时代好老师的标准是什么？（“四有”好老师）（P62）

今天的教师要努力成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好教师。

3、为什么会有风格不同的老师？（P63）

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

4、★如何面对风格不同的老师？（P64 方法与技能）

- ①承认老师的差别，承认并接纳每位老师的不同。
- ②发现不同风格老师的优点，寻找接纳老师的理由。
- ③了解老师教育行为的目的，更好地理解老师。
- ④主动交往，表达自己对老师的亲近感，拉近师生间的距离。

第二框 师生交往

1、怎样理解“教学相长”？（教与学的关系）（P66）

- ①教与学是师生相互陪伴、相互促进、共同成长的过程。
- ②我们的学习离不开老师的引领和指导。
- ③我们与老师交流互动，也可以促进老师更好地“教”。

2、★教学相长的要求？（P66-P67）

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的观点和见解，与老师分享自己的学习感受、学习成果。）

②学会正确对待老师的表扬和批评。

3、★如何正确对待老师的表扬与批评？（P67）

①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；

②老师的批评意味着关心、提醒和劝诫，可以帮助我们反省自己，弥补不足。

③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。

4、师生交往的良好状态是怎样的？（P68）

学生乐于学习，老师寓教于乐，师生彼此尊重、相互关心、携手共进

5、★如何建立亦师亦友的良好师生关系？（P68-P69）

①彼此尊重，是我们与老师建立良好关系的开始。

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。

6、★为什么要尊重老师？（P68-P69）

①尊重老师，是中华民族的优良传统，是我们作为“晚辈”的基本道德修养。

②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。

③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。

7、与老师发生矛盾怎么办？（P69 方法与技能）

①自我反思，冷静、客观地分析原因。

- ②相信善意，多些宽容和理解。
- ③坦诚相待，注意沟通方式。
- ④求同存异，主动关心。

第七课 亲情之爱

第一框 家的意味

1、家庭的含义？（P71）

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、家庭关系的确立有哪几种情形？（P72 相关链接）

- ①依照法定条件和法定程序结婚而组成的家庭。
- ②因血缘关系组成的家庭。
- ③依照法定条件和法定程序收养而组成的家庭。
- ④随父或母再婚组建新的家庭。

3、★家的重要性？（P72-P74）

①家是我们身心的寄居之所。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。

②家是我们心灵的港湾。家里有亲人，家中有亲情。

③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。（“家”在中华文化中的内涵）

4、为什么要孝亲敬长？（P74）

- ①在中国的家庭文化中，“孝”是重要的精神内涵。
- ②★孝亲敬长是中华民族的传统美德，也是每个中国公民的法定义务。

5、★如何孝亲敬长？（P74-P75）

- ①尽孝在当下。从现在开始，我们就应该用行动表达孝敬之心。
- ②尊敬。尊敬双亲长辈，听取他们的意见和教导。
- ③聆听。与双亲长辈保持亲近、融洽的关系，聆听他们的心声。
- ④感恩。知恩、感恩，用行动表达感恩之情。

第二框 爱在家人间

1、什么是亲情？亲情是怎样产生的？（P76）

（1）**含义**：每个人的内心都有一份对家人割舍不断的情感。这种情感就是家庭中的亲情之爱。

（2）**产生**：这份情感的产生，或是因为他们给了我们生命，或是因为他们为我们的生活操劳，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……

2、亲情之爱有什么不同的表现？由此我们会产生怎样的态度？（P78）

（1）**表现**：每个家庭的亲情表现不尽相同，有的温馨和睦，有的磕磕绊绊，有的内敛深沉，有的自然随和……

（2）**态度**：有时我们可能因为它的平常而忽略它，有时我们似乎感受不到自己渴望的亲情，甚至因此否认亲情的存在。

3、为什么家庭结构会发生变化？怎样正确对待家庭结构的变化？（P78）

（1）**原因**：现实生活中，由于亲人的离开或新成员的出现，我们的家庭结构也会随之改变。

(2) 态度：只要我们用心感悟就会发现，家中的亲情仍在，尽管它的表现形式可能会发生变化。

【说明】一般 76 页到 78 页的内容考得比较少，笔记可以自行精简

4、★**为什么会产生亲子冲突？**（P79-P81）

- ①我们希望父母像对待成人一样尊重我们，不要过多干涉我们的生活。
- ②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。
- ③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。
- ④作为两代人，我们与父母在心智、学识、经历等方面差异较大，对问题的理解、感受等方面必然存在差异，亲子冲突有时难以避免。

5、**亲子冲突的影响？**（P80 相关链接、P81）

(1) 积极影响：亲子冲突是亲子之间互动的一种方式，体现了青少年个体的发展，也能够促进父母的改变与完善。

(2) 消极影响：

- ①过度、频发的亲子冲突，则具有巨大的隐患和消极作用。
- ②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。

6、★**如何化解亲子冲突？**（P82）（**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。P81**）

- ①亲子冲突需要双方通过良好的互动沟通来解决。互动沟通的技巧和应对冲突的智慧，可以帮助双方缓解、化解矛盾，增进感情。
- ②如果与父母发生冲突，我们要选择不伤害父母感情和不影响亲子关系的做法。
- 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。

④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。

7、和父母沟通的技巧（P82 方法与技能）

①关注事实。

②把握时机。

③留意态度。

④选择方式。

⑤考虑环境。

第三框 让家更美好

1、★现代家庭发生了哪些变化？（现代家庭的特点）（P83-P84）

①现代家庭的结构、规模、观念等都发生了不同程度的变化。（小型化，二孩、三孩家庭逐渐增多）

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家庭氛围越来越平等、民主。

2、家庭结构的种类（P84 相关链接）

（1）核心家庭：由父母与未婚子女两代人组成的家庭；

（2）主干家庭：由祖父母（或外祖父母）、父母及第三代组成的家庭。

3、★现代家庭生活的重要内容有哪些？（P84）

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。

4、为什么要构建和谐家庭？（P85）

家和万事兴。家庭成员之间和睦相处是家庭幸福美满的重要条件。

5、家庭成员之间为什么会存在矛盾和冲突？（P85）

一个家庭中，祖辈、父辈、子辈之间在价值观念和生活方式等方面存在差异

6、★如何构建和谐家庭？（P85-P86）

- ①家庭成员之间互相信任、体谅和包容，可以增进理解，化解矛盾与冲突。
 - ②家庭成员共同分担家务劳动、共同协作有助于营造良好的家庭氛围。
 - ③以良好的心态面对家庭发展中的变化，才能让亲情更浓，让我们的家庭更和睦。
- （把书上“这些变化”改成“家庭发展中的变化”）

7、当家庭成员之间发生矛盾或冲突时，我们应该如何做？（P85 方法与技能）

- ①帮助家庭成员舒缓情绪。
- ②明确自己是不偏不倚的中立者。
- ③引导家庭成员看到对方的优点。
- ④帮助家庭成员走出“面子”困境。

8、家庭发展中会出现哪些变化？带来哪些影响？（P86）

- ①家庭成员的增加或减少，会带来人际关系的变化；
- ②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。

第四单元 生命的思考

第八课 探问生命

第一框 生命可以永恒吗

1、★为什么要珍爱生命？（生命的特点）（P89-P90）

- ①生命来之不易。
- ②生命是独特性。
- ③生命是不可逆的。
- ④生命也是短暂的。
- ⑤生命是不可预知的。

【说明】第⑤点是课本 P91 中这段的概括，可以抄一下。

2、如何正确看待死亡？（P91）

- ①我们每个人都无法抗拒生命发展的自然规律。
- ②死亡是人生不可避免的归宿，它让我们感激生命的获得。
- ③我们要从容面对生命的不可预知，更加热爱生命，热爱生活，把有限的生命投入到无限的奋斗和奉献之中。

3、如何理解生命是有接续的？（P92-P93）

- ①虽然个人的生命很短暂，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，我们总能为自己的生命找到一个位置，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，我们能更好地认识和面对自己的生命。
- 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。

4、生命对我们而言，包括哪些内容？（P93）

- ①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；

②我们每个人都不仅仅是在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。

第二框 敬畏生命

1、★为什么要敬畏生命？（如何理解“生命至上”？）（P94-P96）

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。

②我们的生命都是宝贵的，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。

2、★如何敬畏生命？（如何与周围的生命休戚与共？）（P96-P98）

①敬畏生命，让我们从对自己生命的珍惜走向对他人生命的关怀，使我们意识到每个人都需要与他人共同生活。

②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，尊重、关注、关怀和善待身边的每一个人。

③对生命的敬畏是内心的自愿选择，与周围的生命休戚与共。

第九课 珍视生命

第一框 守护生命

1、★怎样守护生命？（P100、P102）

①守护生命首先要关注自己的身体。

②守护生命需要关注并养护我们的精神。

2、★怎样爱护身体？（P100-P102）

①关心身体的状况，养成健康的生活方式。

②关注自己的内在感受，学会爱惜自己的身体。

③我们需要增强安全意识、自我保护意识，提高安全防范能力，掌握一些基本的自救自护方法。

3、为什么要养护精神？（P102）

①我们每个人活着，除了要关注生理需要和身体健康，还要过精神生活，满足精神需求。

②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。

4、怎样养护精神？（P103-P104）

①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。只要我们守住自己的心灵，仍然可以看到真、善、美。

②★我们每个人的精神生命都离不开中华优秀传统文化的滋养。守护精神家园，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弘扬民族精神。

第二框 增强生命的韧性

1、什么是挫折？（P105）

在我们怀揣美好的愿望、目标和期待去努力的过程中，难免会遇到一些阻碍、失利乃至失败。这些阻碍、失利和失败，就是人们常说的挫折。

2、如何正确认识挫折？（P105-P107）

①★生活难免有挫折。生活中的挫折是我们生命成长的一部分。（P105 小标题+P107）

②人们对挫折的认识和态度不同，会产生不同的感受和行为反应。（P106 改一

下)

③我们需要及时调整自己，正确对待挫折。

3、挫折的影响？（P107）

（1）消极影响：面对挫折，我们可能会感到失落、焦虑、难过、愤怒、不满等。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。

（2）★积极影响：

①得意时，挫折会使我们更清醒，避免盲目乐观、精神懈怠；

②失意时，挫折会使我们获得更加丰富的生活经验。

4、面对挫折，如何发掘生命的力量？（如何战胜挫折？）（P107-109）

①（**认识到**）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。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。

5、增强生命韧性的方法（P109方法与技能）

①欣赏、培养幽默感。

②和自己信任的人谈一谈。

③考虑并接受最糟糕的结果。

④关心、帮助他人。

⑤培养某方面的兴趣。

第十课 绽放生命之花

第一框 感受生命的意义

1、★怎样的一生是值得的？（什么样的人生是有意义的？）（P113）

- ①能够活出自己的人生，自食其力，实现自我价值。（对自己）
- ②当别人需要帮助时，付出自己的爱心，无论大小，自愿承担责任。（对他人）
- ③能够将个人理想与国家发展、民族复兴和人类命运结合起来。（对社会）

2、为什么要探索生命的意义？（P113-P115）

- ①探索生命的意义，是人类生命的原动力之一。
- ②生命是独特的，生命的意义是具体的。
- ③★生命的意义需要自己发现和创造。

第二框 活出生命的精彩

1、生命贫乏的表现？（P116）

- ①把自己封闭起来，不愿也不善于感受生活中的美好，不敢也无力去面对生活的困境与难题，狭小的世界限制了生命的生长；
- ②缺乏生活目标，无所事事，在时光流逝中生命日益空虚。

2、★如何让生命充盈？（P116）

- ①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。
- ②当我们敞开自己的胸怀，不断尝试与他人、与社会、与自然建立联系时，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。

3、为什么要拒绝冷漠？（P117）

- ①人与人在相互依存和彼此关切中感受温暖，传递温暖。

②没有人愿意遭遇冷漠。生命拒绝冷漠。

③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。

4、★怎样拒绝冷漠、关切他人？（P117）

①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。

②让我们用真诚、热情、给予去感动、温暖他人，消融冷漠，共同营造一个互信、友善、和谐的社会。

5、如何看待生命的平凡与伟大？（P118-P120）

①每个人的生命都有自己独特的使命。

②★伟大在于创造和贡献。

③★生命虽然平凡，但也能创造伟大。

6、★如何在平凡中创造伟大？（P119-P120）

①运用自身的品德、才智和劳动，创造出比自己有限的生命更长久的、不平凡的社会价值。

②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，用认真、勤劳、善良、坚持、责任、勇敢书写自己的生命价值。

③★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。

VV99.net

免费文档下载