

第一单元 少年有梦

第一课 开启初中生活

第 1 课时 奏响中学序曲

1. 跨进中学校园，我们有了一个新的身份——中学生！（P3）

2. 初中阶段为我们的发展提供了哪些新的机会？（P4）

- ①富有挑战的课程和学习任务，带领我们探索新的知识领域；
- ②丰富多彩的社团活动，给我们提供了更多培养兴趣的平台；
- ③各种各样的社会实践，为我们打开认识社会的大门。
- ④在新的集体生活中，我们涵养品格，发展个性，提升自我。

3. 初中阶段对我们的成长提出了什么新要求？（P4）

- ①越来越上进，志存高远，追梦远航。 ②越来越踏实，努力学习，勤于思考。
- ③越来越包容，尊重他人，学会合作。 ④越来越坚强，能坚持，有韧劲。

4. 初中阶段对我们人生的独特价值是什么？（是什么）（P4）

我们正处于生命成长的“拔节孕穗期”，这一时期我们初步形成世界观、人生观、价值观，需要精心引导和栽培。

5. 面对初中生活中的各种可能与挑战，我们应该如何做？（如何做）（P5）

我们要珍视当下，把握机遇，始终把准人生方向，积极追求进步，确立更高的发展目标，在担当中历练，在尽责中成长，努力使自己成为适应时代发展的有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的中学生。

第 2 课时 规划初中生活

1. 规划的含义和重要性？（为什么）（P6）

含义：规划是对未来的事情作出事先的设计与安排。

重要性：生活需要规划，没有规划容易让我们陷入盲目和无序，合理的规划可以帮助我们更好地度过初中阶段。

2. 如何做好初中生活规划？（如何做）（P6-7）

①做好初中生活规划，应当先确定个人发展目标。我们要在老师和家长的帮助下，结合社会需要和性格、能力、兴趣爱好等自身条件，设定合理的发展目标。

②做好初中生活规划，还应当制订切实可行的行动方案。我们可以根据实际情况对发展目标进行分解，明确实施细节，列出时间表，形成具体的行动计划。

3. 有了规划，如何实现规划？（如何做）（P8）

- ①我们更应当持之以恒，向着既定目标前进。
- ②将“努力”落实在每一天的具体行动中。

4. 努力的方法有哪些？（如何做）（P8）

- ①分清主次，合理规划和管理时间。
- ②劳逸结合，学会科学用脑。
- ③“不积跬步，无以至千里”，每天进步一点点。
- ④“学而不思则罔，思而不学则殆”，学思并进。
- ⑤珍视团队合作。

5. 高效时间安排要求？（如何做）（P7）

①一般来说，在较短时间内，比如一节自习课或者一天内，我们可以按照重要且紧急、不重要但紧急、重要但不紧急、不重要也不紧急的次序来高效做事。

②从长远计，比如一个月、一个学期或者更长时间里，高效的人会提前做好安排，按计划行事，把一半以上的时间放在做重要但不紧急的事情上。

第二课 正确认识自我

第1课时 认识自己

1. 正确认识自己的重要性（意义）？（为什么）（P10）

有助于我们增强自信，促进自我发展，促进与他人的交往，正确处理个人与社会的关系，从而更好地认识和改造外部世界。

2. 如何正确认识自己？（如何做）（P10-11）

- ①通过对自我的全面分析来认识自己。
- ②通过他人的评价来认识自己。
- ③在生活实践中认识自己。
- ④认识自己需要一个过程。

3. 自我全面分析的要求（我们可以从哪些方面做到自我全面分析？）？（如何做）（P10）

- ①我们可以从身材、相貌、体能、性别等生理状况来认识自己。
- ②从性格、气质、能力等心理特征来认识自己。
- ③从自己在家庭或班级中的角色等社会关系中来认识自己。

4. 他人的评价的意义（作用）？（为什么）（P10）

①他人的评价是我们认识自己的一面镜子，有助于我们形成对自己更为客观、完整、清晰的认识。

②正确对待他人的评价是走向成熟的表现。

5. 如何正确对待他人评价？（如何做）（P10）

我们要客观冷静地对待他人的评价，既不盲从也不轻视。

6. 在生活实践中认识自己的意义（重要性）？（为什么）（P11）

学习、劳动、人际交往等生活实践，能够让我们更加了解自己的优势和不足，不断证明自己、检视自己，对自己的认识更加准确，自我形象也更加清晰。

第 2 课时 做更好的自己

1. 做更好的自己的原因？（为什么）（P12）

- ①世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人。
- ②每个人在兴趣、气质、性格、能力等方面都有不同。
- ③我们要尊重和接受个体的差异，并根据自身特点和社会需要发展自己，做更好的自己。

2. 如何做更好的自己？（如何做）（P13-15）

- ①学会欣赏自己。
- ②学会接纳自己。
- ③不断完善自己。
- ④不断发掘自己的潜能。
- ⑤做更好的自己，是在为他人、为社会带来福祉的过程中实现的。
- ⑥做更好的自己，不仅是初中阶段的成长要求，而且是值得我们用一生去探寻的人生课题。

3. 学会欣赏自己的要求（做法）？（如何做）（P13）

欣赏自己，不是孤芳自赏、骄傲自大，而是欣赏自己的长处和优势。欣赏自己认真做事的态度、善于合作的品质、勤奋努力的精神等，激励自己在成长的道路上不断奋勇前进。

4. 学会接纳自己的要求（做法）？（如何做）（P14）

①接纳自己需要接纳自己的全部，既接纳优点又接纳缺点，既接纳现在又接纳过去，既接纳自己满意的部分也接纳自己不满意的部分。

②接纳自己的缺点和不满意的部分并不意味着裹足不前，而是需要我们以乐观、勇气和智慧面对现实，努力向更好的方向发展。

5. 不断完善自己的要求（做法）？（如何做）（P14）

①我们要善于发挥自己的优点和长处，并及时主动改正自己的缺点，弥补自己的不足。我们还要善于向他人学习、向书本学习、向社会学习，利用一切机会丰富和发展自己。

6. 改正缺点方法？（如何做）（P14）

- ①通过自我反思和他人的评价及时发现自己的缺点。
- ②具体描述自己的缺点。
- ③从最容易改正的缺点开始。
- ④及时肯定或奖励自己改正缺点的努力。
- ⑤请一个自己信任的人来协助。
- ⑥在公开场合做出改正缺点的承诺。
- ⑦运用自己以前改正缺点的成功经验。

第三课 梦想始于当下

第 1 课时 做个追梦少年

1. 梦想的含义？（是什么）（P15）

梦想是对未来美好生活的愿望，

2. 青少年追逐梦想的原因（少年梦想的作用、重要性）？（为什么）（P16-17）

①编织人生梦想，是青少年时期的重要主题。

②梦想能不断激发我们对生命的热情和勇气，让生活更有色彩。

③志向是人生的航标，是奋斗的原动力。

④只有每个人都能勇于追梦、勤于圆梦，才能汇聚起实现中华民族伟大复兴的中国梦的强大力量。

⑤有梦想，就会有希望。人类需要有梦想，因为有了梦想，人类社会才能不断进步和发展。

3. 少年梦想的特点？（是什么）（P17-18）

①梦想是对未来美好生活的愿望，

②少年的梦想，与个人志向紧密相连。

③少年的梦想，与时代脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。

4. 为什么说少年的梦想，与时代脉搏紧密相连，与中国梦密不可分？（为什么）（P18）

①生活在新时代的我们，共同享有人生出彩的机会，共同享有梦想成真的机会，共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会。

②中华民族伟大复兴的美好前景，为我们提供了更广阔的舞台，也提出了更高的要求，我们要努力成为担当民族复兴大任的时代新人。

第 2 课时 学习成就梦想

1. 学习的重要性？（为什么）（P19）

①学习是立身做人的永恒主题，也是报国为民的重要基础。

②读书学习是我们现阶段的基本任务，也是我们成就梦想的重要路径。

③学习可以提升我们的思想品德和精神境界，增强我们的能力，增长我们的智慧，使我们面前的世界更广阔、更精彩，让我们拥有实现梦想的持续力量。

④学习不仅关乎个人的前途和命运，更关乎民族的未来和发展。

2. 学习内容、范围和表现？（是什么）（P20）

内容：既有知识的获取，又有能力的提升、品德的培养等。

范围：学习并不局限在学校，我们生活中的所看、所听、所尝、所触、所做，都可以是学习。

表现：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。我们可以从一切经历中学习：认识世界，关爱他人，遵守规则……带着学习的心态，生活中的点点滴滴都是学习。

3. 知识学习的四个层次？（是什么）（P21）

在知识学习中，记忆、理解、关联、运用等是相互联系的不同层次。

记忆：对基础知识的学习，需要具备记忆能力。

理解：就是结合自己的经验消化、吸收知识，将其转化为自己的智慧。

关联：在特定的问题情境中，将不同方面的知识发生关联，帮助我们更好地解决问题。

运用：知识能够经常得到运用，就可以转化为我们自身的能力。

4. 努力学习、善于学习的要求（如何做到努力学习、善于学习）？（如何做）（P21）

①发现并保持对学习的兴趣，更加自觉、主动地学习；

②养成良好的学习习惯，掌握科学的学习方法，提高学习效率；

③积极参加社会实践活动，到社会大课堂去读好“无字之书”，获得更多的启迪。

第二单元 成长的时空

第四课 幸福和睦的家庭

第 1 课时 家的意味

1. 家庭的含义？（是什么）（P27）

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. 家的作用？（为什么）（P27—29）

①家是生命的居所，是心灵的港湾。

②家是我们的第一所学校，是我们的修身之所。

③家是代代传承、血脉相连的生活共同体。

④家庭是社会的基本细胞。家庭和睦则社会安定，家庭幸福则社会祥和，家庭文明则社会文明。

3. 父母是我们的第一任老师，我们在父母等家人的言传身教中学习为人处世，扣好人生的“第一粒扣子”。（P28）

4. 家庭关系确立的情形？（是什么）（P27）

①依照法定条件和法定程序结婚而组成的家庭——男女结婚成家；

②因血缘关系组成的家庭——宝宝降生使家庭喜添新成员；

③依照法定条件和法定程序收养而组成的家庭——养子女与养父母成为一家人；④父或母再婚组建新的家庭——继子女与继父母也是一家人。

5. 优良家风的作用？（为什么）（P28）

①优良家风作为一种无形的力量，会融入家庭成员的血脉中，潜移默化地影响着我们的价值观念、性格特征、道德修养和行为习惯等。

②优良家风引导人们向上向善，促进家庭幸福和谐。

第 2 课时 让家更美好

1. 如何建设美好家庭？（如何做）（P30-32）

- ①建设美好的家庭，需要用心体味亲情之爱。
- ②建设美好的家庭，需要相互关爱、彼此尊重。
- ③建设美好的家庭，需要传承中华民族传统家庭美德。
- ④建设美好的家庭，是家庭成员的共同责任。

2. 用心体味亲情之爱的原因？（为什么）（P30）

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，有的随和自然……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。只要我们用心体悟就会发现，家人间的爱蕴含在生活的点滴之中。

3. 建设美好的家庭，需要学会爱、奉献爱的原因和具体做法？（如何做）（P31）

原因：

- ①家庭成员之间相互关爱是家庭幸福美满的重要条件。
- ②在接受关爱的同时，也要学会回报爱。

具体做法：

- ①对父母长辈，我们要孝顺敬重；
- ②对兄弟姐妹，我们要相携相助。在生活中，家庭成员之间的矛盾有时难以避免。
- ③家庭成员要以爱和尊重为前提进行沟通和交流，学会换位思考，主动化解矛盾，增进情感。

4. 在建设美好的家庭中传承中华民族传统家庭美德的原因和要求？（P32）

原因：家庭是道德养成的起点，

要求：我们要培育和弘扬社会主义核心价值观，发扬光大中华民族传统家庭美德，追求爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明

新风尚，让美德在家庭中生根、在亲情中升华。

5. 建设美好家庭，家庭成员的共同责任是什么？（是什么）（P32）

- ①在家庭生活中，我们都有自己的角色和责任，家庭成员共同分担、相互协作有助于营造良好的家庭氛围。
- ②我们要不断提高自我管理能力，增强家庭责任意识，为家庭建设作出贡献。

第五课 和谐的师生关系

第 1 课时 走近老师

1. 教师职业的特点？（是什么）（P34-35）

- ①老师是我们学习和成长的引路人
- ②教师是一个神圣的职业，承担教书育人的使命。

③教师是履行教育教学职责的专业人员，是人类文明的重要传承者。

2. 老师在我们成长过程中的作用？（为什么）（P36）

①老师是我们锤炼品格的引路人。②是我们学习知识的引路人

③是我们创新思维的引路人。④是我们奉献祖国的引路人。

3. 新时代好老师的标准是什么？（“四有”好老师）（是什么）（P36）

有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好老师。

4. 教师履行教育教学职责的原因？（为什么）（P35）

①《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教师作为人类文明的传承者，承载着传播知识、传播思想、传播真理，塑造灵魂、塑造生命、塑造新人的重任。

5. 教育家精神的内涵？（是什么）（P37）

①心有大我、至诚报国的理想信念。②言为士则、行为世范的道德情操。

③启智润心、因材施教的育人智慧。④勤学笃行、求是创新的躬耕态度。

⑤乐教爱生、甘于奉献的仁爱之心。⑥胸怀天下、以文化人的弘道追求。

第 2 课时 珍惜师生情谊

1. 师生交往理想而美好的状态是什么？（是什么）（P38）

彼此尊重、教学相长、携手共进，是师生交往理想而美好的状态。

2. 珍惜师生情谊如何做？（如何做）（P38-40）

①我们应主动理解、关心老师。老师是我们敬重的长辈，是我们的良师益友，也是有血有肉、有喜怒哀乐的普通人，

②真诚接受老师的引领和指导。我们的成长离不开老师的悉心教导。我们应该发自内心地尊重老师，善于从老师的教诲中汲取成长的营养，以勤学好问、积极主动的态度与老师交流。

③正确对待老师的表扬和批评。

④尊重并适应不同风格的老师。

3. 如何正确对待老师的表扬和批评？（如何做）（P39）

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。对待老师的表扬，我们应戒骄戒躁，再接再厉，争取做得更好。老师的批评意味着关心、提醒和劝诫，帮助我们反省自己、完善自我。对待老师的批评，我们应把注意力放在老师批评的内容上，理解老师的良苦用心。

5. 与老师发生矛盾怎么办？（如何做）（P39）

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，尊重关心。

6. 尊重并适应不同风格老师的原因？（为什么）（P41）

- ①由于年龄、专业、阅历、性格等差异，每位老师的教育教学方式有所不同。
- ②不同风格的老师都有值得我们学习的地方。

第六课 友谊之树常青

第 1 课时 友谊的真谛

1. 友谊是如何建立的？（为什么）（P43）

在共同的学习和生活中，我们从陌生到越来越熟悉和了解，逐渐建立了友谊。

2. 列举友谊带给我们的不同体验？（P43）

在与朋友的交往中，有欢笑也有泪水，有甜蜜也有苦涩。

3. 友谊的真谛有哪些？（是什么）（P44-45）

- ①友谊是一种亲密的关系。 ②友谊是一种心灵的相遇。
- ③友谊是平等的、双向的。 ④朋友，见证了我们一起走过的成长历程。

4. 为什么说友谊是一种亲密的关系？（为什么）（P44）

在真正的友谊中，我们能够得到朋友的理解和帮助、信任和忠诚、肯定和关心，享受到更多的快乐和温暖，得到精神上的支持和满足。

5. 对友谊是一种心灵的相遇的理解？（为什么）（P44）

- ①友谊的美好就在于它可以超越物质条件、家庭背景、学业成绩等，实现心灵的沟通与契合。
- ②志趣相投、志同道合的友谊，更能够经得住时间的考验和风雨的洗礼，让我们更深刻地体悟人生的美好。

6. 为什么说友谊是平等的、双向的？（为什么）（P45）

- ①生活中接受朋友的帮助，也主动帮助对方；感受朋友的关怀，也主动关怀对方。
- ②我们共同分享，也相互分担，在相处中体验积极的情感，在交流中共同成长。
- 朋友，见证了我们一起走过的成长历程。
- ③人生路上，有些朋友陪我们一程，有些朋友伴我们一生。
- ④我们应当不辜负每一段情谊，让友谊伴随我们成长。

第 2 课时 交友的智慧

1. 能够走到一起，成为朋友的人的共同特点（前提）是：志趣相投

2. 交友的智慧有哪些？（如何做）（P46-49）

- ①交友需要真诚和热情。 ②交友需要慎重选择。 ③交友需要学会关心和尊重对方。
- ④交友需要学会处理朋友之间的矛盾和冲突。 ⑤交友需要讲原则。
- ⑥我们不可能和所有的人都成为朋友，但是我们应学会以诚待人，同大多数和睦相处，努力构建和谐的人际关系。

3. 交友需要真诚和热情的原因？（为什么）（P46）

①人与人之间不会自然而然地产生友谊，友谊是用心培育的结果。敞开心扉，主动表达，热情待人，朋友才不会彼此错过。

②我们只有抱着真诚和热情的态度与他人交往，才会获得真挚的友谊。

4. 如何慎重选择交友？（如何做）（P46）

①志趣相投，才能走到一起，成为朋友。

②无论是现实生活中的交友还是网上交友，我们都应学会理性辨别、慎重选择。

5. 交友中如何做到关心和尊重对方？（如何做）（P47）

①体会朋友的需要，在朋友需要的时候，以行动向朋友表达关心和支持。

②关心朋友也要尊重对方，要把握好彼此的界限和分寸，可以给予朋友积极合理的建议，但不要替朋友做决定。

6. 如何处理朋友之间的矛盾和冲突。（如何做）（P47）

①与朋友相处时，矛盾和冲突有时是难以避免的。

②发生矛盾和冲突时，我们可以一起协商，寻找彼此能够接受的解决方式。

③处理矛盾和冲突的基本策略：保持冷静、坦诚交流、及时处理、勇担责任、换位思考。

7. 交友需要讲原则的要求？（如何做）（P49）

①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当朋友做错事，甚至误入歧途时，我们要坚持正确立场、不随波逐流，并积极地予以规劝，帮助朋友及时改正错误。

8. 人际交往中应树立怎样的观念？（如何做）（P49）

我们不可能和所有的人都成为朋友，但是我们应学会以诚待人，同大多数和睦相处，努力构建和谐的人际关系。

第七课 在集体中成长

第 1 课时 集体生活成就我

1. 集体的含义：

集体不是个体的简单相加，而是人们联合起来的有组织整体。

2. 参与集体生活的作用（意义）？（P50-52）

①集体生活在某种程度上可以影响甚至改变一个人。

②集体生活能带给我们温暖。

③集体生活有助于我们学会与人交往。

④集体生活有助于培养我们的责任感。

⑤集体生活有助于我们发展个性。

⑥集体是我们共同成长的园地。

3. 集体的联结度通常影响因素？（是什么）（P51）

- ①成员间相互关联的程度
- ②集体对成员的重要性
- ③成员间相互交流的频率
- ④成员对共同目标的共识程度
- ⑤成员间的默契程度
- ⑥集体存在的时间长短。

4. 为什么说集体是我们共同成长的园地？（为什么）（P52）

- ①在集体这个平台上，我们得以展示自己，发展自己。
- ②集体的发展推动个人能力的提升和健康成长。
- ③让我们在集体生活中相互促进，相互成就，共同发展。

第 2 课时 共建美好集体

1. 美好集体对我们的作用？（为什么）（P53）

在美好集体中，我们能感受集体的关爱，凝聚拼搏向上的力量，坚定自己的生活信念。

2. 如何建设美好集体？（如何做）（P53-55）

- ①建设美好集体，需要我们确定共同的愿景。
- ②建设美好集体，需要我们树立主人翁意识。
- ③建设美好集体，需要我们营造和谐有序的集体环境。
- ④建设美好集体，需要我们树立正确的合作与竞争观念。
- ⑤建设美好集体，需要我们坚持集体主义原则，发扬集体主义精神。

3. 美好集体愿景的含义和作用？（是什么为什么）（P53）

含义：拥有共同的梦想，向往美好的未来，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，这就是美好集体的愿景。

作用：①是集体的精神动力之源，是推动集体发展的内驱力。

②共同的愿景引领集体成员团结一致，开拓进取。

4. 建设美好集体，需要我们树立主人翁意识，自觉承担集体责任的原因和要求？（为什么如何做）（P54）

原因：集体中没有旁观者，每个人都是集体的主人。

要求：在美好集体的建设中，我们应主动作为，贡献各自的智慧和力量，各负其责、各尽其能。

5. 建设美好集体，如何有序参与集体生活？（如何做）（P54）

- ①对于集体的共同规则，我们要自觉遵守；
- ②对于集体的事务，我们应积极参与、共同商定；
- ③对于集体中存在的问题和不足，我们可以通过恰当的方式表达自己的意见，提出改进的建议。

6. 建设美好集体，树立正确的合作与竞争观念的原因和要求？（为什么如何做）（P55）

原因：集体的发展既有赖于成员间的相互合作，也需要成员间的良性竞争。

要求：我们既要敢于竞争、勇于挑战，又要善于合作、共同进步。

7. 建设美好集体，如何坚持集体主义原则，发扬集体主义精神？（如何做）（P55）

①在我国，国家利益，集体利益和个人利益根本上是一致的，

②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。

③同时，也要充分重视和保障个人的正当利益，促进集体和个人不断发展。

第三单元 珍爱我们的生命

第八课 生命可贵

第 1 课时 认识生命

1. 生命重要性？（为什么）（P61）

①人的生命是大自然的奇迹，是地球上最为珍贵的财富。

②有了生命，我们才能感受大自然的勃勃生机，才能体验生活的多姿多彩，才能拥有追求幸福生活的种种可能，才能创造璀璨的人类文明。

2. 人的生命特点？（P61-63）（是什么）

①每个人的生命都是独特的。

②每个人的生命都是不可逆的。

③每个人的生命都是有限的。

④人的生命是代代接续的。

⑤人的精神生命是不断传承的。

3. 人的生命都是独特的原因？（为什么）（P61）

①我们来到这个世界，外形相貌、天资禀赋等各不相同，每个生命都不可替代。

②在成长过程中，每个人会汲取不同的物质和精神养分，形成独特的个性品质，拥有不同的人生道路。

4. 人的生命都是不可逆的表现和要求？（P61）

表现：从婴孩成长为儿童，又从儿童成长为青少年，再到中年和老年，生命的时光一去不复返。

要求：我们要珍惜生命的每一天。

5. 生命都是有限的原因和要求？（P62）

原因：新陈代谢、生老病死是无法抗拒的规律。

要求：我们应感恩生命的获得，把有限的生命投入到无限的奋斗和奉献之中，让生命的每一段历程都变得精彩和有意义。

6. 人的生命是代代接续的表现（原因）？（P62）

- ①在历史的长河中，虽然个人的生命很短暂，但一代又一代的个体生命实现了人类生命的接续。
- ②在生命的接续中，每个人的生命不仅是“我”的生命，还是“我们”的生命。

7. 人的精神生命是不断传承的表现（原因）？（P63）

- ①伟大的思想、崇高的信仰、高尚的道德等都是精神生命的体现。
- ②在生命的传承中，人类的精神在不断积淀和丰富。

第 2 课时 敬畏生命**1. 要敬畏生命原因？（为什么）（P64）**

- ①当人的生命遭遇不可抗拒的自然灾害、人为的灾难、不可预知的意外时，我们会感受到生命的脆弱与艰难；
- ②当人们万众一心，为挽救生命而努力，为守护生命而拼搏，为悼念生命而默哀时，我们又会体悟到生命的坚强、崇高和神圣。
- ③我们对生命要有一种敬畏的情怀。

2. 敬畏生命如何做？（P64-65）

- ①敬畏生命，就要尊重并遵循生命存在和发展的规律。
- ②敬畏生命，就要关爱他人的生命。
- ③敬畏生命，就要坚持人民至上、生命至上。

3. 尊重并遵循生命存在和发展规律的原因？（P64）

- ①“天地之大德曰生”，万物的生长和生命的延续是宇宙天地间的重大法则。
- ②我们的生命是大自然的组成部分，效法天地自然，遵循自然界的规律，是对我们的生命最好的珍视和善待。

4. 关爱他人生命做？（怎么做）（P65）

- “仁者爱人”“推己及人”，要求我们从珍惜自己的生命走向关爱他人的生命，谨慎地对待生命关系、处理生命问题，尊重、关怀和善待身边的每一个人。

5. 坚持人民至上、生命至上的原因和要求？（P65）

原因：生命重于泰山，每个人的生命都比金钱、权势等身外之物更为重要。

要求：当人民的生命遭遇天灾人祸的威胁时，竭尽全力挽救和保护最广大人民的生命，这是我们对“生命最宝贵”的生动诠释和切实践行。

第九课 守护生命安全**第 1 课时 增强安全意识****1. 增强安全意识原因？（P67）**

- ①生命是维系人的生命存在的条件和保障，也是我们创造和享受一切美好的前提。

②在日常生活中，突如其来的灾难、事故可能会危害人的生存、健康和幸福，甚至会毁灭鲜活的生命。

2. 如何增强安全意识？（P68-69）

①在日常生活中，我们要牢固树立安全意识，保护好我们的生命。（对那些可能会对自己或他人造成伤害的外在环境、人为侵害有所警觉和戒备。）

②树立规则意识。

③增强风险意识。

3. 树立规则意识的原因和要求？（P68）

原因：生活中的诸多“禁令”看似是对我们的限制，其实是对我们自由和生命安全的保障。

要求：我们要自觉遵守规则，对自身行为是否安全作出恰当评估，并及时纠正自己的不当行为，从而有效地保护我们的生命。

4. 增强风险意识的要求？（P69）

我们要能够觉察潜在的威胁生命安全的因素，不因好奇去做一些危险的事情，也不盲目触碰一些危险的领域。远离危险，方能平安生活。

5. 增强安全意识的意义？（P69）

安全与每个人息息相关，我们所做的事情不仅影响到自己，也影响着他人。

我们用心对待和做好事关安全的每一件事，既是对自己的生命安全负责，也是对家庭和社会负责。

第 2 课时 提高防护能力

1. 提高防护能力的重要性（原因）？（为什么）（P70）

面对生活中可能遇到的各种自然灾害、事故灾难、公共卫生事件等，如果我们掌握有效的应对方法，具有科学的自救、救他的能力，就能保护自己的生命，也能救助他人的生命。

2. 如何提高防护能力？（怎么做）（P71-72）

①提高危险预判能力。

②提高避险和逃生能力。

③学习防护和急救的知识和技能。

3. 提高危险预判能力的原因和要求？（P71）

原因：自然灾害发生之前，往往有兆可循，危险大多可以预判；一些人为事故，经过得当考虑，本来可以避免。

要求：危险预判能力不是天生就有的，我们要在日常生活中主动学习安全知识，见微知著，对潜在的 danger 作出科学判断，防患于未然。

4. 如何提高避险和逃生能力（要求）？（P72）

- ①平时，我们应当积极参加安全演练活动。
- ②在危险来临时，保持头脑冷静，就近、快速逃离到安全地带；
- ③有效利用各种资源，以便求救和逃生。

5. 学习防护和急救知识与技能的原因？（P72）

如果我们能在平时多掌握一些防护和急救的知识与技能，在需要紧急救护时，就不会束手无策，并可以争分夺秒地施救，为挽救生命赢得宝贵的时间。

6. 拥挤踩踏事件的预防与自护方法（P72）

- ①上下楼梯、台阶时抓牢扶手：不凑热闹，不在人流量大的地方停留；不随意喊叫，不搞恶作剧，不制造恐慌气氛。
- ②发现人群蜂拥而来时，应马上避让到一旁，靠墙或抓住牢固的物体，等待人群过去。
- ③若已经被人流裹挟，无法自主控制前进方向，要展开自我救助：先稳住双脚，保持平衡，用一只手紧握另一只手的手腕，手肘撑开，平放于胸前，微微向前弯腰，形成一定空间，以保持呼吸通畅。
- ④一旦摔倒无法站起，应尽量使身体蜷缩成球状，双手护颈，手臂护头，双膝蜷缩至胸前，护住胸腔和腹腔。

第十课 保持身心健康

第 1 课时 爱护身体

1. 保持身心健康的意义（重要性）？（P75）

- ①保持身心健康是提高生命质量的关键。
- ②只有拥有强健的体魄，才能保持充沛的精力和蓬勃的朝气；
- ③只有拥有健康的心理和丰富的精神世界，才能葆有积极的生活态度和良好的人际关系，看到生命中更多的希望和光彩。

2. 爱护身体的原因？（P75）

- ①身体是生命存在的根本。
- ②身体健康既关系个人的成长和发展，也关系家庭的生活质量，还关系国家的人口素质和社会的发展。
- ③爱护自己的身体，是一种对生命负责任的态度，我们要做自身健康的第一责任人。

3. 爱护身体如何做？（P75-76）

- ①爱护身体，应当关注自己的身体状况。
- ②爱护身体，应当养成健康的生活方式。
- ③爱护身体，应当积极、主动、科学地锻炼身体，强健体魄。

4. 关注自己的身体状况的要求？（P75）

- ①我们要关注并记录自身健康状况，定期体检，合理利用卫生保障，服务维护自身健康；
- ②积极主动获取健康信息，知道生理健康的基本标准，能够判断自己的身体是否处于正常状态。
- ③如有不适，应及时科学就医。

5. 健康生活方式：

我们要自觉自律，注重饮食有节、起居有常、动静结合，杜绝不良嗜好。

6. 爱护身体，应当积极、主动、科学地锻炼身体，强健体魄具体做法？（P76）

- ①我们要参加适合的体育锻炼，选择合理的运动负荷，提高身体的免疫力和对自然环境的适应能力，预防并减少疾病的发生。
- ②在享受科学健身乐趣的同时，我们磨炼意志，健全人格。

7. 科学健的方法？（P76）

多元化运动、适度运动、科学热身、合理饮食、健康心态

第 2 课时 滋养心灵**1. 滋养心灵的原因？（P77）**

- ①良好的生命状态既需要健康的身体，也需要健康的心理和丰富的精神。
- ②拥有健康、和谐的内心世界，是我们幸福生活的重要支柱。

2. 滋养心灵如何做？（P78-79）

- ①滋养心灵，需要我们保持心理健康。
- ②滋养心灵，需要我们不断丰富自己的精神世界。

3. 心理健康的表现和要求？（P78）

表现：心理健康是一种良好而持续的心理状态，表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应能力，并能有效地激发个人潜能。

要求：

- ①在日常生活中，主动学习心理健康知识，掌握自我调节的方法，必要时积极寻求专业帮助，都有助于我们改善心理状况，促进心理健康。
- ②保持心理健康还需要我们磨炼意志，增强生命韧性。（成长的道路不会总是鲜花铺路，也会有一些坎坷和泥泞。我们要对自己的行为和目标有清醒的认识，以顽强不屈的精神、百折不挠的毅力，勇往直前，战胜挫折和困难。）

4. 增强生命韧性的方法？（P78）

- ①说服自己接纳挫折 ②培养幽默感 ③积极寻求帮助
- ④培养兴趣爱好 ⑤眼光放长远 ⑥关心帮助他人

5. 丰富自己的精神世界如何做？（P79）

- ①生命是一个逐渐丰富和发展的过程。
- ②我们要学知识、长见识、练胆识，提升自己的底气与能力；
- ③要在生活实践中扩展生活阅历，提升人生境界，让生命充满色彩与活力。

第四单元 追求美好人生

第十一课 确立人生目标

第 1 课时 探问人生目标

1. 探问人生目标的原因和重要性？（P85）

- ①人的生命活动方式与动物不同。人能够积极主动地规划人生，确立自己的人生目标，过有意识、有目的的生活。
- ②人生目标体现着人在社会实践中对未来的向往和追求，决定着人生道路的发展方向。
- ③正确的人生目标会带来稳定而持久的内在激励，让我们排除干扰，克服困难，坚定前行，少走弯路，指引我们走上正确的人生道路。

3. 人生长远目标和近期目标的关系？（P86）

- ①人生目标可以分为长远目标和近期目标。
- ②只有分阶段实现一个个近期目标，才能实现长远目标。所有近期目标都是围绕长远目标展开的。
- ③实现每一个近期目标带来的成就感和喜悦感，鼓舞我们继续奋发向上，朝着实现长远目标迈进。

第 2 课时 树立正确的人生目标

1. 如何树立正确的人生目标？（P87-88）

- ①正确认识个人与社会的关系，是我们树立人生目标的必要前提。
- ②树立人生目标，应当从自身实际出发。
- ③树立人生目标，应当与国家、民族和人民的利益相结合。
- ④树立人生目标，应当与人类的福祉相统一。

2. 个人和社会的关系？（P87）

社会是由个人组成的，个人的发展离不开社会。

3. 树立人生目标，如何从自身实际出发？（P87）

- ①个人的兴趣爱好、性格特征、知识能力、家庭环境等，都是我们树立人生目标的影响因素。
- ②我们要综合评估，全面考虑，以客观务实的态度树立切实可行的人生目标。

4. 人生目标与国家、民族和人民的利益相结合要求？（P88）

我们要把个人的发展牢牢植根于国家、民族和人民的需要，植根于中华民族伟大复兴的事业。

5. 人生目标应当与人类的福祉相统一的原因？（P88）

①志存高远，方能登高望远；胸怀天下，才可大展宏图。

②个人的追求与进步，只有与人类的发展进步紧密联系在一起，人生才能焕发无限的生机和活力。

第十二课 端正人生态度

第 1 课时 拥有积极的人生态度

1. 人生态度的含义？（P90）

人生态度是人在生活实践中形成的看待生活、对待人生的心理和行为倾向。

2. 人生态度分类及作用？我们应当努力拥有哪种人生态度？（P90-91）

①分类：积极的人生态度、消极的人生态度

②作用：

积极的人生态度会令人看到事物好的一面，从而热爱生活，对未来充满信心。

消极的人生态度往往使人看到事物坏的一面，从而心灰意懒、消极懈怠。

③我们应当努力拥有积极的人生态度。

3. 积极的人生推动体现在哪些方面？（P91-92）

①积极的人生态度体现为乐观向上。

②积极的人生态度体现为认真务实。

③积极的人生态度体现为勤奋进取。

4. 乐观豁达、积极向上人生态度的作用？（P91）

能够让我们变得更加自信和从容，体味更多的生活乐趣；遇到困难和挫折，能够及时调整心态，不畏惧，不退缩，勇敢面对。

5. 认真务实的人的特点？（P91）

认真务实的人往往有着严谨的态度、强烈的责任心和踏实的作风，做任何事情都会精益求精，不走投机取巧、不劳而获的“捷径”。

6. 勤奋进取的含义？勤奋进取的人的特点？（P92）

含义：勤奋进取是一种全力以赴、坚持不懈、努力前行的勇毅品格。

特点：不会满足现状、贪图安逸，而是勤学上进、追求卓越。

第 2 课时 正确对待顺境和逆境

1. 人生历程中两种不同的境遇是什么？（P93）

顺境和逆境

2. 如何正确看待人生历程中两种不同的境遇？（P93-94）

①无论顺境还是逆境，对人生的作用都是双重的，关键是以何种态度对待人生的境遇。

②顺境不骄。（顺境中的有利因素，使我们更容易接近和实现目标。身处顺境时，我们应珍惜美好时光，抓住机遇，顺势而为；同时，我们也要有忧患意识，警惕优越条件滋生的骄傲、懈怠等不良心态，时刻保持谦虚谨慎的态度。）

③逆境不馁。（每个人都希望自己的人生一帆风顺，但是生活中难免会遇到各种各样的困难。在逆境中前行，需要我们鼓足勇气，迎难而上。在青少年时期经历一些挫折和考验，有助于我们走好人生路。）

④顺境和逆境在一定条件下可以相互转化。（自满自足，意志衰退，顺境就有可能转化为逆境；受磨难而奋进，不悲观、不言败，逆境就有可能转化为顺境。无论身处何种境地，只要我们正确对待成败得失，处优而不养尊，受挫而不短志，顺境和逆境都可以成为人生成长的阶梯。）

第十三课 实现人生价值

第 1 课时 在劳动中创造人生价值

1. 美好生活是靠劳动创造的，新时代的伟大实践，为我们实现人生价值提供了广阔的舞台。

2. 人生价值含义？（P96）

人生价值是指人的生命和活动对自己、他人和社会所具有的积极意义。

3. 劳动的意义（作用）？（P95-97）

①美好生活是靠劳动创造的。

②人们通过劳动创造物质财富和精神财富。

③人们各种各样的愿望都是在劳动中实现的，人们在劳动中感受到幸福和愉悦，体会到人生的价值和美好。

④人世间的一切美好生活都是通过劳动来创造的。

4. 人生价值的衡量标准？（P97）

①一个人对他人的贡献是衡量其人生价值的尺度。

②一般来说，一个人通过劳动为他人和社会作出的贡献越大，他的价值就越大。

③人们的职业不同、岗位有别，但只要为社会进步作出了贡献，就是为社会创造了价值，也就创造和实现了人生价值，就应当得到社会的尊重和积极评价。

5. 为什么说人世间的一切美好生活都是通过劳动来创造的？（P97）

①千百年来，中华民族以勤劳智慧闻名于世。

②我们所取得的每一项成就，都是广大人民用辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动换来的。

③今天，国家富强、民族复兴、人民幸福的美好愿景都要靠劳动来实现。

第 2 课时 在奉献中成就精彩人生

1. 如何实现个人价值与社会价值的统一？（P98）

每个人都有自己的人生追求，也会从事各种不同的工作，但只有把自己的小我融入时代、祖国

和人民的大我之中，才能更好地实现人生价值。

2. 为什么所有工作都是有价值的都值得尊重？（P98）

①任何一项工作都是社会存在和发展的需要，没有高低贵贱之分。没有环卫工人的辛勤劳动，就没有城市的干净整洁；没有建筑工人的风吹日晒，就没有我们的安身之所……这些工作都是平凡又有意义的。

②人们在自己的岗位上勤勤恳恳、兢兢业业，在奉献社会中创造自身价值。

3. 如何在踏实奋进中绽放人生的光彩？（P99）

任何一项工作，都需要付出辛劳和汗水。只有沉下心来，心无旁骛，干一行、爱一行、精一行，才能在实践中做出一番事业，书写自己的人生华章。

4. 如何在奉献走向伟大？（P99）

①人生价值的实现离不开一定的社会客观条件 and 个人的主观努力。

②新时代的伟大实践，为我们提供了实现人生价值的广阔舞台。

③当我们将个人的命运和他人、集体、民族、国家乃至人类的命运联系在一起，并为之奉献时，人生就会闪耀出伟大的光辉。

5. 如何在奉献中成就精彩人生？（P98-99）

①任何一项工作都是社会存在和发展的需要，没有高低贵贱之分。人们在平凡的岗位上勤勤恳恳、兢兢业业，在为社会服务中创造着自身特有的价值。

②在踏实奋进中绽放人生的光彩。只有沉下心来，心无旁骛，干一行、爱一行、精一行，才能实践中做出一番事业，书写自己的人生华章。

③当我们将个人的命运和他人、集体、民族、国家乃至人类的命运联系在一起，并为之奉献时，人生就会闪耀出伟大的光辉。

VV99.net

免费文档下载