

七年级道德与法治上册

第一课 中学时代

第1框 中学序曲

1.为什么说中学生活是我们的新起点？

(1) 我们有了一个新的名字----中学生。(2) 中学生活把我们带进一个别样的天地：富有挑战的新课程，新奇的实验器材，丰富多彩的社团，新校园、新老师、新同学，我们站在一个**新的起点上**。

2.中学时代的重要意义有哪些？

(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。体现在：①身心发展②自我意识 ③思维水平和理解能力④生活体验

3.中学生活馈赠给我们哪些成长的礼物？

(1) 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。这些都是生命馈赠给我们的成长礼物。

(2) 中学生活为我们提供了发展自我的多种机会。

(3) 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。

(4) 在新的环境中，我们有机会重新塑造一个理想中的“我”。

4. 中学生活为我们提供了哪些发展自我的机会？

(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. 理想中的“我”是怎样的？

①越来越有活力，能坚持，有韧劲；②越来越坚强，会合作，能包容；③越来越有主见，敢于表达自我。

6. 怎样对待中学生活？

珍视当下；把握机遇；点滴做起；不懈努力。

第2框 少年有梦

1. 什么是梦想？

梦想是对未来美好生活的愿望。

2. 少年的梦想有什么特点？

(1) 少年的梦想，与个人的人生目标紧密连。(2) 少年的梦想，与时代的脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。

3.梦想的作用是什么？（为什么少年要有梦想？）

(1)梦想能不断激发我们生命的激情和勇气，让生活更有色彩。有梦想，就有希望。(2)因为有了梦想，人类才能不断地进步和发展。

4.对待梦想有哪些不同的态度？

(1)有人放弃，将梦想视为一种臆想。(2)有人坚持，将进取变成一种信念。

5.我们怎样才能实现梦想？

少年有梦，不应止于心动，更在于行动。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。

6.什么是努力？

努力是一种生活态度。努力是一种不服输的坚忍和失败后从头再来的勇气。努力是对自我的坚定信念和对美好的不懈追求。

7.我们青少年应该如何努力？（怎样为实现梦想而努力？）

(1) 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人生志向同祖国和人民联系在一起。

(2) 努力，需要坚持。只要坚持努力，即使过程再艰难，也有机会离梦想更近一步。

(3) 努力也要有方法。分清轻重缓急，合理规划和管理时间。劳逸结合，学会科学用脑，每天进步一点点，学思并进，珍视团队合作。

第二课 学习新天地

第1框 学习伴成长

1.我们应该怎样正确认识学习？

(1) 中学阶段，学习是我们的重要任务。初中阶段的学习，包括**知识的获取**，还包括**各种能力的培养**。(2) 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。我们可以从一切经历中学习。(3) 学习需要自觉、主动的态度。(4) 学习伴随着我们的成长。(5) 学习没有终点。我们终生都在学习，终生都需要学习。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。(为什么要终生学习？)

2.学习的重要性体现在哪些方面？（学习对我们的成长和发展有什么重要意义？）

(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。(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。

3.为什么说学习能够让我们生存和有更充实的生活？

(1)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。(2)学习，拓展了新的通道，让我们体验不同的生活方式。(3)学习，改变了思维方式和行为，提升我们的能力和智慧。(4)学习，带来了更多的选择，让我们变得更加独立和自由；等等。

第2框 享受学习

1.如何理解学习是苦乐交织的？

(1) **学习中有快乐**。表现在：对某方面的知识有强烈兴趣时，自己解决某个问题时，学习中找到志趣相投的同伴时，发现自己的潜能时我们都可以体味到学习带来的快乐。(2) **学习中也有辛苦**。表现在：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作出努力。

(3) 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。

2. 如何做到学会学习?

(1)学会学习,需要发现并保持对学习的兴趣。有了学习兴趣,学习可以成为艰苦却十分快乐的探索之旅。

(2)学会学习,需要掌握科学的学习方法。学习意味着要合理安排学习时间,养成良好的学习习惯,不断提升自己的学习能力。

(3)学会学习,还意味着要善于运用不同的学习方式达成目标,比如合作学习、探究学习等。

第三课 发现自己

第1框 认识自己

1.正确认识自己的重要性是什么?有何意义?

(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。

2.我们应通过哪些途径认识自己?

(1) 我们可以从生理、社会、心理等方面来认识自己(认识自我的角度)。

(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。

3.我们如何通过自我观察来认识自己?

(1)可以从身体特征和生理状况来认识自己,如自己的身材、相貌、体能、性别等(生理自我)。

(2)可以从个性心理特征来认识自己,如性格、气质等(心理自我)。

(3)可以从在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(社会自我)。

4.怎样正确对待他人的态度和评价?

(1) 他人评价是我们认识自己的一面镜子。有助于我们形成对自己客观、完整、清晰的认识。

(2) 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。

第2框 做更好的自己

1.我们为什么要接纳与欣赏自己？

(1)如同世界上没有两片完全相同的树叶一样，世界上也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)随着对自己认识的不断深入，我们的自我形象也会越发清晰。

2.我们应如何接纳自己？

(1)接纳自己，需要接纳自己的全部。接纳自己的优点和不完美；接纳自己的性格和自己的身材、相貌；接纳自己的现在和过去。

(2)接纳自己，需要乐观的态度，更需要勇气和智慧。

3.欣赏自己，我们应该怎么办？

(1)学会欣赏自己，就要欣赏自己的独特，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。既要展现自己的风采，也要看到他人的美丽；既能为自己鼓掌，也能为他人喝彩。

4.怎样更好的自己？

(1)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)更好的自己，需要**主动改正缺点**。改正缺点的过程就是自我完善、自我发展的过程。

(3)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.如何发掘自己的潜能？

(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,我们就可以更好地激发自己的潜能。

第四课 友谊与成长同行

第1框 和朋友在一起

1.我的朋友圈(进入初中，我们的朋友圈发生了什么变化？)

(1) 随着年龄的增长，也许有人发现，自己的交往范围扩大了，朋友圈也扩大了，与朋友的活动内容更丰富了；(2) 也许有人发现，自己的朋友圈比以前要小了，但是交往更加深入，朋友关系更加密切。

2.友谊的力量（朋友对我们有什么影响？）

(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，我们需要真诚友善的朋友。因为朋友，我们少了几分孤独，多了些许温暖，活得更加自在；因为朋友，我们感受到自身的价值，多了一份对自己的欣赏；因为朋友，我们学会了更好地与人相处，享受交往的快乐。

(3) 与正直、诚信和见识广的人交朋友，是有益的。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。

1.友谊的特质是什么？（如何正确认识友谊？）

（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、肯定和关心。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，也学习关怀对方。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，更能够经得住时间的考验和风雨的洗礼。

2.友谊的应该澄清什么？

（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，关键是我们对待竞争的态度。如果我们能坦然接受并欣赏朋友的成就，就不会沉溺于失利的痛苦。在竞争中自我反省和激励，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，但“讲义气”、“够朋友”并不等于不加分辨地为朋友做任何事。其实，当朋友误人歧途，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1框 让友谊之树常青

1.如何建立友谊？

(1) 建立友谊，需要开放自己。建立友谊的过程中，会有惊喜，也会有意外，还有一点儿冒险。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，我们就有找到朋友的机会。

2.有助于建立友谊的方法有哪些？

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要保持好奇。

3.如何呵护友谊？

(1) 呵护友谊，需要用心去关怀对方。体会朋友的需要，在

朋友需要的时候站到他的身旁，以行动向朋友表达关心和支持。

(2) 呵护友谊，需要学会尊重对方。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。朋友之间需要坦诚相待，但这并不意味着毫无保留；给予朋友积极合理的建议，但不要替朋友做决定。

(3) 呵护友谊，需要学会正确处理冲突。冲突发生时，可以相互协商，寻找彼此能够接受的解决方式。如果处理得当，冲突可以把彼此的距离拉得更近。

(4) 呵护友谊，需要学会承受并正确对待交友中受到的伤害。当朋友背叛了自己，或者做出了伤害友谊的举动，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。聪明的我们要学会选择：哪些朋友可以深交；哪些朋友可以保持较好关系；哪些朋友可以慢慢疏远，甚至要保持距离。

4.处理冲突的基本策略有哪些？

①保持冷静。②坦诚交流，不回避。③及时处理。④勇于承担自己的责任。⑤换位思考。

1.网上交友（网络交往有什么特点？）

(1) 网络上的交往具有**虚拟、平等、自主**等特点，它把天涯海角、素不相识的人连在一起，让人们自由地宣泄内心的快乐、烦恼、孤独、痛苦，舒缓压力，拓展人际交往圈。

(2) 网络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。

2.慎重结交网友的要求是什么？

(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) 将网上的朋友转化为现实中的朋友，需要慎重。

4.网络交往的利与弊？（网络是把双刃剑，有利也有弊）

网络的利：(1) 网络上的交往具有**虚拟、平等、自主**等特点，它把天涯海角、素不相识的人连在一起，让人们自由地宣泄内心的快乐、烦恼、孤独、痛苦，舒缓压力，拓展人际交往圈。

(2) 在网络中交往，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。

网络的弊：（1）互联网有时关闭了与他人沟通的心灵之门。

（2）虚拟的交往难以触摸到生活中的真实。

不管网络生活多么精彩，我们不可能只停留在这里。我们要学会在现实中与同伴交往，增加真实而贴近的感受，奠定友谊更可靠的基础。

第六课 走近老师

第1框 走近老师

1.我们应如何正确认识老师的职业？

（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）时代在发展，教师的工作理念和工作方式发生了很大的变化，时代发展对教师提出了更高的要求：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。

2.如何正确认识和对待不同风格的老师？

（1）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。

(2) 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。

(3) 无论什么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。

3.为什么信息时代仍然离不老师？

(1) 信息技术的发展，对学生学习产生重要影响，学习的方式有了很大的变化，自主选择的空间越来越大，知识获取的渠道越来越多。

(2) 在信息时代，老师发挥着科技和网络无法替代的作用：情感的交流，呵护心灵的健康；人格的熏陶，培养健全的人格；意志的培养，塑造坚强的品格；方法的指导，提高学习的效率。

第2框 师生交往

1.什么是教学相长？

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；一方面，我们与老师交流互动，也可以促进老师更好地“教”。

2.我们应以怎样的态度老师的引领和指导？

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，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。

3.面对老师的表扬与批评，我们该怎么想？又该怎么做？

学会正确对待老师的表扬和批评，是我们成长的重要内容。

(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；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，改进不足。

(2) 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。

4.什么是是师生交往的良好状态？

学生乐于学习，老师寓教于乐，师生彼此尊重，互相关心，携手共进。

5.师生间彼此尊重的内涵是什么？

彼此尊重，意味着尊重对方的人格尊严、个性差异和劳动成果。

6.为什么要尊重老师？应当怎样做？

(1) 尊重的不同风格的老师，是我们与老师建立良好关系的开始。

(2) 尊重老师，是中华民族优良传统，是我们作为“晚辈”的基本道德修养，它不仅体现我们内心的情感和态度，而且表现在与老师日常交往的言谈举止中。

7. 尊重老师？应当怎样做？

①主动向老师问好，对老师有礼貌；②主动关心老师，理解老师，祝福老师；③尊重老师的劳动，勤奋学习；④进入办公室，要敲门；⑤回答问题要积极举手、大声回答；⑥师生交流时，要主动给老师让坐；⑦生活上关心老师为老师提供力所能及的帮助；⑧当矛盾发生时，学会正确处理师生矛盾等。

8. 如果你和老师之间产生了矛盾，你准备怎么做？

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。

9. 你准备在今后的学习生活如何与老师友好相处？

①积极主动与老师交朋友；②以实际行动尊重老师；③正确对待批评与表扬；④理解老师，体谅老师的辛苦，宽容老师的失误⑤以冷静恰当的方法处理师生间的矛盾；⑥用心体会老师的爱，心怀感恩之心。

第 1 框 家的意味

1.家庭的含义是什么？现代家庭通常有哪两种类型？

(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) 现代家庭通常有**主干家庭**和**核心家庭**两种类型。

2.家庭关系的确立通常有哪几种情形？

(1) 依照法定条件和法定程序结婚而组成新家庭。如：小两口结婚成了家；

(2) 因血缘关系组成家庭。如：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家庭。如：养子女与养父母成为一家人；

(4) 随父或母再婚组建新的家庭。如：继子女与继父母也是一家人。

3.家对我们意味着什么？（家对我们成长的意义？）

(1) 家是我们**身心的寄居之所**。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。亲情激励着我们奋斗，让我们的心灵有所依靠。

4.家通常具有哪些功能？

经济功能、生育功能、教育功能、扶养和赡养功能、情感交流功能、休息与娱乐功能。

5.在中国人心中的“家”是什么？

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。

6.我们为什么要孝敬父母？

(1) 孝敬父母是报答父母的养育之恩，回报父母为我们成长付出的爱

(2) 在中国的家庭文化中，“孝”是重要的精神内涵。

(3) 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。

7.我们如何孝敬父母？

尽孝在当下，孝敬双亲长辈，关爱家人，应从现在开始，我们就应该用行动表达孝敬之心。

①尊敬：尊敬双亲长辈，听取他们的意见和教导。如有不同见解，不急于反驳，理性地与他们沟通。

②倾听：与长辈保持亲近、融洽的关系，倾听他们的心声。双

亲长辈不在身边时，要经常和他们保持联系。

③感恩：知恩、感恩，用行动表达感恩之情。认真学习，不负期望；体谅父母辛劳，减轻父母负担；承担家务，共建美好家园等。

第2框 爱在家人间

1.如何理解家中的亲情？

(1) 每个人的内心都有一段对家人割舍不断的情感。

(2) 每个家庭的亲情表现不同。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) 现实生活中，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。

2.亲子之间为什么总会出现碰撞？

(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) 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。

3. 亲子冲突如果处理不当可能会产生怎样的危害？

亲子冲突如果处理不好，就会伤害双方的感情，影响家庭的和睦。

4. 如何才能有效地化解亲子冲突？

(1) 爱是需要呵护的。爱在沟通中加深，亲子冲突需要双方通过良好的互动沟通来解决。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。

(2) 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。

第3框 让家更美好

1. 现代家庭正呈现出哪些特点？

(1) 随着社会历史的演进，家庭结构、规模、观念发生变化。家庭越来越小，趋向小型化；家庭关系越来越简单。

(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) 家庭氛围在变化，越来越平等、民主。

(4) 关心世界和国家大事，探讨社会和人生问题，学习现代科学技术，创建学习型家庭，参与社区活动等成为了家庭生活的重要内容。

2.为了建设和谐家庭，我们能做什么？

(1) 建立和谐家庭，需要我们学习、传承、践行关爱、尊重、理解、责任、信任、宽容等中华传统家庭美德。在家庭生活中做到尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家。

(2) 建立和谐家庭，需要帮助家人进行有效交流和沟通，增进理解，化解矛盾和冲突。具体方法有：帮助家庭成员舒缓情绪，明确自己是不偏不倚的中立者，引导家庭成员看到对方的优点，帮助家庭成员走出“面子”困境。

(3) 随着我们的成长，我们的家庭也在发展变化。需要以良好的心态面对这些变化，才能让亲情更浓，让家庭更和谐。

第八课 探问生命

第一框 生命可以永恒吗

1.生命的特点？/怎样认识生命有时尽？

(1) **生命来之不易**。每个人的生命都是在无数的偶然性中产生的，在这一点上我们是幸运的。

(2) **生命是独特的**。每个人都有不同的人生道路，每个人的生命都不可替代。

(3) **生命是不可逆的**。从婴儿成长为儿童，又从儿童成长为少年，生命的时光一去不复返。

(4) **生命也是短暂的**。在时间的长河中，个人的生命很短暂。

2.如何理解“每个生命都无法抗拒生命发展的自然规律”？

(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.怎样认识生命有接续？

(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。

(2) 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) 人类生命的接续包括人类精神文明的传承与接续。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。

第2框 敬畏生命

1.为什么生命是至上的？/为什么要敬畏生命？

(1) 生命是脆弱的，也是坚强的，我们对生命要有一种敬畏的情怀。

(2) 我们的生命都是宝贵的，生命的价值高于一切。

(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。理解这样的道理，才会让我们自觉地珍爱他人的生命，如同珍爱自己的生命一样。

2.怎样做到敬畏生命？

(1) 敬畏生命，就要从对自己生命的珍惜走向对他人生命的关怀。

(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、关注、关怀和善待身边的每一个人。

(3) 我们对生命的敬畏是内心的自愿选择。当我们能够与周围的生命休戚与共时，我们就走向了道德的生活。

第九课 珍视生命

第一框 守护生命

1.怎样做到爱护身体？

(1) 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。

(2) 守护生命要关注自己的内在感受，不伤害自己的身体，珍视自己的肉体生命。

(3) 守护生命要提高安全意识和自我保护意识，掌握一些基本的自救自护方法。

2.如何正确认识养护精神？

(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) 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。

(3) 守护精神家园，传承民族文化，我们需要在个人精神世界的充盈中发扬民族精神。

第 2 框 增强生命的韧性

1.面对挫折，为什么不同的人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。

2.挫折的影响？

挫折的消极影响：面对挫折，我们可能会感到失落、焦虑、难过、愤怒、不满等。产生这些负面的情绪感受是很正常的，但如果一味的沉浸在负面情绪中，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。

挫折的积极影响：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。

3.如何正确对待挫折？

(1) 生活中的道路并不总是平坦的，难免会遇到挫折，我们要学会以正确的态度认识挫折，懂得挫折是人们生活中的一种平常遭遇，每个人都会遇到挫折。

(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。

4.如何发掘生命的力量？（怎样才能战胜挫折？）

(1) 我们需要发现、发掘自己的生命力量。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。

我们可以逐渐培养自己面对困难的勇气和坚强的意志。

(2) 我们要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

第1框 感受生命的意义

1.怎样的一生是值得的？（什么样的人生才是有意义的人生？）

(1) **对自己**：能够活出自己的人生，实现自我价值，这样的一生是值得的。

(2) **对他人**：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，这样的一生是值得的。

(3) **对社会**：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。

2.如何认识生命的意义（价值）？

(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，生命的意义是具体的。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的人生的。

(3) 生命的意义需要自己发现和创造。

第2框 活出生命的精彩

1.怎样做到相互关切（关心）？

(1) 人与人只有在相互依存和彼此关切中才能感受温暖，传递温暖，才能拒绝冷漠，关切生命。

(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。

(3) 让我们用真诚、热情、给予去感动、改变他人，消融冷漠，共同营造一个互信、友善、和谐的社会。

2.怎样才能让生命更有价值？

(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，而在于他能够运用自身的品德、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，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) 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。

(3) 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。

川越学校