** 七年级(上册)道德与法治**

**考点梳理**

（2024新教材）

**第一单元 少年有梦**

**第一课 开启初中生活**

**第一框 奏响中学序曲**

1. **初中生活“新”在哪里？**

①跨进中学校园，我们有了一个新的身份——中学生！这意味着一段新的人生旅程的开始，新环境、新老师、新同学……我们对新生活充满了期待。

②初中阶段为我们的发展提供了新的机会。

③初中阶段对我们的成长提出了新的要求。

**2、初中阶段为我们的发展提供了哪些新的机会？**

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，提升自我。

**3、初中阶段对我们的成长提出了哪些新的要求？**

①家庭、学校、社会寄予我们更高的期望，期待我们越来越上进，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，取得更大进步。

**4、★初中阶段的重要性？**

①初中阶段对我们的人生具有独特的价值。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。

②初中阶段，是人生美好的年华，也是规划未来之路的重要时期。

**5、★如何面对初中生活的各种可能与挑战？**

我们要珍视当下，把握机遇，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。

**第二框 规划初中生活**

**1、什么是规划？**

规划是对未来的事情作出事先的设计与安排。

**2、为什么要做好初中生活规划？**

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。

**3、★如何做好初中生活规划？**

①做好初中生活规划，应当先确定个人发展目标。我们可以在老师和家长的帮助下，结合社会需要和兴趣、性格、能力等自身条件，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，使行动方案切实可行。

**4、怎样实现规划中的目标？**

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

**5、“努力”有方法**

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。

**第二课 正确认识自我**

**第一框 认识自己**

**1、为什么要正确认识自己？**

①**★**正确认识自己，准确把握自己的禀赋和特性，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认识自己是一个过程。在这个过程中，我们不断发展自己、完善自己。

**2、★如何正确认识自己？**

（1）通过对自我的全面分析来认识自己。（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。

**3、★为什么要正确对待他人的评价？**

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。

**4、怎样正确对待他人的评价？**

**★**我们要客观冷静地对待他人的评价，既不盲从也不轻视。

①用心聆听。心怀感激之情，感谢他人帮助我们更清楚地认识自己；悉心听取他人对自己的看法，重视他人的评价，不过早下结论。

②注重沟通。当他人的评价与自我评价不同时，我们可以主动与对方沟通交流，了解他们评价的缘由，从而更好地理解他人的评价，全面地认识自己。

③勇于面对。有些客观、中肯的评价，可能是我们不愿意听到的，但当我们有足够的勇气面对这些评价时，不仅能更好地看清自己，而且可以不断地提升自己。

④理性应对。对于他人不客观的评价，如吹捧或贬损，我们可以经过理性思考后选择忽略或者平静地拒绝，不让这样的评价影响自己。

**5、生活实践对认识自己的意义？**

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。

**第二框 做更好的自己**

**1、为什么要做更好的自己？**

世界上没有完全相同的两个人。每个人在兴趣、性格、气质、能力等方面都有所不同。

**2、★如何做更好的自己？**

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、为社会服务中实现的。

**3、★怎样欣赏自己？**

①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。

②欣赏自己认真做事的态度、善于合作的品质、坚持不懈的精神等，激励自己在成长的道路上不断奋勇前进。

**4、★怎样接纳自己？**

①接纳自己需要接纳自己的全部，既接纳优点又接纳不足，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接纳自己的不足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、★怎样完善自己？**

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。

②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、★怎样发掘自己的潜能？**

①我们可以通过学习，发现自己的兴趣爱好，找到自己喜爱的领域；

②通过参与多方面的活动，了解国家和社会的需要，寻求适合自己发展的空间；

③通过与他人合作，不断提升自己的能力。

**7、改正缺点的方法**

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为改正缺点所付出的努力。

⑤请自己信任的人来协助。

⑥作出改正缺点的公开承诺。

⑦运用自己改正缺点的成功经验。

**第三课 梦想始于当下**

**第一框 做有梦想的少年**

**1、★为什么要有梦想？（梦想的重要性）**

①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。有梦想，就会有希望。

②人类需要有梦想，因为有了梦想，人类社会才能不断发展和进步。

③梦想是对未来美好生活的愿望。编织人生梦想，是青少年时期的重要主题。

④只有每个人都勇于追梦、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。

**2、★如何做有梦想的少年？**

①做有梦想的少年，应当树立远大志向。我们要早立志，立大志，立长志。

②做有梦想的少年，应当紧扣时代脉搏。

【特别提醒】“常立志”说法错误。

**3、志向的重要性？**

志向是人生的航标，是奋斗的原动力。

**4、为什么少年的梦想要紧扣时代脉搏？**

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。

**第二框 学习成就梦想**

**1、★为什么要学习？（学习的重要性）**

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，增强能力，增长智慧，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、如何正确认识学习？**

（1）内容：初中阶段的学习内容非常丰富，既有知识的获取，又有能力的提升、品德的培养等。

（2）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。

（3）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。

（4）态度：带着学习的心态，生活中的点点滴滴都是学习。

**3、★学习的要求有哪些？**

①我们要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。

④我们应学以致用、开拓进取、勇于创新，运用所学知识帮助他人、服务社会，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

**4、★如何实现梦想？**

①梦想的实现，需要我们努力学习、善于学习。

②少年有梦，不应止于心动，更要付诸行动。

（③我们要坚定理想信念，刻苦学习，强健体魄，健全人格，将自己的梦想与中国梦有机结合，为以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴时刻准备着。

**第二单元 成长的时空**

**第四课 幸福和睦的家庭**

**第一框 家的意味**

**1、家庭的内涵？**

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？**

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。

**3、★家的重要性？**

①家是生命的居所，是心灵的港湾。（每个人都有属于自己的家，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。家不只是一所房子，家里有亲人，家中有亲情，家让我们的心灵有所依托。）

②家是我们的第一所学校，是我们的修身之所。（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”。）

③家是代代传承、血脉相连的生活共同体。（在薪火相传中，我们不仅接续着祖先的生命，而且传承着家风。）

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。

**4、★家风的作用？**

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

②优良家风引导我们向上向善，促进家庭幸福和谐。

**第二框 让家更美好**

**1、★如何建设美好的家庭？**

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。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。

**2、亲情有哪些不同的表现形式？由此我们会有什么感受？**

（1）表现：有的温馨和睦，有的磕磕绊绊，有的内敛深沉，有的随和自然……

（2）感受：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。

**3、家庭成员之间相互关爱、彼此尊重的原因及做法**

（1）相互关爱的原因：家庭成员之间相互关爱是家庭幸福美满的重要条件。

（2）做法：①在接受关爱的同时，也要学会回报爱。对父母长辈，我们要孝顺敬重；对兄弟姐妹，我们要相携相助。②家庭成员要以彼此尊重为前提进行沟通和交流。在生活中，家庭成员之间的矛盾有时难以避免。我们要学会换位思考，有事多商量，主动化解矛盾，增进情感。

**4、孝亲敬老的原因及法律规定**

（1）**★**原因：孝亲敬老是中华民族的传统美德，也是公民的法定义务。

（2）法律规定：《中华人民共和国宪法》规定，成年子女有赡养扶助父母的义务。《中华人民共和国老年人权益保障法》规定，赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。

**5、传承家庭美德的原因及做法**

（1）原因：家庭是道德养成的起点。

（2）做法：我们要培育和弘扬社会主义核心价值观，发扬光大尊老爱幼、勤俭持家、知书达礼、遵纪守法等中华民族传统家庭美德，推动形成爱国爱家、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。

**第五课 和谐的师生关系**

**第一框 走近老师**

**1、教师职业的特点？**

①教师是一个神圣的职业，承担教书育人的使命。

②教师是履行教育教学职责的专业人员。

**2、教师的作用？**

①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。

②**★**老师在我们的成长过程中发挥着不可替代的作用。老师是我们锤炼品格的引路人，是我们学习知识的引路人，是我们创新思维的引路人，是我们奉献祖国的引路人。

**3、★时代发展对老师提出了哪些要求？（“四有”好老师）**

随着时代的发展，老师正在不断改变工作理念和工作方式，不断提高自身素养，努力成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好老师。

**4、教育家精神的内涵**

心有大我、至诚报国的理想信念，言为士则、行为世范的道德情操，启智润心、因材施教的育人智慧，勤学笃行、求是创新的躬耕态度，乐教爱生、甘于奉献的仁爱之心，胸怀天下、以文化人的弘道追求。

**第二框 珍惜师生情谊**

**1、师生交往的良好状态是怎样的？**

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、★如何建立良好的师生关系？**

①我们应主动理解、关心老师。

②真诚接受老师的引领和指导。

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引领和指导？**

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。

**4、★如何正确对待老师的表扬和批评？**

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。对待老师的表扬，我们应戒骄戒躁、再接再厉，争取做得更好。

②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？**

①自我反思，冷静、客观地分析原因。反思自己在哪些方面做得不好，如何改变。如果是老师的原因，要思考怎样与老师沟通。

②相信善意，多些宽容和理解。相信老师的善意，理解老师，做到有理恰当表达，无理主动认错。

③坦诚相待，注意沟通方式。主动找老师交流，清晰、冷静、真诚地说出自己的观点，有理有据；选择恰当的时间、地点和场合；选择老师容易接受的表达方式，如悄悄说、写个纸条等。

④求同存异，尊重关心。在换位思考的基础上，找出共同点，保留不同意见，尊重、关心老师。

**6、为什么不同风格的老师都值得尊重？**

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**

**第一框 友谊的真谛**

**1、★友谊的真谛是什么？**

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。

**2、★友谊的作用？**

①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，享受更多的快乐和温暖，获得精神上的支持和满足。

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。

③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。

④朋友，见证了我们一起走过的成长历程。人生路上，有些朋友陪我们一程，有些朋友伴我们一生。

**第二框 交友的智慧**

**1、★如何正确交友？**

朋友间要互相鼓励，互相切磋，互相劝勉，共同进步。

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。

**2、为什么交友需要真诚和热情？**

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。

②敞开心扉，主动表达，热情待人，朋友才不会彼此错过。

③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。

**3、我们应该怎样选择朋友？**

①与品德高尚的人交朋友，有助于我们走好成长之路。

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，做到慎交友、结好伴。

**4、★怎样关心和尊重朋友？**

①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，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。

**5、★怎样处理朋友之间的矛盾和冲突？**

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。

**6、处理矛盾和冲突的基本策略**

①保持冷静。在做决定前先想办法稳定自己的情绪。必要时，可以采取冷处理的方式。

②坦诚交流。否认问题的存在，只会导致误解和怨恨。与朋友坦诚讨论，给朋友也给自己一个解释的机会。

③换位思考。不要只顾表达自己的想法，试着从对方的角度看问题。

④及时处理。时间拖得越久，问题越难解决。

⑤勇担责任。如果自己错了，真诚地说一声“对不起”；如果对方错了，向自己道歉，我们也要能够谅解对方。

**7、★怎样把握交友的原则？**

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，并积极予以规劝，帮助朋友及时改正错误。

**第七课 在集体中成长**

**第一框 集体生活成就我**

**1、什么是集体？**

集体不是个体的简单相加，而是人们联合起来的有组织的整体。

【特别提醒】“集体的力量取决于成员数量的多少”说法错误。

**2、★集体生活的作用？**

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。在集体生活中，我们展示自己，发展自己。集体的发展推动个人提升能力和健康成长。

**3、集体生活是如何带给我们温暖的？**

一般来说，集体的联结度越高，个体感知到的温暖就越多。集体成员间的相互体贴、团结互助，传递着关爱和温暖，让我们获得安全感和归属感。

**4、集体的联结度与哪些因素有关？**

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

**5、集体生活是如何让我们学会与人交往的？**

集体生活为我们搭建交往的平台。每个人有着不同的生活经历和性格特点，我们在集体生活中，学会接纳和尊重，学会理解和包容，彼此友好相处。

**6、集体生活是如何培养我们的责任感的？**

在集体生活中，每个人都有不同的角色，承担不同的职责。我们在认真做事的过程中体现自己的价值，体验责任感，做有担当的人。

**7、集体生活是如何帮助我们发展个性的？**

人与人之间的差异是我们发展个性的“明镜”。在集体中学习他人的优点，有助于我们不断完善自己，发挥自己的优势和特长。

**第二框 共建美好集体**

**1、美好集体的作用？**

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？**

建设美好集体离不开你我他，需要我们共同参与和努力。

①建设美好集体，要确定共同的愿景。

②建设美好集体，要树立主人翁意识。

③建设美好集体，要营造和谐有序的集体环境。

④建设美好集体，要树立正确的合作与竞争观念。

⑤建设美好集体，要坚持集体主义原则，发扬集体主义精神。

**3、美好集体的愿景是怎样的？**

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。

**4、集体愿景的作用？**

①愿景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。

**5、在集体中，怎样树立主人翁意识？**

①我们应主动作为，各负其责，各尽其能。

②对于集体的事务，应积极参与、共同商定；

③对于集体中存在的问题和不足，可以通过恰当的方式表达自己的意见，提出改进建议。

**6、怎样营造和谐有序的集体环境？**

①我们要自觉遵守集体的共同规则，使集体生活得以有序开展；

②要学会处理与他人的关系，在人际交往中学会推己及人，多些宽容和理解；

③要弘扬正气，自觉抵制并机智应对欺凌行为。

**7、在集体中，要树立怎样的合作与竞争观念？**

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。我们既要敢于竞争、勇于挑战，又要善于合作、共同进步。

**8、集体生活中的合作策略**

①拥有积极、开放的心态，坦诚交流，彼此信任。

②正确认识自己，懂得欣赏他人的优点并包容他人的不足。

③遵守规则，明确任务分工，主动承担自己的责任。

④在他人需要的时候，及时给予支持和帮助。

⑤经常自我反思，尝试自我改进。

**9、★怎样正确处理个人利益与集体利益的关系？**

①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。

②同时，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。

**10、为什么要坚持集体主义原则？**

①集体主义是新时代我国公民道德建设的原则。

②在我国，国家利益、集体利益和个人利益根本上是一致的，这一特点使集体主义原则能在全社会范围内贯彻落实。

③只有坚持集体主义原则，把国家利益和集体利益放在首位，充分尊重和维护个人的正当利益，才能促进社会和谐发展。

**第三单元 珍爱我们的生命**

**第八课 生命可贵**

**第一框 认识生命**

**1、生命的重要性？**

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、★生命的特点？**

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。

**3、★如何让有限的生命变得有意义？**

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。

**4、如何理解生命是有接续的？**

①人的生命是代代接续的。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。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。

②人的精神生命是不断传承的。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。在生命的传承中，人类的精神不断积淀和丰富。

**第二框 敬畏生命**

**1、为什么要敬畏生命？**

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。

**2、★如何敬畏生命？**

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、为什么要尊重并遵循生命存在和发展的规律？**

万物的生长和生命的延续是宇宙天地间的重大法则。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、★怎样关爱他人的生命？**

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、怎样坚持人民至上、生命至上？**

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**

**第一框 增强安全意识**

**1、为什么要守护生命安全？（为什么要增强安全意识？）**

①生命安全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。

**2、如何守护生命安全？**

①增强安全意识。②提高防护能力。

**3、★如何增强安全意识？**

①在日常生活中，我们要牢固树立安全意识，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，保护好我们的生命。

②树立规则意识。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。

③增强风险意识。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。

**第二框 提高防护能力**

**1、维护公共卫生安全的知识和做法**

注意手卫生、勤开窗通风、正确处理有害垃圾、分餐制用公筷、做好免疫接种……

**2、为什么要提高防护能力？**

①生活中可能遇到各种自然灾害、事故灾难、公共卫生事件。

②（有利于）保护自己的生命，救助他人的生命。

**3、★如何提高防护能力？**

①提高危险预判能力。（做法：我们要在日常生活中主动学习安全知识，见微知著，对潜在的危险作出科学判断，防患于未然。）

②提高避险和逃生能力。（做法：平时，我们应当积极参加安全演练活动。在危险来临时，我们要保持头脑冷静，就近、快速逃离到安全地带；有效利用各种资源，以便求救和逃生。）

③学习防护和急救的知识与技能。（原因：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。）

**4、拥挤踩踏事件的预防与自护方法**

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，不要盲目奔跑或逆流前进，应马上避让到一旁，靠墙或抓住牢固的物体，等待人群过去后，迅速离开现场。

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时刻保持警惕，避免被绊倒，即使鞋子被踩掉，也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带；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**

**第一框 爱护身体**

**1、为什么要保持身心健康？**

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、为什么要爱护身体？**

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。

（④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、★如何爱护身体？**

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、我们应当怎样关注自己的身体状况？**

①我们要关注并记录自身健康状况，定期体检，合理利用卫生保健服务维护自身健康；

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、我们应当怎样养成健康的生活方式？**

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。

【特别提醒】“我们要杜绝不良嗜好”说法正确。

**6、强健体魄的要求和益处（**

我们要参加适合自己的体育锻炼，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。在享受科学健身乐趣的同时，我们磨炼意志，健全人格。

**7、科学健身有方法**

①多样化运动。有氧运动、力量训练等多种运动形式，可以提高心肺功能，增强身体的协调性和柔韧性。

②适度运动。在锻炼身体时，应根据自己的身体状况，选择合适的运动量和运动强度。

③科学热身。在锻炼身体前，可以做一些轻松的热身运动，如慢跑、伸展运动等。

④合理饮食。饮食要均衡、多样化。同时，注意补充足够的水分，以保持身体的水平衡。

⑤健康心态。在锻炼身体时，要保持积极、健康的心态，享受运动的乐趣，关注运动过程，而不过于关注结果。

**第二框 滋养心灵**

**1、为什么要滋养心灵？**

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。

（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、★如何滋养心灵？**

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？（**

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。

**4、★怎样保持心理健康？**

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。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。

**5、★怎样丰富自己的精神世界？**

①我们要学知识、长见识、练胆识，提升自己的底气与能力；

②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。

**6、增强生命韧性的方法**

①说服自己接纳挫折。告诉自己挫折是人生中经常遇到的。预料挫折情境可能带来的最糟糕的结果，接受它，就已经开始转向问题的解决。

②培养幽默感。笑一笑可以帮助自己放松肌肉，缓解压力，同时可以从中体悟生活智慧、人生哲理。

③积极寻求帮助。和父母、老师或专业心理咨询师等信任的人交流自己的问题，舒缓紧张感，获得心理上的支持以及具体的经验、建议。

④培养兴趣爱好。选择一项自己感兴趣的技艺，加以培养和发展，使之成为自己的专长。有了这项专长，自信心就会大增，抗挫力也会增强。

⑤眼光放长远。做任何事情，不要只看自己当下的得失，而要看到长远的发展。制订清晰的规划，并努力去实现。

⑥关心帮助他人。知道我们的生活不都是一帆风顺的，主动向处境不利的人们提供帮助。

**第四单元 追求美好人生**

**第十一课 确立人生目标**

**第一框 探问人生目标**

**1、人的生命活动方式与动物有什么不同？**

①动物的活动是无意识的、本能的活动，人的活动则是有意识、有目的的活动。

②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、★为什么要树立人生目标？**

①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。

②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、近期目标和长远目标的关系？**

①只有分阶段实现一个个近期目标，才能实现长远目标。

②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。

**第二框 树立正确的人生目标**

**1、★如何树立正确的人生目标？**

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。（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。）

③树立人生目标，应当与国家、民族和人民的利益相结合。（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。）

④树立人生目标，应当与人类的福祉相统一。（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。）

**2、树立人生目标，为什么要正确认识个人与社会的关系？**

①社会是由个人组成的，个人的发展离不开社会。

②我们只有在个人与社会的统一中明确人生目标，才能沿着正确的方向走好人生道路。

**第十二课 端正人生态度**

**第一框 拥有积极的人生态度**

**1、什么是人生态度？**

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、★不同的人生态度产生的影响**

①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。

②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、★积极的人生态度体现在哪些方面？**

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、为什么要乐观向上？**

①乐观豁达、积极向上的人生态度，能够让我们变得更加自信和从容，体味更多的生活乐趣；

②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、认真务实的人是怎样的？**

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、勤奋进取的人是怎样的？**

勤奋进取是一种全力以赴、坚持不懈、努力前行的勇毅品格。勤奋进取的人不会满足现状、贪图安逸，而是勤学上进、追求卓越。

**第二框 正确对待顺境和逆境**

**1、顺境的积极影响？**

顺境中的有利因素，使我们更容易接近和实现目标。

**2、★如何正确对待顺境？**

①顺境不骄。身处顺境时，我们应珍惜美好时光，抓住机遇，顺势而为；

②同时，我们要有忧患意识，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、逆境的积极影响？**

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、★如何正确对待逆境？**

①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。

②在逆境中前行，需要鼓足勇气，迎难而上。

**5、★顺境和逆境的关系？**

①顺境和逆境是人生历程中两种不同的境遇。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。

③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**

**第一框 在劳动中创造人生价值**

**1、★如何实现人生价值？**

①在劳动中创造人生价值。②在奉献中成就精彩人生。

【特别提醒】“在奉献中成就精彩人生”需要具体展开时，要结合第二框的笔记。

**2、什么是人生价值？**

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、★为什么要劳动？**

①人生价值是通过劳动创造的。人们通过劳动创造物质财富和精神财富。

②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。

③人世间的一切美好生活都是通过劳动来创造的。

④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。

⑤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。

（⑥劳动是人的第一需要。通过自己的劳动，人们不仅改变了自然界，也改变了人的社会关系，塑造了人的本质，提升了人的能力。

**4、★怎样衡量一个人的人生价值？**

①一个人对他人和社会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。

**第二框 在奉献中成就精彩人生**

**1、★为什么要在奉献中成就精彩人生？**

只有把自己的小我融入时代，融入祖国和人民的大我之中，才能更好地实现人生价值。

**2、★如何在奉献中成就精彩人生？**

①立足岗位作贡献。

②在踏实奋进中绽放人生的光彩。

③**★**在奉献中走向伟大，成就精彩人生。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。

**3、为什么要立足岗位作贡献？**

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。这些工作都是平凡又有意义的。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。

**4、★为什么要奋斗？**

青春是用来奋斗的。只有沉下心来，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。