**七年级上册道德与法治**

**高频考点 满分模板**

**（注意！记住划线重点）**

**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.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**”，这是我们世界观、人生观、价值观**初步形成的重要时期**，需要精心引导和栽培。

**4.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**、**有本领**、**有担当**的中学生。

## 第二框 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 第一框 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。

1. **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**。

## 第二框 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**。

1. **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 第一框 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**。

## 第二框 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](https://shop492842749.taobao.com/?spm=pc_detail.29232929/evo365560b447257.shop_block.dentershop.7f927dd66ixSb7)）（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 第一框 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**。

## 第二框让家更美好

**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**学会爱、奉献爱**。

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

## 第一框走近老师

**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**的好教师。

**4.教师是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。

## 第二框 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。

1. **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**。

1. **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](https://shop492842749.taobao.com/?spm=pc_detail.29232929/evo365560b447257.shop_block.dentershop.7f927dd66ixSb7)，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，主动关心**。

**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 第一框 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。

## 第二框 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）**？**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与**志趣相投、正直、诚信和见识广的人**交朋友，是有益的。

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 第一框 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的整体。**

**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**。

## 第二框 共建关好集体

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，坚定自己的生活信念，凝聚拼搏向

上的力量。

【注】：在教材基础上有语序改动。

1. **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，自觉承担集体责任**。

③建设美好集体，需要我们**有序参与集体生活**。

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对于集体中的不合理因素，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，使**集体生活**得以有序开展。

**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 第一框 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。

③生命的存在和生长给世界以生机和希冀，让一切变得有意义。

1. **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，**出生环境**、**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。

【注】此处内容“出生环境、”前移。

**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**。

## [第二框 敬畏生命](https://shop492842749.taobao.com/?spm=pc_detail.29232929/evo365560b447257.shop_block.dentershop.7f927dd66ixSb7)

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 第一框 增强安全意识

1. **增强安全意识原因？（P67）**

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。

## 第二框 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**防护和急救的知识与技能**。

**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**，**对潜在的危险作出科学判断，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 第一框 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，定期进行**健康体检**，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、抗病能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**。

## 第二框 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）**

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**培养曲默感**。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 第一框 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。

1. **人生长远目标和近期目标的关系？（P85）**

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**。

## 第二框 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。

1. **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 第一框 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。

勤奋进取的人特点：**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.人生历程中两种不同的境遇是什么？顺境和逆境**。**（P93）**

**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

## 第一框 在劳动中创造人生价值

1. 人生价值通过**劳动**来创造，通过对他人和社会所做的贡献来衡量。
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人生价值是通过**劳动**创造的。

②人通过**劳动**创造物质财富和精神财富。

③人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 。

**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。

【注】**劳动**是人的第一需要。

## 第二框 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。

**3.如何在踏实奋进中绽放人生的光彩？（P98）**

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，才能在平凡的岗位上书写不平凡的人生华章。

**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和个人的主观努力。

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。

1. **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，才能在平凡的岗位上书写不平凡的人生华章。

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。