**第一单元 珍惜青春时光**

1. **青春正当时**

**【P2】**

**青春期的特点**

身体逐渐发育成熟，心理发生巨大变化，我们开始为适应成年人的角色、承担成年人的责任作准备。

**【P3】**

**青春期的表现和影响**

这些生理变化让我们感受到旺盛的生命力，让我们的身体充满能量。

我们精力充沛、思维敏捷，对成长充满渴望。

**如何正确对待生理变化**

在青春期，我们身体发育的节奏各有不同，有人长得快、有人长得慢，有人发育早、有人发育晚。

我们既不因自己的生理变化而焦虑或自卑，也不嘲弄他人的生理变化。

**【P4】**

**青春期心理变化的表现和影响**

表现：认知能力得到提高，自我意识不断增强，情感世界愈加丰富……

影响：这些变化既让我们感到新奇，也让我们产生困惑。

**正确对待心理变化**

在青春期，我们身体发育的节奏各有不同，有人长得快，有人长得慢，有人发育的早。

**青春期心理矛盾的表现**：

独立与依赖 闭锁与开放 勇敢与怯懦

**【P5】**

**如何积极面对青春期心里矛盾和困惑**：

我们可以参加集体活动，在集体的温暖中接纳和调整自己；

求助老师、家长和心理医生，化解烦恼，解决问题；

学会自我调节，成为自己的“心理保健医生”。

**自我调节的方法**：

把自己想法写下来

参加体育活动

运用积极思维

**【P6】**

**追求内外兼修的青春之美**

循着青春期身心变化的轨迹，我们不断求知与探索。

在塑造身体、仪表等外在美的同时，我们更要注重品德和文化修养，提升内在美。

青春时光里充满无限希望、拥有无限可能，让我们在不断探索和实践中创造更加多姿多彩的人生。

**性别差异的特点**：

男生女生各具特点，各有优势。

男生女生的生理性别特征是与生俱来的。进入青春期，男生女生的生理差异更加明显。

在社会文化、家庭环境等的影响下，男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面会表现出各自的特点。

**【P7】**

**学会与异性交往**

男生女生虽有不同，但各有优势。我们要相互学习、相互欣赏、取长补短，让自己变得更加优秀。

在异性面前，我们有表现自己的欲望，更加在意自己的形象，渴望得到对方的肯定和赞赏。

与异性交往对我们的成长有积极作用。

与异性交往要把握好尺度。

面对生活中可能出现的朦胧情感，我们应该慎重对待，理智处理。

与异性交往，我们应当树立正确的道德观念和牢固的法律意识，遵守中学生日常行为规范。在任何时候，触碰道德底线的事情坚决不做，违反法律的事情坚决不做。

**与异性交往的作用**

与异性交往，可以增进对异性的了解，消除神秘感；

可以扩大交往范围，提高交往能力。

与异性友好坦然地合作，有助于完善自身，让我们在团结和睦的集体中共同成长。

**【P8】**

**与异性交往要把握尺度：**

方式

场合

时间

频率

热情大方但又掌握分寸

言谈得当，举止得体

**正确对待对异性的朦胧情感：**

在与异性交往中，我们可能会萌发对异性的朦胧情感，会因为对异性的欣赏、对未来的向往而感到愉悦，也容易把这种欣赏和向往当作爱情。

真正的爱情，不仅意味着热烈的情感、彼此的欣赏和尊重，而且需要责任、能力和担当。

**【P9】**

**学会自我保护：**

我们应当通过正规途径获取性知识。

我们应当自重自爱，言谈举止不越界。

我们应当增强自我保护意识，提高预防和应对性骚扰、性侵害的能力。

**获取性知识的必要性和途径：**

原因：随着身体的发育，我们逐渐走向性成熟。这时我们会对性产生好奇，也会产生困惑。这就要求我们了解性知识，树立正确的性观念。

途径：

参加展览，和父母沟通，阅读相关书籍，上生物课，听讲座

我们可以从课堂、教材、科普读物中了解相关知识，还可以向父母、老师等咨询相关问题，获得他们的指导和帮助。

**【P10】**

**为什么要自重自爱**

青少年身心发展尚未成熟，缺乏社会阅历，在涉及性的问题上尤其要注意边界和规则，否则会伤害自己和他人。

**【P11】**

**如何提高预防和应对性骚扰的能力**

在日常生活中，我们要学会辨别并抵制性骚扰、性侵害等行为，掌握有效的应对方法和策略，学会运用法律武器维护自己的合法权益。

**自我保护方法**

保护身体的隐私部位。不让他人看或者触碰隐私部位。在体检等必要的情况下，可以请信任的成年人陪伴。

拒绝黄色笑话。如果有人讲黄色笑话，要直接告知对方，他的语言让人感到不舒服，并减少互动或结束对话。

快速离开危险。遇到性骚扰、性侵害等危险时要快速离开，去安全的地方。

勇于说“不”。对侵害行为严厉拒绝，明确说“不”。坚定地拒绝，有可能会让加害者停止侵害行为。

寻求帮助。如果发生侵害事件，要相信自己没有错，同时愿意把事件说出来让信任的成年人协助处理；要及时报警，学会用法律武器保护自己。

**第二课 做情绪情感的主人**

**【P14】**

**情绪的分类**

基本：喜、怒、哀、惧

提升：有自豪、感激、焦虑、厌恶、内疚等

构成：情绪是人的内心世界的重要组成部分，是我们的主观体验，常常伴随着生理感受，并通过语言、表情和行为等表现出来。

**情绪的特点**

细腻

反映强烈

波动大

**情绪的作用**

情绪非常神奇，会影响人的观念和行动。

快乐、自豪、满足等积极情绪通常伴随愉悦的体验，可以提高人的积极性和活动能力

愤怒、焦虑、恐惧等消极情绪通常给人带来不良体验，会产生负面影响。

在一定条件下，消极情绪也会有积极作用，如适度的焦虑情绪可以把压力转化为动力，从而有助于我们提升思考能力、加快反应速度、提高学习效率。

**【P15】**

**情绪的影响因素**

外部环境、生活事件、个人的性格特点、对事物的观念和看法等都会影响人的情绪。

**【P16】**

**为什么要管理自己的情绪**

情绪是可以管理的。虽然情绪有时难以驾驭，但是这并不意味着我们是情绪的奴隶，任由情绪支配我们的行为。

管理好情绪，做自己情绪的主人，对我们一生的发展具有重要意义。

**如何管理情绪**

学会认识自己的情绪。

学会调节情绪。

学会合理表达情绪。

学会在帮助他人、奉献社会中培养积极健康的情绪。

**怎样认识自己的情绪**

情绪复杂多样，我们需要学会觉察自己的情绪，体会自身情绪的强弱和变化，明确情绪背后的真实需要和现实原因，不断拓展对情绪认识的深度与广度。

**【P17】**

**调节情绪的方法**

注意转移法

合理宣泄法

认知调解法

放松训练法

**学会合理表达情绪**

原因：人的情绪会相互感染，一个人的情绪很容易影响周围的人。只顾发泄自己的情绪，不顾及他人的感受，是不合适的做法。

要求：我们要学会选择合适的场合、用合理的方式表达情绪，注意关照他人的感受。

**【P19】**

**培养积极健康的情绪**

给予他人更多的关心，与他人共享欢乐、分担痛苦，从狭隘的自我中走出来、融入丰富多彩的生活实践，我们管理情绪的能力会更强，情绪会更积极、更健康。

**情绪的情感关系**

区别：情感是比情绪更为深刻、稳定的内心体验，是人基本的精神需求。

共同：当对某些人或事物的情绪随时间的推移形成比较稳定的倾向时，我们就会产生某种情感。

**【P20】**

**情感的分类：**

反映人类基本需要的情感，如安全感、归属感等

反映人类高层次社会性需要的情感，如道德感、荣誉感等

积极情感，如正义感、胜任感、美感等

消极情感，如挫折感、倦怠感、厌恶感等

有多方面混合的情感，如敬畏感等

**情感的作用：**

情感反映着我们对人对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，促使我们作出行动。

情感能够提升我们的想象力、创造力，丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物、探索未知。

情感的发展体现我们的生命成长，使我们的情怀更宽广、博大。

**如何体味美好情感：**

我们要有意识地增加自己的积极情感体验。

我们要学会承受和转化消极情感。

我们要在实践中提升情感境界。

**如何获得积极的情感体验：**

我们可以通过与人交往、积极参与有意义的社会活动等方式获得积极情感体验。

同时，我们也应该用热情和行动来影响周围的环境，让世界因我们的积极情感而多一份美好。

**【P21】**

**消极情感的作用：**

不好的方面：消极情感会给我们带来不舒服、不愉快的负面感受，甚至会影响我们的生活质量。

好的方面：在生活中，接受挫折的考验，学会转化消极情感，可以让我们感受到生活的美好，不断成长。

**在实践中提升情感境界：**

我们要用心体悟平凡生活，从做好小事、管好小节开始，在长期实践和奉献社会中提升内在修养，让情感在不断淬炼中升华为高尚情操。

**第二单元 焕发青春活力**

**第三课 人贵自尊**

**【P26】**

**自尊的内涵：**

自尊是对自我价值的肯定，包括自我尊重和赢得他人的尊重。

**自尊的重要性：**

每个人都有自尊的需要，当这种需要得到满足时，我们便会感到快乐。

自尊是一种良好的心理状态，是一个人德行的具体表现。

**【P27】**

**自尊的表现：**

自尊的人能认可自己。

1. 自尊的人能够看到自己的缺点和不足，也了解自己的优点和长处，能肯定自己的价值
2. 能够积极地表现自己，获得他人的良好评价，体验到自己是有价值的、为人所需要的。

自尊的人知廉耻、明是非。

1. 自尊的人是有羞耻心的人，会对自己不恰当、不合适的行为感到惭愧和难为情，做到行己有耻
2. 明白是非对错，能够自觉约束自己的行为，主动培养美好的道德品行。

自尊的人不爱慕虚荣。

解释：自尊的人不为名利所惑，不过分追求表面上的荣耀，能够正确认识自己，客观分析他人的评价。

**【P28】**

**行己有耻：**

内涵：对自己不善的动机和行为有羞耻心，能以羞耻心约束自己的行为，凡自己认为可耻的事就不去做。

重要性：“知耻是由内心以生，闻过是得之于外。人须知耻，方能过而改，故耻为重。”闻过即改，知耻而后勇，都是优秀的品质。

**【P29】**

**如何做自尊的人**

学会维护自己的人格尊严。

1. 我们要恪守为人之德，坚持人格独立，不做有损人格的事。
2. 面对他人的议论或批评，我们要有平和、豁达的心态，做到“有则改之，无则加勉”。
3. 面对他人的侮辱和诋毁，我们应当予以回击，必要时运用法律武器保护自己。

学会不断提升自己。

原因：真正的自尊，来自一个人的努力、拼搏和进取。

做法：

1. 在学习上，我们应努力充实自己，开阔视野，增长智慧
2. 在生活中，我们要不断历练自己，增强人际交往能力，提升个人修养。

学会尊重他人。

原因：人都有自尊的需要，尊重他人，才可能赢得他人的尊重。

做法：

1. 尊重他人，就要尊重他人的隐私和人格，不取笑、歧视他人，更不能侮辱他人
2. 接纳他人不同的个性和处世风格，尊重他人不同的生活习惯，珍视他人的劳动和付出。

**第四课 自信给人力量**

**【P34】**

**自信的内涵**

自信就是相信自己，是一个人对自身能力的肯定，是一个人自身能力的彰显，是一个人精神风貌的体现。

**【P35】**

**自信的作用**

自信让人乐观坚定。

自信让人远离自负与自卑。

**为什么自信让人乐观坚定**

自信是一种“我能行”的信念，是在思想上相信“我能行”，行动上表现“我能行”，情感上体验“我能行”。正是这种“我能行”，让我们充满希望和力量，面对困难和失败不轻言放弃，朝着既定目标勇毅前行。

**自信，自负，自卑的定义**

自负：自负表现为过高地估计自己，自以为是，好高骛远。

自卑：自卑表现为轻视自己，认为自己不如别人，低估自己的能力，不敢尝试。

自信：自信表现为能够实事求是地看待自己，坦然面对真实的自己，从容应对学习和生活中的各种问题。

**【P36】**

**自信的来源**

自信源于我们在成长过程中积累的实力，源于在和他人交往中获得的肯定，源于从社会稳定发展、国家繁荣富强中获得的安全感、成就感和自豪感。

**【P37】**

**为什么青少年要树立自信**

青春是一段重要的人生旅程。无论过去如何，我们都要在新的起点上把握自己，以良好的精神状态再出发，坚定信心，走向未来。

青春的探索需要自信。相信自己的能力，发掘自己的潜力，可以帮助我们直面困难，从容迎接挑战。自信的青春有力量。

**【P38】**

**如何做自信的人**

找准定位，扬长避短。

我们可以在与他人的交往和社会实践中客观认识自己、准确定位自己，既要充分发挥自身的优势，也要认清自己的不足，避免盲目自信。

专注当下，积极行动。

做自信的人，要明确目标，从当下开始，心无旁骛，全力以赴，不惧失败，为自己鼓劲、喝彩。

勇于探索，增强底气。

做自信的人，要有直面挑战的勇气，紧跟时代步伐，大胆应对学习和生活中的新问题，积极探索，在解决问题中展现实力、提升能力。

我们要怀着对未来的憧憬，坚定民族自信心，在全面建设社会主义现代化国家的新征程上做自信的中国人。

**第五课 人生当自强**

**【P41】**

**自强的内涵**

自强是自我勉励、发愤图强。自强是一种奋发进取的精神状态，是一种不断完善自我、超越自我的人生追求。

**【P42】**

**自强的重要性**

自强，使人自主自立。

自强的人，能够“克己”“自胜”，主动发掘自身力量，依靠自己的努力拼搏勇敢面对生活，获得生存和发展的机会。

自强，使人奋发向上。

自强的人，有锲而不舍的坚毅品格，积极进取，知不足而奋进，望远山而力行，不断挑战自我、超越自我。

自强不仅关系个人的成长，而且关系民族的命运和国家的未来。

正是一代又一代中国人自强不息地接力传承，中华民族才历经沧桑而不衰，饱经磨难而更强，自立于世界民族之林。

**【P43】**

**为什么做自强不息的中国人**

自强不息是中华民族几千年文化传承和社会实践沉淀出的优良传统。在美好的青春年华里，我们手握历史的接力棒，做自强不息的中国人。

自尊的青春有光彩。自信的青春有力量。自强的青春有未来。

**【P45】**

**如何做自强不息的中国人**

树立远大理想

我们要怀有拳拳爱国之心，立下报国之志，把个人命运与祖国发展结合起来，找到青春进取的方向和力量，奋力书写挺膺担当的青春篇章。

求得真学问，练就真本领

我们要认真对待各门课程，勤学好问、夯实基础；要关注现实问题和社会发展，提高解决问题的能力。趁着青春年少，我们要练就一身本领，更好地为民造福、为国争光。

**第三单元 传承中华优秀传统文化**

**第六课 传承核心思想理念**

**【P49】**

**中华优秀传统文化**

重要性：

中华优秀传统文化包含着中华民族最根本的精神基因。

为中华民族生生不息、发展壮大提供了强大精神力量。

特点：源远流长、博大精深、历久弥新、薪火相传

**传承发展中华优秀传统文化**

原因：不忘本来才能开辟未来，善于继承才能更好创新。

做法：

是要传承核心思想理念、弘扬中华人文精神、践行中华传统美德

用它滋养我们的精神世界，坚定文化自信，实现精神上的独立自主，做堂堂正正的中国人。

**【P50】**

**中华优秀传统文化**

思想地位：中华优秀传统文化的思想理念深邃博大，是解读中华民族历史发展的重要密码。

作用：

长期以来，这些思想理念潜移默化地影响着中国人的思维方式和行为方式，至今仍然散发着历久弥新的魅力。

继承中华优秀传统文化，可以为我们走好人生道路提供有益启迪。

**【P51】**

**中华优秀传统文化思想理念的内涵**

道法自然、天人合一

中华民族对人与天地万物的关系有深刻的思考，提出“天地与我并生，而万物与我为一”，主张尊重、顺应大自然运行的规律，与天地万物和谐共生。

脚踏实地、实事求是

中华民族倡导做人做事要从每个人所处的环境、条件出发，既怀抱梦想，又关注现实，在实践中探求真知，按照事物的实际情况正确对待和处理事情。

革故鼎新、与时俱进

中华民族认为世间万物都是生生不息、不断变化的。“穷则变，变则通，通则久。”人类的一切活动都要顺应时代发展潮流，不断创造与创新。

惠民利民、安民富民

中华民族主张“治国有常，而利民为本”，认为社会发展必须惠及人民，满足人民实际的利益需求，让人民过上安定富足的生活。