

➤ 第三单元：师长情谊

第6课：师生之间

一、走进老师

1.1 [选择题] “四有”好老师

①有理想信念 ②有道德情操 ③有扎实学识 ④有仁爱之心

2.1 老师不同风格产生的原因

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。

2.2 面对风格不同的老师的正确态度

①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；

②无论什么风格的老师都应该受到尊重。

2.3 如何面对风格不同的老师？

①承认老师的差别 ②发现不同风格老师的优点 ③了解老师教育行为的目的 ④主动交往

二、师生交往

1.1 如何促进教学相长？（促进教学相长的方法）

①主动参与、勤学好问的态度有利于我们与老师相互交流；

②真诚、恰当地向老师表达自己的观点和见解；

③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；

④学会正确对待老师的表扬和批评。

1.2 [易考] 如何对待老师的批评？

①（老师的肯定和批评的意味）老师的表扬意味着肯定、鼓励和期待，激励我们更好的学习和成长；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。

2.1 [选择题] 良好“亦师亦友”关系的表现

师生 ①彼此尊重 ②相互关心 ③携手共进

2.2 如何建立“亦师亦友”的良好师生关系？

①（尊重）彼此尊重，是我们与老师建立良好关系的开始。尊重老师，是中华民族的优良传统，也是我们“晚辈”的基本道德修养：尊重对方的人格尊严、个性差异、劳动成果等。它不仅体现我们内心的情感和态度，还表现在与老师日常交往的言谈举止中。

②（朋友）在与老师交往的过程中，可以和老师成为朋友。老师是我们知识学习的指导者，也是我们精神成长的引路人。老师给予我们生活上的关心和情感上的关怀，我们也应该主动关心老师、理解老师。

2.3 与老师发生矛盾的处理方式

- 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**。

第7课：亲情之爱

一、家的意味

1.1 家的含义

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。

1.2 家的意义(家的重要性)

- ①家是我们**身心的寄居之所**；②家是我们**心灵的港湾**。

2.1 中国人心目中的家

- ①家有着**深厚的意味、丰富的内涵**；②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**。

2.2 为什么要孝亲敬长？(孝亲敬长的目的)

- ①在中国的家庭文化中，“孝”是重要的精神内涵；②孝亲敬长是中华民族的传统美德，也是每个中国公民的法定义务。

2.3[易考]如何做到孝亲敬长？

- ①用**行动**表达孝敬之心；②（尊敬）**听取**父母的**意见**和**教导**；③（倾听）与他们保持亲近、融洽的关系，**倾听****他们的心声**；④（感恩）主动**承担**力所能及的**家务劳动**。

二、爱在家人间

1.1 如何体味亲情？

- ①理解每个家庭的亲情表现**不尽相同**；②用心感悟亲情。

1.2 为什么会出现爱的碰撞？(亲子冲突产生的原因)

- ①（心理变化）我们长大了，独立意识不断增强，既渴望**独立**与**尊重**，又期望**关注**和**呵护**；
②（质疑父母）我们开始审视父母给予我们的爱，开始**质疑父母**，甚至挑战父母的权威与经验，这是我们成长中难以回避的问题；
③（年代变化）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。

2.1 如何维护自己与父母的感情？

- ①既需要父母做出榜样，也需要我们自己努力；
②掌握**互动沟通的技巧**和**应对冲突的智慧**，发生矛盾时，选择不伤害父母感情和不影响亲子关系的做法；
③试着去接纳父母的做法，理解父母行为中蕴含的爱；
④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。

2.2 为什么爱需要沟通来传递？(与父母沟通的重要性)

- ①我们和父母相处太平常，可能很少认真感受和体会**父母相处的那些瞬间**；
- ②**爱是需要呵护**的，互动沟通的技巧和应对冲突的智慧，是亲子之间爱的润滑剂，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。

三、让家更美好

1.1 核心家庭和主干家庭的定义

- ①核心家庭：由父母或未婚子女**两代人**组成的家庭。
- ②主干家庭：由祖父母（或外祖父母）、父母及**第三代**组成的家庭。

1.2[选择题]现代家庭生活的重要内容

- ①关心世界和国家大事；②探讨社会和人生问题；③学习现代科学文化知识，创建学习型家庭；④参与社区活动。

1.3 现代家庭的特点

- ①家庭**结构小型化**；②交流、**沟通方式多样化**；③家庭**氛围越来越平等民主**；④家庭**生活内容更丰富、多样**。

2.1 怎样建设和谐家庭？

- ①（家和万事兴）家庭成员之间和睦相处是家庭幸福美满的重要条件，家庭成员之间互相**信任、体谅和包容**，可以增进理解，化解矛盾和冲突；
- ②（家务我分担）幸福美满的家庭需要全体家庭成员共同创建，积极**参与家务劳动，养成劳动习惯**，不断提高自我管理能力，增强家庭责任意识，为建设和谐家庭做贡献；
- ③（良好的心态）以**良好的心态**面对这些变化，能让亲情更浓，让我们的家庭更和睦。

2.2 如何化解家庭成员的冲突？

- ①帮助家庭成员舒缓情绪；②明确自己是不偏不倚的中立者；③引导家庭成员看到对方的优点；④帮助家庭成员走出“面子”困境。

➤ 第四单元：生命的思考

第8课：探问生命

一、生命可以永恒吗

1.1 生命的特点(为什么要珍惜生命?)

- ①生命是**来之不易**的；②生命是**独特**的；③生命是**不可逆**的；④生命也是**短暂**的。

1.2 如何正确对待生命？(对待生命的正确态度)

- ①我们每个人都无法抗拒**生命发展**的自然规律；
- ②**死亡**是人类不可避免的归宿，它让我们感激生命的获得；
- ③我们要**从容面对生命的不可预知**，更加热爱生命，热爱生活，把有限的生命投入到无限的奋斗和奉献之中。

1.3 如何看待生命接续？(生命接续的意义)

- ①（身体上的接续）在人类生命的接续当中，我们总能为自己的生命找到一个位置，**担当一份使命**；
- ②（社会关系上的接续）每个人的生命**不仅仅是“我”的生命，还是“我们”的生命**，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（精神上的接续）人类生命不断发展，人类的**精神文明也不断地积累和丰富**，我们每个人都不仅仅是在身体上接续祖先的生命，也在精神上不断继承和创造人类的**文明成果**。

二、敬畏生命

1.1 我们为什么要敬畏生命？

- ①生命是**脆弱**的、**艰难**的；②生命是**坚强**的、有**力量**的；③生命是**宝贵**的，生命的**价值高于一切**。

1.2 怎样理解生命至上？（为什么要珍爱他人的生命）

- ①生命是**宝贵**的，生命的**价值高于一切**；
- ②生命至上，并不意味着只要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**；
- ③“仁者爱人”“推己及人”，具备这样的情怀，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。

2.1 如何做到敬畏生命？（如何理解休戚与共？）

- ①**珍惜自己的生命，关怀他人的生命**；
- ②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是，我们就走向了道德的生活。

第9课：珍视生命

一、守护生命

1.1 如何爱护身体？

- ①**关心身体的状况**，养成健康的生活方式，是一种对生命负责任的态度；
- ②随着年龄增长、心智发育，我们更加关注自己的**内在感受**，成长中的我们，应该学会爱惜自己的身体；
- ③**增强安全意识**、自我保护意识，提高安全防范能力，掌握一些基本的自救自护方法。

2.1 为什么要养护精神？

我们每个人活着，除了关注生理需要和身体健康，还要**过精神生活**，满足**精神**需求。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。

2.2 如何养护精神？

- ①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**，只要我们守住自己的心灵，仍然可以看到真、善、美；
- ②我们每个人的精神生命都**流淌着中华民族文化的血脉**，离不开优秀传统文化的滋养，守护精神家园，我们不能丢失优秀的**民族文化**，需要在个人精神世界的充盈中发扬**民族精神**。

二、增强生命的韧性

1.1 人们面对挫折的不同反应

- ①（不同人有不同）不同的人会有不同的情绪感受和行为反应；
- ②（同一种挫折也有不同）即使遭遇同样的挫折，不同人的情绪感受和行为反应也是不同的；
- ③（同一个人也有不同）同一个人在生命的不同时期，对于挫折也会有不同的感受和行为反应。

2.1 如何发掘生命的力量？

- ①发现、发觉自己生命力量，我们每个人的生命都蕴含着一定的**承受力**、**自我调节**和**自我修复**的能力；
- ②逐渐培养自己**面对困难**的**勇气**和坚强的**意志**；
- ③发掘自身的力量**并不排斥外力**，向他人寻求帮助，获取他人的支持和鼓励，有助于增强我们的生命力量；
- ④增强生命韧性**需要方法**。

2.2 增强生命韧性的方法

- ①欣赏、培养幽默感；②和自己信任的人谈一谈；③考虑并接受最糟糕的结果；④关心、帮助他人；⑤培养某方面的兴趣……

第 10 课：绽放生命之花

一、感受生命的意义

1.1 怎样的生命是值得的？

- ①（对自己）活出自己的人生，自食其力，**实现自我价值**；
- ②（对他人）当别人需要帮助时，**付出**自己的**爱心**，无论大小，自愿承担责任；
- ③（对社会）将个人的**理想**与国家发展、民族复兴和人类命运**结合**起来。

2.1 为什么要探索生命的意义？

- ①探索生命意义，是**人类生命的原动力之一**；②生命是**独特**的，生命**意义**是**具体**的。

2.2 如何探索生命的意义？

生命的意义需要自己**发现**和**创造**。通过认真地审视那些生命的问题，我们会更加明确生命的意义。

二、活出生命的精彩

1.1 生命贫乏的表现

- ①把自己**封闭**起来，不愿也不善于感受生活中的美好，**不敢也无力去面对**生活的困境与难题，**狭小的世界**限制了生命的成长；
- ②**缺乏生活目标**，无所事事，在时光流逝中生命日益空虚。

1.2 生命充盈的表现

- ①生命是一个**逐渐丰富的过程**，在同样的时间里，也有人热爱学习，乐于时间，在探索中扩展生活的阅历，让生命充满色彩与活力；

②当我们**敞开**自己的**胸怀**，不断尝试与他人、与社会、与自然**建立联系**时，生命中的到的体验就会不断丰富，对生命的感受力、理解力就会不断增强。生命得到滋养，也因此而一点点充盈起来。

2.1 为什么生命拒绝冷漠？

①人与人在相互依存和彼此关切中感受温暖，传递温暖，所有的冷漠也许都有理由，然而，没有人**愿意遭遇冷漠**；

②用心对待自己和他人，不仅能将自己的生命照亮，而且**可以温暖他人**、照亮他人，甚至温暖世界、照亮世界。

2.2 生命需要相互关切，我们应该怎么做？

①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；

②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。

3.1 怎样在平凡中创造伟大？

①每个人的生命都有自己独特的使命；

②（伟大人物实现生命价值的途径）伟大在于**创造和贡献**。一个人的伟大，不在于其他地位的高低，而在于它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；

③（平凡人物实现生命价值的途径）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发展**贡献**自己的**力量**，这样就是在用认真、勤劳、善良、坚持、责任、勇敢书写自己的生命价值；

④（从平凡到伟大的途径）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**，生命便会从平凡中闪耀出伟大。