

参考答案

第一学期

第一单元 珍惜青春时光

第一课 青春正当时

同步练习

1. BC 2. BC 3. ABC 4. BC 5. C 6. ABC
7. (1) 礼貌拒绝，不随意接受他人的食物和饮料，尤其是陌生人的。
(2) 大声喝止，也可以向周围的人或者司乘人员靠近，必要时报警。
(3) 增强警觉，快速跑向人多的地方，及时寻求帮助，并尽量和同学结伴而行。
8. 小王处在青春期，这些烦恼都是青春期矛盾心理的表现。应该让小王认识到青春期的矛盾心理虽然让我们烦恼，但也为我们的成长提供了契机。只有积极面对和正确处理这些心理矛盾，我们才能健康成长。所以建议小王首先要放下矜持，大胆求助他人，多与同学和长辈交流，同学和长辈的帮助有利于我们的成长。其次，在心情不好的时候可以通过参加文体活动等方法转移注意以化解烦恼情绪。
9. 小青、小宇，爱是美丽的，爱是没有错的，只是你们爱的不是时候。进入青春期，我们渴望与异性交往，这是正常的心理现象。它有利于建立纯真的友谊，丰富我们的生活，但不能将此理解为爱情。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。我们爱的能力还有待提高，因此，过早地超越友谊的情感不但很难有美好的结局，甚至还会影响我们的健康成长。我们与异性交往要把握好尺度，注意交往的方式、场合、时间和频率，既要热情大方，又要掌握分寸，做到言谈得当、举止得体，同时，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，要保持纯洁的友谊。这样我们才能收获友谊，共同成长。

第二课 做情绪情感的主人

同步练习

1. B 2. B 3. C 4. AB 5. BC 6. ABC
7. 小勇和小林平时水平不相上下，结果发挥却不一样。这说明情绪会影响我们的观念和行动。

情绪可能激励我们克服困难、努力向上，也可能让我们因为某个小小的挫折而止步不前。小勇一开始就满怀信心，顽强拼搏，最终取得了成功。而小林在连续失分的情况下，情绪低落，越来越没有自信，没有发挥出正常水平。

8.

情绪感受	原因推测	推荐的调控方法
“我太紧张了，以至于我不知道怎么办！”	如：由于即将要参加的比赛还没有做好充分准备；马上就要考试了，但心里还没有底……	如：做放松训练，心理暗暗告诉自己“我能行”“我可以”……
“为什么大家都不理我？”	如：特别想让周边的人关注自己，但没有达到心理的预期，所以有这样的心理反应；自己还不够合群、与周边人接触时不够主动……	如：告诉自己要放开胸怀，主动与他人沟通与交流；要不断提升自我，让自己变得更加优秀……

续表

情绪感受	原因推测	推荐的调控方法
“我怎么可能比他差?”	如：对于自己某次活动或者某项活动的成绩不满意……	如：给自己恰当的心理定位，不要有太大的压力……
“敢骂我，等着瞧!”	如：当别人批评自己或者不尊重自己时，表现出比较强烈的情绪反应……	如：采用转移法或心理暗示法，让自己的情绪慢慢平复，避免不必要的矛盾和冲突……
“我要有三头六臂就好了!”	如：对自己的能力还不满意；对别人取得的成绩很羡慕……	如：要有合理的期望值，通过自身努力逐步达成目标，让自己变得越来越自信……

本题具有一定的开放性，能够运用所学内容对表中情境分析原因，并给出科学、合理的建议，言之有理即可。

9. 彭士禄砥砺前行背后具有的情感，有对祖国深沉而浓厚的热爱，有对科研工作的责任感和衷心热爱。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，丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物、探索未知。正是因为彭士禄具有强烈的爱国情感和社会责任感，使他几十年如一日，隐姓埋名投身核潜艇研制事业，无怨无悔，作出了巨大成就，成为我国核动力事业的开拓者和奠基者之一。

单元整合

巩固训练

一、选择题

1. AB 2. BC 3. AB 4. ABC 5. C 6. BC 7. ABC

二、综合题

1. (1) 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；但当负面情绪达到一定程度，也会给人带来不良体验，产生负面影响。

(2) 建议小磊要尝试管理好情绪，做自己情绪的主人。

首先，要学会认识自己的情绪。青少年自我意识增强，渴望得到别人的尊重，同时，青少年富有激情和热情，会因为一点小事而冲动，同样的一件事，青少年的情绪反应强度相对要大很多。

其次，要学会调节情绪，如注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等，小磊可以根据自身的情况和个人的特点，灵活地加以运用。

第三，要学会合理表达情绪。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。

2. 要正确对待生理变化，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；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”。

3. 我愿意。

寻访这些先进人物，可以感受到他们身上的爱国情感、正义感、责任感、自豪感等。生活中美好的人和事物，让我们身心愉悦，逐渐丰富我们对生活、对人生的美好情感。这些情感表达着我们的愿望，促进

我们的精神发展。我们要积极参加这样的寻访活动，体味美好情感。

4. 略

第二单元 焕发青春活力

第三课 人贵自尊

同步练习

1. AC 2. AB 3. ABC 4. B 5. AB

6. 镜头一：不断充实自己，通过历练提升能力，增强自己的底气。

镜头三：维护自己的人格尊严，面对侮辱和诋毁，予以回击。

7. 针对情景一：这两位同学在走廊里奔跑是违反校规的，会带来安全隐患；撞到同学后，更应该真诚赔礼道歉。他们应该为自己的行为感到惭愧和难为情，做到行己有耻。

针对情景二：乱丢纸屑和随手涂鸦的行为是不尊重保洁阿姨劳动和付出的行为，是可耻的。做出这些行为的同学应当认识到错误，并自觉约束自己的行为。

我们应该遵守校纪校规、礼貌待人、尊重他人，主动培养美好的道德品行。

8. 丽丽，在意别人的评价是很正常的，但要有平和、豁达的心态，做到“有则改之，无则加勉”。老师选出小蒋是因为她通过努力不断提升自己，我们应当为她感到高兴。我们要主动向她学习，通过不断发展自己来增强底气，而不是一味追求名利，这才是有自尊的表现。

第四课 自信给人力量

同步练习

1. AC 2. AC 3. ABC 4. ABC 5. AB

6. 我会投她一票。因为小瑶谦和待人，遇到管理困难时不惧失败，而是接受挑战，全力以赴，不断努力，大胆尝试，创造性地解决班级管理中的问题，从而使得班级管理井井有条，这些正是自信的表现。而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；不听取他人意见，自己贸然做决断则是自负的表现。因此，小瑶是当之无愧的“自信小达人”，我愿意投小瑶一票。

7. 我预测玲玲和小刚都不能表现出较好的状态，小徐可以表现出良好的演讲状态。因为玲玲很自卑，轻视自己，看不到他人对自己的认可，比赛前过于紧张，不敢尝试，这会直接影响她的现场表现；小刚则自以为是，没有做好充分准备就上场，过高地估计自己，自负让他轻视对手，草率参赛，也会影响比赛表现；小徐赛前认真准备，积极行动，全力以赴，乐观坚定，上台前不断为自己鼓劲、喝彩，他的自信、从容一定能让他有出色的表现。

8. 首先，潇潇能针对自己的兴趣和优势，找准个人定位，确立了为祖国发展、民族振兴而奋斗的人生志向。明确目标后，他从当下开始，积极行动，全力以赴，不仅努力学习各类知识，还积极参加航模实践活动，勇于探索，提升创造性解决问题的实践能力，获得的诸多奖项也让他自信满满。以上都能增强他实现志向的自信。

第五课 人生当自强

同步练习

1. ABC 2. AC 3. ABC 4. AB 5. ABC 6. A

7. 小西认识到自身的不足后，积极进取，通过勤勤恳恳做好值日工作，主动参与班级事务并协助劳动委员开展工作，不断提升能力，以锲而不舍的坚毅品格实现自我超越，最终靠自己的努力证明了自己，获得了大家的一致认可。
8. 虽然时代发生了变化，但做自强的中国人这一点从未变过，这是因为自强关系着民族的命运和国家的未来，要实现伟大复兴中国梦，必须靠我们一代又一代中国人自强不息地接力传承，国之强健路，吾辈当自强，这样中华民族才能自立于世界民族之林。

所以，我们要把个人命运与祖国发展结合起来，从而树立远大理想，找到青春进取的方向和力量；通过勤学好问、夯实基础，提高解决问题的能力，练就一身本领；在苦干实干中磨炼意志、锤炼品格、脚踏实地、砥砺前行，从而获得成长、报效祖国。

单元整合

巩固训练

一、选择题

1. AB 2. BC 3. BC 4. AC 5. ABC 6. CBA

二、综合题

1. 陆鸿能用乐观的态度和拼搏的精神应对生活中的各种困境。他奋发向上，通过刻苦练习，不断提升手艺，增强自尊自信自强的底气。同时，当他脚踏实地干出一点成就后，还“反哺”社会，不断解决残疾人就业问题，为他们带去希望，更激励他们自立自强。我们应当学习他身上这种积极进取、自强不息的精神品质，在为社会贡献的过程中实现人生价值。

2. 略

3. 中学生要知廉耻、明是非，主动培养美好的道德品行；在与他人交往时，要言谈得当、举止得体，积极展现自己；要恪守为人之德，坚持人格独立；要不断发展自己，增强底气；要怀揣对未来的憧憬，坚定民族自信心；要自强不息，树立远大理想，趁青春年少，练就一身本领，更好地为民造福、为国争光；坚持中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信；作为青少年，要彰显新时代中国人的自信品格，与时代同进步，与祖国共成长。

4. 略

第二学期

第三单元 传承中华优秀传统文化

第六课 传承核心理念

同步练习

1. ABC 2. A 3. ABC 4. C 5. B

6. 1. “天下非一人之天下也，天下之天下也”——D. 求大同

2. “有力者疾以助人，有财者勉以分人，有道者劝以教者”——A. 讲仁爱

3. “闻之于政也，民无不为本也”——B. 重民本

4. “人而无信，不知其可也”——C. 守诚信

7. 我愿意。①因为参加这样的活动可以让我们更好地读懂上海盐文化所承

载的思想理念，感受其历久弥新的魅力。②历时千年的上海盐文化体现了中华优秀传统文化思想理念的深邃博大，这是解读中华民族历史发展的重要密码。③先民秉持“道法自然、天人合一”的思想，尊重、顺应大自然运行的规律，利用沿海地理条件，提炼、创造出海盐的制作方法；一代代先民根据实际情况，在实践中不断改良制盐技术，体现出“脚踏实地、实事求是”“革故鼎新、与时俱进”的思想，解决了人民的用盐问题，丰富了盐业文化。④我们要积极了解上海盐文化，理解并运用其承载的思想理念，更要学习先民们的智慧与精神，更好地指导今天的生活。

8. 略

第七课 弘扬中华人文精神

同步练习

1. ABC 2. A 3. B 4. B 5. BC 6. ABC

7. 首先，敦煌文化因中华民族的兼容并蓄而形成，体现了“求同存异、和而不同的处世方法”。其次，敦煌壁画不仅将人的思想情感与外界景物融为一体，反映了“形神兼备、情景交融的美学追求”，同时，壁画记录的故事更承载了向上向善的教化思想，实现了以文化人，促进社会和谐。因此我们要研究和弘扬敦煌文化，学习其所承载的人文精神，发挥其强大的熏陶教化作用，弘扬向上向善的思想文化，促进社会和谐。

8. 略

第八课 践行中华传统美德

1. ABC 2. AB 3. ABC 4. ABC 5. BC

6. 作为班级学习委员，学习刻苦，还主动帮助他人，共学共进——敬业
乐群

在“蓝天下的挚爱”活动中献上自己的一份爱心——扶危济困

孝顺父母长辈，主动关心父母、分担家务——孝老爱亲

7. 示例一：

主题：梁颢抄书 诚实守信

梁颢不因寒冷而失信，坚持兑现诺言，有底线、讲信用，即使遇到困难也会以顽强的意志和不屈的精神兑现承诺，我们在生活中也应当珍惜自己的信誉，说到做到。

示例二：

主题：寒夜抄书 自强不息

梁颢在艰苦的条件下，依然因饱含对学习的热情而刻苦努力，通过借书、抄书来不断提升自己，我们在学习中也应当激发这样的坚持不懈的钻研精神和自强不息的奋斗精神。

8. 略

单元整合

巩固训练

一、选择题

1. AC 2. C 3. ABC 4. ABC 5. A 6. ABC

二、综合题

1. 石库门的空间设计实现了人与自然的联系，体现了对人与天地万物的关系有深刻的思考，传承了“天人合一”的哲学思想与“情景交融”

的美学追求；浮雕的内容设计融入了“安民富民”的思想，体现出人民对美好生活的向往；石库门设计融合了中西方文化，体现了“求同存异、和而不同”的人文精神。我们要积极宣传石库门背后的文化底蕴和人文情怀，让石库门成为“上海城市精神”形成过程的历史见证。

2. 中华民族自古以来就强调以人文化成天下，以人类社会和人本身发展的道理来教育世人，达到促进社会和谐、成就美好人生的目的。雷锋精神是中华民族传统美德的集中体现，契合中华优秀传统文化，体现讲仁爱、守诚信、崇正义、尚和合等中华优秀传统文化的思想理念。传承雷锋精神，有利于以先进楷模为榜样，发挥强大的熏陶教化、凝聚示范作用，弘扬促进社会和谐、向上向善的思想文化，传承和践行中华传统美德，做核心思想理念的传承者。

方案：

活动主题：“我与雷锋同行”主题交流活动

活动时间：班会课

活动安排：①了解雷锋的故事；②了解身边的“雷锋”的故事；③以小组为单位收集整理故事，并商定交流的形式；④以自己喜欢的方式交流故事；⑤结合活动撰写活动体会或感想。

3. (1) 先辈告诉我们勤俭节约不仅是个人自立自强的重要品格，是俭约自守、中和泰和的生活理念，更是国家繁荣、民族振兴的重要保障。先辈用他们的智慧为我们提供了评判是非曲直的价值标准，以人文化成天下。我们应当见贤思齐，秉持强国有我、振兴中华的爱国情怀与天下兴亡、匹夫有责的担当意识，不仅做到自己勤俭节约，还要向身

边的人宣传。

(2) 践行节俭美德，从现在开始，不浪费、不铺张、不攀比，遵循俭约自守的生活理念。

4. 略

第四单元 生活在法治社会

第九课 法律为我们护航

同步练习

1. AC 2. ABC 3. B 4. BC 5. ABC 6. ABC

7. 上述法律条文规定了家庭成员之间的行为，并规定造成他人损害应承担相应的责任，可见法律通过规范家庭成员的行为，实现家庭的有序运行；规定家庭成员应该享有的权利和应该履行的义务，通过调解纠纷和制裁违法行为，促进公平正义，维护家庭成员之间的合法权益，维护优良的家庭关系。我们要严格遵守相关法律，维护平等、和睦、文明的家庭关系。

8. (1) 赞同小米的观点。

《未成年人网络保护条例》重点规定了健全未成年人网络保护体制机制、加强网络信息内容建设等内容，使未成年人在网络保护方面有法可依，为未成年人的成长营造文明有序的网络环境，规定了社会各界应当履行的法定义务，维护了未成年人的合法权益。

所以说《未成年人网络保护条例》的实施维护了未成年人使用网络的合法权益，我们要严格遵守这一条例，守护健康成长的“数字晴空”。

(2) 遵守法律、捍卫法律，按照要求合理使用网络；监督、提醒身边的同学、父母等，共同为维护良好的网络环境作贡献。

第十课 走近民法典

同步练习

1. AB
2. A. 王某在自家门口安装的摄像头能清晰拍到邻居阳台——隐私权
B. 小林未经同意将好朋友写的小说用自己的名字发表——著作权
C. 某“AI换脸”App擅自使用他人的头像照片作模板——肖像权
3. B 4. AB 5. ABC
6. 我支持严老师的做法。我国法律保护公民合法财产。严老师开车剐蹭停在路边的车子，损害了车主的合法财产，理应主动赔偿。
7. (1) 文明。对饲养动物的规定体现了文明养宠的要求，有利于营造文明的社区环境。
(2) 民法典规范平等主体之间的利益关系，营造稳定、公平、透明、可预期的法治化营商环境，促进社会和谐，民法典融入社会主义核心价值观，彰显中华传统美德和社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德，能更好保障和营造社会和谐的关系，体现法治与德治相结合的治国理念。
8. 晓明父母的行为依法维护了晓明的合法权益。法律保护生命权和健康权，当自身生命和健康受到侵害时，我们有权请求法律保护。晓明在玩密室逃脱游戏时摔伤双腿，健康权受到侵害，他的父母有权通过合法途径维护晓明的合法权益。当自身健康、生命受到非法侵害时，我们要积极寻求法律保护，也要关爱他人的生命和健康，不做侵害他人生命和健康的事情。

第十一课 远离违法犯罪

同步练习

1. B 2. AB 3. AB 4. B 5. AC

6. 张某的行为适用《中华人民共和国道路交通安全法》，而孙某的行为则适用《中华人民共和国刑法》。张某和孙某虽然都是酒后驾车，但张某的行为对社会的危害性相对较小，属于违反行政法律法规的行政违法行为，承担行政责任；而孙某醉驾且发生重大交通事故，行为对社会的危害性严重，属于违反刑事法律规范的刑事违法行为，应承担刑事责任。所以两种行为适用不同的法律。

7. 小朱从违纪到一般违法的过程告诉我们：很多犯罪都不是一朝一夕铸成的，而是有一条从不良行为到违法行为再到犯罪的变化轨迹。我们要树立正确的是非观念，增强自控力，严于律己，积极抵制不良心理和行为，防患于未然。

8. 情境一：及时阻止并告诉同学这种行为的危害性。

情境二：提醒同学及时查问，或者寻求法律援助，通过法律手段获取应得报酬。

情境三：及时告知老师。

9. 沈某和李某面对违法犯罪行为，敢于斗争，这值得我们学习。面对犯罪行为，我们要敢于斗争，及时对受害者给予声援和救助；但是，作为未成年人，我们也要学会保护自己，不能盲目冲上前，所以沈某的行为不可取。在面对违法犯罪时，我们要善于斗争，在保全自己、减少伤害的前提下，巧妙地借助他人或社会的力量，采取机智灵活的方式，有勇有

谋地同犯罪行为作斗争，像李某这样，选择报警也是很好的方式。因此，面对犯罪行为，我们要敢于斗争，更要善于斗争。

单元整合

巩固训练

一、选择题

1. AC 2. AB 3. AC 4. ABC 5. BC

二、综合题

1. (1) 略

- ## (2) 荣誉、名誉 刑

(3) 违法犯罪会对他人、社会和国家造成危害，我们要认清危害，增强法治观念，时刻警惕违法犯罪，远离违法犯罪。

2. 反电信网络诈骗专门立法有利于保护广大人民群众的法身和财产权益。电信网络诈骗严重侵犯了广大人民群众的法身权益，专门立法体现广大人民的根本利益和共同意志；有利于维护社会稳定，反电信网络诈骗专门立法，能通过预防、遏制和惩治电信网络诈骗活动促进网络空间健康有序发展，提高守法、用法自觉性；有利于完善新型犯罪领域的立法，健全相关的法律制度。

3. (1) 小兴是在积极捍卫法律，保护知识产权。我国多部法律都对影片著作权及其相关的权利予以保护，小兴发现个别观众“屏摄”并发布到社交平台后，及时进行制止，并主动了解相关的法律规定，这是从内心深处拥护法律，崇尚法律并捍卫法律，积极主动保护知识产权，保护创新，同违法犯罪行为作斗争。

(2) 在影院内进行“屏摄”可能侵犯电影的版权，构成违法犯罪。电影作品是受法律保护的知识产权，未经授权的拍摄和传播属于侵权行为，也是对他人的劳动成果的不尊重；虽然工作人员未制止，但我们要树立是非观念，主动维护观影秩序，捍卫法律尊严。

(3) ①影院角度：加强现场管理，安排工作人员及时制止“屏摄”行为。在电影播放前通过播放宣传片等方式强调禁止“屏摄”。②观众角度：提高自身素质和法律意识，自觉抵制“屏摄”行为。相互提醒和监督，对身边的“屏摄”行为进行劝阻。③相关部门：完善相关法律法规，对“屏摄”行为明确具体的处罚措施。加强执法力度，对违规行为依法进行处理。

4. 略