**第一章 中学时代**

1、中学时代（生活）对我们成长的意义（重要性）。

1）中学时代为我们的一生奠定重要基础；

2）见证着一个人从少年到青年的生命进阶；

3）为我们的发展提供更多种机会；

4）激发我们的潜能，激励我们不断实现自我超越。

5）让我们有机会重新塑造一个“我”。

2、梦想的重要作用。

1）激发生命的热情和勇气，让生活更有色彩。

2）有梦想就有希望。

3）有梦想，人类才能不断进步和发展。

3、少年梦想的特点是什么?

1）是人类天真无邪美丽可爱的愿望第。

2）与每个人的人生目标紧密相连。

3）与时代脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。

4、怎样实现梦想？

1）不应止于心动，更要付诸行动。

2）努力是梦想和现实之间的桥梁

A努力是一种生活态度，

B努力需要立志，

C努力需要坚持，

D努力需要方法。

**第二章**

1、 对学习的正确认识

1）中学阶段，学习是我们的重要任务

2）我们可以从一切经历中学习

3）学习需要自觉主动的态度

4）学习伴随我们成长

5）学习没有终点，终身都要学习。

2、学习的重要性

1）学习让我们能生存，还能够拥有更充实的生活

2）学习点亮心中的明灯，激发前进的动力

3）在学习中获得成长，也可以帮助他人，服务社会，为幸福生活奠基。

3、怎样学会学习？

1）发现并保持对学习的兴趣

2）掌握科学的学习方法。

A 合理安排时间

B养成良好的学习习惯，

C提升学习能力等等。

3）善于运用不同的学习方式。

**第三章**

1、正确认识自我的意义（为什么要正确认识自我）？

1）可以促进自我发展

2）可以促进与他人的交往

2、认识自己的途径（方法）。

1）从生理、心理、社会等方面认识自己

2）通过自我评价来认识自己

3）通过他人评价来认识自己。

3、怎样正确对待他人的评价？

**心态上**

1）要重视，也要冷静分析，

2）不能盲从，也不能忽视

3）用理性的心态去面对，是走向成熟的表现。

**方法上**

用心聆听，勇敢面对，平静拒绝。

4、如何接纳自己？

1）内容： A、接纳自己的全部

B、接纳优点和缺点

C、接纳性格和样貌

D、接纳现在和过去

2）方法：需要用乐观的心态，更需要勇气和智慧。

5、如何欣赏自己？

1）欣赏自己的独特

2）欣赏自己的优点

3）欣赏自己的努力

4）欣赏自己为他人的奉献。

6、怎样成为更好的自己？

1）扬长避短

2）主动改正缺点

3）不断激发自己的潜能

4）更好的自己是在和他人共同生活的过程中不断成长的，更是在为他人、为社会带来福祉的过程中实现的。

**第四章**

1、我们的朋友圈有哪些变化？

1）变大：交往范围扩大，内容更丰富

2）变小：交往更加深入，关系更密切。

2、朋友对我们的意义（作用）。

1）朋友对一个人的影响很大，我们的言谈举止，兴趣爱好，甚至性格等都或多或少地受到朋友的影响

2）朋友见证了我们一起走过的成长历程，我们需要真诚友善的朋友

3）朋友丰富了我们的生活经验，友谊让我们深刻地体悟生命的美好。

3、正确认识友谊（友谊的特质）

1）友谊是一种亲密的关系

2）友谊是平等的，双向的

3）友谊是一种心灵的相遇。

4、正确对待友谊，需要澄清几个问题：

1）友谊不是一成不变的，我们要学会接受一段友谊的淡出，坦然接受新的友谊

2）竞争并不必然伤害友谊，关键是我们对待竞争的态度

3）友谊不能没有原则，友谊需要信任和忠诚，这并不等于不加分辨地为朋友做任何事。

4）友谊不只是带来快乐，还会带来烦恼。

**第五章**

1、怎样建立友谊？

1）建立友谊需要开放自己

2）建立友谊需要持续的行动

3）掌握建立友谊的方法：

面带微笑，记住对方名字，真诚夸赞寻找，共同之处，耐心倾听，

保持好奇心。

2、怎样呵护友谊？

1）呵护友谊需要 **用心去关怀对方**。

2）呵护友谊需要 学会 **尊重对方**

3）呵护友谊需要 学会 **正确处理冲突**。

4）呵护友谊需要 学会 **正确对待交友中受到的伤害**。

3、网络交往的影响。

1）网上交往具有虚拟、平等、自主等特点，它超越时空的限制，拓展了交往圈。

2）但有时却**关闭**了与他人沟通的心灵之门。

4、网络交往要注意的问题

1）需要考虑对自己的学习和生活的影响，学会理性辨别，慎重选择

2）要有一定的自我保护意识

3）将网上的朋友转化为现实的朋友，需要慎重

4）网上交友要遵守法律法规

5）要学会在现实中与同伴交往，增加真实感受。

**第六章**

1、了解教师职业

1） 教师是人类文明的主要传承者之一

2）教师的使命是教书育人

3）时代发展对教师提出了更高的要求

2、怎样对待风格不同的老师？

1）我们要承认老师之间的差异，接纳每一位老师的不同，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。

3、教学相长的内涵

教与学是师生相互陪伴、相互促进、共同成长的过程。

4、怎样对待老师的表扬和批评？

1）学会正确对待老师的表扬和批评，是我们成长的重要内容。

2）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发展。

3）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，弥补不足。

4）我们要把注意力放在老师**批评的内容和用意**上，理解老师的良苦用心。

5、对“尊重老师”的正确认识

1）是中华民族的优良传统

原因

2）是作为晚辈的基本道德修养

3）体现内心的情感和态度

做法

4）表现在与老师日常的言谈举止中。

6、对亦师亦友关系的理解？

1）学生乐于学习，老师寓教于乐，师生彼此尊重，相互关心，携手共进，这是师生与交往的良好状态

2）彼此尊重，是与老师建立良好关系的开始

3）我们可以和老师成为朋友。

4）老师是我们知识学习的引导者，精神成长的引路人，我们应该**主动关心、理解**老师。

**第七章**

1、家的特点。

1）家，是我们身心寄居之所

2）家，是我们心灵的港湾，家里有亲人，家中有亲情。

3）亲情，激励我们拼搏奋斗。

4）家，是传代代传承、血脉相连的生活共体，是甜蜜、温暖、轻松的避风港。

2、为什么要孝亲敬长？

1）孝亲敬长 是中华民族的传统美德。

2）孝亲敬长 也是我们每个中国公民的法定义务

3）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。、、

3、怎样孝亲敬长？

1）尽孝在当下，从现在开始用行动表达孝敬之心

2）孝敬双亲、长辈，倾听他们的心声

3）认真习学，承担力所能及的家务劳动等，用行动表达感恩之情。

4、怎样化解与父母之间的冲突？

1）沟通的技巧和应对冲突的智慧，可以缓解矛盾，增进感情

2）选择不伤害父母感情和不影响亲子关系的做法。

3）试着接纳父母的做法，理解我父母行为中蕴含的爱

4）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。

5、青少年怎样为建设和谐家庭做贡献？

1）培养协调能力，化解矛盾冲突）

2）积极参与家务劳动，养成劳动习惯，提高自我管理能力管理，增强家庭责任意识。

3）以良好的心态面对家庭变化，家庭更和睦。

**第八章**

1、生命的特点？

1）生命， 来之不易，是大自然的奇迹

2）生命， 是独特的

3）生命， 是不可逆的

4）生命， 是短暂的

5）每个人都无法抗拒生命发展的自然规律。要从容面对生命的不可预知，热爱生命，把有限的生命投入到无限的奋斗和奉献中。

2、生命包括什么？

1）身体的 生命

2）社会关系的 生命

3）精神信念上的 生命。

3、正确理解“生命有接续”

1）个体生命体现人类生命的接续

2）每个人的生命，不仅是“我”的生命，还是“我们”的生命

3）每个人在**身体上**接续祖先的生命，也在**精神上**继承和创造人类的文明成果

4）在人类的生命接续中，我们要担当使命。

4、正确理解“敬畏生命”

1）生命是脆弱的、艰难的，但也是坚强的、有力的、崇高的、神圣的，对生命要有敬畏情怀

2）生命是宝贵的，比金钱权势更重要，生命的价值高于一切

3）生命至上，珍爱他人的生命，如同珍爱自己的生命

4）不漠视自己的生命，也不漠视他人的生命，尊重善待身边的每一个人

5）对生命的敬畏，是内心的自愿选择。当我们与周围的生命休戚与共时，我们就走向了道德的生活。

**第九章**

1、怎样爱护身体？

1）关注自己的身体，养成健康的生活方式

2）关注自己的内在感受，不伤害自己，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，掌握基本的自救自护方法。

2、怎样养护精神？

1）养护精神生命，守住心灵，追求真善美

2）中国人的精神生命流淌着中华民族的血脉，离不开优秀传统文化的滋养

3）守护精神花园，弘扬优秀民族文化，在个人精神世界的充盈中弘扬民族精神。

3、怎样正确认识挫折？

1）生活难免有挫折，挫折是我们生命成长的一部分

2）对待挫折的认识和态度不同，会产生不同的感受和行为

一味沉浸在挫折产生的负面情绪中，容易变得消沉**（消极影响）**。

挫折也会使我们更清醒，获得更加丰富的生活经验**（积极影响）**

3）要及时调整自己，正确对待挫折。

4、如何战胜挫折？

1）我们需要发现、发掘自己的生命力量

2）生命都蕴含一定的承受力、自我调节力和自我修复的能力。培养面对困难的勇气和坚强的意志

3）发掘自身力量，并不排斥借助外力，可以向他人寻求帮助。

**第十章**

1、怎样的一生是值得的？

1）**（自己）** 能够活出自己的人生，自食其力，实现自我价值。

2）**（他人）** 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）**（国家、社会、人类）** 将个人理想与国家发展，民族复兴和人类命运结合起来。

2、探索生命意义的重要性

1）探索生命的意义，是人类生命的原动力之一

2）生命是独特的，生命的意义是具体的

3）生命的意义是要自己发展和创造的。

3、生命的“贫乏”和“充盈”

1）对待生活的不同态度，会影响生命的质量

2）自我封闭缺乏目标，会使生命贫乏。

3）生命是一个逐渐丰富的过程，热爱学习，乐于实践，扩展生命阅历，可以滋养生命，充盈生命。

4、拒绝“冷漠”，关切他人（怎样做温暖中国人？）

1）人与人在关切中传递温暖，生命拒绝冷漠。

2）我们要关切他人的生命，善待他人

3）用真诚、热情消融冷漠，营造互信、友善、和谐的社会。

5、“平凡”和“伟大”

1）伟大在于创造和贡献，用劳动创造社会价值，留下物质和精神财富

2）人们为生活、为家庭和社会的发展贡献自己力量时，就是用勤劳书写生命价值

3）将人们的个体生命与他人的、集体的、民族的、国家的甚至人类的命运联系在一起时，生命便会从平凡中闪耀出伟大。