**第八课　探问生命**

**一、生命可以永恒吗**

**1.生命的特性 P89-90**

①

每个人的生命是在 中产生的，在这一点上我们是幸运的。

②

③

④

**2.生命给我们的启示（如何看待死亡）P91**

①我们每个人都无法抗拒（ ）的（ ）。（ ）是人生不可避免的归宿，它让我们感激生命的（ ）。

②我们要从容面对生命的（ ），更加热爱生命，热爱生活，把（ ）投入到（ ）之中。

**3.生命接续的内涵和意义P92-93**

（1）内涵：生命对于我们而言，不仅仅是( )的生命，还包括( )的生命、( )的生命。我们每个人都不仅仅是在( )上接续祖先的生命，也在( )上不断继承和创造人类的文明成果P93

（2）意义：①个体生命在实现人类生命的接续中，我们要找到一个( )，担当一份( )。②生命接续中的“( )”和“( )”能更好地认识和面对自己的生命。③在生命的( )中，人类生命不断发展，人类的( )也不断积累和丰富。P92-93

**4.生命可以永恒吗？（理解）P89-93**

**（1） 。**因为我们每个人都无法抗拒生命发展的( )，( )是人生不可避免的归宿。从这个意义上说生命是不可以永恒的。

**（2） 。**生命对我们而言，不仅仅是( )的生命，还包括( )的生命、( )的生命，我们每个人都不仅仅是( )上接续祖先的生命，也在( )上不断继承和创造人类的文明成果。从这个意义上说精神观念上的生命是可以永恒的。

**二、敬畏生命**

**1.为什么要敬畏生命 （为什么说生命至上）P94-96**

①生命是( )的、( )的，生命是( )的、( )的，生命是( )的、( )的。

② 。

③生命至上，并不意味着只看到自己生命的( )，我们也必须承认别人的生命同样( )。

**2.如何做到敬畏生命（我和他人休戚与共的生命关系，要求我们怎样做）P96-98**

①敬畏生命，要从对自己生命的( )走向对他人生命的( )，使我们意识到每个人都需要与他人( )。**【 层面】**

②敬畏生命，就要不( )自己和他人的生命。谨慎对待 、处理 ，( )、关注、( )和( )身边的每一个人。

**【 层面】**

③对生命的敬畏是内心的( )，我们对待他人的生命( )，表达着我们如何( )自己的生命，我们要能够与周围的生命( )。 **【 层面】**

1. **珍视生命**

**蓝色问题补充到书上**

**一、守护生命**

**1.为什么爱护身体P99-102**

①爱护身体，是一种对生命（ ）的态度。

②当某些内心需要得不到满足时，容易做出过激的行为，甚至伤害自己的身体。

③在生活中，我们会面对一些客观存在的、非人力可抗拒的（ ），或一些（ ）。

**2.怎样爱护身体P99-102**

①关心身体的状况，养成健康的（ ）。

②关注自己的（ ），学会爱惜自己的身体。

③增强（ ）、（ ），提高（ ）能力，掌握一些基本的（ ）方法。

**3.为什么养护精神P102-104**

①我们每个人活着，除了要关注（ ）和（ ），还要过（ ），满足（ ），（ ）反映着我们的（ ）；守护生命需要 。

②我们的（ ），需要（ ）的支持，但不完全受（ ）和（ ）的制约。【 和 的辩证关系】

③作为中国人，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（ ）的滋养。

**4.怎样养护精神102-104**

①我们要 ，坚持 的行为。

②守护精神家园，我们不能丢失优秀的民族文化。需要中华优秀传统文化的滋养，在 的充盈中弘扬 。

**5.怎样守护生命P99-104**

（1）守护生命首先要 。

①养成健康的 。 ②爱惜自己的（ ）。 ③增强（ ）、（ ），提高（ ）能力，掌握一些基本的（ ）方法。

（2）守护生命需要 。

①要 。 ②要守护精神家园，发扬（ ）和（ ）。

**二、增强生命的韧性**

**1.什么是挫折P105**

在我们怀揣美好的愿望、目标和期待去努力的过程中，遇到的（ ）、失利和（ ）就是我们常说的挫折。

**2.挫折的双重性（积极和消极）P107**

**（1）消极：**①面对挫折，我们可能会感到失落、焦虑、难过、愤怒、不满等；②如果一味沉浸在负面情绪中，我们就容易消沉，甚至做出（ ）的行为。

③挫折会给我们的身心造成打击和（ ），带来精神上的烦恼和（ ）。

**（2）积极：**①得意时，挫折会使我们更清醒，避免盲目乐观、精神懈怠；②失意时，挫折会使我们获得更加丰富的（ ）。③挫折也能使我们经受考验，得到锻炼，成为迈向（ ）。

**◆面对挫折产生不同的感受和行为反映的主要原因：**

是人们对挫折的（ ）和（ ）不同。

**◆面对挫折的正确做法（态度）：**

①面对挫折， 。

②面对挫折， 。

**3.为什么发掘生命的力量P107**

①生活难免有挫折，生活中的挫折是我们（ ）的一部分。

②我们每个人的生命都蕴含一定的（ ）、自我调节和（ ）的能力。

**4.如何发掘生命的力量 P107-109**

①需要发现、发掘自己的生命力量。

②培养自己面对挫折的（ ）和（ ）的意志。

③掌握增强生命韧性的方法。

④发掘自身的力量 。学会与他人建立联系，向他人（ ），获得他人的（ ）和（ ）。

**◆增强生命韧性的方法**

①欣赏、培养（ ）；

②各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。

**◆造成挫折的因素 （补充）**

①外部因素：自然、社会、家庭、学校等因素造成的挫折。

②内部因素：个人身体和心理因素等造成的挫折。

**5.怎样增强生命的韧性【综合】**

**（1）勇于战胜挫折。**

面对挫折，我们需要我们及时调整自己，正确对待挫折。

**（2）发掘生命的力量。**

①发现、发掘自己的生命力量。②培养自己面对困难的（ ）和（ ）的意志。③向他人（ ），获得他人的（ ）和（ ）。

**（3）掌握增强生命韧性的方法。**

如欣赏、培养（ ）；各自己信任的人谈一谈；考虑并接受最糟糕的结果；关心、帮助他人；培养某方面的兴趣。

**6如何正确理解挫折【综合】**

①在我们怀揣美好的愿望、目标和期待去努力的过程中，遇到的（ ）、失利和（ ）就是人们常说的挫折。 **【含义】**

②挫折具有（ ），即积极影响和消极影响。生活难免有挫折，生活中的挫折是我们（ ）中的一部分。由于人们对挫折的（ ）和（ ）不同，面对挫折，不同的人会有不同的情绪感受和行为反映。**【双重性+原因】**。

③面对具有（ ）的挫折，我们需要（ ），（ ），（ ），（ ）。**【做法】**