**第一课 青春的邀约**

**一、悄悄变化的我**

|  |
| --- |
| **1.青春期我们的身体/生理变化的主要表现P3**  ①身体外形的变化。如迅速长高、长壮。  ②内部器官的完善。如运动系统和神经系统等不断成熟。  ③性机能的成熟。如生殖器官发育和成熟。  **2.青春期的生理变化带给我们的影响？（利弊/悦纳的原因）P3-4**  **（1）积极影响**：  ①带给我们旺盛的生命力，使我们的身体充满能量。  ②我们拥有充沛的精力、敏捷的思维，对成长充满渴望，感觉生活拥有无限可能。  **（2）消极影响**：  有时，一些正常的生理现象也查能给我们带来烦恼。  **3.如何正确对待青春期的生理变化？（做法）P5**  ①正视和接受身体的变化。不因自己的生理变化而自卑；不嘲弄同伴的生理变化**【欣然悦纳】**  ②追求美。追求形体、仪表等外在美，提高品德和文化修养的内在美**【内外兼修】** |

|  |
| --- |
| **◆青春期的含义？P3**  青春期一般指人的发育过程中，介于儿童期和成年期之间的过渡期。它是继婴儿期之后，人生第二个生长发育的高峰期。  **◆我们身体的发育情况各不相同的原因和表现P5**  **（1）原因：**受遗传、营养、锻炼等因素的影响。  **（2）表现：**有的长得快，有的长得慢；有的先长胖，有的先长高。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **4.青春期产生矛盾心理的原因（心理变化的原因）P5**  ①认知能力得到发展。  ②自我意识不断增强。  ③情感世界愈加丰富。  ④身心发展不平衡。  **5.为什么正确处理青春期矛盾心理？P6**  ①有时让我们烦恼，但也为我们的成长提供了契机。  ②积极面对和正确处理这些心理矛盾，我们才能健康成长。  **6.如何正确青春期的矛盾心理？（克服青春期烦恼的方法）P6**  ①参加集体活动，放松自己。**【集体】**  ②求助他人，化解烦恼。**【他人】**  ③培养兴趣爱好转移注意。**【自己】**  ④学习自我调节。  比如：把想法写下来、参加活动、自我暗示、自我解嘲等。**【自己】** | **◆青春期矛盾心理的主要表现？P6**  ①反抗与依赖；  ②闭锁与开放；  ③勇敢与怯弱。  **◆自我调节的方法？P7**  ①把自己的想法写下来；  ②参加体育活动；  ③学习自我暗示；  ④试试自我解嘲。 |

**二.成长的不仅仅是身体**

|  |
| --- |
| **1.为什么需要学会独立思考？P9**  ①生理发育伴随着思想和精神方面的变化。思想使我们强大，只有当思想日渐成熟，我们才能真正长大。  ②步入青春期，我们的独立意识不断发展，对问题开始有更多的见解。  ③随着思维能力的提升，面对未知而又新奇的事物，我们需要学会独立思考。  **2. 独立思考的内涵P9**  独立思考并不等同于一味追求独特，而是表现为不人云亦云，有自己独到的见解，同时接纳他人合理、正确的意见。  **3.怎样学会独立思考？P9-12**  ①要有独特见解和接纳胸怀。  ②要培养批判精神和勇气。  ③要开发自身的创造潜力。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **4.在成长和学习中批判性思维的表现P10**  ①对事情有自己的看法。  ②敢于表达不同观点。  ③敢于对不合理的事情说“不”。  ④敢于向权威挑战。  **5.为什么要培养批判精神？（批判性思维的意义/作用）P11**  ①批判性思维有助于我们发现问题、提出问题，并从不同角度思考问题，探索解决方案。  ②批判能调动我们的经验，激发我们新的学习动机，促使我们解决问题，改进现状。  **6怎样培养批判精神？ P11**  ①要有质疑的勇气，有表达自己观点、提出合理化建议的能力；  ②要考虑他人的感受，知道怎样的批判更容易被他人接受，更有利于解决问题。  ③要掌握批判的技巧。如对事不对人、有建设性。 | **◆批判的技巧P11**  ①批判只针对事情本身，而不是对人的攻击。  ②批判要具有一定的建设性。 |

|  |  |
| --- | --- |
| **7.为什么要开发自身的创造潜力？P12**  ①青春凝聚着动人的活力，蕴含着伟大的创造力，为我们的成长带来无限可能；  ②青春的我们思想活跃，感情奔放，朝气蓬勃，充满对未来的美好憧憬，拥有改变自己、改变世界的创造潜力。  ③青春的创造是多姿多彩的，它存在于我们生活的各个方面，存在于我们每个身上。  **8.怎样开发自身的创造潜力？P12-13**  ①我们要争当勤奋学习、自觉劳动、勇于创造的好少年。  ②我们在遵守法律和道德规范的前提下，敢于打破常规，追求创新与生活的丰富多彩，开创前人未走之路；  ③我们关注他人与社会，看重创造的意义和价值，做一名对国家和社会有用的创造者。  ④积极参加社会实践，用自己的智慧和双手去尝试、探索、实践。 | **◆创造与实践的关系？（社会实践的作用）P13**  ①创造离不开实践。人世间的一切成就、一切幸福都离不开劳动和创造。  ②社会实践是创造的源泉，给了我们广阔的创造空间，激发我们创造的热情。  ③青春的创造意味着通过劳动改变自己，影响世界。 |

|  |
| --- |
| **◆青春期我们要培养哪些思维和能力？（综合）**  ①学会独立思考。  ②培养批判精神。  ③开发创造潜力。  **◆青春创造的意义（拓展）**  ①是对新生活的期盼和追求。②青春的创造改变自己，造福他人、社会和国家，影响世界。 |