目　录



第一单元　成长的节拍 …… 1

第一课　中学时代 …… 2

中学序曲 …… 2

少年有梦 …… 8

第二课　学习新天地 …… 14

学习伴成长 …… 14

享受学习 …… 20

第三课　发现自己 …… 25

认识自己 …… 25

做更好的自己 …… 31



第二单元　友谊的天空 …… 37

第四课　友谊与成长同行 …… 38

和朋友在一起 …… 38

深深浅浅话友谊 …… 44

第五课　交友的智慧 …… 49

让友谊之树常青 …… 49

网上交友新时空 …… 54

_VP110_

16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0003Time: 2016/05/12 11:20:58
GRAY

微信公众号：电子课本大全



第三单元　师长情谊 …… 59

第六课　师生之间 …… 60

走近老师 …… 60

师生交往 …… 65

第七课　亲情之爱 …… 71

家的意味 …… 71

爱在家人间 …… 76

让家更美好 …… 83



第四单元　生命的思考 …… 87

第八课　探问生命 …… 88

生命可以永恒吗 …… 88

敬畏生命 …… 93

第九课　珍视生命 …… 99

守护生命 …… 99

增强生命的韧性 …… 105

第十课　绽放生命之花 …… 111

感受生命的意义 …… 111

活出生命的精彩 …… 115

_VP110_

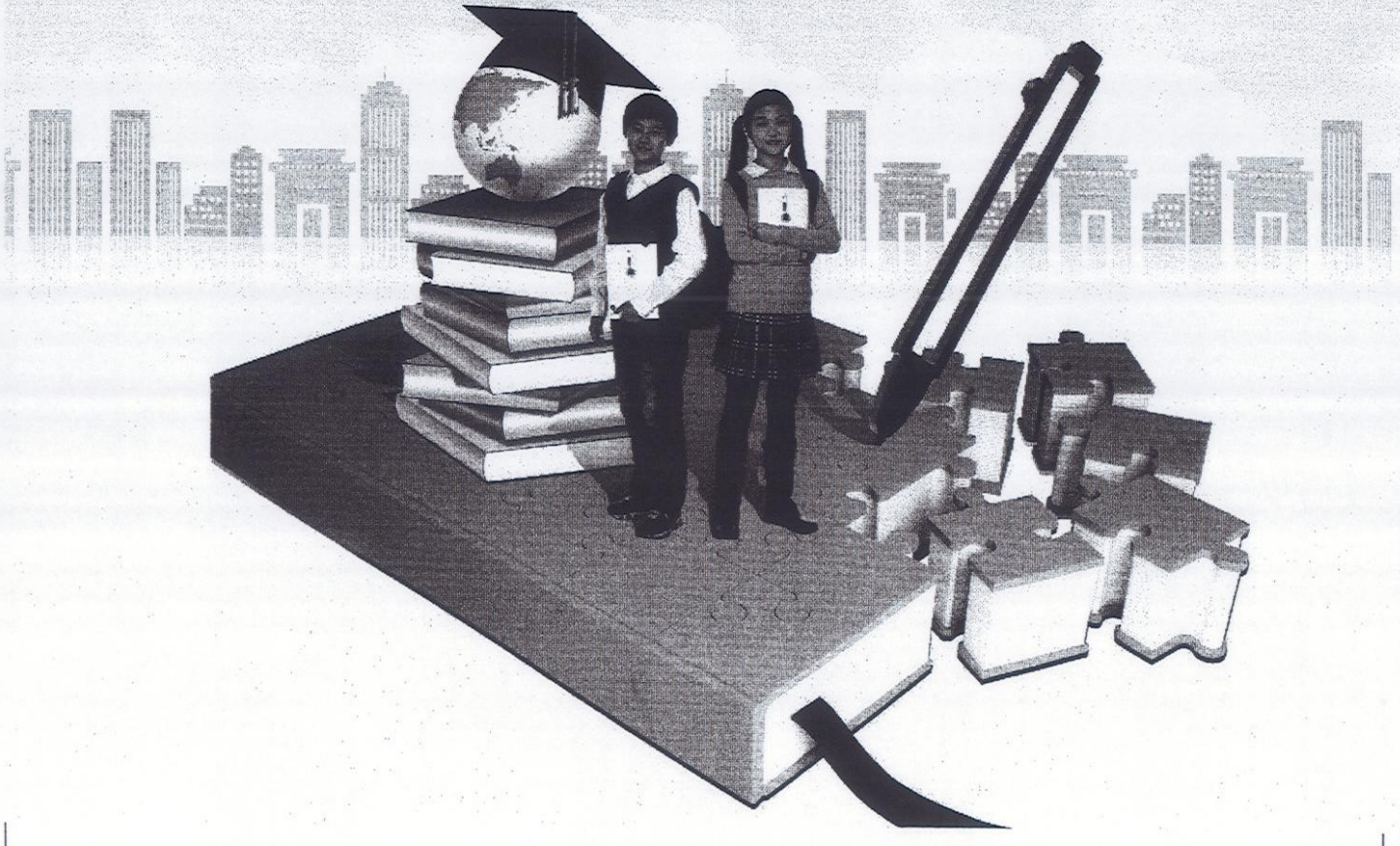
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0004Time: 2016/05/12 11:20:59
GRAY

微信公众号：电子课本大全

第一单元
成长的节拍

生命好像一场旅行。进入中学阶段，展现在我们面前的将是怎样的风景？在这里，我们会遇到哪些老师和同窗，会有哪些奇妙的经历？每天的学习、生活会发生怎样的变化？这些变化将在我们的成长中留下何种印记？如何才能使中学生活过得丰富多彩、更有意义、更有价值？

这是一段充满挑战的人生旅程。每一次勇敢的搏击，都会让我们听到拔节生长的声音；每一次不轻言放弃的坚忍，都会让我们收获更多成长的喜悦；每一次业精于勤的自我鞭策，都会让我们增强奋进的勇气和信心。让我们一起享受成长，享受中学生活，享受生命的馈赠！



_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0005Time: 2016/05/12 11:21:00
GRAY
微信公众号：电子课本大全

第一课
中学时代

有人说，中学时代是人生最美好的年华。

有人说，中学阶段是人生成长的十字路口。

有人说，中学生依然是懵懂的孩子；我们说，中学生正在长大成人。

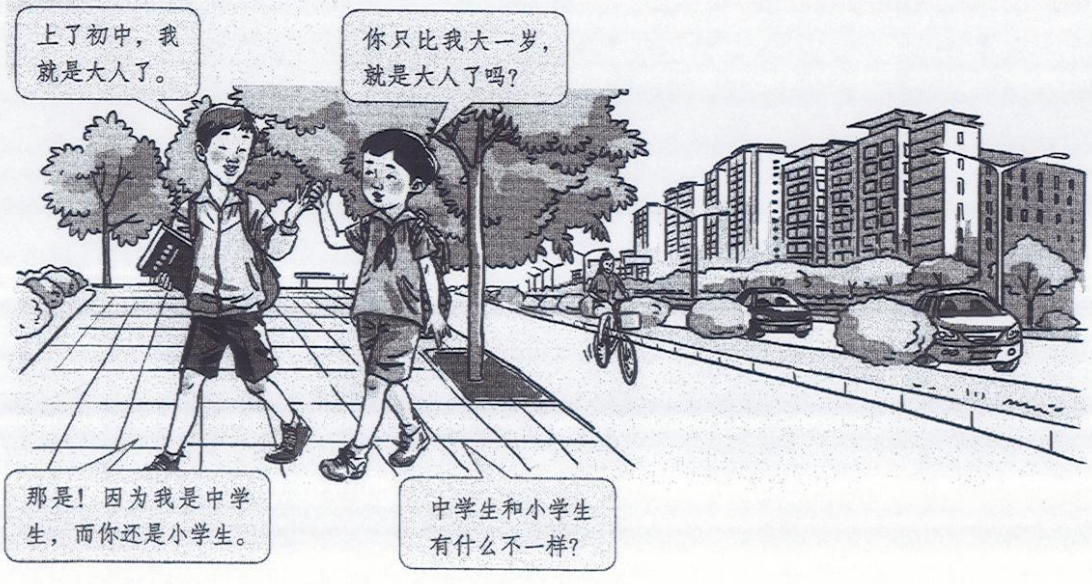
有人说，中学时代离职业选择还很遥远；我们说，中学时代要早早立志。

我们的中学生活会怎样度过？是平淡无奇，抑或精彩纷呈？

我们跃跃欲试。中学，我们来了！

中学序曲

运用你的经验



_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0006Time: 2016/05/12 11:21:02
GRAY
微信公众号：电子课本大全



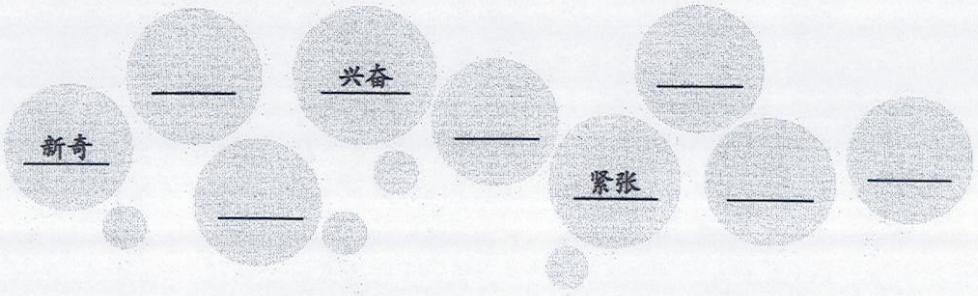
- 上了中学，你觉得长大没有？
- 你对中学生活有哪些期待？

新的起点

金秋九月，我们告别小学，满怀希望跨进中学校园，我们有了一个新的名字——中学生！

探究与分享

- 请用不同的词语，和同学分享你对中学生活的初步感受。



中学生活把我们带进一个别样的天地：富有挑战的课程，新奇的实验器材，丰富多彩的社团，新校园、新老师、新同学……我们站在一个新的起点上。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0007Time: 2016/05/12 11:21:04
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享

开学以来，我在学校里经历了许多新鲜事：我和同学参观了校史馆；语文老师给我们开列了一长串课外阅读书目；地理课上我第一次尝试用天文望远镜观测天空；班主任让我们自己组织选举班委、制定班规和班训、设计班徽；布告栏里贴满了社团招募新成员的启事……

- 你在校园里还有哪些发现？
- 你的初中生活与小学相比有哪些变化？

成长中的每个阶段都有独特的价值和意义。中学时代是人生发展的一个新阶段。这段时间并不是很长，却可以为我们的一生奠定重要基础。

阅读感悟

钱学森说："6年的师大附中学习生活对我的教育很深，对我的一生，对我的知识和人生观起了很大的作用。"他归国后到北京的第二天，就赶往母校探望。每次路过母校，他都会说："这是我非常熟悉的地方。"

从化学、几何学、矿物学、生物学到国文、哲学概论、伦理学、音乐、美术，从基础科学知识体系到做人的伦理道德，中学教育为钱学森的成长打下了坚实的基础。钱学森在晚年曾写下一段话，称有17个人对自己的一生影响深远，12个人是求学期间的老师，其中中学老师就占了7位，这足见中学教育在他人生道路中的重要性。



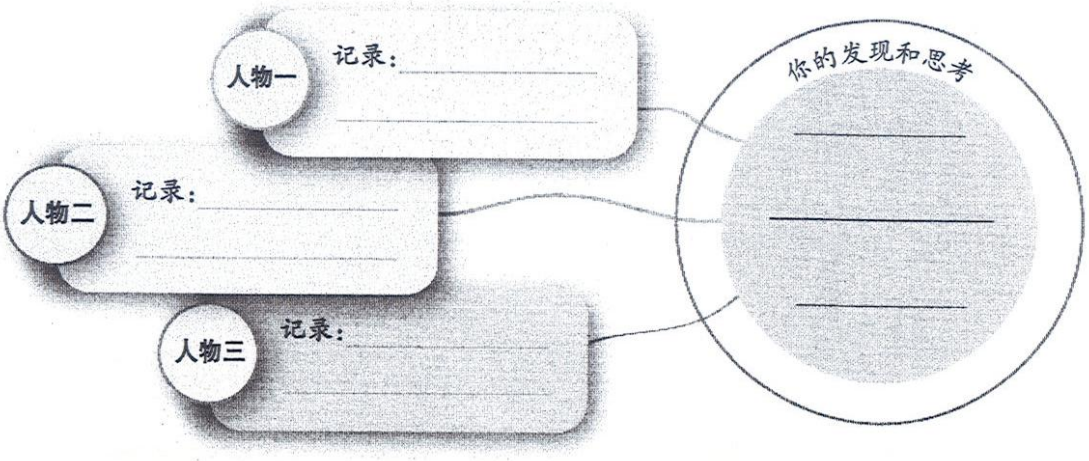
钱学森

中学时代见证着一个人从少年到青年的生命进阶。随着身心的不断发展，我们开始深入探寻生命的奥秘，满怀好奇地撩开精神世界的面纱；随着自我意识的逐步觉醒，我们开始主动发现和认识自己；随着思维水平和理解能力的不断提高，我们对世界的认识越发具体而深入；随着生活体验的日渐丰富，我们开始自觉磨砺意志和品格，思考生活的意义……这将为我们的人生长卷打上更加丰富而厚实的底色。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0008Time: 2016/05/12 11:21:06
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享

请查阅相关人物的资料或采访身边的人，记录他们对中学时代的回忆，并写下自己的发现和思考。



成长的礼物

中学生活，对我们来说意味着新的机会和可能，也意味着新的目标和挑战。这些都是生命馈赠给我们的成长礼物。

探究与分享



你最想挑选哪类礼物？你希望盒子里装的是什么样的礼物？

它会给你的生活带来什么变化？

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0009Time: 2016/05/12 11:21:07
GRAY
微信公众号：电子课本大全

中学生活提供了发展自我的多种机会。集体生活，涵养我们的品格，丰富我们的个性；新的课程，引领我们探索新的知识领域；丰富多彩的社团活动，给我们提供发展兴趣的平台；各种各样的社会实践，为我们打开认识社会之门……

探究与分享

小学生活有快乐，也有遗憾。进入中学，你打算如何弥补？

在学习生活中	我的遗憾	
	我的打算	
在人际交往中	我的遗憾	
	我的打算	
在课余生活中	我的遗憾	
	我的打算	
在_____中	我的遗憾	
	我的打算	

进入中学，新的目标和要求激发着我们的潜能，激励着我们不断实现自我超越。“苟日新，日日新，又日新。”我们似乎每天都有做“最好的我”的生命冲动。

探究与分享

小龙刚进入初中，就收到老师发的一份课外阅读建议书单。

寓言：《伊索寓言》。

神话：《山海经》。

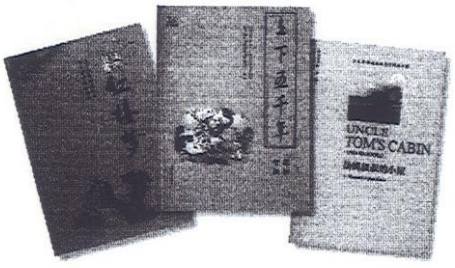
历史：《上下五千年》。

诗歌：《诗经选读》《唐诗宋词三百首》《志摩的诗》《繁星·春水》《舒婷的诗》《泰戈尔诗选》。

散文：《朝花夕拾》《萤窗小语》《山居笔记》。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0010Time: 2016/05/12 11:21:09
GRAY
微信公众号：电子课本大全

小说：《水浒传》《三国演义》《西游记》《红楼梦》《骆驼祥子》《四世同堂》《红岩》《老人与海》《悲惨世界》《草房子》《童年》《钢铁是怎样炼成的》《堂吉诃德》《汤姆叔叔的小屋》《巴黎圣母院》。



科普读物：《凡尔纳四大科学幻想名著》《昆虫记》。

哲理读物：《论语》《人生论》《相约星期二》。

这份书单里的有些书，小龙在小学就已经读过。不过，大多数还是第一次听说，看着书名就觉得很有趣，小龙很想读读。

你读过这份书单中的哪些书？你有信心在初中阶段读完这些书吗？可以请老师和父母帮你完善这份书单，也可以请同学一起来读。

在新的环境中，我们有机会改变在父母、老师和同学心目中那些不够完美的形象，重新塑造一个“我”：越来越有活力，能坚持，有韧劲；越来越坚强，会合作，能包容；越来越有主见，敢于表达自我。

相关链接

21世纪，我们需要学会什么

1996年，国际21世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的《学习：内在的财富》报告指出：在21世纪，学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存等四种学习将是每个人一生中的知识支柱。

2010年，联合国教科文组织终身学习研究所所长阿达玛·旺安提出，我们应该增加三个新的支柱，以便反映现代社会的持续流动与前进势头。

第一，“学会学习”。它既是终身学习的基础，又是终身学习的手段。它是支持其他支柱并且鼓励学习者承担继续学习责任的“可迁移”的技能。

第二，“学会变革”。它使得学习者能够对现状投以批判的眼光，以便为了更美好的生活而改变现在的情境。

第三，“学会成长”。它包含了所有的学习成果，因此使得学习者能够既作为个体也作为更广泛、更包容的社会的一员而发展。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0011Time: 2016/05/12 11:21:10
GRAY
微信公众号：电子课本大全

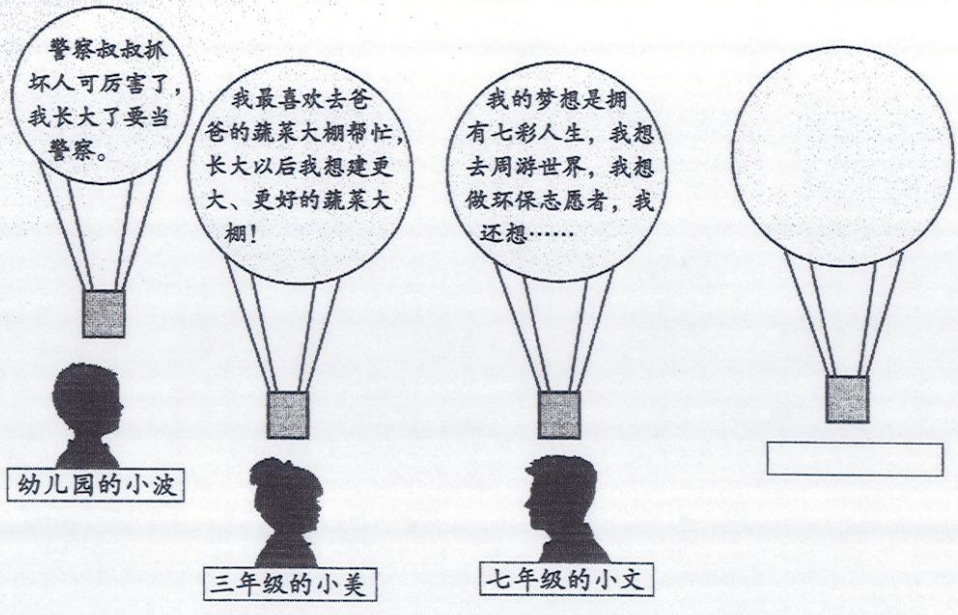
“千里之行，始于足下。”中学生活的序幕刚刚拉开，面对各种可能与挑战，我们要珍视当下，把握机遇，从点滴做起，为美好明天付出不懈的努力。

拓展空间

- 请结合自己的实际情况，写下初中阶段自己想要完成的几件事。
- 与父母进行一次沟通，听听他们希望你在初中三年要完成的事情。
- 请思考：哪些事情必须现在做？哪些事情可以将来去做？哪些事情需要一生去做？

少年有梦

运用你的经验



- 你的梦想是怎样的？
- 如果梦想不能实现，梦想还有意义吗？

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0012Time: 2016/05/12 11:21:13
GRAY
微信公众号：电子课本大全

有梦就有希望

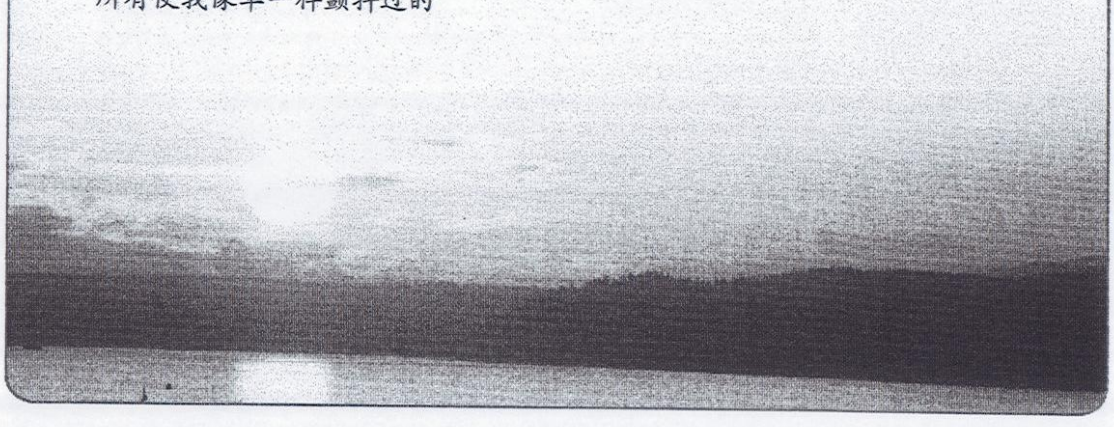
编织人生梦想，是青少年时期的重要生命主题。梦想是我们对未来美好生活的愿望，它能不断激发生命的热情和勇气，让生活更有色彩。有梦想，就有希望。

阅读感悟

我为少男少女们歌唱

何其芳

我为少男少女们歌唱。
我歌唱早晨，
我歌唱希望，
我歌唱那些属于未来的事物，
我歌唱正在生长的力量。
我的歌呵，
你飞吧，
飞到年轻人的心中
去找你停留的地方。
所有使我像草一样颤抖过的
快乐或者好的思想，
都变成声音飞到四方八面去吧，
不管它像一阵微风
或者一片阳光。
轻轻地从我琴弦上
失掉了成年的忧伤，
我重新变得年轻了，
我的血流得很快，
对于生活我又充满了梦想，充满了渴望。



少年的梦想，是人类天真无邪、美丽可爱的愿望。它虽然总是和现实有一定距离，有时甚至不切实际，但是人类需要这样的梦想，因为有了这样的梦想，才能不断地进步和发展。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0013Time: 2016/05/12 11:21:14
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享

1998年，六岁的加拿大男孩瑞恩是一名一年级小学生。一天，老师在上课时讲道：在非洲，许多孩子没有玩具，也没有足够的食物和药品，甚至喝不上干净的水，许多人因为喝不上干净的水而死去。“我一定要为他们挖一口井！”小瑞恩暗暗下定了决心。起初，挖井的钱是靠他一个人做家务赚来的，在他的感召下，亲戚、朋友、邻居纷纷加入进来……随着时间的推移，他的心愿鼓舞了全世界六十多个国家的成年人，人们纷纷解囊相助。2000年，瑞恩的第一口井打好了；2001年，“瑞恩的井”基金会成立；2003年初，“瑞恩的井”基金会已经为非洲挖了七十多口井。



- 瑞恩的梦想是什么？他的梦想给自己和他人带来了什么？
- 你从他的故事中获得怎样的启发？

少年的梦想，与个人的人生目标紧密相连。明确的人生目标，犹如灯塔，能够帮助我们在茫茫大海中找到前进的方向。

少年的梦想，与时代的脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。生活在这个时代的我们，共同享有人生出彩的机会，共同享有梦想成真的机会，共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会。

相关链接

实现中华民族伟大复兴，是中华民族近代以来最伟大的梦想，我们称之为“中国梦”，其基本内涵是实现国家富强、民族振兴、人民幸福。实现中国梦必须走中国道路，必须弘扬中国精神，必须凝聚中国力量。

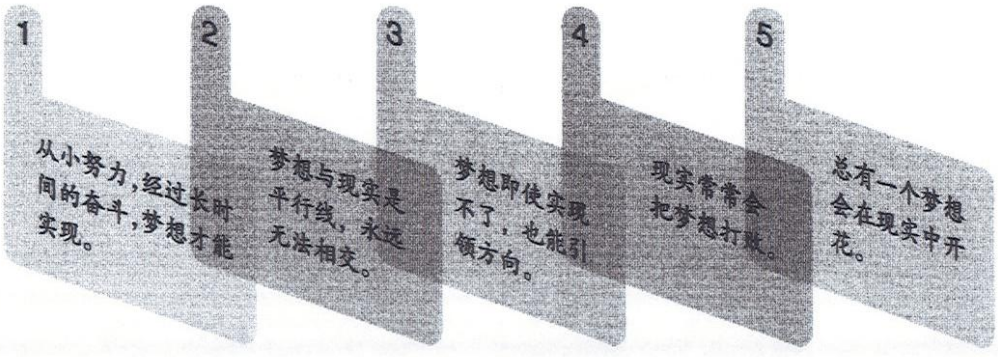
_VP110_
16_724_10_01A-16~724第一单元_pdf_p0014Time: 2016/05/12 11:21:15
GRAY
微信公众号：电子课本大全

努力就有改变

少年的梦想，有时像“海天相吻的弧线，可望而不可即，折磨着你那进取的心”。有人放弃，将梦想视为一种臆想；有人坚持，将进取变成一种信念。

探究与分享

关于“梦想与现实”有几种观点，请你辨析与澄清。



少年有梦，不应止于心动，更在于行动。不懈地追梦、圆梦才能改变生活，改变我们自己。努力，是梦想与现实之间的桥梁。

探究与分享

人类没有翅膀，像鸟儿一样飞翔是人类的梦想。

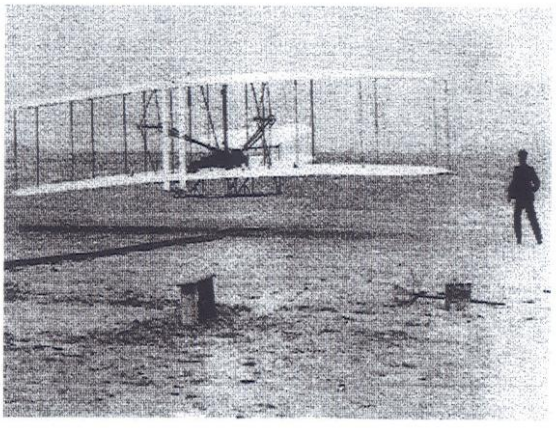
美国的莱特兄弟自幼对飞行怀有浓厚的兴趣，曾仿制过“竹蜻蜓”。1896年，德国滑翔飞行家李林达尔在飞行中失事牺牲，莱特兄弟深受影响，决心研制动力飞行器。

莱特兄弟刻苦钻研李林达尔的著作和当时能找到的有关飞行的书籍，吸取李林达尔的经验，走先滑翔飞行以掌握稳定操纵，进而实现动力飞行的道路……他们制作了两百多个不同形状的机翼模型，在不同角度下进行了上千次风洞实验；他们

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0015Time: 2016/05/12 11:21:17
GRAY
微信公众号：电子课本大全

还研究了鸟和风筝的飞行，1900—1903年他们共制造了三架滑翔机，进行了近千次滑翔飞行，最后一架滑翔机完全达到了稳定操作要求。1903年12月17日，莱特兄弟驾驶以内燃机为动力的飞机飞行成功。

莱特兄弟飞翔的梦想终于实现了！



莱特兄弟制造的飞机

实现梦想需要付出努力，但付出努力就一定能实现梦想吗？

从莱特兄弟圆梦的故事中，你得到怎样的启示？

努力，是一种生活态度，是一种不服输的坚忍和失败后从头再来的勇气，是对自我的坚定信念和对美好的不懈追求。巴金说过："理想不抛弃苦心追求的人，只要不停止追求，你们会沐浴在理想的光辉之中。"

努力，需要立志。志向是人生的航标。青少年要从小学习立志，早立志，立大志，立长志，并且把自己最重要的人生志向同祖国和人民联系在一起。

相关链接

志之所趋，无远弗届，
穷山距海，不能限也。
志之所向，无坚不入，
锐兵精甲，不能御也。

——节选自《格言联璧》

努力，需要坚持。"功崇惟志，业广惟勤。"如果努力不落实在每一天的具体行动中，梦想就会成为空想，只能是画饼充饥。只要坚持努力，即使过程再艰难，也有机会离梦想更近一步。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0016Time: 2016/05/12 11:21:18
GRAY
微信公众号：电子课本大全

方法与技能

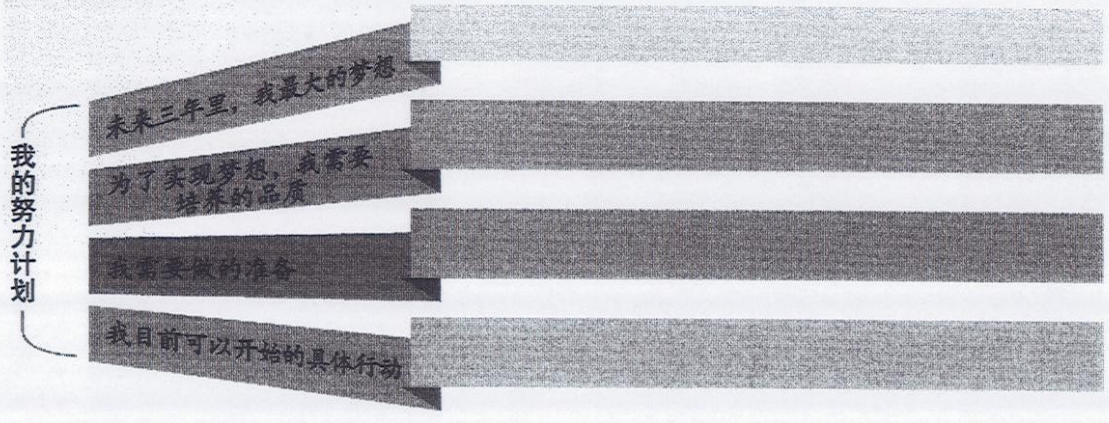
“努力”也有方法

1. 分清轻重缓急，合理规划和管理时间。
2. 劳逸结合，学会科学用脑。
3. “不积跬步，无以至千里”，每天进步一点点。
4. “学而不思则罔，思而不学则殆”，学思并进。
5. 珍视团队合作。

“恰同学少年，风华正茂。”中学时代，我们充满朝气、富有活力，我们怀揣梦想，从这里起航！

拓展空间

在生活中，你会为实现梦想付出怎样的努力？



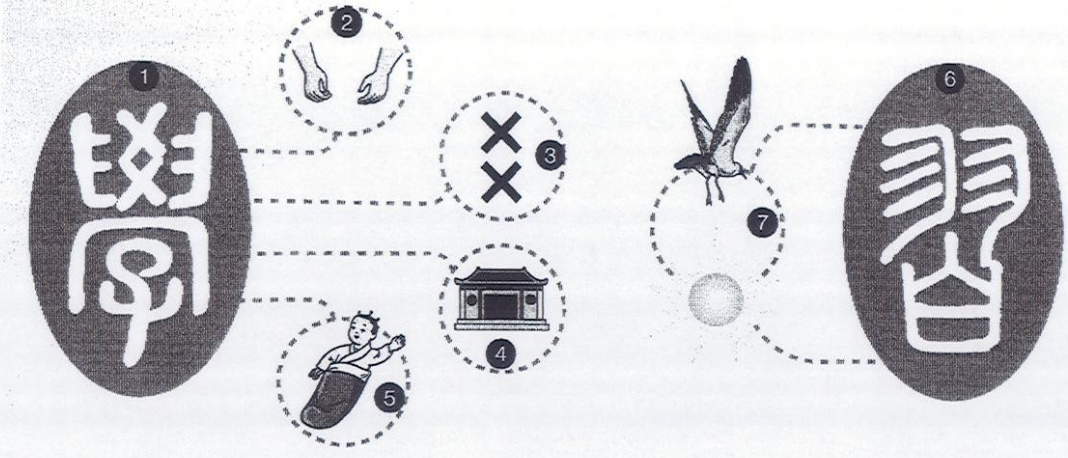
_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0017Time: 2016/05/12 11:21:20
GRAY
微信公众号：电子课本大全

第二课
学习新天地

随着初中生活的开启，一片新的学习天地展现在我们面前。初中的学习生活将会是怎样的？学习对我们来说有什么意义？我们如何才能享受学习，并且在丰富多彩的初中生活中学会学习？

学习伴成长

运用你的经验



你认得这两个字吗？在你看来，①至⑦各自表达什么意思？

①_____ ⑤_____

②_____ ⑥_____

③_____ ⑦_____

④_____

我们共同认可的解释是：_____

16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0018Time: 2016/05/12 11:21:22
GRAY
_VP110_

微信公众号：电子课本大全

打开学习之窗

最早，“学习”一词出自《礼记·月令》“季夏之月……鹰乃学习”，指小鸟反复学习飞翔。今天，人们怎么看待学习呢？

探究与分享

他们是在学习吗？为什么？

✧ 小强利用课余时间广泛阅读课外书籍。

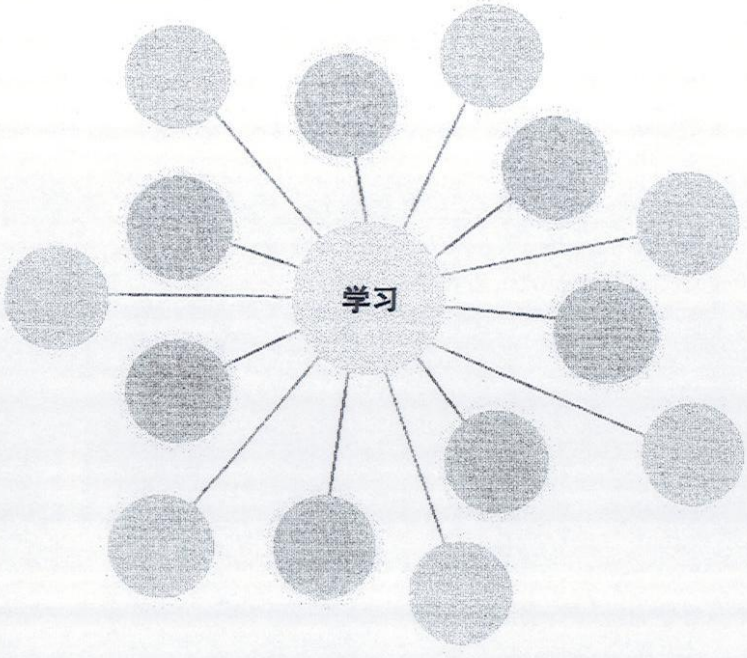
✧ 小胜在周末去敬老院做义工。

✧ 小鹏回家自己做饭，还常给加班的爸爸送饭。

✧ 小利打篮球输了，被同伴喝倒彩，他装作什么都没有发生一样，和同伴一起聊天。

✧ ……

你经历的学习有哪些？和同学一起讨论，看谁想得最多。



中学阶段，学习是我们的重要任务。初中阶段的学习，包括知识的获取，还包括各种能力的培养。例如，学会运用所学知识思考、处理生活中遇到的问题，学习如何与不同个性的人相处，等等。

16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0019Time: 2016/05/12 11:21:23 _VP110_
GRAY

微信公众号：电子课本大全

相关链接

在知识学习中，记忆、理解、关联、运用等是相互联系的不同层次。

记忆

✧ 对基础知识的学习，需要具备记忆能力，如果没有记忆，知识可能随着时间的推移而被遗忘。

理解

✧ 对知识的理解，就是结合自己的经验消化、吸收知识，将其转化为自己的智慧。

关联

✧ 已经理解的不同方面的知识，在面对特定的问题情境时，可以发生关联，帮助我们更好地解决问题。

运用

✧ 已经理解的知识，如果能够经常得到运用，就可以转化为我们自身的能力。

探究与分享

春游归来，大家非常兴奋，纷纷表达自己的感受。



同是一次春游，同学们各有不同的收获。他们的收获分别是什么呢？

16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0020Time: 2016/05/12 11:21:24
GRAY
_VP110_
微信公众号：电子课本大全

学习不仅仅局限在学校，我们所看，我们所听，我们所尝，我们所触，我们所做，都可以是学习。学习不仅表现为接受和掌握，而且表现为探究、发现、体验和感悟。我们可以从一切经历中学习：学习思考，认识世界，关爱他人，遵守规则……

学习需要自觉、主动的态度。假如我们没有积极学习的态度，即使身处学校，也可能收获不多。带着学习的心态，生活中的点点滴滴都是学习。

探究与分享


牙牙学语的婴儿


蹒跚学步的幼儿


和同伴一起游戏的儿童


写字的儿童


演奏乐器的少年


学轮滑的少年

- 每个人都要学习吗？
- 长大成人以后，我们还需要学习吗？

学习伴随着我们的成长。人有学习的天性，从牙牙学语到能言善辩，从懵懂儿童到明理少年，都是一个不断学习和发展的过程。

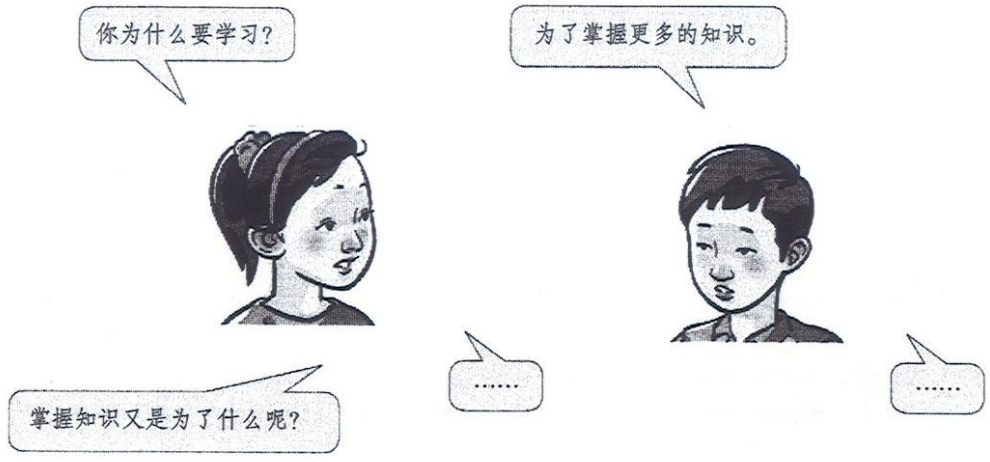
学习没有终点。我们终生都在学习，终生都需要学习，即使离开了学校，也要不断地学习，不断地充实自己。只有善于抓住和利用各种机会去学习，才能适应不断发展的社会。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0021Time: 2016/05/12 11:21:26
GRAY
微信公众号：电子课本大全

学习点亮生命

探究与分享

- 你想过自己为何而学吗？
- 两个同学一组，相互探问对方，并对对方的回答进行追问。



学习，不仅让我们能够生存，而且可以让我们有更充实的生活。学习，打开了生命的视窗，让我们面前的世界变得更广阔、更精彩；学习，拓展了新的通道，让我们体验不同的生活方式；学习，改变了思维方式和行为，提升我们的能力和智慧；学习，带来了更多的选择，让我们变得更加独立和自由；等等。

学习就是给生命添加养料。如果不学习，人的生命将会枯萎。

阅读感悟

毛泽东出生于湖南省湘潭县韶山冲的一个农民家庭，他九岁进入私塾，熟读《论语》《孟子》《大学》等，这为他后来的“古为今用”奠定了基础。十四五岁时，他白天在地里干活，夜晚帮助父亲记账。尽管这样，他还是如饥似渴地阅读能够找到的一切书籍，对《三国演义》《水浒传》等小说尤其喜爱，能够熟记其中的一些故事。难能可贵的是，他在阅读中善于独立思考。这些对于毛泽东后来数

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0022Time: 2016/05/12 11:21:33
GRAY
微信公众号：电子课本大全

十年的军事生涯，显然是有启发和帮助的。

在湘乡县立东山高等小学堂，毛泽东学习了自然科学知识和英语，这期间他还阅读过华盛顿、林肯、卢梭、孟德斯鸠等人的传记。在湖南省立第一师范学校求学时期，学校的课程很多，毛泽东专注于哲学、史地、文学等。他注重自学，精心安排自学计划，读书不倦。1918年6月，毛泽东从湖南省立第一师范学校毕业，就投身到革命洪流中。

古人云："道德由学而进，才能由学而得。"学习点亮我们内心不熄的明灯，激发前进的持续动力。在学习中，我们分享生命经验，获得成长，同时也增益他人，服务社会，为幸福生活奠基。

拓展空间

学习是什么？

"动物不会学习，学习是人类的优势。"小李很自信地回答老师的问题。

"我爷爷家的鹦鹉会说'你好''再见'，这算不算学习？"小杜问道。

"哈哈！"同学们笑起来。小李说："这个不算，鹦鹉学舌，你不知道吗？"

小杜愣了一下，接着说："鹦鹉学舌中不是有'学'吗？怎么不算呢？"

同学们都觉得有道理，一时没有人回应，还是小杜自己反问大家："学舌的鹦鹉理解它说的话吗？"

教室里一下子像炸开了锅……

你认为学习是什么呢？

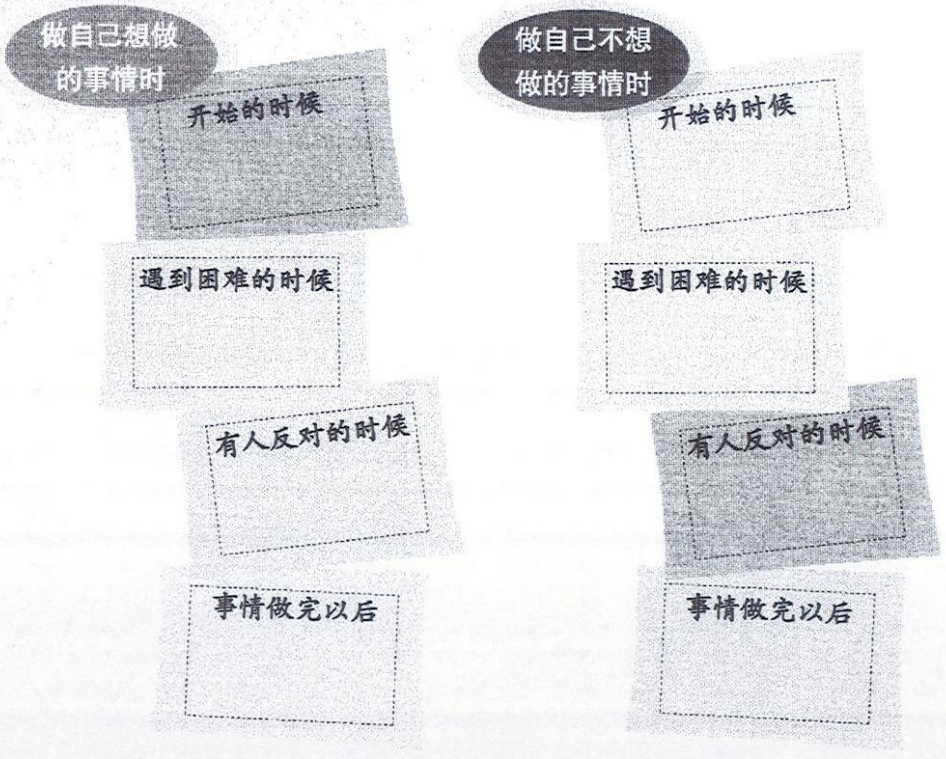


_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0023Time: 2016/05/12 11:21:35
GRAY
微信公众号：电子课本大全

享受学习

运用你的经验

回顾自己的经历，将自己在下面两种情境中的感受分别写在空格内。



- 与同学分享自己的感受。
- 学习是你想做的事情吗？如果不是，怎样让学习成为自己想做的事情？

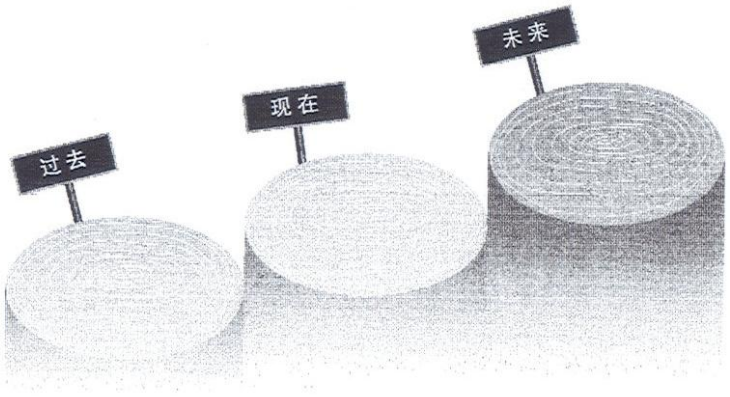
体味学习

学习中有快乐。对某方面的知识有强烈兴趣时，自己解决某个问题时，学习中找到志趣相投的同伴时，发现自己的潜能时……我们都可以体味到学习带来的快乐。

16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0024Time: 2016/05/12 11:21:37
GRAY
_VP110_
微信公众号：电子课本大全

探究与分享

在过去的学习经历中，你有哪些快乐的体验？进入初中以后，又有哪些让你快乐的体验？在未来的学习中，你希望的快乐是什么？请分别写或画在下面对应的区域内。



学习是多方面的，学习是一个过程，我们并不是每时每刻都能从中感受到快乐。

学习中也有辛苦。尽管抱有兴趣和探索欲望，学习也并不是轻而易举的事情。学习过程中需要集中注意力、耗费精力，遇到困难和阻挠时需要调节不良情绪等，这些都需要我们凭借坚强的意志作出努力。

探究与分享

我真的无法用语言描述此时的心情，我想跳起来，大声地告诉所有的同学："我解出了这道题！"我多么希望所有的同学都来分享我的快乐！为了这道题，我整整一个中午没有休息，连饭都顾不上吃，而且用掉了一大堆稿纸。在这个过程中，我经历了困惑、疑虑、苦思冥想……功夫不负有心人，在我感到"山重水复"的时候，突然"柳暗花明"。这种豁然开朗的感觉，简直无法用语言形容！

你有过类似的经历吗？如果有，说说你当时的感受。

当我们经历了学习的辛苦，收获学习的成果时，那种发自内心的愉悦让我们体验到学习的美好，它是学习过程带给我们的美妙享受。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0025Time: 2016/05/12 11:21:38
GRAY
微信公众号：电子课本大全

学会学习

探究与分享

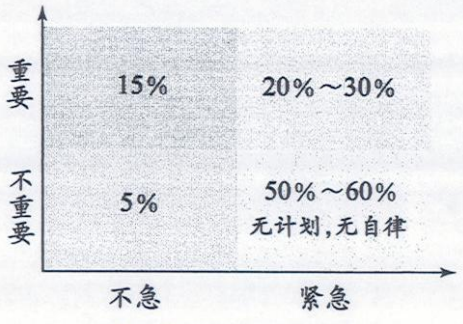


- 你有哪些学习的困扰？
- 面对这些困扰，该怎么办呢？

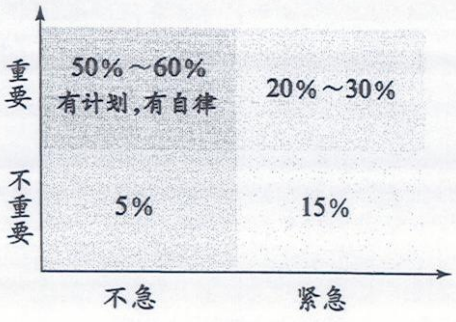
学会学习，需要发现并保持对学习的兴趣。“知之者，不如好之者；好之者，不如乐之者。”有了学习兴趣，学习可以成为艰苦却十分快乐的探索之旅。学习兴趣与个人的学习目的密切相关，一个有远大志向和明确学习目标的人，学习兴趣就会浓厚而持久。即便对有些科目内容暂时不感兴趣，也可以在坚持中摸索出适当的方法，逐渐培养起探究的兴趣。

探究与分享

时间去哪儿了



低效学习者的时间安排



高效学习者的时间安排

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0026Time: 2016/05/12 11:21:40
GRAY
微信公众号：电子课本大全

- 比较这两幅图有哪些不同。
- 造成这些不同的原因可能有哪些？
- 回顾自己的一周，你的时间去哪儿了？你该怎样有效利用时间？

学会学习，需要掌握科学的学习方法。“工欲善其事，必先利其器。”学习意味着要善于从生活中汲取养料，掌握一些基本的学习策略，合理安排学习时间，形成良好的学习习惯，不断提升自己的学习能力。不同学科的学习方法不尽相同，学习方法也因人而异，适合自己的方法就是最好的方法。

方法与技能

课堂记笔记策略

好记性不如烂笔头。研究发现，记笔记的主要作用包括：（1）保持学习者的注意和兴趣；（2）有效地组织材料。记笔记的方法有很多种。

1. 课前准备。
准备好适合学科学习的笔记本，可以提前进行分栏和编号。听课前，先复习前面的笔记。

2. 课中记录。
笔记要反映一堂课讲述的时间顺序和内容结构，在主栏中记录标题、重点、难点和书上没有的东西。记录时可以使用符号、缩写、列表等方式，要点之间需要留白。当记笔记与听讲发生冲突时，应当以听讲为重。

3. 课后补充。
通读笔记，补充完善。在副栏中概括学习内容，形成提纲。结合笔记，定期复习。

学会学习，还意味着要善于运用不同的学习方式。“独学而无友，则孤陋而寡闻。”我们可以与同伴相互帮助、分

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0027Time: 2016/05/12 11:21:41
GRAY
微信公众号：电子课本大全

工合作，在交流切磋中共同完成任务。我们也可以带着问题、猜想或假设去探究，独立思考，不断质疑，在自主学习中培养观察、想象、分析、推理等方面的能力。

拓展空间

- 总结自己的学习方法，并与同学分享。
- 整理每位同学的学习经验，形成一本学习方法手册。



_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0028Time: 2016/05/12 11:21:43
GRAY
微信公众号：电子课本大全

第三课
发现自己

跨进中学大门，我们进入了新的人生阶段。

我们对自己满怀信心，却又担心会迷失在人群中；我们期望生命精彩，却又对自我价值心存疑惑。我们究竟是谁？我们要去往何处？

我们走在寻找自己、发现自己的路上……

认识自己

运用你的经验

开学以来，你的中学生活过得怎样？请选取三个镜头，描述你的中学生活。

镜头一：

镜头二：

镜头三：

- 在每个镜头里，你展现的形象是怎样的？请尝试用几个词语进行描述。
- 你对自己展现出来的形象满意吗？
- 听听同学的意见，他们对你的看法怎样？

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0029Time: 2016/05/12 11:21:44
GRAY
微信公众号：电子课本大全

人贵自知

老子说“自知者明”，古希腊德尔斐城的阿波罗神庙镌刻着“认识你自己”的箴言，这些都告诉我们，认识自己是多么重要。

进入初中，随着自我意识的不断增强，我们不仅将目光投射到更广阔而精彩的外部世界，而且越来越关注自我：“我是怎样一个人？”“我为什么和别人不一样？”“我将来会成为一个怎样的人？”“我对他人、对社会有什么意义？”……虽然我们的答案可能不同，但是，探寻这些问题却很有意思，也很有意义。

阅读感悟

你的“自我”在哪里

周国平

一个孩子摔了一跤，觉得痛，便说：“我痛了。”接着又说：“我不怕痛。”这个觉得痛的“我”和这个不怕痛的“我”是不是同一个“我”呢？

我在照镜子，从镜子里审视着自己。那个审视着我自己的“我”是谁，那个被我自己审视的“我”又是谁，他们是不是同一个“我”？



你拉开抽屉，发现一张你小时候的照片，便说：“这是小时候的我。”你怎么知道这是小时候的“我”呢？小时候的“我”和现在的“我”是凭什么东西成为同一个“我”的呢？

夜深人静之时，你一人独处，心中是否浮现过这样的问题：“我是谁？我从哪里来？我将到哪里去？”

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0030Time: 2016/05/12 11:21:46
GRAY
微信公众号：电子课本大全

正确认识自己，可以促进自我发展。每个人都是独一无二的个体，认识到自己的禀赋和独特性，有助于我们增强对自己的信心，更好地发展自己的能力。

探究与分享



小刚与队友

- 你如何看待小刚对自己的认识？
- 这样的认识给他带来怎样的影响？

正确认识自己，可以促进与他人的交往。正确认识自己，有助于我们认识到自己离不开他人和社会，从而更好地理解、宽容和善待他人，与他人积极互动。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0031Time: 2016/05/12 11:21:47
GRAY
微信公众号：电子课本大全

多把尺子量自己

探究与分享

你对自己的认识有多少？请你完成下面的句子，越多越好。



☆ 我_____

☆ 我_____

☆ 我_____

☆ 我_____

☆ 我_____

☆ 我_____

☆ 我_____

☆ 我_____

☆ 我_____

☆ 我_____

☆ 我_____

☆ 我_____

- 你是从哪些方面认识自己的？
- 你是怎么得出这些认识的？

我们可以从生理、心理、社会等方面来认识自己：可以从身体特征和生理状况来认识自己，如自己的身材、相貌、体能、性别等；可以从个性心理特征来认识自己，如性格、气质等；可以从在群体中的关系来认识自己，如自己在家庭或班级中的角色等。

16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0032Time: 2016/05/12 11:21:49
GRAY
_VP110_
微信公众号：电子课本大全

探究与分享

以小组为单位，完成下列活动。

- 画画像。拿一张白纸，用文字、图画等形式描绘自己，然后折起来，收集在一起。
- 猜猜看。每人从中抽一张折叠的画像，猜测这是谁的画像并说明理由。第一眼看到这张画像，你想对画像中的人说些什么？最后公布答案。
- 谈感受。当事人分享：自己满意的部分，不满意的部分；听到别人评价后的感受。

我们可以通过自我评价来认识自己。对自己有一个恰当的自我评价，能帮助我们接受自己，对自己抱有正确的态度，不骄傲也不自卑；能帮助我们调节和控制自己的行为。

方法与技能

自我评价的方法

1. 自我观察和分析。
可以观察自己在学校和家庭中的表现、自己的强项和弱项、自己感兴趣的事情和讨厌的事情等，可以分析自己过去的生活经历、自己成功的经验或失败的教训等。例如，可以有意识地通过日记等方式记录自己的内心活动，描绘自己的情绪、情感体验，评价自己的个性特征和行为表现。

2. 与他人比较。
比较的内容，可以是全面的，也可以是单方面的；比较的对象，可以是现实的人，也可以是历史上或文学作品中的人物。尤其是通过把自己与同龄伙伴作比较，可以加深对自身特点的认识和了解。

他人评价是我们认识自己的一面镜子。有人说：“要想了解自己，最好问问别人。”他人评价有助于我们形成对自己更为客观、完整、清晰的认识。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0033Time: 2016/05/12 11:21:51
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享



要想知道我是谁，并不是那么容易。在不同人的眼里，我就有所不同。数学老师说我是个思维敏捷的学生，语文老师认为我学习很用功，英语老师则说我不太用功。在女同学眼里，我是她们的朋友；在男同学眼里，我就成了一个骄傲自大的人。同学说我性格外向，妈妈却说我有些内向。在邻居眼里，我是个勤快的女孩子；在妈妈看来，我很懒。奶奶说我淘气得像“假小子”，爸爸说我已经长大，妈妈却说我还很小。在那么多的评价里，我无法确定哪个才是真正的“我”。

- 不同的人对“我”的评价各不相同，你怎么看待这些不同？
- 你觉得“我”该如何对待这些评价？

我们要重视他人的态度与评价，但也要客观冷静分析，既不能盲从，也不能忽视。用理性的心态面对他人的评价，是走向成熟的表现。

方法与技能

正确对待他人评价的方法

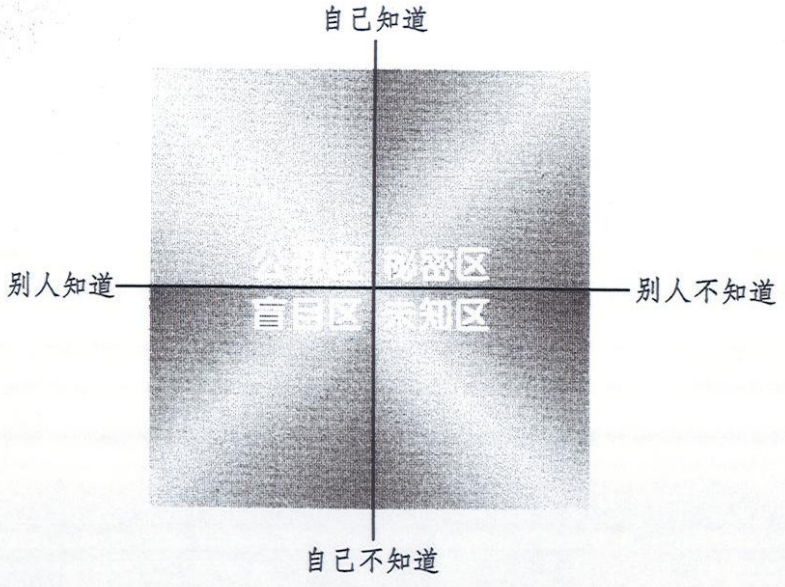
1. 用心聆听。
   重视他人的评价，不过早下结论；感谢他人帮助我们更清楚地认识自己。
2. 勇于面对。
   在他人评价中，有些是我们不愿意听到的，但当我们有足够的勇气面对这些评价时，不仅能更好地看清自己，而且可以不断提升自己。
3. 平静拒绝。
   有时他人的评价是对我们的过分吹捧或人格贬损，这样的评价也许并不能真实地表明自己究竟是怎样一个人。我们可以经过理性思考后平静地拒绝，不让这样的评价伤害自己。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0034Time: 2016/05/12 11:21:52
GRAY
微信公众号：电子课本大全

认识自己是一个过程。随着年龄的增长、生活阅历的增加，我们不断探索自己、发现自己、发展自己，我们就可能成为更好的自己。

拓展空间

邀请同学、朋友、老师和家人，请他们谈谈对你的看法，并将他们的看法以及你的自我认识填写在下图相应位置。



- 通过填写这张图，你有什么发现？
- 这张图对你有什么启示？请以日记的形式记录下来。

做更好的自己

运用你的经验

进入初中以后，晓蓉比以前更加关注自己了，她觉得自己是这样的：学习勤奋，做事很认真，对自认为重要的事情会思前想后，对别人很关心，在音乐方面有些天赋，在穿着打扮上比较保守，遇到一些事情喜欢哭……有时候，晓蓉会为自己感到骄傲，但有时候，她又很羡慕别人：别人能把她认为平淡无奇的事情神采飞扬地讲出来，并引来一群听众和阵阵笑声；别人对她认为重要而需要思前想

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0035Time: 2016/05/12 11:21:54
GRAY
微信公众号：电子课本大全

后的事情却一笑了之；别人打扮时尚而自己太过保守；她甚至觉得自己的名字也有些土气……有时，她会学着别人的样子讲话、做事，这又让她觉得很累。



- 你怎么看待晓蓉的累？
- 你是否有过类似的经历？如果有，它们给你带来了怎样的影响？你是如何处理的？

接纳与欣赏自己

如同世界上没有两片完全相同的树叶一样，世界上也没有完全相同的两个人。我们每个人在性格、兴趣等方面都有自己的特点。随着对自己认识的不断深入，我们的自我形象也会越发清晰。

阅读感悟

在这个世界上再也没有第二个我。我和某些人可能会有些许相似之处，但没有一个人能和我完全相同。我的一切都真真实实地属于我，因为都是我自己的选择。

我拥有自己的一切：我的身体，以及我的一切行为；我的头脑以及我的一切想法和观点；我的眼睛以及它们所看到的一切；我的所有感觉——愤怒、喜悦、沮丧、友爱、失望和激动；我的嘴巴以及由它说出的一字一句——或友善亲切或粗鲁无礼，或对或错；我的声音——或粗犷或轻柔；还有我的所有行动，不论是对自己还是对他人。

我拥有我自己的想象，自己的梦想，自己的希望，自己的恐惧。

……

我就是我，自得其乐。

——节选自维吉尼亚·萨提亚：《新家庭如何塑造人》

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0036Time: 2016/05/12 11:21:55
GRAY
微信公众号：电子课本大全

我们要学会接纳自己。接纳自己，需要接纳自己的全部。既接纳自己的优点，也接纳自己的不完美；既接纳自己的性格，也接纳自己的身材、相貌；既接纳自己的现在，也接纳自己的过去。

探究与分享

每个人都是不完美的。有些方面的不完美，你可能会接受；有些方面的不完美，你可能想回避、掩饰。

✧ 有些不完美，如 _____，我能接受，因为 _____

✧ 有些不完美，如 _____，我不能接受，因为 _____

接纳自己的全部是不是很难做到？你有没有什么好办法和同学分享？

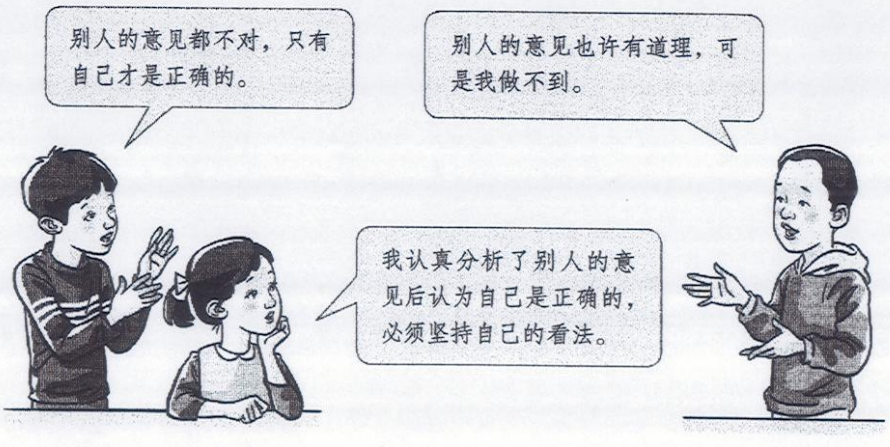
✧ 接受不完美，我会 _____

接纳自己满意的部分是容易的，接纳自己不满意的部分有时候会很难。接纳自己，需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。

我们要学会欣赏自己。欣赏自己的独特，欣赏自己的优点，欣赏自己的努力，欣赏自己为他人的奉献。

探究与分享

你赞同下面哪个同学的看法？



_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0037Time: 2016/05/12 11:21:57
GRAY
微信公众号：电子课本大全

欣赏自己，不是骄傲自大，也不是目中无人。欣赏自己的人，既能展现自己的风采，也能看到他人的美丽；既能为自己鼓掌，也能为他人喝彩。

我要飞得更高

面对刚刚开启的中学生活，我们对未来无限憧憬，希望自己能飞得更高、更远，做更好的自己。

探究与分享



你能帮助他们解答困惑吗？

做更好的自己，就要扬长避短。古人云："役其所长，则事无废功；避其所短，则世无弃材矣。"要善于利用自己的优点和长处，最大限度地展现自己的才华。

做更好的自己，需要主动改正缺点。改正缺点需要决心、信心、勇气和毅力，改正缺点的过程就是自我完善、自我发展的过程。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0038Time: 2016/05/12 11:21:59
GRAY
微信公众号：电子课本大全

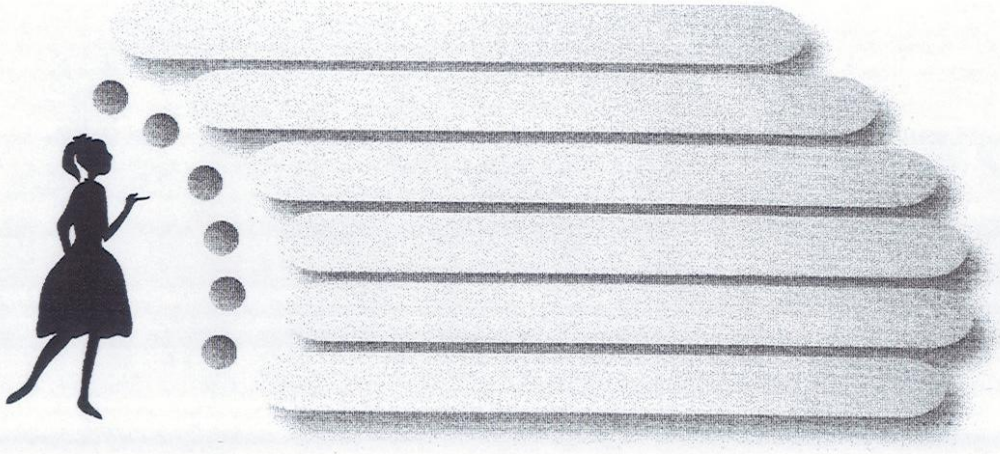
方法与技能

改正缺点的方法

1. 具体描述自己的缺点。
2. 从最容易改正的缺点开始。
3. 及时肯定或奖励自己改正缺点的努力。
4. 请一个自己信任的人来协助。
5. 在公开场合做出改正缺点的承诺。
6. 运用自己以前改正缺点的成功经验。

探究与分享

你有哪些改正缺点的方法？



做更好的自己，需要不断激发自己的潜能。通过珍视自己的兴趣爱好，专注自己喜爱的领域；通过广泛参与多方面的活动，发现他人和社会对自己的需要；通过积极合作，与他人共同完成任务……我们就可以更好地激发自己的潜能。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0039Time: 2016/05/12 11:22:00
GRAY
微信公众号：电子课本大全

相关链接

✧ 潜能，是指一个人身体、心理素质等方面存在的发展可能性。人的潜能是多方面的，根据遗传基因和个人发展的差异，每个人都可能具有不同的潜能。

✧ 我们可以通过发展自己多方面的智能来开发潜能。美国心理学家霍华德·加德纳提出的多元智能理论认为，人类的智能包括语言智能、逻辑-数学智能、空间智能、身体-动觉智能、音乐智能、人际智能、自我认知智能、自然观察智能等方面。

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。“路也漫漫，遥遥其途，心向往之，虽远莫阻。”这是中学时代的成长课题，它值得我们用一生去探寻。

拓展空间

请你回想自己成长道路上大大小小的成功、进步，努力发现自己身上的每一个可贵之处。然后，给自己写一封信，表达对自己的欣赏、喜爱和信心；也可以自制一些书签，把对自己的欣赏或激励写在书签上；或者用其他你喜欢的方式欣赏自己。

请给自己写一句寄语，表达自己对未来的期望。

_VP110_
16_724_10_01A-16-724第一单元_pdf_p0040Time: 2016/05/12 11:22:02
GRAY
微信公众号：电子课本大全

第二单元
友谊的天空

友谊的天空，
承载着我们，
几多欢乐，几多幸福，
兴许还有困扰和烦恼。
一起分享生活的点滴，
让友谊的芬芳撒满衣襟，
让友谊的彩虹点亮青春。



16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0001Time: 2016/05/12 11:22:03
GRAY
_VP110_

微信公众号：电子课本大全

第四课
友谊与成长同行

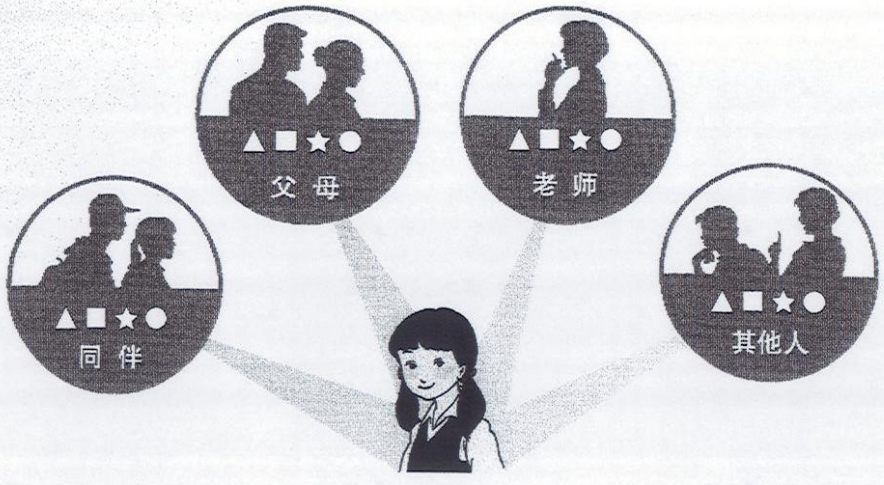
朋友和友谊是人生永恒的话题。步入初中，我们会想念小学的朋友，也会迎来新的友谊。

人为什么需要友谊？是否别人的友情深，我的友情浅？都说友谊地久天长，可为何有时也让人失望？……

“以文会友，以友辅仁。”带着对友谊的憧憬，让我们走进友谊的天空，探寻友谊的真谛，缔结真挚的友情。

和朋友在一起

运用你的经验



上述这些人都可能是我们生活中的朋友。在下面的情境中，你的选择会是谁？请把你的选择涂在上面对应的符号里（可以多选）。

△快乐的事，你最愿意与谁分享？
□心里的秘密，你最愿意向谁倾诉？
☆遇到了困难，你最愿意向谁求助？
○你最愿意与谁一起外出游玩？

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0002Time: 2016/05/12 11:22:05
GRAY
微信公众号：电子课本大全

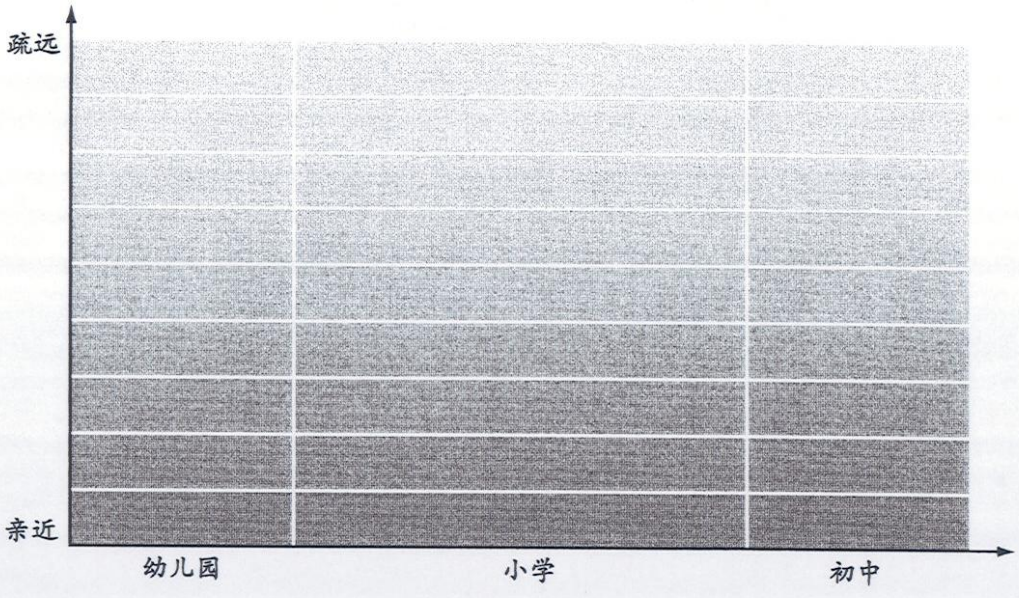
我的朋友圈

长大，意味着什么？像小鸟羽翼日渐丰满，有了振翅高飞的渴望；外面的世界如此广阔，我们渴望有人相伴一起飞翔。伙伴、同学、朋友，成为我们生命中越来越重要的部分。

探究与分享

在成长的岁月里，哪些朋友曾与我们相伴？请把他们的名字写在下图的相应位置。

横轴代表时间，纵轴代表朋友与你关系的远近。如果他与你的关系非常好，就把他的名字写在靠近横轴的位置；如果他与你只是一般的朋友，就把他的名字写在离横轴远一些的位置。（如果你想保密，也可以用代号表示朋友的名字。）



“我的朋友”图

请仔细观察“我的朋友”图，思考下面的问题。

你的朋友在年龄、性别、性格、地域、民族、与你的空间距离等方面，在不同时间段有什么特点？

随着年龄的增长，你交友的范围、与朋友的活动内容有什么变化？

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0003Time: 2016/05/12 11:22:06
GRAY
微信公众号：电子课本大全

随着年龄的增长，也许有人发现，自己的交往范围扩大了，朋友圈也扩大了，交往内容更丰富了；也许有人发现，自己的朋友圈比以前变小了，但是交往更加深入，朋友关系更加密切。

探究与分享



- 随着年龄的增长，寻找友谊更难了吗？
- 你会因为怕麻烦而拒绝友谊吗？为什么？

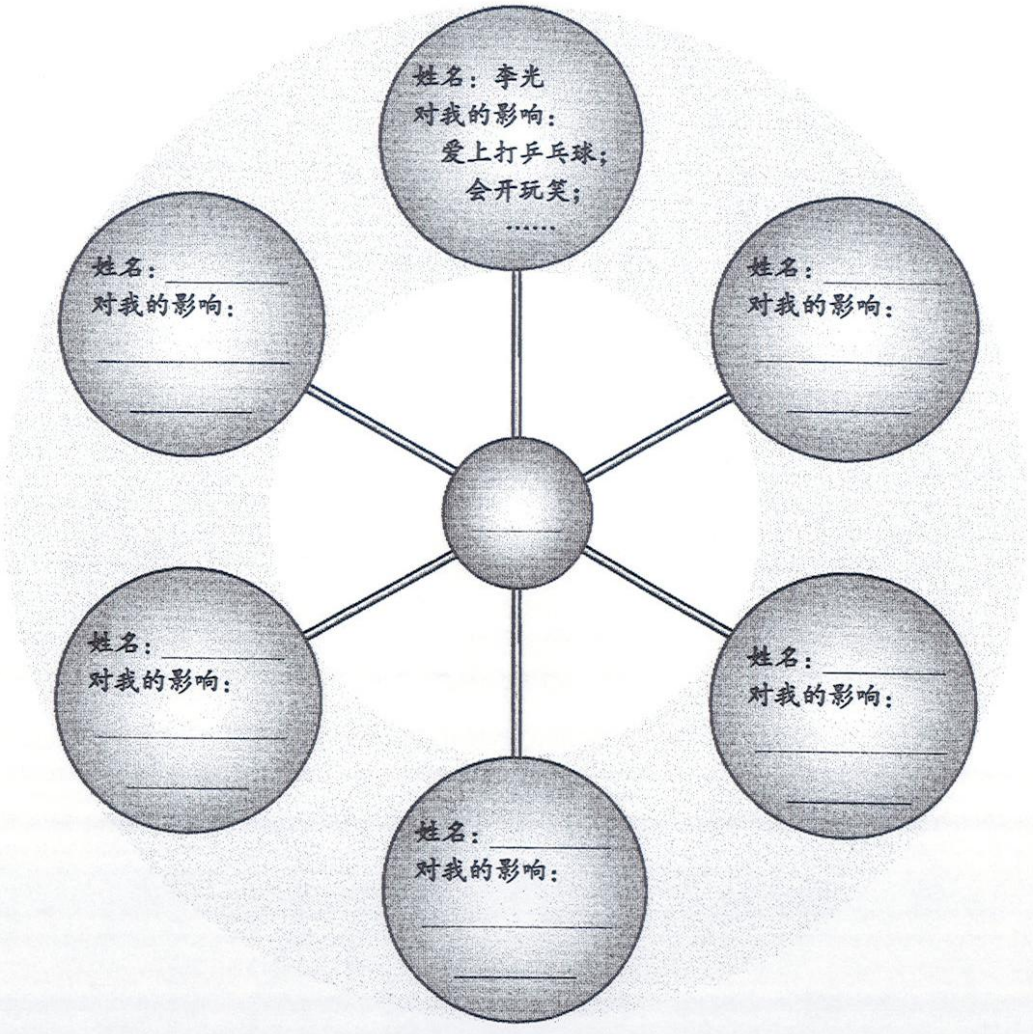
对友谊的渴望，让我们相互靠近。在与朋友的交往中，有欢笑，也有泪水；有甜蜜，也有苦涩。经常对自己的朋友关系做些梳理，我们可以更好地觉察自己对友谊的真正期待，逐渐学会处理交友中遇到的各种问题。

友谊的力量

探究与分享

- 朋友对你有哪些影响？请完成自己的“朋友影响力”图：在中间的圆中写上你的名字，在周围的圆中分别写上朋友的名字、朋友对你的影响及影响力的大小。

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0004Time: 2016/05/12 11:22:07
GRAY
微信公众号：电子课本大全



“朋友影响力”图

完成了“朋友影响力”图，你有什么发现？

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。朋友正在做的事情，我们会关注；朋友觉得有趣的事情，我们会去尝试。与乐观开朗的朋友相处，我们会变得豁达；与乐于助人的朋友相处，我们会变得富有爱心。

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0005Time: 2016/05/12 11:22:09
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享

场景一

午餐的时候，他把从家里带来的美食分给我一半。



场景二

上课老师提问，我回答不出问题，她在下面悄悄提醒我。



场景三

她常常损我，但是不允许别人说我不好。



场景四

我做了错事，他一边批评我一边帮我。



你有过类似的经历吗？说说你和朋友的故事，并谈谈感受。

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。因为朋友，我们少了几分孤独，多了些许温暖，活得更加自在；因为朋友，我们感受到自身的价值，多了一份对自己的欣赏；因为朋友，我们学会了更好地与人相处，享受交往的快乐。

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0006Time: 2016/05/12 11:22:10
GRAY
微信公众号：电子课本大全

孔子说："友直，友谅，友多闻，益矣。"与正直、诚信和见识广的人交朋友，是有益的。朋友丰富了我们的生活经验，友谊让我们更深刻地体悟生命的美好。

阅读感悟

卡尔·马克思（1818—1883）和弗里德里希·恩格斯（1820—1895），是马克思主义的创始人。马克思和恩格斯共同起草的《共产党宣言》，标志着马克思主义的诞生。他们共同撰写的《德意志意识形态》首次对唯物史观作了比较系统的论述，马克思在《资本论》中提出了剩余价值理论，这两大发现为科学社会主义奠定了坚实的理论基石。

为了从经济上支持马克思的研究，恩格斯违心地接受了父亲的经商要求，并把挣来的钱不断地寄给马克思。

当马克思还没有精通英文时，恩格斯就帮他翻译；当恩格斯写文章时，马克思也放下自己的工作，帮他写作有关部分。

《资本论》第一卷出版后，马克思在写给恩格斯的信中说："没有你，我永远不能完成这部著作。"马克思去世后，恩格斯放下自己的研究工作，全力以赴地整理《资本论》后两卷，直至出版。这些著作里，也包含着他的劳动，闪烁着他的智慧。对此，恩格斯却十分谦逊地说："我一生所做的……就是拉第二小提琴，而且我想我做得还不错。我很高兴我有像马克思这样出色的第一小提琴手。"



马克思和恩格斯

伟大的革命友谊成就了两位伟人，同时两位伟人也成就了伟大的革命友谊。

拓展空间

有人说："能结交到亲密的朋友是一种幸福，而拥有一个对自己有深刻而良好影响的朋友则是人生的幸运。"

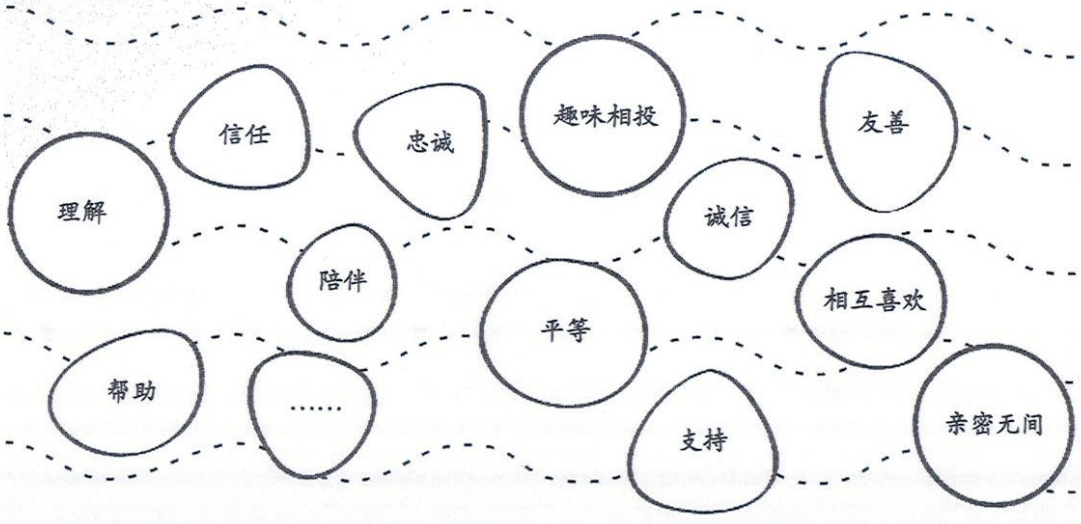
▶ 你同意这个观点吗？结合自己的交友经历谈谈感受。

16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0007Time: 2016/05/12 11:22:12 _VP110_
GRAY
微信公众号：电子课本大全

深深浅浅话友谊

运用你的经验

在友谊中，什么特质是重要的呢？请选择你认为最重要的三项，并将选中的部分涂上自己喜欢的颜色。



与同学分享后，你发现哪些特质赢得的支持率较高？请把它们填写在下面的横线上。

_____、_____、_____、_____

友谊的特质

有朋友陪伴，再远的路也不觉得漫长，再曲折的路也不觉得艰难。友谊为什么能如此打动我们？

友谊是一种亲密的关系。每个人对友谊的理解和需要不尽相同，我们都希望在友谊中得到理解和支持、忠诚和信任、肯定和关心。和朋友在一起，这种感觉能让我们获得认可，在精神上得到满足。

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0008Time: 2016/05/12 11:22:14
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享

开学不久，上美术课的时候李鸣忘记带颜料，我看他急得满头大汗，就把自己的分了一半给他，他向我表示感谢。画画的时候少了一些颜料很不方便，但我还是很高兴。后来，我俩成为要好的朋友。一天，我和李鸣在图书馆复习迎考。一道数学题难倒了我。李鸣是数学高手，我向他求教，他却不耐烦地说："明天就要考试了，哪有时间给你讲？自己看参考书吧。"我悻悻地回到座位上，心里很不是滋味……

- 结合自己的经历，谈谈你如何理解"我"心里的滋味。
- 帮助朋友，是否意味着自己会受到损失？

友谊是平等的、双向的。接受帮助，也学习帮助对方；感受关怀，也学习关怀对方。我们共同分享，也相互分担，在相处中体验积极的情感。

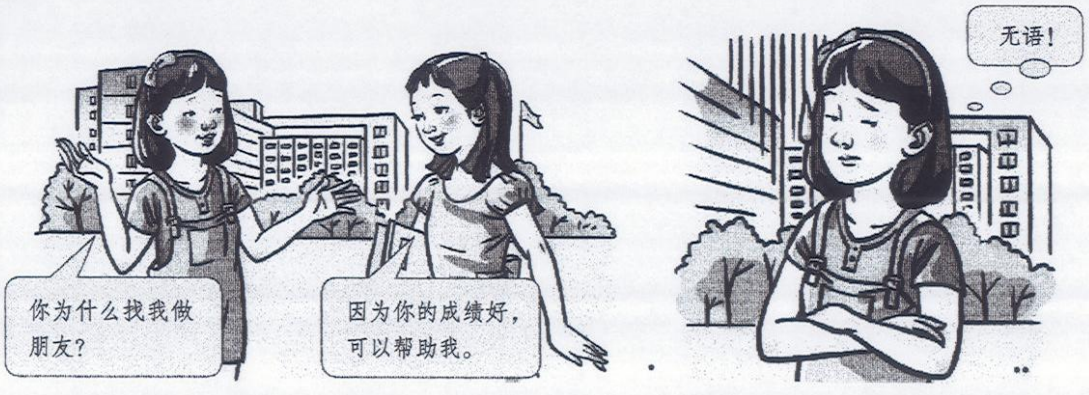
阅读感悟

木瓜

投我以木瓜，报之以琼琚。匪报也，永以为好也！
投我以木桃，报之以琼瑶。匪报也，永以为好也！
投我以木李，报之以琼玖。匪报也，永以为好也！

——节选自《诗经·卫风》

探究与分享



- 古人云："君子之交淡如水。"也有人说："多个朋友多条路。"你如何看待这两种观点？

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0009Time: 2016/05/12 11:22:15
GRAY
微信公众号：电子课本大全

友谊是一种心灵的相遇。友谊的美好就在于它可以超越物质条件、家庭背景、学习成绩等。志同道合、志趣相投的友谊，更能够经得住时间的考验和风雨的洗礼。

友谊的澄清

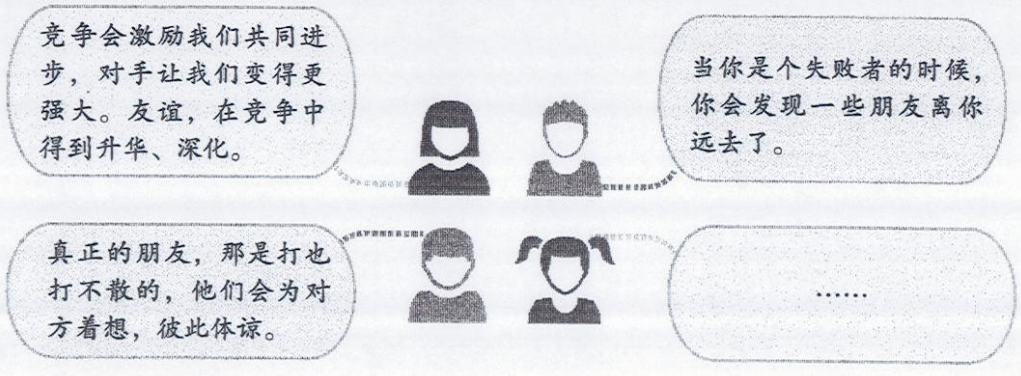
探究与分享

我和小美形影不离，有说不完的话。小美常常有意无意地与我比：比衣服、比文具、比成绩，我都没在意。上次学校推荐一名同学到市里参加歌咏比赛，我俩都报了名，结果我被选上了，她落选了。现在小美看我总是淡淡的，也不再主动与我说话。

- 文中的“我”对友谊的期待是什么？
- 为什么“我”和小美的友谊变淡了？
- 淡了的友谊还有必要维持吗？

友谊不是一成不变的。自己变了，对方变了，或者环境变了……在这些改变中，有些友谊得到保持，而有些友谊则逐渐淡出。我们要学会接受一段友谊的淡出，坦然接受新的友谊。

探究与分享



- 竞争会伤害友谊吗？
- 如果朋友赢，是否就意味着自己输？

_VP110_
16_724_10_02A-16~724第二单元_pdf_p0010Time: 2016/05/12 11:22:16
GRAY
微信公众号：电子课本大全

竞争并不必然伤害友谊，关键是我们对待竞争的态度。古人云：“仁者如射：射者正己而后发；发而不中，不怨胜己者，反求诸己而已矣。”在竞争中能坦然接受并欣赏朋友的成就，做到自我反省和激励，我们会收获更多。

探究与分享

小川带给我的烦恼

场景一

考试的时候，小川让我给他递纸条。



场景二

小川认为我是“他”的好朋友，不允许我与其他朋友交往。



场景三

放学后小川去网吧打游戏，邀请我一起去，还说我的费用他包了。



场景四

小川和别人闹矛盾，约我一起去教训那人。



- 作为小川的好朋友，“我”应该怎么做？
- 答应小川的要求才算是他的好朋友吗？
- 应该为朋友做任何事情吗？

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0011Time: 2016/05/12 11:22:18
GRAY
微信公众号：电子课本大全

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。其实，当朋友误入歧途，不予规劝甚至推波助澜，反而会伤害朋友，伤害友谊。

友谊可以带来快乐，让人向往；有时也会带来困扰，增添烦恼。在友谊的长河里，我们深深浅浅地跋涉着，经历着不同的体验，累积着各自的感受。梳理对友谊的感受，澄清对友谊的认识，是我们成长必经的历程。



拓展空间

检视自己对友谊的认识，看看自己是否“够”朋友。

- 你对朋友的情谊会改变吗？
- 你会跟自己的朋友竞争吗？
- 你与朋友交往有哪些原则？
- ……

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0012Time: 2016/05/12 11:22:19
GRAY
微信公众号：电子课本大全

第五课
交友的智慧

与朋友同行的路，有时并不平坦。不管是结交朋友还是维护友谊，都会遇到各种困惑。

播下友谊的种子，一定会开花结果吗？

友谊是需要精心呵护，还是任其自然生长？

怎么分辨网上交友中的真真假假、是是非非？

……

在探索这些问题时，我们会渐渐懂得，交友既需要热忱、激情，也需要方法、智慧。

让友谊之树常青

运用你的经验

你们是如何成为朋友的？

- 我们住得近，天天一起回家。
- 在球场上认识的。
- 吵了一架之后。
- 那次聊天，发现我们的经历很相似。
- ……

你的回答是_____

建立友谊

建立友谊，需要开放自己。建立友谊的过程中，会有惊喜，会有意外，还会有点儿冒险。无论怎样，敞开心扉，主动表达，朋友才不会彼此错过。

_VP110_
16_724_10_02A-16~724第二单元_pdf_p0013Time: 2016/05/12 11:22:21
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享

- 交朋友，任何时候都需要主动吗？
- 交朋友，怎样做才算是主动？
- 我采取主动，但是对方不理我，这是不是很尴尬？
- 小强一直内向又安静，他能不能交到朋友？

建立友谊，需要持续的行动。在行动前要有恰当的期待，即使对方拒绝，也并不意味着自己不好。如果一次尝试不成功，别气馁，只要真诚待人，我们就有机会找到朋友。

方法与技能

有助于建立友谊的方法

1. 面带微笑。
微笑，能缩短人与人之间的距离；微笑，是一种自我介绍，它展示了你的热情、快乐和亲和力。

2. 记住对方的名字。
“一个人的名字是他耳朵所能听到的最悦耳的声音。”准确地说出对方的名字，会令对方觉得被你关注和尊重。

3. 真诚夸赞。
想与一个人成为朋友，他身上自然有吸引你的地方。真诚的称赞是对他的肯定和接纳，他自然也会愿意接纳你，因为人际交往中的喜欢与疏远是相互的。

4. 寻找共同之处。
找到了共同的地方，自然就有更多的共同语言。找到共同点并不难，如都热爱某支球队，去过同一个地方，等等。

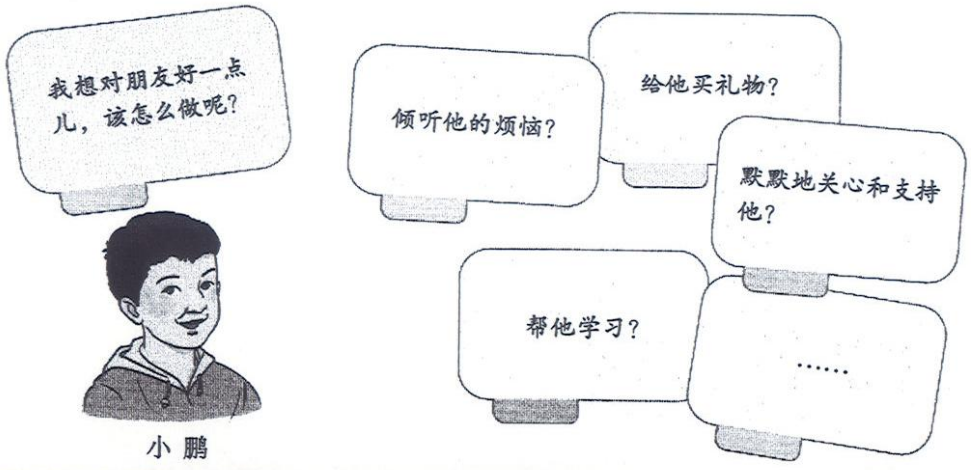
5. 做一个耐心的倾听者。
鼓励对方多谈自己，可以更多地了解对方，也可以让对方感觉到他很重要。

6. 保持好奇心。
他是什么样的人？有着怎样的生活？与自己相似还是有很大的不同？带着好奇走近对方，你更有机会了解对方。

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0014Time: 2016/05/12 11:22:23
GRAY
微信公众号：电子课本大全

呵护友谊

探究与分享



- 你认为哪种方式能够使小鹏和朋友的友谊更长久？
- 如果你要对朋友好一点儿，你会怎么做？说说你的理由。

“交友投分，切磨箴规。”友谊，像一株慢慢生长的植物，需要精心养护，经受风雨的洗礼、时间的磨砺。

呵护友谊，需要用心去关怀对方。体会朋友的需要，在朋友需要的时候站到他的身旁，以行动向朋友表达关心和支持。

探究与分享

昨天，我就发现刘刚不对劲，眉头紧锁，下课发呆，凭我对他的了解，肯定是出什么事了。放学时我向他打听，他支吾了半天不肯说。我决定今天一定要问个明白，看怎么做能帮助他。没想到，我刚问了几句，他就不耐烦地说：“你不要再问了，我不想说。”



- “我”该怎么做呢？
- 朋友之间需要保持距离吗？

_VP110_
16_724_10_02A-16~724第二单元_pdf_p0015Time: 2016/05/12 11:22:24
GRAY
微信公众号：电子课本大全

呵护友谊，需要学会尊重对方。每个人都是独立的个体，要给朋友一些空间，把握好彼此的界限和分寸。朋友之间需要坦诚相待，但这并不意味着毫无保留；给予朋友积极合理的建议，但不要替朋友做决定。

探究与分享

▶ 你和朋友发生过冲突吗？如果有，请写出自己的故事，不要写上自己的名字。然后请同学一起讨论：在与朋友发生冲突时，应如何处理。

呵护友谊，需要学会正确处理冲突。冲突发生时，可以相互协商，寻找彼此能够接受的解决方式。如果处理得当，冲突可以把彼此的距离拉得更近。

方法与技能

处理冲突的基本策略

1. 保持冷静。
   在做决定前先想办法稳定自己的情绪。必要时，可以采取冷处理的方式。
2. 坦诚交流。
   否认问题的存在，只会导致误解和怨恨。与朋友坦诚讨论，给朋友也给自己一个解释的机会。
3. 及时处理。
   时间拖得越久，会使问题的解决越困难。
4. 勇担责任。
   不把过错全部推给对方。如果自己错了，真诚地说一声“对不起”；如果对方错了，向自己道歉，也要能够谅解对方。
5. 换位思考。
   不要只忙于表达自己的想法，试着从对方的角度看问题。

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0016Time: 2016/05/12 11:22:26
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享



- 左图中小清的说法，你能接受吗？
- 右图中小玲的做法，你能接受吗？如果不能接受，你会怎么办？

呵护友谊，需要学会正确对待交友中受到的伤害。当朋友背叛了自己，或者做出了伤害友谊的举动，我们可以选择宽容对方，也可以选择结束这段友谊。两者都需要勇气，也需要智慧。

我们不可能和所有的人都成为朋友，但是我们要学会同多数人和睦相处，对所有人以诚相待。

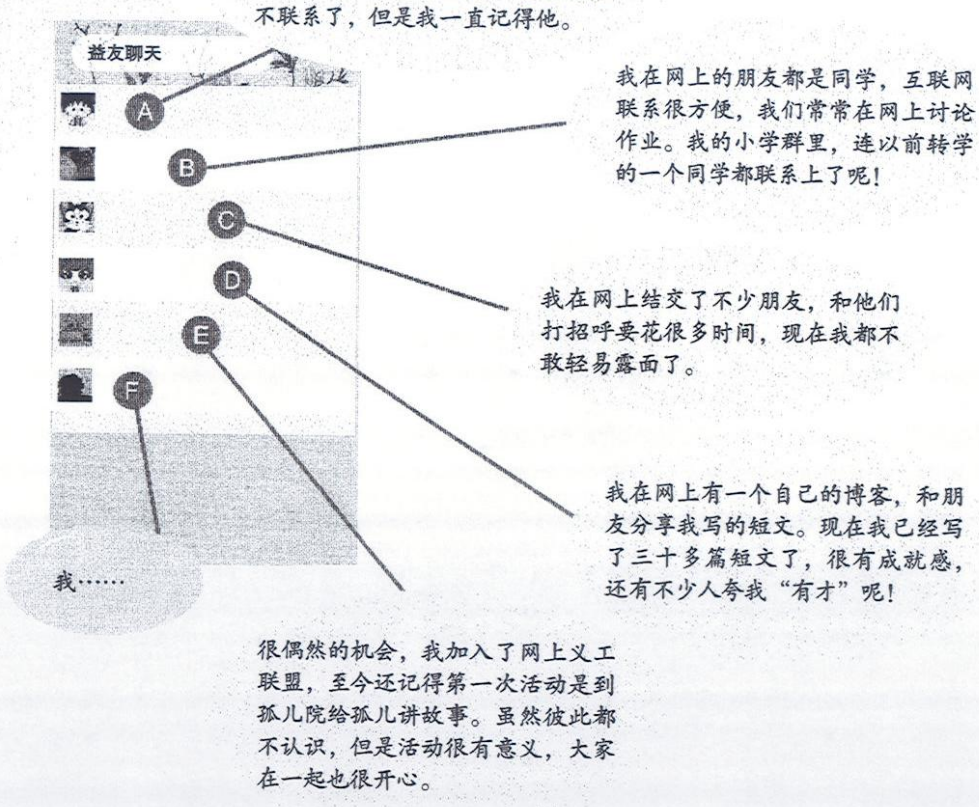
拓展空间

- 有人说："对众人一视同仁，对少数人推心置腹，对任何人不要亏负。"请和同学一起探讨对此观点的看法。

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0017Time: 2016/05/12 11:22:27
GRAY
微信公众号：电子课本大全

网上交友新时空

运用你的经验



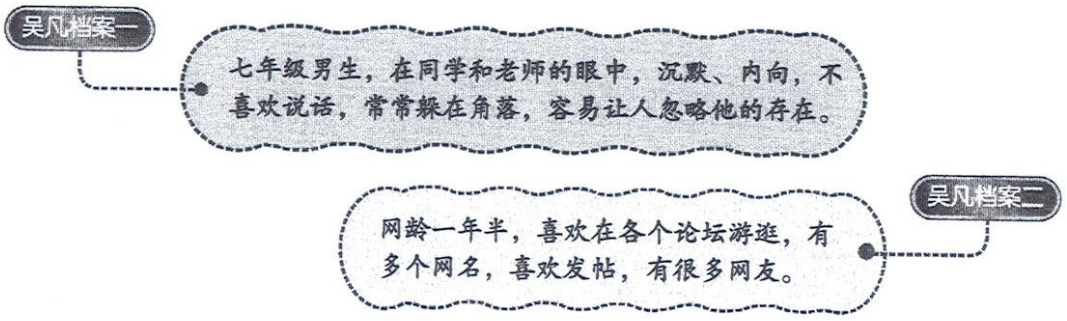
你有过网上交友的经历吗？如果有，是怎样的感觉？

网上交友

我们想与他人交往，渴望与同伴建立深厚的友谊，互联网为我们提供了一个平台。在这里，我们书写自己的故事，体会信任与怀疑、期望与失望、愉悦与痛苦、亲密与疏离……当我们回到现实中，这一切又给我们留下什么？给我们的成长又带来什么？

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0018Time: 2016/05/12 11:22:29
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享



- 吴凡为什么会有两个不同的档案？

互联网好像无所不能，我们在网上搜集学习资料，查找相关信息，也在这个虚拟的时空中交往。

网上交往具有虚拟、平等、自主等特点，它把天涯海角、素不相识的人连在一起，让人们自由地表达内心的快乐、烦恼、孤独、痛苦，舒缓压力，拓展人际交往圈。

探究与分享

有个特别谈得来的网友突然消失，吴凡到处打听，却怎么也联系不上。究竟发生了什么呢？吴凡既疑惑又失落。有的网友告诉他，网上的交往都是虚假的，下了线彼此谁也不认识谁，不能当真。

- 互联网让人与人之间的关系更接近吗？
- 吴凡的网友消失的原因可能有哪些？
- 网上的交往可以当真吗？

互联网开启了通往世界的又一个窗口，但是有时却关闭了与他人沟通的心灵之门。我们可以发送一个咧嘴的符号，却无法和对方一起会心微笑；我们期待持久的友情，但遇到考验时，又常常点击鼠标让自己一直“下线”；我们期待对方的真诚，但常常又戴上面具去参加一场又一场“假面舞会”。

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0019Time: 2016/05/12 11:22:30
GRAY
微信公众号：电子课本大全

慎重结交网友

网上交友，需要考虑对自己学习和生活的影响，学会理性辨别、慎重选择。对于交友而言，互联网只是一个工具，关键在于我们怎么使用它。

探究与分享

聊天 | 图片 | 精品 | 游戏 | 发新帖

爆照，许多人还不认识我吧？

威猛先生一枚：

回复：

篮球狗皮克：目测楼主新入学的学弟。

海冰宁星：求姓名、性别、照片、家庭住址。

小呆子笨笨：我说怎么看着那么像……

威猛先生一枚：回复@小呆子笨笨：什么？

小呆子笨笨：求偶遇。

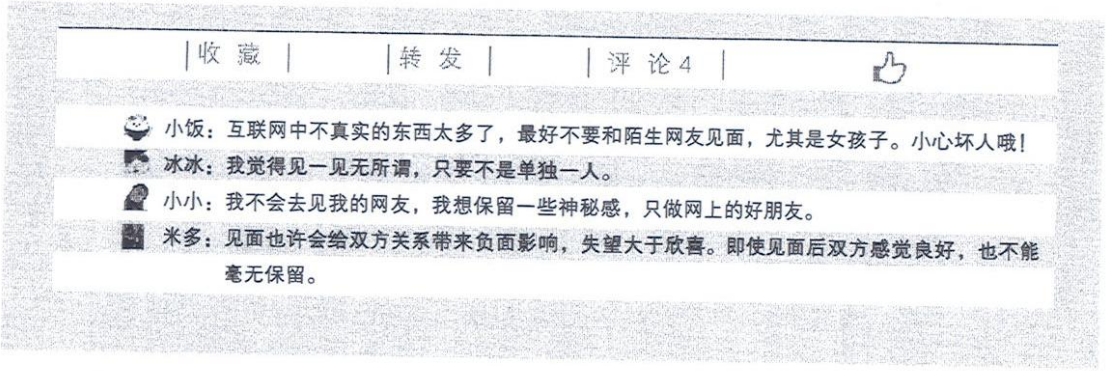
- 你会把自己的照片放到网上吗？
- “线上朋友”可以变成“线下朋友”吗？请说说你的理由。

虚拟世界的交往，带有很多不确定的因素，我们要有一定的自我保护意识。例如，对陌生人的邀请，不轻易接受；对个人的家庭住址、经济状况、联系方式等，要注意保密；遇到问题时，要学会求助。

探究与分享

13岁的小梅在网上聊天时认识了一位网友，她常常和网友讲述自己的生活，说说自己的心里话。小梅对网友越来越好奇，正巧对方发出邀请，想在周末和她见面。要不要和网友见面呢？小梅发帖求助，回帖如下。

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0020Time: 2016/05/12 11:22:32
GRAY
微信公众号：电子课本大全



- 你如何看待这些回帖？
- 你的建议是什么？
- 请教父母、老师，听听他们会给出怎样的建议？

将网上的朋友转化为现实中的朋友，需要慎重。除了考虑安全因素，我们还需要面对很多问题：彼此是否都愿意把真实的自己完全坦露给对方；对方与自己的想象有差距，该如何对待；等等。探讨这些问题，不仅让我们更加清楚地认识自己，而且能够增长我们交友的智慧，更好地与他人交往。

探究与分享

- 网上交往与现实交往有什么不同？

	网上交往	现实交往
交往持续时间		
共同活动内容		
交往形式		
有心事的时候更想找谁倾诉		
沟通优势		
在一起时的放松程度		
对自己的帮助		

_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0021Time: 2016/05/12 11:22:33
GRAY
微信公众号：电子课本大全

续表

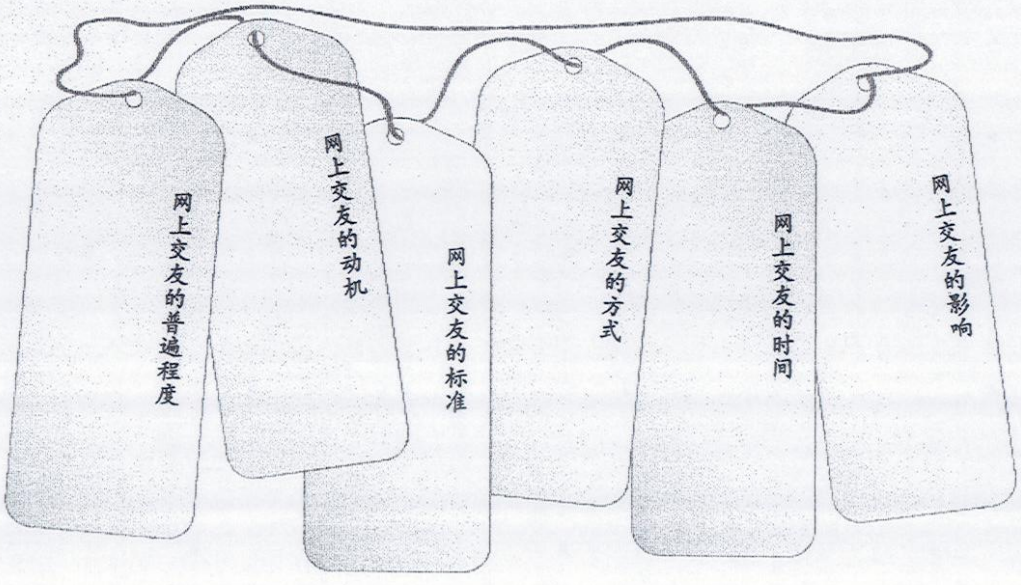
	网上交往	现实交往
最需要他的时候		
亲密程度		

网上交往可以满足我们的一些心理需要，并且不必承担现实交往中那么多的压力和责任。但是，虚拟的交往难以触摸到生活中的真实。

不管互联网生活多么精彩，我们不可能只停留在虚拟世界中。我们要学会在现实中与同伴交往，增加真实而贴近的感受，为友谊奠定可靠的基础。

拓展空间

做个小调查，了解中学生网上交友的普遍程度、网上交友的动机、网上交友的标准、网上交友的方式、网上交友的时间、网上交友的影响，并写出一份简单的调查报告。



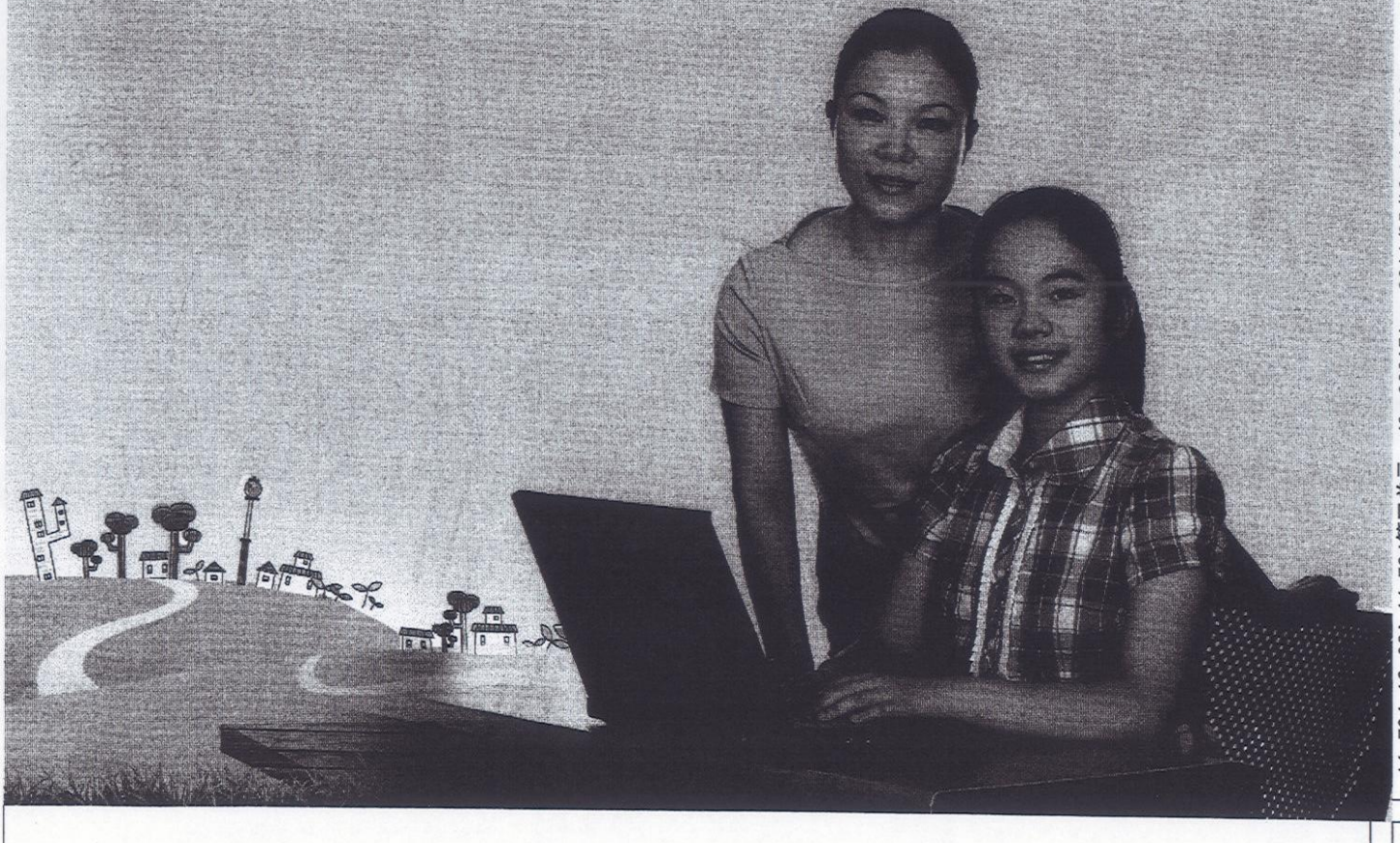
_VP110_
16_724_10_02A-16-724第二单元_pdf_p0022Time: 2016/05/12 11:22:34
GRAY
微信公众号：电子课本大全

第三单元
师长情谊

16-724
4
5.12

老师和父母是我们成长中重要的见证者和陪伴者。在他们的关爱、呵护中，我们尽享友情和亲情；在他们的引领和教导中，我们走向成熟；在与他们的依恋和碰撞中，我们体悟着与师长的相处之道……

在建立和谐的师生关系、亲子关系的过程中，我们需要怎样的态度，作出哪些努力呢？



_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0001Time: 2016/05/12 14:09:19
GRAY

微信公众号：电子课本大全

第六课
师生之间

老师是我们学习的指导者和成长的引路人。古人云："亲其师，信其道。"很多成年人回忆青春往事，常常把与老师共处的校园生活看成一生中一段美好的经历。我们经常与老师在一起，我们了解他们吗？我们能愉快地与老师相处吗？

走近老师

运用你的经验

- 如果让你形容遇到过的老师，你会怎样描述？



- 在以上三个不同时期，老师在你心目中的印象有变化吗？
- 回忆并分享老师对自己成长的帮助。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0002Time: 2016/05/12 14:09:22
GRAY
微信公众号：电子课本大全

了解教师职业

教师是一个古老的职业。韩愈在《师说》中写道：师者，所以传道授业解惑也。人类数千年文明的延续，在很大程度上靠教育来传承。教师作为教育工作者，是人类文明的主要传承者之一。

相关链接

✧ 春秋时期的思想家、教育家孔子，被后人尊称为“至圣先师”“万世师表”。

孔子创办私学，广收门徒，相传他有弟子三千，贤弟子七十二人。由其弟子及再传弟子编撰的《论语》，集中体现了孔子的政治主张、伦理思想、道德观念及教育原则。他提出的“有教无类”“因材施教”“循循善诱”“温故知新”“学思结合”等教育思想对后世影响深远。



孔子像

✧ 人民教育家陶行知被誉为中国近现代教师的代表与楷模。

陶行知先后创办了晓庄学校、山海工学团、育才学校和社会大学。他认为，教师应当以身作则，鞠躬尽瘁，死而后已；对于自己的职业要有信仰、责任心，要与学生同甘共苦，参与并指导学生的学习与生活。他主张：生活是教育的中心；教育应当培植学生的生活力、创造力；教学相长，教学做合一。他有一句至理名言：“千教万教，教人求真。千学万学，学做真人。”

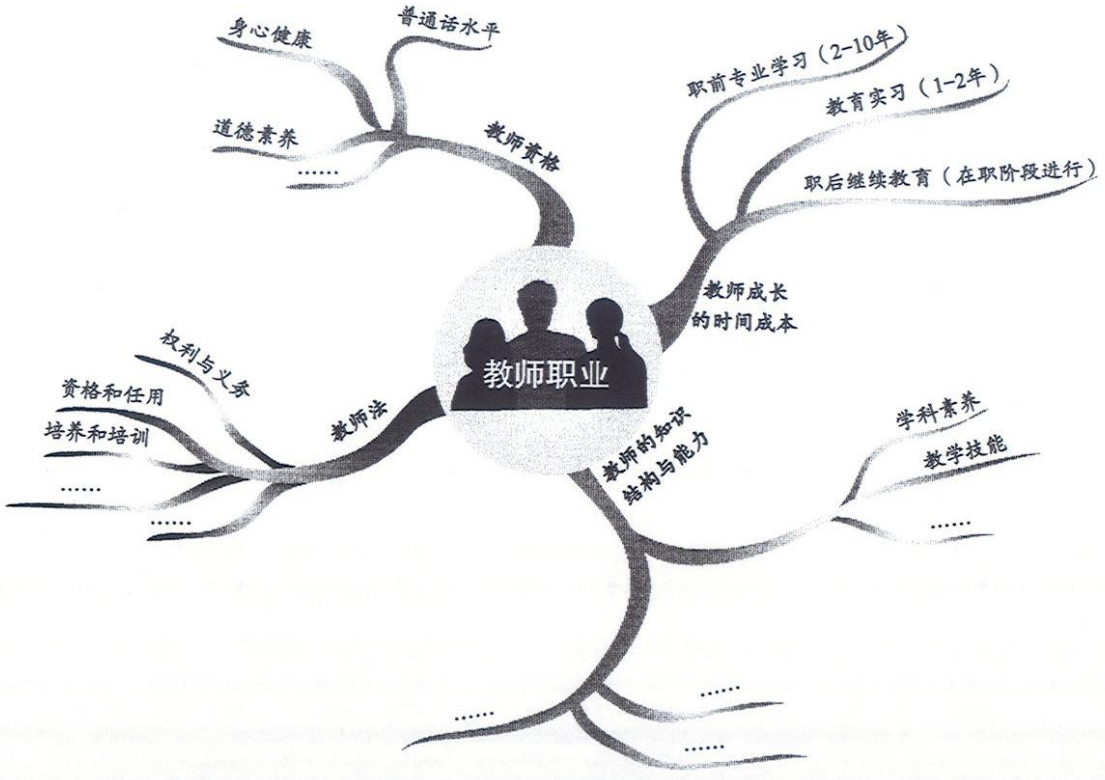


陶行知像

在现代社会，教师已发展成为一种专门职业。教师是履行教育教学职责的专业人员，承担教书育人的使命。《中华人民共和国教师法》明确规定了教师的资格、任用、培养和培训等要求。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0003Time: 2016/05/12 14:09:23
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享



- 上图从不同角度解读了教师职业。关于教师职业，你还了解哪些？
- 你如何看待身边的老师？

时代在发展，教师的工作理念和工作方式发生了很大变化，也对教师提出了更高的要求。今天的教师要努力成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好教师。

阅读感悟

一位来自偏远地区的教师回顾自己多年的从教生涯，不禁潸然泪下。

很多人问我："到底是什么让你如此兢兢业业地坚守在这里？"是啊，20年了，我至今还是一名普普通通的乡村教师，但是做乡村教师始终是我无怨无悔的选择！虽然这些山里娃的童年并不富足，但是他们肯吃苦、勤快、生活能力强。有许多山里娃的家长不在身边，就把我当成家长，我们亲如一家，相互关爱，彼此扶持。这些朴实可爱的山里娃充盈着我的生命，我也用我的生命为他们播下希望的种子！

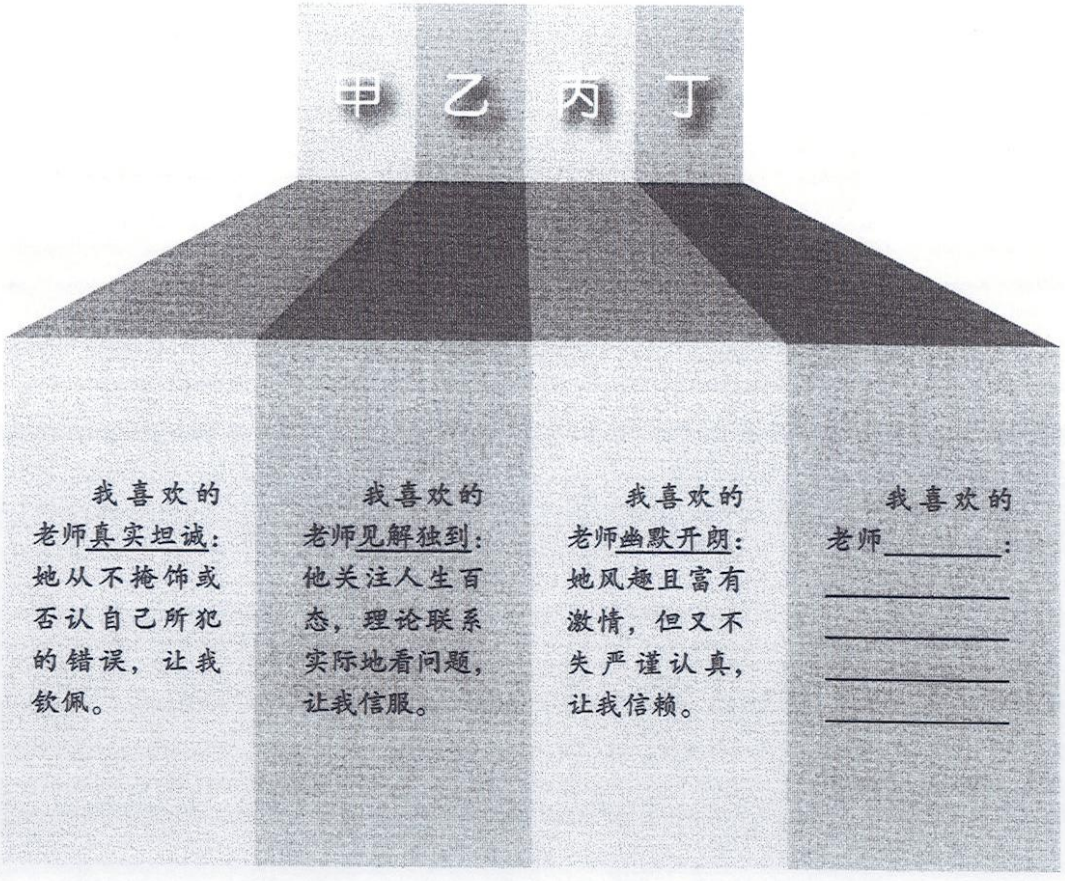
_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0004Time: 2016/05/12 14:09:25
GRAY
微信公众号：电子课本大全

风格不同的老师

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。

探究与分享

我喜欢的老师



- 比较各自喜欢的老师在风格上的差异。
- 你如何看待这些差异？

每个人心目中都有好老师的形象，我们喜欢的老师，风格可能不尽相同。我们要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。

16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0005Time: 2016/05/12 14:09:27 _VP110_
GRAY
微信公众号：电子课本大全

方法与技能

面对风格不同的老师

1. 承认老师的差别。
因个人喜好而喜欢某位老师很正常，但是，承认并接纳每位老师的不同，才有更多的机会了解老师。

2. 发现不同风格老师的优点。
从多角度了解老师的职业和生活，善于发现老师的优点，寻找接纳老师的理由。

3. 了解老师教育行为的目的。
尝试了解老师教育行为的初衷和用意，更好地理解老师。

4. 主动交往。
试着主动和老师交往，从一个微笑、一句问候开始，表达自己对老师的亲近感，拉近师生间的距离。

无论什么风格的老师都应该受到尊重。尊重老师的“不同”，可以让我们走近老师，更深入地了解老师。

拓展空间

当今时代，随着信息技术的发展，知识学习的方式有了很大变化。学习者可以自主选择的空间越来越大，知识获取的渠道越来越多，甚至在某些方面，我们比老师知道得还多。那么，我们还需要老师吗？

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0006Time: 2016/05/12 14:09:29
GRAY
微信公众号：电子课本大全

师生交往

运用你的经验

场景一



师生共同创建班级博客

场景二



老师和大家一起讨论，倾听同学发言

场景三



老师和同学一起打球

场景四



老师和同学及其家长一起交谈

在与学生交往的过程中，老师扮演着组织者、倾听者、陪伴者等角色。回想你与老师交往的场景，在那些场景中，老师扮演着什么样的角色？请记录在下面的表格中。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0007Time: 2016/05/12 14:09:30
GRAY
微信公众号：电子课本大全

印象深刻的师生交往场景	老师的角色

教学相长

古人云："教学相长。"教与学是师生相互陪伴、相互促进、共同成长的过程。一方面，我们的学习离不开老师的引领和指导；另一方面，我们与老师交流互动，也可以促进老师更好地"教"。

阅读感悟

古希腊哲学家亚里士多德师从柏拉图20年之久。他对老师很崇敬，两人也是很好的朋友。他曾写诗赞美柏拉图："在众人之中，他是唯一的……这样的人啊，如今已无处寻觅！"然而，在哲学思想上，亚里士多德同柏拉图存在严重分歧。有人因此指责他背叛老师。亚里士多德回答说："吾爱吾师，吾更爱真理！"这句名言流传至今。

面对老师的引领和指导，主动参与、勤学好问的态度有助于我们与老师相互交流。真诚、恰当地向老师表达自己的观点和见解，既是对老师的积极反馈，也是师生共同学习的新资源；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。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0008Time: 2016/05/12 14:09:33
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享



小奇喜欢文学创作，经常把自己写的小说拿给语文老师指导，得到语文老师的肯定与表扬。一次，上数学课时，小奇偷偷在下面写小说，被数学老师发现。自己辛辛苦苦写了一个多星期的手稿被没收，还被狠狠地批评了一顿……

- 假如你是小奇，你会如何对待语文老师的表扬与数学老师的批评？
- 你能给小奇提出怎样的建议？

学会正确对待老师的表扬和批评，是我们成长的重要内容。老师的表扬意味着肯定、鼓励和期待，激励我们更好地学习和发展；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。对待老师的批评，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。

阅读感悟

墨子对弟子要求非常严格，尤其对耕柱子。一次，耕柱子很委屈地说："论才智和学习精神，我不比别人差，为何老师对我这么严格呢？"墨子拍拍他的肩膀说："假如我要去太行山，坐一辆由黄牛和快马拉的车，我是鞭策黄牛，还是鞭策快马呢？"耕柱子不假思索地回答："当然是鞭策快马啊！""为什么？""因为快马经得起鞭策。"

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0009Time: 2016/05/12 14:09:35
GRAY
微信公众号：电子课本大全

亦师亦友

学生乐于学习，老师寓教于乐，师生之间彼此尊重、相互关心、携手共进，是师生交往的良好状态。

探究与分享

厦门大学原校长王亚南幼年丧父，家境贫寒。他十分珍惜难得的求学机会，尊敬老师，虚心求教。

上大学时，有一位老师口头表达能力较差，很多同学对他十分挑剔，不够尊敬。而王亚南却认为人人皆有所长，仍然十分尊敬这位老师，认真地听课，从他那里学到了许多知识和道理。

一次，那位老师看见一些同学只顾埋头读书而忽视体育锻炼，就对同学们说："脑力劳动者每天至少要走十里路，这样看来占用了学习时间，实际上调剂了精神，增强了体质，会提高学习效率。"一些同学不以为然，王亚南却认为老师的话很有道理，决心照老师的话去做。从此，他积极参加体育锻炼，即使学习、工作再忙，也不停歇。王亚南博学多才，体魄健壮，在后来的三十多年中取得了巨大的学术成就。

晚年回顾自己走过的道路和治学经验时，王亚南念念不忘大学时那位老师对他的影响。他常说："听老师一句话，学生受用一辈子。"



王亚南像

- 王亚南的故事对你有怎样的启发？
- 如果不喜欢某位老师，我们还要尊重他吗？

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

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0010Time: 2016/05/12 14:09:38
GRAY
微信公众号：电子课本大全

相关链接

✧ 徐特立是毛泽东在湖南省立第一师范学校读书时的老师。他学而不厌、诲人不倦、艰苦朴素、谦虚勤奋的作风给全校师生留下深刻的印象。1937年1月，当徐老60岁生日时，毛泽东写信祝贺，信中说："你是我二十年前的先生，你现在仍然是我的先生，你将来必定还是我的先生。"

✧ 2014年9月9日，习近平总书记在北京师范大学考察时说："教过我的老师很多，至今我都能记得他们的样子，他们教给我知识、教给我做人的道理，让我受益无穷。"

方法与技能

与老师发生矛盾怎么办

1. 自我反思，冷静、客观地分析原因。
反思自己在哪些方面做得不好，如何改变。如果是老师的原因，要思考怎样与老师沟通。

2. 相信善意，多些宽容和理解。
相信老师的善意，愿意理解老师，做到有理恰当表达，无理主动认错。

3. 坦诚相待，注意沟通方式。
主动找老师交换意见，清晰、冷静、坦诚地说出自己的观点，有理有据；选择恰当的时间、地点和场合；选择老师容易接受的表达方式，如悄悄说、写个纸条等。

4. 求同存异，主动关心。
师生间的矛盾多因沟通方式不当引发。要找出共同点，保留不同意见，尊重、关心老师。

在平等相待、相互促进的师生交往中，我们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。

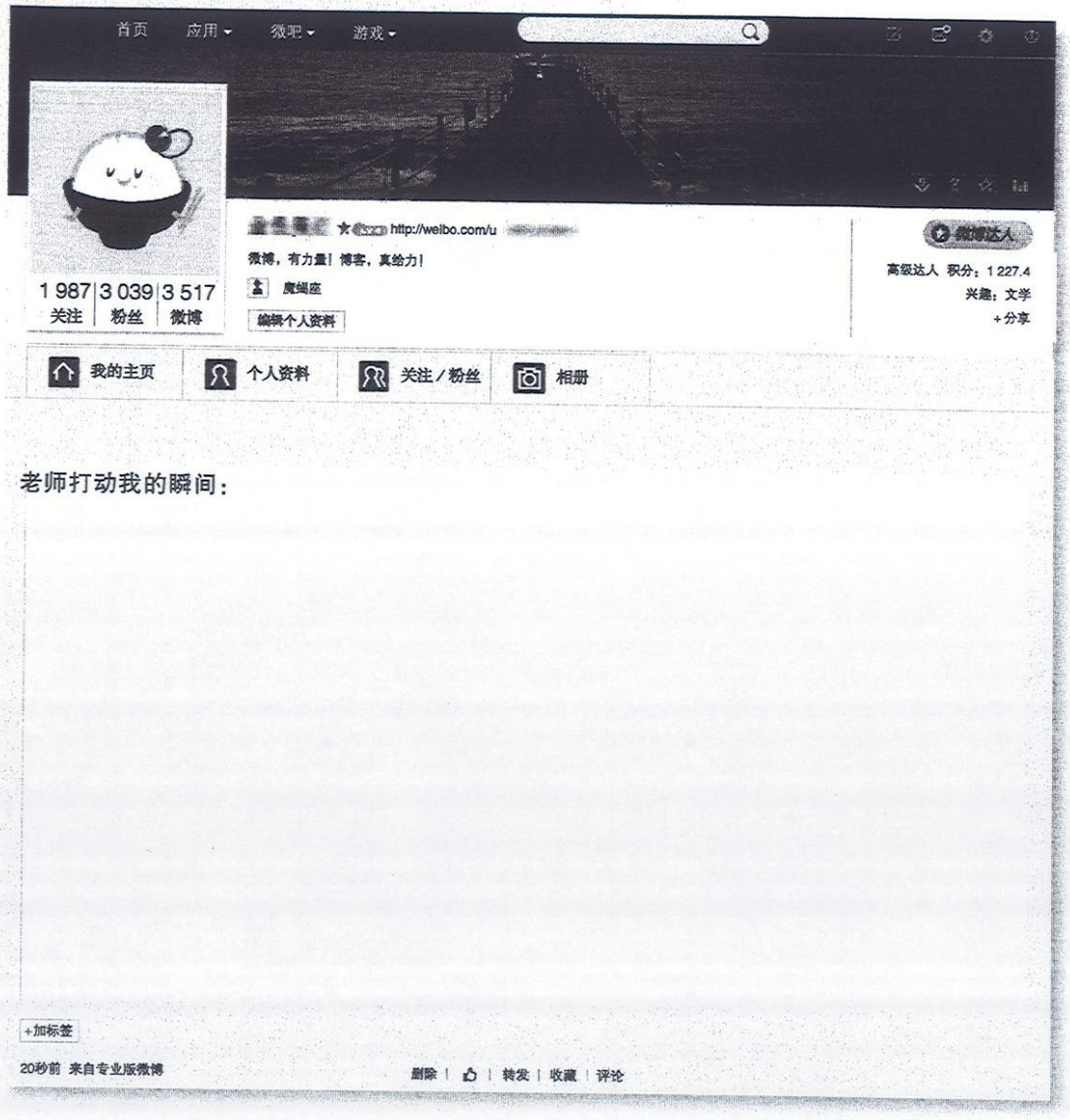
_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0011Time: 2016/05/12 14:09:41
GRAY
微信公众号：电子课本大全

拓展空间

请回忆老师打动你的瞬间，描述自己的感受，贴在下面的微博墙上。

建议：

- 尽可能多地寻找老师打动你的瞬间；
- 不要忽略那些你平时不太喜欢的老师。



你也可以通过短信、邮件、书信、便签、心愿卡等形式向老师表达你的感受。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0012Time: 2016/05/12 14:09:42
GRAY
微信公众号：电子课本大全

第七课
亲情之爱

有人说，家是一生读不完的书，只有动真情才能读懂它。这真情就是家人之间的情感：有温暖的牵挂、真切的关怀和守候，也有甜蜜的碰撞和不愉快的冲突……我们逐渐长大成熟，有了自己的想法，想要更多的空间，渴望更广阔的世界。当羽翼渐渐丰满之时，我们更应该牢记，亲情是我们永远的依恋。

让我们带着爱和希望，和家人共筑美德之家！

家的意味

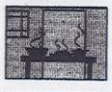
运用你的经验

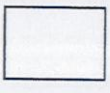
结合你的生活体验，说说“家”是什么。


是地域——“我的家在某省某县某镇某村。”


是住所——“那座房子就是我家。”


是一群人——“爸爸、妈妈、爷爷、奶奶，还有……我们是一家人。”


是吃饭的地方——“回家吃饭喽！”


是……

生命的居所

家，是我们常常在不同意义上使用的字眼。一般来说，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。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0013Time: 2016/05/12 14:09:45
GRAY
微信公众号：电子课本大全

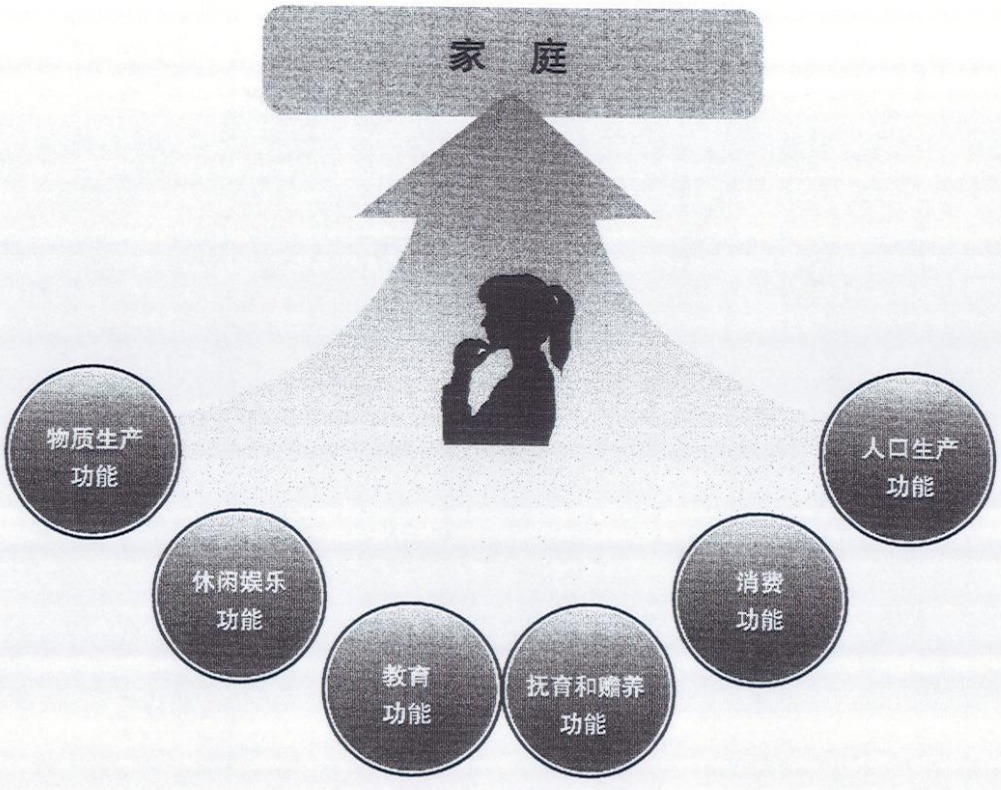
相关链接

家庭关系的确立有多种情形：依照法定条件和法定程序结婚而组成的家庭——小两口结婚成了家；因血缘关系组成的家庭——宝宝降生使家庭喜添新成员；依照法定条件和法定程序收养而组成的家庭——养子女与养父母成为一家人；随父或母再婚组建新的家庭——继子女与继父母也是一家人。

家是我们身心的寄居之所。每个人都有一个属于自己的家，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。

探究与分享

家庭作为社会的细胞，承担着多种功能。结合自己的生活体验，分享你对下面这些家庭功能的认识。



_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0014Time: 2016/05/12 14:09:46
GRAY
微信公众号：电子课本大全

阅读感悟

✧ 一个醉汉躺在街头，警察把他扶起来，认出他是当地的富豪。警察说："我送你回家吧。""家？我没有……家。"警察指着远处的一幢别墅说："那不是你的家吗？"富豪说："那……是我的房子。"





✧ 战争期间，一位中年男子与家人离散，几位亲人丧生。后来，他打听到五岁的小女儿还活着，几经周折，终于找到自己的亲生骨肉。悲喜交集的他紧紧地搂着女儿，泪流满面地说："我又有家了。"

家是我们心灵的港湾。家不止是一所房子、某个地域，家里有亲人，家中有亲情。亲情，激励我们奋斗拼搏，让我们的心灵有所依靠。

中国人的"家"

探究与分享

中国的春运，可谓世界上独一无二的景观。而这个景观的背后，流淌的却是最有中国味的浓浓亲情。

你从春运时人们拥挤的身影和喜悦、期盼、焦灼等多样的神情中感受到怎样的情感？你有这样的经历吗？谈谈你的感受。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0015Time: 2016/05/12 14:09:48
GRAY
微信公众号：电子课本大全

在中华文化中，家有着深厚的意味、丰富的内涵。在中国人的心目中，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。

探究与分享

家规是指一个家庭的行为规范，一般是由一个家族传承下来的教育、规范后代子孙的准则。家训是指对子孙立身处世、持家治业的教诲。家风是指一个家庭或家族的传统风尚，家规、家训是它的承载形式。

- 收集我国传统文化中广为流传的“家规”“家训”。
- 分析这些“家规”“家训”的内容，说说哪些内容应该继承并发扬光大，成为新时期的家风。



在中国的家庭文化中，“孝”是重要的精神内涵。《论语·学而》中说：孝悌也者，其为仁之本欤！孝亲敬长是中华民族的传统美德，也是每个中国公民的法律义务。

相关链接

有关孝亲敬长的法律规定

《中华人民共和国宪法》规定：成年子女有赡养扶助父母的义务。

《中华人民共和国婚姻法》规定：子女对父母有赡养扶助的义务。子女不履行赡养义务时，无劳动能力的或生活困难的父母，有要求子女付给赡养费的权利。有负担能力的孙子女、外孙子女，对于子女已经死亡或子女无力赡养的祖父母、外祖父母，有赡养的义务。

《中华人民共和国老年人权益保障法》规定：赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。

尽孝在当下。孝敬双亲长辈，关爱家人，不仅仅是长大成人以后的事，从现在开始，我们就应该用行动表达孝敬之心。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0016Time: 2016/05/13 13:43:16
GRAY
微信公众号：电子课本大全

方法与技能

如何孝亲敬长

1. 尊敬。
尊敬双亲长辈，听取他们的意见和教导。如有不同见解，不急于反驳，理性地与他们沟通。

2. 倾听。
与双亲长辈保持亲近、融洽的关系，倾听他们的心声。双亲长辈不在身边时，要经常和他们保持联系。

3. 感恩。
知恩、感恩，用行动表达感恩之情。认真学习，不辜负父母的期望，是一种感恩；了解双亲长辈的喜好，体谅他们的辛劳，平日主动承担力所能及的家务劳动，和家人一起建设家庭，也是感恩。

拓展空间

从以下两个方面，讨论中华文化中“家”的意义。

✧ 查一查“家”在中国古代文字中有哪些写法，探讨文字背后的意义。

✧ 选择自己熟悉的一门外语，从中找出与汉语的“家”相对应的一些词语，通过分析比较这些词语，探讨中华文化中的“家”有哪些意义。

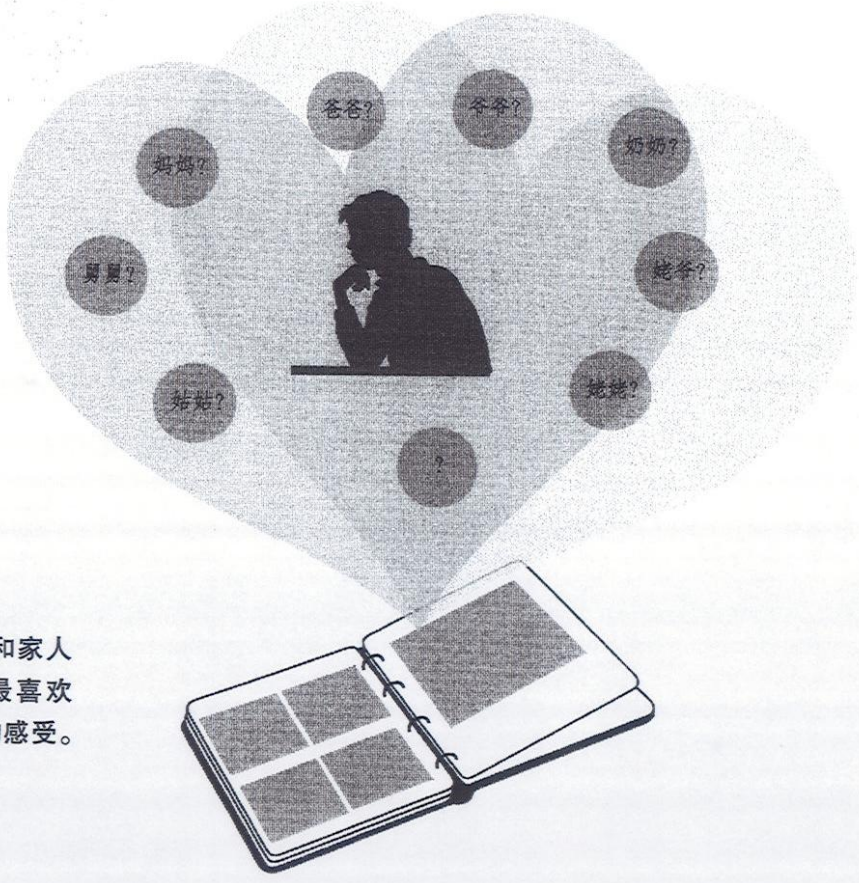
“家”的意义

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0017Time: 2016/05/12 14:09:53
GRAY
微信公众号：电子课本大全

爱在家人间

运用你的经验

- 在家庭中，你爱所有的亲人吗？为什么？
- 你是因为他们特别爱你，你才爱他们的吗？



- 翻翻自己和家人的照片，选择你最喜欢的几张，说说你的感受。

体味亲情

每个人的内心都有一份对家人割舍不断的情感。这份情感，或是因为他们给了我们生命，或是因为他们为我们的生活操劳，或是因为他们分享了我们的喜悦、分担了我们的忧伤，或是因为他们是我们生命中重要的影响者，或是因为他们是我们成长的陪伴者和见证者……这种情感就是家庭中的亲情之爱。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0018Time: 2016/05/12 14:09:54
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享

找一位你认为重要的家人，尝试和他一起完成以下任务。

1. 亲情第一“碰”。

活动

分别写下自己和对方的生日、身高、体重、鞋码、爱好、喜欢的颜色、喜欢吃的菜、喜欢的休闲活动、喜欢的运动项目、最不能容忍的事……

碰撞

看看双方对彼此的了解是否有差距。如果有差距，说明了什么？

2. 亲情第二“碰”。

活动

回忆并记录一件你最不能接受的家人做过的事，并写明原因。

碰撞

问问家人这样做的原因。知道原因后，你的想法有变化吗？

3. 亲情第三“碰”。

活动

尽可能多地回想并记录彼此关心对方的事情。

碰撞

分别统计彼此关心对方事情的数据，从数据对比中你发现了什么问题？

16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0019Time: 2016/05/12 14:09:56 _VP110_
GRAY

微信公众号：电子课本大全

每个家庭的亲情表现不同，有的温馨和睦，有的磕磕绊绊，有的内敛深沉，有的自然随和……有时我们可能因为它的平常而忽略它，有时我们似乎感受不到自己渴望的亲情，甚至因此否认亲情的存在。

阅读感悟

闹钟没有妈妈的味道

萌萌九岁那年，妈妈去世，从此，萌萌的世界里只有爸爸。

三年后，爸爸再婚。刚上初中的萌萌很失落。继母平时和她说话不多。一天，萌萌无意中听到继母和爸爸的谈话。爸爸坚持每天给萌萌两元钱的早餐费，可继母说，孩子正是长身体的时候，每天给她四元钱吧。第二天，萌萌果然拿到了四元钱，她开始有点儿喜欢继母了。



继母虽然工作忙，上班早，但是每天到萌萌该起床的时间都会打来电话，每次都是那句话："孩子，该起床上学了吧？"睡眼惺忪的萌萌经常"抱怨"："我都多大了，知道上闹钟！""是的，孩子，你学会独立了，我很高兴。可是，闹钟没有妈妈的味道！"

有一次继母感冒发烧，萌萌为她找了医生。输液后，她精神略有好转，便强撑着下床做饭。萌萌拦住她，动手给她熬了一碗鱼汤，还做了两个小菜。继母很感动，爸爸也直夸萌萌，一家三口的关系越来越融洽，亲情也越来越浓……

现实生活中，由于亲人的离开、新成员的出现，我们的家庭结构也会因之改变。但是，只要我们用心感悟就会发现，家中的亲情仍在，尽管它的表现形式可能会发生变化。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0020T ime: 2016/05/12 14:09:58
GRAY
微信公众号：电子课本大全

阅读感悟

一位身患绝症的母亲，为了给孩子留下足够的学费，每天绣十字绣长达17个小时，耗时3年多，终于绣出一幅长6.5米的《清明上河图》。有收藏家上门出20万元收购它，被她拒绝了。她想将十字绣保存下来，等自己不在人世了，让家人把它卖出去，孩子上大学的钱就不用愁了。第一幅十字绣完工后，她又买回了一幅长22米、宽0.85米的《清明上河图》十字绣样。这幅刺绣的难度、时间和价钱是第一幅的好几倍。她说，第二幅《清明上河图》已绣了快6米，希望老天能再给她3年时间。她没有其他奢求，只是想尽自己所能多给孩子留点儿什么。

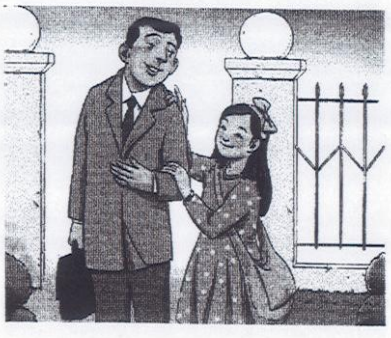
爱的碰撞

进入初中的我们意识到自己长大了，和家人的关系也发生了微妙的变化。一方面，我们希望父母像对待成人一样尊重我们，不要过多干涉我们的生活；另一方面，面对父母的信任和放手，有时我们又觉得失落和不安，期望得到更多的关注和呵护。

探究与分享



✧ 早晨起来晚了，来不及吃早饭，妈妈没完没了地唠叨，尽管听起来有点儿烦，但心里还是暖暖的。



✧ 爸爸平时总加班，根本没时间管我。那天开完家长会，他非要和我谈谈学习。我抱怨他只知道“散养”我，没资格和我谈学习。他真诚地说他的确想“圈养”我，只是他亲自“饲养”的时间少，以后一定改进。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0021Time: 2016/05/12 14:09:59
GRAY
微信公众号：电子课本大全



✧ 在淅淅沥沥的小雨中，妈妈拿着雨伞到学校门口接我，结果不小心崴了脚。我一时心急冲她嚷嚷："我这么大的男孩子，这么点儿小雨，至于吗？"同学都说我对妈妈的态度不好。妈妈对他们摆摆手，低声说："我知道他是心疼我。"

- 类似的"碰撞"，在你的生活中有吗？请选择两三件，记录下来。
- 想起这些，你心里的感受是怎样的？

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，亲子之间的碰撞增多了，有时伴着甜蜜，有时出现紧张，甚至发生冲突。这是我们成长中难以回避的问题。

相关链接

青春期的一个重要发展任务是获得自主权。我们需要独立地作决定和处理一些生活中的事情，与父母的关系也会发生变化。这种变化过程，有的比较平和，有的比较激烈。亲子双方在有些问题上存在不一致时，容易出现一些不和谐、紧张甚至敌视的现象，产生亲子冲突。从某种意义上说，亲子冲突是亲子之间互动的一种方式，体现了青少年个体的发展，也能够促进父母的改变与完善。但是，过度、频发的亲子冲突，则具有巨大的隐患和消极作用。

探究与分享

- 结合下面的情境，填写内容。

✧ 放学回到家，父母常说的一句话：_____

✧ 告诉父母自己受到表扬时，父母通常会说：_____

✧ 说起和好朋友发生矛盾时，父母通常的态度和语言：_____

✧ 感冒发烧时，父母的表现：_____

✧ 考试"考砸"了，父母一般会这么说：_____

✧ 周末想和同学去看电影，父母的态度：_____

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0022Time: 2016/05/12 14:10:02
GRAY
微信公众号：电子课本大全

在上述情境中，父母更关注哪些问题？你希望父母更关注哪些问题？与父母交流时，你期望得到什么，而父母经常给予你什么？按照这些提示，完成表格。

	关注的问题	关注的重点	交流的方式	采取的态度
父母				
我				

审视表格中填写的内容，反思自己可以从哪些方面改善或增进亲子关系，并与同学交流分享。

作为两代人，由于我们与父母在心智、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，冲突难以避免。如果处理不好，亲子冲突就会伤害双方的感情，影响家庭的和睦。有效地化解冲突，既需要父母做出榜样，也需要我们自己努力。

沟通传递爱

我们与父母之间的交往平凡又琐碎，日常生活中的一件件小事构成了我们与父母之间最普通的“联结”。正因为与父母的相处太平常，我们可能很少认真感受和体会与父母相处的那些瞬间。

探究与分享

小强觉得妈妈很唠叨。一天，突然降温，妈妈一定要他穿上厚外套。小强说：“今天有体育课，厚外套不方便运动，更何况春捂秋冻嘛。”过了一会儿，妈妈又说：“穿多了可以脱，冻感冒了不是要耽误学习吗？”小强说：“哎呀，我都这么大的小伙子了，抗冻。再说我还有这么厚的脂肪呢！”小强穿戴整齐要出家门了，妈妈还是拿着外套让他穿……

如果你是小强，你会怎么做？以小组为单位，分别扮演小强和妈妈，进行情境表演。

反思同学们的表演，看看哪些结果是自己所期望的。

讨论自己怎样表达才能让亲子沟通更顺畅。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0023Time: 2016/05/12 14:10:03
GRAY
微信公众号：电子课本大全

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。如果与父母发生冲突，我们要选择不伤害父母感情和不影响亲子关系的做法。

方法与技能

和父母沟通的技巧

1. 关注事实。
清楚自己想要和父母沟通什么，沟通要达到什么结果，不为彼此的态度和情绪所干扰，避免“情绪烟雾弹”。

2. 把握时机。
思考在什么情况下沟通，沟通是在冲突发生时还是在冷静后。最好是在父母心情好时沟通。

3. 留意态度。
如果希望父母能够接受自己的想法，应该用什么样的语言和态度表达？有时候采用的态度比语言的内容更重要。

4. 选择方式。
用什么方式与父母沟通，是面对面沟通，还是通过文字沟通？如果面对面沟通有困难，可以尝试通过文字沟通。

5. 考虑环境。
选择在什么环境下沟通，是在家中还是户外安静的地方？环境不同，人的心境就不同，沟通的效果也不同。

作为子女，我们无法选择父母的相貌、性格、贫富，也无法选择父母对待我们的态度和教育我们的方式，但我们可以试着去接纳父母的做法，理解父母行为中蕴含的爱。我们可以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。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0024Time: 2016/05/12 14:10:05
GRAY
微信公众号：电子课本大全

拓展空间

以“爱要这样来表达”为主题，组织一次体验活动。

以小组为单位，选择以下一种爱的表达方式，设定一个表达自己对父母的爱的情境，讨论具体做法，并表演出来。

✧ 爱要大声说出来（具体做法建议：说出“爸爸妈妈，我爱您！”等）。

✧ 爱要勇敢做出来（具体做法建议：给父母一个拥抱等）。

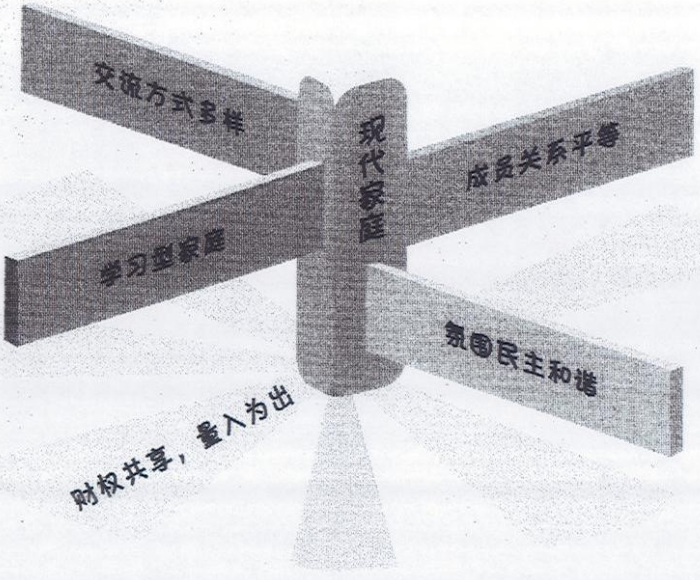
✧ 爱要真诚传出来（具体做法建议：给父母写爱心卡等）。

✧ 爱要_____出来（具体做法建议：_____）。

让家更美好

运用你的经验

结合下面的图示，说说现代家庭还有哪些特点。在空白框中列出你观察到的现象。



现代家庭面面观

随着社会历史的演进，现代家庭的结构、规模、观念等

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0025Time: 2016/05/12 14:10:06
GRAY
微信公众号：电子课本大全

都发生了不同程度的变化。家庭变得越来越小，家庭关系也越来越简单，从过去儿孙满堂的大家庭，到今天家庭不断趋向小型化，中国的家庭结构在过去几十年间发生了重大变化。

相关链接

家庭结构不断演化。过去的家庭常常是三代或四代同堂的大家庭。现在一般为核心家庭和主干家庭。核心家庭，是由父母与未婚子女两代人组成的家庭；主干家庭，是由祖父母（或外祖父母）、父母及第三代组成的家庭。

随着人口的迁移和流动、现代沟通手段的丰富，家庭成员的交流、沟通方式发生了较大的变化。

探究与分享

结合以下场景，说一说：你经常使用哪些方式和家人沟通？你更喜欢哪些方式？为什么？



家庭氛围越来越平等、民主。关心世界和国家大事，探讨社会和人生问题，学习现代科学文化知识，创建学习型家庭，参与社区活动，这些已成为现代家庭生活的重要内容。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0026Time: 2016/05/12 14:10:08
GRAY
微信公众号：电子课本大全

和谐家庭我出力

家和万事兴。家庭成员之间和睦相处是家庭美满幸福的重要条件。这需要家庭成员之间相互理解、信任、体谅和包容。

探究与分享

家庭美德快递卡

制作“家庭美德快递卡”。

分小组讨论、设计、制作一张个性化的“家庭美德快递卡”，主要包括以下内容。



传递“家庭美德快递卡”。

小组成员将卡片作为礼物赠送给其他组的同学，传递美德。

小组成员分享、总结。

小组成员分享制作、传递“家庭美德快递卡”的收获和感受。

在一个家庭中，祖辈、父辈、子辈之间有着不同的价值观念和生活方式，这些差异可能带来家庭成员间的矛盾和冲突，影响家庭和睦。有效交流和沟通，可以增进理解，化解矛盾和冲突。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0027Time: 2016/05/12 14:10:19
GRAY
微信公众号：电子课本大全

方法与技能

我是小小“黏合剂”——当家庭成员之间发生矛盾或冲突时，我们可以充当“黏合剂”，培养自己的协调能力。

1. 帮助家庭成员舒缓情绪。
如果家庭成员在发生矛盾时情绪过激，可以适时地成为他们的倾听者，并表示理解。

2. 明确自己是不偏不倚的中立者。
在家庭成员发生矛盾时，明确自己的任务是解决矛盾，而不是制造新的矛盾，解决矛盾时不偏袒某一方。

3. 引导家庭成员看到对方的优点。
选择恰当的时机，与家庭成员聊天，引导家庭成员全面看待家庭关系，看到对方的优点。

4. 帮助家庭成员走出“面子”困境。
当家庭成员之间发生冲突后，都有和好之意却又碍于面子时，可以充当搭桥人，帮助双方和好如初。

随着我们的成长，我们的家庭也在发生变化。家庭成员的增加或减少，会带来人际关系的变化；家庭成员的工作、身体和情绪状况等变化，也可能带来家庭氛围的变化……以良好的心态面对家庭发展中的问题，才能让亲情更浓，让我们的家庭更和睦。

拓展空间

针对家庭状况及父母的工作情况，和父母一起制订孝敬爷爷奶奶和姥爷姥姥的计划。

活动提示：

- 每个同学的家庭状况不同，家庭成员的组成不同，应根据实际情况制订计划；
- 可以侧重从孝心和孝行两方面思考和制订行动计划；
- 制订计划时应考虑实施的现实性和可行性；
- 和爸爸妈妈一起践行计划，体验孝亲敬长的亲情之乐。

_VP110_
16_724_12_03A-16-724第三单元_pdf_p0028Time: 2016/05/12 14:10:20
GRAY
微信公众号：电子课本大全

第四单元
生命的思考

你思考过生命吗？

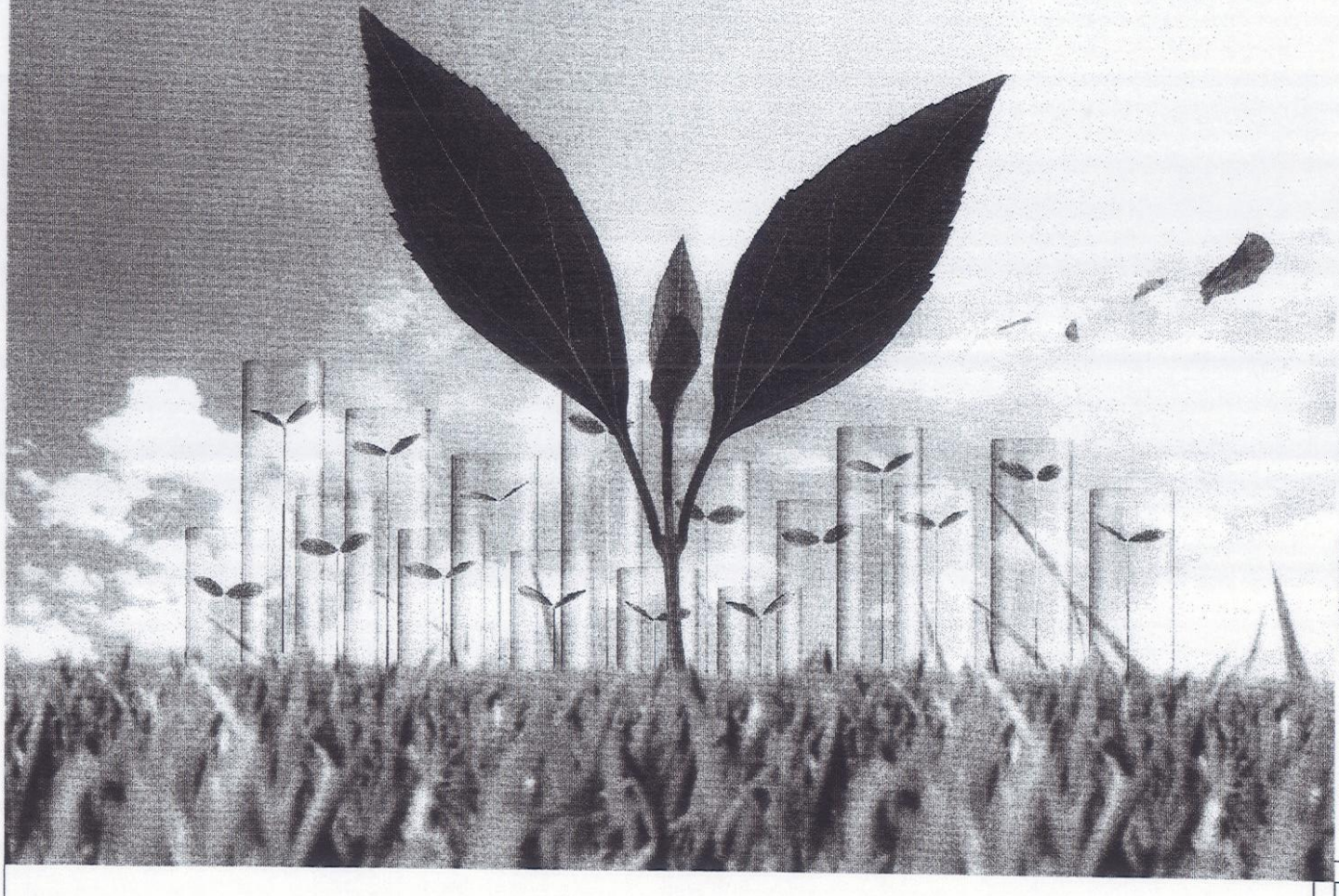
这是一个严肃的课题。

生命从哪儿来，到哪儿去？

生命的意义在哪里？

个人的生命与他人的生命、人类的命运有着怎样的联系？

让我们去体验，去探索，去创造，在生活中立志与坚守、尽责与奉献，用自己的行动书写一份出色的人生答卷。



_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0001Time: 2016/05/12 14:10:22
GRAY

微信公众号：电子课本大全

第八课
探问生命

地球生命的演化有一个漫长的历史，生命起源于三十多亿年前，几百万年前出现了人类。古人云："水火有气而无生，草木有生而无知，禽兽有知而无义；人有气有生有知亦且有义，故最为天下贵也。"我们如何看待自己的生命？

生命可以永恒吗

运用你的经验

说说你所知道的"最长的生命"。



我们的生命可以永恒吗？如果不可以，为什么？如果可以，它将会怎么实现？

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0002Time: 2016/05/12 14:10:24
GRAY
微信公众号：电子课本大全

生命有时尽

探究与分享

一天，两个女孩谈起她们对生命故事的感悟。

✧ 我有过四次“蒙难”呢：第一次，是我出生时体重太轻了，家里人都以为我活不了，还是奶奶把我养活了；第二次，是我小时候得了一种怪病，我爸爸从外地赶回来，给我输血，好不容易才救活了我；第三次，是我吃饭时不小心把鱼刺卡在喉咙里了，是我大姑姑想办法弄出鱼刺救了我；第四次，是我走路不注意，差点儿掉进一个深坑，幸亏我妈妈一把抓住了我，才没掉下去。





✧ 我太婆抗战时去背伤员，身上的水壶被一颗子弹打穿了，水都流光了。如果当时子弹偏离那么一点儿，打中了我太婆，就没有我爷爷了。连我爸爸都不会有了，哪里还会有我！

- 在上面的生命故事中，两个女孩表达了哪些共同的感受？
- 她们的分享使你对自己的生命有了哪些新的认识？

生命来之不易。在地球上，千姿百态的生命竞相展现自己的活力，生命是大自然的奇迹。每个人的生命是在无数的偶然性中产生的，它是属于我们自己的幸运。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0003Time: 2016/05/13 13:43:18
GRAY
微信公众号：电子课本大全

生命是独特的。每个人有不同的人生道路，每个人的生命都不可替代。

相关链接

请张开你的手掌，关注自己的手指，你知道它隐藏着怎样的生命秘密吗？

我们每个人的手指上都有指纹，指纹是人类手指末端指腹上由凹凸的皮肤所形成的纹路。在世界上，两个拥有完全相同指纹的人出现的概率约为640亿分之一。指纹甚至比脱氧核糖核酸（DNA）更为独特，同卵双生者尽管拥有相同的脱氧核糖核酸，却没有相同的指纹。虽然受年龄增长、劳动、疾病等因素的影响，指纹有发生变异的可能，例如，在指纹的乳沟中滋生出小线，形成疤痕，或者在压力作用下发生扭曲、移位现象，但是专家指出，指纹的变异量往往是很小的。人在胚胎时期，指纹就形成了，并且伴随我们的一生。指纹包含着一系列的特征组合，可以帮助我们确定一个人的身份，它是一种有力的唯一性个体识别证据。

生命是不可逆的。罗曼·罗兰说："人生不售来回票，一旦动身，绝不能复返。"从婴孩成长为儿童，又从儿童成长为少年，生命的时光一去不复返。

生命也是短暂的。在时间的长河中，个人的生命很短暂，"人生天地间，若白驹之过隙，忽然而已"。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0004Time: 2016/05/12 14:10:30
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享

那年，听到医生告诉爸爸：病重的奶奶只剩下半年的生命。这是我第一次这么近地接触死亡。夜深人静的时候，我常常想：为什么人要死？人死了是去了哪里呢，还是真的不存在了？我没有答案，想着如果我死了，就再也不能看动画片，再也不能吃冰激凌，再也不能和小伙伴一起玩，甚至连愿望都不能有了，这多么让人害怕啊！我不禁困惑：如果每个人的最终结局都是死亡，那为什么我们还要活着？



我在书籍中寻找答案，渐渐认识到：死亡意味着有限的年华、不可预知的终结，会让人感到担忧、恐惧甚至绝望。可是，当我站在死亡的角度重新审视现在的生命，我发现本来习以为常的、不起眼的东西变得珍贵和美好起来。从那一刻起，我开始认真对待生命的每一天，让它变得丰富、充实和有意义。

- “每个人的最终结局都是死亡，那为什么我们还要活着？”你的回答是什么？
- 孔子说：“未知生，焉知死。”你同意这种说法吗？说说你的理由。

我们每个人都难以抗拒生命发展的自然规律。死亡是人生不可避免的归宿，它让我们感激生命的获得。向死而生，让我们拥有一份好好活着的感动，从容面对生命的不可预知，更加热爱生命。

生命有接续

探究与分享

- 你的出生给你的家庭带来了什么？

✧ 我的家人有了新的身份：爷爷奶奶、爸爸妈妈、哥哥姐姐……

✧ 我姐姐说自从有了我，她就“升级”了，不再是家里年龄最小的人。

✧ 我的名字里有一个“贤”字，这是我在家族中的辈分，我爷爷告诉我从此我们家“贤”字辈就有人啦！

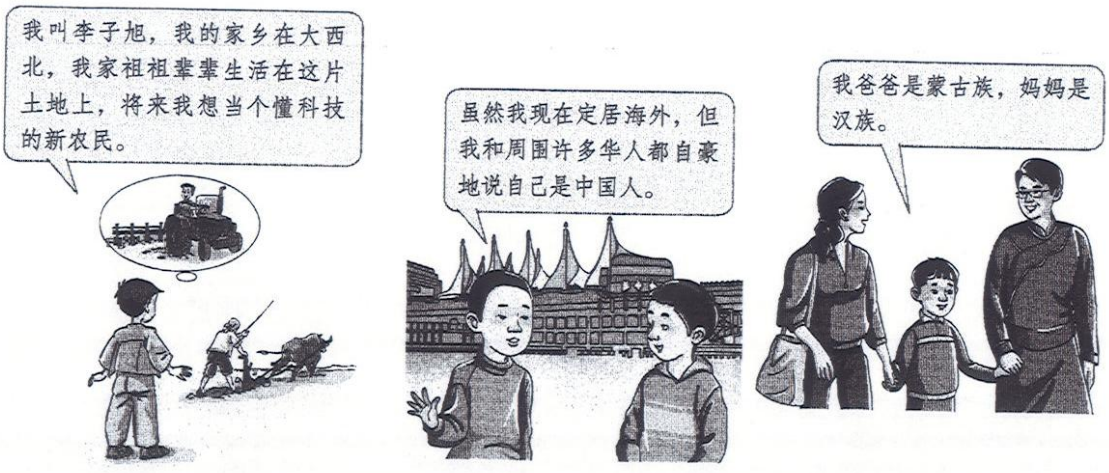
✧ 我……

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0005Time: 2016/05/12 14:10:31
GRAY
微信公众号：电子课本大全

在历史的长河中，个人的生命虽然短暂，但正是一代又一代的个体生命实现了人类生命的接续。在人类生命的接续中，我们总能为自己的生命找到一个位置，担当一份使命。

探究与分享

从下面的情境中你分别看到了哪些生命的传承关系？



生命的接续，使得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。

阅读感悟

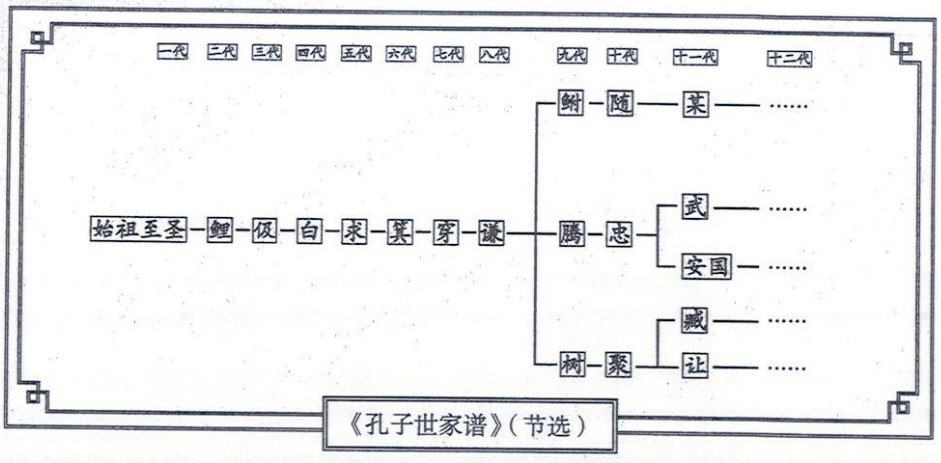
对于人类的前途，我始终是一个乐观主义者。我相信，不管还要经过多少艰难曲折，不管还要经历多少时间，人类总会越变越好的，人类大同之域决不会仅仅是一个空洞的理想。但是，想要达到这个目的，必须经过无数代人的共同努力。有如接力赛，每一代人都有自己的一段路程要跑。又如一条链子，是由许多环组成的，每一环从本身来看，只不过是微不足道的一点东西；但是没有这一点东西，链子就组不成。在人类社会发展的长河中，我们每一代人都有自己的任务，而且是决非可有可无的……如果人生真有意义与价值的话，其意义与价值就在于对人类发展的承上启下，承前启后的责任感。

——节选自季羡林：《人生感悟·人生的意义与价值》

_VP110_
16_724_12_04A-16~724第四单元_pdf_p0006Time: 2016/05/12 14:10:33
GRAY
微信公众号：电子课本大全

在生命的接续中，人类生命不断发展，人类的精神文明也不断积累和丰富。因此，生命对于我们而言，不仅仅是身体的生命，还包括社会关系中的生命、精神信念上的生命；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。

拓展空间



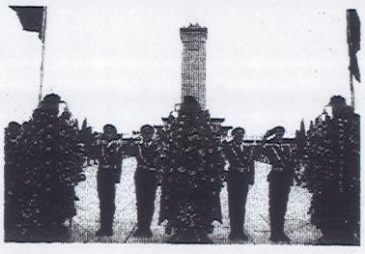
请尝试制作一张你的家族图谱。

敬畏生命

运用你的经验



清明祭祖



烈士纪念日向人民英雄敬献花篮



“5·12”人们寄托哀思

说说上面图片中的人们为什么要这样做。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0007Time: 2016/05/12 14:10:36
GRAY
微信公众号：电子课本大全

生命至上

探究与分享

2014年，为找寻失联的马来西亚航空公司MH370客机，共有26个国家提供了包括飞机、船只、潜艇、卫星在内，花费高达数亿美元的国际协助。基于各项搜寻设备每小时的运行成本，美国五角大楼国防专家提供的分析数据显示，在客机失联后第一个月的搜寻中，中国、澳大利亚、美国、越南等国在印度洋和中国南海海域部署的军舰、飞机等项目上投入了约4400万美元。打捞专家表示，实际花费可能是官方公布数字的3—4倍。

- 你认为花费如此巨大的人力、物力、财力寻找失联的MH370客机值得吗？为什么？

当人的生命遭遇不可抗拒的自然灾害、人为的灾难、不可预知的结束……我们会感受到生命是脆弱的、艰难的；当人们万众一心，为挽救生命而努力，为守护生命而拼搏，为悼念生命而默哀……我们又会体味到生命是坚强的、有力量的，生命是崇高的、神圣的。我们对生命要有一种敬畏的情怀。

探究与分享

1931年，陶行知在太平洋会议上听到外国人说的一句话："中国没有废掉的东西，如果有，只是人的生命！"陶行知看到当时中国的社会现状，"垃圾堆里的破布烂棉花有老太婆去追求，路边饿得半死的孩子没有人过问"，同时，他也看到，一个孩子出天花，他的妈妈用坚忍与慈爱，挽救了他的小生命。他感到困惑：这伟大的慈爱与冷酷的无情如何可以并立共存？这矛盾的社会该怎样解释？

为此，陶行知发出了振聋发聩的警言："中国要到什么时候才能翻身？要等到人命贵于财富，人命贵于机器，人命贵于安乐，人命贵于名誉，人命贵于权位，人命贵于一切，只有等到那时，中国才站得起来！"

- 你如何回答陶行知的困惑？
- 陶行知的警言告诉我们什么？

16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0008Time: 2016/05/13 16:03:38 _VP110_
GRAY
微信公众号：电子课本大全

当我们对生命怀有敬畏之心时，我们就会珍视它。我们的生命都是宝贵的，每个人的生命都比金钱、权势等更重要。在这些外在的东西面前，生命价值高于一切。

探究与分享

一辆公交车突然着火，满车的乘客被困在车厢里。许多人不顾危险上前救人，有的人站在远处边看边指指点点。



不顾自身危险去救他人是不爱惜自己的生命吗？

生命至上，并不意味着只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。“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。

_VP110_
16_724_12_04A-16~724第四单元_pdf_p0009Time: 2016/05/12 14:10:41
GRAY
微信公众号：电子课本大全

休戚与共

阅读感悟

我是一个生命

✧ 我是一个生命，我要好好活着。



✧ 我害怕伤害和痛苦，渴望关怀与快乐。



✧ 我的周围有与我同样的生命。不管他们和我有没有交往，他们对生命的愿望，跟我是一样的。



✧ 我必须以同样的敬畏心来尊重他人的生命，而不是对他们视而不见。



敬畏生命，让我们从对自己生命的珍惜走向对他人生命的关怀，使我们意识到每个人都需要与他人共同生活。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0010T ime: 2016/05/12 14:10:44
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享



让座



我是你的拐杖



蹲下去



陪伴和分享

- 上述四个情境分别带给你怎样的感受？
- 你能从上述不同的情境中发现哪些共同的态度？

生命哲学家史怀泽说："善是保存和促进生命，恶是阻碍和毁灭生命。"我们只有不漠视自己的生命，也不漠视他人的生命，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。

相关链接

孟子认为，每个人生来都有四种道德的潜能。他说："恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。"意思是说，人有同情心，这是人与人之间相互关爱的开端；人有羞耻心，这是选择正确行为方式的开端；人有谦让心，这是社会礼仪和人们遵守社会行为规范的开端；人有是非辨别之心，这是智慧的开端。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0011Time: 2016/05/12 14:10:46
GRAY
微信公众号：电子课本大全

我们对生命的敬畏并不是谁的命令，而是内心的自愿选择。我们对待他人生命的态度，表达着我们如何看待自己的生命。当我们能够与周围的生命休戚与共时，我们就走向了道德的生活。

拓展空间

有人说，心存敬畏，才能无畏；也有人说，心存敬畏，行有所止。是否有对生命的敬畏，会让我们有极大的不同。

请和同学分享对上述观点的看法。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0012Time: 2016/05/12 14:10:49
GRAY
微信公众号：电子课本大全

第九课
珍视生命

生命是宝贵的，守住生命，我们才能感受四季的冷暖变换，体验生活的千姿百态，追求人生幸福的种种可能；生命是有韧性的，经历了生活的风雨之后，我们会变得更加坚强，更有力量。

守护生命

运用你的经验

几位同学在一起讨论守护生命的话题。



- 上面同学的讨论涉及生命的哪些方面？
- 结合你的经历，说说守护生命需要注意哪些方面。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0013Time: 2016/05/12 14:10:50
GRAY
微信公众号：电子课本大全

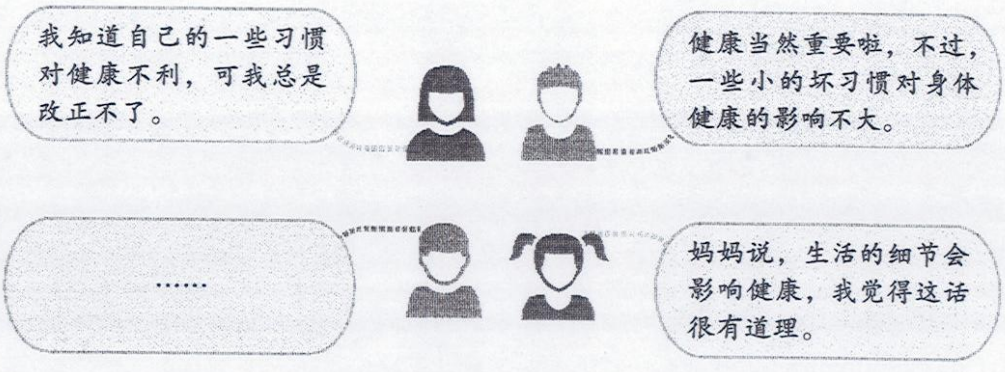
爱护身体

探究与分享



小伟喜欢踢足球，也喜欢看足球比赛。世界杯足球赛期间，他常常半夜悄悄起来看比赛，然后在网上跟球友一起聊天，早上再急急忙忙赶到学校。一天，在体育课跑步时，小伟突然栽倒在地，经医院抢救才转危为安。

针对小伟的情况，一些同学发表了自己的看法。



结合自己的经验，说说你的看法和建议。

守护生命首先要关注自己的身体。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。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0014T ime: 2016/05/12 14:10:52
GRAY
微信公众号：电子课本大全

相关链接


合理的饮食


有规律的作息和充足的睡眠


适量的运动


良好的卫生习惯


注意保护视力


远离有害物质（如烟、毒品等）


了解自己对哪些药物过敏


不滥用药物



了解家庭成员的健康信息


定期做身体检查

随着年龄增长、心智发育，我们更加关注自己的内在感受。当某些内心需要，如爱、被承认、被接纳、尊严、自由等得不到满足时，有的人经不住一时的挫折，容易做出过激的行为，甚至伤害自己的身体。成长中的我们，不能不珍视自己的肉体生命。

探究与分享

结合已有的学习和生活经验，收集相关资料，探讨应对以下灾害或灾难的自救自护方法。

发生火灾	发生交通事故	发生地震
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____
4. _____	4. _____	4. _____
.....	.....	.....

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0015Time: 2016/05/12 14:10:54
GRAY
微信公众号：电子课本大全



结合上面的方法，进行一次灾害或灾难发生时的自救自护模拟演练。

在生活中，我们会面对一些客观存在的、非人力可抗拒的自然灾害，或一些人为灾难。我们需要增强安全意识、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。

相关链接

在人类遭遇的灾害与灾难中，大部分自然灾害是非人力可抗拒的，只能通过预防或抗灾来减轻损失。人为灾难则是由人类疏忽或者蓄意造成的，大部分是可以预防或制止的。

养护精神

我们每个人活着，除了要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。

探究与分享

集中营遗存的儿童画作

第二次世界大战期间，在一所名为特莱津的纳粹集中营里，一位名叫费利德的犹太女画家，偷偷地教被关押在一起的犹太儿童绘画。与当时很多被关押的犹

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0016Time: 2016/05/12 14:10:56
GRAY
微信公众号：电子课本大全

太画家不同的是，费利德并没有让儿童用画笔去记录集中营地狱般的生活，而是鼓励孩子们去画花卉、人物和窗外的风景。后来，费利德和她教的大部分儿童被纳粹杀害。第二次世界大战结束后，当一些记录集中营悲惨生活的绘画被发现，并被用来指证、谴责纳粹对犹太民族所犯下的罪行时，很多人还无法理解和接受，为什么在特莱津集中营中，孩子们的绘画依然美丽。这些孩子的绘画作品，现在被布拉格犹太人博物馆收藏和展出，被称为“人类文化皇冠上的钻石”。



费利德与犹太儿童

在集中营里，女画家费利德为什么要教孩子们画花卉、人物和窗外的风景？

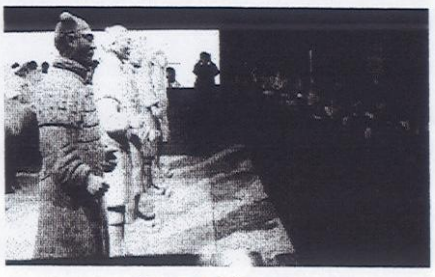
人们为什么将这些儿童的绘画作品称为“人类文化皇冠上的钻石”？

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。一方面，过度的物质追求、物质攀比，容易使我们丧失对真、善、美的体验，丢失精神世界的财富。另一方面，即使在物质贫乏、外部环境艰苦的情况下，只要我们守住自己的心灵，仍然可以看到真、善、美。

探究与分享



共青团新团员入团宣誓



参观历史博物馆

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0017Time: 2016/05/12 14:10:58
GRAY
微信公众号：电子课本大全



经典诵读



茉莉花茶制作

▶ 你参加过这些或类似的活动吗？说说你的体验和感受。

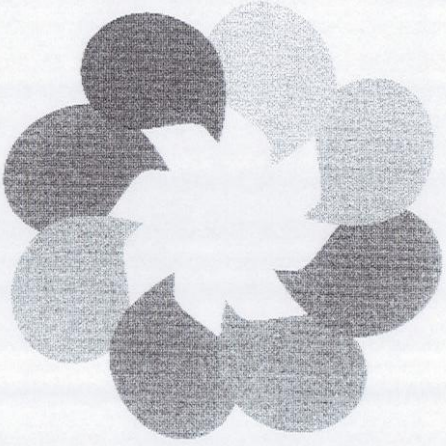
人类在发展过程中产生了不同的文化，每个国家和民族都有着自己的精神史诗。作为中国人，我们每个人的精神生命都流淌着民族文化的血脉，离不开优秀传统文化的滋养。守护精神家园，我们不能丢失优秀的民族文化，需要在个人精神世界的充盈中发扬民族精神。

拓展空间

一天的生活里，你会如何合理安排自己的时间？吃饭、睡觉、上课、活动……这些在你的一天里各占多大的比例？请完成你的“生活花瓣”图。

▶ 在爱护身体和养护精神方面，你有哪些值得肯定的地方？还有哪些地方需要调整和改进？

▶ 听听其他同学还有什么建议。



“生活花瓣”图

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0018Time: 2016/05/12 14:11:01
GRAY
微信公众号：电子课本大全

增强生命的韧性

运用你的经验

- 在你的记忆中，有哪些“不愉快”的事件？
- 这些事件对你的成长产生了怎样的影响？你是怎样面对它们的？

生活难免有挫折

生活的道路并不总是平坦的，在我们怀揣美好的愿望、目标、期待去努力的过程中，难免会遇到一些阻碍、失利乃至失败。这些阻碍、失利和失败，就是人们常说的挫折。

探究与分享



在上面这些情境中：

- 你认为哪些是挫折，哪些不是挫折？为什么？
- 说说你曾经遇到的挫折，看看你认为的挫折，在其他同学眼里是否也是挫折。

16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p00197ime: 2016/05/12 14:11:05
GRAY
_VP110_
微信公众号：电子课本大全

面对不同的挫折，不同的人会有不同的情绪感受和行为反应；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；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。产生这些不同感受和行为反应的主要原因，是人们对挫折的认识和态度不同。

相关链接

一般来说，挫折包括三个方面：挫折情境、挫折认知、挫折反应。

挫折情境：一般指构成挫折的外部情境或外在条件，可能是某人或某物，也可能是各种自然、社会环境。

挫折认知：一般指人们对挫折情境的认识和评价。

挫折反应：主要指人在挫折情境下产生的烦恼、焦虑、愤怒等负面的情绪感受，以及相应的行为表现。

其中，挫折认知是关键因素。因为只有当挫折情境被我们感知时，才会在我们的心理上产生挫折反应。如果出现了挫折情境，而我们没有意识到，或者虽然意识到了，但并不认为很严重，那么，也不会产生挫折反应，或者只产生轻微的挫折反应。因此，挫折反应的性质、程度主要取决于个体对挫折情境的认知。

探究与分享

请选择你面对挫折时的感受（可以多选）。

16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0020Time: 2016/05/12 14:11:06 _VP110_ GRAY

微信公众号：电子课本大全

○ 惊慌	○ 无助	○ 愤怒	○ 烦恼
○ 焦虑	○ 紧张	○ 担忧	○ 沮丧
○ 气馁	○ 悲伤	○ 着急	○ ……

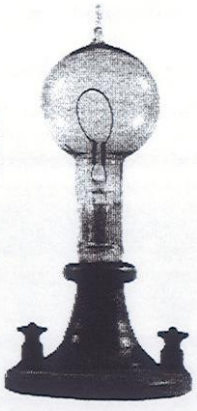
面对挫折时，你会采取哪些行动？

面对挫折，我们可能会感到失落、焦虑、难过、愤怒、不满等。产生这些负面的情绪感受是很正常的，但如果一味沉浸在负面情绪中，我们就容易消沉，甚至做出不恰当的行为。我们需要及时调整自己，正确看待挫折。

探究与分享

爱迪生发明灯泡时，失败了很多次。当他用了一千多种材料做灯丝的时候，助手对他说："你已经失败一千多次了，成功已经变得渺茫，还是放弃吧！"爱迪生却说："到现在我的收获还不错，起码我发现有一千多种材料不能做灯丝。"最后，经过几千次的实验，他终于成功了。





爱迪生与电灯

从爱迪生的故事中，你得到怎样的启示？

生活中的挫折是我们生命成长的一部分。得意时，挫折会使我们更清醒，避免盲目乐观、精神懈怠；失意时，挫折会使我们获得更加丰富的生活经验。

发掘生命的力量

我们需要发现、发掘自己的生命力量。如同光秃秃的树干会长出新芽，断尾的壁虎会长出新的尾巴，我们每个人的生命都蕴含一定的承受力、自我调节和自我修复的能力。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0021Time: 2016/05/12 14:11:08
GRAY
微信公众号：电子课本大全

阅读感悟

儿子：学校选拔足球队员，我被选上了，终于可以代表学校参加比赛啦！

父亲：真为你高兴！

儿子：是啊，幸亏我没有因为害怕而放弃。

父亲：噢？！你害怕过？害怕什么？

儿子：有一天，我和同伴一起踢足球，没想到一个球直飞到脸上，让我头晕目眩，半边脸发麻，足足过了半个小时才缓过来。

父亲：后来呢？

儿子：后来我坚持踢完了。但是我第一次对足球感到害怕。原先我以为踢球是很好玩的事情，它居然还会让我受伤。而且，受伤了还不能让人看出来。要是我当时哭出来，别人会笑话我。那种感觉真不好受。

父亲：我以为你一直喜欢足球，看不出来还有这样的经历。那后来呢？

儿子：我继续上场。不过有段时间我看见球飞过来就躲着跑。

父亲哈哈大笑：你现在还是这样吗？

儿子：要是一直这样，我能成为学校的足球健将吗？您看看这里、这里、这里，都受过伤。后来我明白，真正上场踢球，哪有不带伤的。球飞到脸上根本不算什么。

父亲：儿子，你好像长大了。

探究与分享

结合自己遇到的挫折，通过自我反思完成下面的活动。

1. 我遇到的挫折：
2. 面对挫折，我容易产生的消极念头：
3. 如何调整自己的消极念头？
4. 分析造成挫折的原因。
   - （1）外部因素：
   - （2）内部因素：
5. 哪些因素是自己不能改变的？
   - 对此，积极的做法：
6. 哪些因素是自己能够改变的？
   - 对此，积极的做法：

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0022Time: 2016/05/12 14:11:10
GRAY
微信公众号：电子课本大全

“天行健，君子以自强不息。”面对挫折，发掘自身的生命力量，我们可以逐渐培养自己面对困难的勇气和坚强的意志。

方法与技能

增强生命韧性的方法

1. 欣赏、培养幽默感。
笑一笑可以帮助你放松肌肉，缓解压力，同时可以从中体悟生活智慧、人生哲理。

2. 和自己信任的人谈一谈。
和信任的人谈自己的问题，可以舒缓紧张感，在增进信任感的同时获得心理的支持，以及一些具体的经验、建议。

3. 考虑并接受最糟糕的结果。
预料挫折情境可能带给你的最糟糕的结果，接受它，你就已经开始转向问题的解决。

4. 关心、帮助他人。
向处境不利的人们提供帮助，可以让眼前的挫折显得不是那么严重。

5. 培养某方面的兴趣。
选择一项自己感兴趣的技艺，加以培养和发展，使之成为自己的专长。有了这项专长，你自然就自信心大增，耐挫力也就增强了。

6. ……

发掘自身的力量并不排斥借助外力。作为新一代的中国少年，我们在坚持目标和不断努力的道路上，学会与他人建立联系，向他人寻求帮助，获得他人的支持和鼓励，有助于增强我们的生命力量。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0023Time: 2016/05/12 14:11:11
GRAY
微信公众号：电子课本大全

拓展空间

在老师的帮助下，查阅有关资料，根据自己的情况，有选择地学习并整理至少一种应对挫折的有效方法。

在历史上，你知道哪些面对挫折而自强不息的感人故事？你从中收获了什么？与同学一起分享。



_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0024Time: 2016/05/12 14:11:13
GRAY
微信公众号：电子课本大全

第十课
绽放生命之花

生命中有哪些值得珍惜，值得追求？

我们的一生应该怎样度过？

如果生命是一粒种子，那么，生命的意义就是用它的所有力量努力使自己茁壮生长，无论在怎样的情况下，都能够绽放生命的精彩。

让我们享受生命，同时也让这个世界因为有我们而更美好。

感受生命的意义

运用你的经验

外祖母常说，活着的理由有一万零一条，所以她才留恋生命，留恋那晒进来的满房间的阳光。当我追问她那一万零一条理由究竟是什么时，她总是笑而不答，并让我自己去寻找答案。

我果真去准备了个本子，到处找人访谈，请他们说出活着的理由。很快，那些理由铺天盖地而来：有个常来送信的邮递员说，他活着是为了亲人，他爱他们，要与他们厮守，共度长长的一生；有个邻居是大学生，他说活着是为了荣誉和生命的尊严；我还问过一位陌生的过路人，他说为了不白白来人世一趟，他要到处走走、看看，跋山涉水，去领略生命中许多潜藏的景观。



- 采访三个你生命中重要的人物，请他们说说活着是为了什么。
- 你的答案是什么呢？

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0025Time: 2016/05/12 14:11:14
GRAY
微信公众号：电子课本大全

生命的追问

人为什么活着？为了学习，为了养育后代，为了帮助他人……人们的回答也许各不相同。对于有些人来说，生活本身的丰富多彩和生命无穷的奥秘已经是一个令人满意的答案了。但是，对有些人而言，是为了让生命有意义，他们认为探索这个问题是有必要的。

阅读感悟

如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地？如果你是一线阳光，你是否照亮了一分黑暗？如果你是一颗粮食，你是否哺育了有用的生命？如果你是一颗最小的螺丝钉，你是否永远坚守在你生活的岗位上？如果你要告诉我们什么思想，你是否在日夜宣扬那最美丽的理想？你既然活着，你又是否为未来的人类的生活付出你的劳动，使世界一天天变得更美丽？我想问你，为未来带来了什么？

——节选自《雷锋日记》



雷锋

探究与分享

有人说，不要为别人而活；也有人说，只有为别人而活的生命才是值得的。

谈谈你的思考，并和同学交流分享。

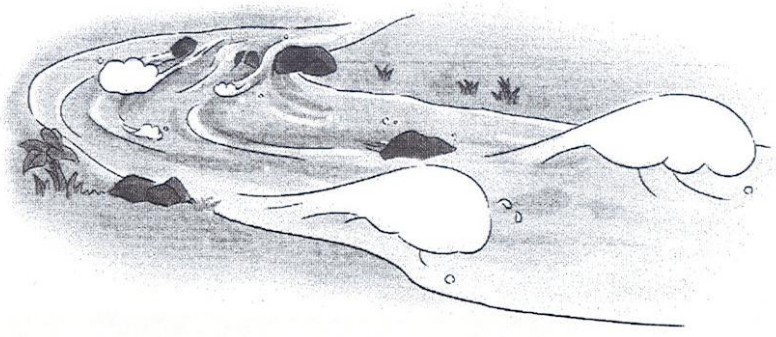
怎样的一生是值得过的？能够活出自己的人生，实现自我价值，这样的一生是值得的；在看到别人的需要时付出自己的爱心，无论事情大小，都能承担起自己的责任，这样的一生是值得的；将个人追求建立在人类共同需要的基础上，这样的一生是值得的。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0026Time: 2016/05/12 14:11:16
GRAY
微信公众号：电子课本大全

发现我的生命

探究与分享

▶ 下图中的流水代表你的生命线，在开始的地方贴上你出生时的照片，在最后贴上你最近的照片。在你的生命历程中，曾经发生过哪些重要的事情？请在生命线上找到一个点，标明发生的时间，在浪花里用简短的语言描述发生的事情。



▶ 这些经历对你的生命有怎样的意义？

▶ 与同学分享生命故事。在这些不同的生命故事中，你想到了什么？

探索生命意义，是人类生命的原动力之一。只有人类才可能驾驭自己的生活，选择自己的人生道路。

生命是独特的，生命意义是具体的。每个人的生活不尽相同，我们都是在自己的生活经历中一点一点地建构自己，形成人们所说的“我的人生”。

相关链接

当我们谈论人生意义时，面对同样的事情，不同的人会获得不同的意义。例如，一块石头，对于艺术家可能意味着一件艺术品，而在地质学家眼中则可能是研究成分和形成年代的对象。石头对于艺术家和地质学家的意义是不同的，这种不同源于他们对石头的了解和认识的不同。即使对于同样是地质学家的两个人，对石头了解的程度不同，也可能获得不同的意义。冯友兰指出：“人做某事，了解某事是怎样一回事，此是了解，此是解；他于做某事时，自觉其是做某事，此是自觉，此是觉。”“从人的观点看，人若对于宇宙间的事物，了解愈多，则宇宙间的事物，对人即愈有意义。”人生意义在于人在生活中的觉解，而不同程度的觉解则获得不同的人生意义。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0027Time: 2016/05/12 14:11:18
GRAY
微信公众号：电子课本大全

探究与分享

在某社区学习中心，一批志愿者坚持每个周末来教社区里的老人和儿童学习英语。当被问及为什么要参加这项活动时，他们有着不同的回答。



- 在这项志愿服务中，几位志愿者获得了怎样不同的意义？
- 这样的志愿活动对你会有怎样的意义？

生命的意义需要自己发现和创造。我想要过怎样的生活？我该如何创造我想要的生活？通过认真地审视这些问题，我们会更加明晰生命的意义。

拓展空间

- 你是自己生命的导演。将来的你，会有怎样的生活呢？请你选择将来的某个年龄阶段，尽可能具体地描述那个阶段自己的情况，如家庭、学业（事业）、财富、人际关系、健康、情感、休闲、社会服务……

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0028Time: 2016/05/12 14:11:20
GRAY
微信公众号：电子课本大全

活出生命的精彩

运用你的经验

在生命成长过程中，我们会和许许多多人相遇，他们曾经有过怎样的经历？又有哪些生命故事？请你选择你认识的一个人，将他对生命的热情、努力活出生命精彩的故事记录下来。

✧ 主人公的姓名：_____

✧ 主人公的重要事迹：_____

✧ 对我的生命启示：_____



贫乏与充盈

探究与分享

16岁的时候，河北、湖南等地多名中学生的小发明已经获得了国家专利。

16岁的时候，山西中学生小丽已经扛起一个家，一边上学，一边照顾奶奶和生病的养父。

16岁的时候，安徽某县木工学校的学生已经做得一手好活儿，立志传承中国传统木雕工艺。

16岁的时候……

同是16岁的中学生，生活环境不同，身上却有相同的地方，请你说说他们的相同点是什么。

你期待自己到16岁时将会是怎样的？

每个生命都会在生活中展现千姿百态。人们对待生活的不同态度，会影响生命的质量。

有的人把自己封闭起来，不愿也不善于感受生活中的美

16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0029Time: 2016/05/13 15:59:21 GRAY
_VP110_
微信公众号：电子课本大全

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生长；有的人缺乏生活目标，无所事事，在时光流逝中生命日益空虚。

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，乐于实践，在探索中扩展生活的阅历，让生命充满色彩与活力。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，生命中的道德体验就会不断丰富，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。

探究与分享

和同学交流：如何让生命充盈？

✧ 阅读好书。
✧ 专注地做自己热爱和有兴趣的事情。
✧ 走出家门，了解他人不同方式的生活。
✧ 外出旅行，看看不同的风土人情。
✧ ……

冷漠与关切

探究与分享



✧ 一位老人突然晕倒，几位路人避之唯恐不及。

✧ 下雨天，一位拄着拐杖的男子突然倒地，路过的几位中学生为他撑着伞，并拨打“120”求助。



_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0030Time: 2016/05/13 15:59:23
GRAY
微信公众号：电子课本大全

全国各地的网友纷纷发帖讨论，倡议人们“拒绝冷漠、传递温暖”，要做温暖的中国人……

结合这两个场景，请你谈谈对“做温暖的中国人”的认识和感受。

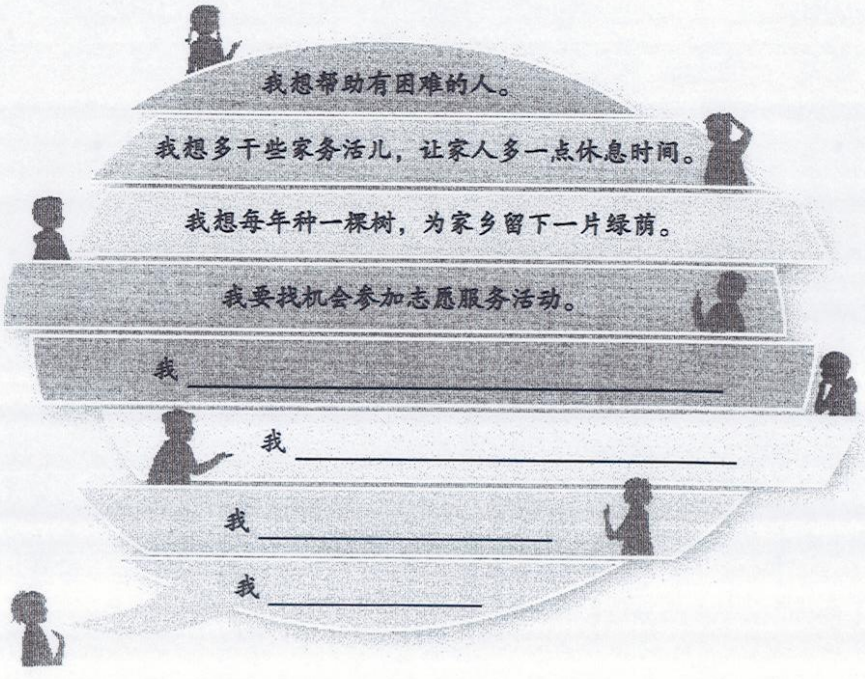
人与人在相互依存和彼此关切中感受温暖，传递温暖。所有的冷漠也许都有理由，然而，没有人愿意遭遇到冷漠。生命拒绝冷漠。

我们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。我们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。

让我们用真诚、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。

探究与分享

传递生命的温暖，你愿意为此做些什么？



_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0031Time: 2016/05/12 14:11:27
GRAY
微信公众号：电子课本大全

平凡与伟大

每个人的生命都有自己独特的使命。有时候，我们不甘心湮没在人群中，希望活出自己的精彩，让生命更加绚烂。

探究与分享

保尔·柯察金是苏联作家奥斯特洛夫斯基的作品《钢铁是怎样炼成的》中的主人公。他是这样来理解生命的："人最宝贵的是生命。生命每个人只有一次。人的一生应当这样度过：当回忆往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧；在临死的时候，他能够说：'我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。'人应当赶紧地、充分地生活，因为意外的疾病或悲惨的事故随时都可以突然结束他的生命。"



电视剧《钢铁是怎样炼成的》剧照

▶ 了解保尔·柯察金的故事，想想他为什么会这样理解生命。

伟大在于创造和贡献。一个人的伟大，不在于其地位的高低，而在于他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。



李时珍撰写药学著作《本草纲目》



瓦特发明蒸汽机



鲁迅创作《狂人日记》



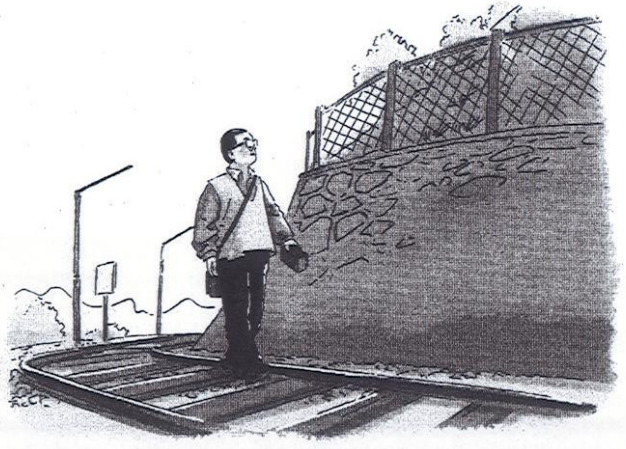
时传祥是普通劳动者的楷模

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0032Time: 2016/05/12 14:11:28
GRAY
微信公众号：电子课本大全

与伟人相比，更多的人可能是默默无闻的。这样的生命有没有意义呢？当人们为生活而努力，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的发展贡献自己的力量时，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。

探究与分享

✧ 在大兴安岭的大山深处，有一个铁路巡守点，这里无水、无电。有一位巡守员在这里工作，负责巡视铁路，防止落石、滑坡、倒树危及行车安全，每天要独自行走20多千米，每天至少接送34趟列车。每当列车经过，他都会庄重地向疾驰而过的列车举手致敬。他说："不管在什么时候，只要接车了就标准地站着，这里只有你，你就是主人。"他被人们称为"最美巡守员"。



✧ 一位司机驾驶大客车在某高速公路行驶时，一块重数千克的铁片突然飞来，击碎了大客车的挡风玻璃，直接刺入他的腹部。危急关头，这位司机强忍剧烈的疼痛将车缓缓停下，拉上手刹，开启双闪灯，以一名职业驾驶员的高度敬业精神，完成了一系列安全停车动作。全车旅客无一受伤，他却因伤势过重而不幸去世。他被人们称为"最美司机"。

铁路巡守员和大客车司机都工作在平凡的岗位上，为什么人们认为他们是"最美"的？

生命虽然平凡，却也时时创造伟大。当我们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时，生命便会从平凡中闪耀出伟大。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0033Time: 2016/05/12 14:11:31
GRAY
微信公众号：电子课本大全

拓展空间

听老人话人生

- 请你寻找合适的时间，采访身边的老人，请他们讲讲他们10岁、20岁、30岁、40岁、50岁……一路走来的人生故事。
- 通过采访，你对人生的感受有了哪些变化？把它们写下来。

_VP110_
16_724_12_04A-16-724第四单元_pdf_p0034Time: 2016/05/12 14:11:33
GRAY
微信公众号：电子课本大全