



义务教育教科书

道德与法治

七年级
上册



人民教育出版社

人民教育出版社

义务教育教科书

道德与法治

七年级
上册

教育部组织编写

人民教育出版社
·北京·

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

编修委员会

主任：路建平 孙蚌珠

副主任：徐永利 王敬波 王 易

成员（以姓氏笔画为序）：

王 磊 吕品晶 朱力宇 刘志伟 孙来斌 孙彩平 孙熙国
芦咏莉 杨 忠 杨大禹 杨志成 吴玉军 沈湘平 张天宝
陈大文 陈培永 郑 宁 贾美华 高德胜

本册主编：孙熙国 王 磊

编写人员（以姓氏笔画为序）：

尹利平 左 霞 白 洁 邱 吉 张学军 陈 红 赵景欣

责任编辑：徐 源 王承玥

责任设计：于 艳

责任校对：闵冬娜

责任印制：

义务教育教科书 道德与法治 七年级 上册

教育部组织编写

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街17号院1号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·侵权必究

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

第一单元 少年有梦 1

第一课 开启初中生活	2
奏响中学序曲	2
规划初中生活	6
第二课 正确认识自我	9
认识自己	9
做更好的自己	12
第三课 梦想始于当下	16
做有梦想的少年	16
学习成就梦想	19
单元思考与行动	23

第二单元 成长的时空 25

第四课 幸福和睦的家庭	26
家的意味	26
让家更美好	29
第五课 和谐的师生关系	34
走近老师	34
珍惜师生情谊	37

第六课	友谊之树常青	42
	友谊的真谛	42
	交友的智慧	45
第七课	在集体中成长	50
	集体生活成就我	50
	共建美好集体	53
	单元思考与行动	57

第三单元 珍爱我们的生命 59

第八课	生命可贵	60
	认识生命	60
	敬畏生命	63
第九课	守护生命安全	67
	增强安全意识	67
	提高防护能力	70
第十课	保持身心健康	74
	爱护身体	74
	滋养心灵	77
	单元思考与行动	81

第四单元 追求美好人生 83

第十一课 确立人生目标 84

探问人生目标 84

树立正确的人生目标 86

第十二课 端正人生态度 90

拥有积极的人生态度 90

正确对待顺境和逆境 92

第十三课 实现人生价值 95

在劳动中创造人生价值 95

在奉献中成就精彩人生 97

单元思考与行动 101

第一
单元

少年有梦

进入初中，我们跨进了人生的一个新阶段。随着自我意识的逐步增强，我们更加主动地发现和认识自己；随着学习能力的不断提高，我们对世界的认识越发深入；随着生活体验的日渐丰富，我们开始主动规划未来。

少年充满朝气，富有梦想。我们要坚定理想信念，刻苦学习，强健体魄，健全人格，将自己的梦想与中国梦有机结合，为以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴时刻准备着。



第一课

开启初中生活

初中阶段，是人生美好的年华，也是规划未来之路的重要时期。这段人生旅程给了每个人自我发展的无限可能。每一次尝试与努力，都会发出拔节生长的声音，都会让我们收获成长的喜悦。进入初中，我们的生活会发生怎样的变化？我们又该如何规划自己的初中生活？

奏响中学序曲



生活观察





跨进中学校园，我们有了一个新的身份——中学生！这意味着一段新的人生旅程开始，新环境、新老师、新同学……我们对新生活充满了期待。



探究与分享

开学以来，我在学校里经历了许多新鲜事。

- ◇ 高年级同学给我们当起了校史讲解员。
- ◇ 语文老师给我们推荐了课外阅读书目。
- ◇ 班主任组织我们选举班委、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新发现？
- 与小学相比，你的初中生活有哪些变化？你怎么看待这些变化？

初中阶段为我们的发展提供了新的机会。富有挑战的课程和学习任务，带领我们探索新的知识领域；丰富多彩的社团活动，给我们提供更多培养兴趣的平台；各种各样的社会实践，为我们打开认识社会的大门。在新的集体生活中，我们涵养品格，提升自我。

初中阶段对我们的成长提出了新的要求。家庭、学校、社会对我们寄予更高的期望，期待我们越来越上进，志存高远，追梦远航；越来越踏实，努力学习，勤于思考；越来越包容，尊重他人，学会合作；越来越坚强，能坚持，有韧劲，取得更大进步。



探究与分享

采访父母、老师或当地的英雄模范人物，记录他们对初中生活的回忆，并写下你的发现与思考。

人物一

人物二

人物三

发现与思考

初中阶段对我们的人生具有独特的价值。我们正处于生命成长的“拔节孕穗期”，初步形成世界观、人生观、价值观，需要精心引导和栽培。



阅读感悟

1923年，钱学森进入北京师范大学附属中学校读书。他说：“6年师大附中学习生活对我的知识和人生观起了很大作用。”他归国回到北京的第二天，就赶往母校探望。每次路过母校的老校址，他都会说：“这是我最熟悉的地方。”

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，其中12个人是求学期间的老师，而中学老师就占了7个。这足见中学教育在他人生道路上的重要性。



钱学森

初中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，把准人生方向，积极追求进步，确立更高的发展目标，在担当中历练，在尽责中成长，努力使自己成为适应时代发展的有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的中学生。



相关链接

“人生万事须自为，跬步江山即寥廓。”追求进步，是青年最宝贵的特质。习近平在庆祝中国共产主义青年团成立一百周年大会上指出：“在实现中华民族伟大复兴的征程上，中国共产党是先锋队，共青团是突击队，少先队是预备队。入队、入团、入党，是青年追求政治进步的‘人生三部曲’。”

规划初中生活



生活观察

课间，同学们围坐在教室里，畅想自己的初中生活。

我喜欢打篮球，想在篮球比赛中为咱们班争光。

我喜欢做实验。我想在学校的科技节上向大家展示我的成果。

我的兴趣比较广泛，但还没有发现自己最擅长的是什么。

我想参加学校的辩论社。在那里，我既能锻炼自己的表达能力，还能交到志趣相投的朋友。

❶ 如何让初中生活丰富多彩、更有意义和价值？说说你的打算。

凡事预则立，不预则废。规划是对未来的事情作出事先的设计与安排。生活需要规划，没有规划容易让我们陷入盲目和无序，合理的规划可以帮助我们更好地度过初中阶段。

做好初中生活规划，应当先确定个人发展目标。我们可以在老师和家长的帮助下，结合社会需要和兴趣、性格、能力等自身条件，设定合理的发展目标。



探究与分享

围绕如何实现学期目标，同学们各抒己见。



我会把新学期目标写在卡片上，贴在醒目的位置，时刻提醒自己。

为了提高身体素质，我制订了每天坚持跳绳的计划，还邀请了好朋友来监督我。



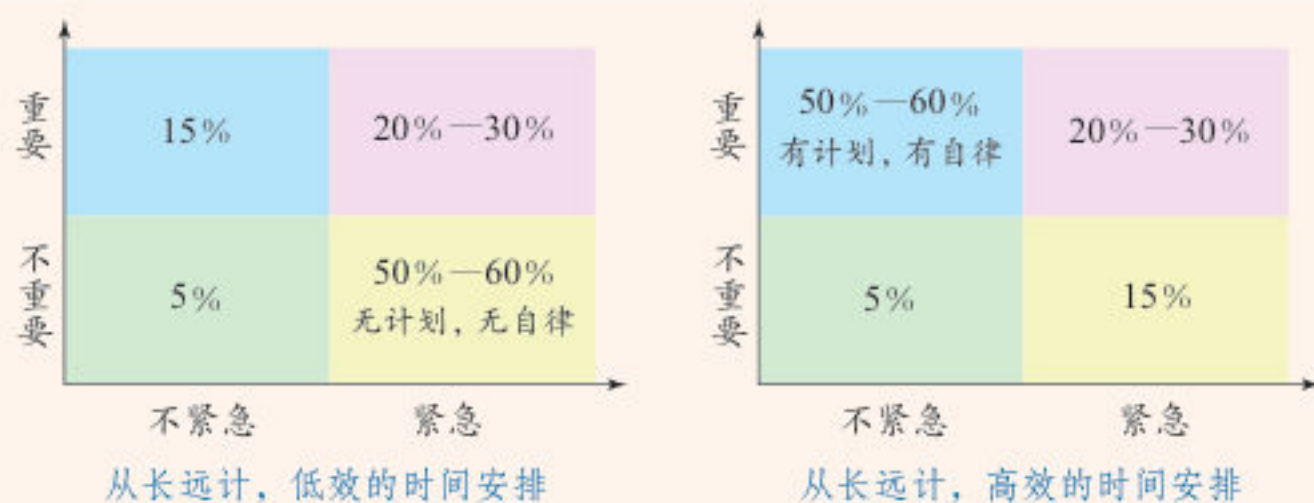
结合自己的成长经历，分享实现学期目标的好做法。

做好初中生活规划，还应当制订行动方案。我们可以根据实际情况对发展目标进行分解，明确实施细节，列出时间表，使行动方案切实可行。



相关链接

制订行动方案需要明确什么时间完成什么事情，列出时间表。这就要求我们根据事情的轻重缓急，合理有效地安排和利用好时间，提高做事效率。一般来说，在较短时间内，比如一节自习课或者一天内，我们可以按照重要且紧急、不重要但紧急、重要但不紧急、不重要也不紧急的次序来高效做事。但是，从长远计，比如一个月、一个学期或者更长时间里，高效的人会提前做好安排，按计划行事，把一半以上的时间放在做重要但不紧急的事情上；而低效的人往往做事缺乏计划性，把多半时间用在不重要但紧急的事情上。



为者常成，行者常至。有了规划，我们更应当持之以恒，向着既定目标前进，将“努力”落实在每一天的具体行动中。



方法与技能

“努力”有方法

- ① 分清主次，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。



启思导行

随着初中生活的开启，一片崭新的天地展现在我们面前……

从品德发展、学业发展、身心发展、审美素养、劳动与社会实践等方面描绘自己初中阶段的成长愿景，设计并完成初中生活规划书。

第二课

正确认识自我

“知人者智，自知者明。”随着自我意识的增强，我们对自己满怀期待，对未来充满期许，却又担心自己做得不够好。我们应该如何正确认识自己？怎样做更好的自己？

认识自己



生活观察

以小组为单位，完成下列活动。



自画像

每人拿一张白纸，用文字或图画等形式描绘自己，然后折起来，收集在一起。

猜一猜

每人从中抽出一张折叠的自画像，猜一猜这是谁的自画像并说明理由。谈谈你对这位同学的印象和看法，其他同学可以补充。



- 你对自己了解多少？你的自画像被同学猜出来了吗？
- 为什么我们要正确认识自己？

人贵自知。正确认识自己，准确把握自己的禀赋和特性，有助于我们增强自信，促进自我发展，促进与他人的交往，正确处理个人与社会的关系，从而更好地认识和改造外部世界。

通过对自我的全面分析来认识自己。我们可以从身材、相貌、体能、性别等生理状况来认识自己，从性格、气质、能力等心理特征来认识自己，从自己在家庭或班级中的角色等社会关系来认识自己。



探究与分享



在不同人的眼里，我有所不同。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；有同学说我性格内向，也有同学说我性格外向；在邻居眼里我勤快又礼貌，在家人眼里我却有点小懒惰，还有些小脾气；爸爸说我已经长大，妈妈却说我还小。在这么多的评价里，我无法确定哪个才是真正的“我”。

- ❶ 不同的人对“我”的评价各不相同，究竟哪一个才是真正的“我”？
- ❷ “我”该如何对待这些评价？

通过他人的评价来认识自己。他人的评价是我们认识自己的一面镜子，有助于我们形成对自己更为客观、完整、清晰的认识。正确对待他人的评价是走向成熟的表现。我们要客观冷静地对待他人的评价，既不盲从也不轻视。



如何正确对待他人的评价

① 用心聆听

心怀感激之情，感谢他人帮助我们更清楚地认识自己；悉心听取他人对自己的看法，重视他人的评价，不过早下结论。

② 注重沟通

当他人的评价与自我评价不同时，我们可以主动与对方沟通交流，了解他们评价的缘由，从而更好地理解他人的评价，全面地认识自己。

③ 勇于面对

有些客观、中肯的评价，可能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，而且可以不断地提升自己。

④ 理性应对

对于他人不客观的评价，如吹捧或贬损，我们可以经过理性思考后选择忽略或者平静地拒绝，不让这样的评价影响自己。

在生活实践中认识自己。学习、劳动、人际交往等生活实践，能够让我们更加了解自己的优势和不足，不断证明自己、检视自己，对自己的认识更加准确，自我形象也更加清晰。

认识自己是一个过程。随着年龄的增长、知识的积累、视野的开阔，我们对自己的认识逐步深入。在这个过程中，我们不断发展自己、完善自己。

做更好的自己



生活观察

进入初中以后，小蓉总是会不自觉地拿自己和别人进行比较。有时候，她为自己感到骄傲：学习勤奋，做事认真，考虑周到，关心别人，在音乐方面有些天赋……但有时候，她又羡慕别人：有人能把平淡无奇的事情讲得津津有味，有人能轻松解决棘手的问题，有人谈论的很多话题她都没关注过，她甚至觉得自己与同学相比有些“孤陋寡闻”……有时候，她会学着别人的样子说话、做事，但这又让她觉得很累。



- ❶ 你怎么看待小蓉的“累”？
- ❷ 如果你是小蓉，你会怎么做？

世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人。每个人在兴趣、性格、气质、能力等方面都有所不同。我们要尊重和接受个体的差异，并根据自身特点和社会需要发展自己，做更好的自己。



探究与分享

“天生我材必有用。”每个人都有值得欣赏的方面。你最欣赏自己的哪些方面？选择其一写一封自荐信。

自荐信

学会欣赏自己。欣赏自己，不是孤芳自赏、骄傲自大，而是欣赏自己的长处和优势。欣赏自己认真做事的态度、善于合作的品质、坚持不懈的精神等，激励自己在成长的道路上不断奋勇前进。



探究与分享

小莎

我不断努力，可就是达不到心目中的要求。我该怎么办呢？

小露

俗话说：从小看大，三岁看老。我还能改变吗？

小浩

我完全接纳了自己，还怎么进步呢？

你能帮助他们解决困惑吗？

学会接纳自己。接纳自己需要接纳自己的全部，既接纳优点又接纳不足，既接纳现在又接纳过去，既接纳自己满意的部分也接纳自己不满意的部分。接纳自己的不足和不满意的部分并不意味着裹足不前，而是需要我们以乐观、勇气和智慧面对现实，努力向更好的方向发展。

不断完善自己。我们要善于发挥自己的优点和长处，并及时主动改正自己的缺点，弥补自己的不足。我们还要善于向他人学习、向书本学习、向社会学习，利用一切机会丰富和发展自己。



方法与技能

改正缺点的方法

- ① 通过自我反思和他人的评价及时发现自己的缺点。
- ② 具体描述自己的缺点。
- ③ 从最容易改正的缺点开始。
- ④ 及时肯定或奖励自己为改正缺点所付出的努力。
- ⑤ 请自己信任的人来协助。
- ⑥ 作出改正缺点的公开承诺。
- ⑦ 运用自己改正缺点的成功经验。

不断发掘自己的潜能。我们可以通过学习，发现自己的兴趣爱好，找到自己喜爱的领域；通过参与多方面的活动，了解国家和社会的需要，寻求适合自己发展的空间；通过与他人合作，不断提升自己的能力。



相关链接

潜能代表个体未来可能发展的潜在能力，受先天遗传和后天因素的影响。每个人都可能具有不同的、多方面的潜能。

做更好的自己，是在为他人、为社会服务中实现的。做更好的自己，不仅是初中阶段的成长要求，而且是值得我们用一生去探寻的人生课题。



启思导行

尝试与自己对话，积极与他人沟通，可以帮助我们更好地认识和发展自己。

请家人、老师、同学和朋友分别谈谈对你的认识。梳理一下，填写在下面相应的位置。

自己知道、
别人也知道

如自己的姓名

自己不知道、
别人却知道

如口头禅或习惯性动作

自己知道、
别人不知道

如自己的小心愿

自己和别人目前
都不知道

如自己的潜能

通过活动，你对自己有什么新的认识和发现？这对你不断认识和提升自己有什么启发？

第三课

梦想始于当下

梦想是对未来美好生活的愿望。编织人生梦想，是青少年时期的重要主题。只有每个人都勇于追梦、勤于圆梦，才能汇聚起实现中华民族伟大复兴的中国梦的强大力量。在新时代，我们青少年该有怎样的梦想？怎样才能成就我们的人生梦想？

做有梦想的少年



生活观察

我堂哥回乡创业，承包了蔬菜大棚，引进了现代科技。我要好好学习，将来和堂哥一起助力乡村振兴。

小美

大国工匠很厉害，我想学习一门技术，成为他们中的一员。

小芸

军人很伟大，我想成为一名军人，保家卫国。

小君

我要成为一名工程师，制造出世界上最先进的芯片。

小胜

我的梦想是拥有七彩人生——我想去周游世界，我想做环保志愿者，我还想……

小文

- 你的梦想是什么？
- 如果不能实现，梦想还有意义吗？

梦想能不断激发我们对生命的热情和勇气，让生活更有色彩。有梦想，就会有希望。人类需要有梦想，因为有了梦想，人类社会才能不断发展和进步。



阅读感悟

梦想，常常被赋予美好、阳光、激情、奋进等色彩，正因如此，它成为无数诗人反复吟诵的主题。著名诗人何其芳数十年前写下的诗句，今天读来，仍能让人心中充满对梦想的向往。

我为少男少女们歌唱

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



探究与分享

“杂交水稻之父”袁隆平少年立志，一生追梦。袁隆平的童年是在动荡的战争年代度过的，在颠沛流离中，他亲眼见到路边的饿殍，十分痛心。让大家吃饱饭，成了袁隆平的人生志向。考大学时，他说服父母：“吃饭是第一件大事，没有农民种田，就不能生存……”最终，他如愿进入农艺系。在大学学习期间，他决心要改造农村，为农民做点实事。就这样，袁隆平选择了与农业相伴一生，把“发展杂交水稻，造福世界人民”作为毕生事业，为中国人端稳自己的饭碗作出了杰出贡献。

- 袁隆平的志向对他的人生发展产生了怎样的影响？
- 袁隆平的故事给了你什么启示？

做有梦想的少年，应当树立远大志向。“志不立，天下无可成之事。”志向是人生的航标，是奋斗的原动力。我们要早立志，立大志，立长志。



阅读感悟

志之所趋，无远勿届，穷山距海不能限也；
志之所向，无坚不入，锐兵精甲不能御也。

——《格言联璧》

做有梦想的少年，应当紧扣时代脉搏。生活在新时代的我们，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。中华民族伟大复兴的美好前景，为我们提供了更广阔的舞台，也提出了更高的要求，我们要努力成为担当民族复兴大任的时代新人。

学习成就梦想



生活观察



当今世界，知识、信息快速更新，学习稍有懈怠，我们就会落伍。



每个人的世界就像一个圆，学习是半径，半径越大，我们拥有的世界就越广阔。

结合上述观点，说说学习给你带来了哪些改变，对你实现梦想有什么帮助。

学习是立身做人的永恒主题，也是报国为民的重要基础。学习是我们现阶段的基本任务，也是我们成就梦想的重要路径。学习可以提升我们的思想品德和精神境界，增强能力，增长智慧，使我们面前的世界更广阔、更精彩，让我们拥有实现梦想的持续力量。



阅读感悟

毛泽东九岁进入私塾，熟读《论语》《孟子》《大学》等。十四五岁时，他白天在地里干活儿，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。他对《三国演义》《水浒传》等小说尤其喜爱，能够熟记其中的很多故事。

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。在这期间，他还阅读了华盛顿、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，并在阅读中养成了独立思考的好习惯。

这些学习经历对毛泽东后来数十年的革命生涯，具有积极的启发和帮助作用。



探究与分享



小然利用课余时间阅读科幻小说。

小佳在周末去敬老院做义工。



小冰经常主动做家务。

小丽和小伙伴利用周末调查垃圾分类情况。



.....

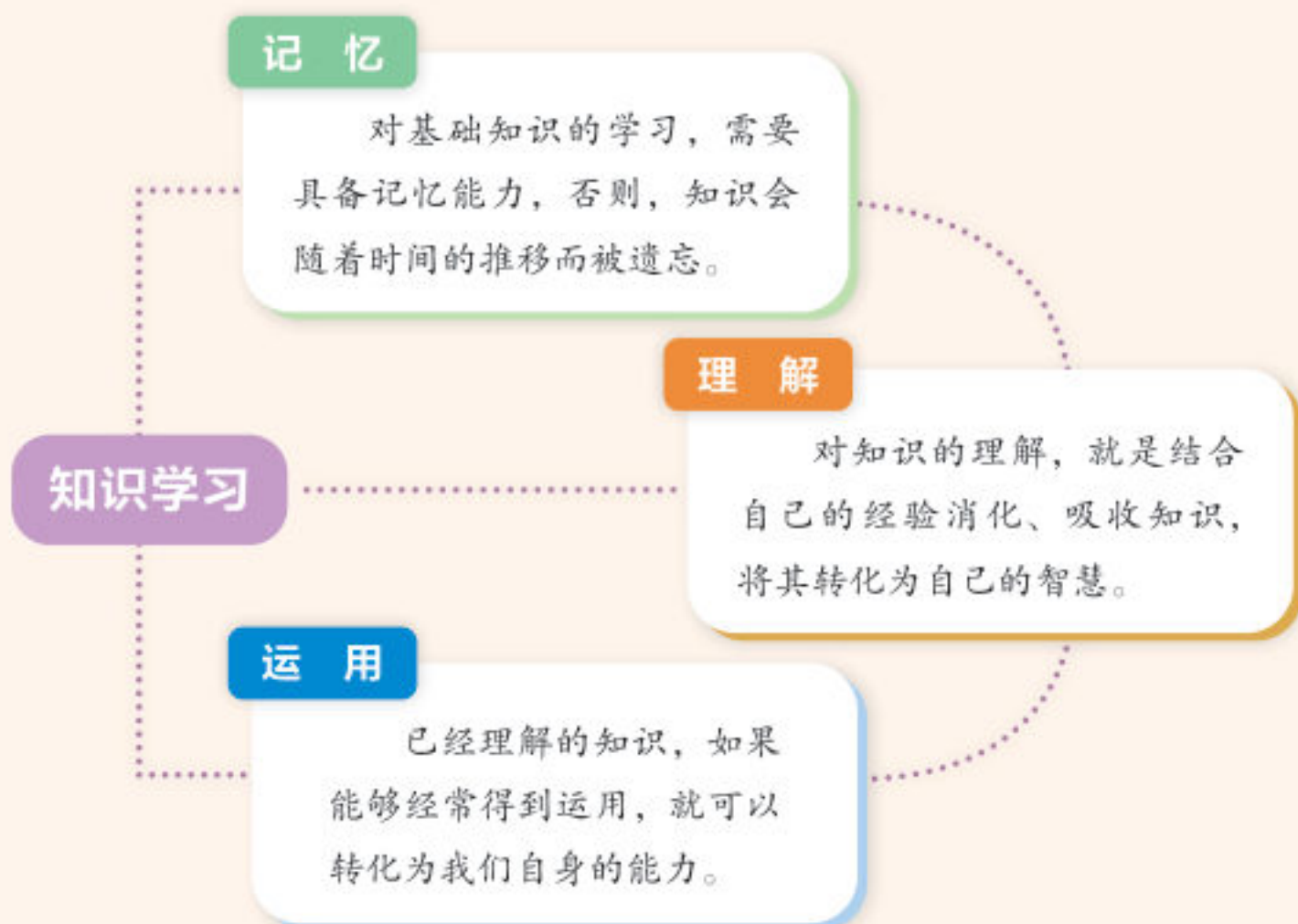
- ◆ 他们是在学习吗？说说你的理由。
- ◆ 在生活中，你是怎样学习的？和同学一起讨论。

初中阶段的学习内容非常丰富，既有知识的获取，又有能力的提升、品德的培养等。学习并不局限在学校，我们生活中的所看、所听、所尝、所触、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。带着学习的心态，生活中的点点滴滴都是学习。



相关链接

在知识学习中，记忆、理解、运用等是相互联系的不同层次。



梦想的实现，需要我们努力学习、善于学习。我们要发现并保持对学习的兴趣，更加自觉、主动地学习；养成良好的学习习惯，掌握科学的学习方法，提高学习效率；积极参加社会实践活动，到社会大课堂去读好“无字之书”，获得更多的启迪。

学习不仅关乎个人的前途和命运，更关乎民族的未来和发展。我们应学以致用、开拓进取、勇于创新，运用所学知识帮助他人、服务社会，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。



周恩来少年读书旧址



启思导行

今天的中国，是梦想接连实现的中国。明天的中国，希望寄予新时代的青年。生逢伟大时代，人人都是追梦者。在实现梦想的征途上，我们一往无前，不懈努力，把梦想的蓝图一步步变为美好的现实。

🔗 为了实现梦想，我们需要做哪些事情？哪些事情必须现在做？哪些事情可以将来做？哪些事情需要用一生做？





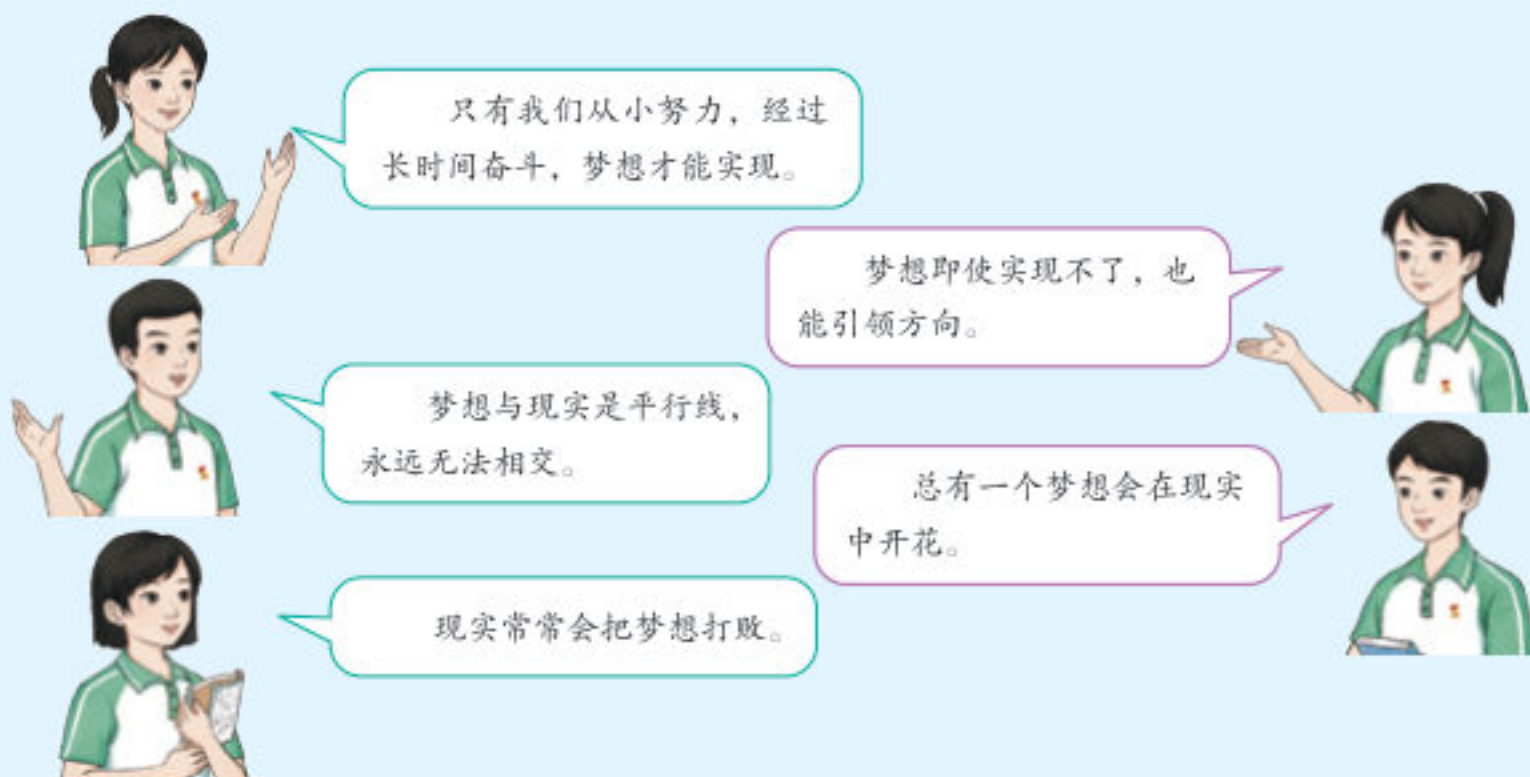
单元思考与行动

一 情境思考

在家庭、社区、学校中各选取一个镜头，描述你现在的的生活，然后思考下列问题：在每个镜头里，你展现的形象是怎样的？你对自己展现出来的形象满意吗？如果不满意，你打算怎样完善？你希望初中毕业时的自己是怎样的？



辨析以下几种关于“梦想与现实”的观点。



二 实践活动

🔴 少年有梦，不应止于心动，更要付诸行动。从自己初中阶段确立的发展目标中选择一个最具有挑战性的目标，或者从自己的人生梦想中选择一个最具有现实性的梦想，制订一份行动计划书。

行 动 计 划 书

成长的时空

在我们成长的历程中，父母、老师和朋友是重要的陪伴者和见证者。在与他们的交往中，我们学会人与人的相处之道。在集体生活中，我们不断发展和完善自己，逐步走向成熟。

成长的时空里有欢乐，也有烦恼。我们需要正确认识和处理个人与他人、个人与集体的关系，学会自我管理，学会理解宽容，增强合作意识，不断成长进步。



第四课

幸福和睦的家庭

家，是我们最熟悉的地方。每个人自出生之日起，就持续接受着家庭的熏陶和长辈的教导。家里有温暖的牵挂、真切的关怀和守候，也有甜蜜的碰撞……家，对我们来说到底意味着什么？我们能为建设幸福和睦的家庭做些什么？

家的意味



生活观察

◇ 我的家在某省某县某镇某村。



◇ 这是我和家人的住所，是我的家。



◇ 爷爷、奶奶、爸爸、妈妈、弟弟、妹妹，还有……我们是一家人。



◇ 哪里有家人的关爱，哪里就是家。



🔗 结合上述说法和你的生活体验，说说“家”是什么。

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。家是生命的居所，是心灵的港湾。每个人都有属于自己的家，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。家不只是一所房子，家里有亲人，家中有亲情，家让我们的心灵有所依托。



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——男女结婚成家；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；父或母再婚组建新的家庭——继子女与继父母也是一家人。



探究与分享

中国古代流传下来的孟母三迁、岳母刺字、画荻教子等故事告诉我们，家长担负着教育后代的责任，家长特别是父母对我们的影响很大，往往可以影响一个人的一生。



父母关心我们的学习，关注我们的品行，用自己的言行影响和教育我们。

父母给我们提供发展的机会和条件，对我们的未来寄予厚望。



结合自己的成长经历，说说家庭对个人成长的作用。

家是我们的第一所学校，是我们的修身之所。父母是我们的第一任老师，我们在父母等家人的言传身教中学习为人处世，扣好人生的“第一粒扣子”。



探究与分享

梁启超是中国近代思想家。他注重把自己的爱国情怀传给子女，在家书中常教育孩子们把个人努力和对社会的贡献紧密联系在一起，以报效祖国。梁启超的九个子女都在各自的领域发光发热，为国家作贡献。儿子梁思礼曾说，他从父亲那里继承的最宝贵的东西就是“爱国”。



1919年12月2日

致思顺书

总要在社会上常常尽力，才不愧为我之爱儿。人生在世，常要思报社会之恩，因自己地位做得一分是一分，便人人都有事可做了。

1927年1月27日

给孩子们书

我在今日若还不理会政治，实在对不起国家，对不起自己的良心……但国家生命民族生命总是永久的（比个人长的），我们总是做我们责任内的事，成效如何，自己能否看见，都不必管。

你还知道哪些优良家风？与同学分享。

家是代代传承、血脉相连的生活共同体。在薪火相传中，我们不仅接续着祖先的生命，而且传承着家风。家风作为一种无形的力量，会融入家庭成员的血脉中，潜移默化地影响家庭成员的价值观念、性格特征、道德修养和行为习惯等。优良家风引导我们向上向善，促进家庭幸福和谐。

家庭是社会的基本细胞。家庭和睦则社会安定，家庭幸福则社会祥和，家庭文明则社会文明。



阅读感悟

习近平在会见第一届全国文明家庭代表时指出，中华民族历来重视家庭。正所谓“天下之本在家”。无论时代如何变化，无论经济社会如何发展，对一个社会来说，家庭的生活依托都不可替代，家庭的社会功能都不可替代，家庭的文明作用都不可替代。我们要重视家庭文明建设，努力使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点，成为人们梦想启航的地方。千家万户都好，国家才能好，民族才能好。国家富强，民族复兴，人民幸福，不是抽象的，最终要体现在千千万万个家庭都幸福美满上，体现在亿万人民生活不断改善上。

让家更美好



生活观察

回忆并记录你和家人彼此关爱的事情。

家人对我的关爱

我对家人的关爱

对比以上记录内容，你有什么发现？

建设美好的家庭，需要用心体味亲情之爱。每个家庭的亲情表现不尽相同，有的温馨和睦，有的磕磕绊绊，有的内敛深沉，有的随和自然……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。只要我们用心体悟就会发现，家人间的爱蕴含在生活的点滴之中。



阅读感悟

领导干部的楷模——孔繁森，两次进藏工作，勤政为民，将自己的生命献给了西藏，献给了党的事业。他和女儿的书信往来，令人动容。

1994年1月16日，孔繁森写给小女儿一封信。

自从收到你们给我的明信片后几乎天天都要看两遍，凡是看了明信片、贺年片后都感到，我虽在高原，但是最幸福的人。我虽在高原世界屋脊的屋脊上过着正常人难以想象的生活，但我看到有这么多的女儿在想着我，盼着我，我身上有使不完的劲，心中有说不出的愉快。

孔繁森去世多年后，小女儿又给爸爸写了一封信。

岁岁清明，又到清明。我们姊妹三个都有了自己的小家，可惜您却不能享受天伦之乐。爸爸，您还记得吗？您收养的那个小女孩贡桑，她大学毕业后就回西藏了。您长眠的那片土地已发生了沧桑巨变，孩子们上学都是义务教育，老人们都有了社会保障，矿区条件也大有改善。爸爸，女儿想你，如果有来生，我们还是一家人。



探究与分享

一天，突然降温，妈妈让小强穿上厚外套。他说：“谢谢妈妈，我觉得穿这些够了，今天有体育课，穿厚外套不方便运动。”妈妈说：“穿多了可以脱，穿少冻感冒了怎么办？”小强说：“我都这么大了，知道冷热，您就放心吧！”妈妈拿着外套，若有所思地看着小强走出家门……



◎ 如果你和家人有类似的“碰撞”，你会怎么做？

建设美好的家庭，需要相互关爱、彼此尊重。家庭成员之间相互关爱是家庭幸福美满的重要条件。在接受关爱的同时，也要学会回报爱。对父母长辈，我们要孝顺敬重；对兄弟姐妹，我们要相携相助。家庭成员要以彼此尊重为前提进行沟通和交流。在生活中，家庭成员之间的矛盾有时难以避免。我们要学会换位思考，有事多商量，主动化解矛盾，增进情感。



相关链接

孝亲敬老是中华民族的传统美德。《论语》中说：“孝弟也者，其为仁之本与！”《礼记》中说：“孝有三：大孝尊亲，其次弗辱，其下能养。”

孝亲敬老也是公民的法定义务。《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。



探究与分享

家规是一个家庭的行为规范，一般是一个家族传承下来的教育后代子孙的准则。家训是对子孙立身处世、持家治业的教诲。中华文化中有许多广为流传的家规、家训。

一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

——朱用纯《朱子家训》

应知重理想，更为世界谋。我要为众人，营私以为羞。

——陈毅《示儿女》

- ❶ 搜集中华文化中广为流传的家规、家训。
- ❷ 分析这些家规、家训的内容，说说它们体现了哪些中华民族传统家庭美德。

建设美好的家庭，需要传承中华民族传统家庭美德。家庭是道德养成的起点。我们要培育和弘扬社会主义核心价值观，发扬光大尊老爱幼、勤俭持家、知书达礼、遵纪守法等中华民族传统家庭美德，推动形成爱国爱家、相亲相爱、向上向善、共建共享的社会主义家庭文明新风尚，让美德在家庭中生根、在亲情中升华。

建设美好的家庭，是家庭成员的共同责任。在家庭生活中，我们都有自己的角色，家庭成员共同分担、相互协作，有助于营造良好的家庭氛围。我们要不断提高自我管理能力，增强家庭责任意识，为家庭建设作出贡献。



启思导行

建设幸福和睦的家庭，需要每个家庭成员的共同努力。让我们一起体会家的意味，用实际行动表达爱、传递爱。

● 阅读朱德的《回忆我的母亲》、朱自清的《背影》等体现亲情的文章，与同学分享自己的感悟。

● 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，选择一种向家人表达爱的方式，讨论具体做法，并付诸行动。

活动提示：

如说出“爸爸、妈妈，我爱你们！”

大声
说出来

如给家人一个拥抱

勇敢
传递出来

如给家人写一封信

真诚
书写出来

_____出来

.....

第五课

和谐的师生关系

古人云：“安其学而亲其师。”老师是我们学习和成长的引路人。与老师共处的校园生活，是我们人生中一段美好的经历。我们了解老师吗？我们可以为和谐师生关系的建设做些什么？

走近老师



生活观察

用简短的语言描述你遇到过的老师。

幼儿园时的老师

小学时的老师

现在的老师

说说你对教师职业的认识。



教师是一个神圣的职业，承担教书育人的使命。“师者，所以传道受业解惑也。”教师对人类数千年文明的延续发挥着重要作用。



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，相传有弟子三千，贤者七十二人。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。

◇ 人民教育家陶行知被誉为中国近现代教师的代表与楷模。他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、有责任心，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。他说，教师是“千教万教，教人求真”，学生是“千学万学，学做真人”。

教师是履行教育教学职责的专业人员。《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。教师作为人类文明的传承者，承载着传播知识、传播思想、传播真理，塑造灵魂、塑造生命、塑造新人的重任。



探究与分享



我的成长离不开老师的教育和引导。进步时，老师会给我鼓励；迷茫时，老师会为我指点迷津。

我们现在获取信息的渠道越来越多，有些知识不通过老师也可以学到。



你同意上述观点吗？说说你的理由。

老师在我们的成长过程中发挥着不可替代的作用。老师是我们锤炼品格的引路人，是我们学习知识的引路人，是我们创新思维的引路人，是我们奉献祖国的引路人。



阅读感悟

“人民教育家”国家荣誉称号获得者于漪说，一个人心中总要有一盏明灯，因为教师的工作是双重奏的。一重奏是你自己的人生一定要奏响中国特色教育的交响曲。与此同时，你还要引领学生走一条正确健康的人生路，因为你是人生的导师，你是塑造学生灵魂的。因此，你必须引导学生奏好人生的乐曲。

随着时代的发展，老师正在不断改变工作理念和工作方式，不断提高自身素养，努力成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好老师。



阅读感悟

教育家精神

2023年9月9日，习近平致信全国优秀教师代表，并在信中阐释了教育家精神。

- 心有大我、至诚报国的理想信念
- 言为士则、行为世范的道德情操
- 启智润心、因材施教的育人智慧
- 勤学笃行、求是创新的躬耕态度
- 乐教爱生、甘于奉献的仁爱之心
- 胸怀天下、以文化人的弘道追求

珍惜师生情谊



生活观察

◇ 师生利用互联网共同查找学习资料。



◇ 老师和学生讨论，倾听学生发言。



◇ 老师和学生一起打球。



◇ 老师和家长沟通学生情况。



在师生交往中，老师扮演着指导者、组织者、倾听者、陪伴者等角色。回想你与老师交往的场景，想想老师扮演的角色，思考老师对自己的影响，记录在表格中，并与同学分享。

印象深刻的师生交往场景	老师扮演的角色	老师对自己的影响

彼此尊重、教学相长、携手共进，是师生交往理想而美好的状态。老师是我们敬重的长辈，是我们的良师益友，也是有血有肉、有喜怒哀乐的普通人，我们应主动理解、关心老师。



探究与分享

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，毛泽东为徐特立六十岁生日写信祝贺，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。”

这种反映师生情谊的故事还有很多，比如华罗庚和陈景润之间的师生情谊就是数学界的美谈。查阅他们的故事，与同学分享。

真诚接受老师的引领和指导。我们的成长离不开老师的悉心教导。我们应该发自内心地尊重老师，善于从老师的教诲中汲取成长的营养，以勤学好问、积极主动的态度与老师交流。



探究与分享

小奇喜欢文学创作，经常拿自己写的小说请语文老师指导，并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，他被狠狠批评了一顿……



假如你是小奇，你会如何对待语文老师的表扬和数学老师的批评？

正确对待老师的表扬和批评。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。对待老师的表扬，我们应戒骄戒躁、再接再厉，争取做得更好。老师的批评意味着关心、提醒和劝诫，帮助我们反省自己、完善自我。对待老师的批评，我们应把注意力放在老师批评的内容上，理解老师的良苦用心。



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，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

主动找老师交流，清晰、冷静、真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，尊重关心

在换位思考的基础上，找出共同点，保留不同意见，尊重、关心老师。



探究与分享

在学习和生活中，我们会遇到很多不同风格的老师。如何面对不同风格的老师？同学们纷纷表达自己的想法。

试着主动和老师交往，表达自己对老师的亲近感。



尝试了解老师的初衷和用意，更好地理解老师。



从多角度了解老师的职业和生活，发现不同风格老师的优点。



承认老师的差别，才有更多的机会了解老师。



你如何面对不同风格的老师？

尊重并适应不同风格的老师。由于年龄、专业、阅历、性格等差异，每位老师的教育教学方式有所不同。不同风格的老师都有值得我们学习的地方。



启思导行

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，极为重视老师的作用。

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，不够尊重。王亚南却认为人人皆有所长，仍然十分尊重这位老师，认真听他的课，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应走十里路，并列举出走十里路的好处。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。这一良好的习惯支持了他长期的学术研究。1938年，他和郭大力翻译的三卷本《资本论》中文全译本出版了。在当时迫切需要马克思主义理论指导的中国，全译本的出版为帮助中国人民全面系统地了解和学习马克思主义作出了巨大贡献。

后来，王亚南当了老师，做了校长，也总是教育学生要尊重老师，善于多方面地向老师学习。

🔴 王亚南的故事对你有怎样的启发？在你的生活中，老师的哪些做法对你有很大的帮助？

🔴 回忆老师打动你的瞬间，可以通过短信息、邮件、书信、便笺等形式向老师表达你的感受。

第六课

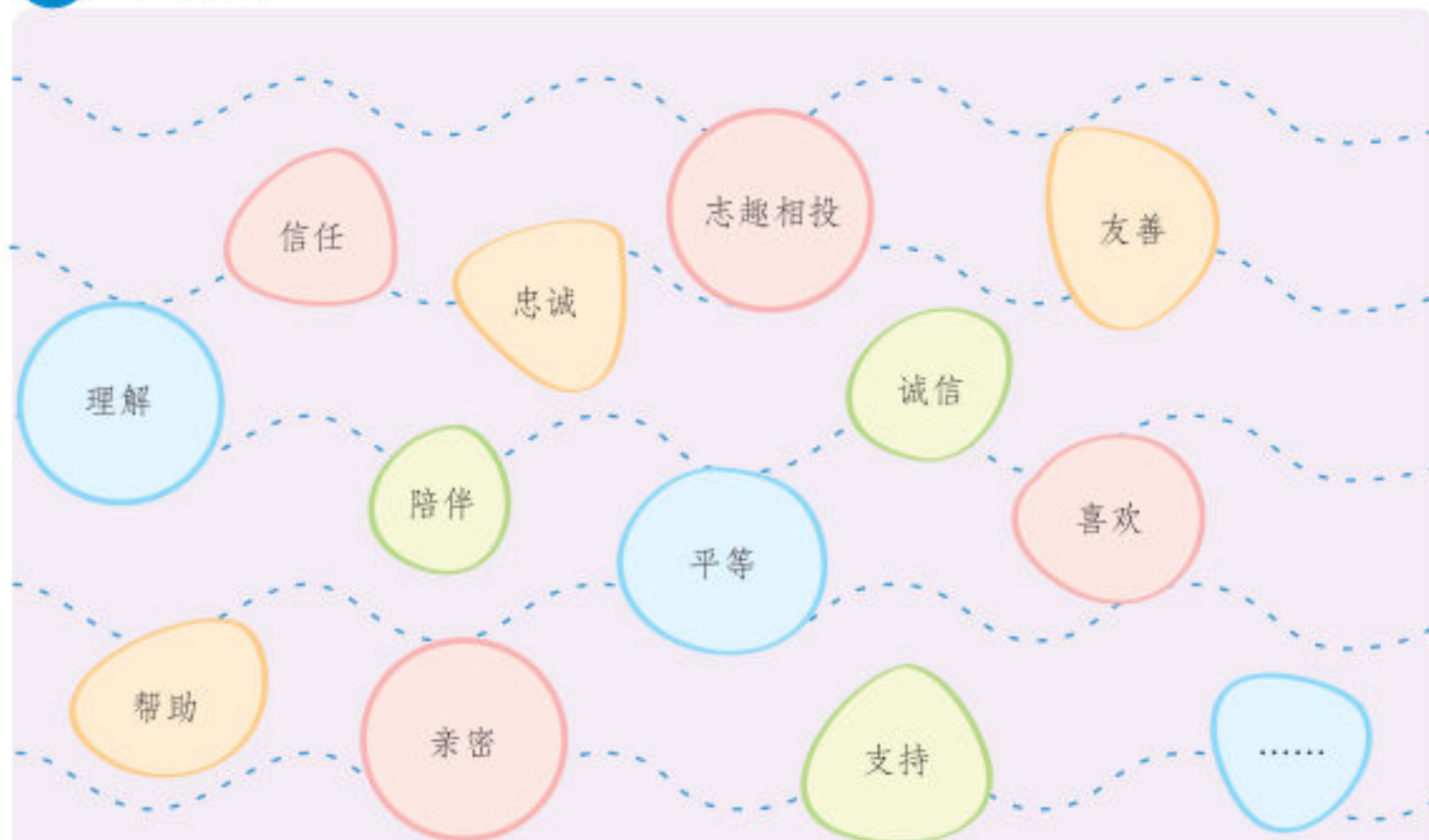
友谊之树常青

友谊是人生永恒的话题，伴随着我们生命成长的全过程。友谊让我们感受到生活的美好。获得友谊需要付出真诚和努力，友谊也需要精心呵护。友谊的真谛是什么？如何缔结真挚的友谊？

友谊的真谛



生活观察



结合自己的生活实际，选择你认为在与朋友相处中最重要的三项特质，并与同学分享。

哪些特质的支持率较高？把它们填写在下面的横线上。

_____、_____、_____、_____

在共同的学习和生活中，我们从陌生到越来越了解和熟悉，逐渐建立了友谊。在与朋友的交往中，有欢笑也有泪水，有甜蜜也有苦涩。在友谊的长河里，我们积累着不同的体验，分享着各自的感受，体悟着友谊的真谛。



探究与分享

◇ 我们在一起无话不谈，他新买了文具都要与我分享。



◇ 上课老师提问，我回答不出来，他悄悄提醒我。



◇ 她常常“损”我，但是不允许别人说我不好。



◇ 我做了错事，他一边批评我一边帮我。



◎ 谈谈你对上述情境的看法，并和同学探讨什么是真正的友谊。

友谊是一种亲密的关系。在真正的友谊中，我们能够得到朋友的理解和帮助、信任和忠诚、肯定和关心，享受更多的快乐和温暖，获得精神上的支持和满足。

友谊是一种心灵的相遇。人之相识，贵在相知；人之相知，贵在知心。友谊的美好就在于它可以超越物质条件、家庭背景、学业成绩等，实现心灵的沟通与契合。志趣相投、志同道合的友谊，更能够经得住时间的考验和风雨的洗礼，让我们更深刻地体悟人生的美好。



阅读感悟



马克思和恩格斯像

马克思和恩格斯是马克思主义的创始人。他们都全心全意地为共同的事业而奋斗。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》第二卷和第三卷，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，恩格斯却十分谦虚地说：“我一生所做的是我注定要做的事，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。”

伟大的革命友谊成就了两位伟人，两位伟人也成就了伟大的革命友谊。



探究与分享

开学不久，一次美术课上，小鸣忘记带颜料。我看他急得满头大汗，就让他和我共用一盒颜料。虽然画画的时候共用一盒颜料有点儿不方便，但我还是很高兴。后来，我俩成了要好的朋友。一天，我和小鸣在图书馆复习迎考，一道数学题难倒了我。小鸣是数学高手，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，谈谈你如何看待“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。接受朋友的帮助，也主动帮助对方；感受朋友的关怀，也主动关怀对方。我们共同分享，也相互分担，在相处中体验积极的情感，在交流中共同成长。

朋友，见证了我们一起走过的成长历程。人生路上，有些朋友陪我们一程，有些朋友伴我们一生。我们应当不辜负每一段情谊，让友谊伴随我们成长。

交友的智慧



生活观察

- ◎ 了解身边同学的交友状况，包括交友的标准、交友的方式、交友的收获等，并记录下来。

交友的标准

交友的方式

交友的收获



结合以上记录，反思自己的交友情况。

志趣相投，才能走到一起，成为朋友。朋友间要互相鼓励，互相切磋，互相劝勉，共同进步。

交友需要真诚和热情。人与人之间不会自然而然地产生友谊，友谊是用心培育的结果。敞开心扉，主动表达，热情待人，朋友才不会彼此错过。我们只有抱着真诚和热情的态度与他人交往，才会获得真挚的友谊。

交友需要慎重选择。与品德高尚的人交朋友，有助于我们走好成长之路。无论是现实生活中的交友还是网上交友，我们都应学会理性辨别，做到慎交友、结好伴。



阅读感悟

《论语》中说：“益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，损矣。”有益的朋友三种，有害的朋友三种。同正直的人交友，同诚信的人交友，同见闻广博的人交友，便有益了。同谄媚奉承的人交友，同当面恭维背面毁谤的人交友，同夸夸其谈的人交友，便有害了。



探究与分享

昨天，我发现小刚不对劲，眉头紧锁，下课发呆。凭我对他的了解，肯定是出了什么事。放学时我向他打听，他支支吾吾不肯说。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。”看他这样，我非常生气！



- ❶ 朋友之间需要保持一定的距离吗？“我”该怎么做呢？
- ❷ “我”和小刚还能继续做朋友吗？

交友需要学会关心和尊重对方。在朋友需要的时候，以行动向朋友表达关心和支持。关心朋友也要尊重对方，把握好彼此的界限和分寸，可以给予朋友积极合理的建议，但不要替朋友做决定。

交友需要学会处理朋友之间的矛盾和冲突。与朋友相处时，矛盾和冲突有时是难以避免的。发生矛盾和冲突时，我们可以一起协商，寻找彼此能够接受的解决方式。



方法与技能

处理矛盾和冲突的基本策略

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 换位思考

不要只顾表达自己的想法，试着从对方的角度看问题。

④ 及时处理

时间拖得越久，问题越难解决。

⑤ 勇担责任

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，我们也要能够谅解对方。



探究与分享

◇ 上课时，小川总是和我说话。

◇ 小川认为我只能是他的好朋友，不允许我与其他朋友交往。





◇ 小川和别人闹矛盾，约我一起去教训那人。

- ❶ 作为小川的好朋友，“我”会怎么做？
- ❷ 我们应该为朋友做任何事情吗？

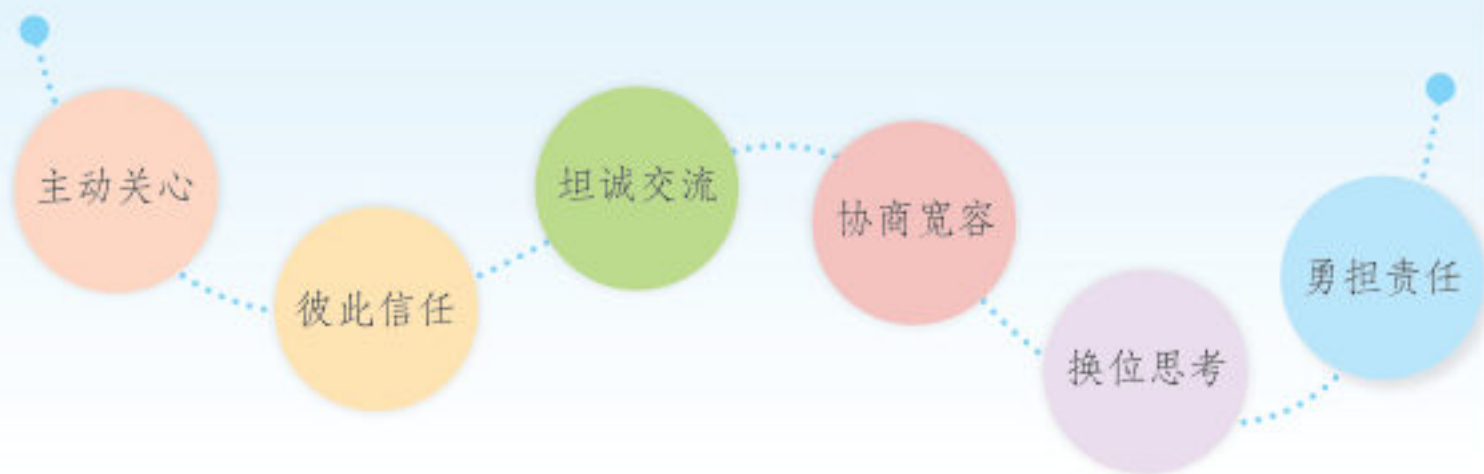
交友需要讲原则。友谊需要信任和忠诚，但不等于不加分辨地为朋友做任何事。当朋友做错事，甚至误入歧途时，我们要坚持正确立场、不随波逐流，并积极予以规劝，帮助朋友及时改正错误。

我们不可能和所有的人都成为朋友，但是我们应学会以诚待人，同大家和睦相处，努力构建和谐的人际关系。



启思导行

在生活中，建立友谊、呵护友谊，并使友谊升华，有很多方法。



- ❸ 你用过上述方法吗？与同学分享你处理朋友关系的方法。

第七课

在集体中成长

“人者固非可孤立生存于世界也，必有群然后人格始能立。”集体生活是我们成长的必由之路。在集体中，我们感受温暖和力量，共同经历成长。集体生活是如何成就我的？我们应如何建设美好集体？

集体生活成就我



生活观察



从村小学来到镇初中，寄宿生活大大提高了我的生活自理能力和人际交往能力。

在小组合作学习中，我的视野更开阔、思维更活跃了。



赛场上，运动员的拼搏和啦啦队的呐喊声，让我充分感受到集体的力量。

- 在集体生活中，你经历过哪些印象深刻的事情？
- 这些事情对你有什么影响？

集体不是个体的简单相加，而是人们联合起来的有组织的整体。每个人都有过集体生活的需要，集体生活在某种程度上可以影响甚至改变一个人。

集体生活能带给我们温暖。一般来说，集体的联结度越高，个体感受到的温暖就越多。集体成员间的相互体贴、团结互助，传递着关爱和温暖，让我们获得安全感和归属感。



相关链接

集体的联结度通常与以下因素密切相关：成员间相互关联的程度，集体对成员的重要性，成员间相互交流的频率，成员对共同目标的共识程度，成员间的默契程度，集体存在的时间。通常情况下，以上因素赋值越大，集体的联结度就越高。



探究与分享

尊敬的刘老师：

您好！

感谢您推荐我做班级黑板报主编。还记得您曾对我说：“我注意到，你认真地看每期黑板报，我从你的眼神中看出了你的渴望。”担任黑板报主编后，征稿、催稿、编辑、版面设计……我忙得不亦乐乎。为了办好黑板报，我主动与同学交流、合作，感觉自己比以前开朗了许多，生活也更加充实。我会更加努力地完成这一任务，为大家呈现内容更为丰富的黑板报，让我们的班级生活更加精彩。

再次感谢您的信任和指导！

学生：元元

××××年××月××日

- ① 担任班级黑板报主编后，元元有哪些收获？
- ② 有人认为，为集体做事情会耽误自己的时间。结合元元的经历，谈谈你的看法。

集体生活有助于我们学会与人交往。集体生活为我们搭建交往的平台。每个人有着不同的生活经历和性格特点，我们在集体生活中，学会接纳和尊重，学会理解和包容，彼此友好相处。

集体生活有助于培养我们的责任感。在集体生活中，每个人都有不同的角色，承担不同的职责。我们在认真做事的过程中体现自己的价值，体验责任感，做有担当的人。



探究与分享



我以前不善于表达，班级丰富多彩的活动和同学们的热情让我变得越来越活泼了。



我是学校文学社社长，与社团里的同学相互帮助、共同进步。



我是个乐天派，每天用笑声感染身边的同学。

你了解自己的个性吗？集体生活对我们发展个性有什么影响？

集体生活有助于我们发展个性。人与人之间的差异是我们发展个性的“明镜”。在集体中学习他人的优点，有助于我们不断完善自己，发挥自己的优势和特长。

集体是我们共同成长的园地。在集体生活中，我们展示自己，发展自己。集体的发展推动个人提升能力和健康成长。我们在集体生活中相互促进、相互成就、共同发展。

共建美好集体



生活观察

我们班的事情都有明确的分工，大家各负其责。

秋游爬山的时候，有的同学体力不支，大家相互关爱、相互支持，不让一个人掉队。

我们班的班规、班训是大家共同制定的，同学们都能自觉遵守。

- ◎ 你心目中的美好集体是什么样的？
- ◎ 你为建设美好集体做过什么？

在美好集体中，我们能感受集体的关爱，凝聚拼搏向上的力量，坚定自己的生活信念。建设美好集体离不开你我他，需要我们共同参与和努力。

建设美好集体，要确定共同的愿景。愿景是集体的精神动力之源，是推动集体发展的内驱力。拥有共同的梦想，向往美好的未来，承担共同的使命，认同正确的价值观，形成一致的目标和追求，这些都是美好集体的愿景。共同的愿景引领集体成员团结一致，开拓进取。



探究与分享

在“为建设美好集体建言献策”主题班会上，同学们纷纷发表自己的意见。

小峰

可以设立班级信箱，同学们将自己的想法写在纸条上，放到信箱里，老师通过信箱了解同学们的心声，促进师生间的交流。

小南

可以通过制定班级目标和班级口号、展示书画作品等方式，建设富有特色的班级文化。

小东

可以把班级事务细分给每个人，让大家都参与进来，增强班级的凝聚力。

► 关于班集体建设，你有哪些意见和建议？

► 如何在建设美好集体中发挥主人翁作用？

建设美好集体，要树立主人翁意识。我们应主动作为，各负其责，各尽其能。对于集体的事务，应积极参与、共同商定；对于集体中存在的问题和不足，可以通过恰当的方式表达自己的意见，提出改进建议。

建设美好集体，要营造和谐有序的集体环境。我们要自觉遵守集体的共同规则，使集体生活得以有序开展；要学会处理与他人的关系，在人际交往中能够推己及人，多些宽容和理解；要弘扬正气，自觉抵制并机智应对欺凌行为。



探究与分享

两位同学都是学校乒乓球队的主力……



团体赛里咱们刚刚拿了冠军，合作愉快！

个人赛就要开始了，期待与你相遇！



- ④ 结合情境，说说合作与竞争的关系。
- ⑤ 在集体生活中，你是如何处理合作与竞争的关系的？

建设美好集体，要树立正确的合作与竞争观念。集体的发展既有赖于成员间的相互合作，也需要成员间的良性竞争。我们既要敢于竞争、勇于挑战，又要善于合作、共同进步。



方法与技能

集体生活中的合作策略

- ① 拥有积极、开放的心态，坦诚交流，彼此信任。
- ② 正确认识自己，懂得欣赏他人的优点并包容他人的不足。
- ③ 遵守规则，明确任务分工，主动承担自己的责任。
- ④ 在他人需要的时候，及时给予支持和帮助。
- ⑤ 经常自我反思，尝试自我改进。



相关链接

建设美好集体，要坚持集体主义原则，发扬集体主义精神。当个人利益与集体利益发生冲突时，应把集体利益放在个人利益之上。同时，要充分重视和保障个人的正当利益，促进集体和个人不断发展。

集体主义是新时代我国公民道德建设的原则。在我国，国家利益、集体利益和个人利益根本上是一致的，这一特点使集体主义原则能在全社会范围内贯彻落实。只有坚持集体主义原则，把国家利益和集体利益放在首位，充分尊重和维护个人的正当利益，才能促进社会和谐发展。



启思导行

在集体生活中，个人意愿与集体要求之间有时会存在矛盾。这就需要我们找到两者之间的平衡点，化解矛盾，让集体生活更美好。

参考以下步骤，和同学一起整理化解矛盾的小妙招。

1

回忆产生矛盾的典型事例。

分析产生矛盾的原因。

2

3

记录集体成员对待矛盾的不同态度。

探讨化解矛盾的多种途径。

4

5

总结化解矛盾的小妙招。



单元思考与行动

一 情境思考

情境一

爸爸工作很忙，平时总加班。那天开完家长会，他和我谈了谈学习。我抱怨爸爸心里只有工作。



情境二

下雨了，妈妈拿着雨伞到学校门口接我，不小心崴了脚。我一时心急冲她嚷嚷：“我都这么大了，不就下个雨，至于吗？”同学都说我对妈妈的态度不好。



- ❶ 如果遇到类似的情境，你会怎么想？
- ❷ 结合自己的经历，谈谈怎样做才能让家更美好。

二 实践活动

- ❶ 设计一期主题为“成长之路不孤单”的宣传简报。

活动提示：

调查



分组设计问卷、开展调查，了解初中学生与家人、老师、同学和朋友的交往情况。

发现



根据调查结果，用适当的方式呈现交往中的困惑与应对方法。

分享

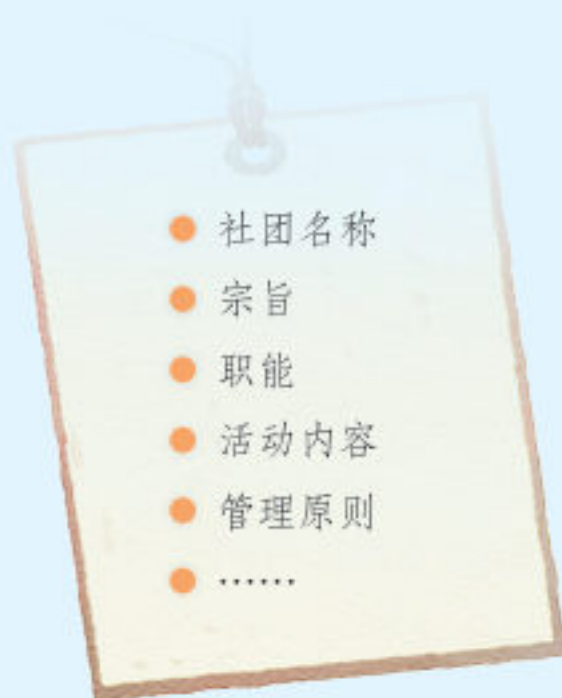


小组成员分工制作简报，并在班内展示、分享。

❶ 寻找与自己志同道合的师长和伙伴，尝试组建一个社团，如志愿服务社团、科技创新社团、艺术社团、体育社团等。

活动提示：

❖ 社团组建后，共同制定社团章程。



❖ 每学期至少组织两次有意义的活动。

❖ 每次活动结束后，以制作成果展板或主题汇报的形式进行展示。

❖ 不断反思和努力，用智慧经营社团，与这个集体共同成长。

珍爱我们的生命

在自然界漫长的演化过程中，人类的生命从大千世界中脱颖而出，积极主动地创造着一幅幅美丽的画卷。每一个完整的生命，都是由肉体和精神构成的。生命的存在和生长给世界以生机和希冀，让一切变得有意义。

人的生命只有一次。每个人的生命不仅属于自己，还与他人的生命乃至整个人类的生命息息相关。我们要珍爱生命、敬畏生命、守护生命，保持身心健康，提高生命质量，不断创造美好生活。



第八课

生命可贵

天地之间人为贵。人作为具有理性和智慧的存在物，既能够认识世界，又能够改造世界，还能够发现和体悟生命的意义。我们应当如何认识生命？为什么要敬畏生命？怎样敬畏生命？

认识生命



生活观察



- 生命中的重要仪式还有哪些？为什么要举行这些仪式？
- 从这些仪式中，你感悟到了什么？

人的生命是大自然的奇迹，是地球上最为珍贵的财富。有了生命，我们才能感受大自然的勃勃生机，才能体验生活的多姿多彩，才能拥有追求幸福生活的种种可能，才能创造璀璨的人类文明。



探究与分享



我们的指纹、虹膜，还有很多与生俱来的东西，都可以作为身份识别的重要信息。

我和我的双胞胎妹妹长得很像，但是我俩性格差别很大。



我感觉自己没什么特别之处。

结合以上说法，想想每个人是否都有与众不同之处，说说自己为何有与众不同之处。

每个人的生命都是独特的。我们来到这个世界，外形相貌、天资禀赋等各不相同，每个生命都不可替代。在成长过程中，每个人会汲取不同的物质和精神养分，形成独特的个性品质，拥有不同的人生道路。

每个人的生命都是不可逆的。从婴孩成长为儿童，又从儿童成长为青少年，再到中年和老年，生命的时光一去不复返。我们要珍惜生命的每一天。

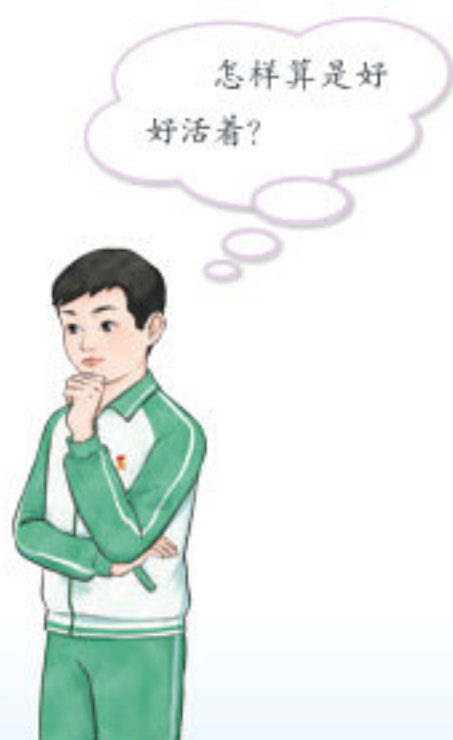


探究与分享

奶奶因病去世。这是我第一次这么近地接触死亡。奶奶临终前对大家说：“你们要好好活着。”这引发了我的思考：怎样算是好好活着？

我不断寻找答案，渐渐认识到生命是有限的。重新审视生命，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。从此，我开始认真对待生命，努力让每一天变得丰富、充实，并且有意义。

► 我们应该如何正确对待生命？



每个人的生命都是有限的。新陈代谢、生老病死是无法抗拒的规律。我们应感恩生命的获得，把有限的生命投入到无限的奋斗和奉献之中，让生命的每一段历程都变得精彩和有意义。无数英烈为了国家、民族、人民的利益献出最宝贵的生命，是对有限生命却有无限意义的有力诠释。

人的生命是代代接续的。在历史的长河中，虽然个人的生命很短暂，但一代又一代的个体生命实现了人类生命的接续。在生命的接续中，每个人的生命不仅是“我”的生命，还是“我们”的生命。



探究与分享

◇ 孔子是儒家学派创始人。孔子创立的儒家学说以及在此基础上发展起来的儒家思想，对中华文明产生了深刻影响，是中国传统文化的重要组成部分，至今仍然具有世界性的文化意义。

◇ 马克思被公认为“千年第一思想家”。两个世纪过去了，人类社会发生了巨大而深刻的变化，但马克思的名字依然在世界各地受到人们的尊敬，马克思的学说依然闪烁着耀眼的真理光芒。

- ◎ 上述人物的思想、精神为什么会流传至今？
- ◎ “有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”你怎么理解这句话？

人的精神生命是不断传承的。伟大的思想、崇高的信仰、高尚的道德等都是精神生命的体现。在生命的传承中，人类的精神不断积淀和丰富。

敬畏生命



生活观察

◇ 2022年8月，重庆市持续高温，缙云山发生火灾。蔓延的山火不断向山下拥有80万常住人口的居民区逼近，群众的生命和财产安全受到威胁。无数救援人员迎着烈火“逆行”而上，仅用不到10天的时间，各处山火就被全部扑灭。

◇ 2023年8月，吉林省舒兰市突降暴雨，引发特大山洪。百余名群众被转移后，通信中断，情况不明。危急形势下，防汛工作小组带领水利部门专家、通信保障人员、地质专家、志愿者等奔赴抗洪现场，经过近36个小时的努力，与失联群众取得联系，并通过卫星电话报告平安。

❶ 为什么在危险来临时，有人会奋不顾身地选择“逆行”？

当人的生命遭遇不可抗拒的自然灾害、人为的灾难、不可预知的意外时，我们会感受到生命的脆弱与艰难；当人们万众一心，为挽救生命而努力、为守护生命而拼搏、为悼念生命而默哀时，我们又会体悟到生命的坚强、崇高和神圣。我们对生命要有一种敬畏的情怀。

敬畏生命，就要尊重并遵循生命存在和发展的规律。“天地之大德曰生”，万物的生长和生命的延续是宇宙天地间的重大法则。我们的生命是大自然的组成部分。效法天地自然，遵循自然界的规律，是对我们的生命最好的珍视和善待。



探究与分享



让座



我是你的“拐杖”



陪伴和分享

❶ 你从上述情境中发现了哪些共同点？

敬畏生命，就要关爱他人的生命。“仁者爱人”，“推己及人”。我们既要珍惜自己的生命，又要关爱他人的生命，谨慎地对待生命关系、处理生命问题，尊重、关怀和善待他人。

敬畏生命，就要坚持人民至上、生命至上。生命重于泰山，每个人的生命都比金钱、权势等身外之物更为重要。当人民的生命遭遇天灾人祸的威胁时，竭尽全力挽救和保护最广大人民的生命，这是对“生命最宝贵”的生动诠释和切实践行。



阅读感悟

2008年5月12日14时28分，四川省汶川县发生地震，这是中华人民共和国成立以来破坏力最大的地震，也是唐山大地震后伤亡最严重的一次地震。地震发生当天，在党中央领导下，救援工作迅速展开。

19时30分许，成都市区上千辆出租车自发奔赴都江堰灾区。

20时许，两架军用运输机从北京起飞，运送国家地震灾害紧急救援队和国家地震灾害现场工作队前往灾区。

24时许，近2万名解放军和武警部队官兵已到达灾区开展救援。

.....

在救灾的日子里，一个个、一批批、一群群救援者，从四面八方奔赴灾区，只为托起每个生命的希望。

经国务院批准，自2009年起，每年5月12日为全国防灾减灾日。



托起生命的希望



启思导行

每个人的生命都是宝贵的。当我们对生命怀有敬畏之心时，我们会珍视它，在行动前思考后果，保持良好的判断力，从而避免鲁莽行事和不负责任的决策；我们也会用超凡的勇气面对挑战，以无畏的态度追求更高的生命价值。

结合下列两种关于生命的观点，谈谈你对生命的看法。

观点一

因为敬畏，所以无畏。

观点二

心存敬畏，行有所止。

结合英烈对待生命的态度，以“致敬英烈：生命的意义”为主题，开展一次主题班会活动。

第九课

守护生命安全

生命安全维系人的生命存在的条件和保障，也是我们创造和享受一切美好的前提。在日常生活中，突如其来的灾难、事故可能会危害人的生存、健康和幸福，甚至会毁灭鲜活的生命。我们应该如何增强安全意识？我们又该怎样提高防护能力？

增强安全意识



生活观察



我的游泳技术很好，我不会在河里溺水的。

学校实验室的墙上贴着安全须知，虽然我没有认真读过，但也没有出过事。



我去电影院看电影，入场后先查找安全疏散通道的标志。



◎ 你如何看待上述同学的想法和做法？

◎ 查找学校、博物馆、公共交通工具等不同场所的安全标志和安全提示语，并与同学分享。

在日常生活中，我们要牢固树立安全意识，对那些可能会对自己或他人造成伤害的外在环境、人为侵害有所警觉和戒备，保护好我们的生命。



探究与分享

《中华人民共和国未成年人保护法》(节选)

第五十八条 学校、幼儿园周边不得设置营业性娱乐场所、酒吧、互联网上网服务营业场所等不适宜未成年人活动的场所。营业性歌舞娱乐场所、酒吧、互联网上网服务营业场所等不适宜未成年人活动场所的经营者，不得允许未成年人进入；游艺娱乐场所设置的电子游戏设备，除国家法定节假日外，不得向未成年人提供。经营者应当在显著位置设置未成年人禁入、限入标志；对难以判明是否是未成年人的，应当要求其出示身份证件。

第五十九条 学校、幼儿园周边不得设置烟、酒、彩票销售网点。禁止向未成年人销售烟、酒、彩票或者兑付彩票奖金。烟、酒和彩票经营者应当在显著位置设置不向未成年人销售烟、酒或者彩票的标志；对难以判明是否是未成年人的，应当要求其出示身份证件。

任何人不得在学校、幼儿园和其他未成年人集中活动的公共场所吸烟、饮酒。

- 你还知道哪些关于未成年人的规则和要求？
- 我们为什么要遵守这些规则和要求？

树立规则意识。生活中的诸多“禁令”看似是对我们的限制，其实是对我们自由和生命安全的保障。我们要自觉遵守规则，对自身行为是否安全作出恰当评估，并及时纠正自己的不当行为，从而有效地保护我们的生命。



探究与分享

假期将至，学校给同学们发了一份安全提示。



❖ 不食用无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的食品，不食用变质、过期食品。

❖ 不攀爬窗户和阳台护栏，不往窗外扔东西，不在窗台和护栏边沿摆放物品。

❖ 不爬野山，不游野泳，不去尚未开发、开放的区域旅游、越野、徒步、探险。

❖ 严禁驾驶电动自行车和摩托车，不乘坐无牌、无证、超载、超速等非法营运或存在安全隐患的交通工具，不携带危险品乘坐公共交通工具。

❖ 不轻信网友，更不要擅自与网友会面；注意防范游戏充值诈骗、冒充好友诈骗等。



好不容易放个假，怎么这么多限制？

这些安全提示很有必要，是对我们的保护。



❶ 你如何看待上述观点？说说你的理由。

增强风险意识。“居安思危，思则有备，有备无患。”我们要能够觉察潜在的威胁生命安全的因素，不因好奇去做一些危险的事情，也不盲目触碰一些危险的领域。远离危险，方能平安生活。

安全与每个人息息相关，我们所做的事情不仅影响自己，也影响他人。用心对待和做好事关安全的每一件事，既是对自己的生命负责，也是对家庭和社会负责。

提高防护能力



生活观察

公共卫生安全包括疾病预防控制、环境卫生、食品安全等多个方面，保障着人民的身体健康和生命安全。我们要争做维护公共卫生安全的小卫士。



- 你还知道哪些维护公共卫生安全的知识和做法？
- 结合实例，说说在生活中如何提高我们的防护能力。

面对生活中可能遇到的各种自然灾害、事故灾难、公共卫生事件等，我们要掌握有效的应对方法，拥有科学的自救互救能力，保护自己的生命，救助他人的生命。



探究与分享

某地突降特大暴雨，一条隧道的出口堵了上百辆车。车主们心急如焚，却又无可奈何。当雨水开始灌进隧道时，堵在尾部的小侯最早意识到了危险。他知道当水位上涨到一定程度，人会被困在车里，有生命危险。雨水如瀑布般灌进隧道，时间紧迫，他不停拍打车门劝人们弃车逃生。许多人因为小侯的及时提醒而避免了一场灾难。

这个事例给你哪些启示？

提高危险预判能力。自然灾害发生之前，往往有兆可循，危险大多可以预判；一些人为事故，经过得当考虑，本来可以避免。危险预判能力不是天生就有的，我们要在日常生活中主动学习安全知识，见微知著，对潜在的危险作出科学判断，防患于未然。



探究与分享

某地发生5.9级地震，小洋迅速躲到墙角，等到安全后才逃出房间。小洋的学校每年都会进行应急演练，他知道当地震来临时，如果不能立刻撤离到安全空旷区域，可就近寻找合适的躲避位置，如承重墙的墙根、墙角，并蹲下保护好头部，防止被楼板、墙体砸伤。在这次地震中，小洋就是根据演练中学到的方法来避险的。



- 你还能知道哪些避险方法？
- 在生活中，我们如何提高避险和逃生能力？

提高避险和逃生能力。平时，我们应当积极参加安全演练活动。在危险来临时，我们要保持头脑冷静，就近、快速逃离到安全地带；有效利用各种资源，以便求救和逃生。



方法与技能

拥挤踩踏事件的预防与自护方法

- ① 上下楼梯、台阶时抓牢扶手；不凑热闹，不在人流量大的地方停留；不随意喊叫，不搞恶作剧，不制造恐慌气氛。
- ② 发现人群蜂拥而来时，不要盲目奔跑或逆流前进，应马上避让到一旁，靠墙或抓住牢固的物体，等待人群过去后，迅速离开现场。
- ③ 若已经被人流裹挟，无法自主控制前进方向，要展开自我救助：先稳住双脚，保持平衡，用一只手紧握另一只手腕，手肘撑开，平放于胸前，微微向前弯腰，形成一定空间，以保持呼吸通畅。
- ④ 时刻保持警惕，避免被绊倒，即使鞋子被踩掉，也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带；一旦摔倒无法站起，应尽量使身体蜷缩成球状，双手护颈，手臂护头，双膝蜷缩至胸前，护住胸腔和腹腔。

学习防护和急救的知识与技能。如果我们能在平时多掌握一些防护和急救的知识与技能，在需要紧急救护时，就不会束手无策，并可以争分夺秒地施救，为挽救生命赢得宝贵的时间。



我国每年发生心源性猝死的人数有50多万，其中大部分发生在医院外。心肺复苏是针对心跳、呼吸骤停所采取的重要抢救措施。在最佳抢救时间的4分钟内及时进行心肺复苏，有很大的概率能够挽救生命。

你在哪些公共场所见过心肺复苏的仪器？你会使用吗？

我在学校见过这种仪器，知道心肺复苏对于挽救生命很重要，但一直没有机会学习。



- 通过观看教学视频或接受专业培训等学习心肺复苏。
- 你还知道哪些急救常识？查阅相关资料并与同学分享。

第十课

保持身心健康

保持身心健康是提高生命质量的关键。只有拥有强健的体魄，才能保持充沛的精力和蓬勃的朝气；只有拥有健康的心理和丰富的精神世界，才能葆有积极的生活态度和良好的人际关系，看到生命中更多的希望和光彩。我们应该如何爱护身体？我们又该怎样滋养心灵？

爱护身体



生活观察

合理的饮食

适量的运动

有规律的作息

良好的卫生习惯

了解自己的
药物过敏情况

了解家庭成员的
健康信息

定期体检

不滥用药物

.....

- ④ 上述健康的生活方式，你做到了哪些？这些做法对你有什么影响？
- ④ 结合生活经历，说说爱护身体还需要注意哪些方面。

身体是生命存在的根本。身体健康既关系个人的成长和发展，也关系家庭的生活质量，还关系国家的人口素质和社会的发展。爱护自己的身体，是一种对生命负责任的态度，我们要做自身健康的第一责任人。

爱护身体，应当关注自己的身体状况。我们要关注并记录自身健康状况，定期体检，合理利用卫生保健服务维护自身健康；积极主动获取健康信息，知道生理健康的基本标准，能够判断自己的身体是否处于正常状态。如有不适，应及时科学就医。



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，然后在网上和球友一起聊天，早上再急急忙忙赶到学校。一天，在体育课上跑步时，小伟突然眼前一黑，摔倒在地。

针对小伟的情况，一些同学发表了自己的看法。



常常熬夜会影响健康，看来这话有道理。

总熬夜当然不好，不过，偶尔熬夜对身体健康的影响应该不大。



我明明知道熬夜对健康不利，可总是改正不了。

结合生活经历，说说你的看法和建议。

爱护身体，应当养成健康的生活方式。我们要自觉自律，注重饮食有节、起居有常、动静结合，杜绝不良嗜好。

爱护身体，应当积极、主动、科学地锻炼身体，强健体魄。我们要参加适合自己的体育锻炼，选择合理的运动负荷，提高身体的免疫力和对自然环境的适应能力，预防并减少疾病的发生。在享受科学健身乐趣的同时，我们磨炼意志，健全人格。



方法与技能

科学健身有方法

- ① **多样化运动**
有氧运动、力量训练等多种运动形式，可以提高心肺功能，增强身体的协调性和柔韧性。
- ② **适度运动**
在锻炼身体时，应根据自己的身体状况，选择合适的运动量和运动强度。
- ③ **科学热身**
在锻炼身体前，可以做一些轻松的热身运动，如慢跑、伸展运动等。
- ④ **合理饮食**
饮食要均衡、多样化。同时，注意补充足够的水分，以保持身体的水平衡。
- ⑤ **健康心态**
在锻炼身体时，要保持积极、健康的心态，享受运动的乐趣，关注运动过程，而不过于关注结果。

滋养心灵



生活观察



向人民英雄致敬



参观博物馆



戏剧进校园



学习茶艺

你参加过哪些类似的活动？说说你的体验和感受。

良好的生命状态既需要健康的身体，也需要健康的心理和丰富的精神。拥有健康、和谐的内心世界，是我们幸福生活的重要支柱。



探究与分享

小学时，小俊学习成绩很好，上初中后，成绩却不太理想。他逐渐失去了自信，学习状态很差。在发现自己的问题后，小俊主动到学校心理咨询室寻求老师的专业帮助。经过老师的疏导，小俊的状态越来越好，上课注意力集中了，成绩也慢慢提高了。

- 小俊为什么主动到学校心理咨询室寻求老师的专业帮助?
- 你有哪些调节自身状态的好办法?

滋养心灵，需要我们保持心理健康。心理健康是一种良好而持续的心理状态，表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应能力，并能有效地激发个人潜能。在日常生活中，主动学习心理健康知识，掌握自我调节的方法，必要时积极寻求专业帮助，都有助于我们改善心理状况，促进心理健康。

保持心理健康还需要我们磨炼意志，增强生命韧性。成长的道路不会总是鲜花铺路，也会有一些坎坷和泥泞。我们要对自己的行为和目标有清醒的认识，以顽强不屈的精神、百折不挠的毅力，勇往直前，战胜挫折和困难。



方法与技能

增强生命韧性的方法

- ① **说服自己接纳挫折**
告诉自己人生中难免有挫折。接受挫折带来的影响，这有助于问题的解决。
- ② **培养幽默感**
笑一笑可以帮助自己放松肌肉，缓解压力，同时可以从中体悟生活智慧、人生哲理。
- ③ **积极寻求帮助**
和父母、老师或专业心理咨询师等自己信任的人交流遇到的问题，获得心理上的支持以及具体的经验、建议，舒缓紧张感。

④ 培养兴趣爱好

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，自信心就会大增，抗挫力也会增强。

⑤ 眼光放长远

做任何事情，不要只看自己当下的得失，而要看到长远的发展。制订清晰的规划，并努力去实现。

⑥ 关心帮助他人

知道我们的生活不都是一帆风顺的，主动向处境不利的人们提供帮助。

滋养心灵，需要我们不断丰富自己的精神世界。生命是一个逐渐丰富和发展的过程。我们要学知识、长见识、练胆识，提升自己的底气与能力；要在生活实践中扩展生活阅历，提升人生境界，让生命充满色彩与活力。



启思导行

身心健康不仅是个人的财富，也是家庭幸福的支撑。保持身心健康，需要科学的方法，也需要持之以恒的行动。

🔗 查阅相关资料，根据自己的情况，选择并整理至少一种保持身心健康的有效方法。

🔗 小组合作，续写保持身心健康的倡议书。



倡 议 书

亲爱的老师们、同学们：

为了使我们的生命焕发更加蓬勃的生机和活力，更好地实现生命的价值和意义，我们需要保持强健的体魄、健康的心理和丰富的精神，促进身心和谐。为此，我们向全校师生发出倡议。

- ◇ 锻炼身体，提高免疫力。
- ◇ 阅读一本好书，汲取精神养料。
- ◇ 专注地做自己热爱且有意义的事情。
- ◇ 走出家门，拓展生命体验。
- ◇

阳光中学

××××年××月××日



单元思考与行动

一 情境思考

在学校举办的读书会上，一位同学分享了苏联作家奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》中的一段话：“人最宝贵的是生命，生命属于我们只有一次。一个人的一生应当这样度过：当他回首往事时不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。这样在他临死的时候就能够说，我已把整个的生命和全部的精力都献给了最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。”

- 结合你读过的相关书籍，谈谈对生命的理解。



奥斯特洛夫斯基像

二 实践活动

- 制订一份科学的健康家庭行动方案，并认真落实。

活动提示

- 了解家庭成员的健康信息，关注家人的健康变化，结合家人的某一健康问题，主动学习一些维护身心健康的知识和方法。
- 制订家庭健身计划，和家人一起科学健身。
- 给家人普及健康饮食的知识，为家人做一顿健康营养餐。
- 营造良好的家庭氛围，遇到问题及时沟通，通过相互鼓励和帮助给家人提供心理支持。

- 参考以下提示，以“生命的力量”为题，开展班级演讲活动。

生命的力量

选择一本书的精彩片段

搜集身边人的生命故事

讲述自己的成长经历



第四
单元

追求美好人生

人生漫漫，有阳光也有风雨，有高山也有低谷，有喜悦也有哀伤。人生是可以认识和把握的。我们所追求的是有正确的人生目标和积极的人生态度，在奋斗中创造和实现人生价值的美好人生。

我们正值青春年少，人生拥有无限可能。面对人生路上的不同风景，我们要有“不畏浮云遮望眼”的视野和“乱云飞渡仍从容”的定力，沿着正确的人生道路成长成才，在奉献中收获人生的美好。



第十一课

确立人生目标

人生如同航船，把准方向，才能确定航行的线路，驶向幸福的彼岸。古往今来，无数仁人志士在青少年时期就确立了人生目标，找准了人生前进的方向。我们应该如何理解人生目标？怎样树立正确的人生目标？

探问人生目标



生活观察

马克思说：“最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方，是他在用蜂蜡建筑蜂房以前，已经在自己的头脑中把它建成了。”



蜂巢



国家自然博物馆设计图纸（局部）和建成后的国家自然博物馆

结合材料，谈谈人类建造房屋和蜜蜂筑巢的区别说明了什么。

人的生命活动方式与动物不同。动物的活动是无意识的、本能的活动，人的活动则是有意识、有目的的活动。人能够积极主动地规划人生，确立自己的人生目标，过有意识、有目的的生活。



探究与分享

自古以来，北斗七星就是人们用来辨别方向的重要参照物。在无垠的荒漠、辽阔的草原、茂密的山林、一望无际的海上，如果没有参照物，辨别方向是非常困难的。古人经过长期的观察实践，发现在夜空中找到北斗七星，就可以找到指示正北方向的北极星，从而快速、准确地找到前进的方向。这也是我国自主研发的北斗卫星导航系统名称的由来。

◎ 你如何看待北斗七星的作用？这对你走好人生道路有何启示？

人生目标体现着人在社会实践中对未来的向往和追求，决定着人生道路的发展方向。正确的人生目标会带来稳定而持久的内在激励，让我们排除干扰，克服困难，坚定前行，少走弯路，指引我们走上正确的人生道路。



阅读感悟

回溯一百多年前，革命先驱带领中国青年勇立潮头，奋起拼搏。李大钊为鼓舞青年，曾在《晨报》撰文《现代青年活动的方向》，文中写道：“青年呵！你们临开始活动以前，应该定定方向。譬如航海远行的人，必先定个目的地，中途的指针，总是指着这个方向走，才能有达到那目的地的一天。若是方向不定，随风飘转，恐怕永无达到的日子。”这对当时乃至今日的青少年确立人生目标大有裨益。



李大钊书写的对联

人生目标可以分为近期目标和长远目标。所有近期目标都应该围绕长远目标展开。只有分阶段实现一个个近期目标，才能实现长远目标。实现每一个近期目标带来的成就感和喜悦感，鼓舞我们继续奋发向上，朝着实现长远目标迈进。



相关链接

我们所设立的近期目标都应指向长远目标。例如，一名中学生想要成为科学家，为祖国科技事业贡献力量，这是需要终生奋斗的目标，即长远目标。实现这一长远目标，需要具备扎实的理论基础，由此设定进入高等院校深造的目标；需要有探究奥秘的兴趣和解决问题的执着，由此设定每月阅读数本专业书、每年开展实地调研的目标；等等。这些目标可以被看作近期目标。在实现近期目标的过程中，我们可以获得新的动能，一步步向长远目标靠拢。

树立正确的人生目标



生活观察

围绕“新时代青少年的人生目标”这一话题，同学们展开了热烈的讨论。



我想成为一名科学家。



我想通过努力让家人过上好日子。



我希望和朋友一起为改变家乡面貌贡献力量。



我希望自己能为国争光。

结合以上讨论，说说你的人生目标。

正确认识个人与社会的关系，是我们树立人生目标的必要前提。社会是由个人组成的，个人的发展离不开社会。我们只有在个人与社会的统一中明确人生目标，才能沿着正确的方向走好人生道路。



探究与分享

下列同学根据自身实际情况，树立了自己的人生目标。



树立人生目标，应当从自身实际出发。个人的兴趣爱好、性格特征、知识能力、家庭环境等，都是我们树立人生目标的影响因素。我们要综合评估，全面考虑，以客观务实的态度树立切实可行的人生目标。



探究与分享



程开甲

程开甲是“两弹一星功勋奖章”获得者。他说过：“常有人问我对自身价值和人生追求的看法，我说，我的目标是一切为了祖国的需要。”中华人民共和国成立后，程开甲毅然回到当时百废待兴的祖国。他几次更改研究方向，原因就是“一切都是为了国家的利益、民族的利益”。

当组织上要求他参与原子弹研发工作时，原本在大学任教的程开甲便在学术界销声匿迹，他的名字进入了国家绝密档案。程开甲数十年如一日，潜心于中国核武器研究和核试验事业，为祖国的国防科技事业作出了重要贡献。

程开甲的故事对你树立人生目标有什么启发？

树立人生目标，应当与国家、民族和人民的利益相结合。我们要把个人的发展牢牢植根于国家、民族和人民的需要，植根于中华民族伟大复兴的事业。



阅读感悟

钱伟长是我国近代力学奠基人之一，著名的科学家、教育家。1931年，钱伟长以国文和历史两个100分的成绩考入清华大学。同年，九一八事变爆发。目睹国家危难，钱伟长决定：弃文从理，科学救国。“没飞机大炮，我们自己造！”他刻苦学习钻研，以优异成绩从物理系毕业并出国深造。1946年，他放弃国外优厚的工作生活条件，到母校清华大学任教。他说：“活着不是为了自己，而是为了我们的祖国，为了我们的同胞。”



钱伟长

树立人生目标，应当与人类的福祉相统一。志存高远，方能登高望远；胸怀天下，才可大展宏图。个人的追求与进步，只有与人类的发展进步紧密联系在一起，人生才能焕发无限的生机和活力。



相关链接

“如果我们选择了最能为人类而工作的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家作出的牺牲；那时我们所享受的就不是可怜的、有限的、自私的乐趣，我们的幸福将属于千百万人，我们的事业将悄然无声地存在下去，但是它会永远发挥作用，而面对我们的骨灰，高尚的人们将洒下热泪。”这段话出自马克思的中学毕业论文《青年在选择职业时的考虑》。那时的马克思已经展现出胸怀崇高追求、为人类解放不懈奋斗的凌云壮志。



启思导行

如果下图中的河流代表你的人生，以小组为单位讨论下列问题。

- 你已经实现了哪些目标？在河流上进行标注，简要描述你是怎样实现这些目标的。
- 说说自己未来想要实现的目标，把它们标注在河流上，并思考如何才能实现这些目标。



第十二课

端正人生态度

人生的旅途，鲜花与荆棘同在，坦途与坎坷交替。以什么样的态度面对复杂的人生境遇，关系到一个人的成长和发展。我们应该拥有怎样的人生态度？如何对待人生的顺境和逆境？

拥有积极的人生态度



生活观察

两位同学参加艺术节展演活动后，交流了各自的感受。

我的摄影作品只获得了二等奖，差一点就是一等奖了。真沮丧，下次我不参加了！

我参演的舞蹈获得了二等奖，我们都很开心，下次争取拿个一等奖回来！



- ❶ 你赞同哪种态度？
- ❷ 他们不同的态度会对各自的发展产生什么影响？

人生态度是人在生活实践中形成的看待生活、对待人生的心理和行为倾向。积极的人生态度，会令人看到事物好的一面，从而热爱生活，对未来充满信心。消极的人生

态度，往往使人看到事物坏的一面，从而心灰意懒、消极懈怠。我们应当努力涵养昂扬奋发的精神气质，拥有积极的人生态度。



探究与分享

苏轼是北宋著名文学家、书法家。他率真豁达，纵使人生起伏，仍然以积极的态度面对生活。这种人生态度也反映在他的文学创作中。

苏轼被贬至黄州的第三年，他和朋友春日出游。风雨忽至，朋友深感狼狈，苏轼却泰然处之，并写下了《定风波》：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。料峭春风吹酒醒，微冷，山头斜照却相迎。回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”

结合苏轼的人生经历和诗词，谈谈你对积极的人生态度的认识。

怎样才能以积极的态度做人做事呢？



苏轼像（赵孟頫绘）

积极的人生态度体现为乐观向上。“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”乐观豁达、积极向上的人生态度，能够让我们变得更加自信和从容，体味更多的生活乐趣；遇到困难和挫折，能够及时调整心态，不畏惧，不退缩，勇敢面对。

积极的人生态度体现为认真务实。“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”认真务实的人，往往有着严谨的态度、强烈的责任心和踏实的作风，做任何事情都会精益求精，不走投机取巧、不劳而获的“捷径”。



探究与分享



华罗庚（左二）

华罗庚为中国当代数学发展及应用作出了重大贡献，在国际数学界享有盛誉。由于家境贫寒，华罗庚一度只能利用业余时间自学，用5年时间完成了高中和大学低年级的全部数学课程。他曾经一边在中国科学技术大学讲课，一边带领学生到工农业实践中推广优选法和统筹法。当被问及成果卓著的秘诀时，华罗庚从不提及自己的天分，他认为“聪明在于学习，天才在于积累”。

“聪明在于学习，天才在于积累”对你的启示是什么？

积极的人生态度体现为勤奋进取。“业精于勤，荒于嬉。”勤奋进取是一种全力以赴、坚持不懈、努力前行的勇毅品格。勤奋进取的人不会满足现状、贪图安逸，而是勤学上进、追求卓越。

正确对待顺境和逆境



生活观察

学校开展了一场关于顺境、逆境的辩论赛，双方观点如下。

正方

顺境能够帮助我们更快达成目标，更有利于成长。

反方

逆境激励人们勇毅前行，更有利于成长。

你如何看待他们的观点？为什么？

顺境和逆境是人生历程中两种不同的境遇。无论顺境还是逆境，对人生的作用都是双重的，关键是以何种态度对待人生的境遇。



探究与分享

明末李自成揭竿而起，他严明军纪、剿兵安民，起义军所向披靡。攻占北京后，起义军骄傲自满、沉迷享乐、军纪松弛，短短几个月就土崩瓦解。毛泽东在延安高级干部会议上特别指出：“近日我们印了郭沫若论李自成的文章，也是叫同志们引为鉴戒，不要重犯胜利时骄傲的错误。”

- ◎ 你如何看待李自成因骄傲懈怠而功败垂成？
- ◎ 你还知道哪些因为骄傲而失败的故事？与同学分享。

顺境不骄。顺境中的有利因素，使我们更容易接近和实现目标。身处顺境时，我们应珍惜美好时光，抓住机遇，顺势而为；同时，我们要有忧患意识，警惕优越条件滋生的骄傲、懈怠等不良心态，时刻保持谦虚谨慎的态度。



探究与分享

司马迁在《报任安书》中说：“盖文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》《孤愤》；《诗》三百篇，大底圣贤发愤之所为作也。”

- ◎ 这段话中所提到的人物是如何对待逆境的？这对你有什么启发？

逆境不馁。每个人都希望自己的人生一帆风顺，但是生活中难免会遇到各种各样的困难。在逆境中前行，需要

鼓足勇气，迎难而上。在青少年时期经历一些挫折和考验，有助于我们走好人生路。



阅读感悟

每个人都争取一个完满的人生。然而，自古及今，海内海外，一个百分之百完满的人生是没有的。所以我说，不完满才是人生。

关于这一点，古今的民间谚语、文人诗句，说到的很多很多。最常见的比如苏东坡的词：“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”南宋方岳（根据吴小如先生考证）诗句：“不如意事常八九，可与言无二三。”这都是我们时常引用的，脍炙人口的。

——《季羡林文集》

顺境和逆境在一定条件下可以相互转化。自满自足，意志衰退，顺境就有可能转化为逆境；受磨难而奋进，不悲观、不言败，逆境就有可能转化为顺境。无论身处何种境地，只要我们正确对待成败得失，处优而不养尊，受挫而不短志，顺境和逆境都可以成为人生成长的阶梯。



启思导行

积极的人生态度，可以让我们更好地度过一生。许多人在成长路上都保持着昂扬向上的人生态度，用实际行动为青少年树立了榜样。

搜集以正确的态度对待顺境和逆境的事例，完成下表，并与同学交流分享。

人物	主要事迹	对我的启示

第十三课

实现人生价值

美好生活是靠劳动创造的。新时代的伟大实践，为我们实现人生价值提供了广阔的舞台。为什么要在劳动中创造人生价值？怎样才能奉献中成就精彩人生？

在劳动中创造人生价值



生活观察



农民在田里忙碌



工人在生产一线作业



科研工作者做研究



交通警察执勤

◎ 图中人物的劳动为社会带来了什么？

人生价值是指人的生命和活动对自己、他人和社会所具有的积极意义。人生价值是通过劳动创造的。人们通过劳动创造物质财富和精神财富。人们各种各样的愿望都是在劳动中实现的，人们在劳动中感受到幸福和愉悦，体会到人生的价值和美好。



探究与分享

李培生、胡晓春是黄山风景区基层工作人员，分别从事环卫保洁和迎客松守护工作。2022年8月13日，习近平给李培生、胡晓春回信，对他们“长年在山崖间清洁环境，日复一日呵护着千年迎客松，用心用情守护美丽的黄山”的敬业奉献精神给予充分肯定，对他们继续发挥好“中国好人”榜样作用提出殷切期望。

李培生的工作需要是在悬崖峭壁上捡拾垃圾和游客掉下的物品，这项工作既辛苦又危险。外围放绳的作业环境不是悬崖峭壁，就是荆棘丛林。凭着不服输的干劲，经过长期训练和实地操作，如今他凭借一根绳索，在悬崖峭壁间行走自如。胡晓春每年有300多天住在山上，与迎客松朝夕相伴。每次巡护观测工作结束后，胡晓春都要详细记录迎客松的生长数据，以及当天的气温、风力、湿度等信息。10多年来，他已经写下累计超过百万字的《迎客松日记》。



李培生在进行放绳前的准备



胡晓春在修剪迎客松上的枯枝

- ❶ 在李培生、胡晓春的事迹中，哪些细节打动了你？
- ❷ 他们的敬业奉献精神对我们实现人生价值有什么启示？

一个人对他人和社会的贡献是衡量其人生价值的尺度。一个人通过劳动为他人和社会作出的贡献越大，他的人生价值就越大。人们的职业不同、岗位有别，但只要为社会进步作出了贡献，就是为社会创造了价值，也就创造和实现了人生价值，就应当得到社会的尊重和积极评价。

人世间的一切美好生活都是通过劳动来创造的。千百年来，中华民族以勤劳智慧闻名于世。我们所取得的每一项成就，都是广大人民用辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动换来的。今天，国家富强、民族振兴、人民幸福的美好愿景都要靠劳动来实现。



相关链接

劳动是人的第一需要。马克思认为，通过自己的劳动，人们不仅改变了自然界，也改变了人的社会关系，塑造了人的本质，提升了人的能力。

在奉献中成就精彩人生



生活观察

其美多吉是一名邮车驾驶员，承担川藏邮路甘孜县与德格县之间的邮运任务。他爱岗敬业，数十年如一日，驾驶邮车在平均海拔3 500米的雪线邮路上运送邮件，没有发生一起责任事故。他意志坚强，遭遇歹徒袭击时挺身而出，用鲜血和生命守护邮件安全，身负重伤后坚持康复锻炼，以坚忍的毅力重返工作岗位。他以螺丝钉精神坚守在川藏线上，将来自党中央的声音、祖国四面八方的邮件送往雪域的各个角落，被评为“最美奋斗者”。

❶ 为什么人们认为其美多吉是“最美奋斗者”？

每个人都有自己的人生追求，也会从事各种不同的工作，但只有把自己的小我融入时代，融入祖国和人民的大我之中，才能更好地实现人生价值。



阅读感悟



雷锋

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，你又是否为了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？

——《雷锋日记》

立足岗位作奉献。任何一项工作都是社会存在和发展的需要，没有高低贵贱之分。没有环卫工人的辛勤劳动，就没有城市的干净整洁；没有建筑工人的风吹日晒，就没有我们的安身之所……这些工作都是平凡又有意义的。人们在自己的岗位上勤勤恳恳、兢兢业业，在奉献社会中创造自身价值。



阅读感悟

《庄子》中说：“天下之治方术者多矣，皆以其有为不可加矣。”“天下多得一察焉以自好。譬如耳目鼻口，皆有所明，不能相通。犹百家众技也，皆有所

长，时有所用。”天下研究某一方面知识的人很多，都认为自己所治的学问已达到登峰造极、无以复加的地步了。天下的人得到一孔之见就自夸自耀。譬如耳朵、眼睛、鼻子、嘴巴，都有各自的用处，却不能相互通用。犹如百家的各种技艺，各有专长，适时方有所用。

在踏实奋进中绽放人生的光彩。青春是用来奋斗的。只有沉下心来，干一行、爱一行、精一行，才能在实践中做出一番事业，书写自己的人生华章。



探究与分享

“时代楷模”潘东升牺牲前的一周是这样度过的：2021年9月18日至24日，短短7天，先后赴9个地方调研检查，参加35场公务活动，深夜指挥核查警情，部署节日安保工作，到重要场馆检查安保事项……他始终像陀螺一样转个不停。就在牺牲前一晚，忙完工作的他拨通了妻子的电话，但这最后一通电话因工作事务中断了8次。人们不禁想问，一个人为何能够把工作看得比生命还要重？那是因为，在潘东升心里，警察，不仅仅是一份工作，更是一份值得用生命去践行的使命。从警37年，潘东升把毕生精力奉献给了人民公安事业，用一生赤诚践行使命担当。小到一顶安全头盔、一盏信号灯，大到扫黑除恶、大案要案，面对阻力和压力，潘东升始终不忘“人民警察”这一称呼中的“人民”二字，实实在在为群众解决急难愁盼问题，被当地百姓誉为“人民的好局长”。

结合潘东升的事迹，谈谈你对奉献的理解。

在奉献中走向伟大，成就精彩人生。当我们将个人的命运和他人、集体、民族、国家乃至人类的命运联系在一起，并为之奉献时，人生就会闪耀出伟大的光辉。



启思导行

劳动精神是鼓舞全国各族人民风雨无阻、勇敢前进的强大精神动力。作为青少年，我们要弘扬劳动精神，崇尚劳动、尊重劳动，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理，长大后能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动。

- ④ 以小组为单位开展讨论，谈谈劳动对我们的成长和社会发展的作用。
- ⑤ 查阅劳动模范的故事，思考这些人物是如何实现人生价值的，并将自己的心得体会与同学分享。





单元思考与行动

一 情境思考

榜样 心语一

我这一生没有碌碌无为，没有虚度年华，我一生，活得有价值，为国家、为我们的人民安全，贡献出了自己的心血。

——钱七虎

榜样 心语二

只要还有一口气，我就要站在讲台上，倾尽全力、奉献所有，九死亦无悔！

——张桂梅

榜样 心语三

再苦再累也要守好祖国每一寸土地。

——卓嘎、央宗姐妹

◎ 以上是三组“感动中国”人物的心语，查阅相关资料，思考他们的事迹和精神对你追求美好人生的启发，并填写“所悟所行”卡。

所悟所行

上述人物于平凡中凸显非凡、在细微处体现伟大，引领着我们前进的方向。向他们学习，我们应该：

二 实践活动

► 全班组成若干调研小队，采访校园内外从事不同职业的人，做好详细记录，并在班级交流。

采访记录：

1

采访对象及职业

2

选择这份职业的原因

3

从业需要的条件

4

从业中印象最深的事

5

是否打算继续从事这份职业及原因

6

对我的启发

后 记

2017年投入使用的《义务教育教科书 道德与法治》初中阶段由朱小蔓担任总主编。王磊、刘朝振担任七年级上册主编，马勇、王琨、李晓、吴蓉、张学军、林少玉、钟晓琳、李敏、杨一鸣参加编写。2022年，教育部组建编修委员会，根据《义务教育道德与法治课程标准（2022年版）》对教科书进行编写修订。编修委员会由路建平、孙蚌珠担任主任，徐永利、王敬波、王易担任副主任。编修委员会下设修订组，负责具体修订工作。

教科书在北京、安徽、福建、山东、河南、湖南、重庆、四川、陕西、新疆和新疆生产建设兵团等地部分学校进行了试教试用，征求了百余位专家学者和一线教师的意见。人民教育出版社承担了教科书的编辑出版和美术设计工作。中央美术学院承担了教科书的插图绘制工作。在教科书修订、编辑出版过程中，很多专家都提供过帮助，在此一并表示诚挚的谢意。

教科书需要在使用过程中不断修改完善，真诚希望广大师生和家长继续提出宝贵意见！

联系方式

电 话：010-58759426 010-58758669

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

谨向为本书提供图片的单位及人士致谢

新华通讯社（P77右下图，P88左上图）；上海交通大学图书馆（P5一幅图）；IC photo（P1一幅图，P25一幅图，P95左上图、右上图）；视觉中国（P17一幅图，P18一幅图，P21一幅图，P26四幅图，P44一幅图，P59右图，P60右上图、左下图、右下图，P62一幅图，P65一幅图，P77左上图、右上图、左下图，P79一幅图，P81一幅图，P83两幅图，P84三幅图，P88右下图，P92一幅图，P93一幅图，P95左下图、右下图，P96两幅图，P98一幅图，P100一幅图）；雅昌文化（集团）有限公司（P85一幅图，P91一幅图）；白洁（P59左图，P60左上图）。



义务教育教科书

道德与法治

七年级

上册

YIWU JIAOYU JIAOKESHU

DAODE YU FAZHI



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-38238-3



9 787107 382383 >