知识点归纳总结

第一单元 青春时光

第一课 青春的邀约

1.1.1 悄悄变化的我

1、什么是青春期？有何重要性？（P3 相关链接）

青春期一般指人的发育过程中，介于儿童期和成年期之间的过渡期。它是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。

2、青春期的身体（生理）变化表现在哪些方面？（P3）

身体外形的变化，内部器官的完善，性机能的成熟。

3、★青春期的生理变化带给我们什么影响？（P3-P4）

（1）积极影响：青春期的生理变化带给我们旺盛的生命力，使我们的身体充满能量。我们拥有充沛的精力、敏捷的思维，对成长充满强烈渴望，感觉生活拥有无限可能。

（2）消极影响：处于青春期的我们，往往更加关注自己的外表。有时，一些正常的生理现象也可能给我们带来烦恼。

4、身体发育不同的原因和表现？（P5）

（1）原因：受遗传、营养、锻炼等因素的影响，我们身体的发育情况各不相同。

（2）表现：有的长得快，有的长得慢；有的先长胖，有的先长高。

5、★怎样正确对待青春期的生理变化？（P5）

①我们要正视身体的变化，欣然接受青春花蕾的绽放。

②不因自己的生理变化而自卑，是我们对自己的尊重；不嘲弄同伴的生理变化，是我们对同伴的尊重。

③在追求形体、仪表等外在美的同时，我们也要提高品德和文化修养，体现青春的内在美。（青春的我们应该怎样追求美？）

6、进入青春期，我们心理变化的原因是什么？（青春期矛盾心理产生的原因）（P5）

认知能力得到发展，自我意识不断增强，情感世界愈加丰富

7、青春期矛盾心理的主要表现？（P6 相关链接）

①反抗与依赖

②闭锁与开放

③勇敢与怯懦

8、为什么要正确处理青春期的矛盾心理？（P6）

①青春期的矛盾心理有时让我们烦恼，但也为我们的成长提供了契机。

②积极面对和正确处理这些心理矛盾，我们才能健康成长。

9、★如何正确处理青春期的矛盾心理？（P6）

①可以参加集体活动，在集体的温暖中放松自己；（集体）

②可以通过求助他人，学习化解烦恼的方法；（他人）

③可以通过培养兴趣爱好转移注意，接纳和调适青春期的矛盾心理。（我）

④可以学习自我调节，成为自己的“心理保健医生”。（我）

10、对于青春期的矛盾心理，自我调节的方法有哪些？（P7方法与技能）

①把自己的想法写下来。

②参加体育活动。

③学习自我暗示。

④试试自我解嘲。

1.1.2 成长的不仅仅是身体

1、为什么要学会独立思考？（P9）

①生理发育是青春成长的重要信号，与之相随的还有思想和精神方面的变化。只有当思想日渐成熟，我们才能真正长大。

②步入青春期，我们的独立意识不断发展，对问题开始有更多的见解。随着思维能力的提升，面对未知而又新奇的事物，我们需要学会独立思考。

2、★独立思考有什么要求？（P9）

独立思考并不等同于一味追求独特，而是表现为不人云亦云，有自己独到的见解，同时能接纳他人合理、正确的意见。

3、★批判性思维有什么表现？（P10）

批判性思维，表现为对事情有自己的看法，并且敢于表达不同观点，敢于对不合理的事情说“不”，敢于向权威挑战。

4、★批判性思维有什么作用？（P11）

①批判性思维有助于我们发现问题、提出问题，并从不同角度思考问题，探索解决方案。

②批判能调动我们的经验，激发我们新的学习动机，促使我们解决问题，改进现状。

5、★如何进行批判？（培养批判思维应注意什么？）（P11）

批判不仅要有质疑的勇气，有表达自己观点、提出合理化建议的能力，而且要考虑他人的感受，知道怎样的批判更容易被人接受，更有利于解决问题。

6、批判的技巧有哪些？（P11 相关链接）

①批判只针对事情本身，而不是对人的攻击。

②批判要具有一定的建设性。

7、为什么青少年要开发创造潜力？（P12）

①青春凝聚着动人的活力，蕴含着伟大的创造力，为我们的成长带来无限可能。

②青春的我们思想活跃，感情奔放，朝气蓬勃，充满对未来的美好憧憬，拥有改变自己、改变世界的创造潜力。

③青春韶华，我们要争当勤奋学习、自觉劳动、勇于创造的好少年。

8、★如何开发创造潜力？（P12-P13）

①我们在遵守法律和道德规范的前提下，要敢于打破常规，追求创新与生活的丰富多彩，开创前人未走之路。

②我们也要关注他人与社会，看重创造的意义和价值，做一名对国家和社会有用的创造者。

③创造离不开实践，社会实践是创造的源泉。青春的创造意味着用自己的智慧和双手去尝试、探索、实践，通过劳动改变自己，影响世界。（创造与实践的关系）

9、进入青春期，我们应如何使自己的思维成熟？（ P9-P12 标题）

学会独立思考、培养批判精神、开发创造潜力

第二课 青春的心弦

1.2.1 男生女生

1、男生与女生的差异表现在哪些方面？（P14）

生理方面、性格特征、兴趣爱好、思维方式

2、什么是性别刻板印象？（ P15 相关链接）

性别刻板印象是人们对男性或女性角色特征的固有印象，表明人们对性别角色的期望和看法。

3、★性别刻板印象的影响？（P16）

①对性别角色的认识，可以帮助我们了解自己与异性的不同特点，学会如何塑造自我形象，如何与异性相处。 （积极影响）

②性别刻板印象也可能在某种程度上影响我们自身潜能的发挥。（消极影响）

4、如何正确看待男生女生的性别差异（生理性别特征）？（P15-P16）

①男生女生的生理性别特征是与生俱来的，对于青春期特有的生理变化，我们应平静而欣然地接受。

②我们在接受自己生理性别的同时，不要过于受性别刻板印象的影响。

5、如何正确认识男生女生的性别优势？（P17）

（1）作用：男生女生拥有各自的性别优势。欣赏对方的优势，有助于我们不断完善自己。

（2）做法：①我们不仅要认识自己的优势，而且要发现对方的优势，相互取长补短，让自己变得更加优秀。②不同性别的个体虽然有差别，但是我们不应因自己某一方面的优势而自傲，也不应因自己某一方面的欠缺而自卑。③男生女生

应相互理解，相互帮助，相互学习，共同进步。

1.2.2 青春萌动

1、青春期心理萌动的表现是什么？（P18）

在异性面前，我们有自我表现的欲望，更加在意自己的形象，渴望得到异性的肯定和接受。

2、★为什么要与异性交往？（与异性相处的意义）（P19）

①与异性相处，有助于我们了解异性的思维方式、情感特征。

②我们能从对方身上看到某些优秀品质。

③与异性交往是我们成长的一个重要方面，也是对我们的考验。这份友谊会成为我们青春美好的见证。

3、★与异性交往应注意什么？（与异性交往的正确做法）

（P19）

内心坦荡、言谈得当、举止得体

4、★如何正确认识和对待异性情感？（P20-P21）

（1）认识：①萌发一些对异性朦胧的情感，这是青春成长中的正常现象。

②在与异性交往的过程中，我们会因为对异性的欣赏、对美好的向往而愉悦，也容易把这种欣赏和向往理解为爱情。其实，这并不是真正的爱情。

（2）做法：面对生活中可能出现的朦胧的情感，我们应该慎重对待，理智处理。

5、什么是真正的爱情？（P21）

爱情是一种高尚的情感。爱情意味着欣赏和尊重，更需要责任和能力。

第三课 青春的证明

1.3.1 青春飞扬

1、青春期的我们有哪些成长的渴望？（P24）

我们渴望拥有健美的身躯、充实的大脑，渴望自由、渴望飞翔，“指点江山，激扬文字”。

2、青春的遐想有什么重要意义？（为什么青春的探索不会停止？）（P24）

①青春的我们拥有无尽的遐想，这令我们兴奋，让我们跃跃欲试。

②面对青春，每个人会有不同的憧憬，形成不同的理想，规划青春路径，思考自己如何走过青春之路。青春的探索不会停止。

3、★为什么要自信？（自信的作用）（P25）

①自信让我们充满激情。有了自信，我们才能怀着坚定的信

心和希望，开始伟大而光荣的事业。

②自信的人有勇气交往与表达，有信心尝试与坚持，能够展现优势与才华，激发潜能与活力，获得更多的实践机会与创造可能。

4、如何做到自信？（P26）

①自强可以让我们更自信。我们的每一点进步，都是成长的足迹，印记着我们克服惰性、抵制不良诱惑、战胜自我的努力。

②相信自己，勇敢尝试，不断进步，才能体验成功带来的自信。

5、★为什么要自强？（自强的作用）（P26-P27）

①自强可以让我们更自信。

②自强，让青春奋进的步伐永不停息。

6、★如何做到自强？（P27）

①不断克服自己的弱点，战胜自己、超越自己，是自强的重要内容。

②自强，要靠坚强的意志、进取的精神和不懈的坚持。

1.3.2 青春有格

1、什么是“行己有耻”？（P28）

一个人行事，凡自己认为可耻的就不去做。

2、★如何做到“行己有耻”？（P28-P29）

①我们要知廉耻，懂荣辱；有所为，有所不为。

②有知耻之心，不断提高辨别“耻”的能力。

③能真诚面对自我，闻过即改，知耻而后勇。

④树立底线意识，触碰道德底线的事情不做，违反法律的事情坚决不做。

⑤磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。

3、羞耻心（知耻之心、羞恶之心）有什么作用？（P28）

①“羞恶之心”引导我们判断是非善恶，明确行为选择的理由。

②在行动之前，审查愿望；在行动之中，监督调节；在行动之后，反思效果与影响。

4、如何增强自控力？（P29 方法与技能）

①增强“我不要”的力量。尝试不做某些事情，纠正自己的行为。

②增强“我想要”的力量。每天坚持做一些自己未能做到的事。

③加强自我监控。认真记录一些自己平时不关注的事。

5、为什么要“止于至善”？（P29）

人无德不立。一个人的道德成长在于弘扬高尚的德行，在于关爱他人，在于明大德、守公德、严私德，在于不断追求更高的道德境界。

6、什么是“止于至善”？（P29）

“止于至善”是一种“虽不能至，然心向往之”的实践过程，是一种向往美好、永不言弃的精神状态。

7、★如何做到“止于至善”？（P29-P32）

①从点滴小事做起。积少成多，积善成德。

②在生活中寻找 “贤”，将他们作为榜样。

③养成自我省察的习惯。检视自身的不足，不盲目自责，积极调整自己，通过自省和慎独，端正自己的行为。

④以修身为本，行走在“止于至善”的路上，在学习中成长，在成长中收获。

8、★为什么要向榜样学习？（榜样的作用）（P30-P31）

①榜样不仅是一面镜子，而且是一面旗帜。

②好的榜样昭示着做人、做事的基本态度，激发我们对人生道路和人生理想的思考，给予我们自我完善的力量。

③善于寻找好的榜样，向榜样学习、汲取榜样的力量，我们的社会、我们的国家就会变得更加美好。

第二单元 做情绪情感的主人

第四课 揭开情绪的面纱

2.4.1 青春的情绪

1、情绪的类型有哪些？（P35）

（1）基本情绪：喜、怒、哀、惧

（2）复杂情绪：害羞、焦虑、厌恶和内疚等。

2、情绪的成分有哪些？（ P35 相关链接）

内在体验、外显表情、生理激活

3、★影响情绪的因素有哪些？（P35）

个人的生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自然环境、周围情况的变化。

4、★情绪的作用有哪些？（P35）

①影响着我们的观念和行动。

②它可能激励我们克服困难、努力向上，也可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前。

5、青春期的情绪特点有哪些？产生的原因是什么？（P36 正

文+相关链接）

（1）特点：①情绪反应强烈；②情绪波动与固执；③情绪的细腻性；④情绪的闭锁性；⑤情绪的表现性。

（2）产生原因：身体发育加快、生活经验不断丰富。

6、如何正确对待青春期的情绪？（P37-P38）

①善于激发正面的情绪感受，可以让我们的生活更加绚烂多彩。

②学习积极面对这些负面情绪，同样是我们成长过程中需要经历的。

2.4.2 情绪的管理

1、为什么要以恰当的方式表达情绪？（P39）

①人与人之间的情绪会相互感染。即使没有语言的交流，一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪，也会影响周围的人。

②情绪的表达不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往。

2、★我们应如何表达自己的情绪？（P39）

在人际交往中，我们需要了解自己的情绪，接受它们，并学会以恰当的方式表达出来。

3、★如何正确对待自己的情绪感受？（不同情绪的影响）（P40）

（1）正面情绪：保持积极的心态，享受喜悦和快乐，让我们的青春生活更加美好。

（2）负面情绪：适度的负面情绪，可以帮助我们适应突发事件，但持续地处于负面情绪状态，则可能危害我们的身心健康。

4、为什么要学会合理调节情绪？（合理调节情绪的作用）（P40-P41）

①有助于我们更好地适应环境。

②有助于我们更好地调节情绪，成为情绪的主人。

③可以帮助同学、家人改善情绪，使他们保持积极乐观的心境。

5、★调节情绪的方法有哪些？（P40）

改变认知评价、转移注意、合理宣泄、放松训练

6、管理愤怒情绪的方法有哪些？（ P40-P41 方法与技能）

①与信赖的长者交流。

②自我提醒。

③运用“我感到愤怒，是因为……”的表达方式。

④寻找一种适合自己排解愤怒的活动形式。

⑤写一封信。

7、如何安慰他人？（P41 方法与技能）

①为他做些体贴的事。

②做一个耐心的听众。

③设身处地，向他表示理解。

④帮助他转移注意。

第五课　品出情感的韵味

2.5.1　我们的情感世界

1、我们为什么需要情感？（P43）

①我们需要与人交往，渴望人与人之间的真挚情谊。

②我们通过情感来体验生命、体验生活。

③情感让我们的内心世界更加丰富。

2、★情感与情绪有什么关系？（P43-P44）

（1）联系：①情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反应逐渐积累和发展。②我们对某些人或者事物的情绪，随着时间的推移形成比较稳定的倾向，就可能产生某种情感。③与情绪一样，我们的情感也是复杂的。

（2）区别：①情绪是短暂的、不稳定的，会随着情境的改变而变化；②情感则是我们在生活中不断强化、逐渐积累的，相对稳定。

3、★情感的复杂性表现在哪里？（情感的种类）（P44）

①基础性情感，如安全感；

②高级情感，如道德感。

③正面的体验，如爱的情感；

④负面的体验，如恐惧感；

⑤两方面混杂的体验，如敬畏感。

4、★情感有什么作用？（P44-P46）

①在社会生活中，情感是人最基本的精神需求。

②情感反映着我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们做出行动。

③情感与我们的想象力、创造力相关。丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物，探索未知。

④情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展，这正是我们生命成长的体现。

2.5.2 在品味情感中成长

1、美好情感的作用？（P47）

①生活中美好的人和事物，让我们身心愉悦，逐渐丰富我们对生活、对人生的美好情感。

②这些情感表达着我们的愿望，促进我们的精神发展。

2、★怎样获得美好的情感？（P47）

①情由心生，它是在人的社会交往、互动中自然引发的，不能强迫。

②我们可以通过阅读、与人交往、参与有意义的社会活动等方式获得美好的情感。

3、创造正面的情感体验有哪些具体方式？（P48 方法与技能）

①完成一项自己喜欢的活动。

②帮助他人。

③走进博物馆或大自然。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
https://d.book118.com/008131034053006121