

第四单元 生命的思考  
[学习主题：生命安全与健康教育]

 **核心观点速填速记..**

1. 生命来之不易，生命是独特的，不可逆的，短暂的，不可预知的，生命有接续。(特点)
2. 我们的生命都是宝贵的，生命价值高于一切。
3. 生命至上，我们要敬畏生命，做到不漠视自己的生命，也不漠视他人的生命。(做法)
4. 守护生命要养成健康的生活方式，**爱惜自己的身体**，**掌握一些基本的自救自护方法**。(做法)

5. 守护生命首先要关注自己的身体，还需要**关注并养护我们的精神**。  
(易错点)
6. 生活难免有挫折，我们要发掘生命的力量，增强生命的韧性，勇于战胜困难与挫折。(高频考点)
7. 伟大在于**创造和贡献**。生命虽然平凡，但也能创造伟大。(高频考点)

8 . 面对生活的艰难考验 , 我们要不放弃、不懈怠 , 用认真、勤劳、善良、坚持、责任、勇敢书写自己的生命价值。(做法)

9 . 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。

◀◀◀ 过教材·知考点 ▶▶▶

**【拉点串线】**

(了解)生命的特点  $\xrightarrow{\text{做到}}$  敬畏生命  $\xrightarrow{\text{需要}}$  守护生命  $\xrightarrow{\text{增强}}$  生命的韧性  $\xrightarrow{\text{实现}}$  生命的价值

## 第八课 探问生命

### ▶ 考点1：生命可以永恒吗

#### 1. 生命的特点。(P89 ~ 92)

生命来之不易，生命是独特的、不可逆的、短暂的、不可预知的、生命是有接续的。

## 2. 如何理解生命有接续？(P92 ~ 93)

(1)内容：生命接续包括身体的生命、社会关系中的生命、精神信念上的生命。

(2)意义：①实现了人类生命的接续；②使我们能更好地认识和面对自己的生命；③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。

## ► 考点2：敬畏生命

※1.为什么要对生命有敬畏之心？(变式设问：如何理解生命至上？)(P94~96)

- (1)生命是脆弱的、艰难的，是坚强的、有力量的，也是崇高的、神圣的。
- (2)生命是宝贵的，生命价值高于一切。
- (3)生命至上，意味着自己的生命和别人的生命同样重要。

※2.怎样敬畏生命？(变式设问：怎样做到与其他生命“休戚与共”？)

(P96 ~ 98)(2024省卷9)

(1)从对自己生命的珍惜走向对他人生命的关怀。

(2)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，尊重、关注、关怀和善待身边的每一个人。

(3)对生命的敬畏是内心的自愿选择，要与周围的生命休戚与共。

## 第九课 珍视生命

### ▶ 考点3：守护生命

1. 怎样守护生命？(P100 ~ 102)[2022省卷22(2)]

- (1)首先要关注自己的身体。
- (2)关注并养护我们的精神。

## 2. 如何爱护身体？(P100 ~ 102)

- (1)关心身体的状况，养成健康的生活方式。(情境链接：合理饮食，保证规律的作息和充足的睡眠等)
- (2)关注自己的内在感受，爱惜自己的身体。
- (3)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。(2024临夏8)

## 【知识拓展】 自救自护的方法。

1. 校园暴力：①沉着冷静，采取迂回战术，尽可能拖延时间；②控制自己的情绪，不要激怒对方；③分散对方的注意力，获取对方信任；④上下学结伴而行等。
2. 火灾：①拨打“119”火警电话；②用湿毛巾捂住口鼻匍匐逃生；③低楼层可以利用绳索床单逃生等。

3. 交通事故：①冷静，不要惊慌失措；②跑出驾驶室或车厢时，迅速抱住头部并缩成球状翻滚等。

4. 紧急情况：①及时拨打求助电话，报警时要讲清楚案发具体地点或明显建筑物；②如果是处在和坏人周旋中，拨打“110”应注意隐蔽和轻声等。

### 3．如何养护精神？(P103～104)(2024兰州6)

(1)守住自己的心灵，坚持真、善、美。

(2)守护精神家园，传承优秀的民族文化，在个人精神世界的充盈中弘扬民族精神。(情境链接：接受红色教育；诵读国学经典名著；参观博物馆；共青团新团员入团宣誓等)

## ▶ 考点4：增强生命的韧性

### 1. 正确认识挫折。(P105 ~ 107)

(1)生活难免有挫折，生活中的挫折是我们生命成长的一部分。

(2)人们对挫折的认识和态度不同，不同的人会有不同的情绪感受和行为反应。

## 2. 挫折的影响。(P107)

(1)消极影响：面对挫折，我们可能会感到失落、焦虑、难过、愤怒、不满等。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。

(2)积极影响：①得意时，挫折会使我们更清醒，避免盲目乐观、精神懈怠；②失意时，挫折会使我们获得更加丰富的生活经验。

※3.面对挫折，如何发掘生命的力量？(变式设问：怎样面对/战胜挫折？)

(以“在逆境中自强不息”为议题，探讨应该如何正确面对困难和挫折。)

(P107 ~ 109)(2024省卷8，临夏9)

(1)及时调整自己，正确对待挫折。

(2)增强生命的承受力、自我调节和自我修复的能力。

(3)培养自己面对困难的勇气和坚强的意志，不断增强生命的韧性。

(4)借助外力。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。

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/326003153011011003>