第一单元　　成长的节拍

第一课　　中学时代

【知识整合】

一、中学序曲

1、新的起点（中学生活有什么意义？）

（1）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。

（2）成长中的每个阶段都有独特的价值与意义，中学阶段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。

（3）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。

2、成长的礼物

（1）生命给了我们哪些成长的礼物？

①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。

②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„„

③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。

④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”。

（2）我们如何对待成长的礼物？（进入中学，面对各种可能与挑战，我们应该怎么做？）

“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。

（3）理想的“我”是怎样的？

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。

二、少年有梦

1．有梦就有希望（为什么少年要有梦想？）

（1）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图景的愿望，它能不断激发生命的激情和勇气，让生活

更有色彩。有梦想，就有希望。

（2）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。

（3）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。

（4）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。

2.努力就有改变

（1）对待梦想有什么不同的态度？

少年的梦想，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。

（2）我们怎样才能实现梦想？

①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。

②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。

③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。

④努力，需要坚持。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。

⑤努力也有方法。分清轻重缓急，合理规划和管理时间。劳逸结合，学会科学用脑，每天进步一点点，学思并进，珍视团队合作。

【易错点拨】

1.进入初中对我们来说意味着一个新起点。新起点不仅是指新环境、新老师、新同学，更重要的是我们从一个小学生成长为初中生，有新的学习任务，在这个阶段度过青春期，为今后的升学和就业奠定基础，这是我们发展的新阶段，必须要好好珍惜。

2.少年要有梦想，梦想是对生活的盼望，梦想或许不是生活的必需品，却可以使生活更有色彩；梦想的内容或许会有变化，但梦想的激情可以一直在身体里流淌。有梦想的日子，就有希望在生长。但少年的梦想不是空想，把梦想变成现实，需要付出努力。梦想带给我们动力，而努力才会带来改变。努力，让我们拉近梦想和现实的距离。

【典型例题】

1.告别了小学，我们迎来了人生崭新的起点。在中学里，我们面对的一切都是新的，新老师、新同学、新环境，但从“新起点”这个角度来说，我们面对的新起点主要是指(　　)

A.我们身体发育的新起点　　B.中学阶段是人生发展的一个新阶段

C.我们面对的新环境　　D.我们面对的新友谊

【答案】B

【解析】进入初中对我们来说意味着一个新开始。新起点不仅是指新

环境、新老师、新同学，更重要的是我们从一个小学生成长为初中生，有新的学习任务，是人生发展的一个新阶段。答案选B。

2.在阿里巴巴公司上市仪式上，马云将带有公司徽标的 T 恤赠送给了在场嘉宾，上面印着他亲自选择的一句话：“梦想还是要有的，万一实现了呢？”这启示我们要(　　)

A.服务社会，奉献社会　　B.树立理想，执着追求

C.艰苦奋斗，勤俭节约　　D.追求理想，不惜代价

【答案】

【解析】马云的话启示我们少年要有梦想，但少年的梦想不是空想，把梦想变成现实，需要付出努力。B 符合材料要求，正确。A 奉献与材料无关；C 实现梦想需要艰苦奋斗，但勤俭节约与材料无关；D 追求理想，应采用符合道德与法律要求的方法，不能不惜代价。A、C、D 错误，答案选 B。

第二课　　学习新天地

【知识整合】

一、学习伴成长

1.打开学习之窗（如何正确认识学习？）

（1）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。譬如，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。（初中阶段的学习的内容？）

（2）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„„（学习有哪些表现？）

（3）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。（学习需要怎样的态度？）

（4）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。

（5）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。

2.学习点亮生命（我们为什么要学习？或学习的意义？）

（1）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。

（2）学习就是给生命添加养料。如果不学习，人的生命将会枯萎。

（3）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。

二、享受学习

1.体味学习（如何体味学习中的苦与乐？）

（1）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。

（2）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。

（3）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。

（4）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。

2.学会学习

（1）如何学会学习？

①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。

②学会学习，需要掌握科学的学习方法。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。不同学科有不同的学习方法，学习方法也因人而异，适合自己的方法就是最好的方法。好记性不如烂笔头。

③学会学习，还意味着要善于运用不同的学习方式达成目标，比如合作学习、探究学习等。

（2）学习兴趣与个人的学习目的有什么关系？

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。

（3）为什么要树立正确的学习理念?

①学习是个人成长的需要；②学习是将来参加祖国建设的需要。

【易错点拨】

1. 学习并不是多余的，学习，让我们能够生存，让我们有更好的生活：学习，打开了生命的视窗，让面前的世界变得更大、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。如果不学习，人的生命将会枯萎。今天的学习，正是为明天的发展积蓄力量，我们要珍惜当下，把握好现在学习的机会。

2. 学习过程有苦有乐，学习过程中我们会出现科目多、作业难、成绩不理想等问题，从而感受到学习的压力，让人苦恼。但正是在这个过程中，我们不断地发现自身的潜能，获得一种不断超越自己的快乐。

【典型例题】

1. 小明总是抱怨：学习真是太苦了，我甚至都不想上学了。你认为小明之所以这样，是因为他还没有认识到(　　)

①在学习中，我们能不断发现自己的潜能，从而获得一种不断超越自己的快乐

②学习是一个探究和发现的过程，需要克服困难、刻苦努力

③学习是一个苦乐交织的过程

④学习中的困难和辛苦

A.①②③　　B.②③④　　C.①②④　　D.①③④

【答案】A

【解析】小明的表现是只看到了学习的苦，没有看到学习的乐。学习对每个人来说都是苦乐交织的，学习是一个探究和发现的过程，需要克服困难，刻苦努力。也正是在这个过程中，我们不断地发现自身的潜能，获得一种不断超越自己的快乐。①②③选项都讲到学习的乐，排除④,答案选 A。

2.少成若天性，习惯成自然。下列属于良好的学习习惯的是(　　)

① 学习有主动性，无须家长和老师的督促

② 在学习上，有科学合理的计划，并能持之以恒

③ 喜欢边吃零食边做作业

④ 学习很用功，经常三更睡、五更起，终日书本不离手，死记硬背

A.③④　　B.②③　　C.①②　　D.①③

【答案】C

【解析】学习是有方法的，良好的学习习惯能帮助我们更好地学习。③④不是好的学习习惯，排除。①②　自觉学习、有科学的学习计划都属于良好的学习习惯。答案选 C。

第三课　　发现自己

【知识整合】

一、认识自己

1．人贵自知（我们为什么要认识自己？或正确认识自己的重要性?）

①　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。

②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。

2.多把尺子量自己

（1）我们通过什么途径认识自己?

①我们可以从生理、社会、心理等方面来认识自己：

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。

②我们可以通过自我评价和他人评价来认识自己：

A 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。

B 他人评价是我们认识自己的一面镜子。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。

(2) 自我评价的方法有哪些?

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。

（3）我们应如何正确对待他人的评价？

①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。

②用心聆听，虚心接受。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。

③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。

④平静拒绝。有时我们会听到别人带有贬抑的评价，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。

二、做最好的自己

1.接纳与欣赏自己

（1）我们为什么要接纳自己?

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。

（2）我们怎样接纳自己?

①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。

②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，需要乐观的态度，更需要勇气和智慧。

（3）我们怎样欣赏自己?

①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。

②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。

2.我要飞得更高

（1）我们如何做更好的自己?

①做更好的自己，就要扬长避短。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。

②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。

③做更好的自己，需要不断激发自己的潜能。

④做更好的自己，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。

（2）如何认识人的潜能？

每个人的潜能都不尽相同。就智力方面而言，我们都不同程度地拥有多种智力。每个人都有自己的优势领域，需要我们探索、尝试、发现并激活它们。

（3）如何发掘自己的潜能？

①通过珍视自己的兴趣爱好，专注自己喜爱的领域；

②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；

③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。

（4）改正缺点的方法有哪些？

①从小的缺点、对你来说最容易改正的缺点开始。

②具体描述自己的缺点。

③只要做到了，哪怕只是做到一部分，都给自己肯定或奖励。

④请一个信任的人来协助你。

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。

【易错点拨】

1. 我们要正确看待他人对自己的评价。周围人对自己的态度与评价，

能帮助我们认识、了解自己。我们要重视他人的态度与评价，冷静地分析。既不能盲从，也不能忽视。（如何正确看待他人评价?）

2.做更好的自己，并不意味着完全改变去迎合别人的喜好。做更好的自己，需要发现并充分运用自己拥有的资源。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。做更好的自己，还需要探索未知的自己，发掘自己的潜能。（做更好的自己，是否意味着完全改变去迎合别人的喜好？）

【典型例题】

1.数学课上，我婉转地给老师指出了课堂上的一个小错误，老师表扬了我，说我很细心，也挺勇敢。这种认识自己的方法是(　　)

A．自我观察　　B．他人对自己的态度和评价

C．与人比较　　D．自我反省

【答案】B

【解析】认识自己的途径有通过自我观察，反省自己在日常生活中的点滴表现，总结自己是一个怎样的人；通过他人了解自己，周围人对自己的态度与评价，能帮助我们认识、了解自己；通过集体了解自己，更为全面和客观。材料中老师的表扬属于通过他人了解自己的途径。答案选 B。

2.苏格拉底曾经说过：“每个人的身上都有太阳,只是要让它发光„„”这句话启示我们(　　)

①要看到自己身上尚待开发的巨大潜能；②要给自己积极的暗示，想

象更好的自我形象；③要相信自己就是一个天才；④要在实践中发掘潜能。

A.①②③　B.②③④　　C.①②④　D.①②③④

【答案】C

【解析】苏格拉底这句话告诉我们人有巨大的潜能，需要积极发掘。题目问启示，③与材料不符，本身也是不合理的说法，排除。①、②、④都能从材料中体现出来，答案选C。

第二单元　友谊的天空

第四课　　友谊与成长同行

【知识整合】

一、和朋友在一起

1.我的朋友圈(进入初中，我们的朋友圈发生了什么变化？)

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，与朋友的活动内容更丰富了；也许有人发现，自己的朋友圈比以前要小了，但是交往更加深入，朋友关系更加密切。

2.友谊的力量（朋友对我们有什么影响？）

①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。（朋友对个人影响有哪些？可只答第①点）

②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。

③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。（朋友有哪些意义、好处/我们为什么需要朋友/友谊在人一生中的作用？答第②③点）

3.要逐渐学会处理交往中遇到的问题，需要做什么？

经常对自己的朋友关系做些梳理，我们可以更好地察觉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。

二、深深浅浅话友谊

1.友谊的特质（如何正确认识友谊？）

①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。

②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。

③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。(什么样的友谊才能经得起考验？）

2.友谊的澄清（我们在建立发展友谊时，需要注意哪些问题/友谊需要澄清哪些观点？）

（1）友谊是一成不变的吗？

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。

（2）竞争会伤害友谊吗？

竞争并不必然伤害友谊，关键是我们对待竞争的态度。如果我们能坦然接受并欣赏朋友的成就，就不会沉溺于失利的痛苦。在竞争中自我反省和激励，我们会收获更多。

（3）朋友相处需要原则吗？

友谊不能没有原则。友谊需要信任和忠诚，但“讲义气”、“够朋友”并不等于不加分辨地为朋友做任何事。其实，当朋友误人歧途，不予规劝甚至推波助澜，反而会伤害朋友，伤害友谊。

【易错点拨】

1.交友不能只索取不付出，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。

2.交友不能没有原则。友谊需要信任和忠诚，但哥们儿义气要不得，不能不加分辨地为朋友做任何事。当朋友误人歧途，不予规劝甚至推渡助澜，反而会伤害朋友，伤害友谊。

【典型例题】

1.“友谊的小船说翻就翻”，这一网络流行语启示我们（　　）

A．世界上没有真正的友谊

B．珍惜友谊，用心呵护友谊

C．朋友之间应该坦诚，毫无保留

D．切莫轻交甚至滥交朋友

【答案】B

【解析】朋友对一个人的影响很大，与正直、诚信和见识广的人交朋友，是有益的，可见友谊对我们很重要。“友谊的小船说翻就翻”，告诉我们要珍惜友谊。A本身表述错误，C 与材料无关，D 与材料无关，答案选 B。

2.下面对友谊的认识正确的是(　　)

在原则不重要，对待朋友可以让步

B.不能与朋友竞争，竞争就会失去朋友

C.我只找对我有好处的人做朋友

D.友谊不是一成不变的，会随成长而出现新友谊

【答案】D

【解析】本题考查对友谊的认识。友谊不能没有原则。但“讲义气”、“够朋友”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，不予规劝甚至推渡助澜，反而会伤害朋友，伤害友谊。A 错误。竞争并不必然伤害友谊，关键是我们对待竞争的态度。B 错误。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。C 错误。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。D 正确。答案选D。

第五课　　交友的智慧

【知识整合】

一、让友谊之树常青

1.建立友谊

（1）如何建立友谊？

①建立友谊，需要开放自己。建立友谊的过程中，会有惊喜，也会有意外，还有一点儿冒险。无论怎样，敞开心扉，主动表达，朋友才不会彼此错过。

② 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，我们就有找到朋友的机会。

（2）有助于建立友谊的方法有哪些？（怎样培养和发展真挚的友谊？）

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。谁都愿意看到一张灿烂的笑脸。

②记住对方的名字。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要保持好奇。他是什么样的人呢？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。

2.呵护友谊

（1）如何呵护友谊？

①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。

②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。

③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。

④呵护友谊，需要学会承受并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。聪明的我们要学会选择：哪些朋友可以深交；哪些朋友可以保持较好关系；哪些朋友可以慢慢疏远，甚至要保持距离。

（2）处理冲突的基本策略有哪些？

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，不回避。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勇于承担自己的责任：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。

二、网上交往新时空

1.网上交友（网络交往有什么特点？）

（1）网络上的交往具有虚拟、平等、自主等特点，它把天涯海角、素不相识的人连在一起，让人们自由地宣泄内心的快乐、烦恼、孤独、痛苦，舒缓压力，拓展人际交往圈。

（2）网络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。

2.慎重结交网友

（1）我们为什么要慎重结交网友？

在网络上交友，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，网络只是一个工具，关键在于我们怎么使用它。

（2）我们如何做到慎重结交网友？

①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

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/348131100053006121