

@备考首选

通关无忧 轻松拿下考试

-  基础阶段－专业知识
-  刷题阶段－重点题库
-  冲刺阶段－押题点睛
-  考点覆盖－精编习题
-  紧扣考纲－直击考点
-  历年真题－押题抢分

本封面内容仅供参考，实际内容请认真预览本电子文本

祝您考试顺利

2022 中考道德与法治考点整理（必背）

考点一：发现自己

1. 认识自己的意义、途径：

（1）意义：促进自我发展；促进与他人的交往。

（2）途径：

- ①从生理、社会、心理方面认识自己；
- ②通过自我评价：自我观察和分析；与他人比较。
- ③他人评价。

2. 正确对待他人的评价：用心聆听、勇于面对、平静拒绝。

*3. 怎样客观、全面地认识自己：

- ①从生理、社会、心理等方面全面认识自己；
- ②通过自我评价来认识自己：既自我观察和分析，又与他人比较等，不骄不卑，合理调节和控制自己的行为；
- ③用理性的心态面对他人的评价：用心聆听，勇于面对，平静拒绝等，既不盲从也不忽视。

*4. 学会接纳和欣赏自己：

（1）接纳自己：

- ①接纳自己的全部：优点和不完美、性格和外貌、现在和过去都要接纳。
- ②需要乐观的态度，更需要勇气和智慧。

（2）欣赏自己：

- ①内容：欣赏自己的独特、优点、努力和为他人的奉献等。

②要求：不骄傲自大，也不目中无人；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。

***5. 怎样做更好的自己：**

- （1）就要扬长避短；
- （2）要主动改正缺点；
- （3）要不断激发自己的潜能：珍视自己的兴趣爱好、广泛参与活动、积极合作、保持好奇心、挑战目标、持续行动等；
- （4）在与他人共处、积极承担社会责任中不断成长。

考点二：珍视生命

***1. 怎样守护生命？**

（1）爱护身体：

①守护生命首先要关注自己的身体状况，养成健康的生活方式。

②要珍视自己的肉体生命。

③要增强安全意识和自我保护意识，提高安全防范能力，掌握基本的自救自护方法。

（2）养护精神：

①用优秀传统文化滋养精神生命；

②在个人精神世界的充盈中发扬民族精神和中华传统美德；

③阅读有益的课外书籍、观看健康向上的电视节目、参加励志的娱乐活动等。

2. 十大健康的生活方式：合理饮食；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）；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；定期体检等。

***4. 正确认识挫折？**

（1）生活难免有挫折，如阻碍、失利和失败等。

（2）面对挫折，人们会有不同的感受和行为反应，主要原因是对挫折的认识和态度不同。

（3）挫折的影响：

①**消极作用：**面对挫折，产生失落、焦虑、难过、愤怒、不满等负面情绪，是正常的。但不能沉浸其中，要及时调整自己，正确面对挫折。

②**积极作用：**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。

***5. 正确对待挫折/发掘生命力量/增强生命的韧性的方法：**转移注意，保持乐观的心态，树立信心、增强勇气，确立恰当的目标，欣赏、培养幽默感，和自己信任的人谈一谈，考虑并接受最糟糕的结果，关心帮助他人，培养某方面的兴趣，获得他人的支持和鼓励等

***6. 怎样珍视生命：**

（1）要守护生命：爱护身体；养护精神；

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/088072063042006074>