

人教部编版七年级上册 道德与法治 全册知识点汇总

第一单元 成长的节拍

第一课 中学时代

1-1 中学序曲

★1、为什么说中学生活是我们新的起点？（初中生活有什么新体验）（为什么） P3

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……我们站在新的起点上。

★★2、中学时代在生命历程中的重要作用？（中学时代是人生历程中最重要的发展阶段）（是什么） P4

（1）中学时代为我们的一生奠定重要基础

中学时代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。

（2）中学时代见证着一个人从少年到青年的生命进阶

A. 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；

B. 随着自我意识的逐步觉醒，我们开始主动发现和认识自己；

C. 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；

D. 随着生活体验的日渐丰富，我们开始自觉磨砺意识和品格，思考生活的意义。

★3、中学生活馈赠给我们哪些成长礼物？（是什么） P5-7

（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；

(2) 中学生活为我们提供了发展自我的多种机会；

(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）

(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”。

★4、理想中的“我”是什么样的？（是什么）P7

(1) 越来越有活力，能坚持，有韧劲；

(2) 越来越坚强，会合作，能包容；

(3) 越来越有主见，敢于表达自我。

5、21世纪，我们需要学会什么？（是什么）P7

除了学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存之外，还需要学会：

第一，学会学习。

第二，学会变革。

第三，学会成长。

★★★6、面对中学生活，我们应该怎么做？（怎么做）P8

“千里之行，始于足下”。中学生活的序幕刚刚拉开，面对各种可能和挑战，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。

1-2 少年有梦

1、梦想是什么？（是什么）P9

编织人生梦想，是青少年时期的重要生命主题。梦想是对未来美好生活的愿望，它能不断激发我们生命的热情和勇气，让生活更有色彩。有梦

想，就有希望。

2、少年需要有梦想？（为什么）P9

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。

★★★、少年应有的梦想有哪些特点？（是什么）P10

(1) 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。

(2) 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，共同享有祖国和时代一起成长与进步的机会。民族复兴的美好前景，为我们提供了更加广阔的舞台，也提出了更高的要求，我们应当成为担当民族复兴大任的时代新人。

4、中国梦是什么？（是什么）P10

实现中华民族伟大复兴，是中华民族近代以来最伟大的梦想，我们称之为“中国梦”。

5、中国梦的基本内涵是什么？（是什么）P10

中国梦的基本内涵是实现国家富强、民族振兴、人民幸福。

6、实现中国梦必须怎么做？（怎么做）P10

实现中国梦必须走中国道路，必须弘扬中国精神，必须凝聚中国力量。

（少年的梦想，与时代的脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。）

7、正确认识梦想？（是什么）P11

少年的梦想，有时像“海天相吻的弧线，可望不可即，折磨你那进取的心。”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。

★★★8、为什么说努力是梦想与现实之间的桥梁？（怎样拉近梦想与现实的距离）（为什么、怎么做） P11-12

（1）少年有梦，不应止于心动，更要付诸行动。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。（什么是努力）

★★★9、青少年怎样做到“努力”？（怎样为实现梦想而努力）（怎么做） P12

（1）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。

（2）努力，需要坚持

“功崇惟志，业广惟勤。”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。只要努力坚持，即使过程再艰难，也有机会离梦想更近一步。

★10、学会“努力”的具体方法？（怎么做） P13

在日常的学习生活中合理规划时间，注意劳逸结合，从小事做起，学会思考，学会合作，朝着既定目标努力前行。

（1）分清轻重缓急，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。

2-1 学习伴成长

★★1、 中学阶段，我们的主要任务是——学习？（初中阶段的学习包括哪些内容）（是什么） P15

中学阶段，学习是我们的主要任务。初中阶段的学习，包括知识的获取、能力的培养以及如何做人。

2、 知识学习中的不同层次？（是什么） P16

在知识学习中，记忆、理解、关联、运用是相互联系的不同层次。

★3、 生活中，学习表现在哪些方面？（是什么） P17

(1) 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。

(2) 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。

(3) 从一切经历中学习：学习思考，认识世界，关爱他人，遵守规则。

★4、 学习应具备怎样的态度？（是什么） P17

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。

★★5、 为什么我们要终生学习？（为什么） P17

(1) 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。

(2) 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。

★★★6、 学习的重要性？（是什么） P18-19

(1) 学习，不仅让我们能够生存，而且让我们能够拥有更充实的生活

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) 学习点亮我们心中的明灯，激发前进的动力

在学习中，我们分享生命经验，获得成长，同时也可以帮助他人，服务社会，为幸福生活奠基。

●知识扩展：

1、终生学习

终生学习是指社会成员为适应社会发展和实现个体发展的需要，贯穿于人的一生、持续的学习过程。即我们常说的“活到老学到老”。

2、终生学习的必要性

当今时代，世界在飞速变化，新状况、新问题层出不穷，知识更新的速度大大加快。人们要适应不断发展变化的客观世界，就必须把学习从单纯的求知变为生活的方式，努力做到活到老、学到老，终生学习。

2-2 享受学习

★1、为什么说学习中有欢乐？（学习中的快乐表现在哪些方面）（为什么、是什么） P20

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，我们都可以体会到学习带来的快乐。

★★2、为什么说学习中也有辛苦？（为什么） P21

(1) 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。

(2) 学习中也有辛苦。即便抱有兴趣和探索欲望，学习也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。

★3、体验学习的美好？（是什么） P21

当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。

★★★、怎样才能学会学习？（怎么做） P22-24

(1) 学会学习，需要发现并保持对学习的兴趣

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方法，逐渐培养起探究的兴趣。

(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，养成良好的学习习惯，不断提升自己的学习能力。不同学科的学习方法不尽相同，学习方法也因人而异，适合自己的方法就是最好的方法。

(3) 学会学习，还意味着要善于运用不同的学习方式

我们可以与同伴相互帮助、分工合作，在交流和切磋中共同完成任务。我们也可以带着问题、猜想或假设去探究，独立思考，不断质疑，在自主学习中培养观察、想象、分析、推理等方面的能力。

5、记笔记的主要作用？（是什么） P23

(1) 保持学习者的注意和兴趣；

(2) 有效地组织材料。

6、记笔记的具体方法？（是什么） P23

(1) 课前准备；

(2) 课中记录;

(3) 课后补充。

第三课 发现自己

3-1 认识自己

★1、正确认识自己的必要性？（是什么）P26

进入初中，随着自我意识的不断增强，我们不仅将目光投射到更广阔而精彩的外部世界。而且越来越关注自我。（老子的“自知之明”；古希腊阿波罗神庙镌刻的箴言：“认识你自己”，都告诉我们认识自己是多么重要）

★★★2、正确认识自己的重要性？（是什么）P27

(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。

★★★3、我们可以从哪些角度（方面）认识自己？（是什么）P28

我们可以从生理、心理、社会等方面来认识自己：

(1) 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；

(2) 可以从个性心理特征来认识自己，如性格、气质等；

(3) 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。

★★★4、恰当的自我评价和他人评价对认识自己的重要作用？（是什么）

P29

自我评价和他人评价是认识自己的有效途径。

(1) 恰当的自我评价具有重要作用

我们可以通过自我评价来认识自己。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。

(2) 他人评价的重要作用

他人评价是我们认识自己的一面镜子。有人说：“要想了解自己，最好问问别人。”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。

5、自我评价的方法？（是什么）P29

(1) 自我观察和分析；

(2) 与他人比较。

★★6、如何正确对待他人评价？（怎么做）P30

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。

7、正确对待他人评价的方法？（是什么）P30

(1) 用心聆听；

(2) 勇于面对；

(3) 平静拒绝。

8、认识自己是一个过程？（是什么）P31

认识自己是一个过程。随着年龄的增长、生活阅历的增加，我们不断探索自己、发现自己、发展自己，我们就可能成为更好的自己。

9、怎样正确认识自己？（怎么做）（补充知识）

(1) 客观评价自己；

(2) 全面地评价自己；

(3) 用发展的眼光看待自己；

) 用科学的方法认识和评价自己。

做更好的自己

1、接纳与欣赏自己的原因？（是什么） P32

随着对自己认识的不断深入，我们的自我形象也会越发的清晰。

2、怎样学会接纳自己？（怎么做） P33

(1) 接纳自己，需要接纳自己的全部

A. 既接纳自己的优点，也接纳自己的不完美；

B. 既接纳自己的性格，也接纳自己的身材、相貌；

C. 既接纳自己的现在，也接纳自己的过去。

(2) 接纳自己，需要乐观的心态，更需要勇气和智慧

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。

★3、怎样学会欣赏自己？（怎么做） P33-34

(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，而是成长道路上面对压力与挫折的自我鼓励与自我奋进。

(3) 欣赏自己的同时，善于向他人学习、与他人合作，才能成为一个内涵更加丰富的我。会欣赏他人的人，才会真正地欣赏自己。

★★★4、如何做更好的自己？（如何塑造更完美的自我形象）（怎么做）

P34-36

(1) 做更好的自己，就要扬长避短

古人云：役其所长，则事无废功；避其所短，则世无弃才矣。”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

善、自我发展的过程。

() 做更好的自己，需要不断激发自己的潜能

通过珍视自己的兴趣爱好，专注自己喜爱的领域；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；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。(怎样激发潜能)

(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

路也漫漫，遥遥其途，心之向往，虽远莫阻。”这是中学时代的成长课题，值得我们用一生去探寻。

5、改正缺点的方法？（是什么）P35

- (1) 具体描述自己的缺点；
- (2) 从最容易改正的缺点开始；
- (3) 及时肯定或奖励自己改正缺点的努力；
- (4) 请一个自己信任的人来协助；
- (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。

6、潜能的含义？（是什么）P36

潜能，是指一个人身体、心理素质等方面存在的发展性可能。

7、潜能包括的内容？（是什么）P36

人类的智能包括语言智能、逻辑-数学智能、空间智能、身体-动觉智能、音乐智能、人际智能、自我认识智能、自然观察智能等方面。我们可以通过发展自己多方面的智能来开发潜能。

友谊与成长同行

4-1 和朋友在一起

1、伙伴、同学、朋友，成为我们生命中越来越重要的部分。（是什么） P39

2、朋友圈的变化？（是什么） P40

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，交往内容更丰富了；也许有人发现，自己的朋友圈比以前变小了，但是交往更加深入，朋友关系更加密切。

3、梳理朋友圈关系的意义？（是什么） P40

在与朋友的交往中，有欢笑，也有泪水；有甜蜜，也有苦涩。经常对自己的朋友关系做些梳理，我们可以更好地觉察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。

4、朋友对我们有重大影响的表现？（是什么） P41

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。

★★★、朋友的作用？（是什么） P42-43

（1）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。（为什么要结交朋友）

（2）孔子说：友直，友谅，友多闻，益矣。”与正直、诚信和见识广的人交朋友，是有益的。要善交益友、乐交诤友、不交损友。（此句为补充内容）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。

1、友谊有哪些特有的性质？（是什么） P44-46

（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，更能经得住时间的考验和风雨的洗礼。

★★★2、需要澄清哪些对友谊的片面认识？（是什么） P46-48

（1）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）竞争并不必然伤害友谊

竞争并不必然伤害友谊，关键是我们对待竞争的态度。古人云：仁者如射：射者正己而后发；发而不中，不怨胜己者，反求诸己而已矣。”在竞争中能坦然接受并欣赏朋友的成就，做到自我反省和激励，我们会收获更多。

（3）友谊需要原则（原则：遵守道德和法律）

友谊需要信任和忠诚，这并不等于不加分辨地为朋友做任何事。其实，

、梳理友谊感受、澄清友谊认识的意义？（是什么）P48

友谊可以带来快乐，让人向往；有时也会带来困扰，增添烦恼。在友谊的长河里，我们深深浅浅地跋涉着，经历着不同的体验，累积着各自的感受。梳理对友谊的感受，澄清对友谊的认识，是我们成长必经的历程。

第五课 交友的智慧

5-1 让友谊之树常青

1、如何建立友谊？（怎么做）P49-50

(1) 建立友谊，需要开放自己

建立友谊的过程中，会有惊喜，会有意外，还会有点儿冒险。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，我们就有机会找到朋友。

★2、有助于建立友谊的方法？（是什么）P50

(1) 面带微笑；

(2) 记住对方的名字；

(3) 真诚夸赞；

(4) 寻找共同之处；

(5) 做一个耐心的倾听者；

(6) 保持好奇心。

3、友谊需要呵护？（为什么）P51

交友投分，切磨箴规”。友谊，像一株慢慢生长的植物，需要精心养

、如何呵护友谊？（怎么做） P51-53

（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，需要学会正确对待交友中受到的伤害

当朋友做出伤害友谊的举动时，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。

★5、处理冲突的基本策略？（是什么） P52

（1）保持冷静；

（2）坦诚交流；

（3）及时处理；

（4）勇担责任；

（5）换位思考。

6、我们不可能和所有的人都成为朋友，但是我们要学会同多数人和睦相处，对所有人以诚相待。（怎么做） P53

1、互联网成为我们交往的平台？（为什么）P54

在这里，我们书写自己的故事，体会信任与怀疑、期望与失望、愉悦与痛苦、亲密与疏离。

★★2、互联网交往的利与弊？（是什么）P55

（1）互联网交往的利（好处）

A. 互联网好像无所不能，我们在网上搜集学习资料，查找相关信息，也在这个虚拟的时空中交往。

B. 网上交往具有虚拟、平等、自主等特点，它超越时空限制，把天涯海角、素不相识的人连在一起，开辟了人际交往的新通道，让我们有更多机会结交新的伙伴，拓展交往圈。

补充：让人们自由地表达内心的快乐、烦恼、孤独、痛苦，舒缓压力等。

（2）网络交往的弊端

互联网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。

★★★3、网上交往怎样做到慎重结交朋友？（怎么做）P56-58

（1）理性对待网上交友

网上交往，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。

（2）网上交友，要有自我保护意识

A. 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护意识。（为什么）

B. 例如：**a.**对陌生人的邀请，不轻易接受；**b.**对个人的家庭住址、经济状况、联系方式等，要注意保密；**c.**遇到问题时，要学会求助。（怎么做）

（3）将网上的朋友转化为现实中的朋友，需要慎重

除了考虑安全因素之外，我们还需要面对很多问题。探讨这些问题，

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/208076007070006074>