第一单元 青春时光

第一课 青春的邀请

第一框 悄悄变化的我

1、青春期身体变化主要表现在哪些方面？

（1）身体外形的变化：身体迅速长高、长壮。

（2）内部器官的完善：运动系统、心血管系统、神经系统等不断成熟。

（3）性机能的成熟：性器官发育和成熟。

2、如何正确对待青春期的生理变化？

（1）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：有的长得快，有的长得慢，有的先长胖，有的先长高。

（2）我们要正视身体的变化，欣然接受青春花蕾的绽放。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，也要提高品德和文化修养，体现青春的内在美。

3、如何克服青春期的矛盾心理？

（1）我们可以参加集体活动，在集体的温暖中放松自己。

（2）可以通过求助他人，学习化解烦恼的方法。

（3）可以通过培养兴趣爱好转移注意力，接纳和调适青春期的矛盾心理。

（4）可以学习自我调节，成为自己的“心理保健医生”。

尝试自我调节：把自己的想法写下来；参加体育活动；学习自我暗示；试试自我解嘲。

第二框 成长的不仅仅是身体

1、什么是思维的独立？

思维的独立并不等于一味地追求独特，更不是独断。而是意味着不人云亦云，

同时接纳他人合理正确的意见。

2、思维的批判性的表现、意义以及要求？

表现：对事情有自己的看法，并敢于表达不同观点。敢于对不合理的事情说“不”，敢于向权威挑战。

意义：(1) 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) 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。

要求：(1) 要有质疑的勇气，有表达自己观点、提出合理化建议的能力；

(2) 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。

(3) 批判只针对事情本身，而不攻击他人。 (4) 批判要具有一定的建设性。

3、青少年为什么要开发创造潜力？

(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)青春的创造是多姿多彩的，创造存在于我们生活的各个方面，存在于我们每个人身上。

4、怎样开发自身的创造潜力？

（1）敢于打破常规，追求生活的新奇与浪漫，开创前人未走之路；

（2）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。

第二课 青春的心弦

第一框 男生女生

1、如何正确认识男女生的性别优势？

（1）男生女生各自拥有自身的性别优势。欣赏对方的优势，有助于我们不断完善自己。我们不仅要认识自己的优势，还要发现对方的优势，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。男生女生应相互理解，相互帮助，相互学习，共同进步。

第二框 青春萌动

1、如何正确看待与异性相处？（异性交往的意义）

（1）与异性相处，有助于我们了解异性的思维方式、情感 特征。我们与异性交往，成为好朋友，并不仅仅是性别的吸引，而是能从对方身上看到某些优秀品质，这些品质吸引着我们。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。

（2）与异性交往是是我们成长的一个重要方面，也是对我们的考验。异性交往做到内心坦荡，言谈得当，举止得体才能收获真正的友谊。

2、如何正确对待异性情感？

（1）这是青春成长中的正常现象。（2）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，

这不是真正的爱情。（3）面对朦胧的情感，我们应慎重对待、理智处理。

3、如何正确理解爱情?

(1) 爱情需要具有爱他人的能力，这种能力包含自我的成熟、道德的完善，也包含对家庭的责任。(2) 爱情需要彼此深入了解，需要一定的物质基础和共同的生活理想，是强烈、稳定、专一的感情。(3) 真正的爱情包含尊重、责任、珍惜、平等 和自律。

第三课 青春的证明

第一框 青春飞扬

1、青春的探索为什么需要自信?

（1）自信让我们充满激情。有了自信，我们才能怀有坚定的信心和希望，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。

2、青春为什么需要自强?

（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。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。自强，要靠坚强的意志、进取的精神和持久的坚持。

第二框 青春有格

1、“行己有耻”的要求有哪些？

（1）“行己有耻”需要我们有知耻之心，不断提高辨别“耻”能力。（2）行己有耻”要求我们树立底线意识，触碰道德底线的事情不做，违反法律的事情坚决不做。（3）“行己有耻”更需要我们磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。

掌握增强自控力的方法和技巧：增强“我不要”的力量；增强“我想要”的力量；加强自我监控。

2、“止于至善”的要求有哪些？

（1）每个人都可以从点滴小事做起，积少成多，积善成德。（2）在生活中寻找“贤”并将他们作为榜样。（3）养成自我省察的习惯，检视自己的不足，不盲目自责，积极调整自己，通过自省和慎独，端正自身行为。

第二单元　做情绪情感的主人

第四课 揭开情绪的面纱

第一框 青春的情绪

1、人的情绪主要有哪些？

人的情绪是复杂多样的，除了常见的**喜、怒、哀、惧**等基本情绪，还有害羞、焦虑、厌恶和内疚等复杂情绪。

2、影响情绪的因素？

我们的情绪受多方面因素影响。例如，个人的生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自然环境等。

3、情绪的作用有哪些？

（1）情绪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。

4、如何正确对待正面情绪和负面情绪？

（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）学习积极面对负面情绪，同样是我们成长过程中需要经历的。

5、青春期情绪的特点？

情绪反应强烈、情绪波动与固执、情绪的细腻性、情绪的闭锁性、情绪的表现性。

第二框 情绪的管理

1、如何合理表达情绪？

（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。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） 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。

2、怎样正确对待自己的情绪感受？

（1）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。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。

（2）学会合理地调节情绪，使情绪在生理活动、主观体验、外显表情等方面发生一定的变化，有助于我们更好地适应环境。

3、调节情绪的方法?

改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练。

第五课 品出情感的韵味

第一框 我们的情感世界

1、情感和情绪的关系?

联系： 情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反应逐渐积累和发展。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。

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

2、情感的种类?

与情绪一样，我们的情感也是复杂的。其中，有基础性情感，如安全感;有高级情感，如道德感。有正面的体验，如爱的情感;有负面的体验，如恐惧感;也有两方面混杂的体验，如敬畏感。

3、情感的作用？

（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）　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)在生活经验的不断扩展中，我们的情感才可能更加丰富、深刻，我们的情怀才可能更加宽广、博大。

第二框 在品味情感中成长

1、美好情感的作用？

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。这些情感表达着我们的愿望，促进我们的精神发展。

2、如何获得美好情感？

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。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、体验负面情感对我们有什么影响？

（1）生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好，但对于我们的成长也有意义。(2）体验负面感受未必是件坏事，它可以丰富我们的人生阅历，使我们的生命变得更加饱满丰盈。(3)学会承受一些负面感受，

善于将负面情感转变为成长的助力，也可以让我们从中获得美好的情感体验，不断成长。

4、如何传递情感正能量？

（1）在情感体验中，可以用自己的热情和行动来影响环境。（2）在与他人的情感交流中，传递美好的情感，传递生命正能量。（3）在生活中不断创造美好情感体验，让生命更有力量。

第三单元　在集体中成长

第六课 我和我们

第一框 集体生活邀请我

1、什么是集体？

集体是人们联合起来的有组织的整体。一般来说，集体的联结度越高，个体感知到的集体温暖就越多。我们每个人都有过集体生活的情感需要。

2、在集体中我们有哪些情感需要？

安全感、归属感、集体荣誉感。

3、怎样认识集体的力量？

⑴集体的力量来源于成员共同的目标和团结协作。

⑵个人的力量是分散的，但在集体中汇聚，就会变得强大；个人的力量是有限的，但通过优化组合可以实现优势互补，产生强大的合力。借助这种合力，我们得以完成许多单凭一己之力无法完成的事情。

⑶集体的力量是强大的，在某种程度上可以影响甚至改变一个人。个人在集体生活中会自觉不自觉地产生与集体要求相一致的态度和行为。集体有助于我们获得安全感和自信心，也有助于我们学习他人的经验，扩大视野，获得成长。

第二框 集体生活成就我

1、集体生活如何涵养我们的品格？

⑴集体生活可以培养我们负责任的态度和能力。

⑵集体生活可以培养人际交往的基本态度和能力。我们在集体交往中学会彼此接纳、尊重、理解和包容，学会友好相处。

2、我们在集体中如何发展个性？

（1）在集体中我们可以展示自己的个性，发展自己的个性，不断认识和完善自我。

（2）每个人的个性特点不同。在集体中包容他人的不同，学习他人的优点，有助于我们完善个性。

（3）实现集体共同目标的过程，也为个人发展提供了条件和可能。有助于我们丰富自己的个性。

第七课 共奏和谐乐章

第一框 单音与和声

1、如何解决个人意愿与集体规则的冲突？

（1）面对冲突，我们通常会让个人意愿服从集体的共同要求。

（2）个人意愿与集体的共同要求之间往往不是完全对立的。

（3）理解集体要求的合理性，反思个人意愿的合理性和实现的可能性，我们就可能找到解决冲突的平衡点。

2、怎样让集体的和声更美？

（1）尽力做好自己,遵守规则,以保持集体的和谐之美。

（2）随着集体的发展和进步，原有的某些共同要求变得不合时宜，需要适当修改、完善。

（3）对于集体要求中存在的不合理因素,可以通过恰当的方式表达自己的意见,提出积极的改进建议。

3、如何正确处理集体利益与个人利益的关系？

（1）在集体中，个人利益与集体利益本质上是一致的。当个人利益与集体利益发生冲突时，应把集体利益放在个人利益之上，坚持集体主义。

（2）坚持集体主义，不是不关注个人利益，而是在承认个人利益的合理性、保护个人正当利益的前提下，反对只顾自己、不顾他人的极端个人主义。

（3）在集体生活中，我们要学会处理与他人的各种关系。当遇到矛盾和冲突时，我们要慎重考虑，冷静选择适当的处理方式。

（4）心中有集体，识大体、顾大局，不得因个人之间的矛盾做有损集体利益的事情。

第二框　节奏与旋律

1、如何正确处理在不同集体中的角色冲突？

（1）在排解角色冲突带来的烦恼时，我们通常会考虑自己更关注哪个集体，或在其中的角色和责任的重要性，也会考虑自己的兴趣、爱好以及任务的紧迫程度等。

（2）当遇到不同集体之间的矛盾时，应从整体利益出发，自觉地让局部利益服从整体利益，个人利益服从集体利益。

2、如何正确认识集体中的小群体与小团体主义？

⑴在小群体中，彼此相互接纳，相互欣赏，找到自己的位置，体会到归属感和安全感。在小群体中，我们与同伴更容易相互理解、沟通，在与同伴的交往中学习交往，在与同伴的互学共进中增长才干。（小群体的作用）

⑵小群体内成员之间的友谊如果沾染上江湖义气，这样的小群体往往会将自身利益置于集体利益之上，沦为小团体主义。面对这样的矛盾和冲突，我们需要“心怀一把尺子”，不为成见所“扰”，不为人言

所“惑”，明辨是非，坚持正确的行为，坚持集体主义，反对小团体主义。

⑶在集体生活中，我们面对矛盾和冲突，解决问题的过程，是我们学习过集体生活的经历，也是促进集体和谐发展、健康成长的过程。

第八课　美好集体有我在

第一框 憧憬美好集体

1、集体愿景的含义及作用？

含义：美好集体拥有共同的梦想，向往美好的前景，承担共同的使命，认同正确的价值观，形成一致的目标和追求，这就是集体的愿景。

作用：1）愿景是集体的精神动力之源，是推动集体发展的内驱力。

（2）共同的愿景引领集体成员团结一致，开拓进取。

2、美好集体的作用？

（1）美好集体是我们共同学习、共同生活的精神家园，引领我们成长。

（2）每个人都能在其中获得丰富的精神养料，拥有充实的精神生活，感受集体的关爱和吸引，凝聚拼搏向上的力量，坚定自己的生活信念。

3、美好集体的特点？

⑴美好集体是民主的、公正的。每个人都应该遵守共同的规则，在规则面前没有特权和例外；每个人都享有公平的发展机会，没有偏见与排斥。

⑵美好集体是充满关怀与友爱的。在集体生活中，人与人之间友善相待、礼让他人，相互包容、相互关心、相互帮助。

⑶美好集体是善于合作的。在美好集体中，我们分工协作，优势互补，相互帮助，共同进步，充分发展各自的能力。

⑷美好集体是充满活力的。集体成员之间的和而不同、相互激励和竞争是集体发展的动力，也是集体活力的重要表现。

第二框 我与集体共成长

1、我们怎样才能与集体共成长?

⑴在共建中尽责：（1）我们要确立共同愿景、共同目标。（2）共同商定集体的规则与制度内容，协商确定对组织领导者的品格与才能要求，通过民主程序选举乐于服务集体、有责任心的组织领导者。（3）主动参与集体建设，积极参加集体活动，自觉维护集体荣誉。（4）共同营造良好的集体氛围。

⑵在担当中成长：（1）集体的建设需要每个人的智慧和力量。（2）为集体出力，需要每个人从实际情况出发，各尽其能，发挥所长。（3）集体荣誉是我们共同的利益和荣誉，需要我们悉心呵护。（4）承担责任既是个人有所成就的基础，也是集体发展的必要前提。（5）勇于担责，体现在实际行动中，落实于具体的事情里。

2、走向社会的“必修课”？

在集体生活中，学会接纳他人，理解和包容他人；学会关爱他人，互相帮助；学会参与，学会担当。这些是我们走向社会的“必修课”。

第三单元　走进法治天地

第九课 法律在我们身边

第一框 生活需要法律

1、为什么受法律与生活息息相关？

⑴我们在生活中形成的各种社会关系，以及由此产生的矛盾和纠纷，不仅需要依靠道德、亲情、友情来协调，而且需要法律来调整。我们的生活与法律息息相关。

⑵作为社会关系的调节器，法律不仅服务于人们的当前生活，而且指导着人们未来的生活。

⑶我们一生都享有法律规定的各项权利，同时必须履行法律规定的各项义务；法律规定的权利和义务为我们每个人提供了自由生存和发展的空间。

2、法律的本质是什么？

法律是统治阶级意志的体现，是用来统治国家、管理社会的工具，也是调整社会关系、判断是非曲直、处理矛盾和纠纷的标尺

3、法治的含义及地位？

含义： 法治就是依法对国家和社会事务进行治理，强调依法治国、法律至上，要求任何组织和个人都要服从法律，遵守法律，依法办事。

地位：法治是人们共同的生活方式，也是国家治理现代化的重要标志。

4、全面推进依法治国的总目标和意义是什么？

总目标：党的十八届四中全会提出了全面推进依法治国的总目标，即建设中国特色社会主义法治体系，建设社会主义法治国家。

意义：法治助推中国梦的实现，是实现政治清明、社会公平、民心稳定、国家长治久安的必由之路。

第二框　法律保障生活

1、法律有哪些特征？

（1）法律是由国家制定或认可的。经过一定的法律程序制定和认可，是国家创制法律的两种基本形式。

（2）法律是由国家强制力保证实施的。这是法律的最主要特征。

（3）法律对全体社会成员具有普遍约束力。

2、如何正确理解“法律对全体社会成员具有普遍约束力”？

（1）在法治社会里，公民在法律面前一律平等，任何人都没有超越法律的特权。（2）每个公民都平等地受到法律的保护，平等地享有权利和义务。（3）任何人不论职务高低、功劳大小，只要触犯国家法律，都必须承担相应的法律责任。

3、法律的作用有哪些？

（1）法律规范着全体社会成员的行为，保护着我们的生活，为我们的成长和发展创造安全、健康、有序的社会环境。

（2）木受绳则直，人学法则慎。法律规定我们应该享有的权利，应该履行的义务。法律让我们懂得在社会生活中可以做什么，应该做什么、不应该做什么，应该怎么做、不应该怎么做。法律也为我们评判、预测自己和他人的行为提供了准绳，指导、教育人向善。

（3）在生活中，我们既受到法律的约束，又受到法律的保护。法律通过解决纠纷和制裁违法犯罪，惩恶扬善、伸张正义，维护我们的合法权益，是我们的保护神。

第十课 法律伴我们成长

第一框 法律为我们护航

1、为什么要给未成年人（未满十八周岁的公民）特殊保护？

（1）未成年人身心发育尚不成熟，自我保护能力较弱，辨别是非能力和自我控制能力不强，容易受到不良因素的影响和不法侵害，需要给予特殊的保护。

（2）未成年人的生存和发展事关人类的未来，对他们给予特殊关爱和保护，已经成为人类的共识。保护未成年人的合法权益，是人类文明和社会进步的应有之义。

2、未成年人受到哪些法律保护？

（1）未成年人保护法、预防未成年人犯罪法等专门法律。

（2）宪法和婚姻法、义务教育法等法律。

3、哪些主体有保护未成年人的责任？

保护未成年人，是国家机关、武装力量、政党、社会团体、企业事业组织、城乡基层群众性自治组织，未成年人的监护人和其他成年公民的共同责任。

4、怎样保护未成年人？

家庭保护、学校保护、社会保护和司法保护四位一体，构筑起保障未成年人合法权益的四道防线，形成全社会关心、保护未成年人的有效机制和良好风尚。

家庭保护——是基础

学校保护——起重要作用

社会保护——是必不可少的组成部分

司法保护——是重要保障

5、我们应怎样正确对待特殊保护？

宪法和法律赋予未成年人受到特殊保护的权利，我们要珍惜自己的权利，依法行使自己的权利，同时要尊重和维护他人的权利，自觉履行公民应尽的义务。

第二框 我们与法律同行

1、如何依法办事？

（1）依法办事，就要遵守各种法律法规。遇到问题需要解决，应当通过法治方式，表达自身合法的诉求和愿望。在实现自身利益的过程中，还要自觉维护他人和集体的合法权益。

（2）依法办事，就要养成学法尊法守法用法的习惯，逐步成长为社会主义法治的忠实崇尚者、自觉遵守者、坚定捍卫者。

2、为什么要树立法律信仰？

（1）建设法治中国是中国人民的共同事业，人民既是法治的践行者，又是法治的受益者。法律的权威源自人民的内心拥护和真诚信仰。当法律真正成为我们的信仰时，才会充分体现其自身的价值，发挥其应有的功能。

（2）树立法律信仰，就是发自内心地尊崇法律、信赖法律、遵守法律和捍卫法律。当法律至上成为我们的真诚信仰时，法治精神就会铭刻在我们心中。

3、道德在法治时代的作用？

法治时代，并不否认道德的重要性。人们道德水平的提高，有利于增强尊法守法的意识和自觉性，有利于促进法治生活方式的形成。

4、青少年应该怎样树立法律信仰？

（1）增强法治意识，依法办事，是青少年健康成长的基本要求。

（2）青少年不仅是法治中国建设的受益者，更应该是成为参与者和推动者

七年级下册道德与法治 第四单元 走进法治天地 单元练习题

一、单项选择题

1 中央电视台的《今日说法》是观众十分喜爱的法制节目，该栏目报道了大量与人民群众密切相关的问题和案件，正像主持人常说的一句话：“你所关注的，就是我们关注的”这句话说明

A. 法律管的都是老百姓的家务事

B. 法律与公民生活有着密切的联系

C. 中央电视台和人民群众都关注法律

D. 新闻媒体是法律监督的唯一部门

【正确答案】

B

2“法令行则国治国兴，法令衰则国乱国衰。” 这是古今中外历史证明的真理。这一真理告诉我们

A. 国家的兴衰取决于法令的施行

B. 与法律相比，其他社会规范并不重要

C. 依法治国是维护国家长治久安的保障

D. 只要国家兴旺，法律自然会得到贯彻实施

【正确答案】

C

3 我国由法律、行政法规、地方性法规等多个层次的法律规范构成的中国特色社会主义法律体系已经形成。下列属于法律的是

A. 《中学生日常行为规范》

B. 《教师职业道德规范》

C. 《中国共产党章程》

D. 《中华人民共和国宪法》

【正确答案】

D

4 “法令行则国治，法令弛则国乱。”党的十八届四中全会提出了全面推进-的总目标。

A. 依法治国

B. 以德治国

C. 以人为本

D. 依法行政

【正确答案】

A

5《中华人民共和国大气污染防治法》2016 年 1 月 1 日起施行，其中第一条明确规定：为保护和改善环境，防治大气污染，保障公众健康，推进生态文明建设，促进经济社会可持续发展，制定本法。这表明①我国法律是全体公民意志的体现②法律维护公民的合法权益③法律能解决人 民的所有问题④我国法律是工人阶级及其领导下的广大人民意志和利益的体现

A. ①②③

B. ②③④

C. ①②④

D. ①③④

【正确答案】

C

6 我们出生后，依据《户口登记条例》，父母会到派出所给我们上户口；到了上学年龄，根据《义务教育法》规定，父母必须送我们去上学；十八岁之前，我们会受到《未成年人保护法》的保护；成年后，我们将走上工作岗位，又与《劳动法》紧密相连…一这些经历说明（）

A. 社会生活离不开法律

B. 儿童时期与法律无关

C. 成年人与法律的联系更加紧密

D. 法律对人们无能为力

【正确答案】

A

7 中学生张某，由于好奇，拨打火警电话 “119”谎称学校失火。当消防官兵开着消防车到达学校后，发现是骗局。后来，公安机关依法追究了张某的责任。这则案例说明了

A. 法律对人们的行为有规范作用

B. 法律维护人们的合法权益

C. 人们不能按自己的规则办事

D. 公共场所有规章制度

【正确答案】

A

8 “没有规矩，不成方圆。”“家有家规、国有国法”下列对此理解不正确的是

A. 规矩比法律重要

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/408130061053006121