七年级下册道德与法治　（人教版）

Lt

D

七年级道德与法治下册复习提纲 第一课青春的邀约

第 1.1 悄悄变化的我

1．进入青春期，我们的身体〔生理〕变化主要表现在哪些方面？

〔1〕身体外形的变化，〔2〕内部器官的完善，〔3〕性机能的成熟。

2．青春期的生理变化带给我们的积极影响是什么？

〔1〕青春期的生理变化带给我们旺盛的生命力，使我们的身体充满能量。

〔2〕我们拥有充分的精力、敏捷的思维，对成长充满强烈渴望，感觉生活拥有无限可能。

４．青春期的我们身体发育情况为什么各不相同？怎样正确对待这些生理变化？

⑴原因：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。

⑵态度〔怎样悦纳自己的生理变化〕：

①我们要正视身体的变化，欣然接受青春花蕾的绽放。

②不因自己的生理变化而自卑，是我们对自己的尊重；

③不嘲弄同伴的生理变化，是我们对同伴的尊重。

5．青春期的我们应怎样追求美？

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，表达青春的内在美。

6．进入青春期，我们的心理变化有哪些？

认知能力得到开展，自我意识不断增强，情感世界愈加丰富。这些变化让我们感到新奇，也使我们产生矛盾和困惑。

7．青春期矛盾心理的主要表现：

对抗与依赖。②闭锁与开放。③勇敢与怯懦。

8．怎样调节青春期的矛盾心理？

1)参加集体活动，在集体的温暖中放松自己。

(2)通过求助他人，学习化解烦恼的方法。

(3)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)还可以学习自我调节，成为自己的“心理保健医生”。

①把自己的想法写下来；②参加体育活动；③学习自我暗示；④试试自我解嘲。

1.2 成长的不仅仅是身体

1．步入青春期我们的思维有什么变化？

(1)步入青春期，我们的独立意识不断开展，对问题开始有更多的见解。

(2)我们的思维逐渐具有独立性，对未知的事物充满好奇。

3．如何开展自己的独立思维？ /怎样正确认识思维的独立?/思维的独立要求我们如何做?

思维的独立并(不等同于)(不是)一味追求独特，而是意味着不人云亦云，有自己独到的见解，同时接纳他人合理、正确的意见。

4．如何认识思维的批判性？ /什么是思维的批判性?

思维的批判性，表现在对事情有自己的看法，并且敢于表达不同观点，敢于对不合理的事情说“不”，敢于向权威挑战。“学贵有疑”，在学习中需要批判的精神和勇气。

5．青少年培养批判精神有什么作用(意义)？

(1)有助于我们发现问题、提出问题，并从不同角度去思考问题，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，改良现状。

6. 怎样培养批判精神？

(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)要讲究批判的技巧：①批判只针对事情本身，而不攻击他人。②批判要具有一定的建设性，能有效地解决问题。

7．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)青春的我们思想活泼，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)青春韶华，我们要争当勤奋学习、自觉劳动、勇于创造的好少年，这是时代的要求。

8．我们应怎样进行青春的创造？

(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。青春的创造意味着用自己

的智慧和双手去尝试、探索、实践，通过劳动改变自己，影响世界。

二课青春的心弦

2.1 男生女生

1. 青春期男生和女生的差异有哪些？

(1)在生理方面的差异会更加明显。

(2)在社会文化的影响下，男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面，越来越多地表现出自己的特点。

2. 如何理解性别？

性别，在人类生活中指男女两性的区别。男女性别特征既表现在生理上，也表现在心理和社会行为上。

3. 男女生生理、心理性别特征分别有哪些表现？

(1)生理性别特征主要表现为男女生生理上的差异，最显著的生理异来自青春期男女第二性征的相继出现。

(2)心理性别特征表现为性别角色方面的差异。

4. 如何认识性别刻板印象？

(1)含义：人们对男性或女性角色特征的固有

印象，说明人们对性别角色的期望和看法。

(2)影响：在社会中人们对性别的认识通常会受到性别刻板印象的影响。有时我们也会这样认识自己，认识身边的同学、朋友。

5．怎样看待男生女生生理性别特征（对青春期男生女生生理变化的态度)？

(1)男生女生的生理性别特征是与生俱来的。

(2)对于青春期特有的生理变化，我们应平静而欣然地接受。

6．认识性别角色有什么作用？

(1)可以帮助我们了解自己与异性的不同特点，学会如何塑造自我形象，如何与异性相处；

(2)性别刻板印象也可能在某种程度上影响我们自身潜能的发挥。我们在接受自己生理性别的同时，不要过于受性别刻板印象的影响。

7．男生女生为什么要欣赏对方的性别优势？对我们有何启示?

(1)原因：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。

(2)启示：我们不仅要认识自己的优势，而且要发现对方的优势，相互取长补短，让自己变得更加优秀。

8．怎样对待不同性别间的差异(对待男生女生性别差异的态度)？

不同性别的个体虽然有差异，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。

2.2 青春萌动

1．怎样理解青春期的心理萌动？

(1) 含义：步入青春期，一股从未有过的心潮悄然涌动，带给我们一种特殊的情感体验，这是青春期的心理萌动。

(2)表现：在异性面前，我们有自我表现的欲望，更加在意自己的形象，渴望得到异性的肯定和接受。

2．与异性交往(相处)的作用有哪些？

(1)有助于我们了解异性的思维方式、情感特征。

(2)我们与异性交往，成为好朋友，能从对方身上看到和学习某些优秀品质。

(3)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。

3．怎样经受与异性交往的考验(与异性交往的

正确态度或做法)？

异性之间的友谊，可能让人敏感、遭到质疑，但只要我们内心坦荡，言谈得当，举止得体，这份友谊就会成为我们青春美好的见证。

4．面对青春期的心理萌动，我们该如何认识和面对异性情感？

(1)认识：①相遇青春，我们心中开始萌发一些对异性朦胧的情感，这是青春成长中的正常现象。②在与异性交往的过程中，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，对异性的欣赏、爱慕不是真正的爱情。

(2)正确态度：面对生活中可能出现的朦胧的情愫，我们应该慎重对待，理智处理。

5．什么是真正的爱情？

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。爱情需要彼此深入了解，需要一定的物质根底和共同的生活理想，是强烈、稳定、专一的感情。真正的爱情包含尊重、责任、珍惜、平等和自律。

第三课

3.1 青春飞扬

1．怎样认识青春期成长的渴望？

⑴年少气盛，青春的力量在身体里生发，令我们对未来更加憧憬和向往。我们渴望拥有健美的身躯、充实的大脑，渴望自由、渴望飞翔，“指点江山，激扬文字”。

⑵青春的我们拥有无尽的遐想，这令我们兴奋，让我们跃跃欲试。面对青春，每个人会有不同的憧憬，形成不同的理想，规划青春路径，思考自己如何走过青春之路。

2．青春的探索为什么需要自信(自信的作用有哪些)？

自信让我们充满激情。有了自信，我们才能怀着坚决的信心和希望，开始伟大而荣耀的事业。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，获得更多的实践时机与创造可能。

3．青春期我们要自强的原因及做法。

⑴原因：①自强可以让我们更自信。我们的每一点进步，都是成长的足迹，印记着我们克服惰性、抵抗诱惑、战胜　自我的努力。②自强，让青春奋进的步伐永不停息。

⑵做法：①相信自己，勇敢尝试，不断进步，

才能体验成功带来的自信。②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。

4．对于刚刚步入青春期的我们，怎样助力青春成长?

对于刚刚步入青春的我们，有很多梦想等着我们去实现，美好的未来需要我们去创造。激荡的青春活力，自信的青春热情，自强的青春态度，会给我们飞翔的翅膀，助力青春成长！

5．青春期飞翔的力量有哪些？

(1)青春的探索需要自信，自信让我们充满激情。

(2) 自强可以让我们更自信。

(3)激荡的青春活力，自信的青春热情，自强的青春态度，会给我们飞翔的翅膀，助力青春成长。

3.2 青春有格

1．什么叫“行己有耻”？我们该怎样做到“行己有耻”？

(1)含义：一个人行事，凡自己认为可耻的就不去做。

(2)做法：①要知廉耻，懂荣辱；有所为，有所不为。②需要我们有知耻之心，不断提高区分“耻”的能力。在行动　之前，审查愿望；在行动之中，监督调节；在行动之后，反思效果与影响。③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。④需要我们磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。

2．怎样增强自控力？

增强自控力：①增强“我不要”的力量。②增强“我想要”的力量。③加强自我监控。

3．“止于至善”，是人的一种精神境界，怎样做到“止于至善”？

(1)我们应该有自己的风格，有我们的“至善”追求。

(2)每个人都可以从点滴小事做起。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”积少成多，积善成德。

(3)在生活中寻找“贤”，将他们作为典范。

(4)要求我们养成自我省察的习惯。检视自身的缺乏，不盲目自责，积极调整自己，通过自省和慎独，端正自己的行为。

4．典范的作用有哪些？

典范不仅是一面镜子，而且是一面旗帜。好的典范昭示着做人、做事的根本态度，激发我们对人生道路和人生理想的思考，给予我们自我完善的力量。善于寻找好的典范、向典范学习、汲取典范的力量，我们的社会、我们的国家才会变得更加美好。

5. 什么是慎独？

慎独，作为中华传统文化中道德修养的一种方式、一种境界，是指在没有外在监督的情况下，能严守道德准那么。

6. 对青春的最好证明是什么？

以修身为本，行走在“止于至善”的路上，在学习中成长，在成长中收获。

第四课揭开情绪的面纱

4.1 青春的情绪

1. 人的根本情绪有哪些？情绪有什么作用？

(1)根本情绪：喜、怒、哀、惧。

(2)作用：丰富了我们的生活。

2. 认识四种根本情绪的特点。

(1)情绪是一种复合的心理状态，包括内在体验、外显表情和生理反响三种成分。

(2)当我们快乐的时候，可能会感到精力充

分，对新鲜事物充满好奇；可能会笑容满面，步履轻盈。

(3)当我们愤怒的时候，可能会血压升高、心跳加快；可能会感到口干，也可能会出汗。

(4)当我们悲伤的时候，可能会觉得沮丧、泄气、无精打采，甚至想哭。

(5)当我们害怕的时候，可能会心跳加快，呼吸急促、肌肉紧张。

3．影响情绪的因素有哪些？

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、周围的舆论气氛、自然环境等。随着周围情况的变化，我们的情绪也经常变化。

4．情绪的作用有哪些？

(1)影响我们的观念和行动。

(2)可能鼓励我们克服困难、努力向上。

(3)也可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前。

5．青春期的情绪特点有哪些？产生的原因是什么？

(1)特点：①反响强烈；②波动与固执；③细腻性；④闭锁性；⑤表现性。

(2)产生原因：进入青春期，随着身体发育和生活经验不断丰富，我们的情绪也发生着变化，表现出青春期的情绪特点。

6．认识或了解青春期情绪特点的意义是什么?

(1)青春期的情绪特点表达了青春的活力，它带给我们不同的感受。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)青春期的情绪也包括烦恼和担忧。学习积极面对这些负面情绪，同样是我们成长过程中需要经历的。

4.2　　情绪的管理

1．情绪的表达有何特点？对我们有何启示?

(1)特点：情绪表达具有相通性或相互感染性。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。情绪表达不仅影响自己的身心健康，而且关乎人际交往。

(2)启示：在人际交往中，既要了解自己的情绪，接受它们，同时也要学会以恰当方式表达情绪。

2．为什么要调节情绪？调节情绪的作用是什

么?

(1)原因：①保持积极的心态，享受喜悦和快乐，可以让我们的青春生活更加美好。②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，那么可能危害我们的身心健康。

(2)作用：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．合理调节情绪的方法有哪些?

生活中，每个人都有调节情绪的方法，归纳起来，常用的方法主要包括：改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等。这些方法，有助于我们更好地调节情绪，成为情绪的主人。

4．怎样调节愤怒情绪?

(1)与信赖的长者交流。

(2) 自我提醒。

(3)运用“我感到愤怒，是因为„„”的表达方式。

(4)寻找一种适合自己排解愤怒的活动形式。

(5)写一封信。

5．如何抚慰他人?

(1)为他做些体贴的事。　(2)做一个耐心的听

众。(3)设身处地，向他表示理解。

(4)帮助他转移注意。

第五课品出情感的韵味

5.1 我们的情感世界

1. 情感的重要性是什么？

我们需要与人交往，渴望人与人之间的真挚情谊。我们通过情感来体验生命、体验生活；同时，情感让我们的内心世界更加丰富。

2. 情感与情绪的关系是怎样的？

(1)联系：①情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反响逐渐积累和开展。②我们对某些人或者事物的情绪，随着时间的推移形成比拟稳定的倾向，就可能产生某种情感。③与情绪一样，我们的情感也是复杂的。

(2)区别：①情绪是短暂的、不稳定的，会随着情境的改变而变化；②情感那么是我们在生活中不断强化、逐渐积累的，相对稳定。

3. 情感的种类有哪些？

(1)根底性情感：如平安感。

(2)高级情感：如道德感。

(3)正面的体验：爱的情感。

(4)负面的体验：如恐惧感。

(5)两方混杂的体验：如敬畏感。

4. 情感的作用有哪些？

(1)在社会生活中，情感是人最根本的精神需求。

(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)情感与我们的想象力、创造力相关。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)情感伴随着我们的生活经历不断积累、开展，这正是我们生命成长的表达。狭隘的生活经验容易导致偏执的情感。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。

5.2 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，促进我们的精神开展。

2. 怎样获得或体味到美好的情感？

(1)情由心生，美好的情感是在人的社会交往、互动中自然引发的，不能强迫。

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/446224125111010213