

人教版《道德与法治》七年级下册知识点深度复习 1

部编版七年级下册道德与法治知识点

第一单元青春时光

第一课青春的邀约

一、问题梳理与整合

1、什么是青春期？

青春期是介于儿童期和成年期之间的过渡期，人一生中身体发育的最重要时期。青春期是一个成长的过程，青春期成长的本质是个体的自主自立，为过渡到成年期做准备。

2、青春期生理变化的表现和影响？

（1）表现：身体外形的变化，内部器官的完善，性机能的成熟。

（2）影响：生理变化带给我们旺盛的生命力，使我们的身体充满能量（积极作用）；

有时一些正常的生理现象也可能给我们带来烦恼。

3、如何面对（正确看待）青春期的生理变化？

（1）我们需要正视身体的变化，欣然接受。

（2）接纳、尊重自己和他人的差异。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）追求内外兼修的青春之美。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，体现青春的内在美。

4、青春期矛盾心理的表现及其原因？

（1）主要表现：①反抗与依赖；②闭锁与开放；③勇敢与怯懦等。

（还表现在人际关系上孤独与合群、高傲与自卑，情绪上多变与固执等。）

（2）原因：身心发展不平衡，即生理发育十分迅速，而心理发展相对滞后。

5、如何正确认识和应对青春期的矛盾心理？

（1）辩证认识：青春期矛盾心理有时让我们烦恼，但也为我们的成长提供了契机。积极面对和处理这些心理矛盾，我们才能健康成长。

- (2) 应对：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，接纳和调适青春期心理矛盾；
④学习自我调节，成为自己的“心理保健医生。”

6、如何正确理解独立思考（表现、内涵）？

(1) 表现：对问题开始有更多的见解；面对未知而又新奇的事物，我们需要学会独立思考。(2) 内涵：独立思考并不等同于一味追求独特，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。

7、批判性思维的本质及表现？

(1) 本质：批判既包括对外部事物的质疑、批评，又包括对自己的反思（对外质疑对内反思）。(2) 表现：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。

8、青少年为什么要培养批判精神？怎么培养批判精神？

(1) 原因（意义）：

①“学贵有疑”，在学习中，我们需要批判的精神和勇气。（必要性）

②思维的批判性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。批判能调动我们的经验，激发我们新的学习动机，促使我们解决问题，改进现状。（重要性）

(2) 怎么做：①批判要有质疑的勇气，有表达自己观点、提出合理化建议的能力（要有问题意识）；

②还要考虑他人的感受，知道怎样的批判更容易被人接受，更有利于解决问题（要有批判的技巧）。批判只针对事情本身，而不攻击他人；批判要具有一定的建设性，能有效地解决问题。

9、青少年为什么要开发创造潜力？如何开发创造潜力？

(1) 原因：①青春蕴含创造力。青春如初春、如朝日、如百卉之萌动，它凝聚着动人的活力，蕴含着伟大的创造力，为我们的成长带来无限的可能。青春的我思想活跃、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。

②青春的创造多姿多彩，意义非凡。创造是求新、具有开创性的活动，是对新生活的期盼和追求；创造要关注他人与社会，做对社会和国家有用的创造，这具有更重要的意义和价值。

(2) 怎么做：创造离不开实践。社会实践是创造的源泉。我们要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。我们要争当勤奋学习、自觉劳动、勇于创造的好少年。

第二课青春的心弦

一、主要观点

课题	框题	目题	主要观点
青 春 的 心 弦	男生女生	他和她	异性交往是青春期人际交往的重要方面。男生女生的生理特征、性别角色等存在差异；
		优势互补	
	青春萌动	异性朋友	与异性相处，有助于我们了解异性的思维方式、情感特征，学习对方优秀的品质；与异性交往需要我们言谈得当、举止得体；
		异性情感	对异性的欣赏、向往表达着彼此对美好生活的追求，但它不是真正的爱情，我们应该慎重对待，理智处理。

二、知识梳理与整合

1、男女生性别差异表现在哪些方面？如何对待？

(1) 表现：①生理性别特征的差异。青春期男女生在生理方面的差异更加明显（第二性征）；

②心理性别特征的差异。在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面，表现出各自的特点。(2) 态度：①我们应平静而欣然地接受青春期特有的生理变化；

②了解性别角色的差异，学会塑造自我形象；

③我们可以借助性别刻板印象来认识自己和身边的同学、朋友，但不要过分受其影响。

2、如何正确认识男女生的性别优势，怎么做到优势互补？

(1) 男生女生各自拥有自身的性别优势，相互取长补短，让自己变得更加优秀。

(2) 不同性别的个体有差异，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。

(3) 男生女生应相互理解，相互帮助，相互学习，共同进步。

3、如何认识青春期的心理萌动？

- ①步入青春期，由于性意识的觉醒，对性别差异相当敏感。在异性面前，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。（异性效应）这是青春期的心理萌动。
- ②这是青春期发展过程中的正常心理现象。
- ③要学会坦然面对，学会调适青春萌动带来的烦恼。

4、为什么要学会与异性交往？如何与异性交往？

（1）原因（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。
- ②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）怎么做

- ①与异性交往，要学习对方的优秀品质；
- ②与异性交往，要内心坦荡，自然适度，言谈得当，举止得体。

4、怎样正确认识和对待青春期的异性情感？

（1）青春期的学生在与异性交往的过程中，因对对异性的欣赏和向往，萌发一些对异性的朦胧情感，这是正常现象。

（2）对异性的欣赏和向往，并不是真正的爱情。（学生容易把这种欣赏和向往理解为爱情）

（3）爱情是一种高尚的情感。爱情意味着欣赏与尊重，更需要责任和能力。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。

第三课青春的证明

探索青春的意义和价值，思考青春应当如何度过？

一、主要观点

课题	框题	目题	主 要 观 点
青春 的 证 明	青春飞扬	成长的渴望	青春，充满对自我的探索、对成长的渴望，青春带来无限的遐想；
		飞翔的力量	自信的人，才有勇气尝试与坚持，获得更多机会与可能；自强的人，才能超越自己、不断进取。
	青春有格	行己有耻	敢于尝试，勇于探索，并不意味着肆意放纵，基本的道德底线与法律不能逾越，我们要有知耻之心，并不断增强自控能力。
		止于至善	探索自我，需要有“至善”的追求，从小事做起，向榜样学习，养成自我省察的习惯，培养兼济天下的胸怀。

二、知识梳理与整合

1、什么是青春（青春的意蕴）？

独立、自由、理想、信念……，这是青春的意蕴。

2、青春活力的表现？（如何理解青春的活力？）

青春的力量在身体里生发（表现在）：

①对未来的憧憬和向往，青春的我们充满无数的渴望（青春飞扬的动机）；（内化）

②（心之所向，身之所往）青春拥有无尽的遐想，令我们拥有更多尝试做更多事情的冲动和勇气，青春的憧憬成就理想，指引我们在青春探索的路上永不停息。（外显）

3、青春的探索有哪些要求？（青春飞扬的力量来自哪里？）

①青春的探索需要自信、自强。

②自信的人，才有勇气尝试与坚持，获得更多机会与可能；自强的人，才能超越自己、不断进取。

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。

4、如何培养自信，实现自强？

①相信自己，勇敢尝试，不断进步，才能体验到成功带来的自信；

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。

5、如何理解“青春有格”？

青春需要规范和引导，一些基本的规则和界限必不可少，底线不可逾越，“行己有耻”；青春是有格调的，用品格引导青春，追求“至善”，在飞扬的青春里见证最好的自己。

6、什么是行己有耻？如何做到行己有耻？

（1）含义：行己有耻，就是一个人行事，凡自己认为可耻的就不去做。要知廉耻懂荣辱，有所为有所不为。

（2）怎么做（要求）：

①要有知耻之心，不断提高辨别“耻”的能力；

②要树立底线意识，触碰道德底线的事情不做，违反法律的事情坚决不做；

③要磨练意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。

7、知耻的意义何在？

孟子说：“羞恶之心，义之端也。”“羞恶之心”，是指因做错事、坏事而感到羞耻、憎恶的心情。

“人有耻，则能有所不为。”我们知廉耻懂荣辱，才能有所为，有所不为。

“羞恶之心”引导我们判断是非善恶，明确行为选择的理由。它像威严的法官端坐内心法庭，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。

附：关于耻感文化

耻感，是自尊自爱的表现，是法律之外的集体内控力。

耻感文化是中国传统文化的重要内容之一，它对于个人和社会都十分重要，人无耻，无以立，有羞耻之心，才有是非感。从一定意义上说，中国文化可称为“耻感文化”。古代文化一再把“知耻”作为中国人为人处世的底线。

耻感文化是儒家文化的精髓之一。儒家强调，知“耻”是道德的基础，“羞恶之心，义之端也”，并把“礼义廉耻”称为“四德”，当作为人处世的根本。

所谓“羞恶之心”，是指因做错事、坏事而感到羞耻、憎恶的心情。羞，指羞愧、羞耻、内疚；恶，指憎恶、嫌恶、讨厌、不满等。

礼义廉耻。《孟子告子上》有云：“恻隐之心，人皆有之；羞恶之心，人皆有之；恭敬之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。恻隐之心，仁也；羞恶之心，义也；恭敬之心，礼也；是非之心，智也。仁义礼智非由外铄也，我固有之也。”

恻隐之心、羞恶之心、恭敬之心、是非之心，这“四心”又叫做良心和本心。良心就是善心，本心就是原本具有之心。

8、什么是止于至善？如何追求止于至善？

（1）含义：止于至善就是我们要不断追求美好的事物，努力使自己达到完美的境界。“止于至善”是一种“虽不能至，心向往之”的实践过程，是一种向往美好、永不言弃的精神状态。

(2) 要求:

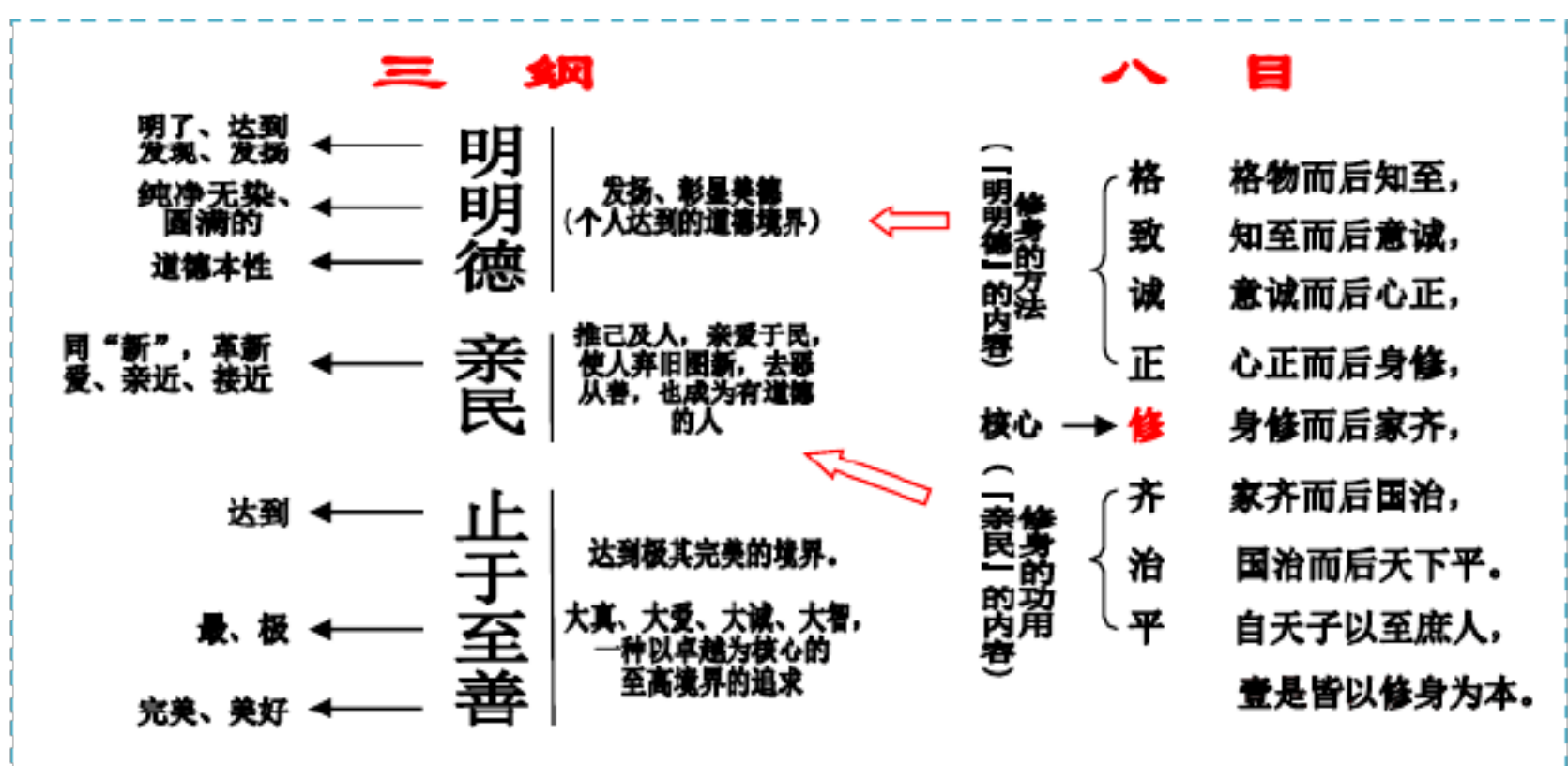
① “虽不能至，心向往之”，从点滴做起，积少成多、积善成德；

② “见贤思齐焉，见不贤而内自省也”，在生活中寻找“贤”，将他们作为榜样，向榜样学习，吸取榜样的力量；

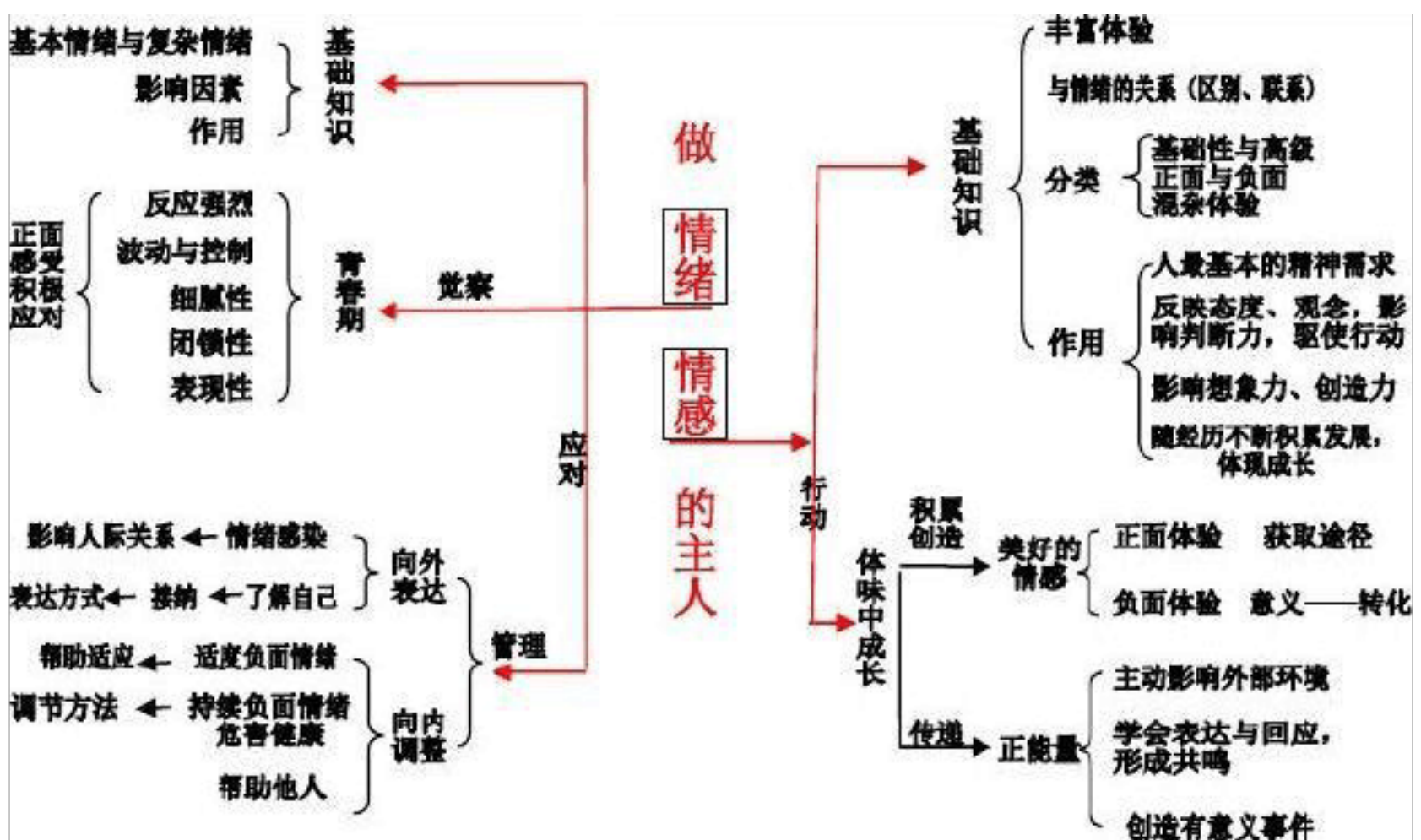
③养成自我省察的习惯，“日省其身，有则改之，无则加勉”。

9、什么是对青春的最好证明？

以修身为本，行走“止于至善”的路上，在学习中成长，在成长中收获，是对青春的最好证明。



第二单元做情绪情感的主人一、思维导图



二、主要观点

课题	框题	目题	主要观点
第四课 揭开情绪的 面纱	青春的情绪	情绪面面观	复杂多变的情绪丰富了我们的生活，同时又影响着我们的观念和行动。
		情绪的青春色调	进入青春期，伴随着身心发展，我们的情绪表现出一定的特点，不仅体现出青春活力，同时也包括烦恼和担忧。
		情绪的表达	在人际交往中，我们需要了解自身的情绪，学会以恰当的方式表达情绪，学会情绪调节的方法、合理地调节情绪。
第五课 品出情感的 韵味	情绪的管理	情绪的他调节	这不仅有助于我们成为情绪的主人，还可以帮助他人保持乐观积极的心态。
		丰富的情感	情感是人最基本的精神需求，让我们的内心世界更加丰富。情感和情绪有关，伴随着情绪反应的积累和发展，情感也表现出复杂性。情绪和情感既有联系又有区别。
	我们的情感世界	情感的作用	情感相对稳定，反映着我们对人和对事的观念、态度，与我们的想象力、创造力相关，并伴随着我们的生活经历而不断强化、积累、发展。
		在品味情感中成长	体味美好情感 美好的情感能促进我们的精神发展，一些负面感受可能转变为成长的助力。 传递情感正能量 在情感体验中，我们除了被动接受，还可以主动影响他人，在情感的积极表达、回应与共鸣中，传递情感的正能量。

第四课揭开情绪的面纱

一、思维导图

二、知识梳理与整合

1、为什么说情绪是复杂多样的？

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。

情绪是一种综合表现出来的生理和心理状态，包括内在体验、外显表情和生理反应三种成分。

2、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、周围的舆论氛围、自然环境等。随着周围情况的变化，我们的情绪也经常变化。

3、情绪有什么作用？

情绪的作用非常神奇，影响着我们的观念和行动。

情绪可能激励我们克服困难、努力向上，也可能阻碍让我们因为某个小小的挫败而止步不前。

4、青春期的情绪特点？

- (1) 情绪反应强烈； (2) 情绪波动与固执； (3) 情绪的细腻性；

(4) 情绪的闭锁性；(5) 情绪的表现性。

5、如何正确对待青春期的情绪？

(1) 青春期的情绪体现出青春活力，我们要善于激发正面的情绪感受，让生活更加绚烂多彩。(2) 青春期的情绪也包括烦恼和担忧。学习积极面对负面情绪，同样是我们成长过程中需要经历的。

6、在人际交往中，为什么要注意情绪的表达？怎样表达自己的情绪？

(1) 原因：人人与人之间的情绪会相互感染。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) 怎样表达：

①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。(恰当的情绪表达应该是不伤害他人、不伤害自己，同时符合基本社会规范的。)

②了解他人的情绪，理解他人的情绪状态，对处于负面情绪的人要尽量给与帮助。

7、为什么我们要学会正确对待并合理调节自己的情绪？(意义?)

(1) 我们要学会正确对待自己的各种情绪感受。

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。

②适度的负面情绪，可以帮助我们适应突发事件，但持续的处于负面情绪状态，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变化)，有助于我们更好地适应环境；掌握调节情绪的方法，有助于我们更好的调节情绪，成为情绪的主人。

还可以帮助同学、家人改善情绪，使他们保持积极乐观的心境。

8、调节情绪的方法有哪些？

改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等。

9、愤怒管理的方法？

与信赖的长者交流、自我提醒、运用“我感到愤怒，是因为…”、寻找一种适合自己排解愤怒的活动方式、写信等。

一、思维导图

二、知识梳理与整合

1.为什么说情感是丰富的、复杂的？

（1）情感的丰富性。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）情感的复杂性。我们的情感与情绪一样也是复杂的。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。

2、.情感和情绪之间的关系？

（1）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。

（2）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。

3、情感有哪些作用？

（1）在社会生活中，情感是人最基本的精神需求。它让我们的内心世界更加丰富。例如：我们需要基本的安全感感、信任感；我们都渴望得到爱与关怀；我们参与社会事务离不开责任感、胜任感；等等

（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。（因为情感与我们的想象力、创造力相关。）

（4）情感体现我们的生命成长。在生活经验的不断扩展中，情感更加丰富、深刻，使我们的情怀更加宽广、博大。

4、如何丰富（积累创造）美好情感？

（1）美好情感促进我们的精神发展，我们要不断积累生活经历，不断丰富自己的情感。

（2）通过阅读、与人交往、参与有意义的社会活动等方式获得美

3) 学会承受一些负面感受, 善

于将负面情感转化为成长的助力;

5、如何传递美好情感?

(1) 学会关心, 用自己的热情和行动来影响环境, 传递美好情感。

(2) 在与他人的情感交流中, 通过情感的表达、回应、共鸣, 传递美好情感, 传递生命的正能量。 6、传递情感正能量意义

我们在生活中不断创造美好的情感体验, 在传递情感的过程中不断获得新的感受, 使我们的生命有力量, 周围的世界也因为我们的积极情感多一份美好。

第三单元 在集体中成长

一、思维导图

温暖
[认可、尊重、安全、
归属、荣誉]——

情感需要

强大力量

涵养品格

发展个性

共同目标、

分工明确、

团结协作——

人际交往

接纳、

理解、

尊重

包容

负责任

平台、

资源、

机会

】

一致?

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/48806010500006117>