七年级上册道法知识梳理【梯级梳理】

第一课 中学时代

一. 中学序曲

1. 为什么中学时代我们站在一个新的起点上?P3

①跨进中学校园，我们有一个新的名字——中学生；（角色/身份）

②中学生活把我们带进一个别样的天地：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，我们站在一个新的起点上。

1. 中学时代的新感受 P3
新奇、兴奋、紧张、担心、期盼等。
2. 中学时代的新变化（与小学不同）P4
科目增多、内容加深、难度加大、要求更高、自主性更强等

2. 中学时代对我们成长的独特价值和意义是什么？（重要性/为什么珍惜中学时代）P4

①中学时代是人生发展的一个新阶段，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。

③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【成长礼物】

1. 中学时代见证着一个人从少年到青年的生命进阶，主要表现在哪里？（底色的表现）P4
①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；
②随着自我意识的逐步觉醒，我们开始主动发现和认识自己；
③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；
④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。
2. 生命馈赠给我们哪些成长礼物？P5
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
3. 中学生活为我们的发展提供了哪些机会？P6
①集体生活，涵养我们的品格，丰富我们的个性；
②新的课程，引领我们探索新的知识领域；
③丰富多彩的社团活动，给我们提供发展兴趣的平台；
④各种各样的社会实践，为我们打开认识社会之门
4. 进入中学，新的目标和要求对我们的作用 P6
①激发着我们的潜能，激励着我们不断实现自我超越
②我们似乎每天都有做“最好的我”的生命冲动。
5. 中学时代理想中的“我”是怎样的？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越来越上进，敢于表达，超越自我。

3. 如何应对中学时代的各种可能和挑战？（怎样珍惜中学时代）P8

①要珍视当下，把握机遇，从点滴做起，为美好明天付出不懈努力。（课本）

②努力学习，为国家建设做好准备；

③极参加公益活动，主动承担社会责任

④提高创新意识和实践能力，做创新型人才

二. 少年有梦

1. 什么是梦想？（含义）P9

梦想是对未来美好生活的愿望。

2. 为什么少年要有梦想？（梦想的重要性/青少年为什么织梦和追梦）P9—10

①编织梦想是青少年时期的重要生命主题；

②梦想能不断激发生命的激情和勇气，让生活更有色彩，有梦想就有希望。

③人类有了梦想才能不断地进步和发展；

④梦想能够帮助我们找到前进的方向。

3. 少年梦想的特点？P9—10

①少年的梦想，是人类天真无邪、美丽可爱的愿望；

②少年的梦想，与个人的人生目标紧密相连；

③少年的梦想，与时代的脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。

1. 为什么少年的梦想，是人类天真无邪、美丽可爱的愿望？P9
它虽然总是和现实有一定的距离，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民
2. 为什么少年的梦想，与个人的人生目标紧密相连？P10
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。
3. 为什么少年的梦想，与时代的脉搏紧密相连，与中国梦密不可分？P10（共同机会）
①共同享有人生出彩的机会；
②共同享有梦想成真的机会；
③共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会；
④民族复兴的美好前景，为我们提供了更广阔的舞台，也提出了更高的要求，我们应当成为担当民族复兴大任的新时代。
4. 人们对待梦想有什么不同的态度？P11
①有人放弃，将梦想视为一种臆想；②有人坚持，将进取变成一种信念。
5. 怎样才能实现少年梦想？P11-13
①坚持进取的信念；②不应坐于空幻，需要付诸行动；③努力是梦想与现实之间的桥梁，努力需要立志，需要坚持，需要方法，需要计划
6. 个人梦（少年梦）与中国梦的关系（拓展）
①个人梦与中国梦密不可分。②中国梦是个人梦的坚实基础和有力保障；③个人梦的实现为中国梦的实现奠定了基石。
7. 改革开放以来，我国已经实现了哪些梦想？（拓展）
回归梦、入世梦、飞天梦、奥运梦、世博梦、航母梦、诺贝尔奖梦等
8. 中国梦给我们哪些启示（拓展）
①坚持中国共产党的领导；②坚持走社会主义道路；③坚持改革开放；④树立远大理想，

4. 什么是中国梦？其基本内涵是什么？P10
①中国梦是指实现中华民族的伟大复兴。
②基本内涵是实现国家富强、民族振兴、人民幸福。
5. 怎样实现中国梦？P10
①必须坚持中国共产党的领导；②必须走中国道路；③必须弘扬中国精神；④必须凝聚中国力量

6. 什么是努力？（含义）P12

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。

7. 我们应该如何努力（努力要求我们怎样做）12—13

①努力需要立志；②努力需要坚持；③努力需要方法；④努力需要规划

8. 如何正确理解努力？（综合）P11-12

①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。(含义)

②努力是梦想与现实之间的桥梁。努力需要立志，需要坚持，需要方法，需要计划。

1. 我们如何努力立志？P12

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. 为什么努力需要坚持？P13

①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；②只要坚持努力，即使过程再艰难，也有机会离梦想更近一步。

3. 努力的方法有哪些？P13

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，每天进步一点点；③学思并进；④珍视团队合作

第二课 学习新天地

一. 学习伴成长

1. 初中的学习生活是怎样的？P15

①初中阶段，学习是我们的重要任务；

②初中阶段的学习包括知识的获取、能力的培养及如何做人。例如：学会运用所学知识思考、处理生活中遇到的问题，学习如何与不同个性的人相处等。

2. 学习的特点 P17

①学习不仅仅局限在学校，可以从一切经历中学习。比如：接受和掌握，探究、发现、体验和感悟；学习思考、认识世界、关爱他人、遵守规则等。（场所）

②学习需要自觉、主动的态度。（态度）

③学习伴随着我们的成长。（过程）

④学习没有终点。（时限）

1.什么是学习？（拓展）
学习就是获得知识，形成技能，培养聪明才智的过程。实质上就是学、思、习、行的总称。
2.为什么说学习伴随我们成长？P17
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；
3.为什么要树立终身学习的意识？P17
①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。②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。

3.学习对我们来说有什么意义？（学习点亮生命的原因）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；

②学习点亮我们心中的明灯，激发前进的动力；

③在学习中我们分享生命经验，获取成长，同时也可以帮助别人，服务社会，为幸福生活奠基.

◎为什么说学习让我们能够生存并拥有更充实的生活？（充实表现）P18
①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；
②学习拓展了新的通道，让我们体验不同的生活方式
③学习改变了思维方式和行为，提升我们的能力和智慧
④学习带来了更多的选择，让我们变得更加独立和自由；

二.享受学习

1.为什么说学习是苦乐交织的？（学习有怎样的体味）P20—21

①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,我们都可以体味到学习带来的快乐。（快乐）

②学习中也有辛苦。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。（辛苦）

③当我们经历学习的辛苦，收获学习的成果时，我们体验到学习的美好和美妙的享受（交织）

2.我们如何在丰富多彩的初中生活中学会学习?(如何学会学习)P22－23

①需要发现并保持对学习的兴趣；

②需要掌握科学的学习方法；

③要善于运用不同的学习方式.

1.为什么学会学习，需要发现并保持对学习的兴趣？（学习目标与学习兴趣的关系）P22
①有了学习兴趣，学习可以成为艰苦即十分快乐的探索之旅；②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的方法，逐渐培养起探究的兴趣。
2.提高学习能力的学习方法和学习策略有哪些？P23
①合理安排学习时间，形成良好的学习习惯；②掌握适合自己的学习方法；③课前认真预习，上课认真听讲，课后及时复习；④学习专心致志，制定学习计划等
3.我们常见的学习方式 P23—24
①合作交流；②实践探究；③独立思考；④自主学习；
4.为什么我们要享受学习？（拓展）
①在学习过程中，我们体味到了学习的快乐与辛苦所带来的美妙享受；
②在学习过程中，我们学会了学习，激发了探索的兴趣，掌握了学习方法和学习方式，提高了自己的能力。
5.我们怎样才能享受学习？（拓展）
①要坦诚地面对和体味学习的快乐和辛苦，体验学习带来的美妙享受；②要学会学习，保持对学习的兴趣，掌握科学的学习方法，善于运用不同的学习方式，提高自己的能力。
6.课堂记笔记的策略（方法）和作用 P23
（1）策略：①课前准备；②课中记录；③课后补充
（2）作用：①保持学习者的注意和兴趣；②有效地组织材料。

④我们必须要体味学习，学会学习，享受学习。（做法）

3.我们怎样正确认识学习2(综合)17-22

①学习就是获得知识，形成技能，培养聪明才智的过程。实质上就是学、思、习、行的总称（含义）；
②学习不仅仅局限在学校，可以从一切经历中学习；学习需要自觉、主动的态度；学习伴随着我们的成长；学习没有终点。（特点）
③学习点亮我们的生命。（意义）

第三课 发现自己

一.认识自己

1.正确认识自己的意义？（原因/人贵自知的意义）P27

①可以促进自我发展。有助于我们增强对自己的信心，更好地发展自己的能力；

②可以促进与他人的交往。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。

2.怎样才能正确认识自己？（途径或方法/方式）P28—29

①可以从生理、社会、心理等方面来认识自己。

②可以通过自我评价来认识自己。包括自我观察和分析、与他人比较（方法）

③可以通过他人评价来认识自己。

1. 我们从生理、心理、社会等方面来认识自己的具体表现 P28
①生理上：从身体特征和生理状况来认识自己，如：身材、相貌、体能、性别等。
②心理上：从个性心理特征来认识自己。如性格、气质等。
③社会上：从在群体中的关系来认识自己，如在家庭或班级中的角色等。
2. 自我评价的意义 P29
①能够帮助我们接受自己，对自己抱有正确的态度，不骄傲也不自卑。
②能够帮助我们调节和控制自己的行为。
3. 他人评价的意义 P29
①他人评价是我们认识自己的一面镜子；
②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。
4. 我们应如何正确对待他人的评 P30
①态度上：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。

二、做更好的自己

1.为什么要接纳和欣赏自己？为什么每个人的生命都是独特的）P33
②方法上：掌握正确的方法。如：用心聆听、勇于面对、平静拒绝。
①世界上没有完全相同的两个人；
②我们每个人在性格、兴趣等方面都有自己的特点；
③随着对自己认识的不断深入，我们的自我形象也会越发清晰。
2. 怎样接纳和欣赏自己？P33-34
（1）接纳自己：①接纳自己，需要接纳自己的全部。比如：优点与不完美；性格与身材、相貌；现在与过去。②接纳自己，需要乐观的态度，更需要勇气和智慧。
（2）欣赏自己：①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。而是自我鼓励与自我奋进、善于向他人学习、与他人合作，学会欣赏他人。

1. 学会欣赏自己的重要性（意义）？（拓展）
①欣赏自己的人，既能展现自己的风采，也能看到他人的美丽；②欣赏自己的人，既能为自己鼓掌，也还能为他人喝彩。③欣赏自己的人，才能成为一个内涵更加丰富的我。
2. 怎样才能成为一个内涵更加丰富的我？P34
欣赏自己的同时，善于向他人学习、与他人合作，学会欣赏他人。才能成为一个内涵更加丰富的我。

3. 我们为什么要做更好的自己？P31-34
①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；
②我们对未来无限憧憬，希望自己能飞得更高、更远，做更好的自己。
4 我们如何才能做更好的自己？P32—36

①需要扬长避短。（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需要主动改正缺点。（要决心、信心、勇气和毅力并掌握正确的方法）；③需要不断激发自己的潜能；④更好的自己，是在和他人共同生活的过程中不断成长的，在为他人、为社会带来福祉的过程中实现的；⑤需要接纳和欣赏自己；

1.做更好的自己，怎样做到扬长避短？P34
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，主动改正缺点的要求和意义？P34
（1）要求：①要决心、信心、勇气和毅力；②掌握正确的方法；
（2）意义：改正缺点的过程就是自我完善、自我发展的过程。
3.改正缺点的方法有哪些？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请一个信任的人来协助你；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。
4.怎样发掘自己的潜能？P35
①通过珍视自己的兴趣爱好，专注自己喜爱的领域；②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；③通过积极合作，与他人共同完成任务。（三通过）

一、和朋友在一起

1.如何认识初中阶段的朋友圈？P39-40

①伙伴、同学、朋友，成为我们生命中越来越重要的部分。

②朋友圈发生了变化。自己的交往范围扩大了，朋友圈也扩大了，交往丰富了；自己的朋友圈比以前变小了，但是交往更加深了，朋友关系更加密切。

③经常对自己的朋友关系做些梳理。对友谊的渴望，让我们相互靠近；对友谊的真正期待；学会处理交友中遇到的各种问题。

2.人为什么需要友谊？（友谊的力量/为什么建立友谊）P41-43

①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或多或少地受到朋友的影响。

②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。

③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. 朋友对个人影响的具体表现 P41
①朋友正在做的事情，我们会关注；②朋友觉得有趣的事情，我们会去尝试；③与乐观开朗的朋友相处，我们会变得豁达；④与乐于助人的朋友相处，我们会变得富有爱心；
2. 我们为什么需要真诚友善的朋友？（朋友见证成长历程）P42
①因为朋友，我们少了几分孤独，多了些许温暖，活得更加自在；②因为朋友，我们感受到自身的价值，多了一份对自己的欣赏；③因为朋友，我们学会了更好地与人相处，享受交往的快乐。
3. 我们要结交怎样的朋友？说明理由 P42-43
（1）结交的朋友：与正直、诚信和见识广的人交朋友
（2）原因：①结交益友，可以给我们带来许多温暖、价值和快乐；②结交益友，丰富我们的生活经验，让我们体悟生命的美好

二、深深浅浅话友谊

1. 友谊的特质有那些？（友谊为什么能如此打动我们）P44-46

①友谊是一种亲密的关系。

②友谊是平等的、双向的。

③友谊是一种心灵的相遇。

1. 为什么友谊是一种亲密的关系？P44
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. 为什么友谊是平等的、双向的？P45
①我们接受帮助，也学习帮助对方；感受关怀，也学习关怀对方；
②我们共同分享，也相互分担，在相处中体验积极的情感
3. 为什么友谊是一种心灵的相遇?P46
①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。
②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. 友谊要澄清那些问题？ P46-48

①友谊不是一成不变的；

②竞争并不必然伤害友谊，关键是我们对待竞争的态度；

③友谊不能没有原则。

1. 为什么友谊不是一成不变的？P46
①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（原因）。②我们要学会接受一段友谊的淡出，坦然的友谊（做法）。
2. 我们如何正确对待竞争与友谊？（对于友谊中的竞争我们的态度是怎样的）P47
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. 为什么友谊不能没有原则?P48
①友谊需要信任和忠诚，但不等于不加分辨地为朋友做任何事。
②当朋友误入歧途时，不予规劝甚至推波助澜，反而会伤害朋友，伤害友谊。
4. 为何友谊有时也让人失望？（拓展）
①随着各种情况的改变，有些友谊则逐渐淡出，让人难以接受；
②竞争有时也会伤害友谊；
③无原则的友谊会伤害朋友；
④友谊有时也会带来困扰，增添烦恼；

3.友谊的真谛是什么？

友谊可以带来快乐，让人向往；有时也会带来困扰，增添烦恼。

4.如何正确认识友谊？（综合）P44-48

（1）友谊的特质：①友谊是一种亲密的关系。

②友谊是平等的、双向的。

③友谊是一种心灵的相遇。

（2）友谊的澄清：①友谊不是一成不变的；

②竞争并不必然伤害友谊，关键是我们对待竞争的态度。

③友谊不能没有原则。

（3）友谊的真谛：友谊可以带来快乐，让人向往；有时也会带来困扰，增添烦恼。

第五课 交友的智慧

一、让友谊之树常青

1.怎样建立友谊？（怎样才能获得真正的友谊？）P49-50

①需要开放自己。

②需要持续的行动。

③需要正确的方法。如面带微笑、记住对方的名字等。

1.为什么建立友谊，需要开放自己？P49
①建立友谊的过程中，会有惊喜，会有意外，还会有点儿冒险。②无论怎样，敞开心扉，主动表达，朋友才不会彼此错过。
2.为什么建立友谊，需要持续的行动？P50
①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。②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。
3.有助于建立的方法 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；

2.为什么友谊需要精心呵护？P49-51

①与朋友同行的路，有时并不平坦，不管是结交朋友还是维护友谊，都会遇到各

种困惑；

像一株慢慢生长的植物，需要精神养护，经受风雨的洗礼、时间的磨砺。

3. 怎样呵护友谊？P51-53

①需要用心去关怀对方；

②需要学会尊重对方；

③需要学会正确处理冲突；

④需要学会正确对待交友中受到的伤害；

⑤需要学会同多数人和睦相处，对所有人以诚相待

1. 呵护友谊，怎样做到用心去关怀对方？P51
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，怎样做到尊重对方？P52
①要给朋友一些空间，把握好彼此的界限和分尺。②要坦诚相待，但不是毫无保留；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，怎样正确处理冲突？P52
①冲突发生时，可以相互协商，寻找彼此能够接受的解决方式；②掌握处理冲突的基本策略。比如：保持冷静、坦诚交流、及时处理、勇担责任、换位思考等。
4. 呵护友谊，怎样正确对待交友中受到的伤害？P53
①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。
②两者都需要勇气，也需要智慧。

4. 怎样才能让友谊之树常青？(综合) P49-53
①敞开心扉，以诚相待，和睦相处； ②呵护友谊，相互尊重，相互关心；

二、网上交友新时空

1. 网上交往的体会 P54

信任与怀疑、期望与失望、愉悦与痛苦、亲密与疏离。

2. 网上交往的特点 P55

虚拟、平等、自主。它超越时空限制，开辟了人际交往的新通道，拓展交往圈。

但有时即关闭了与他人沟通的心灵之门。

①我们可以发送一个咧嘴的符号，却无法和对方一起会心微笑；②我们期待持久的友情，但遇到考验时，又常常点击鼠标让自己一直“下线”；③我们期待对方的真诚，但常常又戴上面具去参加一场又一场“假面舞会”。

3. 互联网的优势 P55

①网上搜集学习资料；②查找相关信息；③网上交往；

网上交往的利与弊（积极影响和消极影响）P55-58

（1）利（积极）：①开辟了人际交往的新通道。超越时空限制；拓展交往圈；②可以满足我们的一些心理需要。

（2）弊（消极）：①有时却关闭了与他人沟通的心灵之门；②虚拟的交往难以触摸到生活中的真实。

5. 为什么要慎重结交网友？P56-58

①网上交友可能对自己学习和生活有影响。

②网上交友带有很多不确定的因素，除了安全因素，还面对很多问题。

③网上交往可能会承担相应压力和责任

6. 怎样做到慎重结交网友？P56-58

①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要有一定的自我保护意识；

③将网上的朋友转化为现实中的朋友，需要慎重；

④需要遵守法律、法规；

⑤要学会在现实中与同伴交往；

结交网友自我保护意识的表现（例子）P56

①对陌生人的邀请，不轻易接受；②对个人的家庭住址、经济状况、联系方式等，要注意保密；③遇到问题时，要学会求助。

2. 为什么将网上的朋友转化为现实中的朋友，需要慎重？P57

①除了考虑安全因素，我们还需要面对很多问题；②探讨这些问题，不仅能够让我们更加清楚地认识自己，而且能够增长我们交友的智慧，让我们更好地与他人交往。

第六课　师生之间

一、走近老师

1. 教师职业的特点（老师的作用）P60—61

①老师是我们学习的指导者和成长的引路人；

②老师传道授业解惑，是人类文明的主要传承者之一。

③教师是履行教育教学职责的专业人员，承担教书育人的使命。

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/908123002034006132