**2017新人教版七年级下册政治知识点总结**

**第一课：悄悄变化的我**

1：身体变化的三个表现?

身体**外**形的变化 **内**部器官的完善 **性**机能的成熟

2：青春期带给我们什么?

旺盛的生命力，使我们充满能量，有充沛的精力，敏捷的思维，对成长充满强烈渴望，感觉生活充满无限可能。

3：身体发育不同的原因?

遗传 营养 锻炼

4：心理矛盾产生的原因?

伴随着生理发育，我们的认知能力得到发展，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

5：如何让排解青春期心里矛盾?

参加集体活动 向他人求助 培养兴趣爱好转移注意力 自我调节

6：心里矛盾自我调节的方法?

把自己的想法写下来 参加体育活动 自我暗示 自我解嘲

**第二课：成长的不仅仅是身体**

1：什么是独立思维?

独立思维：并不等同于一味的追求独特，而是不人云亦云，有自己独到的见解，同时接纳他人合理的，正确的意见。

2：思维的批判性?

表现在对事情有自己的看法，并且敢于发表不同的观点，关于向不合理的事情说“不”，敢于向权威挑战。

3：思维批判性的好处?

有助于发现问题，提出问题**。**　　从不同角度思考问题，探索解决方案

调动自身经验，激发学习动机，解决问题，改变现状。

4：批判性思维的要求?

有质疑的勇气

有表达自己观点和提出合理化建议的能力

考虑他人感受，要知道怎样的批判容易被接受，有利于解决问题

5：批判的技巧?

对外部事物的质疑、批评和对自己的反思

就事论事，不攻击他人

有一定建设性，不是一味否定

6：青春的我们有什么特点?

思想活跃 感情奔放 朝气蓬勃 对未来充满美好憧憬 ，拥有改变自己、改变世界的创造力。我们要勤奋学习、自觉劳动 勇于创造

7：怎样开发自身的创造潜力?

打破常规，追求生活的新奇与浪漫

关注他人与社会，注重创造的意义与价值

创造离不开实践，社会实践是创造的源泉

**第三课：男生女生**

1：男生和女生的差异?

性格特征 兴趣爱好 思维方式

2：性别角色的认识对我们有什么好处与弊端?

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

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。

3 : 怎样对待性别角色?

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。

4：面对男女生的各自的性别优势，应该怎么做?

发现和欣赏对方优势，认识自身优势，取长补短，不断完善自己。

不因某方面优势而自傲，不因某方面欠缺而自卑，男女生之间相互理解

相互学习、相互帮助、共同进步。

**第四课：青春萌动**

1：青春期心里萌动的表现?

有自我表现的欲望，更加在意自我的形象，渴望得到异性的肯定与接受

2：与异性交往意味着什么?

有助于我们了解异性的思维方式和情感特征，能看到对方优秀品质

是我们成长的重要方面，也是对我们的考验，我们要内心坦荡、言谈得当、举止得体。

3：怎样对待青春期情感?

慎重对待 理智处理

4：什么是真正的爱情?

爱情需要具备爱他人的能力，这种能力包含自我成熟、道德的完善、也包含对家庭的责任。

爱情需要彼此深入了解，需要一定的物质基础和共同的生活理想，是强烈、稳定、专一的情感。

真正的爱情包括尊重、责任、珍惜、平等和自律。

**第五课：青春飞扬**

1：自信的作用?

青春的探索需要自信，自信让我们充满激情，有了自信，才能有坚定的信心和希望，开始伟大而光荣的事业。

自信的人有勇气交往与表达，有信心尝试与坚持，能够展示优势与才华，激发恰能与活力，获得更多的实践机会与创造可能。

2：自强的作用?

自强可以让我们更自信

让青春的步伐永不停息

3：自强的内容?

不断克服自己的弱点，战胜自己，超越自己

4：自强依靠什么?

坚强的意志 进取的精神 持久的坚持

**第六课：青春有格**

1 :行己有耻的意思?

一个人行事，凡是认为可耻的就不去做。

2：行己有耻需要我们怎么做?

(1) 需要我们有羞耻心，不断提高辨别“耻”的能力。

行动之前，审查愿望，行动之中，监督调解，行动之后，反思效果与影响。

(2) 用行为证明并创造自己，树立底线意识，触碰道德和法律的事情坚决不做。

(3) 磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。

3：增强自控力的方法?

增强“我不要”的力量，例如：不要乱发脾气、随便许诺。

增强“我想要”的力量，例如：放学回家先完成作业，出门之前和家人打招呼。

加强自我监控，例如：日长零花钱的支出，上网和看电视的时间。

4：止于至善的意思?　　是人的一种精神境界，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。

5：榜样的作用?

好的榜样昭示着做人、做事的基本态度，激发我们对人生道路和人生理想的而思考，飞鱼我们自我完善的力量，善于寻找好的榜样，向榜样学习，汲取榜样的力量，我们的社会、国家才会变得更好。

6：止于至善的要求?

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。

7：什么是对青春最好的证明?

去经历，去体验，行走在“止于至善”的路上，在学习中成长，在成长中收获。

**第七课：青春的情绪**

1：情绪受哪些因素影响?

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，周围情况的变化。

2：情绪的作用?

影响我们的行为和观念，它可以激励我们克服困难，努力向上，也可能让我们因为某个小小的挫败止步不前。

3：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、闭锁性、表现性。

4：怎样对待青春期情绪?

体现了青春活力，带给我们不同的感受，善于激发正面的情绪感受，可以让我们生活更加绚烂多彩

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。

**第八课：情绪管理**

1：情绪的表达有什么影响?

不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往。

2：人际交往中，怎样表达情绪?

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。

3：如何正确对待自己的各种情绪?

保持积极心态，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，但持续的处于负面情绪，会危害我们的身体健康。

4：调节情绪，让情绪在哪些方面发生变化?

生理活动、主观体验、外线表情。

5：调节情绪的方法?

改变认知评价、转移注意、合理宣泄、放松训练。

6：情绪调节方法有什么作用?

调节情绪，帮助同学和家人

7：如何管理愤怒?

与信赖的长者交流

自我提醒

运用“我感到愤怒，是因为······”这样的表达方式

寻找一种适合自己排解愤怒的运动方式

写一封信

8：如何安慰他人?

为他做些体贴的事

做一份耐心的听众

设身处地，向他表示理解

帮助他转移注意

**第九课：我们的情感世界**

1：情感与情绪的关系?

情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反应逐渐积累和发展。

情感与情绪也有区别，情绪是短暂的、不稳定的，情感是逐渐积累的、稳定的。

二者都是复杂的

2：为什么情感是复杂的?情感的种类?

基础情感：安全感

高级情感：道德感

正面体验:爱的情感

负面体验:恐惧感

两方面混杂体验：敬畏感

3：情感的作用?

社会生活中，情感是人最基本的精神需求

情感反应这我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们作出行动。

情感与我们的想象力和创造力有关，丰富深刻的情感有助于我们更全面的观察事物，探索未知。

情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展，这正是我们生命成长的体现。

**第十课：在品味情感中成长**

1：如何获得美好情感?

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情感。

2：如何创造正面的情感体验?

完成一项自己喜欢的活动

帮助他人

走进博物馆或大自然

欣赏艺术作品

3：负面情感的意义?

丰富我们的人生阅历，是我们的生命变得更加饱满丰盈

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：人与人之间进行有效的、深入的情感交流，需要怎么做?

学会关心

没有偏见，以接纳的姿态认真倾听或观察

试试运用可能被接纳的方式表示关心

关注对方的态度和反应

确认对方是否接受自己的关心

如果没有被接受，则调整方式，以对方能接受的方式来表达

5：我们的情感需要什么?

表达、回应、共鸣。

6：怎让让世界因为我们的积极情感而多一份美好?

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，是我们的生命更有力量。

**第十一课：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。

2：我们渴望在集体中得到什么?

希望被认可和接纳，分到尊重和理解，获得安全感和归属感。

3：作为集体的一员应该怎么做?

散发自己的光和热，彼此传递关爱和温暖

4：如何对待集体荣誉?

当集体取得成绩、受到表彰和奖励时，我们可以体验到集体荣誉感，这种荣誉感令我们骄傲、自豪，给我们温暖和力量，激励我们不断前进，集体荣誉是集体成员共同奋斗的结果，是我们共同的荣誉。

5：集体的力量来源于什么?

集体成员共同的目标和团结协作

6：个人的力量是什么样的?

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，产生强大合力，借助这种合力，我们得以完成许多凭一己之力无法完成的事情。

7：集体的力量是什么样的?

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。

**第十二课：集体生活成就我**

1：集体生活的作用?

培养我们负责任的态度和能力

培养我们人际交往的基本态度和能力

2：怎样在集体中发展自己的个性?

集体生活为我们搭建起与他人、与周围世界交往的平台，在这个平台上，我们展示自己个性，发展自己个性，不断认识和完善自我。

每个人的个性特点不同，包容他人的不同，学习他人的优点，有助于我们完善个性。

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。

**第十三课：单音与和声**

1：什么情况下个人愿意积极遵守和维护集体规则?

集体规则与个人意愿一致。并且保障个人利益

2：为什么集体规则与个性需求会发生矛盾?

可能给予乙方有不正当或不合理的要求，也可能是个人和集体的需求不同

3：怎样对待集体与个人的冲突?

面对冲突，通常会让个人意愿服从集体要求，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，就可能找到解决冲突的平衡点。

4：坚持集体主义意味着什么?

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个人的极端个人主义。

5：集体生活中，如何处理个人矛盾?

要学会处理与他人的各种关系，当遇到矛盾冲突时，要慎重考虑，冷静选择适当的处理方式。

无论个人之间有多大的矛盾和冲突，我们都应心中有集体，识大体、顾大局，不得因为个人之间的矛盾做有损集体利益的事情。

**第十四课：节奏与旋律**

1：排解角色冲突时，我们需要考虑什么?

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。当遇到班级、学校等不同集体之间的矛盾时，我们应充整体利益出发，自觉让局部利益服从整体利益，个人利益服从集体利益。

2：什么是集体中的小群体?

在集体生活中，一些志趣相投、个性相似或者生活背景类似的同学，往往自觉或不自觉地形成小群体，在小群体中，彼此相互接纳、相互欣赏，找到自己位置，[体会](http://www.chinazhaokao.com/wendang/xdth/)到归属感和安全感。

与同伴更容易理解、沟通，在与同伴在与同伴的交往中学习交往，在与同伴的互学中增长才干。

3：小群体和集体的关系?

在日常生活中，一些小群体往往以集体的面目出现，党校群体的节奏融入集体生活的旋律时，就能感受到集体生活的美好，更愿意积极参与机体的建设。

不能很好地融入时，我们就会产生于晓群体之外的其他同学的矛盾和冲突。甚至与集体的共同要求产生矛盾和冲突。

4：什么是小团体主义?

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。

5：如何正确对待小团体主义?

明辨是非，坚持正确行为，坚持集体主义，反对小团体主义。

**第十五课：憧憬美好集体**

1：什么是集体的愿景?

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

2：集体愿景的作用?

是集体的精神动力之源，是推动集体发展的内驱力。

3：美好集体的作用?

是我们共同学习、共同生活的家园，引领我们成长。在美好的集体中，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。

4：美好的集体是什么样的?

民主的、公正的

充满关怀与关爱的

善于合作的

充满活力的

**第十六课：我与集体共成长**

1：怎样在共建中尽责?

集体建设有赖于每个成员的自觉愿望和自主行动，需要我们自主建设、自我管理。

共同确定愿景和目标，让她凝聚每个人的才华与智慧，并坚信集体的愿景和目标经过努力一定会实现。

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和才能的要求，通过民主程序选举了与服务集体、有责任心的组织领导者。

共同创造良好的集体氛围

2：自治精神表现为什么?

每个成员主动参与集体建设，积极参加集体活动，自觉维护集体荣誉。

3：集体建设需要什么?

每个人的智慧和力量，集体食物需要每个人去分担，人人都要积极参与，都是集体的主人。

4：怎么样为集体出力?

每个人从实际情况出发，各尽其能，发挥所长，集体的事物，无论大小都要认真对待，努力做好，

集体荣誉是我们共同的利益和荣誉，需要悉心呵护。

5：承担责任的重要性?

既是个人有所成就的基础，也是集体发展的必要前提。

6：怎样承担责任?

勇于担责，体现在实际行动中，落实与具体是情里。

勇于担责，不是为了获得奖赏或避免惩罚，而是出于内心的责任感。

7：集体生活，我们需要学会什么?

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

**第十七课：生活需要法律**

1：法律与生活的关系?

法律就在我们身边

法律已经深深地嵌入到我们的生活当中，渗透到生活的方方面面

法律与我们每个人如影随形，相伴一生。

2:什么是法律?

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。

3：什么是法治?

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

是人们共同的生活方式，也是国家治理现代化的重要方式。

4：十八届四中全会提出了什么?

全面推进依法治国的总目标，即建立中国特色社会主义法治体系，建设社会主义法治国家。

5：法治是什么的必由之路?

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。

**第十八课：法律保障生活**

1：法律与道德的共同作用?

是人们生活中的性违规范，共同约束人们的行为，调整社会关系，维护社会秩序。

2:法律与道德的区别?

法律是由国家制定或认可的，道德不是由国家制定的。

法律是由国家强制力保证实施的，其他规范则依靠社会舆论，信念、习俗、教育或行政力量保证实施。

法律对全体社会成员具有普遍约束力，

3：法律对全体社会成员具有普遍约束力表现在哪里?

法治社会里，公民在法律面前一律平等，任何人没有超越法律的特权。

每个公民都平等的受到法律的保护，平等的享有权利和履行义务。

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。

4：法律的作用?

法律规范全体社会成员的行为，保护我们的生活，为我们的成长和发展创造安全、健康、有序的社会环境。

规定我们享有的权利和应该履行的义务，也为我们批评、预测自己和他人的行为提供了准绳，指引、教育人向善。

即受到法律的约束，又受到法律的保护，随着法制建设的推进，让我们的生活更美好。

**第十九课：法律为我们护航**

1：未成年人的定义?

未满十八周岁的公民

2：为什么要特殊保护未成年人?

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，容易受不良因素的影响和不法侵害。

未成年人的生存和发展事关人类的未来，是人类的共识，是人类文明和社会进步的应有之义。

3：保护未成年人的法律有哪些?

《宪法》《婚姻法》《义务教育法》《未成年人保护法》《预防未成年人犯罪法》

4：保护未成年人的四道防线?

学校保护 家庭保护 社会保护 司法保护

5：保护未成年人都是谁的责任?

国家机关、武装力量、政党、社会团体、企事业单位组织、城乡基层群众性自治主组织、未成年人的监护人和其他成年公民的共同责任

6：未成年人如何对待自己的权利和义务?

宪法和法律赋予我们收到特殊的保护的权力 ，我们要珍惜自己的权利，依法行使自己的权利，同时也要尊重和我维护他人权利，自觉履行公民应尽的义务。

**第二十课：法律与我们同行**

1：依法办事的要求?如何做到依法办事?

遵守各种法律法规

养成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：法律的权威来源于?　　人民内心的拥护和真诚信仰

3：如何树立法律信仰?　　发自内心的尊崇法律、信赖法律、遵守法律和捍卫法律

4：让法律成为信仰有什么作用?

充分体现法律自身价值，发挥其应有的功能。

法治精神铭刻在人们心中。

5：人民道德水平提高有什么好处?

法治时代，并不影响道德的重要性，道德提高，有益于增强守法的意识和自觉性，有利于促进法治生活方式的形成。

6：青少年健康成长的基本要求?

增强法制意识，依法办事。