

《道德与法治》七年级下册期末知识点汇总

第一课 第一框 青春的邀约 P3——P13

1、青春期身体变化的表现：①身体外形的变化、②内部器官的完善、③性机能的成熟。

青春期是介于儿童期和成年期之间的过渡期。它有三大生理变化：① 身体迅速长高、长壮。

②运动系统、心血管系统、消化系统、内分泌系统和神经系统不断成熟③性器官发育和成熟。

2、青春期的积极作用：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。拥有充沛的精力、敏捷的思维，对成长充满强烈渴望，感觉生活拥有无限可能。

3、青春期的消极作用：更加关注自己的外表，一些正常的生理现象也可能带来烦恼。

4、身体变化的特点：受遗传、营养、锻炼等因素的影响，我们身体发育各不相同。

5、怎样认识身体变化：正视身体变化、欣然接受，不因生理变化而自卑，是对自己的尊重。不嘲弄同伴的生理变化，是对同伴的尊重。

6、青春期怎样追求美？

①追求形态、仪表等外在美；②提高品德和文化修养，体现青春的内在美；

7、青春期矛盾心理有哪些主要表现？①反抗（独立）与依赖；②闭锁与开放；③勇敢与怯懦；

8、产生青春期心理矛盾原因：自我认知能力得到发展、自我意识增强、情感世界丰富。

9、怎样认识青春期心理矛盾：积极面对和正确处理。

10、怎样解决青春期心理矛盾：参加集体活动（在集体的温暖中放松自己）、求助他人（学习化解烦恼的方法）、培养兴趣爱好转移注意力（接纳和调试青春期的矛盾心理）、学习自我调节，（成为自己的心理保健医生）。

11、青春期心理矛盾自我调节的方法（青春期烦恼）有哪些？

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：

第一课 青春的邀约 第二框 成长的不仅仅是身体

1. 什么是思维的独立性：思维的独立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。

2. 什么是思维的批判性：思维的批判性表现在对事物有自己的看法，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。

3. 思维的批判性有什么作用（意义）？

- (1) 有助于我们发现问题、提出问题，并从不同角度思考问题，探索解决方案；
- (2) 能调动我们的经验；(3) 激发我们新的学习动机；(4) 促使我们解决问题，改进现状。

4. 思维批判性的积极作用：批判不仅要有质疑的勇气，有表达自己观点、提出合理化建议的能力，而且要考虑他人的感受，知道怎样的批判更容易被人接受，更有利干解决问题。

5. 青春年少的我们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②关注他人与社会，注重创造的意义与价值
- ③用自己的智慧与双手去尝试、探索、实践，通过劳动改变自己，影响世界；

第二课 青春的心弦 P14---P22

1. 青春期的男生和女生的差异有哪些？

①生理方面的差异：（最显著）男女第二性征；②心理和社会行为：性格特征、兴趣爱好、思维方式等在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面表现出自己的特点。

2. 如何对待男生女生差异：

①明白男生女生的生理性别特征是与生俱来的；②平静而欣然地接受青春期特有的生理变化；

3. 对性别角色认识的作用：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。不要过于受性别刻板印象的影响。

4. 男生女生欣赏对方优势的作用：有助于我们不断完善自己。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。

5. 怎样对待男生女生的个体差异：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。男生女生应该相互理解、相互帮助、相互学习、共同进步。

6、青春期心里萌动表现：一种特殊的情感体验，有自我表现欲望，更加在意自己的形象，渴望得到异性的肯定和接受。

7、与异性相处的必要性：(1)有助于我们了解异性的思维方式、情感特征。能从对方身上看到某些优秀品质。(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。

8、与异性交往应注意什么：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。

9、怎样认识异性情感：萌发一些对异性朦胧的情感，这是青春成长的正常现象。

10、如何对待异性情感：慎重对待、理智处理。

11、如何认识爱情：爱情需要具有爱他人的能力，包含自我的成熟、道德的完善、对家庭的责任。爱情需要彼此深入了解、需要一定物质基础和共同的生活理想，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 青春的证明 P23—P32

1、成长的渴望表现：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。

2、为什么说青春的探索需要自信：自信让我们充满激情。有了自信我们才能怀着坚定地信心和希望，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。

3、我们应如何拥有飞翔的力量，助力青春成长？

青春的探索需要自信。自强可以让我们更自信。自强，让青春奋进的步伐永不停息。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、自信人的品质：坦诚开朗、宽容豁达、诚信谨慎、活泼乐观。

5、自强的内容：不断克服自己的弱点、战胜自己、超越自己。

6、如何自强（要求）：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

7、如何做到行已有耻：①有知耻之心，不断提高辨别耻的能力。②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磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。

8、增强自控力的方法有哪些？

①增强“我不要”的力量（尝试不做某些事情，纠正自己的行为）。②增强“我想要”的力量（坚持做一些自己未能做到的事）。③加强自我监控。

9、如何认识止于至善：是人的一种精神境界，我们应该有自己的格调，有我们的至善追求。是一种向往美好、永不言弃的精神状态。

10. 如何做到“止于至善”？

(1) 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。(2) 在生活中寻找“贤”，将他们作为榜样。(3) “止于至善”要求我们养成自我省察的习惯。

11. 好的榜样对我们的成长有什么作用？

(1) 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思考，给予我们自我完善的力量。

(2) 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、我们的国家才会变得更加美好。

第四课 揭开情绪的面纱 P34—P41

1、人的基本情绪：喜、怒、哀、惧 **复杂情绪：**害羞、焦虑、厌恶、内疚等

2、影响情绪的因素：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

3. 情绪有什么作用？（积极情绪和消极情绪的影响：）

(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、青春期的情绪特点：

情绪反映强烈、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

5、青春期的情绪特点体现了：青春的活力、烦恼、担忧。

6、为什么要学会以恰当的方式表达情绪：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。我们要学会以恰当的方式表达情绪。

7、如何对待自己的情绪感受：保持积极地心态，享受喜悦和快乐。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，危害我们的身心健康。

8、合理调节情绪，对我们有什么好处？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。

9、怎样调节情绪：改变认知评价、转移注意、合理宣泄、放松训练。

10、愤怒管理：与信赖的长者交流、自我提醒、运用“我感到愤怒是因为……”的表达方式、寻找一种适合自己排解愤怒的活动形式、写一封信

11、如何安慰他人：为他做些体贴的事、做一个耐心的听众、设身处地向他表示理解、帮助他转移注意

第五课 第一框 品出情感的韵味 P42——P50

1、情感与情绪的关系：(1)情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反应逐渐积累和发展。(2)情感与情绪也有区别。情绪是短暂的、不稳定的，会随着情景的改变而变化。情感则是我们在生活中不断强化、逐渐积累的，相对稳定。与情绪一样，我们的情感也是复杂的。

2、情感是复杂的，情感的种类有哪些？

- ①基础性情感: 安全感
- ②高级情感: 道德感
- ③正面情感体验: 爱的情感
- ④负面情感体验: 恐惧感
- ⑤两个方面混杂情感体验: 敬畏感

3、情感的作用：(1)情感是人最基本的精神需求。(2)情感反映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。(4)情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展。

4、美好的情感怎样形成：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。

5、如何创造正面的情感体验：①完成一项自己喜欢的活动。②帮助他人。③走进博物馆或大自然。④欣赏艺术作品。

6、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

7、负面情感体验对我们的意义：(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。

8、情感体验与外部环境的关系：(1)我们并不总是被动地接受外部环境的影响，也可以用自己的热情和行动来影响环境。(2)我们的情感需要表达、回应、共鸣，我们可以传递美好的情感，传递生命的正能量。(3)在传递情感过程中不断获得新的感受，使我们的生命更有力量，周围的世界也因为我们的积极情感而多一份美好。

9、如何关心别人：(1)没有偏见，以接纳的姿态认真倾听或者观察。(2)适时运用可能被接受的方式向对方表示关心。(3)关注对方的态度和感受。确认对方是否接受自己的关心。(4)如果没有被接受，则调整方式，以对方能够接纳的方式来表达。

第三单元 在集体中成长第六课第一框集体生活邀请我 P52——P57

1. 什么是集体？如何理解集体的联结度？集体是人们联合起来的有组织的整体。集体的联结度越高，个体感知到的集体温暖就越多。

2、集体温暖的表现？在集体中，我们希望被认可和接纳，得到尊重和理解，获得安全感和归属感。作为集体的一员，我们也散发着自己的光和热，彼此传递关爱和温暖

3、什么是集体荣誉感？

当集体取得成绩、受到表彰和奖励时，我们会产生欣慰、光荣、自豪之感，当集体受到批评、惩罚时，我们会产生不安、羞愧、自责之感。这就是集体荣誉感。

4、集体的力量来源于什么？集体成员共同的目标和团结协作

5、个人的力量是什么样的？

- (1)个人的力量是分散的，但在集体中汇聚，就会变得强大。
- (2)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。

6、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。

第六课第二框：集体生活成就我 P52——P57

1、集体生活的作用？

(1) 培养我们负责任的态度和能力；(2) 培养我们人际交往的基本态度和能力

2、怎样在集体中涵养品格？

(1) 在集体中，每个人有不同的角色，承担不同的职责；我们在认真做事的过程中体现自己的价值，体验责任感，做有担当的人。

(2) 在集体中，每个人来自不同的家庭，有不同的生活经历和性格特点，我们在交往中要学会彼此接纳、尊重、理解和包容，学会友好相处。

3、怎样在集体中发展自己的个性？

(1) 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。

(2) 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。

(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。

第七课第一框：单音与和声 P62——P65

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？

可能基于一方有不正当或不合理的要求，也可能是个人和集体的需要不同

3、怎样对待集体与个人的冲突？

(1) 面对冲突，通常会让个人意愿服从集体的共同要求。(2) 实际上，个人意愿与集体的共同要求之间不是完全对立的。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、个人利益与集体利益之间的关系？ (1) 在集体中，个人利益与集体利益本质上是一致的。(2) 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。

5、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。

6、集体生活中，如何处理个人矛盾？

(1) 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。

(2) 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。

第七课第二框：节奏与旋律 P66——P70

1、排解角色冲突时，我们需要考虑什么？

(1) 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。(2) 当遇到班级、学校等不同集体之间的矛盾时，我们应从整体利益出发，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？

(1) 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，体会到归属感和安全感。

(2) 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。

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，当小群体的节奏融入到集体生活的旋律时，就能感受到集体生活的美好，更愿意积极参与集体的建设。当小群体不能很好地融入时，我们就会产生与小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（面对）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，坚持正确行为，坚持集体主义，反对小团体主义。

第八课第一框：憧憬美好集体 P72—P76

1. 集体愿景的含义及重要性。

(1) 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。

(2) 作用：愿景是集体的精神动力之源，是推动集体发展的内驱力。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) 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。

3、美好的集体是什么样的？

(1) 美好集体是民主的、公正的

(2) 美好集体是充满关怀与关爱的

(3) 美好集体是善于合作的

(4) 美好集体是充满活力的

4、集体生活合作策略有哪些？

(1) 拥有积极、开放的心态，坦诚交流，彼此信任。

(2) 正确认识自己，懂得欣赏他人的优点并包容他人的不足。

(3) 遵守规则，明确任务分工，主动承担自己的责任。

(4) 经常自我反思。

第八课第二框我与集体共成长 P77—P82

1、怎样在共建中尽责？

(1) 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。

(2) 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。

(3) 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。(4) 共同创造良

好的集体氛围

2. 建设美好集体的阶段任务有哪些？

- (1) 初建阶段：寻求共同目标，推选组织机构，分工各负其责。
- (2) 成长阶段：沟通合作顺畅，行动协调一致，相互平等接纳。
- (3) 成熟阶段：铸造思想灵魂，群体活力盎然，充分自由成长。

3、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。

4、集体建设需要什么？

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

5、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，集体的事务，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。

6、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。

7、怎样承担责任？

- (1) 勇于担责，体现在实际行动中，落实于具体的事情里。
- (2) 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。
- (3) 勇于提现，可以为自己赢得信任，从而拥有更多发展的机会。

8、集体生活，我们需要学会什么？

- (1) 学会接纳他人、理解和包容他人
- (2) 学会关爱他人、互相帮助
- (3) 学会参与、学会担当

第九课第一框生活需要法律 P85—P88

1、法律与生活的关系？

- (1) 法律就在我们身边。
- (2) 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。
- (3) 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（含义和意义）？

含义：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。

意义：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、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。

第九课第二框 法律保障生活 P89—P94

1、法律与道德的共同作用？

是人们生活中的行为规范，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？

(1) 法律是由国家制定或认可的，道德不是由国家制定的。

(2) 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。

(3) 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？

(1) 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。

(2) 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。

(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。

4、法律的作用。

(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) 法律规定我们享有的权利，应该履行的义务。法律也为我们评判、预测自己

和他人的行为提供了准绳，指引、教育人向善。

(3) 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。

第十课第一框法律为我们护航 P95—P100

1：未成年人的定义？在我国，未成年人是指未满十八周岁的公民

2：为什么要特殊保护未成年人？

(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，容易受不良因素的影响和不法侵害。

(2) 未成年人的生存和发展事关人类的未来，对未成年人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。

3. 对未成年人实施特殊保护的法律有哪些？

我国宪法和婚姻法、义务教育法等法律，都对保护未成年人作出了特别规定；我国还颁布了未成年人保护法、预防未成年人犯罪法等专门法律，给予未成年人特殊关爱和保护。

4. 保护未成年人合法权益的四道防线是什么？

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。

5. 家庭保护、学校保护、社会保护、司法保护的含义是什么？

(1) 家庭保护是指父母或其他监护人对未成年人进行的保护，包括生活上的关心照顾和思想上的教育培养。

(2) 学校保护是指学校、幼儿园和其他教育机构对未成年人实施的保护。

(3) 社会保护是指国家、社会团体、企业事业单位组织以及其他组织和个人对未成年人实施的保护。

(4) 司法保护是指国家司法机关(包括公安机关、人民检察院、人民法院以及司法行政部门在内的广义上的司法机关)依法履行职责，对未成年人实施的专门保护，是维护未成年人合法权益的重要保障。

6：未成年人在享受特殊保护的同时，如何对待自己的权利和义务？

宪法和法律赋予我们受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，同时也要尊重和维护他人权利，自觉履行公民应尽的义务。

第十课第二框法律与我们同行 P100—P103

1. 谈谈你对法律保障功能的理解。

法律保障人们的幸福生活。法律保障功能的实现靠我们每一个人对法律的尊崇和遵守。在日常生活中，我们要经常想一想，什么可以做，什么不可以做，如果违背了法律，会有什么后果。

2、法律要求我们怎么做？

(1) 学会依法办事。①依法办事，就要遵守各种法律法规。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)树立法律信仰。①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。②提高道德水平，增强尊法守法的意识和自觉性。③增强法治意识，依法办事，是青少年健康成长的基本要求。青少年不仅是法治中国建设的受益者，更应该成为参与者和推动者。



扫码领取
更多免费资料



扫码领取
更多提分课程



扫码领取
更多免费资料



扫码领取
更多提分课程



扫码领取
更多免费资料



扫码领取
更多提分课程