

《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,更有利于解决问题。

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、如何做到行己有耻：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)情感反应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。

高途课堂

美国上市公司旗下品牌



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