



长按二维码 识别关注

预习下学期的知识，是一项重要寒假任务。北京中考在线为了让初一的同学们能更好的预习，特此整理了部编版七年级下册道德与法治的知识点，供大家参考。

第一课 青春的邀约

悄悄变化的我

1. 进入青春期，我们的身体变化主要表现在哪些方面？

青春期我们的身体变化主要表现在三个方面：身体外形的变化，内部器官的完善，性机能的成熟。

2. 青春期指的是什么？它的地位是什么？

(1)含义：青春期一般指人的发育过程中，介于儿童期和成年期之间的过渡期。

(2)地位：它是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期，是人一生中身体发育的重要时期。

3. 青春期的生理变化带给我们的积极影响是什么？

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。我们拥有充沛的精力、敏捷的思维，对成长充满强烈渴望，感觉生活拥有无限可能。

4. 青春期的我们身体发育情况为什么各不相同？怎样正确看待这些不同？

(1)原因：受遗传、营养、锻炼等因素的影响，我们身体的发育情况各不相同：有的长得快，有的长得慢；有的先长胖，有的先长高。

(2)态度：①我们要正视身体的变化，欣然接受青春花蕾的绽放。②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。

5. 青春期的我们应怎样追求美？

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。

6. 进入青春期，我们的矛盾心理是怎样产生的？主要表现有哪些？

(1)产生：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。

(2)主要表现：①反抗与依赖。②闭锁与开放。③勇敢与怯懦。

7. 青春期矛盾心理的积极影响有哪些？

(1)有时让我们烦恼，但也为我们的成长提供了契机。

(2)积极面对和正确处理这些心理矛盾，我们才能健康成长。

8. 怎样调节青春期的矛盾心理？

(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，接纳和调适青春期的矛盾心理。

(4)还可以学习自我调节，成为自己的“心理保健医生”。

9. 对于青春期的矛盾心理，自我调节的方法有哪些？

尝试自我调节：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。

成长的不仅仅是身体

1. 发展独立思维的重要性。

生理发育是青春成长的重要信号，与之相随的还有思想和精神方面的变化。人是能思想的高等动物，思想使我们强大。只有当思想日渐成熟，我们才能真正长大。

2. 步入青春期我们的思维有什么变化？

步入青春期，我们的独立意识不断发展，对问题开始有更多的见解。我们的思维逐渐具有独立性，对未知的事物充满好奇。

3. 怎样正确认识思维的独立(思维的独立要求我们如何做)？

思维的独立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。

4. 如何认识思维的批判性?

在我们的成长中,与思维的独立性相伴随的是思维的批判性。思维的批判性,表现在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。“学贵有疑”,在学习中需要批判的精神和勇气。

5. 青少年培养批判精神有什么作用(意义)?怎样培养批判精神?

(1)作用(意义):①有助于我们发现问题、提出问题,并从不同角度去思考问题,探索解决方案;②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。

(2)做法:①要有质疑的勇气,有表达自己观点、提出合理化建议的能力;②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。

6. 批判的技巧有哪些?

批判既包括对外部事物的质疑、批评,又包括对自己的反思。技巧:①批判只针对事情本身,而不攻击他人。②批判要具有一定的建设性。

7. 青少年为什么要开发创造潜力?

(1)青春凝聚着动人的活力,蕴含着伟大的创造力,为我们的成长带来无限可能。

(2)青春的我们思想活跃,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。

(3)青春韶华,我们要争当勤奋学习、自觉劳动、勇于创造的好少年,这是时代的要求。

8. 我们应怎样进行青春的创造?

(1)敢于打破常规,追求生活的新奇与浪漫,开创前人未走之路。

(2)关注他人与社会,看重创造的意义和价值,做一名对国家和社会有用的创造者。

(3)创造离不开实践。青春的创造意味着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。

第二课 青春的心弦

第1课时 男生女生

1. 青春期男生和女生的差异有哪些？

(1) 在生理方面的差异会更加明显。

(2) 在社会文化的影响下，男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面，越来越多地表现出自己的特点。

2. 如何理解性别？

性别，在人类生活中指男女两性的区别。男女性别特征既表现在生理上，也表现在心理和社会行为上。

3. 男女生生理、心理性别特征分别有哪些表现？

(1) 生理性别特征主要表现为男女生生理上的差异，最显著的生理差异来自青春期男女第二性征的相继出现。

(2) 心理性别特征表现为性别角色方面的差异。

4. 如何认识性别刻板印象？

(1) 含义：人们对男性或女性角色特征的固有印象，表明人们对性别角色的期望和看法。

(2) 影响：在社会中人们对性别的认识通常会受到性别刻板印象的影响。有时我们也会这样认识自己，认识身边的同学、朋友。

5. 怎样看待男生女生生理性别特征(对青春期男生女生生理变化的态度)？

(1) 男生女生的生理性别特征是与生俱来的。

(2) 对于青春期特有的生理变化，我们应平静而欣然地接受。

6. 认识性别角色有什么作用？

(1) 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；

(2) 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。我们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。

7. 男生女生为什么要欣赏对方的性别优势？对我们有何启示？

(1)原因：男生女生各自拥有自身的性别优势。欣赏对方的优势，有助于我们不断完善自己。

(2)启示：我们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。

8. 怎样对待不同性别间的差异(对待男生女生性别差异的态度)？

不同性别的个体虽然有差别，但是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。男生女生应相互理解，相互帮助，相互学习，共同进步。

青春萌动

1. 怎样理解青春期的心理萌动？

(1)含义：步入青春期，一股从未有过的心潮悄然涌动，带给我们一种特殊的情感体验，这是青春期的心理萌动。

(2)表现：在异性面前，我们有自我表现的欲望，更加在意自己的形象，渴望得到异性的肯定和接受。

2. 与异性交往(相处)的作用有哪些？

(1)有助于我们了解异性的思维方式、情感特征。

(2)我们与异性交往，成为好朋友，能从对方身上看到和学习某些优秀品质。

(3)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。

3. 怎样经受与异性交往的考验(与异性交往的正确态度或做法)？

异性之间的友谊，可能让人敏感、遭到质疑，但只要我们内心坦荡，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。

4. 面对青春期的心理萌动，我们该如何认识和面对异性情感？

(1)认识：①相遇青春，我们心中开始萌发一些对异性朦胧的情感，这是青春成长中的正常现象。②在与异性交往的过程中，我们会因为对异性的欣赏、对美好的向往而愉悦，也容易把这种欣赏和向往理解为爱情。其实，对异性的欣赏、爱慕不是真正的爱情。

(2) 正确态度：面对生活中可能出现的情感，我们应该慎重对待，理智处理。

5. 什么是真正的爱情？

爱情需要具有爱他人的能力，这种能力包含自我的成熟、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

青春飞扬

1. 怎样认识青春期成长的渴望？

(1) 年少气盛，青春的力量在身体里生发，令我们对未来更加憧憬和向往。我们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) 青春的我们拥有无尽的遐想，这令我们兴奋，让我们跃跃欲试。面对青春，每个人会有不同的憧憬，形成不同的理想，规划青春路径，思考自己如何走过青春之路。

2. 青春的探索为什么需要自信(自信的作用有哪些)？

自信让我们充满激情。有了自信，我们才能怀着坚定的信心和希望，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. 青春期我们要自强的原因及做法。

(1) 原因：①自强可以让我们更自信。我们的每一点进步，都是成长的足迹，印记着我们克服惰性、抵制诱惑、战胜自我的努力。②自强，让青春奋进的步伐永不停息。

(2) 做法：①相信自己，勇敢尝试，不断进步，才能体验成功带来的自信。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。

4. 对于刚刚步入青春期的我们，怎样助力青春成长？

对于刚刚步入青春的我们，有很多梦想等着我们去实现，美好的未来需要我们去创造。激荡的青春活力，自信青春热情，自强青春态度，会给我们飞翔的翅膀，助力青春成长！

5. 青春期飞翔的力量有哪些？

(1) 青春的探索需要自信，自信让我们充满激情。

(2) 自强可以让我们更自信。

(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。

青春有格

1. 什么叫“行己有耻”？我们该怎样做到“行己有耻”？

(1) 含义：一个人行事，凡自己认为可耻的就不去做。

(2) 做法：①要知廉耻，懂荣辱；有所为，有所不为。②需要我们有知耻之心，不断提高辨别“耻”的能力。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。③要求我们树立底线意识，触碰道德底线的事情不做，违反法律的事情坚决不做。④需要我们磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。

2. 怎样增强自控力？

增强自控力：①增强“我不要”的力量。②增强“我想要”的力量。③加强自我监控。

3. “止于至善”，是人的一种精神境界，怎样做到“止于至善”？

(1) 我们应该有自己的格调，有我们的“至善”追求。

(2) 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。

(3) 在生活中寻找“贤”，将他们作为榜样。

(4) 要求我们养成自我省察的习惯。检视自身的不足，不盲目自责，积极调整自己，通过自省和慎独，端正自己的行为。

4. 榜样的作用有哪些？

榜样不仅是一面镜子，而且是一面旗帜。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。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。

5. 什么是慎独？

慎独，作为中华传统文化中道德修养的一种方式、一种境界，是指在没有外在监督的情况下，能严守道德准则。

6. 对青春的最好证明是什么？

以修身为本，行走在“止于至善”的路上，在学习中成长，在成长中收获。

第四课 揭开情绪的面纱

青春的情绪

1. 人的基本情绪有哪些？情绪有什么作用？

(1) 基本情绪：喜、怒、哀、惧。

(2) 作用：丰富了我们的生活。

2. 认识四种基本情绪的特点。

(1) 情绪是一种复合的心理状态，包括内在体验、外显表情和生理反应三种成分。

(2) 当我们快乐的时候，可能会感到精力充沛，对新鲜事物充满好奇；可能会笑容满面，步履轻盈。

(3) 当我们愤怒的时候，可能会血压升高、心跳加快；可能会感到口干，也可能出汗。

(4) 当我们悲伤的时候，可能会觉得沮丧、泄气、无精打采，甚至想哭。

(5) 当我们害怕的时候，可能会心跳加快，呼吸急促、肌肉紧张。

3. 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。

4. 情绪的作用有哪些？

- (1) 影响我们的观念和行动。
- (2) 可能激励我们克服困难、努力向上。
- (3) 也可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前。

5. 青春期的情绪特点有哪些？产生的原因是什么？

(1) 特点：①反应强烈；②波动与固执；③细腻性；④闭锁性；⑤表现性。

(2) 产生原因：进入青春期，随着身体发育和生活经验不断丰富，我们的情绪也发生着变化，表现出青春期的情绪特点。

6. 认识或了解青春期情绪特点的意义是什么？

(1) 青春期的情绪特点体现了青春的活力，它带给我们不同的感受。善于激发正面的情绪感受，可以让我们的生活更加绚烂多彩。

(2) 青春期的情绪也包括烦恼和担忧。学习积极面对这些负面情绪，同样是我们成长过程中需要经历的。

情绪的管理

1. 情绪的表达有何特点？对我们有何启示？

(1) 特点：情绪表达具有相通性或相互感染性。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。情绪表达不仅影响自己的身心健康，而且关乎人际交往。

(2) 启示：在人际交往中，既要了解自己的情绪，接受它们，同时也要学会以恰当方式表达情绪。

2. 为什么要调节情绪？调节情绪的作用是什么？

(1) 原因：①保持积极的心态，享受喜悦和快乐，可以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，但持续地处于负面情绪状态，则可能危害我们的身心健康。

(2)作用：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。

3. 合理调节情绪的方法有哪些？

生活中，每个人都有调节情绪的方法，归纳起来，常用的方法主要包括：改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等。这些方法，有助于我们更好地调节情绪，成为情绪的主人。

4. 怎样调节愤怒情绪？

- (1)与信赖的长者交流。
- (2)自我提醒。
- (3)运用“我感到愤怒，是因为……”的表达方式。
- (4)寻找一种适合自己排解愤怒的活动形式。
- (5)写一封信。

5. 如何安慰他人？

- (1)为他做些体贴的事。
- (2)做一个耐心的听众。
- (3)设身处地，向他表示理解。
- (4)帮助他转移注意。

第五课 品出情感的韵味

我们的情感世界

1. 情感的重要性是什么？

我们需要与人交往，渴望人与人之间的真挚情谊。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. 情感与情绪的关系是怎样的？

(1)联系：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。③与情绪一样，我们的情感也是复杂的。

(2)区别：①情绪是短暂的、不稳定的，会随着情境的改变而变化；②情感则是我们在生活中不断强化、逐渐积累的，相对稳定。

3. 情感的种类有哪些？

(1)基础性情感：如安全感。

(2)高级情感：如道德感。

(3)正面的体验：爱的情感。

(4)负面的体验：如恐惧感。

(5)两方混杂的体验：如敬畏感。

4. 情感的作用有哪些？

(1)在社会生活中，情感是人最基本的精神需求。

(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)情感与我们的想象力、创造力相关。丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物，探索未知。

(4)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。狭隘的生活经验容易导致偏执的情感。在生活经验的不断扩展中，我们的情感才可能更加丰富、深刻，我们的情怀才可能更加宽广、博大。

在品味情感中成长

1. 美好情感的作用。

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。

2. 怎样获得或体味到美好的情感？

(1) 情由心生，美好的情感是在人的社会交往、互动中自然引发的，不能强迫。

(2) 我们可以通过阅读、与人交往、参与有意义的社会活动等方式获得美好的情感。

(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。

3. 怎样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。

4. 负面情感的意义是什么？

(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。例如，羞耻感、焦虑感和挫败感等会带来不舒服、不愉快的负面感受。但是，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。

(2) 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。

5. 怎样传递情感正能量？

(1) 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，需要共鸣。在与他人的情感交流中，我们可以传递美好的情感，传递生命的正能量。

(3) 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，使我们的生命更有力量，周围的世界也因为我们的积极情感多一份美好。

6. 怎样学会关心？

(1) 没有偏见，以接纳的姿态认真倾听或观察。

(2) 适时运用可能被接受的方式向对方表示关心。

(3) 关注对方的态度和反应。

(4) 确认对方是否接受自己的关心。

(5) 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。



北京中考在线
微信号: BJ_zkao



长按二维码 识别关注



北京中考在线
微信号: BJ_zkao

