

# 七年级下册 部编版道德与法治背诵问题清单

## 第一课青春的邀约

### 第1框悄悄变化的我

#### 1.进入青春期,我们的身体变化主要表现在哪些方面

①身体外形的变化。②内部器官的完善。③性机能的成熟。

#### 2.青春期的生理变化带给我们的影响

(1)积极影响:①带给我们旺盛的生命力,使我们的身体充满能量。②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。

(2)消极影响:往往更加关注自己的外表。有时,一些正常的生理现象也可能给我们带来烦恼。

#### 3.青春期身体发育情况为什么各不相同?

(三个因素)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。

#### 4.怎样正确看待青春期的生理变化?(如何对待青春期的身体变化?)

(1)正视)要正视身体的变化,欣然接受青春花蕾的绽放。

(2)尊重)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。

(3)内在美)在追求形体、仪表等外在美的同时,我们也要提高品德和文化修养,体现青春的内在美。

#### 5.青春期矛盾心理产生的原因

①认知能力得到发展。②自我意识不断增强。③情感世界愈加丰富等。

#### 6.青春期矛盾心理的主要表现

反抗与依赖、闭锁与开放、勇敢与怯懦。

#### 7.为什么要处理好青春期的矛盾心理?

(1)青春期的矛盾心理有时让我们烦恼,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.如何正确处理青春期的矛盾心理?

(1)可以参加集体活动,在集体的温暖中放松自己。

(2)可以通过求助他人,学习化解烦恼的方法

(3)可以通过培养兴趣爱好转移注意,接纳和调适青春期的矛盾心理。

(4)可以学习自我调节,成为自己的“心理保健医生”。

## 第2框成长的不仅仅是身体

1.与生理发育相随的还有哪些变化?

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

2.学会独立思考的原因

(1)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。

(2)随着思维能力的提升,面对未知而又新奇的事物,我们需要学会独立思考。

3.独立思考的表现。

独立思考并不等同于一味追求独特,而是表现为不人云亦云,有自己独到的见解,同时能接纳他人合理、正确的意见。

4.批判性思维的表现

批判性思维,表现为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。

5.批判性思维的意义

(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)批判能调动我们的经验,激发我们新的学习动机,促使我们解决问题,改进现状

6.怎样培养批判精神?

(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。

## 7.为什么要开发创造潜力?

(1)青春充满活力,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)创造存在于我们生活的各个方面,存在于我们每个人身上。

## 8.怎样开发创造潜力?

(1)我们在遵守法律和道德规范的前提下,要敢于打破常规,追求创新与生活的丰富多彩,开创前人未走之路。

(2)我们要关注他人与社会,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。社会实践是创造的源泉,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2框青春萌动

### 1.什么是青春期的心理萌动?

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.青春期的心理萌动有什么表现?

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。

### 3.与异性相处对我们的成长有什么作用?

(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。

4.与异性交往应注意的问题(与异性交往的正确态度或做法)

内心坦荡、言谈得当、举止得体

5.如何认识青春期对异性的朦胧情感?

(1)认识)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)误区)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,这并不是真正的爱情。

(3) (态度)面对生活中可能出现的朦胧的情感,我们应该慎重对待,理智处理

6.如何正确认识爱情?

爱情是一种高尚的情感。爱情意味着欣赏和尊重,更需要责任和能力。

第三课青春的证明

第1框青春飞扬

1.青春的我们有哪些成长的渴望

我们渴望拥有健美的身躯、充实的大脑,渴望自由、渴望飞翔。

2.青春的探索为什么不会停止?(重要意义)

(1)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。

(2)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。青春的探索。

3.为什么需要自信?(自信的作用有哪些?)

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

(2)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能力。

#### 4.怎样做到自信?

①自强可以让我们更自信。②相信自己,勇敢尝试,不断进步,才能体验成功带来的自信

#### 5.青春的我们要自强的原因(重要意义)

①自强可以让我们更自信。②自强,让青春奋进的步伐永不停息。

#### 6.如何做到自强?(自强的重要内容及要求)

(1)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。

(2)自强,要靠坚强的意志、进取的精神和不懈的坚持。

#### 7.助力青春成长的力量有哪些?

激荡的青春活力,自信的青春热情,自强的青春态度,给我们插上飞翔的翅膀,助力青春成长。

### 第2框青春有格

#### 1.为什么要“行己有耻”?

青春并不意味着肆意放纵,总有一些基本规则不能违反,一些基本界限不能逾越。

#### 2.“行己有耻”的含义是什么?

“行己有耻”意思是说,一个人行事,凡自己认为可耻的就不去做。

#### 3.怎样做到“行己有耻”?

(1)我们要知廉耻,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

(3)意味着我们能真诚面对自我,闻过即改,知耻而后勇;要求我们树立底线意识,触碰道德底线的事情坚决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。

#### 4. “羞恶之心”对我们有什么重要作用

引导我们判断是非善恶,明确行为选择的理由。

#### 5. “羞恶之心”要求我们怎样做?

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

#### 6.为什么要追求“止于至善”?

(1)人无德不立。一个人的道德成长在于弘扬高尚的德行,在于关爱他人,在于明大德、守公德、严私德,在于不断追求更高的道德境界。

(2)“止于至善”是一种“虽不能至,然心向往之”的实践过程,是一种向往美好、永不言弃的精神状态。

#### 7.如何做到“止于至善”?

(1)从点滴小事做起,积少成多,积善成德。

(2)在生活中寻找“贤”,将他们作为榜样

(3)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)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,是对青春最好的证明。

#### 8.榜样有什么作用?

(1)个人)好的榜样昭示着做人、做事的基本态度,启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)社会和国家)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、我们的国家就会变得更加美好。

### 第二单元做情绪情感的主人

## 第四课揭开情绪的面纱

### 第 1 框青春的情绪

#### 1.情绪的特点及分(1特点:复杂多样

(2)分类:①基本情绪:喜、怒、哀、惧等。②复杂情绪:害羞、焦虑、厌恶和内疚等。

#### 2.影响情绪的因素有哪些?

(1) 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。

(2)随着周围情况的变化,我们的情绪也经常变化。

#### 3.情绪有什么作用

(1)情绪的作用非常神奇,影响着我们的观念和行动

(2)情绪可能激励我们克服困难、努力向上(积极作用),也可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前(消极作用)

#### 4.青春期情绪特点产生的原因

进入青春期,随着身体发育加快和生活经验不断丰富,我们的情绪体验和情绪表现也发生着变化,表现出青春期的情绪特点。

#### 5.青春期的情绪特点有哪些?

情绪反应强烈;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

#### 6.怎样正确认识和看待青春期的情绪

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

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

### 第 2 框情绪的管理

## 1. 为什么要学会恰当地表达情绪?

(1)人与人之间的情绪会相互感染

(2)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。

## 2.在人际交往中,我们应如何对待情绪?

我们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.为什么要合理调节情绪?

(1)保持积极的心态,享受喜悦和快乐,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。

(3)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。

## 4.生活中调节情绪的常见方法有哪些?

改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等。

## 5.学会运用情绪调节方法的意义

(1)有助于我们更好地调节情绪,成为情绪的主人

(2)运用情绪调节的方法,我们还可以帮助同学、家人改善情绪,使他们保持积极乐观的心境。

## 第五课 品出情感的韵味

### 第1框 我们的情感世界

#### 1.我们为什么需要情感?

(1)我们需要与人交往,渴望人与人之间的真挚情谊。

(2)我们通过情感来体验生命、体验生活。



## S(3)情感让我们的内心世界更加丰富

### 2.情感与情绪的关系

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

### 3.情感有哪些类型?(情感的复杂性)

与情绪一样,我们的情感也是复杂的。其中,有基础性情感,如安全感;有高级情感,如道德感。有正面的体验,如爱的情感;有负面的体验,如恐惧感;也有两方面混杂的体验,如敬畏感。

### 4.情感有哪些作用?

(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、  
行动,影响我们的判断和选择,驱使我们做出

(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。

### 5.情感与生活经历的关系是怎样的?

(1)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

(2)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。

## 第2框 在品味情感中成长

### 1.体味美好情感有什么作用?

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.怎样获得美好情感?

(1)情由心生。情感是在人的社会交往、互动中自然引发的,不能强迫。

(2)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,可以让我们从中获得美好的情感体验,不断成长。

### 3.正确认识负面的情感体验

(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,可以让我们从中获得美好的情感体验,不断成长。

### 4.如何传递情感正能量?

(1)在情感体验中,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,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。

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/088027073033007005>