

## 人教版道德与法治七年级上册知识点整理

### 第一课 中学时代

#### 第一讲 中学序曲

##### 1、初中生活有哪些新体验？

①我们有了一个新的名字：中学生。

②中学生活把我们带进一个别样的天地，我们站在一个新的起点上。P3

##### 2、中学时代的重要性？※

①中学时代是人生发展的一个新阶段，为我们的一生奠定重要基础。P4

②中学时代见证着一个人从少年到青年的生命进阶。P4

##### 3、一个人从少年到青年的生命进阶体现在哪些方面？

①随着身心的不断发展，我们开始深入探索生命的奥秘，满怀好奇地撩开精神世界的面纱；

②随着自我意识的逐步觉醒，我们开始主动发现和认识自己；

③随着思维水平和理解能力的不断提高，我们对世界的认识越发具体而深入；

④随着生活体验的日渐丰富，我们开始自觉磨练意志和品格，思考生活的意义。P4

##### 4、中学生活馈赠给我们的成长礼物有哪些？※

①中学生活为我们的发展提供了多种机会。P6

②进入中学，新的目标和要求激发着我们的潜能，激励着我们不断实现自我超越。P6

③在新的环境中，我们有机会改变不够完美的形象，重新塑造一个“我”。P7

##### 5、中学生活为我们的发展提供了哪些机会？

①集体生活，涵养我们的品格，丰富我们的个性。

②新的课程，引领我们探索新的知识领域。

③丰富多彩的社团活动，给我们提供发展兴趣的平台。

④各种各样的社会实践，为我们打开认识社会之门。P6

6、中学生要重新塑造一个怎样的我？

①越来越有活力，能坚持，有韧劲；

②越来越坚强，会合作，能包容；

③越来越上进，敢于表达，超越自我。P7

7、我们应怎样度过中学时代？/面对中学生活我们应该怎么做？

※

中学生活的序幕刚刚拉开，面对各种可能与挑战，我们要珍视当下，把握机遇，从点滴做起，为美好明天付出不懈的努力。P8

第二讲少年有梦

1、什么是梦想？

梦想是对未来美好生活的愿望。P9

2、少年梦想有什么意义/少年为什么要有梦想？※

①编织人生梦想，是青少年时期的重要生命主题。梦想能不断激发生命的激情和勇气，让生活更有色彩。有梦想，就有希望。P9

②少年的梦想，是人类天真无邪、美丽可爱的愿望，有了这样的梦想，人类才能不断的进步和发展。P9

③少年的梦想，与个人的人生目标紧密相连，明确的人生目标，能够帮助我们找到前进的方向。P10

④少年的梦想，与时代的脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。有了梦想才能够与祖国和

时代一起成长与进步。P10

3、少年的梦想有哪些特点？

①少年的梦想，是人类天真无邪、美丽可爱的愿望。P9

②少年的梦想，与个人的人生目标紧密相连。P10

③少年的梦想，与时代的脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。

P10

4、中国梦

(1) 中国梦的含义：实现中华民族伟大复兴。

(2) 中国梦的基本内涵：实现国家富强、民族振兴、人民幸福。

### (3) 怎样实现中国梦？

实现中国梦必须走中国道路，必须弘扬中国精神，必须凝聚中国力量。P10

#### 5、人们对待梦想有什么不同的态度？

有人放弃，将梦想视为一种臆想；有人坚持，将进取变成一种信念。P11

#### 6、怎样实现梦想/ 怎样拉近理想与现实之间的距离？※

①少年有梦，不应止于心动，更要付诸行动。

②努力，是梦想与现实之间的桥梁。P11

③努力，需要立志。青少年要早立志、立大志、立长志。P12

④努力，需要坚持。只有坚持努力，才能离梦想更进一步。P13

⑤努力，需要方法。P13

#### 7、什么是努力/ 怎样看待努力？

①努力，是梦想与现实之间的桥梁。P11

②努力，是一种生活态度，是一种不服输的坚韧和失败后从头再来的勇气，是对自我的坚定信念和对美好的不懈追求。P12

#### 8、努力也要方法：

①分清轻重缓急，合理规划和管理时间。

②劳逸结合，学会科学用脑。

③每天进步一点点。

④学思并进。

⑤珍视团队合作。P13

#### 9、观点：梦想就是梦想，现实就是现实，两者没有关系。×

此观点是错误的。梦想是在现实基础上对美好生活的一种愿望。梦想源于现实，高于现实。梦想要变成现实，需要付出努力。努力，是梦想与现实之间的桥梁。只有努力，才能拉近梦想与现实的距离。

(名校P4)

### 第二课学习新天地

#### 第一讲学习伴成长

##### 1、怎样正确认识学习？※

①中学阶段，学习是我们的重要任务。初中阶段的学习，包括知识的获取、能力的培养以及如何做人。P15

②学习不仅仅局限在学校，不仅表现为接受和掌握，而且表现为探究、发现、体验和感悟，我们可以从一切经历中学习。P17

③学习需要自觉、主动的态度。生活中的点点滴滴都是学习。  
P17

④学习伴随我们的成长。P17

⑤学习没有终点。我们要终生学习。P17

2、终身学习的重要性/为什么要终身学习？

①学习伴随着我们的成长。

②学习没有终点。我们终生都在学习，终生都需要学习，即使离开了学校，也要不断地学习，不断地充实自己。只有善于抓住和利用各种机会去学习，才能适应不断发展的社会。P17

3、学习的重要性？※

①学习，不仅让我们能够生存，而且可以让我们有更充实的生活。

②学习点亮我们心中的明灯，激发前进的动力。

③在学习中，我们分享生命经验，获得成长，同时也可以帮助他人，服务社会，为幸福生活奠基。P19

4、为什么说学习让我们拥有更充实的生活？

①学习，打开了生命的视窗，让我们面前的世界变得更广阔、更精彩；

②学习，拓展了新的通道，让我们体验不同的生活方式；

③学习，改变了思维方式和行为，提升我们的能力和智慧；

④学习，带来了更多的选择，让我们变得更加独立和自由。

第二讲享受学习

1、如何理解学习是苦乐交织的/如何理解学习中的苦与乐？

①学习中有快乐。在很多方面我们都可以体味到学习带来的快乐。

P20

②学习中也有辛苦。学习过程中需要我们凭借坚强的意志作出努力。P21

③当我们经历了学习的辛苦，收获学习的成果时，那种发自内心的愉悦让我们体验到学习的美好，它是学习过程带给我们的美妙享受。

P21

## 2、我们应该怎样学会学习？※

①学会学习，需要发现并保持对学习的兴趣。P22

②学会学习，需要掌握科学的学习方法。P23

③学会学习，还意味着要善于运用不同的学习方式。P23

## 3、怎样发现并保持对学习的兴趣？

学习兴趣与个人的学习目的密切相关，一个有远大志向和明确学习目标的人，学习兴趣就会浓厚而持久。即便对有些科目内容暂时不感兴趣，也可以在坚持中摸索出适当的方法，逐渐培养起探究的兴趣。

P22

## 4、怎样掌握科学的学习方法？

要掌握一些基本的学习策略，合理安排学习时间，养成良好的学习习惯，不断提升自己的学习能力。不同学科的学习方法不尽相同，学习方法也因人而异，适合自己的方法就是最好的方法。P23

## 5、我们可以运用哪些不同的学习方式？

①我们可以与同伴相互帮助、分工合作，在交流切磋中共同完成任务。（合作学习）

②我们也可以带着问题、猜想或假设去探究，独立思考，不断质疑，在自主学习中培养观察、想象、分析、推理等方面的能力。（自主学习）P24

## 第三课发现自己

### 第一讲认识自己

## 1、为什么要正确认识自己？/ 正确认识自己的意义：※

①正确认识自己，可以促进自我发展。

每个人都是独一无二的个体，认识到自己的禀赋和独特性，有助于我们增强对自己的信心，更好地发展自己的能力。P27

②正确认识自己，可以促进与他人的交往。P27

正确认识自己，有助于我们认识到自己离不开他人和社会，从而

更好的理解、宽容和善待他人，与他人积极互动。P27

③我们不断探索自己、发现自己、发展自己，我们就可能成为更好的自己。P31

## 2、怎样正确认识自己？※

①我们可以从生理、心理、社会等方面来认识自己。P28

②我们可以通过自我评价和他人评价来认识自己。P29

## 3、怎样从多角度认识自己？

①可以从身体特征和生理状况来认识自己，如自己的身材、相貌、体能、性别等；

②可以从个性心理特征来认识自己，如性格、气质等；

③可以从在群体中的关系来认识自己，如自己在家庭或班级中的角色等。

## 4、恰当的自我评价的作用：※

对自己有一个恰当的自我评价，能帮助我们接受自己，对自己抱有正确的态度，不骄傲也不自卑；能帮助我们调节和控制自己的行为。P29

## 5、他人评价的意义：

他人评价有助于我们形成对自己更为客观、完整、清晰的认识。

P29

## 6、如何正确对待他人评价？※

我们要重视他人的态度与评价，但也要客观冷静分析，既不能盲从，也不能忽视。用理性的心态面对他人的评价，是走向成熟的表现。

P30

## 第二讲做更好的自己

### 1、什么是接纳自己/怎样接纳自己？※

①接纳自己，需要接纳自己的全部。

既接纳自己的优点，也接纳自己的不完美；既接纳自己的性格，也接纳自己的身材、相貌；既接纳自己的现在，也接纳自己的过去。

P33

②接纳自己，需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。P33

## 2、什么是欣赏自己？

欣赏自己，不是骄傲自大，也不是目中无人，而是成长道路上面对压力与挫折的自我鼓励与自我奋进。P34

## 3、怎样欣赏自己？※

①欣赏自己的独特，欣赏自己的优点，欣赏自己的努力，欣赏自己为他人的奉献。P33

②欣赏自己的同时，善于向他人学习、与他人合作，才能成为一个内涵更加丰富的我。会欣赏他人的人，才会真正的欣赏自己。P34

## 4、怎样做更好的自己呢？※

①做更好的自己，要扬长避短。要善于利用自己的优点和长处，最大限度的展现自己的才华。P34

②做更好的自己，需要主动改正缺点。改正缺点需要决心、信心、勇气和毅力。P34

③做更好的自己，需要不断激发自己的潜能。P35

④更好的自己，是在和他人共同生活的过程中不断成长的，更是在为他人、为社会带来福祉的过程中实现的。P36

## 5、怎样激发自己的潜能？※

①通过珍视自己的兴趣爱好，专注自己喜爱的领域；

②通过广泛参与多方面的活动，发现他人和社会对自己的需要；

③通过积极合作，与他人共同完成任务……我们就可以更好地激发自己的潜能。P35

## 第四课友谊与成长同行

### 第一讲和朋友在一起

#### 1、进入初中，我们的朋友圈发生了什么变化？

随着年龄的增长，自己的交往范围扩大了，朋友圈也扩大了，交往内容更丰富了；

也许有人发现，自己的朋友圈比以前变小了，但是交往更加深入，朋友关系更加密切。P40

#### 2、经常对自己的朋友关系做些梳理有什么意义？

经常对自己的朋友关系做些梳理，我们可以更好的觉察自己对友

谊的真正期待，逐渐学会处理交友中遇到的各种问题。P40

3、友谊具备怎样的力量/朋友对我们的积极影响？※

①朋友对一个人的影响很大，我们的言谈举止、兴趣爱好甚至性格等都或多或少地受到朋友的影响。P41

②朋友，见证了我们一起走过的成长历程，我们需要真诚友善的朋友。P42

③朋友丰富了我们的生活经验，友谊让我们更深刻地体悟生命的美好。P43

4、为什么说我们需要真诚友善的朋友？

①因为朋友，我们少了几分孤独，多了些许温暖，活的更加自在；

②因为朋友，我们感受到自身的价值，多了一份对自己的欣赏；

③因为朋友，我们学会了更好的与人相处，享受交往的快乐。

P42

5、与什么样的人交朋友是有益的？

与正直、诚信和见识广的人交朋友，是有益的。P43

第二讲深深浅浅话友谊

1、友谊有哪些特质？※

①友谊是一种亲密的关系。

②友谊是平等的、双向的。P45

③友谊是一种心灵的相遇。P46

2、为什么说友谊是一种亲密的关系？

每个人对友谊的理解和需要不尽相同，我们都希望在友谊中得到理解和支持、忠诚和信任、肯定和关心。和朋友在一起，这种感觉能让我们获得认可，在精神上得到满足。P44

3、怎样坚持平等、双向的友谊？

接受帮助，也学习帮助对方；感受关怀，也学习关怀对方。我们共同分享，也相互分担，在相处中体验积极的情感。P45

4、为什么说友谊是一种心灵的相遇？

友谊的美好就在于它可以超越物质条件、家庭背景、学习成绩等。志同道合、志趣相投的友谊，更能够经得住时间的考验和风雨的洗礼。



P46

5、关于友谊我们需要注意什么问题？※

①友谊不是一成不变的。P46

我们要学会接受一段友谊的淡出，坦然接受新的友谊。

②竞争并不必然伤害友谊，关键是我们对待竞争的态度。P47

在竞争中能坦然接受并欣赏朋友的成就，做到自我反省和激励，我们会收获更多。P47

③友谊不能没有原则。P48

④友谊可以带来快乐，让人向往；有时也会带来困扰，增添烦恼。

P48

6、为什么说友谊不能没有原则？※

友谊需要信任和忠诚，但不等于不加分辨的为朋友做任何事。其实，当朋友误入歧途时，不予规劝甚至推波助澜，反而会伤害朋友，伤害友谊。P48

第五课交友的智慧

第一讲让友谊之树常青

1、怎样建立友谊？※

①建立友谊，需要开放自己，敞开心扉，主动表达。P49

②建立友谊，需要持续的行动。只要真诚待人，我们就有机会找到朋友。P50

2、怎样呵护友谊？※

①呵护友谊，需要用心去关怀对方。P51

体会朋友的需要，在朋友需要的时候站到他的身旁，以行动向朋友表达关心和支持。P51

②呵护友谊，需要学会尊重对方。P52

每个人都是独立的个体，要给朋友一些空间，把握好彼此的界限和分寸。朋友之间需要坦诚相待，但这并不意味着毫无保留；给予朋友积极合理的建议，但不要替朋友做决定。P52

③呵护友谊，需要学会正确处理冲突。P52

冲突发生时，可以相互协商，寻找彼此能够接受的解决方式。如

果处理得当，冲突可以把彼此的距离拉得更近。P52

④呵护友谊，需要学会正确对待交友中受到的伤害。P53

当朋友做出伤害友谊的举动时，我们可以选择宽容对方，也可以选择结束这段友谊。P53

3、处理冲突的基本策略：

保持冷静、坦诚交流、及时处理、勇担责任、换位思考 P52

4、我们不可能和所有的人都成为朋友，但是我们要学会同多数人和睦相处，对所有人以诚相待。P53

5、观点：友谊会主动找到我。×

这种观点是错误的。建立友谊，需要开放自己。我们只有敞开心扉，才有机会开始一段友谊；同时，还需要主动表达，朋友才不会彼此错过。名校 P30

6、观点：朋友之间要坦诚相待，毫无保留。

这种观点是片面的。朋友之间需要坦诚相待，但这并不意味着毫无保留。名校 P30

第二讲网上交友新时空

1、网上交往的特点※

网上交往具有虚拟、平等、自主等特点。P55

2、网上交往的影响※

①网络超越时空限制，开辟了人际交往的新通道，让我们有机会结交新的伙伴，拓展交往圈。P55

②网络开启了通往世界的又一个窗口，有时却关闭了与他人沟通的心灵之门。P55

③网上交往可以满足我们的一些心理需要，但是虚拟的网络交往难以触摸到生活的真实。P58

3、网上交友应注意哪些问题？※

①需要考虑对自己学习和生活的影响，学会理性辨别、慎重选择。P56

②要有一定的自我保护意识。P56

③将网上的朋友转化为现实中的朋友，需要慎重。P57

④在网上交往过程中，我们要遵守法律、法规。P58

4、网上交往中应当具备哪些自我保护意识？※

①对陌生人的邀请，不轻易接受；

②对个人的家庭住址、经济状况、联系方式等，要注意保密；

③遇到问题时，要学会求助。P56

5、不管互联网生活多么精彩，我们不可能只停留在虚拟世界中。我们要学会在现实中与同伴交往，增加真实而贴近的感受，为友谊奠定可靠的基础。P58

6、观点：有人认为：网络交往太丰富了，它完全可以代替现实中的交往。×

这种说法是错误的。网络交往有很多好处，但是网络有时却关闭了与他人沟通的心灵之门，虚拟的网络交往难以触摸到生命中最真实的部分，无法让自己真正成长。我们要学会在现实中与同伴的交往，增加真实而贴近的感觉，奠定更可靠的友谊基础。名校 P33

第六课师生之间

第一讲走近老师

1、教师职业的特点

①教师是一个古老的职业。人类数千年文明的延续，在很大程度上靠教育来传承。教师作为教育工作者，是人类文明的主要传承者之一。P61

②在现代社会，教师已发展为一种专门职业。教师是履行教育教学职责的专业人员，承担教书育人的使命。P61

2、时代发展对教师提出了哪些要求？

时代在发展，教师的工作理念和工作方式发生了很大变化，也对教师提出了更高的要求。今天的教师要努力成为有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好教师。P62

3、为什么老师们会有不同的风格？※

由于年龄、学识、阅历、性格、情感与思维方式等差异，每位老师解决问题的方法和表达方式不同，由此呈现出不同的风格。P63

4、为什么要尊重和接纳不同风格的老师？

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/236004242214011010>