

统编版七年级下册道德与法治期末复习高频考点背诵提纲默写版

七下道德与法治期末高频考点背诵（1）

第一课：1.1 悄悄变化的我（青春期生理、心理变化）

▲ 1.青春期变化的主要表现？ P3-5

(1) 身体（生理）变化：

①身体外形的变化；②内部器官的完善；③性机能的成熟。

(2) 心理变化（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。

2.青春期的生理变化带来哪些影响？ P3-4

①积极影响：

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。

②消极影响：

处于青春期的我们，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各不相同的原因： P5

受遗传、营养、锻炼等因素的影响，我们身体发育各不相同。

▲ 4.如何正确对待青春期的生理（身体）变化？ P5

①我们要正视身体的变化，欣然接受青春花蕾的绽放。不因自己的生理变化而自卑，不嘲弄同伴的生理变化。

②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，展现青春的内在美。

▲ 5.青春期矛盾心理的主要表现是什么？ P6

①反抗与依赖。如：拒绝父母管教，厌烦父母唠叨；遇到困难与挫折一味依赖父母帮助。

②闭锁与开放。如：有心里话不想告诉别人但希望别人理解自己；害怕与人交往，但会网络交友。

③勇敢与怯懦。如：有时表现得很勇敢，具有“初生牛犊不怕虎”的勇气；有时又表现得很害羞、怯懦，不敢在大庭广众之下发言、表现自己，害怕承担责任。

6.如何正确看待青春期矛盾心理？ P6

(1) 是伴随生理发育，认知能力的发展而产生的正常的心理现象。

(2) 有时让我们烦恼，但也为我们的成长提供了契机。

(3) 积极面对和正确处理这些心理矛盾，我们才能健康成长。

▲ 7.如何调节青春期矛盾心理？（克服青春期烦恼的方法） P6-7

①参加集体活动，在集体的温暖中放松自己。（集体）

②求助他人，学习化解烦恼的方法。（他人）

③培养兴趣爱好转移注意力，接纳和调适青春期的矛盾心理。（自己）

④学习自我调节，成为自己的“心理保健医生”。（自己）

如：把自己的想法写下；参加体育活动；自我暗示等

七下道德与法治期末高频考点默写（1）

第一课：1.1 悄悄变化的我（青春期生理、心理变化）

▲ 1. 青春期变化的主要表现？ P3-5

(2) 身体（生理）变化：

①_____；②_____；③_____。

(2) 心理变化（青春期矛盾心理产生的原因）：

①_____；②_____；③_____。

2. 青春期的生理变化带来哪些影响？ P3-4

①积极影响：

青春期的生理变化带给我们_____使我们的身体_____，拥有_____，
_____，对成长充满强烈渴望，感觉生活拥有_____。

②消极影响：

处于青春期的我们，往往更加_____。有时，一些_____生理现象也可能
给我们_____。

3. 青春期身体发育情况各不相同的原因： P5

受_____等因素的影响，我们身体发育各不相同。

▲ 4. 如何正确对待青春期的生理（身体）变化？ P5

①我们要_____，_____青春花蕾的绽放。不因自己的_____而____，
_____同伴的生理变化。

②在追求形体、仪表等外在美的同时，也要_____，体现青春的_____。

▲ 5. 青春期矛盾心理的主要表现是什么？ P6

①_____。如：拒绝父母管教，厌烦父母唠叨；遇到困难与挫折一味依赖父母帮助。

②_____。如：有心里话不想告诉别人但希望别人理解自己；害怕与人交往，但会网络交友。

③_____。如：有时表现得很勇敢，具有“初生牛犊不怕虎”的勇气；有时又表现得很害
羞、怯懦，不敢在大庭广众之下发言、表现自己，害怕承担责任。

6. 如何正确看待青春期矛盾心理？ P6

(1) 是伴随_____发育，_____的发展而产生的正常的_____现象。

(2) 有时让我们_____，但也为我们的成长提供了_____。

(3) _____面对和_____处理这些_____，我们才能_____成长。

▲ 7. 如何调节青春期矛盾心理？（克服青春期烦恼的方法） P6-7

①_____，在集体的温暖中放松自己。（集体）

②_____，学习化解烦恼的方法。（他人）

③_____，_____青春期的矛盾心理。（自己）

④_____，成为自己的“心理保健医生”。（自己）

如：把自己的想法写下；参加体育活动；自我暗示等

七下道德与法治期末高频考点背诵（2）

第一课：1.2 成长的不仅仅是身体（独立思考、批判精神）

▲1.独立思考的表现是什么？ P9

- ①独立思考并不等同于一味追求独特；②表现为不人云亦云，有自己独到的见解；
- ③同时能接纳他人合理、正确的意见。

▲2.批判性思维的表现是什么？ P10

- ①对事情有自己的看法。
- ②敢于表达不同观点。
- ③敢于对不合理的事情说“不”。
- ④敢于向权威挑战。

▲3.为什么要培养批判精神？（批判性思维的作用、意义） P11

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

▲4.如何培养批判精神？（批判性思维的要求？/我们应该如何进行批判？） P11

- （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。
- （3）要掌握批判的技巧：
 - ①批判只针对事情本身，而不是对人的攻击；
 - ②批判要具有一定的建设性，而不是一味否定。

5.青少年为什么要开发创造潜力？ P12

- ①青春凝聚着动人的活力，蕴含伟大的创造力，为我们成长带来无限可能。
- 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。
- ④创造存在于我们生活的各个方面，存在于我们每个人身上。

▲6.青少年如何开发自身的创造潜力？ P12-13

- ①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。
- ④学习科学文化，提高自身素质；
- ⑤要有创新的意识和思维能力，有批判精神，敢于向权威挑战。

*（青春期的成长包括：身体成长；学会独立思考；培养批判精神；开发创造潜力）

7. 为什么创造离不开实践？（创造与实践的关系） P13

- ①人世间的一切成就、一切幸福都离不开劳动和创造；
- ②社会实践是创造的源泉，给了我们广阔的创造空间，激发我们创造的热情。

七下道德与法治期末高频考点默写（2）

第一课：1.2 成长的不仅仅是身体（独立思考、批判精神）

▲1、独立思考的表现是什么？ P9

- ①独立思考_____一味追求独特；②表现为_____，有自己_____；
③同时能_____。

▲2、批判性思维的表现是什么？ P10

- ①_____ ②_____
③_____ ④_____

▲3、为什么要培养批判精神？（批判性思维的作用、意义） P11

- ①有助于_____，从不同角度_____，探索_____。
②有助于调动_____，激发我们_____，促使我们_____，_____。

▲4、如何培养批判精神？（批判性思维的要求？/我们应该如何进行批判？） P11

- (1) 要有_____，有_____、_____的能力。
(2) 要_____，知道_____更容易_____，更_____。
(3) 要_____：①批判只针对_____，而不是对人的攻击；
②_____，而不是一味否定。

5、青少年为什么要开发创造潜力？ P12

- ①青春_____着_____，_____，为我们成长_____。
②青春的我们思想活跃，感情奔放，朝气蓬勃，_____，拥有改变自己、改变世界的_____。
③青春韶华，我们要争当_____、_____、_____的好少年。
④创造存在于我们生活的_____，存在于我们_____身上。

▲6、青少年如何开发自身的创造潜力？ P12-13

- ①在遵守_____的前提下，要_____，追求_____的丰富多彩，_____。
②_____，_____，做一名对_____有用的创造者。
③_____。青春的创造意味着用自己的_____去_____、_____、_____，通过改变自己，影响世界。
④_____；
⑤要_____，有批判精神，_____。

*（青春期的成长包括：_____；_____；_____；_____）

7.为什么创造离不开实践？（_____） P13

- ①人世间的一切成就、一切幸福都离不开_____和_____；
②_____是_____的源泉，给了我们广阔的创造空间，激发我们创造的热情。

七下道德与法治期末高频考点背诵（3）

第二课：2.1 男生女生（男生女生性别差异）

▲1、青春期男生女生的差异有哪些？ P14-15

- （1）生理上：最显著的生理性别差异来自青春期男女第二性征的相继出现。
- （2）心理上：性别角色方面的差异。
- （3）社会行为上：①性格特征；②兴趣爱好；③思维方式等。

2、性别刻板印象的含义及利与弊（对性别角色的认识有何作用？） P15-16

- （1）含义：是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）利与弊：①利（积极影响）：对性别角色的认识，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弊（消极影响）：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。（不要过于受性别刻板印象的影响。）

▲3、怎样正确对待男生女生的不同优势？（如何实现男生女生优势互补？） P17

- ①要认识自己的优势,发现对方的优势,相互取长补短,让自己变得更加优秀。
- ②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。
- ③男生女生要相互理解、相互帮助、相互学习、共同进步。

4、如何正确对待男生女生的性别差异？

- ①明白男生女生的生理性别特征是与生俱来的，平静而欣然地接受青春期特有的生理变化。
- ②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。
- ③男生女生应该相互理解、相互帮助、相互学习、共同进步。

第二课：2.2 青春萌动（异性交往）

1、青春期心理萌动的表现 P18

- ①在异性面前，有自我表现的欲望
- ②更加在意自己的形象
- ③渴望得到异性的肯定和接受。

2、与异性交往有什么意义？（为什么要与异性交往？） P19

- ①有助于我们了解异性的思维方式和情感特征。
- ②能从对方身上看到某些优秀品质。
- ③与异性交往是我们成长的一个重要方面，也是对我们的一个考验。

▲3、如何与异性同学正确交往？

- ①内心坦荡、言谈得当、举止得体。（与异性交往的原则 P19）
- ②注意时间、地点、频率和方式。
- ③相互理解、相互帮助、相互学习、共同进步。

▲4、如何正确看待和处理异性情感？ P20-21

- ①对异性朦胧的情感是青春成长中的正常现象；
- ②正确理解对异性的欣赏、对美好的向往，这并不是真正的爱情；
- ③面对生活中可能出现的朦胧的情感，应该慎重对待、理智处理。

5、如何正确认识爱情？

- ①爱情是一种高尚的情感，既意味着欣赏与尊重，更需要责任与能力。
- ②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。

七下道德与法治期末高频考点默写（3）

第二课：2.1 男生女生（男生女生性别差异）

▲1、青春期男生女生的差异有哪些？ P14-15

- (1) 生理上：最显著的_____差异来自青春期男女_____的相继出现。
- (2) 心理上：_____方面的差异。
- (3) 社会行为上：①_____；②_____；③_____等。

3、性别刻板印象的含义及利与弊（对性别角色的认识有何作用？） P15-16

- (1) 含义：_____。
- (2) 利与弊：①利（积极影响）：对性别角色的认识，可以帮助我们了解_____的不同特点，学会如何塑造_____，如何_____；
②弊（消极影响）：性别刻板印象也可能在某种程度上影响我们_____的发挥。（_____。）

▲3、怎样正确对待男生女生的不同优势？（如何实现男生女生优势互补？） P17

- ①要认识自己的优势,发现对方的优势,相互_____,让自己变得更加优秀。
- ②不应因自己某一方面的____而____,也不应因自己某一方面的____而_____。
- ③男生女生要____、____、____、共同进步。

4、如何正确对待男生女生的性别差异？

- ①明白男生女生的生理性别特征是_____的，_____青春期特有的生理变化。
- ②在接受自己_____的同时，不要过于受_____的影响。
- ③男生女生应该_____。

5、青春期心理萌动的表现 P18

- ①在异性面前，有_____。
- ②更加在意_____。
- ③渴望得到异性的_____。

6、与异性交往有什么意义？（为什么要与异性交往？） P19

- ①有助于我们了解异性的_____和_____。
- ②能从对方身上_____。
- ③_____是我们成长的一个_____，也是对我们的一个_____。

▲7、如何与异性同学正确交往？

- ①_____、_____、_____。（与异性交往的原则 P19）
- ②_____。
- ③_____。

▲8、如何正确看待和处理异性情感？ P20-21

- ①对_____是青春成长中的_____；
- ②正确理解对异性的欣赏、对美好的向往，这_____；
- ③面对生活中可能出现的朦胧的情感，应该_____、_____。

9、如何正确认识爱情？

- ①爱情是一种_____，既意味着_____，更需要_____。
- ②面对生活中可能出现的朦胧的情感，我们应该_____。

七下道德与法治期末高频考点背诵（4）

第三课 青春的证明

▲1、为什么需要自信？（作用/意义/重要性） P25

- ①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。
- ③自信能激发潜能与活力,获得更多的实践机会与创造可能。

▲2、如何获得自信？（增强自信的方法） P26

- ①增强信心与实力,在实践中增长才干。自强可以让我们更自信。
- ②要克服惰性、抵制不良诱惑、努力战胜自我。
- ③相信自己,勇敢尝试,不断进步,才能体验成功带来的自信。

▲3、自强的重要性及培养自强品格的做法 P26-27

(1)重要性: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。

(2)培养自强品格的做法:①不断克服自己的弱点,战胜自己,超越自己。(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。(方法)

▲4、“行己有耻”的内涵、原因及要求 P28-29

(1)内涵:一个人行事,凡自己认为可耻的就不去做。

(2)原因: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。

(3)要求: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;

③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。

5、羞恶之心有什么作用?

①“羞恶之心”引导我们判断是非善恶,明确行为选择的理由。

②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、增强自控力的方法 P29

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。

7、什么是“止于至善”? P29

①是人的一种精神境界,是一种“虽不能至,心向往之”的实践过程。

②是一种向往美好、永不言弃的精神状态。

▲8、如何做到“止于至善”?

①可以从点滴小事做起,积少成多,积善成德。

②在生活中寻找“贤”,将他们作为榜样,向榜样学习。

③养成自我省察的习惯,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。

9、为什么要向榜样学习(榜样的作用)? P30-31

①榜样不仅是一面镜子,而且是一面旗帜。

②对个人: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。

③对社会和国家: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好。

七下道德与法治期末高频考点默写（4）

第三课：3.1 青春飞扬（自信、自强）

▲1、为什么需要____？（作用/意义/重要性） P25

- ①自信让我们_____。有了自信,我们才能_____,开始伟大而光荣的事业。
- ②自信的人有勇气_____,有信心_____,能够展现_____。
- ③自信能激发_____,获得更多的_____与_____。

▲2、如何获得自信？（增强自信的方法） P26

- ①增强信心与实力,在实践中增长才干。自强可以_____。
- ②要_____。
- ③_____,才能体验成功带来的自信。

▲3、自强的重要性及培养自强品格的做法 P26-27

（1）重要性: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。

（2）培养自强品格的做法:

- ①不断_____, _____, _____。(_____)
- ②自强要靠_____, _____和_____。(方法)

第三课：3.2 青春有格（“行己有耻”“止于至善”）

▲1、“行己有耻”的内涵、原因及要求 P28-29

(1)内涵:一个人行事,_____。

(2)原因: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。

(3)要求:①要_____, _____; _____, _____。

②需要我们_____, 不断_____;

③树立_____, _____的事情不做, _____的事情坚决不做

④需要我们_____, _____, _____。

2、羞恶之心有什么作用?

①“羞恶之心”引导我们判断_____, 明确_____的理由。

②在行动之前, _____; 在行动之中, _____; 在行动之后, _____。

3、增强自控力的方法 P29

①_____。②_____。

③_____。

4、什么是“止于至善”? P29

①是人的一种精神境界, 是一种“_____, _____”的_____。

②是一种_____, _____的精神状态。

▲5、如何做到“止于至善”?

①可以_____, _____, _____。

②在生活中寻找“贤”,将他们作为榜样, 向榜样学习。

③_____, 通过_____, _____自己的_____。

④以_____, _____, 在学习中成长, 在成长中收获, 是对青春最好的证明。

6、为什么要向榜样学习(榜样的作用)? P30-31

①榜样不仅是一面_____, 而且是一面_____。

②对个人: 好的榜样_____着做人、做事的_____, _____我们对人生道路和人生理想的_____。

我们自我完善的_____。
③对社会和国家：向榜样学习、汲取榜样的力量，_____、_____。

七下道德与法治期末高频考点背诵（5）

第四课：4.1 青春的情绪

▲1、情绪的类型： P35

①基本情绪：喜、怒、哀、惧等； ②复杂情绪：害羞、焦虑、厌恶、内疚等

2、影响情绪的因素有哪些？ P35

①个人的生理周期； ②对某件事情的预期； ③周围的舆论氛围； ④自然环境等。
⑤随着周围情况变化，我们的情绪也经常变化。

▲3.情绪有什么作用？（情绪对人的影响/情绪的两面性） P35

情绪影响着我们的观念和行动。

- (1) 积极影响：它可以激励我们克服困难、努力向上。
(2) 消极影响：①可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前；
②影响我们的智力发挥和身体健康。

4、青春期的情绪特点有哪些？ P36

①情绪反应强烈； ②情绪波动与固执； ③情绪的细腻性；
④情绪的闭锁性； ⑤情绪的表现性。

▲5、如何正确面对青春期的情绪？ P37-38

①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。

第四课：4.2 情绪的管理

1.正确表达情绪的原因和要求？ P39

- (1) 原因：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) 要求：了解自己的情绪，接受它们，并学会以恰当的方式表达出来。

▲2.为什么要学会合理调节情绪？(调节情绪的作用) P40-41

- ①保持积极的心态，享受喜悦和快乐，让青春生活更美好。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，可能危害身心健康。
②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。有助于我们更好的适应环境，成为情绪的主人。
③学会合理地调节情绪，有助于我们成为情绪的主人。
④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。

▲3、如何调节情绪？ P40

①改变认知评价。改变看事物的角度，给自己积极的心理暗示。
②转移注意。如：跳舞、唱歌、散步、画画、爬山、听歌等。
③合理宣泄。如：大声喊叫、找朋友倾诉、跑步、打沙包等。
④放松训练。如：深呼吸、肌肉放松、想象放松、静坐放松等。

4、怎样管理愤怒情绪？ P40-41

- 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？ P41

- 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。

七下道德与法治期末高频考点默写（5）

第四课：4.1 青春的情绪

▲1、情绪的类型： P35

①基本情绪：_____等； ②复杂情绪：_____等。

2、影响情绪的因素有哪些？ P35

①_____； ②_____； ③_____； ④_____等。

⑤随着周围情况变化，我们的情绪也经常变化。

▲3.情绪有什么作用？（情绪对人的影响/情绪的两面性） P35

情绪_____我们的_____和_____。

（1）积极影响：它可以_____我们_____、_____。

（2）消极影响：①可能让我们因为某个小小的_____而_____；

②影响我们的_____和_____。

4、青春期的情绪特点有哪些？ P36

①_____； ②_____； ③_____；

④_____； ⑤_____。

▲5、如何正确面对青春期的情绪？ P37-38

①_____，可以让我们的生活更加绚烂多彩。

②_____，同样是我们成长过程中需要经历的。

第四课：4.2 情绪的管理

1.正确表达情绪的原因和要求？ P39

（1）原因：①人与人之间的情绪会_____。

②情绪的表达不仅_____，而且_____。

（2）要求：了解_____，_____，并学会_____出来。

▲2.为什么要学会合理调节情绪？（调节情绪的作用） P40-41

①保_____，享受_____，让青春生活更美好。_____的负面情绪，可以帮助我们_____，但_____地处于负面情绪状态，可能_____。

②学会_____，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。_____我们更好的_____，_____。

③学会合理地调节情绪，有助于我们成为情绪的主人。

④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。

▲3、如何调节情绪？ P40

①_____。改变看事物的角度，给自己积极的心理暗示。

②_____。如：跳舞、唱歌、散步、画画、爬山、听歌等。

③_____。如：大声喊叫、找朋友倾诉、跑步、打沙包等。

④_____。如：深呼吸、肌肉放松、想象放松、静坐放松等。

4、怎样管理愤怒情绪？ P40-41

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？ P41

- 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。

七下道德与法治期末高频考点背诵（6）

第五课：5.1 我们的情感世界

▲1、情绪与情感的关系？ P43-44

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

2、情感的种类有哪些？ P44

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

▲3、情感有什么作用？ P44-46

- ①情感是人最基本的精神需求。如：我们需要最基本的安全感、信任感。
- 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、创造力有关，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。

▲4、美好情感有什么作用？ P47

- ①生活中美好的人和事物，让我们身心愉悦，丰富我们对生活、对人生的美好情感。
- ②这些情感表达着我们的愿望，促进我们的精神发展。

▲5、如何获得美好情感？ P47、49

- ①情由心生，它是在人的社会交往、互动中自然引发的，不能强迫。（产生）
- ②我们通过阅读、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。

▲6、如何正确看待负面情感（意义）？ P48-49

- 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。

▲7、如何传递情感正能量？ P49-50

- ①在情感体验中，用自己的热情和行动来影响环境。
- ②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、传递情感。
- ④学会关心、没有偏见、用可能被接受的方式向对方表示关心。

8、如何创造正面的情感体验？ P48

- 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

9、如何学会关心别人？ P49

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关注对方的态度和反应。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。

七下道德与法治期末高频考点默写（6）

第五课：5.1 我们的情感世界

▲1、情绪与情感的关系？ P43-44

- (1) 联系：①情感与情绪_____，伴随着_____。
②我们对某些人或者事物的情绪，随着时间的推移形成_____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_____的。
- (2) 区别：情绪是_____、_____的，会_____；
情感则是我们在生活中_____、_____的，_____。

2、情感的种类有哪些？ P44

- ①基础性情感：_____；高级情感：_____。
②正面情感：_____；负面情感：_____。
③两个方面混杂情感：_____。

▲3、情感有什么作用？ P44-46

- ①情感是_____。如：我们需要最基本的安全感、信任感。
②情感反映着我们_____、_____，影响我们的_____，驱使我们_____。
③情感与我们的_____、_____，有助于我们更_____，_____。
④情感伴随着我们的_____不断_____、_____，这正是我们生命成长的体现。

▲4、美好情感有什么作用？ P47

- ①生活中美好的人和事物，让我们_____，丰富我们对生活、对人生的_____。
②这些情感_____着我们的_____，_____我们的_____。

▲5、如何获得美好情感？ P47、49

- ①情由心生，它是在人的_____、_____的，不能强迫。（产生）
②我们通过_____、_____、_____等方式获得美好情感。
③学会_____一些_____，善于_____，可以让我们从中_____，_____。

▲6、如何正确看待负面情感（意义）？ P48-49

- ①生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好，但_____。
②体验负面感受可以_____，使我们的_____。
③学会承受一些_____，善于_____，可以让我们从中_____，_____。

▲7、如何传递情感正能量？ P49-50

- ①在情感体验中，用自己的_____来_____。
②在_____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_____美好的_____、_____。
④_____、_____、用可能被接受的方式向对方表示关心。

8、如何创造正面的情感体验？ P48

- ①_____。②_____。③_____。
④_____。

9、如何学会关心别人？ P49

- ①_____，以接纳的姿态_____。
- ②适时运用可能被接受的方式向对方表示关心。
- ③_____。确认对方是否接受自己的关心。
- ④如果没有被接受，则_____，_____来表达。

七下道德与法治期末高频考点背诵（7）

第六课 “我”和“我们”

1. 什么是集体（含义）？ P53、55

- ①集体是人们联合起来的有组织的整体。
- ②集体并不是成员的简单相加，而是有共同目标、分工明确的整体。

2. 如何感受集体的温暖？ P53-54（为什么我们需要集体）

- ①集体生活满足我们的情感需要。
- ②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。
- ③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。
- ④当集体取得成绩、受到表彰或奖励时，我们可以体验到集体荣誉感。

3. 如何理解集体荣誉感？ P54-55

- (1) 来源：集体荣誉是集体成员共同奋斗的结果，是我们共同的荣誉。
- (2) 表现：当集体取得成绩、受到表彰或奖励时，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。
- (3) 作用：集体荣誉感令我们骄傲、自豪，给我们温暖和力量，激励我们不断前进。

▲4. 怎样认识集体力量？ P55-57

- (1) 来源：成员共同的目标和团结协作。
- (2) 形成：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，产生强大的合力。
- (3) 作用：①借助集体的力量，我们得以完成许多单凭一己之力无法完成的事情。
②集体的力量是强大的，在某种程度上，集体可以影响甚至改变一个人。

【▲上述内容（2）和（3）也可用于作答“个人力量与集体力量的关系”】

▲5. 集体（力量）对个人的影响： P57

- ①集体的力量是强大的，在某种程度上，集体可以影响甚至改变一个人。
- ②个人在集体生活中会自觉不自觉地产生与集体要求相一致的态度和行为。
- ③有助于我们获得安全感和自信心，也有助于我们学习他人经验，扩大视野，健康成长。

▲6. 集体生活对涵养品格的重要作用： P58-59

- ①集体生活可以培养我们负责任的态度和能力。
- ②集体生活可以培养我们人际交往的基本态度和能力。

▲7. 集体生活对个性发展的重要作用？（为什么要在集体生活中发展个性？） P60-61

- ①集体生活为我们搭建起与他人、与周围世界交往的平台。
- ②每个人的个性特点不同。人与人之间的差异是我们发展和完善个性的“明镜”，也是集体生活重要的学习资源。
- 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。

8. 怎样在集体中发展个性？ P60-61

- ①我们展示自己的个性，发展自己的个性，不断认识和完善自我。
- ②包容他人的不同，学习他人的优点，有助于我们完善个性。
- ③作为集体的一员，我们要积极参与共同活动，把握机遇，自主发展，使自己的个性不断丰富。

9.有关“团结”/集体力量/个人与集体关系的谚语（俗语）

- ①众人拾柴火焰高；②人心齐，泰山移；③独行快，众行远；④单丝不成线，独木不成林；⑤单则易折，众则难摧；⑥众志成城，众口铄金；⑦各美其美，美人之美，美美与共，天下大同；等。

七下道德与法治期末高频考点默写（7）

第六课 “我”和“我们”

1. 什么是集体（含义）？ P53、55

- ①集体是人们_____的_____的_____。
②集体并非_____，而是_____、_____的_____。

2. 如何感受集体的温暖？ P53-54（为什么我们需要集体）

- ①集体生活满足我们的情感需要。
②在集体中，我们希望被_____，得到_____，获得_____。
③作为集体的一员，我们也_____着自己的_____，彼此传递_____。
④当集体取得_____、受到_____时，我们可以体验到_____。

3. 如何理解集体荣誉感？ P54-55

- (1) 来源：集体荣誉是_____，是我们共同的荣誉。
(2) 表现：当集体取得成绩、受到表彰或奖励时，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。
(3) 作用：集体荣誉感令我们_____、_____，给我们温暖和力量，_____我们不断_____。

▲4. 怎样认识集体力量？ P55-57

- (1) 来源：成员共同的目标和团结协作。
(2) 形成：①个人的力量是_____，但在集体中_____，就会_____；
②个人的力量是_____，但通过_____可以实现_____，_____。
(3) 作用：①借助集体的力量，我们得以_____。
②集体的力量是_____，在某种程度上，集体可以_____甚至_____。

【▲上述内容（2）和（3）也可用于作答“个人力量与集体力量的关系”】

▲5. 集体（力量）对个人的影响： P57

- ①集体的力量是_____，在某种程度上，集体可以_____甚至_____。
②个人在集体生活中会_____地_____与集体要求_____。
③有助于我们_____，也有助于我们_____，_____，_____。

▲6. 集体生活对涵养品格的重要作用： P58-59

- ①集体生活可以_____我们_____。
②集体生活可以_____。

▲7. 集体生活对个性发展的重要作用？（为什么要在集体生活中发展个性？） P60-61

- ①集体生活为我们搭建起_____的平台。
②每个人的_____。人与人之间的_____是我们发展和完善个性的“_____”，也是集体生活重要的_____。
③实现_____的过程，也为个人发展提供了_____。

8. 怎样在集体中发展个性？ P60-61

- ①我们_____自己的个性，_____自己的_____，不断_____。

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/668010062133006077>