

道德与法治七年级下册核心知识

第一单元 珍惜青春时光

第一课 青春正当时

1. 青春期的生理变化主要表现在：身体外形的变化、体内机能的增强、性的发育和成熟。

2. 正确对待青春期的生理变化：

①在青春期，我们身体发育的节奏各有不同。

②我们既不因自己的生理变化而焦虑或自卑，也不嘲弄他人的生理变化。

3. 青春期矛盾心理

(1)产生：在青春期，身体发育十分迅速，而心理发展速度相对缓慢。

(2)表现：①独立与依赖 ②闭锁与开放 ③勇敢与怯懦

4. 正确对待青春期的心理矛盾和困惑：

①我们可以参加集体活动，在集体的温暖中接纳和调整自己；

②求助老师、家长和心理医生，化解烦恼，解决问题；

③学会自我调节，成为自己的“心理保健医生”。

5. 在塑造身体、仪表等外在美的同时，我们更要注重品德和文化修养，提升内在美。

6. 正确对待男生女生的性别差异：

①男生女生各具特点，各有优势。

②我们要相互学习、相互欣赏、取长补短，让自己变得更加优秀。

7. 如何与异性交往：

①与异性交往要把握好尺度；

②我们应注意交往的方式、场合、时间和频率；

8. 面对生活中可能出现的朦胧情感，我们应该慎重对待，理智处理。

9. 在日常生活中，我们要学会辨别和抵制性骚扰、性侵害等行为，掌握有效的应对方法和策略，学会运用法律武器维护自己的合法权益。

10. 怎样学会自我保护？

①我们应当通过正规途径获取性知识。

②我们应当自重自爱，言谈举止不越界。

③我们应当增强自我保护意识，提高预防和应对性骚扰、性侵害的能力。

④与异性交往，我们应当树立正确的道德观念和牢固的法律意识，遵守中学生日常行为规范。

第二课 做情绪情感的主人

1. 人的情绪是复杂多样的。

2. 情绪的作用：

①情绪会影响人的观念和行动。

②积极情绪通常伴随愉悦的体验，可以提高人的积极性和活动能力；消极情绪通常给人带来不良体验，会产生负面影响。

③在一定条件下，消极情绪也会有积极作用。

3. 影响情绪的因素有多个：

①外部环境、生活事件（外部因素）②个人的性格特点、对事物的观念和看法（内部因素）等。

4. 管理情绪的方法有哪些？

①学会认识自己的情绪 ②学会调节情绪 ③学会合理表达情绪 ④学会在帮助他人、奉献社会中培养积极健康的情绪。

5. 调节情绪的方法：①注意转移法 ②合理宣泄法 ③认知调节法 ④放松训练法

6. 情感是比情绪更为深刻、稳定的内心体验，是人基本的精神需求。

7. 情感的作用：

①情感反映着我们对人对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，促使我们作出行动。

②情感能够提升我们的想象力、创造力，丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物、探索未知。

③情感的发展体现我们的生命成长，使我们的情怀更宽广、博大。

8. 品味美好情感的具体做法：

①有意识的增加自己的积极情感体验；

②学会承受和转化消极情感；

③在实践中提升情感境界。

9. 我们可以通过与人交往、积极参与有意义的社会活动等方式获得积极情感体验。

第二单元 焕发青春活力

第三课 人贵自尊

1. 自尊的内涵？

自尊是对自我价值的肯定，包括自我尊重和赢得他人的尊重。

2. 自尊的重要性？

①每个人都有自尊的需要，当这种需要得到满足时，我们便会感到快乐。

②自尊是一种良好的心理状态，是一个人德行的具体表现。

3. 自尊的表现？

（1）自尊的人能认可自己。

自尊的人能够看到自己的缺点和不足，也了解自己的优点和长处，能肯定自己的价值

（2）自尊的人知廉耻、明是非。

①自尊的人是有羞耻心的人，会对自己不恰当、不合适行为感到惭愧和难为情，做到行己有耻；②明白是非对错，能够自觉约束自己的行为，主动培养美好的道德品行。

（3）自尊的人不爱慕虚荣。

4. 如何做自尊的人？

（1）学会维护自己的人格尊严。

做法：①我们要恪守为人之德，坚持人格独立，不做有损人格的事。

②面对他人的议论或批评，我们要有平和、豁达的心态。“有则改之，无则加勉。”

③面对他人的侮辱和诋毁，我们应当予以回击，必要时运用法律武器保护自己。

(2) 学会不断提升自己。

做法：①在学习上，我们应努力充实自己，开阔视野，增长智慧；

②在生活中，我们要不断历练自己，增强人际交往能力，提升个人修养。

(3) 学会尊重他人。

原因：人都有自尊的需要，尊重他人，才可能赢得他人的尊重。

做法：①尊重他人，就要尊重他人的隐私和人格，不取笑、歧视他人，更不能侮辱他人；

②接纳他人不同的个性和处世风格，尊重他人不同的生活习惯，珍视他人的劳动和付出

第四课 自信给人力量

5. 自信的内涵？

自信就是相信自己，是一个人对自身能力的肯定，是一个人自身能力的彰显，是一个人精神风貌的体现。

6. 自信的作用？

①自信让人乐观坚定。②自信让人远离自负与自卑。

7. 自信与自负、自卑的表现（区别）是什么？

①自负表现为过高地估计自己，自以为是，好高骛远。

②自卑表现为轻视自己，认为自己不如别人，低估自己的能力，不敢尝试。

③自信表现为能够实事求是地看待自己，坦然面对真实的自己，从容应对学习和生活中的各种问题。

8. 自信的来源？

自信源于我们在成长过程中积累的实力，源于在和他人交往中获得的肯定，源于从社会稳定发展、国家繁荣富强中获得的安全感、成就感和自豪感。

9. 为什么青少年要树立自信？

①青春是一段重要的人生旅程。我们要在新的起点上把握自己，坚定信心，走向未来。

②青春的探索需要自信。自信的青春有力量。

10. 如何做自信的人？

(1) 找准定位，扬长避短。

我们要客观认识自己、准确定位自己，既要发挥自身的优势，也要认清自己的不足，避免盲目自信。

(2) 专注当下，积极行动。

要明确目标，从当下开始，全力以赴，不惧失败，为自己鼓劲、喝彩。

(3) 勇于探索，增强底气。

要紧跟时代步伐，大胆应对学习和生活中的新问题，积极探索，在解决问题中展现实力、提升能力。

(4) 坚定民族自信心，做自信的中国人。【国家层面】

（青春的自信，既体现在个人成长的努力之中，也体现在为民族振兴的奋斗之中。）

第五课 人生当自强

11. 自强的内涵？

自强是自我勉励、发愤图强。自强是一种奋发进取的精神状态，是一种不断完善自我、超越自我的人生追求。

12. 自强的重要性？（为什么）

（1）自强，使人自主自立。

（2）自强，使人奋发向上。

（3）自强不仅关系个人的成长，而且关系民族的命运和国家的未来。

13. 为什么要做自强不息的中国人？

①自强不息是中华民族的优良传统。

②少年强则国强，我们的未来与国家发展紧密相连。

14. 如何做自强不息的中国人？

（1）树立远大理想。

我们要怀有爱国之心，立下报国之志，把个人命运与祖国发展结合起来

（2）求得真学问，练就真本领。

①我们要认真对待各门课程，勤学好问、夯实基础；

②要关注现实问题和社会发展，提高解决问题的能力。

（3）在苦干实干中磨砺成长，砥砺前行。

①我们要在做事中不断磨炼意志、锤炼品格。

②无论是学习还是生活，我们首先要学会依靠自己、对自己负责，学会做事、身体力行。

③脚踏实地，不怕吃苦、努力耕耘，才能有所收获、有所成就。