# 七年级下册道德与法治全册知识点汇总

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-07-09

*七年级下册道德与法治全册知识点汇总第一框：悄悄变化的我1：身体变化的三个表现？(1)身体外形的变化(2)内部器官的完善(3)性机能的成熟2：青春期带给我们什么？(青春期生理变化的积极妨碍有哪些？)旺盛的生命力，使我们充满能量，有充沛的精力，...*

七年级下册道德与法治全册知识点汇总

第一框：悄悄变化的我1：身体变化的三个表现？

(1)身体外形的变化(2)内部器官的完善(3)性机能的成熟

2：青春期带给我们什么？(青春期生理变化的积极妨碍有哪些？)

旺盛的生命力，使我们充满能量，有充沛的精力，敏捷的思维，对成长充满强烈渴望，感受生活充满无限可能。

3：身体发育不同的缘故？

遗传、营养、锻炼

4：心理矛盾产生的缘故？

伴随着生理发育，我们的认知能力得到进展，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

5：如何排解青春期内心矛盾？

积极面对和正确处理，才能健康成长：〔1〕参加集体活动〔2〕向他人求助〔3〕培养兴趣爱好转移注意力〔4〕自我调节

6：内心矛盾自我调节的方法？

〔1〕把自己的想法写下来〔2〕参加体育活动〔3〕自我暗示〔4〕自我解嘲

7：如何正确对待生理变化？

〔1〕正视身体变化，欣然同意〔2〕不自卑〔3〕不嘲笑同伴〔4〕在追求外在美的同时，也要提高品德和文化修养，表达青春的内在美。

第二框：成长的不仅仅是身体

1：什么是独立思维？

独立思维：并不等同于一味的追求独特，而是不人云亦云，有自己独到的见解，同时接纳他人合理的，正确的意见。

2：思维的批判性？

表现在对情况有自己的看法，同时敢于发表不同的观点，关于向不合理的情况说“不”，敢于向权威挑战。

3：思维批判性的好处？

〔1〕有助于发明问题，提出问题。〔2〕从不同角度思考问题，探究解决方案

〔3〕调动自身经验，激发学习动机，解决问题，改变现状。

4：批判性思维的要求？

〔1〕有质疑的勇气〔2〕有表达自己观点和提出合理化建议的能力

〔3〕考虑他人感受，要明白怎么样的批判容易被同意，有利于解决问题

5：批判的技巧？

〔1〕对外部事物的质疑、批判和对自己的反思〔2〕就事论事，不攻击他人

〔3〕有一定建设性，不是一味否定

6：青春的我们有什么特点？

青春的我们思想活跃，感情奔放，朝气蓬勃，对以后充满美好憧憬，拥有改变自己、改变世界的创造力。我们要勤奋学习、自觉劳动勇于创造。

7：怎么样开发自身的创造潜力？

〔1〕打破常规，追求生活的新奇与浪漫〔2〕关注他人与社会，注重创造的意义与价值

〔3〕创造离不开实践，社会实践是创造的源泉，用自己的智慧和双手去尝试、探究、实践，通过劳动改变自己，妨碍世界。

第三框：男生女生

1：男生和女生的差异？

性格特征兴趣爱好思维方式

2：性别角色的认识对我们有什么好处与弊端？

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

性别刻板印象也可能在某种程度上妨碍我们自身潜能的发挥。

3:怎么样对待性别角色？

在同意自己生理性别的同时，不要过于受性别刻板印象的妨碍。

4：面对男女生的各自的性别优势，应该如何做？

发明和观赏对方优势，认识自身优势，取长补短，不断完善自己。

不因某方面优势而自傲，不因某方面欠缺而自卑，男女生之间相互理解

相互学习、相互关心、共同进步。

第四框：青春萌动

1：青春期内心萌动的表现？

有自我表现的欲望，更加在意自我的形象，渴望得到异性的确信与同意

2：与异性交往意味着什么？

有助于我们了解异性的思维方式和情感特征，能看到对方优秀品质。〔意义〕

是我们成长的重要方面，也是对我们的考验，我们要内心坦荡、言谈得当、举止得体。〔方法〕

3：怎么样对待青春期情感？

慎重对待、理智处理。

4：什么是真正的爱情？

〔1〕爱情需要具备爱他人的能力，这种能力包含自我成熟、道德的完善、也包含对家庭的责任。

〔2〕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、专一的情感。

〔3〕真正的爱情包括尊重、责任、珍惜、平等和自律。

第五框：青春飞扬

1：自信的作用？

〔1〕青春的探究需要自信，自信让我们充满激情，〔2〕有了自信，才能有坚定的信心和盼望，开始伟大而光荣的事业。

〔3〕自信的人有勇气交往与表达，有信心尝试与坚持，能够展示优势与才华，激发恰能与活力，获得更多的实践机会与创造可能。

2：自强的作用？

〔1〕自强能够让我们更自信

〔2〕让青春的步伐永不停息

3：自强的内容？

不断克服自己的弱点，战胜自己，超越自己

4：自强依靠什么？

坚强的意志、进取的精神、持久的坚持。

第六框：青春有格

1:行己有耻的意思？

一个人行事，凡是认为可耻的就不去做。

2：行己有耻需要我们如何做？

〔1〕需要我们有羞耻心，不断提高辨别“耻”的能力。

行动之前，审查愿望，行动之中，监督调解，行动之后，反思效果与妨碍。

〔2〕用行为证明并创造自己，树立底线意识，触碰道德和法律的情况坚决不做。

〔3〕磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。

3：增强自控力的方法？

增强“我不要”的力量，例如：不要乱发脾气、随便许诺。

增强“我想要”的力量，例如：放学回家先完成作业，出门之前和家人打招呼。

加强自我监控，例如：日长零花钱的支出，上网和看电视的时间。

4：止于至善的意思？

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，是一种向往美好、永不言弃的精神状态。

5：榜样的作用？

好的榜样昭示着做人、做事的差不多态度，激发我们对人生道路和人生理想的而思考，飞鱼我们自我完善的力量，善于查找好的榜样，向榜样学习，汲取榜样的力量，我们的社会、国家才会变得更好。

6：止于至善的要求？

养成自我省察的适应，检视自己的不足，不盲目自责，积极调整自己，通过自省和慎独，端正自身行为。

7：什么是对青春最好的证明？

去经历，去体验，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。

第七框：青春的情绪

1：情绪受哪些因素妨碍？常见的情绪？

个人的生理周期、对某件情况的预期、周围的舆论氛围、自然环境，周围情况的变化。喜、怒、哀、惧。

2：情绪的作用？

〔1〕妨碍我们的行为和观念，〔2〕它能够激励我们克服困难，努力向上，〔3〕也可能让我们因为某个小小的挫败止步不前。

3：青春期情绪的特点？

情绪反应强烈、情绪波动与固执，情绪的细腻性、闭锁性、表现性。

4：怎么样对待青春期情绪？

〔1〕表达了青春活力，带给我们不同的感受，善于激发正面的情绪感受，能够让我们生活更加绚烂多彩

〔2〕青春期的情绪也包括苦恼和担忧，学习积极面对这些负面情绪。

第八框：情绪治理

1：情绪的表达有什么妨碍〔缘故〕？

不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往。

2：人际交往中，怎么样表达情绪？

需要了解自己的情绪，同意它们，并学会以恰当的方式表达出来。

3：如何正确对待自己的各种情绪？

〔1〕保持积极心态，享受喜悦和欢乐，让我们的青春生活更加美好。

〔2〕适度的负面情绪，能够关心我们适应突发事件，但持续的处于负面情绪，会危害我们的身体健康。

4：合理调节情绪，让情绪在哪些方面发生变化?

生理活动、主观体验、外显表情。

5：调节情绪的方法？

改变认知评价、转移注意、合理宣泄、放松训练。

6：情绪调节方法有什么作用？

〔1〕有助于更好地调节情绪，成为情绪的主人；〔2〕还能够关心同学和家人改善情绪保持积极乐观的心境。

7：如何治理愤慨？

与信赖的长者交流；自我提醒；运用“我感到愤慨，是因为······”如此的表达方式；查找一种适合自己排解愤慨的运动方式；写一封信。

8：如何安慰他人？

为他做些体贴的事；做一份耐心的听众；设身处地，向他表示理解；关心他转移注意。

第九框：我们的情感世界

1：情感与情绪的关系？

〔1〕情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反应逐渐积存和进展。

〔2〕情感与情绪也有区别，情绪是短暂的、不稳定的，情感是逐渐积存的、稳定的。

〔3〕二者基本上复杂的2：什么原因情感是复杂的？情感的种类？

基础情感：安全感；高级情感：道德感；正面体验:爱的情感；负面体验:恐惧感；两方面混杂体验：敬畏感

3：情感的作用？

〔1〕社会生活中，情感是人最差不多的精神需求

〔2〕情感反应这我们对人和对事的态度、观念，妨碍我们的判断和选择，驱使我们作出行动。

〔3〕情感与我们的想象力和创造力有关，丰富深刻的情感有助于我们更全面的观看事物，探究未知。

〔4〕情感伴随着我们的生活经历不断积存、进展，这正是我们生命成长的表达。

第十框：在品味情感中成长

1：如何获得美好情感？

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。

2：如何创造正面的情感体验？

〔1〕完成一项自己喜爱的活动

〔2〕关心他人

〔3〕走进博物馆或大自然

〔4〕观赏艺术作品

3：负面情感的意义?

〔1〕丰富我们的人生阅历，是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，也能够让我们从中获得美好的情感体验，不断成长。

4：人与人之间进行有效的、深入的情感交流，需要如何做？

学会关怀；没有偏见，以接纳的姿态认真倾听或观看；试试运用可能被接纳的方式表示关怀；

关注对方的态度和反应；确认对方是否同意自己的关怀；假如没有被同意，那么调整方式，以对方能同意的方式来表达。

5：我们的情感需要什么？

表达、回应、共鸣。

6：怎让让世界因为我们的积极情感而多一份美好？

我们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，是我们的生命更有力量。

第十一框：集体生活邀请我1：什么是集体？

集体是人们联合起来的有组织的整体。

2：我们渴望在集体中得到什么？

盼望被认可和接纳，分到尊重和理解，获得安全感和归属感。

3：作为集体的一员应该如何做？

散发自己的光和热，彼此传递关爱和温暖

4：如何对待集体荣誉？

当集体取得成绩、受到表彰和奖励时，我们能够体验到集体荣誉感，这种荣誉感令我们骄傲、自豪，给我们温暖和力量，激励我们不断前进，集体荣誉是集体成员共同奋斗的结果，是我们共同的荣誉。

5：集体的力量来源于什么？

集体成员共同的目标和团结协作

6：个人的力量是什么样的？

个人的力量是分散的，但在集体中汇聚，就会变得强大

个人的力量是有限的，但通过优化组合能够实现优势互补，产生强大合力，借助这种合力，我们得以完成许多凭一己之力无法完成的情况。

7：集体的力量是什么样的？

集体的力量是强大的，在某种程度上能够妨碍甚至改变一个人。

第十二框：集体生活成就我1：集体生活的作用？

培养我们负责任的态度和能力

培养我们人际交往的差不多态度和能力

2：怎么样在集体中进展自己的个性？

集体生活为我们搭建起与他人、与周围世界交往的平台，在那个平台上，我们展示自己个性，进展自己个性，不断认识和完善自我。

每个人的个性特点不同，包容他人的不同，学习他人的优点，有助于我们完善个性。

实现集体共同目标的过程，也为个人进展提供了条件和可能。

第十三框：单音与和声

1：什么情况下个人情愿积极遵守和维护集体规那么？

集体规那么与个人意愿一致。同时保障个人利益

2：什么原因集体规那么与个性需求会发生矛盾？

可能给予乙方有不正当或不合理的要求，也可能是个人和集体的需求不同

3：怎么样对待集体与个人的冲突？

面对冲突，通常会让个人意愿服从集体要求，理解集体要求的合理性，反思个人意愿的合理性和实现的可能性，就可能找到解决冲突的平衡点。

4：坚持集体主义意味着什么？

不是不关注个人利益，而是在承认个人利益的合理性、保护个人正当利益的前提下，反对只顾自己不顾他人的个人的极端个人主义。

5：集体生活中，如何处理个人矛盾？

要学会处理与他人的各种关系，当遇到矛盾冲突时，要慎重考虑，冷静选择适当的处理方式。

不管个人之间有多大的矛盾和冲突，我们都应心中有集体，识大体、顾大局，不得因为个人之间的矛盾做有损集体利益的情况。

第十四框：节奏与旋律

1：排解角色冲突时，我们需要考虑什么？

考虑自己更关注哪个集体，或在其中的角色和责任的重要性，也会考虑自己的兴趣、爱好以及任务的紧迫程度。当遇到班级、学校等不同集体之间的矛盾时，我们应充整体利益动身，自觉让局部利益服从整体利益，个人利益服从集体利益。

2：什么是集体中的小群体？

在集体生活中，一些志趣相投、个性相似或者生活背景类似的同学，往往自觉或不自觉地形成小群体，在小群体中，彼此相互接纳、相互观赏，找到自己位置，体会到归属感和安全感。

与同伴更容易理解、沟通，在与同伴在与同伴的交往中学习交往，在与同伴的互学中增长才干。

3：小群体和集体的关系？

在日常生活中，一些小群体往往以集体的面目出现，党校群体的节奏融入集体生活的旋律时，就能感受到集体生活的美好，更情愿积极参与机体的建设。

不能很好地融入时，我们就会产生于晓群体之外的其他同学的矛盾和冲突。甚至与集体的共同要求产生矛盾和冲突。

4：什么是小团体主义？

小群体内成员之间的友谊假如沾染上江湖义气，如此的小群体往往会将自身利益置于集体利益之上，沦为小团体主义。

5：如何正确对待小团体主义？

明辨是非，坚持正确行为，坚持集体主义，反对小团体主义。

第十五框：憧憬美好集体

1：什么是集体的愿景？

美好的集体拥有共同的梦想，向往美好的前景，承担共同的使命，认同共同的价值观，形成一致的目标和追求，这确实是集体的愿景。

2：集体愿景的作用？

是集体的精神动力之源，是推动集体进展的内驱力。

3：美好集体的作用？

是我们共同学习、共同生活的家园，引领我们成长。在美好的集体中，每个人都能在其中获得丰富的精神养料，拥有充实的精神生活，感受集体的关爱和吸引，凝聚拼搏向上的力量，坚定自己的生活信念。

4：美好的集体是什么样的？

民主的、公正的充满关怀与关爱的善于合作的充满活力的第十六框：我与集体共成长

1：怎么样在共建中尽责？

集体建设有赖于每个成员的自觉愿望和自主行动，需要我们自主建设、自我治理。

共同确定愿景和目标，让她凝聚每个人的才华与智慧，并坚信集体的愿景和目标通过努力一定会实现。

共同商定集体的规那么与制度内容，协商确定对组织领导者的品格和才能的要求，通过民主程序选举了与服务集体、有责任心的组织领导者。

共同创造良好的集体氛围

2：自治精神表现什么原因？

每个成员主动参与集体建设，积极参加集体活动，自觉维护集体荣誉。

3：集体建设需要什么？

每个人的智慧和力量，集体食物需要每个人去分担，人人都要积极参与，基本上集体的主人。

4：如何样为集体出力？

每个人从实际情况动身，各尽其能，发挥所长，集体的事物，不管大小都要认真对待，努力做好，集体荣誉是我们共同的利益和荣誉，需要悉心呵护。

5：承担责任的重要性？

既是个人有所成就的基础，也是集体进展的必要前提。

6：怎么样承担责任？

勇于担责，表达在实际行动中，落实与具体是情里。

勇于担责，不是为了获得奖赏或幸免惩罚，而是出于内心的责任感。

7：集体生活，我们需要学会什么？

学会接纳他人、理解和包容他人

学会关爱他人、互相关心

学会参与、学会担当

第十七框：生活需要法律

1：法律与生活的关系？

法律就在我们周围

法律差不多深深地嵌入到我们的生活当中，渗透到生活的方方面面

法律与我们每个人如影随形，相伴一生。

2:什么是法律？

法律是统治阶级意志的表达，是用来统治国家、治理社会的工具，也是调整社会关系、判断是非曲直、处理矛盾和纠纷的标尺。

3：什么是法治？

确实是依法对国家和社会事务进行治理，强调依法治国、法律之上，要求任何组织和个人都要服从法律、遵守法律依法办事。

是人们共同的生活方式，也是国家治理现代化的重要方式。

4：十八届四中全会提出了什么？

全面推进依法治国的总目标，即建立中国特色社会主义法治体系，建设社会主义法治国家。

5：法治是什么的必由之路？

助推中国梦的实现，是实现政治清明、社会公平、民心稳定、国家长治久安。

第十八框：法律保障生活

1：法律与道德的共同作用？

是人们生活中的性违规范，共同约束人们的行为，调整社会关系，维护社会秩序。

2:法律与道德的区别？

法律是由国家制定或认可的，道德不是由国家制定的。

法律是由国家强制力保证实施的，其他规范那么依靠社会舆论，信念、习俗、教育或行政力量保证实施。

法律对全体社会成员具有普遍约束力，3：法律对全体社会成员具有普遍约束力表现在哪里？

法治社会里，公民在法律面前一律平等，任何人没有超越法律的特权。

每个公民都平等的受到法律的保护，平等的享有权利和履行义务。

任何人不论职务高低，功劳大小，只要触犯国家法律，都必须承担相应的法律责任。

4：法律的作用？

法律规范全体社会成员的行为，保护我们的生活，为我们的成长和进展创造安全、健康、有序的社会环境。

规定我们享有的权利和应该履行的义务，也为我们批判、预测自己和他人的行为提供了准绳，指引、教育人向善。

即受到法律的约束，又受到法律的保护，随着法制建设的推进，让我们的生活更美好。

第十九框：法律为我们护航

1：未成年人的定义？

未满十八周岁的公民

2：什么原因要特别保护未成年人？

身心发育尚不成熟，自我保护能力较弱，辨别是非能力和自我操纵能力不强，容易受不良因素的妨碍和不法侵害。

未成年人的生存和进展事关人类的以后，是人类的共识，是人类文明和社会进步的应有之义。

3：保护未成年人的法律有哪些？

《宪法》《婚姻法》《义务教育法》《未成年人保护法》《预防未成年人犯罪法》

4：保护未成年人的四道防线？

学校保护家庭保护社会保护司法保护

5：保护未成年人基本上谁的责任？

国家机关、武装力量、政党、社会团体、企事业单位组织、城乡基层群众性自治主组织、未成年人的监护人和其他成年公民的共同责任

6：未成年人如何对待自己的权利和义务？

宪法和法律赋予我们收到特别的保护的权力，我们要珍惜自己的权利，依法行使自己的权利，同时也要尊重和我维护他人权利，自觉履行公民应尽的义务。

第二十框：法律与我们同行

1：依法办事的要求？如何做到依法办事？

遵守各种法律法规

养成尊法守法用法的适应，逐步成长为社会主义法治的忠实崇尚者，、自觉遵守者、坚定捍卫者

2：法律的权威来源于？

人民内心的拥护和真诚信仰

3：如何树立法律信仰？

发自内心的尊崇法律、信赖法律、遵守法律和捍卫法律

4：让法律成为信仰有什么作用？

充分表达法律自身价值，发挥其应有的功能。

法治精神铭刻在人们心中。

5：人民道德水平提高有什么好处？

法治时代，并不妨碍道德的重要性，道德提高，有益于增强守法的意识和自觉性，有利于促进法治生活方式的形成。

6：青少年健康成长的差不多要求？

增强法制意识，依法办事。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！