# 七年级上册政治知识点总结（五篇材料）

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-02-17

*第一篇：七年级上册政治知识点总结七年级上册政治知识点第一单元第一课1、中学时代在成长中有什么样的意义？①成长中的每个阶段都有独特的价值和意义。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。②中学时代见证着一个人从少年到青年的生...*

**第一篇：七年级上册政治知识点总结**

七年级上册政治知识点

第一单元第一课

1、中学时代在成长中有什么样的意义？

①成长中的每个阶段都有独特的价值和意义。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。

②中学时代见证着一个人从少年到青年的生命进阶，③中学生活，对我们来说意味着新的机会和可能，也意味着新的目标和挑战。这些都是生命馈赠给我们的成长礼物。

2、为什么说中学时代是成长的礼物？

①中学生活为我们提供了发展自我的多种机会。

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

③我们有机会改变在父母、老师和同学心目中那些不够完美的形象，重新塑造一个“我”。3、21世纪我们需要学会什么？

学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存等四种学习将是每个人一生中的知识支柱。2025年增加三个新的支柱：学会学习、学会变革、学会成长。

1、梦想的含义。

梦想是对未来美好生活的愿望，它能不断激发我们生命的热情和勇气，让生活更有色彩。有梦想，就有希望。

2、少年的梦想的意义。

①少年的梦想，是人类天真无邪、美丽可爱的愿望。人类需要这样的梦想，因为有了这样的梦想，才能不断的进步和发展。

②少年的梦想，与个人的人生目标紧密相连。明确的人生目标，犹如灯塔，能够帮助我们在茫茫大海中找到前进的方向。

③少年的梦想，与时代的脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。

3、中国梦的内涵。

中国梦，其基本内涵是实现国家富强、民族振兴、人民幸福。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。

4、努力的含义。

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。

5、努力的方法。

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“不积跬步，无以至千里”每天进步一点点。④“学而不思则罔，思而不学则殆”，学思并进。⑤诊视团队合作。

6、怎样才能实现“我的未来不是梦（怎样去努力？）”

①努力，需要立志。志向是人生的航标。青少年要从小学习立志，早立志，立大志，立长志，并且把自己最重要的人生志向同祖国和人民联系在一起。②努力，需要坚持。③努力有方法。（5点）第二课：

1、中学阶段的重要任务。学习

2、初中阶段的学习内容。

初中阶段的学习，包括知识的获取，还包括各种能力的培养。

3、初中阶段的学习方式。

学习不仅表现为接受和掌握，而且表现为探究、发现、体验和感悟。

4、初中阶段的学习态度。

尚学派 以学为本 金沙路378号 ☏：3258298 学习需要自觉、主动的态度。

5、为什么说学习没有终点？

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。

6、初中学习的有效策略和方法。

①学会自主学习②提高学习效率 ③科学安排时间（课时计划，注重规划）

7、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。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；学习，改变了思维方式和行为，提升我们的能力和智慧。

③学习，带来了更多的选择，让我们变得更加独立和自由。

1、为什么说学习是苦了交织的？

①学习中有快乐。发现自己的潜能，可以体味到学习带来的快乐。②学习中也有苦。遇到困难和阻挠需要我们凭借坚强的意志作出努力。

2、怎样学会学习？

①学会学习，需要发现并保持对学习的兴趣。②学会学习，需要掌握科学的学习方法。

③学会学习，还意味着要善于运用不同的学习方式。

3、课堂笔记的策略。

①课前准备

②课中记录 ③课后补充 第三课：

1、正确认识自己的重要性。

①正确认识自己，可以促进自我发展。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。

②正确认识自己，可以促进与他人的交往。从而更好地理解、宽容和善待他人、与他人积极互动。

2、通过哪些途径来认识自己？

①可以从身体特征和生理状况来认识自己。②可以从个性心理特征来认识自己。③可以从在群体中的关系来认识自己。

3、你从哪些方面认识自己的？（正确认识自己的方法）①我们可以通过自我评价来认识自己。②他人评价是我们认识自己的一面镜子。

4、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。

5、自我评价的方法。

①自我观察和分析。可以观察自己在学校和家庭中的表现、自己的强项和弱项、自己感兴趣的事情和讨厌的事情等，可以分析自己过去的生活经历、自己成功的经验或失败的教训等。

②与他人比较

比较的内容，可以是全面的，也可以是单方面的；比较的对象，可以是现实的人，也可以是历史上或文学作品中的人物。尤其是通过把自己与同龄伙伴作比较，可以加深对自身特点的认识和了解。

6、他人评价的作用。

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。

7、怎样对待他人的评价？（态度）

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。用理性的尚学派 以学为本 金沙路378号 ☏：3258298 心态面对他人的评价，是走向成熟的表现。

8、正确对待他人评价的方法。

①用心聆听

②勇于面对

③平静拒绝

1、怎样学会接纳与欣赏自己？

①随着对自己认识的不断深入，我们的自我形象也会越发清晰。

②我们要学会接纳自己，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。接纳自己，需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。

③我们要学会欣赏自己。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。欣赏自己，不是骄傲自大，也不是目中无人。

2、怎样做更好的自己？

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

②做更好的自己，需要主动改正缺点。改正缺点的过程就是自我完善、自我发展的过程。③做更好的自己，需要不断激发自己的潜能。

④做更好的自己，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。

3、改正缺点的方法。①具体描述自己的缺点。

②从最容易改正的缺点开始。

③及时肯定或奖励自己改正缺点的努力。④请一个自己信任的人来协助。⑤在公开场合做出改正缺点的承诺。⑥运用自己以前改正缺点的成功经验。

4、潜能的含义。

潜能，是指一个人身体、心理素质等方面存在的发展可能性。

5、人类的智能包括哪些方面？

人类的智能包括语言智能、逻辑-数学智能、空间智能、身体-动觉智能、音乐智能、人际智能、自我认知智能、自然观察智能等方面。第二单元第四课：

1、为什么朋友成为我们生命中越来越重要的部分？

外面的世界如此广阔，我们渴望有人相伴一起飞翔。伙伴、同学、朋友，成为我们生命中越来越重要的部分。

2、朋友圈的变化。

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；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。

3、了解并反思自己交友的现状。

经常对自己的朋友关系做些梳理，我们可以更好地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。

4、朋友的重要影响。

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。

5、朋友的重要作用。

①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。②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。

6、理解友谊的力量。

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。

尚学派 以学为本 金沙路378号 ☏：3258298 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。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。

1、在有友谊中，我们希望得到什么？

①理解和支持

②忠诚和信任

③肯定和关心

2、友谊中朋友是什么样的关系？平等的、双向的关系

3、什么样的友谊更能经得起时间的考验和风雨的洗礼？ 志同道合、志趣相投的友谊

4、友谊的特质？（如何正确认识友谊？）

①友谊是一种亲密的关系。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。②友谊是平等的、双向的。我们共同分享，也相互分担，在相处中体验积极的情感。

③友谊是一种心灵的相遇。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。

1、友谊的澄清？（认清友谊的困惑？）①友谊不是一成不变的。

②竞争并不必然伤害友谊，关键是我们对待竞争的态度。

③友谊不能没有原则。友谊需要信任和忠诚，这并不等于不加分辨地为朋友做任何事。④梳理对友谊的感受，澄清对友谊的认识，是我们成长必经的历程。第五课：

1、建立友谊的方法？

①建立友谊，需要开放自己。敞开心扉，主动表达，朋友才不会彼此错过。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。

2、哪些有助建立友谊的方法？

①面带微笑 ②记住对方的名字

③真诚夸赞

④寻找共同之处 ⑤做一个耐心的倾听者

⑥保持好奇心

3、用心呵护友谊的方法？

①呵护友谊，需要用心去关怀对方。

②呵护友谊，需要学会尊重对方。给予朋友积极合理的建议，但不要替朋友做决定。③呵护友谊，需要学会正确处理冲突。以相互协商，寻找彼此能够接受的解决方式。④呵护友谊，需要学会正确对待交友中受到的伤害。

⑤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。

4、处理冲突的基本策略？

①保持冷静

②坦诚交流

③及时处理

④勇担责任

⑤换位思考

5、怎样呵护友谊？

①需要精心养护，经受风雨的洗礼、时间的磨砺。+用心呵护友谊的方法

1、互联网的作用？

互联网为我们提供了一个平台。自己举书中的例子。

2、互联网交流的利与弊？

利：网上搜集学习资料，查找相关信息，也在这个虚拟的时空中交往。网上交往具有虚拟、平等、自主等特点，让我们有更多机会结交新的伙伴，拓展交往圈。

弊：互联网开启了通往世界的又一个窗口，但是有时却关闭了与他人沟通的心灵之门。

3、怎样理性看待网上交友？

①网上交友，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。②虚拟世界的交往，带有很多不确定的因素，我们要有一定的自我保护意识。③将网上的朋友转化为现实中的朋友，需要慎重。

4、不能沉湎于虚拟网络世界的原因？

虚拟的交往难以触摸到生活中的真实。我们要学会在现实中与同伴交往，增加真实而贴近的尚学派 以学为本 金沙路378号 ☏：3258298 感受，为友谊奠定可靠的基础。第三单元第六课：

1、怎样认识教师职业？

①教师是一个古老的职业。教师作为教育工作者，是人类文明的主要传承者之一。

②在现代社会，教师已发展成为一种专门职业。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。

③时代在发展，教师的工作理念和工作方式发生了很大的变化，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。

2、风格不同的老师产生的原因。

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。

3、对风格不同的老师的态度。

我们要承认老师之间的差异，接纳每位老师的不同，他们身上都有值得我们学习的地方。

4、风格不同的老师的意义。

无论什么风格的老师都应该受到尊重。尊重老师的“不同”，可以让我们走进老师，更深入地了解老师。

5、面对风格不同的老师的方法和技能？

①承认老师的差别 ②发现不同风格老师的优点 ③了解老师教育行为的目的④主动交往

6、怎样对待风格不同的老师？（原因+态度+意义）

1、新型的师生关系？

教学相长，教与学是师生相互陪伴、相互促进、共同成长的过程。一方面，我们的学习离不开老师的引领和指导；另一方面，我们与老师交流互动，也可以促进老师更好地“教”。

2、新型师生关系的要求？

①主动参与、勤学好问的态度有助于我们与老师相互交流。真诚、恰当地向老师表达自己的观点和见解，既是对老师的积极反馈，也是师生共同学习的新资源。与老师分享自己的学习感受、学习成果，可以促进师生共同进步。

②学会正确对待老师的表扬和批评是我们成长的重要内容。对待老师的批评，我们要把注意力放在老师批评的内容和用意上，理解老师的良苦用心。

3、怎样理解教学相长？（新型师生关系的含义+要求）

4、良好师生关系的表现？

学生乐于学习，教师寓教于乐，师生之间彼此尊重、相互关心、携手共进，是师生交往的良好状态。

5、建立良好师生关系的要求？

①彼此尊重，意味着尊重对方的人格尊严、个性差异、劳动成果。

②老师是我们知识学习的指导者，也是我们精神成长的引路人，我们应该主动关心、理解老师。

6、与老师发生矛盾怎么办？

①自我反思，冷静、客观地分析原因。②相信善意，多些宽容和理解。③坦诚相待，注意沟通方式。④求同存异，主动关心。第七课

1、家庭的内涵？（意义）

①家庭是由婚姻关系、血缘关系或收养关系结合成的亲属生活组织。②家是我们身心的寄居之所。③家是我们心灵的港湾。

2、家中亲情的意义？

亲情，激励我们奋斗拼搏，尚学派 以学为本 金沙路378号 ☏：3258298

3、有关孝亲敬长的法律规定有哪些？

①《中华人民共和国宪法》规定：成年子女有赡养扶助父母的义务。②《中华人民共和国婚姻法》规定：子女对父母有赡养扶助的义务。

③《中华人民共和国老年人权益保障法》规定：赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。

4、如何孝亲敬长？

①尽孝在当下。我们应该用行动表达孝敬之心。②尊敬。③倾听。④感恩。

5、中国家庭的独特文化内涵？

①在中国人的心目中，家是代代传承、血脉相连的生活共同体，是甜蜜、温暖、轻松的避风港。

②孝亲敬长是中华民族的传统美德，也是每个中国公民的法律义务。

1、体味到什么样的亲情？

①每个人的内心都有一份对家人割舍不断的情感。这份情感，或是因为他们给了我们生命，、、、、、、这种情感就是家庭中的亲情之爱。

②亲情之爱有不同的表达方式，但无论何种表达方式，亲情都在。

③现实生活中，由于亲人的离开、新成员的出现，我们的家庭结构也会因之改变。但是，只要我们用心体会，家中的亲情仍在。

2、随着成长，和家人的关系发生了什么变化？

①一方面，我们希望父母像对成人一样尊重我们，不要过多干涉我们的生活；另一方面，面对父母的信任和放手，有时我们又觉得失落和不安，期望得到更多的关注和呵护。

②我们开始审视父母给予我们的爱，开始质疑父母，甚至挑战父母的权威与经验，亲子之间的碰撞增多了，有时碰撞增多了，有时伴着甜蜜，有时出现紧张，甚至发生冲突。

3、什么是亲子冲突？

亲子冲突是亲子之间互动的一种方式，体现了青少年个体的发展，也能够促进父母的改变与完善。

过多的危害？

过度、频发的亲子冲突，则具有巨大的隐患和消极作用。

4、亲子冲突产生的原因？

我们与父母在心智、学识、经历等方面差异较大，对问题的理解、感受等方面必然存在差异，冲突难以避免。

5、怎样认识亲子冲突？

如果处理不好，亲子冲突就会伤害双方的感情，影响家庭的和睦。有效地化解冲突，既需要父母做出榜样，也需要我们自己努力。

6、怎样解决亲子冲突？

亲子冲突需要双方通过良好的互动沟通来解决。如果与父母发生冲突，我们要选择不伤害父母感情和不影响亲子关系的做法。

7、和父母沟通的技巧？

①关注事实

②把握时机 ③留意态度

④选择方式

⑤考虑环境

8、怎样沟通传递爱？

①爱是需要呵护的。互动沟通的技巧和应对冲突的智慧，是亲子之间爱的润滑剂。

②接纳父母的做法，理解父母行为中蕴含的爱。我们可以尝试让父母了解我们的变化和需要，用他们能接受的方式表达我们的爱。

1、现代家庭有哪些变化？

①现代家庭的结构、规模、观念等都发生了不同程度的变化。②家庭成员的交流、沟通方式发生了较大的变化。

尚学派 以学为本 金沙路378号 ☏：3258298 ③家庭氛围越来越平等、民主。关心世界和国家大事，探讨社会和人生问题，学习现代科学文化知识、创建学习型家庭，参与社区活动。

2、现代家庭生活的重要内容？

关心世界和国家大事，探讨社会和人生问题，学习现代科学文化知识、创建学习型家庭，参与社区活动，这些已成为现代家庭生活的重要内容。

3、现代家庭的一般结构，及核心家庭和主干家庭的含义？

现在一般为核心家庭和主干家庭。核心家庭，是由父母与未婚子女两代人组成的家庭。主干家庭，是由祖父母（或外祖父母）、父母及第三代组成的家庭。

4、什么是家庭美满幸福否认重要条件？还需要什么？

家庭成员之间和睦相处是家庭美满幸福否认重要条件。还需要家庭成员之间相互理解、信任、体谅和包容。

5、家庭成员之间的矛盾和冲突产生的原因？

在一个家庭中，祖辈、父辈、子辈之间有着不同的价值观念和生活方式，这些差异可能带来家庭成员间的矛盾和冲突，影响家庭和睦。

6、怎样化解家庭成员之间的矛盾和冲突？

①帮助家庭成员舒缓情绪

②明确自己是不偏不倚的中立者

③引导家庭成员看到对方的优点 ④帮助家庭成员走出“面子”困境

7、怎样构建和谐家庭？

①每位家庭成员之间需要相互理解、信任、体谅和包容。②有效交流和沟通，可以增进理解，化解矛盾和冲突。

③以良好的心态面对家庭发展中的问题，才能让亲情更浓，让我们的家庭更和睦。第四单元第八课

1、怎样理解生命有时尽？

①生命来之不易。每个人的生命是在无数的偶然性中产生，它属于我们自己的幸运。②生命是独特的。每个人有不同的人生道路，每个人的生命都不可替代。③生命是不可逆的。④生命也是短暂的。

⑤我们每个人都无法抗拒生命发展的自然规律。死亡是人生不可避免的归宿，它让我们感激生命的获得。

2、怎样理解生命有接续？

①个体生命实现了人类生命的接续。在人类生命的接续中，为自己的生命找到一个位置，担当一份使命。

②生命的接续，使得每个人的生命不仅仅是“我”的生命，还是“我们”的生命。在生命的传承关系中，我们能更好地认识和面对自己的生命。

③生命对于我们而言，不仅仅是身体的生命，还包括社会关系中的生命、精神信念上的生命；我们每个人都不仅仅是在身体上接续祖先的生命，也在精神上不断继承和创造人类的文明成果。

1、为什么说生命至上？

①生命是崇高的、神圣的。我们对生命要有一种敬畏的情怀。②生命价值高于一切。

③生命至上，并意味着只看到自己生命的重要性，我们也必须承认别人的生命同样重要。我们才会自觉地珍爱他人的生命，如同珍爱自己的生命一样。

2、怎样做到敬畏生命？

①敬畏生命，让我们从对自己生命的珍惜走向对他人生命的关怀，使我们意识到每个人都需要与他人共同生活。

②我们只有不漠视自己的生命，也不漠视他人的生命，谨慎地对待生命关系、处理生命问题，才会尊重、关注、关怀和善待身边的每一个人。

③我们对生命的敬畏并不是谁的命令，而是内心的自愿选择。我们对待他人生命的态度，表尚学派 以学为本 金沙路378号 ☏：3258298 达着我们如何看待自己的生命。第九课：

1、怎样爱护身体？

①守护生命首先要关注自己的身体。关心身体的状况，养成健康的生活方式，是一种对生命负责任的态度。

②随着年龄增长、心智发育，我们更加关注自己的内在感受。

③我们需要增强安全意识、自我保护意识，提高安全防范能力，掌握一些基本的自救自护方法。

2、自然灾害和人为灾害的区别？

自然灾害是非人力可抗拒的，只能通过预防或抗灾来减轻损失。

人为灾难则是由人类疏忽或者蓄意造成的，大部分是可以预防或制止的。

3、为什么养护精神？

精神风貌反映着我们的生命状态，守护生命需要关注并养护我们的精神。

4、怎样去养护精神？

①我们的精神发育，需要物质的支持，但不完全受物质生活条件和外部环境的制约。

②我们每个人的精神生命都流淌着民族文化的血脉，离不开优秀传统文化的滋养。守护精神家园，我们不能丢失优秀的民族文化。

1、挫折的含义？

生活的道路并不总是平坦的，在我们怀揣美好的愿望、目标、期待去努力的过程中，难免会遇到一些阻碍、失利乃至失败。这些阻碍、失利和失败，就是人们常说的挫折。

2、挫折包括几方面？以及定义？

挫折包括三个方面，挫折情境、挫折认知、挫折反应。

挫折情境：一般指构成挫折的外部情境或外在条件，可能是某人或某物，也可能是各种自然、社会环境。

挫折认知：一般指人们对挫折情境的认识和评价。

挫折反应：主要指人在挫折情境下产生的烦恼、焦虑、愤怒等负面的情绪感受，以及相应的行为表现。

（其中，挫折认知是关键因素，挫折反应的性质、程度主要取决于个体对挫折情境的认知。）

3、如何正确对待挫折？

①面对不同的挫折，不同的人会有不同的情绪感受和行为反应。产生这些不同感受和行为反应的主要原因，是人们对挫折的认识和态度不同。

②面对挫折，我们可能会产生一些负面情绪，面对这些负面情绪，我们必须及时调整自己，正确对待挫折。

③生活中的挫折是我们生命成长的一部分。得意时，挫折会使我们更清醒，避免盲目乐观、精神懈怠；失意时，挫折会使我们获得更加丰富的生活经验。

4、如何发掘生命的力量？

①我们需要发现、发掘自己的生命力量。我们每个人的生命都蕴含一定的承受力、自我调节和自我修复的能力。

②面对挫折，我们可以逐渐培养自己面对困难的勇气和坚强的意志。

③发掘自身的力量并不排斥借助外力。学会与他人建立联系，向他人寻求帮助，获得他人的支持和鼓励，有助于增强我们的生命力量。

5、增强生命韧性的方法？

①欣赏、培养幽默感 ②和自己信任的人谈一谈 ③考虑并接受最糟糕的结果

④关心、帮助他人

⑤培养某方面的兴趣 第十课：

1、对人的生命意义的认识？

①对于有些人来说，生活本身的丰富多彩和生命无穷的奥秘已经是一个令人满意的答案了。②对有些人而言，是为了让生命有意义，他们认为探索这个问题是有必要的。

尚学派 以学为本 金沙路378号 ☏：3258298

2、怎样度过有意义的人生？

①能够活出自己的人生，实现自我价值，这样的一生是值得的；

②在看到别人的需要时付出自己的爱心，无论事情大小，都能承担自己的责任，这样的一生是值得的；

③将个人追求建立在人类共同需要的基础上，这样的一生是值得的；

3、如何认识生命的意义？

①探索生命意义，是人类生命的原动力之一。②生命是独特的，生命意义是具体的。③生命的意义需要自己发现和创造。

1、生命贫乏的原因和表现？

有的人把自己封闭起来，不愿也不善于感受生活中的美好，不敢也无力去面对生活的困境与难题，狭小的世界限制了生命的生长；有的人缺乏生活目标，无所事事，在时光流逝中生命日益空虚。

2、怎样理解贫乏与充盈？

①人们对待生活的不同态度，会影响生命的质量。

②有的人把自己封闭起来，不愿也不善于感受生活中的美好，不敢也无力去面对生活的困境与难题，狭小的世界限制了生命的生长；有的人缺乏生活目标，无所事事，在时光流逝中生命日益空虚。

③生命是一个逐渐丰富的过程。在同样的时间里，也有人热爱学习，乐于实践，在探索中扩展生活的阅历，让生命充满色彩与活力。当我们敞开自己的胸怀，不断尝试与他人、与社会、与自然建立联系，生命中的道德体验就会不断丰富，对生命的感受力、理解力就会不断增强。生命得以滋养，也因此而一点点充盈起来。

3、怎样做温暖的人？

①生命拒绝冷漠。人与人在相互依存和彼此关切中感受温暖，传递温暖。

②我们不仅要关注自身的发展，而且要关切他人的生命，设身处地地思考并善待他人。③共同营造一个互信、友善、和谐的社会。

4、怎样做平凡的生命才有自己的价值？

面对生活的艰难考验，不放弃、不懈怠，为家庭的美好和社会的发展贡献自己的力量时，就是在用认真、勤劳、善良、坚持、责任、勇敢书写自己的生命价值。

5、怎样做平凡的生命才有意义？

①每个人的生命都有自己独特的使命。

②伟大在于创造和贡献。伟人能够运用自身的品德、才智和劳动，创造出比自己有限的生命更长久的、不平凡的社会价值，为我们留下宝贵的物质财富和精神财富，影响一代又一代的人。

③平凡的生命有自己的价值。用认真、勤劳、善良、坚持、责任、勇敢书写自己的生命价值。④生命虽然平凡，但也能时时创造伟大。当我们将个体生命和他人的、集体的、民族的、国家的甚至人类的命运联系在一起时，生命便会从平凡中闪耀出伟大。

尚学派 以学为本 金沙路378号 ☏：3258298

**第二篇：七年级上册政治知识点总结**

想像力比知识更重要。因为知识是有限的，而想像力是无限，它包含了一切，推动着进步，是人类进化的源泉。那么接下来给大家分享一些关于七年级上册政治知识点，希望对大家有所帮助。

七年级上册政治知识点11、对人的生命意义的认识?

①对于有些人来说，生活本身的丰富多彩和生命无穷的奥秘已经是一个令人满意的答案了。

②对有些人而言，是为了让生命有意义，他们认为探索这个问题是有必要的。

2、怎样度过有意义的人生?

①能够活出自己的人生，实现自我价值，这样的一生是值得的;

②在看到别人的需要时付出自己的爱心，无论事情大小，都能承担自己的责任，这样的一生是值得的;

③将个人追求建立在人类共同需要的基础上，这样的一生是值得的;

3、如何认识生命的意义?

①探索生命意义，是人类生命的原动力之一。

②生命是独特的，生命意义是具体的。

③生命的意义需要自己发现和创造。

4、生命贫乏的原因和表现?

有的人把自己封闭起来，不愿也不善于感受生活中的美好，不敢也无力去面对生活的困境与难题，狭小的世界限制了生命的生长;有的人缺乏生活目标，无所事事，在时光流逝中生命日益空虚。

5、怎样理解贫乏与充盈?

①人们对待生活的不同态度，会影响生命的质量。

②有的人把自己封闭起来，不愿也不善于感受生活中的美好，不敢也无力去面对生活的困境与难题，狭小的世界限制了生命的生长;有的人缺乏生活目标，无所事事，在时光流逝中生命日益空虚。

③生命是一个逐渐丰富的过程。在同样的时间里，也有人热爱学习，乐于实践，在探索中扩展生活的阅历，让生命充满色彩与活力。当我们敞开自己的胸怀，不断尝试与他人、与社会、与自然建立联系，生命中的道德体验就会不断丰富，对生命的感受力、理解力就会不断增强。生命得以滋养，也因此而一点点充盈起来。

6、怎样做温暖的人?

①生命拒绝冷漠。人与人在相互依存和彼此关切中感受温暖，传递温暖。

②我们不仅要关注自身的发展，而且要关切他人的生命，设身处地地思考并善待他人。

③共同营造一个互信、友善、和谐的社会。

7、怎样做平凡的生命才有自己的价值?

面对生活的艰难考验，不放弃、不懈怠，为家庭的美好和社会的发展贡献自己的力量时，就是在用认真、勤劳、善良、坚持、责任、勇敢书写自己的生命价值。

5、怎样做平凡的生命才有意义?

①每个人的生命都有自己独特的使命。

②伟大在于创造和贡献。伟人能够运用自身的品德、才智和劳动，创造出比自己有限的生命更长久的、不平凡的社会价值，为我们留下宝贵的物质财富和精神财富，影响一代又一代的人。

③平凡的生命有自己的价值。用认真、勤劳、善良、坚持、责任、勇敢书写自己的生命价值。

④生命虽然平凡，但也能时时创造伟大。当我们将个体生命和他人的、集体的、民族的、国家的甚至人类的命运联系在一起时，生命便会从平凡中闪耀出伟大。

七年级上册政治知识点21、怎样认识教师职业?

①教师是一个古老的职业。教师作为教育工作者，是人类文明的主要传承者之一。

②在现代社会，教师已发展成为一种专门职业。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。

③时代在发展，教师的工作理念和工作方式发生了很大的变化，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。

2、风格不同的老师产生的原因。

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。

3、对风格不同的老师的态度。

我们要承认老师之间的差异，接纳每位老师的不同，他们身上都有值得我们学习的地方。

4、风格不同的老师的意义。

无论什么风格的老师都应该受到尊重。尊重老师的“不同”，可以让我们走进老师，更深入地了解老师。

5、面对风格不同的老师的方法和技能?

①承认老师的差别 ②发现不同风格老师的优点 ③了解老师教育行为的目的 ④主动交往

6、与老师发生矛盾怎么办?

①自我反思，冷静、客观地分析原因。

②相信善意，多些宽容和理解。

③坦诚相待，注意沟通方式。

④求同存异，主动关心。

7、新型的师生关系?

教学相长，教与学是师生相互陪伴、相互促进、共同成长的过程。一方面，我们的学习离不开老师的引领和指导;另一方面，我们与老师交流互动，也可以促进老师更好地“教”。

8、新型师生关系的要求?

①主动参与、勤学好问的态度有助于我们与老师相互交流。真诚、恰当地向老师表达自己的观点和见解，既是对老师的积极反馈，也是师生共同学习的新资源。与老师分享自己的学习感受、学习成果，可以促进师生共同进步。

②学会正确对待老师的表扬和批评是我们成长的重要内容。对待老师的批评，我们要把注意力放在老师批评的内容和用意上，理解老师的良苦用心。

10、良好师生关系的表现?

学生乐于学习，教师寓教于乐，师生之间彼此尊重、相互关心、携手共进，是师生交往的良好状态。

11、建立良好师生关系的要求?

①彼此尊重，意味着尊重对方的人格尊严、个性差异、劳动成果。

②老师是我们知识学习的指导者，也是我们精神成长的引路人，我们应该主动关心、理解老师。

七年级上册政治知识点31、家庭的内涵?(意义)

①家庭是由婚姻关系、血缘关系或收养关系结合成的亲属生活组织。

②家是我们身心的寄居之所。

③家是我们心灵的港湾。

2、家中亲情的意义?

亲情，激励我们奋斗拼搏。

3、有关孝亲敬长的法律规定有哪些?

①《中华人民共和国宪法》规定：成年子女有赡养扶助父母的义务。

②《中华人民共和国婚姻法》规定：子女对父母有赡养扶助的义务。

③《中华人民共和国老年人权益保障法》规定：赡养人应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务，照顾老年人的特殊需要。

4、如何孝亲敬长?

①尽孝在当下。我们应该用行动表达孝敬之心。

②尊敬。

③倾听。

④感恩。

5、中国家庭的独特文化内涵?

①在中国人的心目中，家是代代传承、血脉相连的生活共同体，是甜蜜、温暖、轻松的避风港。

②孝亲敬长是中华民族的传统美德，也是每个中国公民的法律义务。

6、体味到什么样的亲情?

①每个人的内心都有一份对家人割舍不断的情感。这份情感，或是因为他们给了我们生命，、、、、、、这种情感就是家庭中的亲情之爱。

②亲情之爱有不同的表达方式，但无论何种表达方式，亲情都在。

③现实生活中，由于亲人的离开、新成员的出现，我们的家庭结构也会因之改变。但是，只要我们用心体会，家中的亲情仍在。

7、随着成长，和家人的关系发生了什么变化?

①一方面，我们希望父母像对成人一样尊重我们，不要过多干涉我们的生活;另一方面，面对父母的信任和放手，有时我们又觉得失落和不安，期望得到更多的关注和呵护。

②我们开始审视父母给予我们的爱，开始质疑父母，甚至挑战父母的权威与经验，亲子之间的碰撞增多了，有时碰撞增多了，有时伴着甜蜜，有时出现紧张，甚至发生冲突。

8、什么是亲子冲突?

亲子冲突是亲子之间互动的一种方式，体现了青少年个体的发展，也能够促进父母的改变与完善。

过多的危害?

过度、频发的亲子冲突，则具有巨大的隐患和消极作用。

9、亲子冲突产生的原因?

我们与父母在心智、学识、经历等方面差异较大，对问题的理解、感受等方面必然存在差异，冲突难以避免。

10、怎样认识亲子冲突?

如果处理不好，亲子冲突就会伤害双方的感情，影响家庭的和睦。有效地化解冲突，既需要父母做出榜样，也需要我们自己努力。

11、怎样解决亲子冲突?

亲子冲突需要双方通过良好的互动沟通来解决。如果与父母发生冲突，我们要选择不伤害父母感情和不影响亲子关系的做法。

12、和父母沟通的技巧?

①关注事实 ②把握时机 ③留意态度 ④选择方式 ⑤考虑环境

13、怎样沟通传递爱?

①爱是需要呵护的。互动沟通的技巧和应对冲突的智慧，是亲子之间爱的润滑剂。

②接纳父母的做法，理解父母行为中蕴含的爱。我们可以尝试让父母了解我们的变化和需要，用他们能接受的方式表达我们的爱。

14、现代家庭有哪些变化?

①现代家庭的结构、规模、观念等都发生了不同程度的变化。

②家庭成员的交流、沟通方式发生了较大的变化。

③家庭氛围越来越平等、民主。关心世界和国家大事，探讨社会和人生问题，学习现代科学文化知识、创建学习型家庭，参与社区活动。

15、现代家庭生活的重要内容?

关心世界和国家大事，探讨社会和人生问题，学习现代科学文化知识、创建学习型家庭，参与社区活动，这些已成为现代家庭生活的重要内容。

16、现代家庭的一般结构，及核心家庭和主干家庭的含义?

现在一般为核心家庭和主干家庭。核心家庭，是由父母与未婚子女两代人组成的家庭。主干家庭，是由祖父母(或外祖父母)、父母及第三代组成的家庭。

17、什么是家庭美满幸福否认重要条件?还需要什么?

家庭成员之间和睦相处是家庭美满幸福否认重要条件。还需要家庭成员之间相互理解、信任、体谅和包容。

18、家庭成员之间的矛盾和冲突产生的原因?

在一个家庭中，祖辈、父辈、子辈之间有着不同的价值观念和生活方式，这些差异可能带来家庭成员间的矛盾和冲突，影响家庭和睦。

19、怎样化解家庭成员之间的矛盾和冲突?

①帮助家庭成员舒缓情绪 ②明确自己是不偏不倚的中立者 ③引导家庭成员看到对方的优点 ④帮助家庭成员走出“面子”困境

20、怎样构建和谐家庭?

①每位家庭成员之间需要相互理解、信任、体谅和包容。

②有效交流和沟通，可以增进理解，化解矛盾和冲突。

③以良好的心态面对家庭发展中的问题，才能让亲情更浓，让我们的家庭更和睦。

七年级上册政治知识点41、怎样理解生命有时尽?

①生命来之不易。每个人的生命是在无数的偶然性中产生，它属于我们自己的幸运。

②生命是独特的。每个人有不同的人生道路，每个人的生命都不可替代。

③生命是不可逆的。

④生命也是短暂的。

⑤我们每个人都无法抗拒生命发展的自然规律。死亡是人生不可避免的归宿，它让我们感激生命的获得。

2、怎样理解生命有接续?

①个体生命实现了人类生命的接续。在人类生命的接续中，为自己的生命找到一个位置，担当一份使命。

②生命的接续，使得每个人的生命不仅仅是“我”的生命，还是“我们”的生命。在生命的传承关系中，我们能更好地认识和面对自己的生命。

③生命对于我们而言，不仅仅是身体的生命，还包括社会关系中的生命、精神信念上的生命;我们每个人都不仅仅是在身体上接续祖先的生命，也在精神上不断继承和创造人类的文明成果。

3、为什么说生命至上?

①生命是崇高的、神圣的。我们对生命要有一种敬畏的情怀。

②生命价值高于一切。

③生命至上，并意味着只看到自己生命的重要性，我们也必须承认别人的生命同样重要。我们才会自觉地珍爱他人的生命，如同珍爱自己的生命一样。

4、怎样做到敬畏生命?

①敬畏生命，让我们从对自己生命的珍惜走向对他人生命的关怀，使我们意识到每个人都需要与他人共同生活。

②我们只有不漠视自己的生命，也不漠视他人的生命，谨慎地对待生命关系、处理生命问题，才会尊重、关注、关怀和善待身边的每一个人。

③我们对生命的敬畏并不是谁的命令，而是内心的自愿选择。我们对待他人生命的态度，表达着我们如何看待自己的生命。

七年级上册政治知识点51、怎样爱护身体?

①守护生命首先要关注自己的身体。关心身体的状况，养成健康的生活方式，是一种对生命负责任的态度。

②随着年龄增长、心智发育，我们更加关注自己的内在感受。

③我们需要增强安全意识、自我保护意识，提高安全防范能力，掌握一些基本的自救自护方法。

2、自然灾害和人为灾害的区别?

自然灾害是非人力可抗拒的，只能通过预防或抗灾来减轻损失。

人为灾难则是由人类疏忽或者蓄意造成的，大部分是可以预防或制止的。

3、为什么养护精神?

精神风貌反映着我们的生命状态，守护生命需要关注并养护我们的精神。

4、怎样去养护精神?

①我们的精神发育，需要物质的支持，但不完全受物质生活条件和外部环境的制约。

②我们每个人的精神生命都流淌着民族文化的血脉，离不开优秀传统文化的滋养。守护精神家园，我们不能丢失优秀的民族文化。

5、挫折的含义?

生活的道路并不总是平坦的，在我们怀揣美好的愿望、目标、期待去努力的过程中，难免会遇到一些阻碍、失利乃至失败。这些阻碍、失利和失败，就是人们常说的挫折。

6、挫折包括几方面?以及定义?

挫折包括三个方面，挫折情境、挫折认知、挫折反应。

挫折情境：一般指构成挫折的外部情境或外在条件，可能是某人或某物，也可能是各种自然、社会环境。

挫折认知：一般指人们对挫折情境的认识和评价。

挫折反应：主要指人在挫折情境下产生的烦恼、焦虑、愤怒等负面的情绪感受，以及相应的行为表现。

(其中，挫折认知是关键因素，挫折反应的性质、程度主要取决于个体对挫折情境的认知。)

7、如何正确对待挫折?

①面对不同的挫折，不同的人会有不同的情绪感受和行为反应。产生这些不同感受和行为反应的主要原因，是人们对挫折的认识和态度不同。

②面对挫折，我们可能会产生一些负面情绪，面对这些负面情绪，我们必须及时调整自己，正确对待挫折。

③生活中的挫折是我们生命成长的一部分。得意时，挫折会使我们更清醒，避免盲目乐观、精神懈怠;失意时，挫折会使我们获得更加丰富的生活经验。

8、如何发掘生命的力量?

①我们需要发现、发掘自己的生命力量。我们每个人的生命都蕴含一定的承受力、自我调节和自我修复的能力。

②面对挫折，我们可以逐渐培养自己面对困难的勇气和坚强的意志。

③发掘自身的力量并不排斥借助外力。学会与他人建立联系，向他人寻求帮助，获得他人的支持和鼓励，有助于增强我们的生命力量。

9、增强生命韧性的方法?

①欣赏、培养幽默感 ②和自己信任的人谈一谈 ③考虑并接受最糟糕的结果 ④关心、帮助他人 ⑤培养某方面的兴趣

七年级上册政治知识点总结

**第三篇：2025年七年级上册政治重要知识点汇总**

2025年七年级上册政治重要知识点汇总

6、制定科学的学习计划必须遵循哪些原则？ 答：（1）弹性原则；（2）自然原则；（3）增强原则。

7、你想拥有一个怎样的班集体呢，谈谈你理想中的班集体？ 答： 我想拥有一个优秀的班集体。我理想中的班集体：（1）要有共同的目标；

（2）每个同学 各显其能，发挥特长；（3）团结协作，共同进步。

8、你认为同学们要怎么做才能实现你的理想呢？而你愿意为理想中的班集体付出哪些努力呢？ 答：（1）每个同学各显其能，发挥特长；团结协作，共同进步。

（2）我会为这个班级添砖加瓦，参加各种比赛活动，为班级增添荣誉；和同学团结协作共同进步。

（1）人的生命的独特性更多地表现在，人的个性品质、人生道路、实现人生价值的方式和途 径的多样性。

（2）每个人要根据自己的个性，发挥自己的优势，选择一条适合自己的、独特闪光的成才之路，展示自己的风采，为社会贡献自己的智慧和才能。

4、我们应该怎样珍爱自己的生命？ 答：①永不不放弃生的希望； ②肯定生命的价值,尊重自己的生命； ③延伸生命的价值，使有限 的生命焕发光彩。

5、我们应怎样做到肯定生命、尊重生命? 答：（1）世界因生命而精彩。珍爱生命的人，无论何时何地，无论遇到多大困难和挫折，都不 会轻易放弃生命的希望。

（2）每个人对国家、社会、他人都有价值。在肯定自己的价值，珍爱自己生命的同时，也要尊重他人生命。

6、怎样才能使自己的生命价值得以提升呢？

答：（1）要提升生命的价值，就需要我们脚踏实地，从现在做起，从我做起，从一点一滴的小 事做起。

（2）要树立崇高的理想，努力学习，掌握本领，长大后回报社会，造福人类。让有限的生命拥有无限的内涵。

7、怎样做才能实现自己最大的人生价值? 答：（1）人的生命价值不在于生命的长短，而在于内涵。（2）为社会所作的贡献越大，其生命的价值也越大。

（3）人活着，不应该仅追求生命的长度，而应该追求生命的质量，要为社会作出应有的贡献，这样才能延伸生命的价值。

（4）我们要珍爱生命，让有限的生命焕发光彩，并为之不懈努力，不断延伸生命的价值。

8、什么是青春期？

答：是指青少年生理发育和心理发展急剧变化的时期，是童年向成年过渡的时期，是人生观和 世界观逐步形成的关键时期。

9、青春期的身体变化主要表现在三个方面 答：（1）身体外形的变化；（2）身体内部器官的完善；（3）性机能的成熟。

10、青春的喜悦：（1）身体快速成长；（2）感觉特别敏锐发达；（3）兴趣特别广泛；（4）思维特别活跃；（5）性意识开始萌芽。

11、青春的烦恼：

（1）不大愿意和爸妈谈心；（2）不喜欢爸妈的管教；（3）希望引起同学 的注意；（4）希望独立而不能自立；

（5）否定童年又眷恋童年。（总之，心理上成人感和幼稚性并存）

12、怎样处理好青春期的心理矛盾？试举例说明 答：青春期心理充满着矛盾。这些矛盾是我们成长过程中正常的心理现象。这些心理矛盾有时让我们感到苦闷，但正是它们构成了我们向前发展的动力。当然，如果处理不好这些矛盾，它们也会成为阻碍我们发展的阻力，因此，通过各种力量调控内心心理矛盾是很重要的。例如：在情绪不好的时候，听听音乐或者打打球…… 13．如何排解成长的烦恼？

答：（1）可以向老师、家长、亲友以及社会寻求帮助，自己也要学会当自己的“心理医生”。

（2）如听音乐或者打打球，转移自己的不良情绪；在感到孤独的时候，与同学聊聊天，或 给朋友写信等等。（学生回答符合题意要求）

14、认识自我的途径有哪些？ 答：（1）通过自我观察认识自己（2）通过他人认识自己（3）通过集体了解自己。

15、结合初中生的实际，谈谈男女同学之间应怎样正常交往？ 答：开放性试题，主要内容答出两方面内容即可。答：因为一个人的美应是外在美与内在美的和谐统一，一个人的美并不光是其外表，衣着，更重要的是他的内在素质，学识，心灵，道德等等。既要注重外表的美，也要注重内在的美。外貌的美丽会随时间的推移而消失、褪色，但内在的美是永不褪色的。17． 开发潜能的方法很多，列举五种发掘潜能的方法

答：经常给予自己积极的暗示，有利于提高自己的信心和勇气，帮助我们发掘潜能。在心中 想象出一个比自己更好的“自我”形象，能够激励自己的斗志，有利于释放自己的潜能。只 有在实践中才能激发潜能，要培养有利于激发潜能的习惯，从小事做起。18．你有哪些优点和缺点？怎样正确对待自己的优点和缺点？ 答：（1）结合自己的实际加以说明，优点： 缺点：。

（2）每一个人的外在形象和内在素质 都存在优点和缺点，全面认识自己，既要看到自己的优点，也要看到自己的缺点；我们自身的优点和缺点不是一成不变的，我们要用发展的眼光看待自己，通过不断改正自己的缺点来完善自己。

力和活动效率，做出一些令自己后悔甚至违法的事情。4．调节情绪有哪些具体的方法？

答：（1）注意转移法：当人情绪激动时，为了使它不至于爆发难以控制，可以有意识地转移注意力，把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其他的事物或活动上去。（改变注意力 焦点法，改变环境法）

（2）合理发泄法：遇到不良情绪时，通过简单的“宣泄”痛痛快快地表达出去，或者将不良 的情绪通过其他方式和途径宣泄出去。（在适当的场合哭一场，向他人宣泄，进行剧烈的运动，放声歌唱或大声叫喊）

（3）理智控制法：在陷入不良情绪时，主动调动理智这道“闸门”的力量，控制不良的情 绪，尽量使自己愉悦起来。（自我暗示法，自我激励法，心理换违法，升华法）5．情趣源于兴趣，情趣有高雅和庸俗之分。6．高雅情趣和庸俗的情趣的作用有何不同？

答：（1）高雅的生活情趣，有利于个人的身心健康，符合现代文明的要求，也符合科学精神和科 学生活要求。（2）生活情趣庸俗的人，往往看不到生活中丰富多彩的一面，也看不到生活的美 好远景，只看到眼前的事物，追求暂时的快乐。庸俗的情趣，不利于青少年的身心发展，甚至 有害于身心健康。7．怎样追寻高雅的生活情趣？

答：（1）乐观、幽默的生活态度，是陶冶高压生活情趣的重要条件。

（2）要善于将好奇心转化 为浓厚的兴趣，从而培养自己高雅的生活情趣。

（3）丰富的文化生活，是陶冶情趣、追求高雅生 活情趣的重要途径（4）在追寻高雅生活的过程中，我们的精神世界，总能在无形中受到陶冶，提升为情操---一种价值追求的情感。8．盲目的“从众”有什么危害？

答：盲目从众，跟着“群体”参加无意义甚至对身心健康有害的活动，会使我们陷入庸俗的生 活情趣中，不利于我们身心的健康发展。

答：（1）提高警惕性和自我保护意识。（2）用智慧保护自己。（3）用法律保自己。

5．少年在遭到不法侵害时、实施有效自我保护的时，应当注意些什么? 答：（1）力量的对比；（2）周围环境的利用；（3）机智求助他人；（4）主观心理调节；（5）人 身安全 8．上网行为对中学生产生什么影响？

答：（1）影响正常的学习和生活。

（2）容易受到不健康内容的影响，导致违法犯罪。9．中学生应如何文明上网？

答：（1）应充分利用网络优势，促进文化学习，提高自身素质。（2）要学会科学合理地安排时 间，不影响正常的学习和生活。（3）要正确选择网上信息，自觉抵制不健康信息的影响。

**第四篇：七年级上册政治总结[模版]**

七年级（上册）政治总结

第一单元 自尊自信

第一课 我是中学生了成为朋友的条件 howP.4朋友的作用 whyP.4班风的含义 whatP.4良好班风的作用（重要性）whyP.4优良班风的体现 whatP.5(精神风貌、学习氛围、同学关系)形成优良班风的条件 howP.5/6

1树立一个目标，2要各尽其能，（另：○这是班集体共同奋斗的动力。○发挥所长，3团结协作，互助前进。奉献集体。○）集体归属感的含义 whatP.6适应新环境的方法 howP.8/9

1我们应该自觉调整个人和环境的关系，积极利用环境，促进个人健康发展。○

2尽快适应新的环境，○不仅需要有迎接挑战的勇气，还要求个人在生活方式和思维方式上做出相应的调整。

3珍惜今天所拥有的，○给自己一个目标、一个希望，我们就会很快适应新的环境，并从中体会到学习、生活的乐趣，我们就一定能够拥有一个丰富多彩的中学时代。9 自我调适的含义 whatP.9自我调适的方法 howP.8/9（认识、心理、行为）做阳光少年的要求 howP.9正确处理同学关系 how

1相互尊重，对同学要讲礼貌，不取侮辱性绰号，不做有损同学人格的事情，将○

心比心，推己及人。

2相互帮助，团结友爱。○

3要由衷地赞美和欣赏同学的优点、长处，善于悦纳同学。○

4同学之间要讲诚信。○

第二课 天生我才必有用正确认识和评价自己的要求 howP.13/14/16

（另：克服自卑，树立自信；正确认识自己的潜能和价值）正确认识和评价自己的理由 whyP.13/16正确认识和评价自己的方法 howP.15发现自己潜能的方法 how

1经常给予自己积极的暗示，提高自己的信心和勇气。○

2在心里想象出一个比自己更好的“自我”的形象，能够激励自己的斗志，有利○

于释放自己的潜能。

3只有实践才能激发潜能。○自信心的含义 whatP.17自信的重要性 whyP.16/17/20（自信与成功的关系）确立自信的方法 howP.17/20/21

1相信自己，就要让自己的长处得以充分发展。○

2只要找出自己的优势，挖掘自身的潜力，在现有的基础上进步，我们就会逐步○

树立起自信，不断走向成功。

3勤奋是成功的基石。○

4自信不自大，成功不自满。○

5制定切实可行的目标。○

6克服自卑。○

7自信也是多次成功的积累，○一个人感受的成功体验越多，对自己就越充满信心。8 走向成功的方法 howP.17/20/21

1树立自信心，克服自卑。○

2要正确认识和评价自己，脚踏实地地去做，克服懒惰，勤奋是成功的基石。○

3充分发挥自己的潜能。○

4制定切实可行的目标。○

5自信不自大，成功不自满。○把握自己长处的方法 howP.17

1寸有所长，尺有所短。每个人都有各自独特的优点。善于发现优点，就能拥有○

自信。

2只要找出自己的优势，挖掘自身的潜力，在现有的基础上进步，我们就会逐步○

树立起自信，不断走向成功。自卑的含义 whatP.18产生自卑感的原因 whyP.18克服自卑 howP.19

1尽量避免环境中的不良影响。○

2正确认识自己的优点和缺点。○

3遇到挫折时，多角度看待问题。○

4锻炼自己的胆量，在锻炼中树立自信。○克服自负how

在看到自己优点的同时，还要看到自己的缺点，也要看到别人的缺点，要全面的看待问题。

第三课 知耻近乎勇羞耻的含义 whatP.23羞耻心的作用 whyP.24/25/26（个人：两重性、社会）自尊的含义 whatP.27自尊心的作用（重要性）whyP.27/28自尊与虚荣、自傲的区别 whatP.29

6培养自尊心的方法 howP.28/29/30

1任何人的自尊心都应得到尊重。自尊不是轻视别人，不是狂妄自大，而是一种○

对平等的要求。

2要保持自尊的“弹性”○。

3将自尊知耻转化为门组的凝聚力，从而促进民族复兴和祖国富强。○

4自尊不自傲，自尊不虚荣。○在寻找自尊的过程中，我们应该怎样正确对待自己的缺点和不足？ 1首先，要承认自己的缺点与不足，学会自重。○

2其次，○要认识到人人都有缺点和不足，不能因为自己有不如别人的地方而否定

自己，要看到自己的优点，体验自己的价值，树立信心，通过努力改变自身的不足，赢得别人的尊敬，感受自尊的快乐。

第四课 人格不可辱姓名权的含义、地位 whatP.32名誉的含义 whatP.33正确对待绰号的方法 howP.33（微笑、勇敢面对，乐观对待，友善相处）4 起绰号的实质 what P.33尊重名誉的方法 howP.34诚信的意义 what P.35信誉和名誉的关系 whatP.35人格尊严权的含义、内容 whatP.36法律保护公民、劳动者、消费者的人格尊严权P.36/37（维权的方法）10 正确认识消费者与商家的关系P.35/37正确维护自己的人格尊严 howP.37

第二单元 善于交往

第五课 敬人者 人恒敬之受人尊重的奥秘（为什么要尊重他人）whyP.44（个人角度、社会角度）2平等的含义 whatP.46人格平等 whatP.46法律地位的平等 whatP.46尊重别人的前提 whatP.46学会尊重别人 howP.49/50正确认识生活中的差异和真正的不平等现象 howP.52第六课 授人玫瑰 手留余香己所不欲，勿施于人所包含的道理 whatP.54

（实质：关心、尊重、帮助、理解他人）己所不欲，勿施于人的现实意义 whyP.54己所不欲，勿施于人的关键 howP.54人人为我，我为人人P.56爱心的理解（内涵）whatP.56/57/58/59爱心的表现方式 howP.56献出爱心的意义 whyP.58

第七课 让人三尺又何妨为什么要宽容 whyP.63/64/65/66

（传统美德；赢得友谊、增进团结；感召力；有所建树的人的做法；豁达大度、胸怀宽广；化解矛盾和痛苦；有利于社会的稳定和谐）宽容与软弱P.66（非原则性）宽容与严格P.66/67（对待老师的批评教育的方法）宽容与维权P.67（维权途径）

原则：道德法律的要求把握宽容友善的方法 howP.65/66/67

（与软弱、严格、维权；宽容友善造就了中华民族和谐、宽宏大度的民族性格。唯宽可以容人，唯厚可以载物）

宽容——不是软弱，是一种可贵的精神境界；

宽容——不是纵容，是严而有爱的体现；

宽容——不是不讲原则，是对自身权益的维护。

第八课 相逢在花季男女差异客观存在，各有特点P.70差异的表现 whatP.70（智力特点、体力、兴趣爱好、个性特点）3 差异产生的原因 whyP.70（先天、后天）正确认识、对待男女差异、特点的重要性 why P.70生理、心理：差异→社会角色不同P.72

把握好角色定位、树立健康向上的青春形象言行交往把握言行举止的“度” P.72异性交往的必要性、意义 whyP.73（社会、中学生、集体）与异性同学交往的方法 howP.74/75健康女生的形象

1能听取别人的意见，又有自己的主见。○

2活泼而不疯癫，稳重而不呆板。○

3坦然、充满自信 ○

4有进取心，而不是整天打扮。○

健康男生的形象

1正直、勇敢 ○

2思维敏捷、善于变通 ○

3团结同学、重友情 ○

4热情助人 ○

5有强烈的进取心 ○

第九课 众人划桨开大船个人与集体的关系P.80

1集体离不开个人，集体的成果是个人团结协作的成果。○

2个人离不开集体（集体对个人成长的作用。为何要自觉保护集体荣誉？）○团结对于国家、民族、社会具有重要意义 whyP.81/83如何发挥集体的力量 howP.82/83（共同的目标，共同的行动）4 在集体生活中，如何看待自己的荣辱得失？

一个群体的各个成员之间，不能斤斤计较个人的荣辱得失，而是把团队的成功当作自己的成功，相互团结和信任；要欣赏对方的才能而不是相互嫉妒和猜疑。这样才能建立起良好的合作氛围。

第十课 有朋自远方来民俗的含义及形成 whatP.87民俗的内容 whatP.87不同国家民俗各异，处理事情的态度、方法却不尽相同。P.88 4 产生生活习俗和文化背景差异的原因 why（客观存在）影响P.90（交往障碍、出现误解）正确认识不同民族和国家文化与习俗差异的重要性 why P.90如何正确对待差异 howP.90（相互学习、相互了解、相互尊重）（开放、包容、平等相待、入乡随俗）文明交往礼仪 whatP.91让世界手拉手P.93如何与外国人友好交往 howP.90/92

1和不同民族、国家人民平等相待，相互尊重，友好往来，让中国走向世界，让○

世界了解中国。

2不卑不亢，落落大方 ○

3彬彬有礼，热情友善 ○如何对待外来文化 howP.90/93

1由于各国国情不同，文化背景有别，所以对于外国的文化与习俗，我们不能不○

加分析地简单模仿，全盘照搬。

2外来文化也存在有毒有害的东西。因此，我们应该坚持原则，明辨是非，坚决○

抵制。

3取其精华，去其糟粕 ○

第三单元 学会学习

第十一课 希望从这里开始

公民自身发展和对国家的要求权利珍惜

受教育

国家的繁荣发展和对公民的要求义务履行受教育是权利的原因 whyP.99（公民的自身发展，对国家的要求）2 受教育者享有的权利 whatP.99维权的方法 howP.102我国公民都平等地享有受教育的权利P.103受教育是义务的原因 whyP.104（国家的繁荣发展，对公民的要求）6 受教育者应当履行的义务 whatP.104义务教育的含义 whatP.104珍惜受教育的权利，履行受教育的义务P.10

5第十二课 学习新天地自主学习的含义 whatP.109（被动学习→主动学习）自主学习的意义 whyP.109自主学习的要求 howP.109合作学习的含义 whatP.110（个体学习→合作学习）合作学习的意义、好处 whyP.110探究学习的特点、含义 whatP.111（接受学习→接受学习）7 学会探究首先要善于提出问题P.111发现问题的方法 howP.111尝试解决问题P.113解决问题的途径 whatP.11

3第十三课 要“鱼”还是要“渔”“鱼”和“渔”的区别 whatP.117学习方法 howP.117/1183 记忆方法 howP.118习惯的含义 whatP.119良好学习习惯的意义 whyP.119/120/121

1有良好习惯的人办事有条理，不会手忙脚乱，这实际上就节省了时间，提高了○

效益，生活如此，学习也是如此。

2习惯是一条“心灵路径”○，好习惯是力量的源泉，是学习的润滑剂。3一个好习惯会使我们终身得益，一个坏个习惯会使我们终身受累。○

4只要不断克服和纠正学习上的各种坏习惯，○主动养成学习上的种种好习惯，我们就会学得更快，更多和更好。

5在中学阶段，学生的学习成绩好坏，与能否掌握科学学习方法、具有良好的学○

习习惯密切相关。

**第五篇：八年级政治上册知识点总结**

学习八年级政治知识好问的人，只做了五分种的愚人;耻于发问的人，终身为愚人。下面是小编为大家精心推荐的人教版八年级政治上册知识点归纳，希望能够对您有所帮助。

八年级政治上册知识点归纳

竞争合作求双赢

1、竞争，对人的发展和社会进步有促进作用。它赋予我们压力和动力，能激发潜能，提高学习和工作效率;使我们客观的评价自己，提高自己的水平;能使我们的集体更富有生气，丰富我们的生活，增添学习生活乐趣。

竞争，也有不利的一面。使胜者骄败者馁;引起过分紧张和焦虑;使人产生忌妒心理。

2、如何正确看待忌妒心理?

忌妒是竞争的副产品。有时是人们进取的动力，但忌妒心理是一种微妙强烈又隐蔽的消极情感，是拿别人的成绩惩罚自己的消极心理，对我们的发展有很大危害。要消除忌妒心理，培养健康的竞争意识。

3忌妒心理的危害：有碍于人际关系的和谐，有害自己的身心健康，情况严重者可能会不择手段地进行竞争，做出害人又害己的违法行为。

4、竞争过程必须遵守的基本准则是(道德)和(法律)，,还应遵守(公平的法则)。

5、我们参与竞争的目的?

在于超越自我，开发潜能，激发学习热情，提高工作效率，取长补短，共同进步。

6、合作的核心是(发扬集体主义精神)。

7、合作是共享的(基础)，共享是合作的(必然结果)。

8、合作是事业成功的土壤。合作能聚集力量、启发思维、开阔视野、激发创造性，并培养同情心、利他心和奉献精神。合作容易获得他人的支持和帮助，更容易取得胜利。

9、竞争与合作的关系：

(1)合作与竞争，不是水火不容的关系，而是相互依存，你中有我，我中有你的关系。

(2)竞争离不开合作，没有合作的竞争是孤单的竞争，孤单的竞争是无力的。

(3)合作也离不开竞争，没有竞争的合作是一潭死水，竞争是为了更好的合作。

10、在合作中竞争的内涵：

(1)团体的通力合作鼓励各个成员间相互竞争

(2)成员间相互竞争促进团体竞争力的提高

11、“在竞争中合作”体现着(双赢)的原则。(相互促进、共同提高)，是竞争中合作的真谛。

12、怎样对待竞争对手?

在竞争中合作要体现“双赢”原则，竞争对手不能相互排斥，造成两败俱伤，而要相互促进、共同提高。

13、怎样在合作中竞争?

(1)要尊重竞争对手，向竞争对手学习。取长补短，携手共进。

(2)要找准自身的优势，扬长避短，敢于与他人竞争。

(3)正确对待成功与失败，不以成败论英雄。

14、(取长补短，携手共进)，是我们在合作中竞争的目标。

15、如何在竞争中合作?

(1)在竞争中合作应体现“双赢”原则

(2)要正确处理好自己与他人的关系

(3)需要我们形成团队精神

16、怎样处理好自己与他人的关系?

学会欣赏他人，发现别人的长处，虚心向别人学习;学会理解和谅解别人。

17、团队精神的含义及核心?

含义：是团队内部形成的上下一致、相互支持、密切合作、无私奉献的群体精神。

核心是集体主义，是合作共享、乐于奉献，是个人利益服从团队利益。

[八年级政治上册知识点总结]相关文章：

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！