

# 2025 年秋七年级上册《道德与法治》知识点汇编

## 《道德与法治》七年级上册知识点总结

### 第一单元 少年有梦

#### 第一课 开启初中生活

#### 第一框 奏响中学序曲

##### 1、“新”的具体表现

①我们有了一个新身份（中学生），新环境、新老师、新同学，我们对新生活充满了期待

②初中阶段为我们的发展提供了新的机会

③初中阶段为我们的成长提出了新的要求

④初中阶段对我们的人生具有独特（体现了“新”）的价值。

##### 2、初中阶段的重要性（为什么）

①初中阶段为我们的发展提供了新的机会

②初中阶段为我们的成长提出了新的要求

③初中阶段对我们的人生具有独特价值

##### 3、如何应对初中生活（怎么办）

①面对各种可能与挑战，我们要珍视当下，把握机遇；

②把准人生方向，积极追求进步，确立更高的发展目标；

③在担当中历练，在尽责中成长，努力使自己成为适应时代发展的有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗（新时代青年的要求）的中学生。

#### 4、辨析

成长的每个阶段都有独特的价值和意义，中学阶段是人生发展的一个新阶段，为我们的一生**奠定重要基础**。

我们正处于生命成长的“拔节孕穗期”，这一时期是我们初步形成**世界观、人生观、价值观（三观）**的重要时期。

### 第二框 规划初中生活

#### 1、规划的含义（是什么）

规划是对未来的事情作出事先的设计与安排。

#### 2、规划的重要性（为什么）

生活需要规划，

没有规划容易让我们陷入盲目和无序（消极影响），

**合理**的规划可以帮助我们更好地度过初中阶段（积极影响）。

#### 3、如何规划初中生活/规划初中生活的方法（怎么办）

①做好初中生活规划，**应当先**确定个人发展目标；

②做好初中生活规划，**还应当**制定行动方案；

③有了规划，我们**更应当**持之以恒，向着既定目标前进，将“努力”落实到每一天的具体行动中。

#### 4、怎样确定个人发展目标

在老师和家长的帮助下，结合社会需要和兴趣、性格、能力等自身条件，设定合理的发展目标。

## 5、“努力的方法”（对应如何规划初中生活的第三点）

- ①分清主次，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珍视团队合作

## 第二课 正确认识自我

### 第一框 认识自己

#### 1、正确认识自己的意义/重要性（为什么要正确认识自己）

正确认识自己，准确把握自己的禀赋和特性，有助于我们增强自信，促进自我发展，促进与他人的交往，正确处理个人与社会的关系，从而更好地认识和改造外部世界。

#### 2、怎样正确认识自己？/正确认识自己的途径（怎么做）

- ①通过对自我的全面分析来认识自己

三个角度（常考选择题）：

**生理状况：**身材、相貌、体能、性别

**心理特征：**性格、气质、能力等心理特征

**社会关系：**自己在家庭或班级中的角色等

- ②通过他人的评价来认识自己
- ③通过自我评价来认识自己
- ④在生活实践中认识自己
- ⑤要意识到认识自己是一个过程

### 3、他人评价的重要性/意义

他人的评价是我们认识自己的一面镜子,有助于我们形成对自己更为客观、完整、清晰的认识。

### 4、怎样正确对待他人的评价?

- ①我们要客观冷静地对待他人的评价,既不盲从也不轻视
- ②用心聆听
- ③注重沟通
- ④勇于面对
- ⑤理性应对

## 第二框 做更好的自己

### 1、为什么要做更好的自己? /做更好的自己的原因 (为什么)

- ①每个人在兴趣、性格、气质、能力等方面都有所不同;
- ②我们要尊重和接受个体的差异,并根据自身特点和社会需要发展自己,做更好的自己。

### 2、怎样做更好的自己/做更好的自己的要求/方法/措施 (怎么办)

- ①学会欣赏自己

②学会接纳自己

③不断完善自己（扬长避短）

④不断发掘自己的潜能

⑤做更好的自己，是在为他人、为社会服务中实现的。

## 第三课 梦想始于当下

### 第一框 做有梦想的少年

#### 1、梦想的含义（是什么）

梦想是对未来美好生活的愿望。

#### 2、梦想的重要性（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；

②梦想能不断激发我们对生命的热情和勇气，让生活更有色彩；（个人角度）

③有梦想，就会有希望（个人、社会、国家、人类角度）；

④人类需要有梦想，因为有了梦想，人类社会才能不断发展和进步（人类角度）。

#### 3、少年梦想的特点

①少年的梦想，是人类天真无邪、美丽可爱的愿望。它总是和现实有一定距离，有时甚至不切实际，但是人类需要这样的梦想，因为有了这样的梦想，才能不断地进步和发展；

②少年的梦想，与个人志向紧密相连；

③少年的梦想，与时代脉搏紧密相连。

#### 4、如何做有梦想的少年/做有梦想的少年的要求（怎么办）

①做有梦想的少年，应当树立远大志向。我们要早立志，立大志，立长志。

②做有梦想的少年，应当紧扣时代脉搏。我们要努力成为担当民族复兴大任的时代新人。

## 5、辨析

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。

## 6、中国梦的内涵的两种解释

①实现中华民族伟大复兴

②国家富强、民族振兴、人民幸福

## 7、三个“必须”具体指

中国道路：中国特色社会主义道路

中国精神：

①以爱国主义为核心的（伟大）民族精神

②以改革创新为核心的（伟大）时代精神

中国力量：全国各族人民大团结的力量

## 第二框 学习成就梦想

### 1、学习的重要性（为什么要学习）

①学习是立身做人的**永恒主题**，也是报国为民的**重要基础**

②学习是现阶段的基本任务，也是我们成就梦想的**重要路径**

③学习可以提升我们的思想品德和精神境界，增强能力，增长智慧，使我们面前的世界更广阔、更精彩，让我们拥有实现梦想的持续力量

④学习不仅关乎个人的前途和命运，更关乎民族的未来和发展。

## 2、学习的特征

①学习的内容：既有知识的获取，又有能力的提升、品德的培养等

②学习的范围：

(1) 学习并不局限在学校，我们生活中的所看、所听、所尝、所触、所做（在一切经历中学习），都可以是学习

(2) 带着学习的心态，生活中的点点滴滴都是学习

③学习的表现形式：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

## 3、如何学习？学习的方法（怎么做）

①我们要发现并保持对学习的兴趣，更加自觉、主动地学习；

②养成良好的学习习惯，掌握科学的学习方法，提高学习效率；

③积极参加社会实践活动，到社会大课堂去读好“无字之书”，获得更多的启迪；

④我们应学以致用、开拓进取、勇于创新，运用所学知识帮助他人、服务社会，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

## 4、如何实现梦想/实现梦想的要求/方法/措施（怎么办）

①梦想的实现，需要我们努力学习、善于学习；

②少年有梦，不应止于心动，更要付诸行动；

③我们要坚定理想信念，刻苦学习，强健体魄，健全人格，将自己的梦想与中国梦有机结合，为以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴时刻准备着。

## 第二单元 成长的时空

单元引言：在我们的成长历程中，父母、老师和朋友（第二单元的三大主体，做选择题时要看清问的是谁）是重要的陪伴者和见证者。

### 第四课 幸福和睦的家庭

#### 第一框 家的意味

##### 1、家庭的内涵（是什么）

一般来说，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、家庭关系确立的类型

①婚姻关系 ②血缘关系 ③收养关系 ④再婚关系

思考：家庭关系的内涵为什么比家庭关系确立的类型少了一个再婚关系？

答：家庭的内涵的解释是通过某种关系组合成的亲属生活组织，再婚关系属于婚姻关系。

##### 3、家庭的作用/重要性（为什么）

- ①家是生命的居所，是心灵的港湾；
- ②家是我们的第一所学校，是我们的修身之所；
- ③家是代代传承、血脉相连的生活共同体；
- ④家庭是社会的基本细胞。

##### 4、辨析

- ①家庭就是一所房子（ ）



②\_\_\_\_\_是我们的第一任老师，我们在父母等人的言传身教中学习为人处世，扣好人生的“第一粒扣子”。（对应家庭的作用第\_\_\_\_\_点）

## 5、家风的作用

家风作为一种无形的力量，会融入家庭成员的血脉中，潜移默化地影响£/决定£家庭成员的价值观念、性格特征、道德修养和行为习惯等。

家风的作用或者说是影响，既有积极的一面，也有消极的一面。

优良家风的作用：优良家风引导我们向上向善，促进家庭幸福和谐。

## 6、家庭对社会的积极影响

家庭和睦则社会安定，家庭幸福则社会祥和，家庭文明则社会文明

## 第二框 让家更美好

### 1、怎样建设美好的家庭/建设美好家庭的要求（怎么办）

- ①建设美好的家庭，需要用心体味亲情之爱；
- ②建设美好的家庭，需要相互关爱、彼此尊重；
- ③建设美好的家庭，需要传承中华民族传统家庭美德；
- ④建设美好的家庭，是家庭成员的共同责任（具体内容在书本第 32 页）。

### 2、辨析

- ①只要我们用心体悟就会发现，家人间的爱蕴含在生活的点滴之中。（ ）
- ②\_\_\_\_\_是家庭幸福美满的重要条件。
- ③\_\_\_\_\_是道德养成的起点。

### 3、如何对待家庭矛盾

①首先要意识到这是“爱”的碰撞；

②其次我们要学会换位思考，有事多商量，主动化解矛盾，增进情感

#### 4、中华民族传统家庭美德

尊老爱幼、勤俭持家、知书达礼、遵纪守法等。

#### 5、社会主义家庭文明新风尚

爱国爱家、相信相爱、向上向善、共建共享

### 第五课 和谐的师生关系

#### 第一框 走近老师

##### 1、教师职业的内涵

①教师是一个神圣的职业，承担教书育人的使命；

②教师是履行教育教学职责的专业人员；

③教师是人类文明的传承者。

辨析：每个教师都是一个神圣的人。（）

辩证看待教师职业和教师个人的关系。

2、《中华人民共和国教师法》明确规定了教师的资格、任用、培养和培训等要求。

##### 3、教师的作用

三个“传播”：传播知识、传播思想、传播真理；

三个“塑造”：塑造灵魂、塑造生命、塑造新人。

四个“引路人”：老师是我们锤炼品格的引路人、学习知识的引路人、创新思维的引路人、奉献祖国的引路人。

#### 4、一位好老师应具有的品质

四有好老师：有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心

### 第二框 珍惜师生情谊

#### 1、师生交往的理想状态

彼此尊重、教学相长、携手共进

#### 2、为什么要学会与老师交往/与老师交往的正确方法

因为老师是我们敬重的长辈，是我们的良师益友，也是有血有肉、有喜怒哀乐的普通人。

#### 3、如何建立良好的师生关系（怎么办）

①我们应主动理解、关系老师

②真诚接受老师的引领和指导

③正确对待老师的表扬和批评（怎样正确对待老师的表扬和批评，书本第 39 页）

④尊重并适应不同风格的老师

明确：对待老师的批评，我们赢把注意力放在老师批评的内容上（为什么要批评，而不是怎样批评），理解老师的良苦用心。

#### 4、如何处理与老师的矛盾

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，尊重关心

## 第六课 友谊之树常青

### 第一框 友谊的真谛

#### 1、友谊是如何建立的？

在共同的学习和生活中，我们从陌生到越来越了解和熟悉，逐渐建立了友谊。

从陌生到了解和熟悉

#### 2、友谊的真谛（是什么）

①友谊是一种亲密的关系

②友谊是一种心灵的相遇

③友谊是平等的、双向的

注意：友谊的真谛常考选择题，具体的每点对应的解释需要对书留有印象。

### 第二框 交友的智慧

#### 1、辨析

志趣相投，才能走到一起，成为朋友。（ ）

#### 2、如何交友/交友的智慧（怎么办）

总：朋友间要互相鼓励，互相切磋，互相劝勉，共同进步。

##### ①如何建立友谊

(1) 交友需要真诚和热情

(2) 交友需要慎重选择

## ②如何呵护友谊

- (1) 交友须要学会关心和尊重对方
- (2) 交友须要学会处理朋友之间的矛盾和冲突
- (3) 交友需要讲原则

## 3、如何正确处理与朋友之间的矛盾和冲突？

①发生矛盾和冲突时，我们可以一起协商，寻找彼此能够接受的解决方式。

②掌握处理矛盾和冲突的基本策略

- (1) 保持冷静 (2) 坦诚交流 (3) 换位思考 (4) 及时处理 (5) 勇担责任

## 第七课在集体中成长

### 第一框 集体生活成就我

#### 1、集体的内涵（是什么）

集体不是个体的简单相加，而是人们联合起来的**有组织**的整体。

辨析：犯罪团伙是集体。（ ）

总结：为了\_\_\_\_目标而结合起来的整体不是集体。

#### 2、集体生活的意义/重要性/好处（为什么）

- ①每个人都有过集体中生活的需要，集体生活在某种程度上可以影响甚至改变一个人
- ②集体生活能带给我们温暖
- ③集体生活有助于我们学会与人交往
- ④集体生活有助于培养我们的责任感
- ⑤集体生活有助于我们发展个性

⑥集体是我们共同成长的园地

## 第二框 共建美好集体

### 1、建设美好集体的意义/重要性（为什么）

在美好集体中，我们能感受到集体的关爱，凝聚拼搏向上的力量，坚定自己的生活信念

### 2、怎样建设美好集体（怎么办）

①建设美好集体，要确定共同的愿景

②建设美好集体，要树立主人翁意识

③建设美好集体，要营造和谐有序的集体环境

④建设美好集体，要树立正确的合作与竞争观念

⑤建设美好集体，要坚持集体主义原则，发扬集体主义精神

### 3、愿景的重要性

①愿景是集体的精神动力之源，是推动集体发展的内驱力

②共同的愿景引领集体成员团结一致，开拓进取

### 4、美好集体的愿景具体指什么

拥有共同的梦想，向往美好的未来，承担共同的使命，认同正确的价值观，形成一致的目标和追求。

### 5、辩证看待合作与竞争

一个好的集体，既需要相互合作，也需要良性竞争。（恶性竞争×）

### 6、集体主义是社会主义的基本原则 R

集体主义原则的基本内涵：当个人利益与集体利益发生冲突时，应该把集体利益放在个人利益之上。

但是要明确：在我国，国家利益、集体利益和个人利益**根本上是一致的**。

在坚持国家利益和集体利益的同时，也要**充分尊重和维护个人的正当利益**。

## 第三单元 珍爱我们的生命

### 第八课 生命可贵

#### 第一框 认识生命

##### 1、生命的重要性

①人的生命是大自然的奇迹，是地球上最宝贵的财富

②有了生命，我们才能

(1) 感受到大自然的勃勃生机

(2) 体验到生活的多姿多彩

(3) 拥有追求幸福生活的种种可能

(4) 创造璀璨的人类文明

##### 2、生命的特点 (!!! 注意不要写短暂的之类的词语，书上是什么就写什么!!!)

①每个人的生命是独特的

②每个人的生命都是不可逆的

③每个人的生命都是有限的

④人的生命是代代续续的

⑤人的精神生命是不断传承的

### 3、重点梳理

- ①个人的生命有限，但是整个人类的生命在一定意义上来说，是无限的。
- ②有限的生命投入到无限的奋斗中去，这实现了精神生命和社会生命的接续
- ③精神生命的具体表现：伟大的思想、崇高的信仰、高尚的道德、优良家风家规家训等。
- ④人的生命可以分为：肉体生命、精神生命、社会生命
- ⑤我们可以认识自然、合理地利用和改造自然，战胜自然灾害等，但不能征服自然、超越自然、凌驾于自然之上，人与自然应和谐共生。

## 第二框 敬畏生命

### 1、为什么要敬畏生命（敬畏生命的重要性）

- ①当人的生命遭遇不可抗拒的自然灾害、人为的灾难、不可预知的意外时，我们会感受到生命的脆弱与艰难；
- ②当人们万众一心，为挽救生命而努力、为守护生命而拼搏、为悼念生命而默哀时，我们又会体悟到生命的坚强、崇高和神圣。

所以，我们要对生命有一种敬畏的情怀。

人的生命是脆弱的与艰难的与生命是坚强的、崇高的、神圣的矛盾吗？

不矛盾，他们是有前提条件的。R

### 2、如何敬畏生命（敬畏生命的要求、做法）

- ①敬畏生命，就要尊重并遵循生命存在和发展的规律
- ②敬畏生命，就要关爱他人的生命



③敬畏生命，就要坚持人民至上、生命至上

### 3、重点梳理

①生命存在和发展的规律指新陈代谢、生老病死

②生命的价值比任何东西都要重要，要在保护好自己生命的同时，关爱他人的生命

## 第九课 守护生命安全

### 第一框 增强安全意识

#### 1、增强安全意识的重要性（为什么要增强安全意识）

①生命安全是维系人的生命存在的条件和保障，也是我们创造和享受一切美好的前提

②安全与每个人息息相关，我们所做的事情不仅影响到自己，也影响着他人。（具体解释见书本 69 页）

#### 2、怎样增强安全意识

①在日常生活中，牢固树立安全意识

②树立规则意识

③增强风险意识

### 3、重点梳理

①规则、“禁令”和自由矛盾吗？

不矛盾，看似是对我们的限制，其实是对我们自由和安全的保障。

没有绝对的自由，只有相对的自由，要在道、法律等规则允许的范围内行使自己的权利。

②我们不应该去森林、湖泊等存在危险的地方 Q

## 第二框 提高防护能力

### 1、提高防护能力的必要性（为什么要提高防护能力）

面对生活中可能遇到的各种自然灾害、事故灾难、公共卫生事件等，我们要掌握有效的应对方法，拥有科学自救和救他的能力，保护自己的生命，救助他人的生命。

### 2、如何提高防护能力（具体解释见书本第 71、72 页）

①提高风险预判能力

②提高避险和逃生能力

③学习防护和急救的知识与技能

### 3、重点梳理

①危险预判能力不是天生就有的

②自然灾害，有兆可寻，危险大多可以预判，但不能完全避免自然灾害的发生

③人为事故经过得当考虑，本来是可以避免的

## 第十课保持身心健康

保持身心健康是提高生命质量的关键

### 第一框 爱护身体

#### 1、为什么要爱护身体

①身体是生命存在的根本

②身体健康既关系个人的成长和发展，也关系家庭的生活质量，还关系国家的人口素质和社会的发展

③爱护自己的身体，是一种对生命负责任的态度，我们要做自身健康的第一责任人

## 2、如何爱护身体？

①爱护身体，应当关注自己的身体状况

②爱护身体，应当养成健康的生活方式

③爱护身体，应当积极、主动、科学地锻炼身体，强健体魄

## 第二框 滋养心灵

### 1、良好的生命状态的几个方面

①健康的身体 ②健康的心理 ③丰富的精神

### 2、为什么要滋养心灵

①良好的生命状态既需要健康的身体，也需要健康的心理和丰富的精神

②拥有健康、和谐的内心世界，是我们幸福生活的重要支柱

### 3、如何滋养心灵

①滋养心灵，需要我们保持心理健康

②滋养心灵，需要我们磨练意志，增强生命韧性

③滋养心灵，需要我们不断丰富自己的精神世界

### 4、如何保持心理健康

①在日常生活中，主动学习心理健康知识，掌握自我调节的方法，必要时积极寻求专业帮助

②保持心理健康还需要我们磨练意志，增强生命韧性

## 第四单元 追求美好人生

### 第十一课 确立人生目标

#### 第一框 探问人生目标

##### 1、人的生命生活方式与动物的区别

①动物的活动是无意识的、本能的活动，人的活动则是有意识的、有目的的活动

②人能够积极主动地规划人生，确立自己的人生目标，过有意识、有目的的生活

##### 2、树立人生目标的重要性

①人生目标体现着人在社会实践中对未来的向往和追求，决定着人生道路的发展  
方向

②正确的人生目标会带来稳定而持久的内在激励，让我们排除干扰、克服困难，坚定前行，少走弯路，指引我们走上正确的人生道路

##### 3、人生目标的分类及联系

①分类：长远目标和近期目标（！！！注意：不要写长期目标、短期目标之类的词！！！！）

②联系

（1）只有分阶段实现一个个近期目标，才能实现长远目标

(2) 所有近期目标都是围绕长远目标展开的，我们所设立的近期目标都应指向长远目标

(3) 实现每一个近期目标带来的成就感和喜悦感，鼓舞我们继续奋发向上，朝着实现长远目标迈进

## 第二框 树立正确的人生目标

如何树立正确的人生目标？

①正确认识个人与社会的关系，是我们树立人生目标的必要前提

②树立人生目标，应当从自身实际出发

③树立人生目标，应当与国家、民族和人民的利益相结合

④树立人生目标，应当与人类的福祉相统一

## 第十二课 端正人生态度

### 第一框 拥有积极的人生态度

#### 1、人生态度的内涵

人生态度是人在生活实践中形成的看待生活、对待人生的心理和行为倾向

#### 2、人生态度的分类以及作用

分类：积极的人生态度和消极的人生态度

作用：

①积极的人生态度，会令人看到事物好的一面，从而热爱生活，对未来充满信心

②消极的人生态度，往往使人看到事物坏的一面，从而心灰意懒、消极懈怠

所以，我们应当努力拥有\_\_\_\_\_的人生态度

### 3、积极的人生态度的表现

- ①积极的人生态度体现为乐观向上
- ②积极的人生态度体现为认真务实
- ③积极的人生态度体现为勤奋进取

## 第二框 正确对待顺境和逆境

### 1、顺境和逆境的作用

顺境和逆境的作用都是双重的

关键在于以何种态度对待人生境遇（何种态度：积极的人生态度）

### 2、怎样对待顺逆境

- ①顺境不骄
- ②逆境不馁
- ③意识到/认识到顺境和逆境在一定条件下可以相互转化（一定条件具体指什么见书本 94 页）

### 3、正确对待顺境的具体做法

- ①身处顺境时，我们应珍惜美好时光，抓住机遇，顺势而为
- ②我们要有忧患意识，警惕优越条件滋生的骄傲、懈怠等不良心态，时刻保持谦虚谨慎的态度

### 4、正确对待逆境的具体做法

在逆境中前行，鼓足勇气，迎难而上

## 第十三课 实现人生价值

## 第一框 在劳动中创造人生价值

### 1、人生价值的含义

人生价值是指人的生命和活动对自己、他人和社会所具有的积极意义

### 2、人生价值是通过劳动创造的

### 3、劳动的重要性（为什么要劳动、劳动创造了什么）

总：人们通过劳动创造物质财富和精神财富

#### ①对个人而言：

人们的各种愿望都是在劳动中实现的，人们在劳动中感受到幸福和喜悦，体会到人生的价值和美好

#### ②对社会、国家、民族而言：

(1) 人世间的一切美好生活都是通过劳动创造的

(2) 我们所取得的每一项成就，都是广大人民用辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动换来的

(3) 国家富强、民族复兴、人民幸福的美好愿景都要靠劳动来实现

### 4、怎样衡量一个人的人生价值

①一个人对他人和社会的贡献是衡量其人生价值的尺度

②一个人通过劳动为他人和社会作出的贡献越大，他的价值就越大

③人们的职业不同、岗位有别，但只要为社会进步作出了贡献，就是为社会创造了价值，也就创造和实现了人生价值，就应当得到社会的尊重和积极评价

## 第二框 在奉献中成就精彩人生

## 1、如何在奉献中成就精彩人生？

①只有把自己的小我融入时代，融入祖国和人民的大我之中，才能更好地实现人生价值

②立足岗位作奉献，在自己的岗位上勤勤恳恳、兢兢业业，在奉献社会中创造自身价值

③在踏实奋进中绽放精彩的人生

④在奉献中走向伟大，成就精彩人生，将个人的命运和他人、集体、民族、国家乃至人类的命运联系在一起，并为之奉献。



# VV99.net

免费文档下载