



杨柳 编著

练习精编

(七年级下册)

历史与社会·道德与法治

道德与法治部分

班级_____ 姓名_____

 浙江科学技术出版社




杨柳 编著

历史与社会·道德与法治

(七年级下册)

练习精编

道德与法治部分

 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

历史与社会·道德与法治·七年级·下册·练习精编/
杨柳编著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5341-7384-4

I. ①历… II. ①杨… III. ①中学历史课—初中—习题集②社会科学课—初中—习题集③政治课—初中—习题集 IV. ①G634.305②G634.205

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第323245号

书 名 历史与社会·道德与法治(七年级下册) 练习精编
编 著 杨柳

出版发行 浙江科学技术出版社
地址: 杭州市体育场路347号 邮编: 310006
电话: 0571-85176593
网址: www.zkpress.com

经 销 全国新华书店
印 刷 金华日报商务彩印有限公司

开 本	787×1092 1/16	印 张	13.25
字 数	340千字		
版 次	2018年1月第1版	印 次	2018年1月第1次印刷
书 号	978-7-5341-7384-4	定 价	50.00元

请尊重版权·勿翻印本书、勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

声明: 我们通过多种渠道与本书选用作品的作者进行了联系, 得到了他们的大力支持。对此, 我们表示衷心感谢! 但仍有部分作者未能取得联系, 恳请入选作品的作者与我们联系, 以便支付稿酬, 谢谢!

责任编辑: 徐 岩

责任校对: 杜宇洁

责任美编: 金 晖

责任印务: 田 文

装帧设计: 李浩烜

目录 CONTENTS

精益求精 · 杨柳

第一单元 青春时光

第一课 青春的邀约 1

第一框 悄悄变化的我 2

第二框 成长的不仅仅是身体 5

第二课 青春的心弦 8

第一框 男生女生 9

第二框 青春萌动 12

第三课 青春的证明 15

第一框 青春飞扬 16

第二框 青春有格 19

第二单元 做情绪情感的主人

第四课 揭开情绪的面纱 23

第一框 青春的情绪 24

第二框 情绪的管理 27

第五课 品出情感的韵味 30

第一框 我们的情感世界 31

第二框 在品味情感中成长 34

第三单元 在集体中成长

第六课 “我”和“我们” 38

第一框 集体生活邀请我 39

第二框 集体生活成就我 42

第七课 共奏和谐乐章 45

第一框 单音与和声 46

第二框 节奏与旋律 49

第八课 美好集体有我在 52

第一框 憧憬美好集体 53

第二框 我与集体共成长 56

第四单元 走进法治天地

第九课 法律在我们身边 60

第一框 生活需要法律 61

第二框 法律保障生活 64

第十课 法律伴我们成长 67

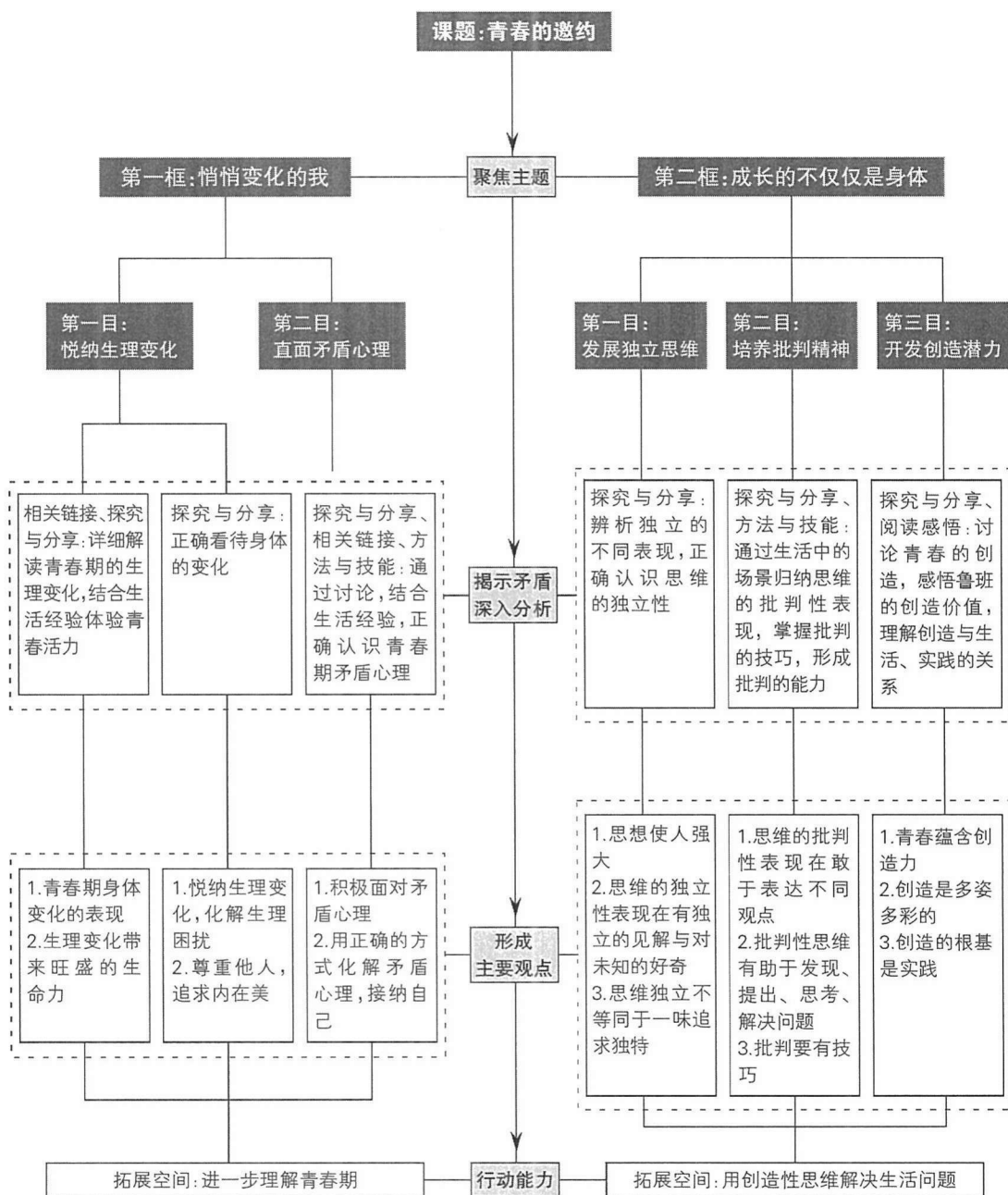
第一框 法律为我们护航 68

第二框 我们与法律同行 71

第一单元 青春时光

第一课 青春的邀约

■ 思维导图

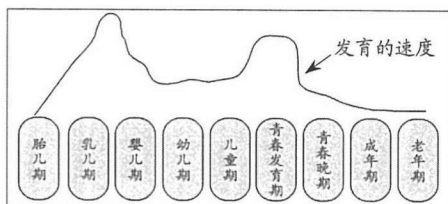


第一框 悄悄变化的我

知识梳理

一、悦纳生理变化

1. **青春期的含义** 一般指人的发育过程中，介于儿童期和成年期之间的过渡期。它是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。



2. 青春期身体变化的主要表现

主要表现在三个方面	具体的变化
① 身体外形的变化	身体迅速长高、长壮
② 内部器官的完善	运动系统、心血管系统、消化系统、内分泌系统和神经系统不断成熟
③ 性机能的成熟	性器官发育和成熟

3. 青春期生理变化带来的影响

(1) **青春期生理变化的意义（积极影响或作用）**：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。我们拥有充沛的精力、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) **青春期的烦恼（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。

4. 悦纳青春期的生理变化

(1) 受遗传、营养、锻炼等因素的影响，我们身体的发育情况各不相同：有人长得快、有人长得慢；有人先长胖，有人先长高。

(2) 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，是我们对自己的尊重；不嘲弄同伴的生理变化，是我们对同伴的尊重。

(3) 青春的我们追求美。在追求形体、仪表等外在美的同时，也要提高品德和文化修养，体现青春的内在美。[注：如何正确对待青春期的生理变化？（2）+（3）]

二、直面矛盾心理

1. 青春期矛盾心理的产生原因

(1) 伴随着生理发育，我们的认知能力得到发展，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。

(2) 青春期是一个极为特殊的阶段，生理发育十分迅速，而心理发展速度相对滞后，身心处于一种不平衡状态，引起种种心理发展上的矛盾。

2. 青春期矛盾心理的主要表现

反抗与依赖；闭锁与开放；勇敢与怯懦。

3. **正确处理青春期矛盾心理的意义** 青春期的矛盾心理有时让我们**烦恼**，但也为我们的成长提供了**契机**。积极面对和正确处理这些心理矛盾，我们才能健康成长。

4. 处理青春期心理矛盾的方法

- (1) 可以**参加集体活动**，在集体的温暖中放松自己。
- (2) 可以通过**求助他人**，学习化解烦恼的方法。
- (3) 可以通过**培养兴趣爱好转移注意力**，接纳和调适青春期的矛盾心理。
- (4) 可以学习**自我调节**，成为自己的“心理保健医生”。

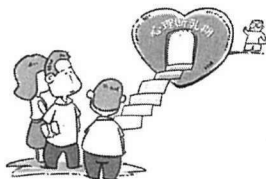
..... 尝试自我调节

1	<ul style="list-style-type: none"> ● 把自己的想法写下来。 写想法是对自己不良感受的健康宣泄，可以帮助我们冷静下来。
2	<ul style="list-style-type: none"> ● 参加体育活动。 酣畅淋漓的体育活动可以帮助我们转移注意力，化解烦恼。
3	<ul style="list-style-type: none"> ● 学习自我暗示。 当遇到烦恼时，暗示自己“一切都会过去”“这对我也是锻炼”等。这有助于我们放松心情，稳定情绪。
4	<ul style="list-style-type: none"> ● 试试自我解嘲。 自嘲自己的面貌、装束，甚至狼狈相，不仅不会贬低自己，反而会缓解情绪。

知识拓展

心理断乳期

不知从何时起，当父母要我们向东，我们偏要向西。这种现象，心理学上称之为“逆反心理”，这个时期称之为“心理断乳期”。这个时期的我们，最主要表现是独立活动的愿望变得越来越强烈，如果这时家长还把我们当孩子来看待，我们就会厌烦，就会觉得伤害了我们的自尊心，会产生反抗的心理，萌发对立的情绪。



由于这一时期我们心理的复杂性和矛盾性，很容易出现问题，或许也会经历很多的痛苦。成长蜕变若蝴蝶之破茧，痛楚挣扎难言，但若不经历此番磨难，成长也便无法显得更加耀眼和靓丽。

练习精编

一、选择题

1. 面对漫画中女生的疑惑，你可以告诉她..... ()

- | | |
|----------|----------|
| ① 身形发生变化 | ② 性机能成熟 |
| ③ 充满矛盾心理 | ④ 内部器官完善 |
| A. ①②③ | B. ①②④ |
| C. ①③④ | D. ②③④ |



第1题

2. 人生第二个生长发育的高峰期是在..... ()

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| A. 乳儿期 | B. 婴儿期 | C. 青春期 | D. 成年期 |
|--------|--------|--------|--------|

第二框 成长的不仅仅是身体

■知识梳理

一、发展独立思维

1. **思想的发展促使我们成长** 生理发育是青春成长的重要信号，与之相随的还有思想和精神方面的变化。一位哲人说过，人是能思想的苇草。虽然生命有时像苇草一样脆弱，但思想使我们强大。只有当思想日渐成熟，我们才能真正长大。

2. 正确理解独立思维

(1) 步入青春期，我们的独立意识不断发展，对问题开始有更多的见解。我们的思维逐渐具有独立性，对未知的事物充满好奇。

(2) 思维的独立并不等同于一味追求独特，而是意味着不人云亦云，有自己独到的见解，同时接纳他人合理、正确的意见。

二、培养批判精神

1. 成长与学习过程中需要批判精神

(1) 在我们的成长中，与思维的独立性相伴随的是思维的批判性。

(2) “学贵有疑”，在学习中，我们需要批判的精神和勇气。

2. **思维的批判性的表现** 表现在对事情有自己的看法，并且敢于表达不同观点，敢于对不合理的事情说“不”，敢于向权威挑战。

3. 思维的批判性的作用

(1) 有助于我们发现问题、提出问题，并从不同角度思考问题，探索解决方案。

(2) 能调动我们的经验，激发我们新的学习动机，促使我们解决问题，改进现状。

4. **批判的技巧** 批判不仅要有质疑的勇气，有表达自己观点、提出合理化建议的能力，而且要考虑他人的感受，知道怎样的批判更容易被人接受，更有利于解决问题。

批判的技巧

1 ● 批判只针对事情本身，而不是对人的攻击。

批判是为了表明自己观点的合理性。因此，批评一种观点并不等于批评持有此观点的人。就事论事，不攻击他人，这样的批判更容易被人接受。

2 ● 批判要具有一定的建设性。

如果批判只是一味否定，就很难解决问题。真正的批判要有建设性，能有效地解决问题。

三、开发创造潜力

1. 青春蕴含着创造力/开发创造潜力的原因

(1) 青春凝聚着动人的活力，蕴含着伟大的创造力，为我们的成长带来无限可能。

(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。

2. **青春创造的特点** 青春的创造是**多姿多彩**的。创造存在于我们生活的各个方面,存在于我们每个人身上。

3. **青春创造的意义**

(1)我们敢于打破常规,**追求生活的新奇与浪漫,开创前人未走之路**。

(2)我们也会**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。

4. **开发创造潜力的途径——创造离不开实践/怎样实现青春创造** **创造离不开实践**。人世间的一切成就、一切幸福都离不开**劳动和创造**。**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。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。

【重要提醒】

1. **辨析:只要思维独立,我们就会有批判性思维。**

这种说法是错误的。在我们的成长中,思维的批判性是思维的独立性相伴随的。思维的批判性需要我们去培养,需要我们敢于表达不同的观点,敢于对不合理的事情说“不”,敢于向权威挑战。

2. **谈谈你对长大含义的理解。**

身体的成长; 独立思维的发展; 有批判精神; 创造潜力得到激发等。

知识拓展

图书馆搬家

大英图书馆老馆年久失修,于是在新的地方建立了一个新的图书馆。新馆建成后,要把老馆的书搬到新馆去,但图书馆拿不出350万英镑的搬家费用。眼看雨季就要到了,不马上搬家,损失就大了,怎么办呢?正当馆长苦恼时,一个馆员找到馆长,告诉馆长他有一个解决方案,不过仍然需要150万英镑。馆长十分高兴,因为图书馆有能力支付这些费用。“我有一个条件,如果把150万都花光了,那权当我给图书馆做贡献了;如果有剩余,图书馆把剩下的钱给我。”馆员说。“那有什么问题?我马上就能做主!”馆长坚定地说。于是馆员和馆长签订了一份合同。不久,图书馆就实施了馆员的搬家方案。那是否真的花了150万?其实,连零头都没有用完,图书就搬完了。

原来,图书馆在报纸上刊登了一条惊人的消息:从即日起,市民可向大英图书馆免费、无限量借阅图书,条件是从老馆借出,还到新馆……

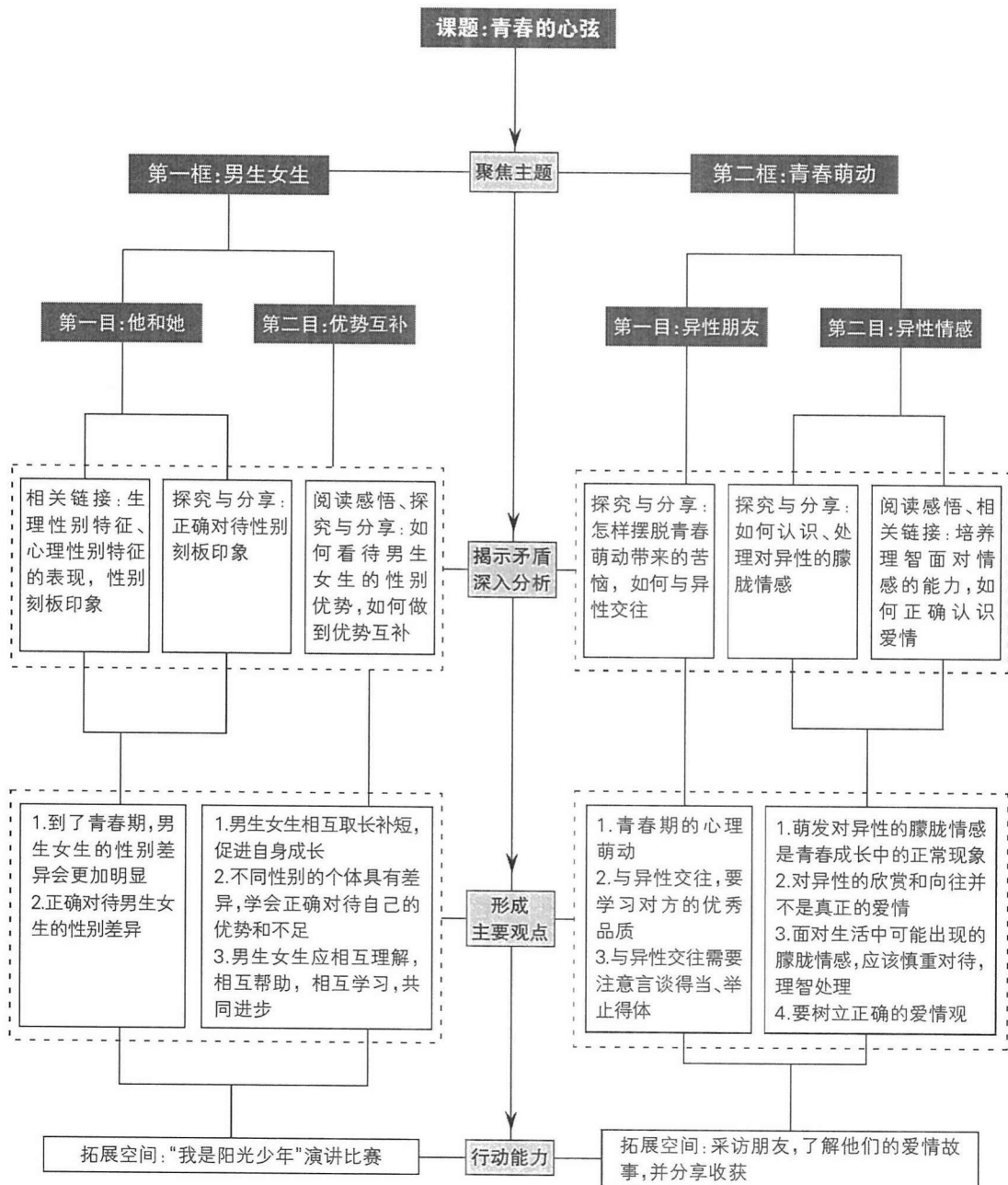
练习精编

一、选择题

1. 长大不仅仅是身高的增长、体重的增加、生理的成熟,更重要的体现在……………()
①敢于创造 ②脾气越来越大 ③具有批判精神 ④能独立思维
A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④
2. 近日,某校开展学生装束、发型大检查,数十名发型怪异的“追星族”被勒令限期整改。“追星族”的这种做法……………()
A. 是独立精神的表现 B. 是具有批判精神的表现
C. 是思维创新的表现 D. 不利于自己的健康成长

第二课 青春的心弦

■ 思维导图



第一框 男生女生

■知识梳理

一、他和她

1. 男生女生的性别差异

(1)到了青春期，男生女生在生理方面的差异会更加明显。

(2)在社会文化的影响下，男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面，越来越多地表现出自己的特点。

2. 男女性别特征的表现 既表现在生理上，也表现在心理和社会行为上。

(1) 生理性别特征主要表现为男女生理上的差异，最显著的生理差异来自青春期男女第二性征的相继出现。

(2) 心理性别特征表现为性别角色方面的差异。

3. 性别刻板印象

(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)影响：

①在社会中，人们对性别的认识通常会受到性别刻板印象的影响。有时我们也会这样认识自己，认识身边的同学、朋友。

②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。

4. 认识性别角色的重要性/为什么要认识性别角色 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。

5. 正确对待男生女生的性别差异

(1)男生女生的生理性别特征是与生俱来的，对于青春期特有的生理变化，我们应平静而欣然地接受。

(2)我们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。

二、优势互补

1. 男生女生优势互补的原因 男生女生各自拥有自身的性别优势。欣赏对方的优势，有助于我们不断完善自己。

2. 男生女生优势互补的做法

(1)我们不仅要认识自己的优势，而且要发现对方的优势，相互取长补短，让自己变得更加优秀。

(2)不同性别的个体虽然有差别，但是我们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。男生女生应相互理解，相互帮助，相互学习，共同进步。

【重要提醒】

辨析: 男生女生的性别差异是与生俱来的, 所以我们应该保持性别差异, 拒绝相互交往。

这种说法是错误的。男生女生的性别差异是与生俱来的, 我们应平静而欣然地接受。男生女生各自拥有自身的性别优势。欣赏对方的优势, 有助于我们不断完善自己。我们不仅要认识自己的优势, 而且要发现对方的优势, 相互取长补短, 让自己变得更加优秀。男生女生应相互理解, 相互帮助, 相互学习, 共同进步。

■知识拓展

性别刻板印象详解

性别刻板印象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。其主要表现在对男女两性的外表形象、性格特征、职业期望及社会角色上的不同定位。

在外表形象上, 人们通常认为女性娇小柔弱, 男性高大威猛。

在性格特征上, 人们普遍认为男性是有抱负的、有独立精神的、富有竞争性的, 女性是依赖性强的、温柔的、软弱的。

在社会角色上, 人们普遍认为男性应多从事社会生活领域的活动, 女性应注重家庭生活领域的角色。

当人们说“他不像男孩儿”或“她是假小子”时, 就是在用性别刻板印象来评价某个男性或女性。



■练习精编

一、选择题

1. 性别, 在人类生活中指男女两性的区别。下列说法对性别认识正确的是 …… ()

- ① 男女性别差异只表现在生理上
- ② 男女性别的生理特征是与生俱来的
- ③ 对性别的认识通常受到性别刻板印象的影响
- ④ 男女性别差异既表现在生理上, 也表现在心理上

- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

2. 在公共场所中, 我们经常见到如图的标志。这种标志反映了 …… ()

- A. 男性女性的性别差异
- B. 男性女性的性格特征
- C. 男性女性的兴趣爱好
- D. 男性女性的思维方式



第2题

3. 男性女性在现实生活中的社会角色有所不同, 这是因为 …… ()

- A. 生理心理差异
- B. 成长环境不同
- C. 角色定位不同
- D. 兴趣爱好不同

4. 观察右侧漫画《遭遇“男”题》, 下列认识正确的是 ()

- A. 性别的差异是不可否认的
- B. 属于性别歧视、性别偏见
- C. 招工者的自由, 无可厚非
- D. 女性的社会地位不如男性



第4题

5. “异性效应”表现为有异性共同参加的活动，较之只有同性参加的活动，参加者一般会更快，干得也更起劲、更出色。这主要启示，男女交往有利于双方……………（ ）
- A. 抵制不良诱惑
B. 解决心理矛盾
C. 促进身心健康
D. 消除个性差异

6. 你认为漫画《新校规》中的规定……………（ ）

- A. 非常必要，可以有效避免中学生“早恋”现象
B. 没有必要，男生女生正常交往可促进优势互补
C. 没有必要，男生女生如何交往是他们自己的事
D. 非常必要，可以加强对未成年学生的自我保护

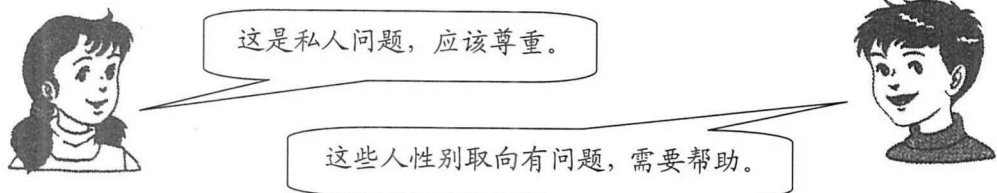


第6题

二、非选择题

7. 有这样一种现象越来越普遍——男孩遇事娇滴滴，女孩反而行事狂野。围绕这种现象，某校七年级（1）班的同学开展了主题探讨活动，请你一起参与。

活动一：观点争论



第7题

- (1) 对此你的观点是什么？说说你的理由。（4分）

活动二：我眼中的男生女生

- (2) 结合自己的认识，谈谈你心目中的男生或女生是什么样的。（2分）

活动三：阳光少年计划

- (3) 从性别优势互补的角度，说说男生女生如何争做阳光少年？（4分）

第二框 青春萌动

■知识梳理

一、异性朋友

1. 青春期的心理萌动

(1) **含义**：步入青春期，一股从未有过的心潮悄然涌动，带给我们一种特殊的情感体验，这是青春期的心理萌动。

(2) **表现**：在异性面前，我们有自我表现的欲望，更加在意自己的形象，渴望得到异性的肯定和接受。

2. 与异性相处的意义/好处

(1) 与异性相处，有助于我们了解异性的思维方式、情感特征。

(2) 有助于我们学习对方的优秀品质。

3. 与异性如何正确交往

(1) 与异性交往是我们成长的一个重要方面，也是对我们的考验（这种考验就是如何处理异性交往中出现的问题）。异性之间的友谊，可能让人敏感、遭到质疑。

(2) 只要我们内心坦荡，言谈得当，举止得体（与异性交往的要求），与异性的友谊就会成为我们青春美好的见证。

二、异性情感

1. 正确认识青春期的异性情感

(1) **这是正常现象**。相遇青春，我们心中开始萌发一些对异性朦胧的情感。这是青春成长中的正常现象。

(2) **这不是真正的爱情**。在与异性交往的过程中，我们会因为对异性的欣赏、对美好的向往而愉悦，也容易把这种欣赏和向往理解为爱情。其实，这并不是真正的爱情。

2. 正确对待青春期的异性情感

面对生活中可能出现的朦胧的情愫，我们应该慎重对待，理智处理。

3. 树立正确的爱情观/爱情应具备的条件

(1) 爱情需要具有爱他人的能力，这种能力包含自我的成熟、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、专一的感情。

(3) 真正的爱情包含尊重、责任、珍惜、平等和自律。