



目 录



第一单元 笑迎新生活	1	第二单元 单元测试.....	39
第一课 珍惜新起点	1	第三单元 过富有情趣的生活.....	42
新学校, 新同学	1	第六课 做情绪的主人.....	42
创建新集体	4	丰富多样的情绪.....	42
第二课 把握学习新节奏	7	学会调控情绪.....	44
学习新天地	7	第七课 品味生活.....	46
享受学习.....	10	情趣与兴趣.....	46
第一单元 单元测试.....	13	追寻高雅生活.....	48
第二单元 认识新自我.....	18	第三单元 单元测试.....	51
第三课 珍爱生命.....	18	第四单元 过健康、安全的生活.....	55
世界因生命而精彩.....	18	第八课 学会拒绝.....	55
人的生命的独特性.....	20	身边的诱惑.....	55
珍爱我们的生命.....	22	学会拒绝不良诱惑.....	58
第四课 欢快的青春节拍.....	24	第九课 保护自己.....	59
走进青春.....	24	身边的侵害与保护.....	59
感悟青春.....	27	防范侵害, 保护自己.....	62
祝福青春.....	29	第四单元 单元测试.....	66
第五课 自我新期待.....	31	期中测试.....	68
日新又新我常新.....	31	期末测试.....	72
发现自己的潜能.....	33		
自我新形象.....	36		



第一单元 笑迎新生活



第一课 珍惜新起点

■ 新学校，新同学



教材基础知识针对性训练与基本能力巩固提高



一、填 空。

1. 七年级，是人生道路上的一个新的起点。一切都是崭新的，走好我们的第一步，从_____开始。
2. 在新学校、新集体中，我们要珍视_____；与新朋友_____。

二、单项选择。

1. 新学期开始了，张晓红成为了一名中学生，她既感到高兴又感到为难。高兴的是她走进中学这个新环境里读书、学习，为难的是她面临一些问题需要解决。因为城市改造，她的家搬迁了，上学要走 50 分钟的路，新小区周围又没有中学；父亲的下岗又造成家庭经济很紧张，她该怎么办？()
A. 每天让爸爸接送自己上学 B. 和同路的新同学尽快熟悉起来，一起乘车或骑车
C. 每天坐出租车来上学 D. 不上学了
2. 在新集体里，我们会有许多不认识的新同学，这么多新面孔，我们该怎么办呢？()
A. 从记住对方的名字开始，结交更多的新朋友 B. 可更换一个班级
C. 只和小学同学交往 D. 自己独来独往更自由
3. 初一（2）班的园园说：“新班级中我熟悉的人很少。每当与同学在一起或上课被老师提问时，我怕同学笑话，总觉得心跳加速，两腿发软，声音发颤，结果一句话也说不出来。”下列想法正确的是()。
A. 今后上课不发言了 B. 远离他人，自己单独玩
C. 树立自信，通过交流让新同学了解自己 D. 被人评论好坏无所谓
4. 小刚上初一，面对陌生的同学和老师，内心虽有与人交往的愿望，脸上却是一副高傲的表情，不肯与人主动打招呼，只想等着别人跟他打招呼。下列想法错误的是()。
A. 主动打招呼是对自己有足够信心的表现

- 是() 不一定() 否()
- (9) 我最怕在班上发言，全班同学都看着我，心都快跳出来了。
- 是() 不一定() 否()
- (10) 即使有的同学对我有看法，我仍能同他交往。
- 是() 不一定() 否()
- (11) 老师在场的时候，我做事有些不自在。
- 是() 不一定() 否()
- (12) 和同学、家长相处，我乐于采纳别人的建议，很少固执己见。
- 是() 不一定() 否()
- (13) 同别人争吵时，我常常感到语塞，事后才想起怎样反驳对方，可惜已经太迟了。
- 是() 不一定() 否()
- (14) 我对生活条件要求不高，即使条件很艰苦，我也能过得很愉快。
- 是() 不一定() 否()
- (15) 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟，可在课堂上背的时候，还是会出差错。
- 是() 不一定() 否()
- (16) 在决定胜负成败的关键时刻，我虽然很紧张，但总能很快地使自己镇定下来。
- 是() 不一定() 否()
- (17) 我不喜欢的东西，不管怎么学也学不会。
- 是() 不一定() 否()
- (18) 在嘈杂混乱的环境里，我仍能集中精力学习，并且效率较高。
- 是() 不一定() 否()
- (19) 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避。
- 是() 不一定() 否()
- (20) 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。
- 是() 不一定() 否()

你的得分是()

评分办法：凡是单数号题（1、3、5、7...·）“是”记-2分，“不一定”记0分，“否”记2分；凡是双数号题（2、4、6、8.....）“是”记2分，“不一定”记0分，“否”记-2分。

2. (创新题) 写写身边新鲜事。

例：小幽默：刚上中学的第一堂英语课，老师让同学们用英语做自我介绍。班中一同学叫刘洪涛，他自我介绍说：“My name is hongtao Liu!” 这时有同学在底下小声说道：“我还叫方片儿七哪！”

在你身边有哪些让人开心的事呢？记录下来作为美好的回忆吧！

3. (实践题)

新 同 学

自然课正在放幻灯片时，班主任带着一名身材高挑、体型健壮的少年走了进来，“这是我们班的新同学，大家一定要好好照顾他”。老师说完就走了。

虽然讲坛上自然课老师用心地上课，但是有些人的眼光还是瞟向了新同学。

自然课结束了。我心想：等一下班上会有意想不到的事情发生吧！果然，班主任老师请两位大个子同学带刚来的新同学到校园走一走，认识认识环境。可是才走到一半，他们

居然把新同学给带丢了。两位大个子心急地去找新同学，他们加紧步伐东跑西跑的样子。连我这个在楼上的旁观者，都忍不住笑了起来。

上课了，新同学比两位大个子更早回来，让我觉得更好玩了。接着班主任老师请新同学上台作自我介绍，让同学们认识认识他。但这位新同学却像是上刀山一样，迟迟不肯离开座位，把同学们的脾气给惹出来了。有人甚至小声说了些很不好听的话，使得新同学的脸色非常难看。这时我真想上台去喊：“你们安静一点，让新同学好好想想，要说什么就说什么！”但这时老师把新同学叫了出去，全班一片宁静，仿佛想听到老师和新同学在说些什么。

之后，新同学走上了讲台，写了两个字：王阳。这时大家才放下心中的石头，并解除了紧张的气氛，同学们终于高兴的鼓起掌来欢迎新同学——王阳。

猜猜看：老师把新同学叫了出去，对他说了什么？

■ 创建新集体



教材基础知识针对性训练与基本能力巩固提高



一、填 空。

1. 彩虹的美丽在于它的七色光彩，班级的美丽在于我们每个人的_____。我们只有_____，班级才会展现彩虹般迷人的色彩。
2. 如果把我们的班级比作成一支乐队，那么，共同的集体目标就是我们的_____；发挥每个人的才能就是我们的_____；同心协力，团结奋斗就是我们的_____。

二、单项选择。

1. 千人同心，则得千人力；万人异心，则无一人之用。这句话的意思是()。
A. 一个优秀集体要有共同目标
B. 只有团结协作，才能建成优秀班集体
C. 班集体成员人心各异，照样能成大事
D. 只要集体人人都是学习尖子，就能建成优秀班集体
2. 初一（1）班新集体要参加学校组织的歌咏比赛。在如何参赛的问题上，同学们进行了热烈的讨论：唱歌好的同学负责教唱；会弹琴的同学进行伴奏；能借服装的同学负责借服装；班长负责人员组织和协调工作。这些想法说明()。
A. 凡是集体讨论过的比赛，就一定能赢
B. 只有有特长的人对集体贡献大
C. 各尽所能，发挥特长，奉献集体
D. 人多力量大，人多好办事
3. 进入一个新集体，会有许多不适应，我们如何看待新集体，下列想法正确的是()。
A. 如果新集体像个大家庭，同学间彼此关心，我就努力融到集体中
B. 进入中学了，学业负担越来越重，我们应该只把学习抓好

C. 集体与个人没有多大的关系

D. 努力发挥个人特长，融入班级中，与集体共同成长

三、是非判断。（正确的画√，错误的画×）

1. 我们生活在一个班级中，没有了共同目标，我们也能拥有团结奋斗的不懈动力。（ ）

2. 只要团结协作，相互配合，我们才能奏出最优美的班级乐章，在集体中不断成长。（ ）

四、材料分析。

秋天，雁群为过冬飞向南方，你知道为什么它们以“V”字队形编队吗？原因是当一只野雁拍打翅膀时，其他的野雁立刻跟进，整个雁群群飞比一只野雁单飞要增加71%的飞升能力。当一只野雁掉队时，它立刻感到独自飞行时的迟缓、拖拉与吃力，所以很快又回到队列中，继续利用前一只野雁所造成的浮力，朝着共同的目标飞行。当领队的野雁疲倦了，它会退到侧翼，另一只野雁接替它飞在队列的最前端。飞在最后的野雁会利用叫声鼓励前面的同伴来保持整体的速度。

当一只野雁生病了，或受伤落队时，另外两只野雁会脱队跟随它，帮助并保护它。它们跟着落下的野雁到地面，直到它能够重飞或者死掉。只有那时，这两只野雁才会飞走。

阅读上述材料，回答问题：

雁群南飞的过程给我们什么启示？



探究拓展能力强化训练与应用综合能力的养成



1.（探究题）

逃命的野牛，合作的蚂蚁

镜头一：

动物世界里的一个场面：荒野茫茫，一群野牛在河边饮水。此时，狮子在河岸边的蒿草中潜伏着，偷窥着。突然，几只狮子奔腾而出，数十头野牛一哄而散。有一只狮子的利爪抓住一头十分健壮的野牛屁股。这是狮子对付野牛的惯技：一只咬住野牛的屁股，另一只迅速冲到野牛的前面，前后夹击。这时候的野牛处于首尾受敌的两难境地。终于，前面的狮子瞅准了一个机会，避开锋利的牛角，一口咬住了牛嘴。牛嘴尤其是牛鼻子是野牛的生命之穴。僵持之下，直到牛的体力不支，轰然倒地。狮子顺势扭断野牛的脖子，密封它的气管，使其断气。



在狮子厮杀一头野牛的时候，那数十头野牛在做什么呢？他们就在不远处隔岸观火。

镜头二：

有一位南美洲森林旅行者亲眼目睹了一个壮烈的场面：一群蚂蚁被野火包围了，火圈在迅速地缩小，黑压压的蚁群瞬间将葬身火海。这时，蚂蚁群很快地聚集到一起，抱成一个巨大的蚂蚁团，蚂蚁团顺着地势向小河的方向滚去。熊熊的烈火烧焦了蚂蚁团外围的蚂蚁，蚂蚁身体不断发出爆裂的声音。但烧焦的蚂蚁一点也没有松动，蚂蚁团迅速地滚过了火区，进入了小河，蚂蚁群得救了。

3. (思维能力训练题)

罗马里奥人称“球王”，绰号“独狼”、“冷面杀手”。他的进攻速度快，走位飘忽，启动奇快，其攻击力令对手恐惧。他在12岁时便叩开了俱乐部的大门，渐渐地成为世界上最好的前锋。1994年底，第15届世界杯足球赛上，他一个人射入5球，荣获金球奖，使巴西队捧回了久违24载的世界冠军金杯。他荣获了1994年国际足联评出的“世界足球先生”称号。

但由于缺乏集体观念，罗马里奥曾几进几出国家队。2002年韩日世界杯，又被主教练斯科拉里弃用。这一决定遭到众球迷强烈反对，球迷强烈要求把罗马里奥召回国家队，认为没有罗马里奥的国家队是不可想象的。但斯科拉里坚持己见，并大胆起用罗纳尔迪尼奥（人称小罗纳尔多）。结果在世界杯决赛阶段，巴西以全胜的战绩再一次捧走了世界冠军的奖杯，罗纳尔迪尼奥和斯科拉里一举成名，成为世界级球星和教练。

(1) 世界足球先生罗马里奥被逐出国家队的原因是什么？教练这样做有没有道理？

(2) 世界足球先生罗马里奥被逐出国家队给我们什么启示？

第二课 把握学习新节奏

■ 学习新天地

教材基础知识针对性训练与基本能力巩固提高

一、填空。

1. 初中的学习生活紧张而充实，我们应该了解自己的_____；掌握适合自己的_____。
2. 在刚刚进入初中的时候，我们需要一定的时间适应新的学习方式。只有_____，才能找到适合自己的学习方法。

二、单项选择。

1. 张媛媛同学说：“升入初中以后，学习科目多了，难度加大了，老师讲课的方法也变了，真不适应。”根据你的经验，她应该()。
A. 制订计划，总结规律 B. 提高学习效率，找到适合自己的学习方法
C. 请家长帮助 D. 多与老师沟通
2. 陈强同学说：“上小学时，学习上有什么问题我都请教爸爸妈妈帮忙，上中学以后，他们不太管我了，我感到真自由，可学习成绩的下降，也使我知道自己安排学习了。”下列说法正

确的是()。

- A. 他适应了初中学习的变化，学会自主学习了
 - B. 父母放弃对子女教育管理的义务是一种失职
 - C. 父母不管，有利于初中生自我管理水平的提高
 - D. 父母照样帮助初中生检查作业、默写英语单词，有利于学生成绩的提高
3. 陆刚来信说：“他随父母到美国读书，那里课本不同，与同学用英语交流听不懂，老师讲课方法也不同，他很烦恼。”你认为下列最适合他的做法是()。
- A. 尽快熟悉新学校
 - B. 尽快熟悉新的同学和老师，和他们成为好朋友；向同学学习英语，学会听懂同学、老师的讲话
 - C. 尽快熟悉各科老师的特点和教学方法
 - D. 让父母还是把他送回国内上学

三、是非判断。(正确的画√，错误的画×)

- 1. 进入初中，提高学习效率唯一的方法是上课专心听讲。()
- 2. 每个人根据自己的学习特点，借鉴他人经验，就更容易找到适合自己的学习方法。()

四、材料分析。

升入初中以后的第一个周末，某中学教思想品德的刘老师让初一(12)班同学调查一下：我们身边有哪些学习资源？刘胜同学说这不用调查，在学校有书本和老师，在家有家长和电视。刘胜同学说法全面吗？请你和同学结成小组做一小调查，把调查结果写在下面。

1. 校园学习资源大发现：

2. 社会学习资源大发现：



探究拓展能力强化训练与应用综合能力的养成



1. (探究题)

广州市广雅中学初二学生小钟、小汤在全国第三届“中国少年科学院院士”评选活动中，光荣地当选为“少年科学院院士”。

两个少年的成长环境有些相似。小汤的父亲开了家五金用品店，他从小便跟着父亲到五金厂玩，看工人师傅怎样把原材料加工成一个个零件，对于整个生产流程比较熟悉。小钟的母亲在消防工程安装公司工作，有时候，妈妈和专家讨论工程问题也会把他带上。或许是家庭的熏陶起了潜移默化的作用，他们从小对拆装物品感兴趣。小钟说，家人曾经“警告”他，如果不能拼装回去，就别随便拆！然而，这些物品的内部结构对他来说实在是魅力无穷，他很想知道闹钟里面有什么东西，电话为什么能传递声音，于是就“逼着”自己把拆散的东西都重新装回去。

- A. 听各种商店里播放的乐曲声，听别人的对话
 B. 浏览商店橱窗里陈列的各种物品
 C. 试穿很多衣服或摆弄最新上市的小东西
- (7) 你是通过哪种方式安排一天的活动的()。
 A. 与朋友讨论你的计划 B. 列一张表 C. 做就是了
- (8) 当你了解到什么时，你很可能说()。
 A. “我听见你的话了” B. “我看见了” C. “我明白了”
- (9) 看完一部电影后，你记得住的是()。
 A. 影片中的配乐有多酷
 B. 男女主角穿的衣服好“炫”啊
 C. 电影情节和对剧中人物的感觉
- (10) 当你装配一个新玩具或家具时，你()。
 A. 大声读说明书，通常会问一些问题
 B. 首先看所有的说明，然后去做
 C. 只是动手组装配件直到完成，或者半途而废
- (11) 对你来说，最糟糕的惩罚是()。
 A. 一星期没有电话或音乐
 B. 一星期没有电视可看
 C. 在屋里老实地呆一个星期
- (12) 给你的同学指点街道的方向时，你()。
 A. 告诉他们怎么到那里
 B. 给他们画一张地图
 C. 带他们去，并且一步一步地告诉他们
- (13) 穿好衣服上学时，你认为最重要的事情是()。
 A. 衣服的商标和自身衣服所透露出来的信息
 B. 衣服的颜色，以及它们是否相配
 C. 衣服是否舒适，穿在身上的感觉好不好
- (14) 当你回想起你遇见的最后一个人时，你记得()。
 A. 他的名字和他说过的话
 B. 他的模样和他穿的衣服
 C. 当你遇见他时，你正在做什么事
- (15) 空闲时，你喜欢()。
 A. 听音乐或用电话交谈 B. 阅读书报杂志 C. 运动、跳舞或下厨房

■ 享受学习



教材基础知识针对性训练与基本能力巩固提高



一、填空。

1. 学习对我们每个人来说都是 。PDF请访问：www.ertongbook.com

2. 学习既是_____，又是_____。

二、单项选择。

1. 一个寒冷的冬天，我国内蒙古某地发生了强烈地震。小学校的教室成了危房，当记者采访在室外的活动帐篷里上学的学生：“在这样的教室里上课冷不冷？”孩子回答道：“只要有学上，冷我们也不怕。”北京一所中学里，记者问学生：“你怎样看待学习？”学生回答：“作业多、考试多，做学生太辛苦了。”上述对话对学习苦与乐的标准理解正确的是()。
A. 享有学习的机会就是快乐的
B. 作业少、学习任务轻就是快乐的
C. 学习对每个人来说都是苦乐交织的
D. 考出好成绩就是快乐的
2. 据调查，目前侵入我国的境外物种 16 种。由于这些物种疯狂繁殖，每年造成的经济损失有 570 亿。境外物种入侵还造成人的花粉过敏等其他疾病。物种侵入的原因有故意、无意和自然侵入三种。其中公民无意带入的占 80%。例如：境外旅游者带进的水果、熟肉制品、小动物。还有自驾车出游的车轮带回的草籽等。了解外来物种引进的利与弊，扬长避短成为近年来科学界面临的新问题。这一事实说明()。
A. 境外物种侵入影响我国经济发展
B. 境外物种入侵危害我国人民身体健康
C. 在解决新问题中包含着探索与学习的乐趣
D. 每个中学生面临的新问题很多

三、是非判断。(正确的画√，错误的画×)

1. 在享受学习的过程中，我们从无知走向有知，从知之甚少到知之更多，不断提升着我们的精神境界。()
2. 学习对于我们每个人来说是只有苦恼没有快乐的一件事。()

四、材料分析。

意大利作家亚米契斯在《爱的教育》中这样写道：孩子，你稍加思考，就会知道，如果你不上学，你的生活会变得多么的乏味和可悲，用不了一个星期，你就会乞求再让你回到学校里去，因为无所事事的羞耻感正在吞噬着你的心，游戏玩乐让你感到厌倦。我的孩子，每一个人都在孜孜不倦地学习。想想那些劳累了一天，晚上还要上夜班的工人们；想想那些士兵们，一天的摸爬滚打以后，晚上还是会捧起课本的；再想想聋哑人和盲人们，他们又是怎样学习的呢！……成千上万数也数不清的孩子们正背着书包做着同样的事，都要到学校去上课。想一想这个庞大的人群，这千百种民族的孩子汇成求学的洪流，一旦不存在了，人类就将重新坠入野蛮状态，这巨大的洪流是世界的希望、进步、光荣。

1. 你对材料中工人、士兵这么累仍坚持晚上学习有什么看法？
2. 结合材料，谈谈你对学习中苦与乐的看法？
3. 联系实际，谈谈你以后在学习过程中应该怎样做？



1. (创新题)

我的学习“发动机”需要加油吗？

每个人的学习动机是不同的，对学习活动的影 响也不尽相同。请通过以下几个简单的问题，了解一下自己学习动力的强弱。

- (1) 如果别人不督促我，我较少主动地学习。(是 否)
- (2) 我常为短时间内不能提高自己的学习成绩而担心不已。(是 否)
- (3) 读书的时候，我需要很长时间才能提起精神。(是 否)
- (4) 除了老师布置的作业，其他的课外书我是不看的。(是 否)
- (5) 如果有不懂的问题，我根本就不想方设法弄懂它。(是 否)

我的结论_____

给“发动机”加油。

如果你对学习缺乏热情，或失去兴趣时，你就要给自己的学习“发动机”加油了。你有哪些打算呢？

2. (图表题)

下列内容可以帮助我们了解自己学习习惯的状况，请按照自己的实际情况作出选择：

顺 序	内 容	是	否
1	我有写日记的习惯		
2	我经常通过电视、报纸了解国际、国内的大事		
3	我经常摘抄文章中的精美词句		
4	遇到生字、词，我首先查阅工具书		
5	我有错题本		
6	遇到难题，我经常会上马问同学		
7	我做作业经常拖沓		
8	我几乎每天都花时间玩电脑		
9	我的作业字迹整洁		
10	我经常边做作业边做其他事情		
11	当天学习的内容，我总是及时弄懂		
12	我常打电话问同学：“老师布置了什么作业？”		
13	学新课前，我会先把新内容看一遍		
14	上课时我不希望老师提问我		
15	我喜欢参加讨论		
16	我每课都有固定的笔记本，笔记有条理		

回答问题。

(1) 统计结果说明了什么？

(2) 概括总结一下良好的学习习惯的表现。

(3) 提出克服不良习惯的建议。

3. (探究题)

放学回到家里，明伟吃完雪糕，逗过猫儿，就靠在沙发上看起漫画书。妈妈催他做功课，他就是懒懒地应着，没有丝毫行动。他知道不能再拖沓了，可作业……哎！

他打算先做数学题：

第一题 $3: 4 = x: 20$

他试着计算，竟然给他找出答案！他顺利地做完五、六题，到第七题就做不下去了。为什么跟前几题不一样呢？算了，明天再作打算吧。

快吃晚饭了，母亲问明伟把功课做完了没有。他答做完了。上一天的学已经够累了，他不想这个时候再听妈妈的唠叨。

如果你是他的好朋友，你打算怎么帮他提高学习成绩和效率呢？

第一单元 单元测试



教材基础知识针对性训练与基本能力巩固提高



一、单项选择。

1. 进入初中对同学们来说意味着一个新的起点，这里“新起点”主要指()。
A. 新同学
B. 新老师
C. 学生自身成长的新开始
D. 新环境
2. 欣欣今年上初中了，她高高兴兴地去学校，但发现所就读的学校并不是自己理想的学校，如果你是她的新同学，怎样劝她？()
A. 既然不喜欢这所学校，那就赶快转学
B. 其实学校都是一样的，在哪儿都是读书，累死了

- C. 你慢慢就会发现生活中有很多的乐趣，你就会喜欢这个学校的
D. 以上都可以
3. 下列行为，属于有利于同学之间相互促进，共同进步的是()。
- A. 遇到挫折，有朋友劝慰；享受欢乐，有朋友祝愿
B. 争论问题，一定要争个你输我赢；受到批评，有朋友帮腔
C. 同窗好友一起爬山登高，攀折花木，共同欣赏
D. 同学之间开开玩笑，热热闹闹
4. 俗话说：“大河有水小河满，大河无水小河干。”这句话生动地说明()。
- A. 许多个人利益合起来就是集体利益 B. 集体利益是个人利益的源泉
C. 个人利益是集体利益的源泉和基础 D. 个人利益和集体利益相互制约
5. 在新的学校里，有那么多新的面孔，可慢慢地也就成了朋友，每个人都需要朋友，这是因为()。
- A. 友情能使我们的生活充满乐趣，更有助于我们快乐地成长
B. 拥有朋友，可以显示自己的好人缘
C. 友情可以满足我们爱与被爱的心理需求
D. 友情在适当的时候有用
6. 对于刚跨进中学校门的初中生来说，在学习过程中，应特别注意把握以下几点：()
- ①学会自主学习②提高学习效率③科学安排时间④多花时间死记硬背
- A. ①②④ B. ②③④
C. ①②③④ D. ①②③
7. “盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。”这句话的内涵是()。
- A. 早晨的时间是最宝贵的，我们应该珍惜
B. 应当抓住学习的宝贵时间，时光不等人的
C. 在学习的过程中要不断地勉励自己和他人
D. 少年时光是最完美的，要抓紧时间玩
8. 小刚在小学时，是个学习成绩很好的学生，可是进入初中以后，成绩有很大的滑坡，他父母和他自己都很着急，作为小刚的同学，你如何劝他呢？在下列的选项中，你认为哪个为不能劝导的语言。()
- A. 寻找自己落后的原因，找出解决问题的方法
B. 在学习的时候，多注重效率的提高，科学地安排时间
C. 初中的课程和小学的课程比起来困难多了，成绩下降是正常的
D. 制定适合自己的学习计划，你的成绩会提高的
9. “不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也。”这句话的寓意告诉我们()。
- A. 要知道天有多高，就必须登上高山去测量
B. 要知道地有多厚，就必须亲自到深溪去勘测
C. 要取得好的学习成绩，就必须实践，探索世界的奥秘
D. 以上都是正确的
10. 进入中学后，随着科目增多，许多同学都感到时间不够用，造成这种现象的原因可能有()。
- ①做事太拖拉，常常拖到最后一分钟才动手，事情越积越多

- ②制定的目标不切实际，不能实现就心烦意乱
- ③从来不制定学习计划，做事太随意，顾首不顾尾
- ④不习惯花点时间去衡量哪些任务需要优先处理

A. ①②

B. ①③

C. ①②③

D. ①②③④

二、是非判断。（正确的画√，错误的画×）

1. 只有团结协作、相互配合，我们才能奏出最优美的班级乐章，在集体中不断成长。（ ）
2. 同学们各有自己的学习方式，老师的教学特色是一样的。（ ）
3. 进入中学后，同学们更愿意同与自己志趣相投，能相互理解，有共同语言的人做朋友。（ ）
4. 创建一个优秀的班集体，主要是每个人管好自己，做好自己的事。（ ）
5. 中学生的主要生活内容和基本任务就是学好课堂知识，没有必要花时间去陶冶情趣，这会分散学习的精力。（ ）

三、材料分析。

1. 运动会的报名工作就要结束了，可七年级（2）班的参赛人迟迟不能选定下来，围绕这个问题，几个同学又一次争论起来。

张宁愤愤不平地说：“我不选李菲上场，什么好事都让她占了。又评她当“三好生”，又让她入团，这场比赛还让她拿金牌……”

陈楠着急地说：“听我说，听我的准保没错，李菲上不上我不管，但是必须让王忠参赛，王忠的速度最快，无人能比，我看这事就听我的吧。”

周艳不慌不忙地说：“我看这次比赛，选谁都不理想，李菲吧，跑起步来不好看，王忠吧有勇无谋，于强吧，不懂比赛规则。哎，咱们班挑不出人来了。”

于强冲到人群中说：“有什么好商量的，你们都靠边站，我上，谁反对，谁敢反对！”随后对着桌子猛击一掌。

大家不欢而散，张丽边走边说：“我看咱们还是放弃吧，真要上场争不到名次，多出丑啊。”

请回答：（1）七年级（2）班的同学为什么不能统一意见？

（2）这个班集体存在什么问题？

2. 美国公牛队是篮球史上很有影响的一支球队。在比赛中，乔丹发挥不好，公牛队赢不了球；乔丹发挥正常，公牛队胜率最高；乔丹过于突出，公牛队的胜率反而下降，因为乔丹得分太多，就意味着其他队员的作用下降。根据材料，回答问题：

（1）材料说明了什么道理？

(2) 公牛队的比赛情况对于我们创建新集体有何启示？



探究拓展能力强化训练与应用综合能力的养成



1. (探究题)

漫画、卡通、寓言、童话和小人书曾让我百看不厌，此外，我也喜欢看励志方面的书，吃过各种版本的“卡耐基”、喝过各种各样的“鸡汤”。眼前这本《谁动了我的奶酪》似乎综合了它们所有的口味，着实叫人喜欢。

书中有四个“人物”——两只小老鼠“嗅嗅”、“匆匆”和两个小矮人“哼哼”、“唧唧”。他们生活在一个迷宫里，奶酪是他们要追寻的东西。有一天，他们同时发现了一个储量丰富的奶酪仓库，便在其周围构筑起自己的幸福生活。很久之后的某天，奶酪突然不见了！这个突如其来的变化使他们的心态暴露无疑：“嗅嗅”、“匆匆”随变化而动，立刻穿上始终挂在脖子上的鞋子，开始出去寻找，并很快就找到了更新鲜丰富的奶酪；两个小矮人“哼哼”和“唧唧”面对变化却犹豫不决，烦恼丛生，始终固守在已经消失的美好幻觉中追忆和抱怨，无法接受奶酪已经消失的残酷现实。经过激烈的思想斗争，“唧唧”终于冲破了思想的束缚，穿上久置不用的跑鞋，重新进入漆黑的迷宫，并最终找到了更多的奶酪，而“哼哼”却仍在对苍天的追问中郁郁寡欢……

“奶酪”自然是个比喻，代表我们生命中的任何最想得到的东西，它可能是一份工作，也可以是金钱、爱情、幸福、健康或心灵的安宁等等。

生活在这样一个快速、多变和危机的时代，每个人都可能面临着与过去完全不同的境遇，人们时常感到自己的“奶酪”在变化。各种外在的强烈变化和内心的冲突相互作用，使人们在各种变化中茫然无措，先是追问——到底是谁动了“我的奶酪”，然后对新的生活状态无所适从，不能正确应对并陷入困惑之中难以自拔。如果你在各种突如其来的变化中，总耽于“失去”的痛苦，“决定”的两难，“失望”的无奈……那么生活本身就会成为一种障碍。生活的迷宫很大，你会滞留在其中一角安身立命，久了，年纪渐长，就“懒得变动”，或者是“没有勇气和激情”再去变动和追寻。

我喜欢这本书，因为它是一个可爱的故事，轻松愉快地便澄清了混沌的生活。当一位被变化所困惑的人坐在一面肮脏的镜子前，希望看清自己的真面目而不得时，《谁动了我的奶酪》就像一位智者，用一条白毛巾从容不迫地擦去镜子上的污迹，让困惑者真正发现自己的问题所在。

作者斯宾塞·约翰逊博士是美国知名的思想先锋和畅销书作家，此外，他还是一位医生、心理专家，也是将深刻问题简单化的高手。在他清晰地洞察当代大众心理后，便在该书中制造了一面社会普遍需要的镜子——怎样处理和面对信息时代的变化和危机。

世事变化本无常。《谁动了我的奶酪》告诉我们一个最简单的应对方法，那就是把跑鞋挂在脖子上，时刻准备穿上它，在千变万化的世界里奔跑追寻。