

丛书主编 董德松 (黄冈教育科学研究院院长)

本册主编 李瑞楠

黄冈 作业

七年级思想品德 (下)

(适用人教版·新课标)

自主学习

基础巩固

能力提高

活动与探究

同步课课练



中国地图出版社



卓越教育图书中心

(适用人教版·新课标)

黄冈作业

七年级思想品德(下)

本册主编 李瑞楠

中国计量出版社

卓越教育图书中心

图书在版编目(CIP)数据

黄冈作业. 七年级思想品德(下): 适用人教版·新课标/董德松主编; 李瑞楠分册主编.
—北京: 中国计量出版社, 2006. 11

ISBN 7-5026-2063-X

I. 黄… II. ①董…②李… III. 思想品德课—初中—习题 IV. G401

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2006)第028859号

《黄冈作业》丛书编委会

总策划 马纯良

丛书主编 董德松

执行总编 刘国普

委员 戴群 刘宝兰 谢英 王清明

陈丽丽 杨玉东 卢晓玲 王荣兰

朱和平 彭兆辉 韩洁 张海波

高中版执行编委 谢英 初中版执行编委 张海波 小学版执行编委 韩洁

本册主编 李瑞楠

本册编写 李瑞楠 李霞

版权所有 不得翻印

举报电话: 010-64275323 购书电话: 010-64275360

中国计量出版社 出版

北京和平里西街甲2号

邮政编码: 100013

<http://www.zgjl.com.cn>

E-mail: jf@zgjl.com.cn

印刷 北京市媛明印刷厂

发行 中国计量出版社总发行 各地新华书店经销

开本 850 mm × 1168 mm 1/16

印张 4.75

字数 102千字

版次 2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

印数 1—5 000册

定价 7.00元

(如有印装质量问题, 请与本社联系调换)

前言

《黄冈作业》是根据中小学教育改革、课程改革及升学考试制度改革的需要,由我社组织策划出版的一套与课堂教学同步的高质量系列教辅图书。黄冈市教育科学研究院董德松院长任丛书主编。本丛书具有理念创新、编写权威及科学实用等特点。

关注课改 创新理念 以促进学生发展为宗旨,以贯彻“知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观”为指导思想,立足素质教育,全面体现基础教育课程改革的新理念。在帮助学生掌握课堂知识的同时,启发学生思考,并将知识转化为解决实际问题的能力。通过《黄冈作业》的练习,使学生在自主性、独立性及探究性的学习上得到切实提高。

精心策划 权威编写 强大权威的作者队伍是出好书的基本保证。本丛书的编写汇集了黄冈、武汉、北京、安徽及山东等地的基础教育专家,参与新课标教材编写的国家级教师、教研员,以及一些重点中学的一线骨干教师。他们常年工作在教学一线,洞悉基础教育、教改的最新动态,掌握各地师生在教学和考试中遇到的各种问题,使书的内容安排和设计更具科学性和针对性。本丛书凝聚了他们丰富的教学经验及教研成果。

注重实用 科学设计 丛书设计以人为本,注重实用。内容编排与课本同步,充分考虑教与学的实际需求,依据不同年级和不同学科的特点,精心设计课时练习,严格控制题量和难度,由浅入深,循序渐进。同步练习加综合测试,按阶段进行学习效果的检测,及时查漏补缺。参考答案详略得当,启发解题思路,点拨解题关键,剖析解题误区,以满足不同层次学生的需要。版式设计简单明了,便于使用。

《黄冈作业》(初中版)内容特色:

自主学习 把每节课的知识点、重难点等设计为填空、简答等练习题。课前5分钟预习,能引发学生思考,激发学习兴趣;课后5分钟复习,则帮助学生进行知识总结、归纳,有助于养成良好的学习习惯。

基础巩固 对课堂知识有计划地安排练习,形成系统的知识脉络,搭建完整的知识架构。15分钟的巩固练习是帮助掌握基本知识、概念和方法的知识形成性训练。

能力提升 基础知识的迁移和运用,重在拓展思路。20分钟的练习,提升能力,盘活基础。

挑战难题 中考链接 进行经典题型和较高难度题型的练习,让更多的同学勇于挑战,有助于基础概念的巩固和综合能力的提高;精选近年各地中考试题,注重知识点与考点的关联,提高应试能力。

另外,根据不同学科教学特点,联系社会生活中的热点和学生思想的兴奋点,分别设计“知识积累”、“活动与探究”等栏目,以满足学生探究科学、积累知识等方面的需求。

培养良好学习习惯 掌握科学学习方法 体验快乐学习过程 收获优异学习成果

目 录

第一单元	做自尊自信的人	(1)
	第一课 珍惜无价的自尊	(1)
	第二课 扬起自信的风帆	(7)
	第一单元综合测试	(13)
第二单元	做自立自强的人	(16)
	第三课 走向自立人生	(16)
	第四课 人生当自强	(21)
	第二单元综合测试	(27)
第二学期期中检测		(30)
第三单元	做意志坚强的人	(34)
	第五课 让挫折丰富我们的人生	(34)
	第六课 为坚强喝彩	(39)
	第三单元综合测试	(44)
第四单元	做知法守法用法的人	(48)
	第七课 感受法律的尊严	(48)
	第八课 法律护我成长	(54)
	第四单元综合测试	(59)
第二学期期末检测		(62)
参考答案及解析		(66)

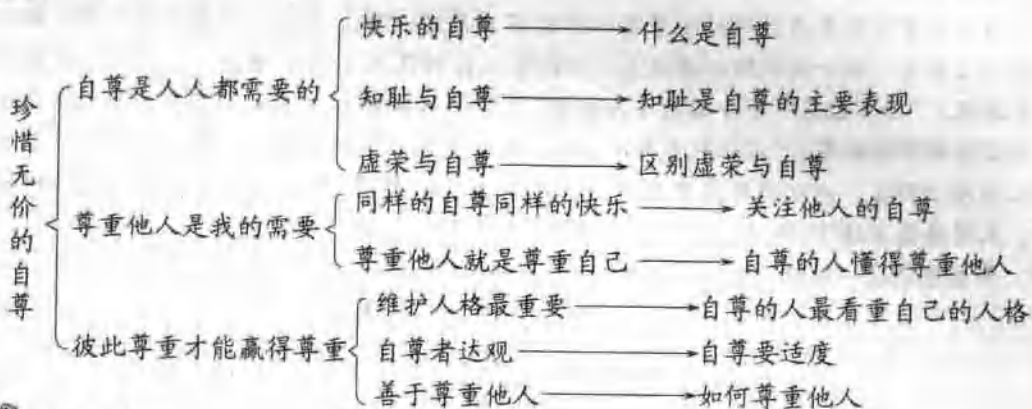


第一单元 做自尊自信的人

第一课 珍惜无价的自尊



知识结构



自主学习

1. 自尊是人人都需要的。

“没有花香，没有树高，我是一棵无人知道的小草。从不寂寞，从不烦恼，你看我的伙伴遍及天涯海角……”

(1) 歌曲《小草》描绘了一种什么样的心态？

(2) 你怎样理解这一心态？

2. 尊重他人是我的需要。

故事一 俄罗斯文豪屠格涅夫一日在街上散步，路边有一个乞丐伸手向他讨钱。他很想有所施与，从口袋掏钱时才发现没有带钱。见乞丐的手伸得高高地等着，屠格涅夫面有难色，只好握着乞丐的手说：“对不起，我忘了带钱出来。”乞丐笑了，含泪说：“不，我宁愿接受你的握手。”

故事二 美国有位作家写过一篇文章，叙述他的亲身经历：有一次他走在大街上，一位乞丐向他讨钱，然而他掏遍了所有的口袋，竟没有找到一分钱，于是他无可奈何地对乞丐说：“兄弟，对不起，实在是没有钱。”正当他感到很无奈的时候，那位乞丐却说：“先生，您叫我‘兄弟’您让我和您站在了一条线上。这比给我金钱还叫我荣幸一万倍呢。”

仔细阅读,回答下列问题:

(1) 这两则小故事讲述了一个什么道理?

(2) 这两则小故事启示我们,应该如何对待他人的自尊?

3. 彼此尊重才能赢得尊重。

当过菲律宾外交部长的世界著名的外交家罗慕洛,穿上高跟鞋,身高也只有1.60米,他实在太矮了。有一次在国际会议上,他与某大国的代表发生了碰撞。某大国的代表傲慢无礼地说:“你不过是一个小国的小人物罢了!”他坐在那里,安然不动,用并不高昂但却十分庄重的声音回答:“这位代表对我的形容是正确的。在此时此地,把真理之石向狂妄的巨人的眉心掷去,使他的行为有所检点,是我矮子的责任!”那位大国代表在会场的嘘声中,只得偷偷溜掉了。

(1) 罗慕洛的这一事迹说明了什么?

(2) 生活中有很多类似这样的尴尬情景,你能列举几例以幽默化解矛盾的事例吗?



基础巩固

4. 著名画家徐悲鸿有一句名言:“人不可有傲气,但不可无傲骨。”这主要告诉我们 ()
 A. 做人要有自尊 B. 做人要有自信 C. 应该尊重他人
5. 升入中学后,我们越来越注意容貌的修饰、举止方面的文雅以及自己言行的后果。这些变化 ()
 ①是随着个体生理的发育和心理的变化而出现的
 ②是为了塑造更好的形象以赢得别人对自己的肯定
 ③是一种自尊的表现
 ④是一种爱慕虚荣的表现
 A. ①②③④ B. ①②③ C. ①②④
6. 《论语》中有这样一段话:子贡问孔子怎样才能成为一个真正的“士”,孔子说:“行己有耻”是第一要,这里的“行己有耻”,就是对自己的不良行为要有羞耻之心。在孔子的心目中,知耻是第一位的。由此我们可以知道,要有自尊,就应该 ()
 A. 尊重他人 B. 摒弃虚荣心 C. 知耻
7. 下列对自尊理解正确的是 ()
 ①自尊就是自我尊重 ②自尊是指既不向别人卑躬屈膝,也不容许别人歧视

- ③自尊是一种健康良好的心理状态 ④能使我们体验到快乐与感动
- A. ①②③④ B. ②③④ C. ①③④
8. 中学生小刘,为引起同学们的注意,特地穿了一件漂亮的连衣裙,向大家炫耀说是她爸爸从国外买回来的。一时间,她自以为成了同学们眼中的“中心人物”,感到很满足、很快乐。小刘同学的这种心理是 ()
- A. 忌妒别人的表现 B. 爱慕虚荣的表现 C. 自尊的表现
9. 小张和小杜曾经是一对好朋友,因一件小事发生摩擦而互不理会对对方。后在一次演讲比赛中,小张发挥出色获得了一等奖,小杜由衷地向小张竖起了大拇指,这不经意的举动,使小张与小杜和好如初。小杜采取的方法是 ()
- A. 从欣赏的角度来善待小张,播撒尊重、关爱和友谊
- B. 不做有损小张的事情,以赢得小张的尊重
- C. 从期望的角度善待小张,使小张感受到小杜的热情和关爱
10. 笛卡尔说:“尊敬别人,才能让人尊敬。”这句话说明 ()
- A. 自尊的人懂礼貌 B. 自尊的人知荣辱 C. 自尊的人能够尊重别人
11. 下列行为属于尊重他人的是 ()
- ①七年级同学小刚牵着一年级的小学生过马路 ②小勇喜欢给同学起绰号
- ③小明制止小庄践踏公园的草坪 ④小慧帮小丽校正英语读音
- A. ①② B. ①④ C. ②③④
12. 古人说:“以人为镜,可以明得失。”这句话告诉我们 ()
- A. 可以通过照镜子来了解自己
- B. 可以借助他人的眼睛来认识自己
- C. 要正确认识自己只有借助他人
13. 爸爸妈妈吵架了,小立很难过、很忧郁,上课的时候总是走神,放学的时候也是一个人默默地回家。她的朋友小南总是想办法接近她,逗她开心,上课的时候提醒她好好听课。慢慢地,小立能够正常生活和学习了。这一事例说明 ()
- A. 我们的成长和进步离不开他人的关心和帮助
- B. 没有他人的关心就没有我们的自尊
- C. 不尊重他人的人不可能赢得他人的尊重
14. “富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”这句名言反映了 ()
- ①自尊的人最看重自己的人格 ②一个人的高风亮节会随着环境的变化而改变 ③自尊的人不图虚荣,拒绝沾染不良习气 ④为了维护自尊,可以舍弃许多东西,但决不可丧失人格,做有损人格的事
- A. ①③④ B. ①②④ C. ①②③
15. 德国诗人歌德在公园里散步,与一位批评家在一条仅能让一人通过的小路上相遇。批评家说:“我从来不给蠢货让路。”歌德笑着退到路边:“我恰恰相反。”这个故事说明 ()
- A. 自尊者达观 B. 自尊要适度 C. 批评家不知道尊重别人
16. 适度的自尊有助于我们面对批评,改正错误;过度的自尊,则使我们过于敏感,作茧自缚。下列属于适度自尊的有 ()
- ①数学课上,小吕做错了一道简单的计算题,尽管老师没有批评他,但他还是感到无地自容,在同学面前一个星期都抬不起头来 ②上次考试,小青成绩不理想,看到考得好的同学趾高气扬,她发誓要发奋学习,把学习成绩赶上去 ③小华上学迟到,受到老师批评,他不服气,冲出了教室 ④小雪虽然成绩较好,但始终保持着谦虚的态度

- A. ①② B. ③④ C. ②④
17. 有个爱搞恶作剧的学生向老师后背洒墨水, 老师知道后没有说什么, 只是给他写了首小诗: “土地宽容了种子, 拥有了收获; 大海宽容了江河, 拥有了浩瀚; 天空宽容了彩霞, 拥有了美丽; 人生宽容了遗憾, 拥有了未来。” 学生看后, 深思良久, 主动向老师承认了错误, 对老师更加敬仰。下列对此认识正确的是 ()
- A. 自尊的人宽容待人, 能够赢得他人的尊重
B. 谦虚使人进步
C. 对于学生的错误, 老师可以不予理会
18. 尊重他人, 就应该 ()
- ①善于欣赏他人 ②能够接纳他人 ③不做有损他人人格的事情
- A. ①②③ B. ②③ C. ①③

能力提高

19. 下面是《少年牛顿的故事》中的三个情节:

情节一 一天, 小牛顿带了一架自制的小风车到学校, 同学们都围过来, 啧啧称赞: “风车好漂亮!” 也有的说: “风车看上去挺灵巧的。”

情节二 “你懂得原理吗?” 一个同学问小牛顿。这几个字像一阵刺骨的冷风吹在牛顿脸上, 他非常尴尬, 脸通红。那同学更加起劲儿地说: “哼! 说不出制作原理, 还拿出来显摆, 你不过是一个小木匠而已!” 小牛顿伤心透了, 哭着离开了同学们。

情节三 小牛顿发愤图强, 他告诫自己一定要弄懂小风车制作的原理, 并且凡是看见的东西他都要问个为什么, 直到弄懂为止。长大后, 他的钻研精神更强了, 终于成为著名的科学家。

阅读上面的故事, 回答问题:

(1) 三个故事情节分别说明了什么?

(2) 这个故事告诉我们一个什么道理?

20. 中国古代有个小故事: 有位考生在进京赶考途中迷了路, 见旁边有位老人, 忙问: “喂, 到京城还有多远?” 老人见状回答: “三百丈。” 书生不解: “别人谈路程都论里, 你这里怎么论文?” 老人回答: “你无理, 我自然无里, 只好论文。”

阅读这则故事后, 请回答:

(1) 你向别人问路时, 是怎样做的?

(2) 在你周围是否有像书生这样的人? 请举例说明。

(3) 老人“论丈不论里”给你的启示是什么(或者今后你该如何去做)?



活动与探究

21. 情境分析

- 小时候, 稻草人考试不及格, 老爸拿出了搓衣板, 稻草人乖乖地跪在上面。
- 长大了, 稻草人考试不及格, 面对老爸的训斥, 稻草人却斜眼看着敞开的门。
- 突然, 稻草人拔腿奔向房门, 老爸愕然。
- 稻草人关好了门, 又回来乖乖地跪在搓衣板上……

(1) 请你对上面的情境发表评论。

(2) 在现实生活中, 我们应怎样尊重他人?

22. 完成下列句子:

- 如果老师让我在大会上发言, 我会在衣着上穿得_____。
- 在公共场所, 我之所以会约束自己的不良习惯, 是因为_____。
- 有人当众叫我的外号时, 我会_____。
- 父母、老师当众批评我时, 我会_____。
- 当受到别人的歧视或侮辱时, 我会_____。

(1) 填写了上述题目, 请说说你为什么会这么做。

(2) 请谈谈你在日常的学习、生活中做得你认为最有尊严的一次经历, 与同学一起分享你的快乐吧。



心理测试

测测你的宽容度。请对下列问题作出“是”或“否”的选择。

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| (1) 有很多人总是故意跟我过不去。 | () |
| (2) 碰到熟人, 当我向他打招呼而他却视若无睹时, 最令我难堪。 | () |
| (3) 我讨厌和整天沉默寡言的人一起生活、工作。 | () |
| (4) 有的人哗众取宠, 说些浅薄无聊的笑话, 居然能博得很多人的喝彩。 | () |
| (5) 生活中, 沉迷庸俗趣味的人比比皆是。 | () |

- (6) 和目中无人的人一起共事真是一种痛苦。 ()
- (7) 有很多人自己不怎么样却总是喜欢嘲讽他人。 ()
- (8) 我不能理解为什么自以为是的人总能得到领导的重用。 ()
- (9) 有的人笨头笨脑,反应迟钝,真让人窝火。 ()
- (10) 我不能忍受上课时老师为迁就差生而把讲课的速度放慢。 ()
- (11) 有不少人明明方法不对,还非要别人按着他的意见行事。 ()
- (12) 和事事好胜的人呆在一起使我感到紧张。 ()
- (13) 我不喜欢独断专行的领导。 ()
- (14) 有的人成天牢骚满腹,而我觉得这种处境全是他们自己造成的。 ()
- (15) 和怨天尤人的人打交道使我的生活也变得灰暗。 ()
- (16) 有不少人总喜欢对别人的工作百般挑剔,而不顾及别人的情绪。 ()
- (17) 当我辛辛苦苦做完一件工作却得不到别人的认可和赞赏时,我会大发雷霆。 ()
- (18) 有些蛮横无理的人常常事事畅通无阻,这真令我看不惯。 ()

计分标准:每题“是”记1分,“否”记0分。各题得分相加,统计总分。

1. 13~18分,说明你需要在生活中加强自己的灵活性,培养宽容精神。

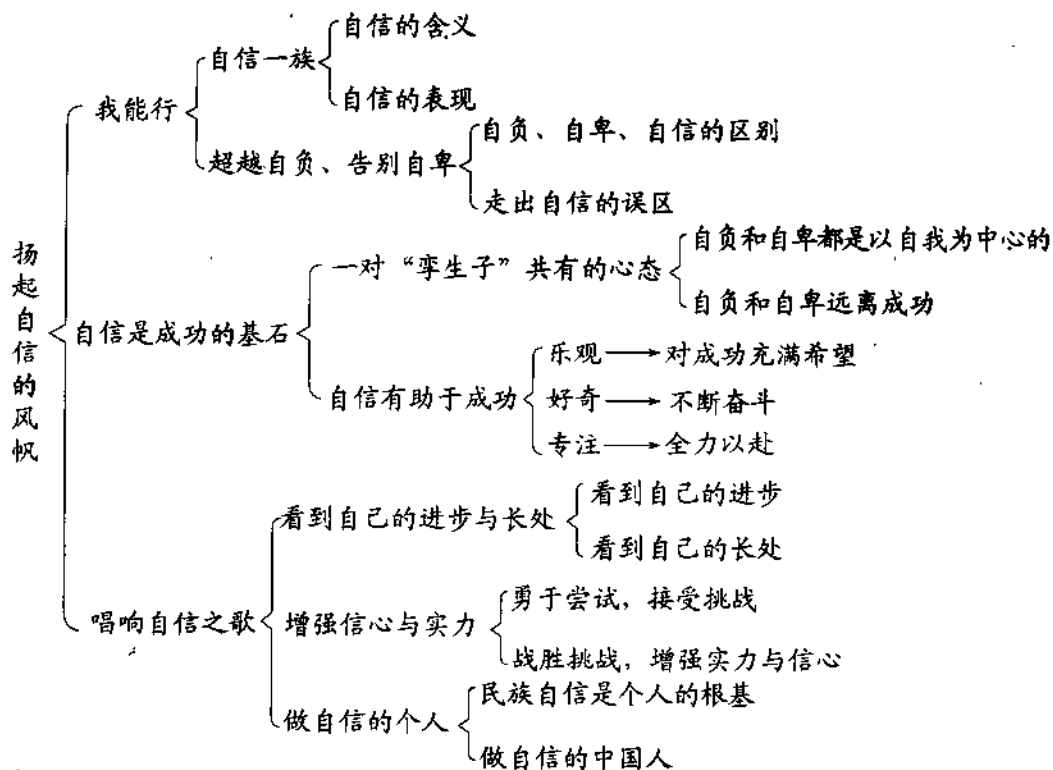
2. 7~12分,说明你具有常人的心态,尽管时时碰到难相处的人,有时也会被他们的态度所激怒,但总的来说尚能容忍。

3. 0~6分,说明外界的纷繁复杂很难左右你平和的心态。

第二课 扬起自信的风帆



知识结构



自主学习

1. 我能行!

1900年7月, 林德曼独自驾着一叶小舟驶进了波涛汹涌的大西洋, 他在进行一项历史上从未有过的心理学实验, 预备付出的代价是自己的生命。林德曼认为, 一个人要对自己抱有信心, 就能保持精神和肌体的健康。当时, 德国举国上下都关注着独身横渡大西洋的悲壮冒险, 已经有一百多名勇士相继驾舟均遭失败, 无人生还。林德曼推断, 这些遇难者首先不是从肉体上败下来的, 主要是死于精神崩溃——恐慌与绝望。为了验证自己的观点, 他不顾亲友的反对, 亲自进行了实验。在航行中, 林德曼遇到难以想像的困难, 多次濒临死亡, 他眼前甚至出现了幻觉, 运动神经也处于麻痹状态, 有时真有绝望之感。但只要这个念头一出现, 他马上就大声自责: “懦夫! 你想重蹈覆辙、葬身此地吗? 不, 我一定能行!” 终于, 他胜利地渡过了大西洋。

(1) 林德曼的这句“我一定能行!”体现的一种良好的心理品质是什么?

(2) 林德曼的成功经历, 对你有哪些启示?

(3) 说说你感触最深的“我能行!”的事例。

2. 自信是成功的基石。

有时候,胜败在于那一份执著的坚持;

有时候,胜败在于成功的起点;

有时候,胜败在于刹那的冲刺;

有时候,胜败在于公正的判决;

有时候,胜败在于挚友的支持;

有时候,胜败在于自我的超越;

但是——更多的时候,

胜败在于你自己是否相信了自己……

(1) “更多的时候,胜败在于你自己是否相信了自己……”,对此你是如何认识的?

(2) 你认为自信者成功的秘诀是什么?

3. 唱响自信之歌。

有一天,上帝把所有的动物们都找去,问它们对自己有没有什么不满意的地方。一问方知,几乎所有的动物都对自己很不满意。鸟认为别的动物都是四条腿而自己只有两条腿,实在太不公平;鱼马上说自己根本没有腿,被剥夺了参加年度田径大奖赛的机会;青蛙抱怨自己身份特殊,既不属于水族,又不属于陆族,以至不能取得参加动物代表大会的合法资格;马说自己的腿不够强壮,比大象差远了;大象则认为自己的腿太粗,是个傻大个儿;老虎、狮子缺席,是因为兽中之王的头上少了犄角,简直没脸出门……最后问到小蚂蚁,小蚂蚁细声细气地说:“我对自己很满意。虽然我身材矮小,不够强壮,但我却可以扛动比我自己还重的东西;虽然没有翅膀不能飞,游泳也不好,但我会造漂亮的地下宫殿,冬暖夏凉;虽然我一个不起眼,但我们是个大家庭,我们的亲戚遍布全球,我的生活很快乐,感到非常幸福。”

你认为这些动物的看法正确吗?请谈谈你的理由。



基础巩固

4. “天生我材必有用。”大诗人李白的这句诗主要表明他

()

A. 有高度自尊

B. 盲目骄傲自大

C. 有充分的自信

5. 下列行为中能表现自信的有

()

①有远大抱负的人不可忽视眼前的工作 ②志士不饮盗泉之水

③有志者事竟成 ④世上无难事,只要肯登攀

A. ①②③

B. ③④

C. ①②④

6. 中国国家男子足球队与韩国国家足球队在十几年的交锋中从没战胜过对手, 对此, 许多足球行家指出: “中国队员在个人技术、个人能力上不比韩国队员差, 差距主要表现在合作的攻防和临场发挥上, 以及在门前机会的把握上。”关键时刻屡屡抓不住机会, 原因是 ()
- A. 中国队员缺乏爱国主义精神
B. 中国队一遇到韩国队, 就运气不好
C. 中国队员在关键时刻缺乏自信心
7. 升入初中的第一次考试, 小李考了班级的第一名, 老师表扬他, 家长夸奖他, 同学们羡慕他, 慢慢地, 他觉得班上的同学都不如他。小李同学的这种心理 ()
- ①是自负心理, 过高估计自己 ②对小李的成长不利
③无法完成对自己的正确评价 ④不是自信, 是自以为是, 看不到自己的缺点
- A. ①②③④ B. ①② C. ①②④
8. 有一位同学来到学校的心理咨询室, 对心理老师说: “我现在是初中生了, 总觉得自己什么都不行, 别人什么都比我强, 遇到事情首先想到的是恐怕我做不好。”这位同学存在 ()
- A. 自卑的心理 B. 自负的心理 C. 自谦的心理
9. 有人问居里夫人: “你认为成才的窍门是什么?” 居里夫人肯定地说: “恒心与自信心, 尤其是自信心。”居里夫人的回答告诉我们的道理是 ()
- A. 有了自信心, 任何事情都可以办好
B. 自信心是人们成才和成功的基础
C. 居里夫人靠恒心和自信心成功, 其他人却不能
10. 不管是自负者还是自卑者, 都会远离成功, 原因在于 ()
- ①都无法燃起成功的火焰 ②都以自我为中心
③都有“我是老大, 你算什么”的心理 ④都不具有走向成功的良好心理素质
- A. ①②③ B. ①③④ C. ①②④
11. 爱因斯坦把奖金支票当书签, 居里夫人把荣誉奖章给孩子当玩具。他们对待表扬和嘉奖的态度表明, 自信的人 ()
- A. 相信自己, 能积极创造条件完成任务
B. 不知道表扬和嘉奖的真正内涵
C. 更看重自己解决问题的能力, 而不计较功劳大小
12. 1951 年, 英国女科学家弗兰克林从自己拍摄的 X 射线衍射照片上发现了 DNA (脱氧核糖核酸) 的螺旋结构。随后她以此为题作了一次很出色的讲演。后来, 她由于担心自己的发现是否真实存在, 又公开否认了自己的发现。后来, 其他科学家也从照片上发现了这个结构, 并提出了著名的 DNA 双螺旋结构学说, 从而标志着生物学时代的到来。这个事例告诉我们 ()
- A. 弗兰克林缺乏自信, 丧失了成功的机会
B. 弗兰克林非常谦虚, 把机会让给了别人
C. 弗兰克林有求实的精神
13. 自负者的追求必然失败, 这是因为自负者 ()
- A. 追求的目标从一开始就是虚假的
B. 缺乏对问题的理解和分析能力
C. 不能够接受他人的真诚帮助

14. 某校推行“闪光点教育”，即只要能够帮助学生发现自己闪光点的活动就要开展，只要学生在某一方面获得进步和成功，学校就给予表扬和鼓励。结果，这个学校的绝大多数学生都学有所长、学有所获。这启示我们，要树立自信心就要 ()
- ①注意挖掘自己的潜力 ②注意发现自己的长处和优势
③经常留意自己进步的足迹和过程，不断总结经验和方法 ④善于发现自己的“闪光点”
- A. ①②③④ B. ②④ C. ②③
15. 自信的基础是 ()
- A. 欣赏自己 B. 发现自己的长处 C. 具有坚强的意志
16. 在挫折和失败面前，自信的人会这样认为 ()
- ①失败是成功之母，我可以从中学到东西 ②没关系，下次再努力
③没有失败，只要离成功更近一点 ④我垮了，一点儿机会也没有了
- A. ①②③ B. ②③④ C. ①③④
17. “在人生的战场上，并不总是强壮的人取胜。但最终胜利的人，一定是那些认为自己能够取得胜利的人。”这句话说明了 ()
- A. 树立信心才能增强实力，最终取得成功
B. 我们可以在回忆他人成功的经历中体验喜悦
C. 做任何事都会有失败和错误，强壮的人不可能少犯错误
18. 在美国波士顿地区，一位叫王渊的中国高中女学生，因品学兼优，被提名为1999年度总统奖候选人。当她得知获奖必须加入美国国籍时，毅然作出决定：宁愿不要大奖，也要中国国籍。王渊同学的行为说明了 ()
- ①具有一个中国人应有的自尊心和自信心 ②维护了国家和民族的尊严
③把个人的自尊自信上升为国家和民族的自尊自信 ④自傲自负，不把大奖看在眼里
- A. ①②④ B. ①②③ C. ②③④



能力提高

19. 有人这样写道：

做不了太阳，就做星星，在自己的星座发热发光；

做不了大树，就做小草，以自己的绿色装点希望；

做不了伟人，就做实在的自我，平凡并不可悲，关键是必须做最好的自己。

(1) 这首小诗告诉了我们一个什么道理？

(2) 不必总是欣赏别人，也欣赏一下自己吧！仔细审视自己，写出你的所思所想：

做不了_____，就做_____；

做不了_____，就做_____。

20. 将金牌带回祖国——女排姑娘自信拿下俄罗斯

2004年8月27日，在3:2战胜古巴队闯入雅典奥运会女排比赛的决赛后，中国女排的姑娘们激动万分。她们纷纷表示，战胜古巴队让全队的信心倍增，她们现在只希望将奥运金牌带回祖国去。队员宋妮娜告诉记者，现在自己的信心十足，她相信中国女排一定能够站在奥运会的最高领奖台上。“决赛时来为我们加油吧。”队员周苏红见到记者时，开门见山地说道：“在决赛中，我们要用胜利来证明自己是 strongest 的。”

8月29日，在雅典奥运会女子排球决赛中，经过2小时30分钟的激烈争夺，最终中

国女排在先失两局的不利情况下连扳三局，以总比分 3:2 击败俄罗斯女排获得冠军，为中国代表团赢得第 31 枚金牌，这也是中国女排继 1984 年洛杉矶奥运会夺冠以来第二次在奥运会女排比赛中夺得金牌。

雅典奥运会已经逐渐远去，当我们回顾中国女排在比赛中的拼搏和自信时，你的感受是什么？



活动与探究

21. (1) A, B, C 三位同学分别代表自信、自负、自卑三种人。其中：①A 同学代表的是 _____，②B 同学代表的是 _____，③C 同学代表的是 _____。



- (2) 三位同学都是在看自己的考试卷。

①A 同学的成绩可能 _____，他说：_____；

②B 同学的成绩可能 _____，他说：_____；

③C 同学的成绩 _____，他说：_____。

- (3) 你认为自卑、自尊、自负三者之间的区别是什么？

(4) ①如果你是 A 同学，你会 _____；

②如果你是 B 同学，你会 _____；

③如果你是 C 同学，你会 _____。

22. 面对考试，许多同学都有心虚的感受，特别是遇到关乎命运的重大考试，有的同学就会“头晕眼花、胆战心惊”。有一位校长这样开导他的学生：当你走上考场的时候，你一定要默默地念三遍“没有我不会的题”。

- (1) 你同意这位校长的说法吗？请说说你的感受。

- (2) 李平同学按照校长的教导，在考试中取得了从未有过的好成绩。你认为这对他以后的学习和成长会有什么影响？

(3) 你认为怎样才能增强自信心?



心理测试

测测你的自信心。请在括号中填入“是”或“否”。

- (1) 你是否常常感到疲劳? ()
- (2) 你是否常常怀疑自己没锁上门? ()
- (3) 你是否常常无缘无故而感到不愉快? ()
- (4) 有人突然拜访你时, 你是否很难产生兴奋感? ()
- (5) 有时候, 当电话铃响时, 你是否感到害怕? ()
- (6) 你是否常做梦? ()
- (7) 你是否迅速地作出某项决定? ()
- (8) 如果你发现自己的衣服上有污点, 只好那样了, 你是否感到不愉快? ()
- (9) 你是否喜欢结交新朋友? ()
- (10) 你是否常有这种情况, 准备外出旅游, 上车前又突然不想去了? ()
- (11) 你有时是否在深夜感到太饿而醒来? ()
- (12) 你有时是否独自一人留在一个地方? ()
- (13) 如果你一个人进了饭店, 饭桌前坐了几个顾客, 那里还有空位子, 你是否坐到那里就餐? ()
- (14) 在自己的行为中, 你是否主要按别人期望你要做的那样去做? ()

记分与说明:

对以上各题只能答“是”或“否”。(1)、(2)、(3)、(4)、(5)、(10)、(11)、(14)各题答“是”, 每题得1分, 反之为0分; (6)、(7)、(8)、(9)、(12)、(13)各题答“否”, 每题也得1分, 反之为0分。最多可得14分。

1. 如果你得0分, 说明你过分自信, 但可以推测, 你在回答时不十分直率。
2. 如果你的得分在1~4分之间, 说明你比较自信, 你没有神经衰弱者的那种冒失行为。即使有一点不自信也不是缺点, 这表明你有灵活性。
3. 如果你的得分在5~8分之间, 说明你十分明显地需要自信, 别人几乎总是依赖你。的确, 由于你的这个特点, 有时你尝到了直率表达情感的苦头。
4. 如果你的得分在9~12分之间, 说明你很需要增强自信心。因为你常常不是客观地去看待事物, 甚至应该自信的地方你也不自信。如果你不改变这种状况, 那么你在生活中往往会自寻烦恼。
5. 如果你的得分为13~14分, 说明你在未预见的情景之前恐惧感很强, 在进行某种竞赛时, 即使能得胜, 你也首先怀疑和担心。你也知道要顽强, 需要稳定情绪, 但这种感觉达到一定限度时, 局势发生微小变化也会破坏你的自信心。这种思维方式达到一定限度, 就会导致放弃个性的发展。你必须逐步增强自信心。