



火线 100天

中考总复习

思品 配人教版

延边人民出版社



引领新中考

知名专家联手打造
新课程中考权威用书
综合题应用题新题尽在其中

知识梳理 课前回顾，习题化知识清单
典例选讲 课堂讲解，点拨出方法技巧
实战演练 课外练习，题组式巩固达标
综合检测 阶段考试，试卷化模拟测试

责任编辑：许正勋
封面设计：火云设计

ISBN 978-7-5449-0021-8



9 787544 900218 >

(全套共9本) 定价：189.00元



思想品德

配人教版

延边人民出版社

责任编辑：许正勋

责任校对：李文芝

图书在版编目(CIP)数据

火线100天.思想品德/张丹主编.—延吉：延边人民出版社，
2007.10 (2008.10重印)

ISBN 978-7-5449-0021-8

I.火... II.张... III.思想品德课—初中—升学参考资料
IV. G634

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第158388号

思想品德

火线100天(全9册)

张丹主编

张丹

出版：延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路363号. <http://www.ybcbs.com>)

印刷：文字六〇三厂

发行：延边人民出版社

开本：850×1168 1/16 印张：102.5 字数：3075千字

标准书号：ISBN 978-7-5449-0021-8

版次：2007年10月第1版 2008年10月第2次印刷

印数：20000册

定价：189.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

一、招聘要求:

1. 学历: 本科及以上学历, 专业不限, 年龄45周岁以下;
2. 具有初中、高中、大学、职业院校等教学经历, 具有丰富教学经验;
3. 具有市级以上教学成果奖或教学竞赛一等奖以上者;
4. 在省级以上刊物上发表过教学论文或教学成果者优先;
5. 多次被评为校级优秀教师、骨干教师、学科带头人、教研组长等者优先。

二、应聘方式:

1. 应聘者请将个人简历、学历证明、教学成果等材料, 扫描后发送至: 13911111111;
2. 应聘者请将个人简历、学历证明、教学成果等材料, 扫描后发送至: 13911111111;
3. 应聘者请将个人简历、学历证明、教学成果等材料, 扫描后发送至: 13911111111;
4. 应聘者请将个人简历、学历证明、教学成果等材料, 扫描后发送至: 13911111111;
5. 应聘者请将个人简历、学历证明、教学成果等材料, 扫描后发送至: 13911111111;

前言



在火线中历练, 在百日里涅槃

——致参加中考的学子(代序)

“考场如战场”, 只有经历过决定命运考试的人才能够体味此等比喻的精妙。这不只是因为考场上挥笔疾书的情形似无声的厮杀, 其实, 知识的储备、心理的适应、技巧的娴熟, 又有哪一点不需要像战争一样进行长时间的演练呢?

面对即将迎战的中考, 莘莘学子, 你准备好了吗? 在你备战之时, 请别忘了带上《火线一百天》, 它将成为你获胜的秘密武器。因为: 如果你是春蚕, 拥有《火线一百天》, 你定能百日化羽; 如果你是雏鹰, 拥有《火线一百天》, 你定能百日历练, 翱翔蓝天; 如果你是金凤, 拥有《火线一百天》, 你定能百日涅槃, 重获新生。

《火线一百天》由四大部分组成: 知识梳理——课前回顾, 习题化知识清单; 典例选讲——课堂讲解, 点拨出方法技巧; 实战演练——课外练习, 题组式巩固达标; 综合检测——阶段考试, 试卷化模拟测试。

《火线一百天》由知名专家联袂打造, 是众多一线老师备战的秘笈, 是莘莘学子制胜的利器。“火线”一书在手, 中考全程无忧!

相信, 也祝愿, 广大学子经过百日火线练兵, 无往而不胜!

风向标文化理科工作室 华昌

CONTENTS

目 录

基础篇

七年级部分《成长中的我》

第一章 笑迎新生活 认识新自我	1
第二章 过富有情趣、健康、安全的生活	5
第三章 做自尊、自信、自立、自强的人	8
第四章 做意志坚强,知法守法用法的人	12

八年级部分《我与他人的关系》

第一章 爱在屋檐下	16
第二章 我与父母交朋友	19
第三章 同侪携手共进	22
第四章 老师伴我成长	25
第五章 多元文化“地球村”	28
第六章 网络交往新空间	31
第七章 友好交往礼为先	35
第八章 竞争合作求双赢	38
第九章 心有他人天地宽	41
第十章 诚信做人到永远	44
第十一章 国家的主人 广泛的权利	47
第十二章 我们应尽的义务	50
第十三章 生命健康权与我同在	53
第十四章 维护我们的人格尊严	56
第十五章 隐私受保护	59
第十六章 终身受益的权利	62
第十七章 拥有财产的权利	65
第十八章 消费者的权益	69
第十九章 我们崇尚公平	72
第二十章 我们维护正义	75

九年级部分《我与集体、国家和社会的关系》

第一章 责任与角色同在	79
第二章 在承担责任中成长	82
第三章 认清基本国情	86

CONTENTS

目 录

第四章 了解基本国策与发展战略	89
第五章 中华文化与民族精神	93
第六章 参与政治生活	98
第七章 关注经济发展	101
第八章 投身于精神文明建设	105
第九章 实现我们的共同理想	108
第十章 选择希望人生	112

漫画篇

一、选择题部分	116
二、非选择题部分	120

热点篇

一、党的十七届三中全会胜利召开	123
二、神七问天,太空漫步	125
三、聚焦奶粉事件,关注消费安全	127
四、弘扬奥运精神,展现中华风采	129
五、抗击灾害 重建家园	132
六、坚持科学发展观,实现又好又快发展	134
七、改革开放 30 年	136
八、坚持可持续发展,建设生态文明	138
九、全面建设小康,构建和谐社会	140
十、推进科教兴国,建设创新型国家	141
十一、加强民族团结,维护祖国统一	143
十二、规范网络环境,加强青少年保护	145
十三、学会交往,融入社会	147
十四、传承传统文化,弘扬民族精神	148
十五、保障民生,促进和谐	150
十六、建设“四个文明”,促进全面进步	152

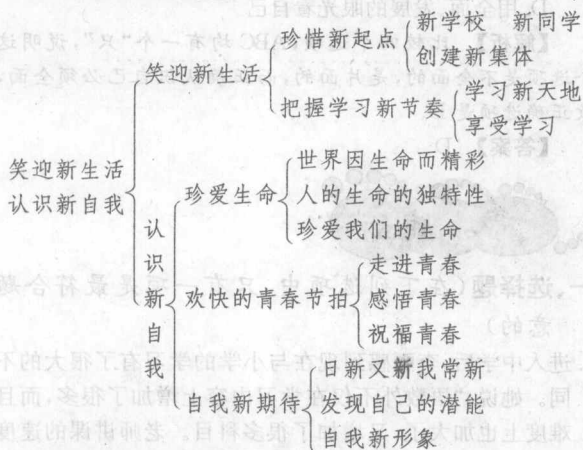
模拟篇

中考全真模拟试题(一)	154
中考全真模拟试题(二)	157
参考答案	161

七年级部分《成长中的我》

第一章 笑迎新生活 认识新自我

知识梳理



名师点拨

1. 学习生活苦与乐

(1)初中学习具有的特点:新的学校、新的同学、新的老师,一个全新的学习天地展现在我们眼前,初中学习新特点主要是对学习的自主性要求更高,不仅要掌握知识本身,还要掌握探索知识的方法和技巧。

(2)正确认识学习的苦与乐:学习是苦乐交织的。我们要正确看待学习生活中的苦与乐,学会以苦为乐,应该对学习始终充满饱满的热情,不留遗憾。我们还要了解到世界上还有很多少年儿童因各种原因失去了上学的机会。享有学习的权利是一件值得高兴的事。

(3)享受学习:当好奇心在学习中得到满足的时候,通过学习发现自己的潜能的时候,我们享受学习的快乐。初中阶段,我们需要留心周围的世界,发现生活中还有更多有趣的现象和问题,需要我们不断地探索 and 发现。我们要把握好初中的学习生活,为我们将来奠定基础;我们要提升我们的精神境界,不断努力,不断自我超越。

2. 珍爱生命

(1)感受生命的精彩:多彩的生命构成了缤纷的世界,生命是地球上最珍贵的财富,世界因生命而变得生动和精彩,人类是自然界的一部分。生命是顽强的,也是脆弱的,需要关爱与呵护。每种生命都有其存在的意义与价值,各种生命息息相关,需要相互尊重、关爱。践踏地球上的生命,就是在破坏人类赖以生存的生态环境,最终受伤害的还是人类自己。

(2)人的生命的独特性:①每个人都是独一无二的,人的生命有自己独特的风格 and 特点。②人的生命独特性突出表现在:人类的寿命最具有智慧。人的生命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 and 途径的多样性。③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。

(3)珍爱我们的生命:①珍爱生命的人,无论何时何地,无论遇到多大挫折,都不会轻易放弃生的希望。②我们要肯定生命,尊重生命,每个人的生命都是有价值的。实现人生的意义,追求生命的价值,要脚踏实地,从现在做起,从点滴的小事做起。每个人对国家、社会和他人都有价值。在肯定、尊重、悦纳、珍爱自己生命的同时,也应同样尊重和善待他人的生命。世界上没有十全十美的生命。当自己的生命受到威胁时不轻言放弃,不丧失生的希望;当他人生命遭遇困境需要帮助时,尽自己所能伸出援助之手。③要努力延伸生命的价值:生命的意义不在于长短,而在于内涵。许多人虽然生命已经结束,可他们为社会所作的贡献却让后人受益无穷,他们的生命价值得以延伸。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。

3. 认识自我,自我新期待

(1)认识自我:①如何正确认识自我?用全面的、发展的眼光看待自己。既要认识自己的外在形象,又要认识自己的内在素质。一个人的美就是外在美与内在美的和谐统一,内在美对外在美起促进作用。既要看到自己的优点,也要看到自己缺点。每个人都是变化发展的,自身优点、缺点也不是一成不变的。我们要用发展的眼光看待自己,通过改正缺点来完善自己。②认识自我的途径:通过自我观察认识自己,经常反省自己的点滴表现,总结自己。通过他人了解自己,要重视他人的态度与评价,冷静地分析,既不盲从,也不能忽视。通过集体了解自己,集体往往对一个人的评价更全面、更客观。

(2)发现自己的潜能:①认识自我的潜能:自我是发展的,人的潜能是多方面的。发现潜能,是取得成功的重要条件。②发掘自己的潜能的方法:经常给自己积极的暗示,有利于提高自己的信心和勇气,能帮助我们发掘潜能。在心中想象出一个理想的形象,激励自己斗志,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。

(3)自我新形象:①认识自己,发掘自身潜能,能更好地更新和完善自己不断前进。我们应善于从不同榜样身上学习不同的优点,不断完善自我。②每个人都期待自己有美



好的未来,每个人的自我期待中都包含着对自己未来职业和生活的希冀。③我们要了解自己的个性特点与潜能,了解社会对各种职业的角色期待,从社会需要与自身的实际出发,确定个人的成长目标。④从现在做起,向着自己的理想前进。青少年时期的主要任务是生存知识学习与品德培养。美好目标的实现有赖于良好的生活和学习习惯,让我们自省、自律,养成良好的行为习惯。

典例精讲

例1 (2008·河南省)漫画中老奶奶教育小朋友的说法中正确的是()



①小树是我亲手所栽 ②生命需要彼此尊重
③小树生命高于一切 ④人与自然应该和谐相处

A. ①② B. ③④ C. ①③ D. ②④

【解析】 本题题材新颖,命题角度极佳,体现了一定的创新性。题目用漫画的形式考查学生关爱生命的意识,①③的说法具有一定的迷惑性,是干扰性选项,需要结合教材进行理解进行排除。本题②④是符合漫画要求的正确选项。

【答案】 D

例2 (2008·山东东营)据统计,我国仅15岁以下未成年人,每年由于各种原因造成的意外伤亡人数接近50万!在同学甚至好友之间,因为一些小摩擦、小误会而引发的恶性案件的数量,正呈逐年上升趋势。这些触目惊心的统计结果给我们的警示是()

①人最宝贵的是生命,应珍惜自己的生命 ②加强立法,就能避免未成年人意外伤亡事故的发生 ③必须加强自我保护意识,提高自我保护能力 ④提高自己的思想道德素质,学会宽容理解,学会体谅尊重

A. ①②③ B. ①③④ C. ②③④ D. ①②④

【解析】 组合式选择题,运用排除法是最有效的解题方法,本题中②的说法显然夸大了立法的作用,应排除,故应选择B。

【答案】 B

例3 (2008·江苏南京)以铜为镜,可以正衣冠;以古为镜,可以知兴替;以人为镜,可以明得失。这给我们的启示是()

A. 他人的评价有助于我们认识自己

B. 他人的评价是对自己全面、客观的认识

C. 自我观察是认识自己的唯一途径

D. 他人评价是正确认识自己的最重要途径

【解析】 试题考查学生对外在客观评价作用的认识,结合题意、比较四个选项,A选项是正确的。

【答案】 A

例4 (2008·福建福州)正确认识自己的方法是()

A. 只关注自己的内在素质

B. 只注重自己的外在形象

C. 只看到自己的优点和长处

D. 用全面、发展的眼光看自己

【解析】 比较四个选项,ABC均有一个“只”,说明这个选项是不全面的,是片面的,而正确认识自己必须全面,故正确选项是D。

【答案】 D

实战演练

一、选择题(在下列选项中,只有一项是最符合题意的)

1. 进入中学后,李丽感到现在与小学的学习有了很大的不同。她说:“语数外不仅在学习内容上增加了很多,而且难度上也加大了,又增加了很多科目。老师讲课的速度也成快节奏了。每天有不少的作业。上初中真累啊。”对此感叹,你认为李丽应该()

①及时调整心态,提高自我适应能力 ②确立生活学习中具体而又实际的目标,并努力实现 ③加强自我管理,克服依赖心理 ④自暴自弃,放任自流

A. ①②③

B. ②③④

C. ①③④

D. ①②④

2. 图片中人物的行为告诉我们()

①保护环境应从生活中的一点一滴做起 ②青少年应参与制定有关环保法规 ③保护环境,人人有责 ④提高环境保护意识,积极宣传保护环境的有关政策

A. ①②③

B. ①

③④

C. ②③

D. ②③④



在5·12四川汶川大地震的抗震抢险过程中,温家宝总理作出重要指示:“只要有一线希望,就要尽百倍努力,决不轻言放弃。”据此回答3—4题:

3. 温总理作出这项重要指示说明了()

A. 人最宝贵的是生命

B. 要尽量减少地震造成的损失

C. 牺牲自己的生命去尊重别人的生命

D. 法律保护公民的生命健康权

4. 这句话激励我们()

①要珍爱自己的生命,也要尊重他人的生命 ②无论遇到怎样的危机和挫折,都不能轻易放弃生的希望 ③当

我们遇到特别困难的时候,可以放弃生命 ④积极为社会做贡献

- A. ②③ B. ①③
C. ①② D. ③④

5. 渴望人格独立,是一个人在青春期的正常心理现象。下列4位同学的表现属于真正的人格独立的是()

①李强课间踢球将教室的门窗打坏一块,便主动承认错误并表示赔偿 ②刘勇在家里,自己的事情由自己安排,不让父母操心包办 ③吴玲不管做什么事都我行我素,不听同学、老师和父母的建议 ④进入初中以来,赵强经常参与打架斗殴,多次受到学校的批评教育

- A. ①③ B. ②④
C. ①② D. ①②③

6. 青春是人生中最美好的时期,而有的人却误读了青春。下列属于误读青春的是()

①心中情绪不好,对一切都烦恼,甚至要找同学打架 ②觉得父母、老师落伍了,为了扮“酷”经常与父母、老师顶撞 ③自己孤独时,给同学写信来调节情绪 ④怕被人说三道四而拒绝与异性交往

- A. ①②③ B. ②③④
C. ①②④ D. ①③④

7. 于敏是一位九年级的女孩,她相貌平平,身体矮胖,但她并没有因此自卑,而是对未来充满希望。她这样说:“虽然我长得并不漂亮,但这不是我的错。我是一个有用的人,我在各方面会越来越来好,我有健康的身体,充沛的精力,我热爱生活,对人有同情心,我有如此多的优点,我一定能成功。”于敏勤奋学习,乐于助人,同学们都很喜欢她。这启示我们()

①要坚持用全面、发展的观点认识自己 ②正确认识自己有利于挖掘自身潜能 ③要看到自己的优点 ④最主要的是要只看到自己的缺点

- A. ①② B. ③④
C. ①②③ D. ①②④

8. (2007·安徽省)下列能体现出珍爱生命、善待生命的行为有()

①小宇买了一只小狗,养了一段时间,发现很烦就将其遗弃了 ②小亮劝阻了小涛践踏草坪 ③小芸救护了一只受伤的小鸟 ④游人向动物园里的猴子乱扔食物

- A. ①② B. ②③
C. ③④ D. ①④

9. (2007·江苏南京)初中生小红总是为自己个子不高感到难过,她总觉得自己什么都不如别人。由此,我们可以看出小红()

- A. 不能全面认识、评价自己
B. 能够用发展的眼光看待自己
C. 不能正确对待别人的评价
D. 能客观认识自己的内在素质

10. 下列发掘自己潜能的方法,正确的是()

- ①一味模仿某个明星 ②想象一个比自己更完美的自我形象来激励斗志 ③经常给予自己积极的暗示 ④在实践中激发自己的潜能

A. ①②③

B. ②③④

C. ①③④

D. ①②③④

二、材料分析说明题

11. (2006·浙江省)观察下面的漫画,回答问题:



(1)漫画中学生认为自己成绩不好的原因有哪些?

(2)他这种想法对吗?你认为考分不高的实际原因有哪些?

(3)为帮助他改变这种状况,请你给他提几条建议。

12. [把握学习新节奏]罗诗亚,5岁读小学,10岁赴新加坡读中学,11岁回到成都,直读初三,12岁以优秀的中考成绩考入光亚IB国际高中读高二——今年14岁的罗诗亚以优异的IB国际高中课程毕业成绩,被美国知名大学纽约州立大学录取,成为在美国和中国都很少见的国际少年大学生,在四川省尚属首例。“她与其他同学不同的是能够合理安排自己的时间。”罗诗亚学习很主动,对学习很感兴趣,表现出对一切未知事物的强烈兴趣和探究欲望。获得本科文凭后,将继续攻读纽约州立大学的工商管理硕士是罗诗亚的下一个目标。

(1)有人认为,只要按照罗诗亚介绍的学习方法去做,学习成绩肯定会提高。对此,你是如何认为的?

(2)请你结合罗诗亚的事迹和自己的实际谈谈如何成为学习的管理者?



三、实践探究题

13. [每一滴眼泪都是叮咛]汶川大地震像一把尖利的锥子，扎在中国人的心上。震区的每一个角落都飘飞着悲伤的眼泪，每一滴悲伤的眼泪都是一句谆谆的叮咛：珍爱生命，好好活着！

震区废墟中那一一只只伸向苍天的手，腮边风干的道道泪痕，那抹永远在砖石下定格的渴望眼神，以及那停在舌尖尚未来得及喊出的呼唤，无一不在淋漓尽致地诠释着生命的全部内涵，无一不是在向活着的人们诉说着对生命的渴望！参加救援行动的每一个人无不流泪，因为他们在废墟中读懂了那风干了的泪痕的全部含义：活着的人们啊，请你们珍重生命，好好活着！

在都江堰灾区，一名8岁女孩苏醒过来后得知姐姐遇难，她沉默了一会儿对母亲说：“妈妈，你不要难过，让我们开始新生活！”在北川灾区，一名老师奇迹生还后，他告诉人们的第一句话是：“一定要好好地过好每一天，珍惜每一天！”只有经过死亡考验的人们才能真切地从心底发出这样的呼喊：好好活着，就是对逝者的一种最好悼念！

珍惜生命，好好活着，珍爱生活，努力工作，为了那悲伤的眼泪，为了那早逝的年华，更为了那一双双渴望生命的眼神！

每一滴眼泪都是叮咛，每一句叮咛都是使命。好好活着，活出价值！让我们在远逝的叮咛中，不畏风雨，昂首前行，去书写生命的璀璨！

阅读材料回答下列问题：

- (1)我们为什么要珍爱生命，好好活着？
- (2)好好活着，活出价值！让我们在远逝的叮咛中，不畏风雨，昂首前行，去书写生命的璀璨！这给我们的启示是什么？
- (3)汶川地震后，相信大家对生命有了新的感悟。你对生命有哪些感悟？

14. [把握青春节拍]终于成了初中生了，涛涛感觉自己长大了，不需要人管了。

晚饭时，妈妈说：“一会抓紧写作业。”涛涛说：“老妈，现在是吃饭时间，咱们一事论一事，先不说好不好。”涛涛已经不止一次地这样反击妈妈的提醒和要求。

周末，涛涛邀请了好多同学来他家玩，为了迎接大家的到来，涛涛特意打扮了一下自己，穿了一件老爸和老妈都无法接受的衣服，并美其名曰这是“个性”。爸爸妈妈拿他没办法。

最近，涛涛突然觉得自己对班里的妮妮有了好感，而且这种好感很特别，他一见妮妮就觉得心跳得厉害，见不到妮妮觉得心里像丢了什么似的。于是，他下决心要给妮妮写一封信表达自己的情感……

班里的同学几乎都有自己的QQ号，涛涛也申请了一个，开始了上网聊天，这一上网不要紧，他开始对一些不健康的录像、黄色网页有了好奇心……

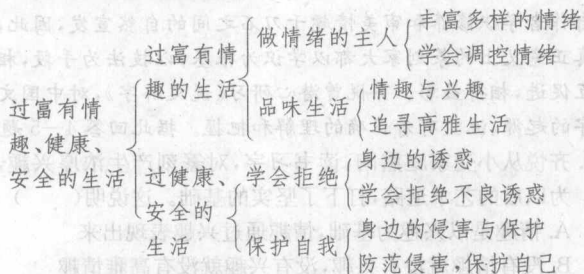
- (1)青春太绚丽。这一切的开始是青春的错吗？
- (2)面对渐入的青春期，我们应该怎样去引导涛涛在思想上的认识？
- (3)如果你也处于这个阶段，你应该怎么做？

15. [走进青春，快乐成长]不知不觉中，我们长大了，跨入了青春期的的大门，大家的心理生理都在悄悄发生着变化。这些变化让我们感到既新奇又困惑。对于青春，我们充满了好奇。为此，山东省某中学七年级(2)班决定举行一次“青春的旋律”主题班会，请你参与进来。

- (1)请你为本次班会设计几条标语。
- (2)在本次班会上，有一个内容是说说我自己在青春期遇到的困惑和烦恼，请你说出你在青春期遇到的一件困惑或烦恼，并谈谈你是怎样处理的？
- (3)班会最后，由你来做总结发言，请你把对青春的感悟写下来。

第二章 过富有情趣、健康、安全的生活

知识梳理



名师点拨

1. 做情绪的主人,追求高雅的生活情趣

(1)做情绪的主人:①情绪是复杂多样的,通常分为四大类:喜、怒、哀、惧。②情绪的积极作用:情绪可以充实人的体力和精力,提高个人的活动效率和能力,促使我们健康成长。情绪的消极作用:情绪也会使人感到难受,限制人的活动能力,降低人的自控能力和活动效率,做出一些令自己后悔甚至违法的事情。

(2)①调控情绪的必要性:理智对情绪的调节十分重要。②情绪调控的方法:情绪需要调控。调控情绪的具体方法有很多,比如,注意转移法、合理发泄法、理智控制法等。③喜怒哀乐,不忘关心他人:人的情感具有相通性和感染性,一个人的情绪状态很容易影响到周围的人。我们应该学会在合适的场合、用合理的方式发泄自己的情绪。我们应对别人情绪给予更多的关心,尝试去共享彼此的各种情绪,我们相互的感情会更加深厚。

(3)情趣与兴趣:①情趣与兴趣:情趣是以兴趣为基础产生的,是通过兴趣表现出来的。高雅的情趣体现对美好生活的追求、乐观的生活态度和健康的心理。高雅的情趣可以使我们得以放松,解除疲劳,还能使我们感受到生活中的美,让生活充满欢乐。②情趣有雅与俗之分:高雅的情趣有益于身心健康,符合现代文明的要求,也符合科学精神和科学生活要求。低俗情趣的人,看不到生活丰富多彩的一面和生活的美好远景,只看到眼前的事物,追求暂时的快乐,这不利于身心发展,甚至有害于身心健康。

(4)要努力追寻高雅生活:①乐观、幽默的生活态度,是陶冶高雅生活情趣的重要条件。②好奇与从众:青少年要善于将好奇心转化为浓厚的兴趣,以培养自己的高雅生活情趣。要学会鉴别不同的情趣,不能盲目从众,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。③丰富的文化生活,是陶冶情操、追求高雅生活情趣的重要途径。④提升情趣,陶冶情操:在追求生活情趣的过程中,我们的情感会受到陶

冶,提升为情操(一种价值追求的情感)。追求美的情趣,我们的生活会多姿多彩;健康高雅的生活情趣,陶冶、提升着我们的情操。

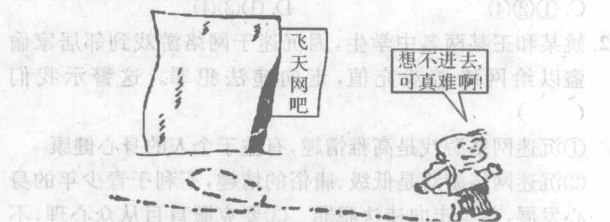
2. 学会保护自己

(1)身边的侵害与保护:①发生侵害青少年行为的原因:青少年正处于长身体、长知识的重要时期,各方面很不成熟。生活中存在着不利于青少年健康成长的因素,侵犯青少年合法权益和损害青少年身心健康现象,还时有发生。②青少年需要自我保护:青少年在面对侵害行为、自然灾害和意外伤害时,往往因处于被动地位而受到侵害。必须加强自我保护。面对突发事故和侵害,应该积极争取社会、学校和家庭等方面的保护,如果这些保护不能及时到位,我们要尽自己所能,用智慧和法律保护自己的合法权益。

(2)防范侵害,保护自己:①提高警惕:保持高度警惕是避免侵害的前提。对于女学生来说,保持高度的警惕、文明行为举止、得体的衣着打扮,是保护自我的防护衣。②用智慧保护自己:面对不法侵害,要依靠自己的智慧迅速而准确地作出判断,要采取机智灵活的方法与其斗争。遭到意外险情时,需要冷静,要学会运用最有效的求助办法。青少年学会自我保护,不仅需要保护自己的意识和勇气,更要有保护自己的智慧和方法。③用法律保护自己:青少年是国家的未来、民族的希望,党和国家重视对青少年的教育、引导和保护,并为青少年的健康成长创造良好的条件和环境。我国法律保护青少年的合法权益,当合法权益受到侵害时,我们要拿起法律武器保护自身的合法权益。

典例精讲

例1 (2008·山东东营)下图漫画中青少年的行为,告诉我们的道理是()



- A. 坚强的意志是成功抵制不良诱惑的保障
- B. 好奇心是青少年探求未知世界奥秘的最初动力
- C. 加强未成年人保护工作是当前的首要任务
- D. 关停经营性网吧是营造良好文化环境的有效措施

【解析】漫画题要看清漫画的主题及所反映的主旨,本题漫画中学生认为不进入网吧难说明该同学的意志力和自控能力不高,这启示我们对于网络的诱惑需要加强自我的意志品质锻炼。故选择A。

【答案】A

例2 (2008·江苏扬州)小英为某事苦闷时,就去

找一些自己感兴趣的事情做,如练书法、听音乐……。这种情绪调节的方法属于()

- A. 合理发泄法 B. 注意转移法
C. 性情倾诉法 D. 认识改变法

【解析】 本题考查学生对调节情绪的方法途径等知识的理解。转移注意力是将注意力由原来的负面情绪和思绪转移到其他的事情上,如出去走一走、做家务、玩游戏、听音乐等等,这样可以避免情绪和思绪继续恶化,故应选择B。

【答案】 B

例3 (2008·山西太原市)呼和浩特市高二学生王

小伟,从小学起就迷恋互联网,实践时出于好奇,开始研究黑客技术。2007年因攻击2200多个境内外网站,造成严重社会影响和危害,被依法判刑。青少年应当()

- ①提高鉴别能力,自觉抵制不良诱惑 ②加强道德修养,尊重网络规则 ③提高安全防范意识,拒绝网络生活
④自觉树立法律意识,依法自律

- A. ①②③ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②④

【解析】 本题主要考查学生对网络世界的正确认识。选项③中的拒绝网络生活显然片面的看待网络,因此排除含有③的选项,即可得出正确答案是D。

【答案】 D

实战演练

一、选择题(在下列四个选项中,只有一项是最符合题意的)

1. 合理地发泄消极情绪,是排除不良情绪的有效方法。参加比赛失败后,小晖情绪不好时可以采用的方法是主要有()

- ①在适当的场合哭一场 ②向他人倾诉 ③进行剧烈运动 ④今后不再参加比赛

- A. ①②③ B. ②③④
C. ①②④ D. ①③④

2. 姚某和王某两名中学生,因沉迷于网络游戏到邻居家偷盗以给网络游戏充值,走向违法犯罪。这警示我们()

- ①沉迷网络游戏是高雅情趣,有益于个人的身心健康
②沉迷网络游戏是低级、庸俗的情趣,不利于青少年的身心发展,甚至走向违法犯罪 ③要克服盲目从众心理,不要参加无意义甚至对身心健康有害的活动
④玩网络游戏并非不可取,但得注意一个度,千万不要沉迷于此,荒废自己的学业,影响了自己的美好前途

- A. ①③④ B. ②③④
C. ①②③ D. ①②④

3. 前一阶段,曾以一首《笑脸》而出名的歌手谢东与女友因涉毒在家中被抓,警方同时从谢东家中搜出少量毒品。对于吸毒,下列认识正确的是()

- ①吸毒会严重危害人的身心健康 ②吸毒已成为普遍的

- 社会现象 ③吸毒会诱发违法犯罪 ④名人吸毒无所谓

- A. ①② B. ③④
C. ①③ D. ②④

天津青年篆刻家齐悦少年时受家庭熏陶,读书习字,年龄稍长,对篆刻产生浓厚兴趣,摹刻古代传世印章,成为他少年时期最大乐趣,也为以后的艺术道路打下了坚实的基础。他临摹的《十钟山房印举》印稿,上千方古印,形神毕肖,其功力之深,令人叹为观止。篆刻艺术之真、善、美,来自作者学识修养和审美情趣于刀石之间的自然宣发,因此,真正意义上的篆刻家大都以学识为根基,以技法为手段,相互促进,相得益彰。齐悦曾潜心研习《说文解字》,对中国文字的起源、流变有着正确的理解和把握。据此回答4—5题

4. 齐悦从小受家庭熏陶,读书习字,对篆刻产生浓厚兴趣,为以后的艺术道路,打下了坚实的基础。这说明()

- A. 情趣是以兴趣为基础,情趣通过兴趣表现出来
B. 没有情趣就没有兴趣,没有兴趣就没有高雅情趣
C. 凡是做自己喜爱和感兴趣的事,都是高雅的生活情趣
D. 情趣能使我们充分感受到生活中的美

5. 齐悦的事例告诉我们()

- ①我们应该尽量从丰富的文化活动中,领略生活的真正意义和情趣 ②丰富的文化生活,是陶冶情操、追求高雅生活情趣的重要途径 ③在追求生活情趣的过程中,要摒弃庸俗生活情趣 ④高雅的生活情趣不是天生的,它来源于对生活的热爱

- A. ①②③④ B. ①②④
C. ①③④ D. ①②③

星期天,鹏鹏独自一人在花园里玩,有个陌生人告诉他“你爸爸被汽车撞了,正在医院里急救,快点跟我一起去医院看爸爸。”据此回答6—7题:

6. 这时,鹏鹏应该怎么办?()

- ①不要轻易相信陌生人的话 ②记下他的特征,快点回家 ③向人多的地方走,若他紧跟不舍就大喊救命 ④非常着急,跟他去医院

- A. ①②③ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②④

7. 你这样选择的理由是()

- A. 社会上的坏人太多了
B. 青少年要掌握自我保护的方法
C. 青少年没有任何自我保护能力
D. 青少年生存的社会环境过于恶劣

8. 读漫画《教子》,对这种教子方法认识正确的是()

- A. “棍棒底下出孝子”,值得借鉴

- B. 家庭保护缺位,侵犯了未成年人的生命健康权

- C. 家庭保护到位的表现,严格教子

- D. 先进的教育方法,锻炼青少年的身体

9. 有些学生三五成群地花费大量时间和金钱去看明星演出,甚至衣着、发型、说话的口吻都模仿明星。对此“追星



现象”的正确认识是()

- ①明星都有俊美的外表和高超的技能,是学习的榜样
②要认识到明星的优点和缺点,择善而从 ③要提高鉴别能力,克服盲目从众心理 ④明星都是媒体“包装”和“炒作”的结果,不值得学习。

- A. ①② B. ③④
C. ②③ D. ①④

10. 在工作中,有时乘客不讲理,售票员李素丽总是认为:人人都有自尊心,不能得理不饶人,让乘客下台阶,服务就上了台阶。她采取的调控情绪方法是()

- A. 合理发泄法 B. 自我激励法
C. 注意转移法 D. 心理换位法

11. 大千世界,五光十色,无奇不有,在我们的周围存在着很多诱惑,对此,我们应有的正确认识是()

- A. 诱惑都是不良的,应拒绝所有诱惑
B. 诱惑无所谓好坏,关键是如何对待
C. 面对不良诱惑,我们应该自觉抵制
D. 面对诱惑,很难有人能把持住自己

二、简答题

12. [学会调控情绪,积极面对人生]

今天,距离汶川大地震发生将近二个月了。根据近期网上一项调查显示,有超过八成的受访者认为,地震改变了自己的生活态度:原来连蹦极都不怕的人,现在却随时在面前放杯水,每隔五分钟就看一次……“我现在还不敢回家住,白天在单位,总觉得地板在摇晃,必须随时在办公桌上放一杯水,每隔5分钟就看一看,稍微有震感就马上往外跑。”说起这些习惯,范先生不禁叹了口气。他说,地震发生前,自己一直留给周围人不拘小节、大气勇敢的印象,但现在自己却变得小心翼翼,有的朋友开玩笑说他是“胆小鬼”,有的说他患上了“余震恐惧症”,这让范先生感到心里压力很大。看着周围的朋友们都回到了正常的生活轨道里,范先生也很着急,但是就是没法消解心里的恐慌情绪。

(1)材料中的范先生真的没法消解心里的恐慌情绪了吗?请你为他提几条合理化建议。

(2)调节情绪过程中,需要注意哪些问题?

13. [防微杜渐,拒绝不良诱惑]刚满15岁的中学生李某,原本学习认真,成绩优秀。但自从对网络上不健康的东西着迷后,一天不上网就浑身不自在,经常逃学。为了进

网吧,多次偷拿父母和同学的钱,后来因拦路抢其他同学的钱被拘留。

李某的经历对你有何启示。

三、材料分析说明题

14. [拒绝网吧诱惑 珍惜青春年华]2008年6月23日辽沈晚报:16岁少年痴迷于网吧,在离家12天后,他的父亲盛先生终于在网吧找到他,可是他却不愿离开网吧和父亲回家,甚至问父亲:“你是谁啊?”随后竟借机逃走。

回忆自己儿子痴迷网吧的经历,盛先生说:“这孩子小时候就聪明,可是自从去了网吧之后,学习成绩下降,也不回家了。”孩子是从读八年级的时候开始去网吧的。盛先生开始时并不知情,但是后来家里的微波炉、手机、电风扇和DVD机接连丢失,引起了盛先生的注意,他才发现儿子经常在网吧出入。儿子第一次离家出走就走了10天,盛先生也找了10天,但还是没有找到,最终,孩子将身上的钱花光之后,回到自家楼下,却又不肯上楼,“当时他那个惨啊,人不人鬼不鬼的。”

不到两个月之后,儿子在偷了家里1400元钱之后,再次消失,半个月之后,才回到家里,当他回家的时候,已经连打车的钱都没有了。进入高中之后,盛先生的孩子学习也算是比较努力的,成绩位于班级中游,但是,在学校里结识了一些网友和社会上的朋友之后,他又不断出入网吧。

阅读上述材料,运用所学知识回答下列问题:

- (1)请你结合材料分析一下盛先生的孩子迷恋网络游戏的原因有哪些?(至少两条)
(2)为了帮助盛先生的孩子摆脱“网络陷阱”,请你给他提出2条培养高雅情趣的途径。

四、实践探究题

15. [远离低俗文化,培养高雅情趣]

“快使用大板砖哼哼哈兮……”,“床前明月光,地上鞋两双;一对坏男女,其中就有你。”在一些学校一种以说唱为主,内容涉及变态、色情、暴力的粗口歌广为流



同行。也许由于学习压力过于沉重,同学们有时真的需要一些诸如此类的调剂。但又不得不承认这些变味的调剂不仅会在一定程度上扭曲同学们的心灵,而且还会形成一种不良的校园风气。这引起广大教师、家长的担忧。

- (1)请你以上述材料为背景,围绕“提升情趣,陶冶情操”为主要任务,策划一次主题班会活动。(要求:确定班会主题,明确活动目的,设计活动步骤)
- (2)对于“粗口歌”,同学们感触很多,准备发个倡议书抵制它,请你帮助填写其中的空格部分。

抵制“校园粗口歌”倡议书

亲爱的同学们:

时下,一种另类校园歌曲——“粗口歌”正在校园里悄然传唱。一些同学对“粗口歌”极感兴趣,说起话来“出口成脏”,校园这片净土不知不觉中被那些乌七八糟的“粗口歌”所污染,这不能不引起我们的深刻反思。为了你我明天着想,为了加强校园文化建设,我提议大家做到以下几点:

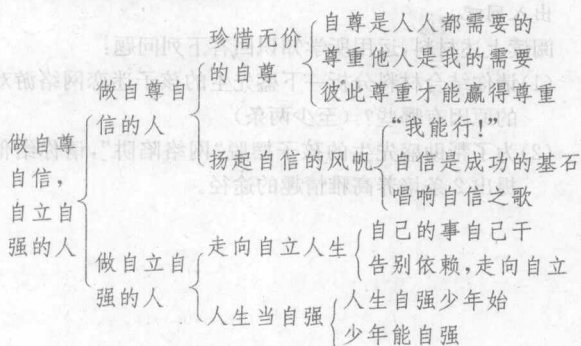
第一,

第二,

第三,

第三章 做自尊、自信、自立、自强的人

知识梳理



名师点拨

1. 扬起自信的风帆

(1)自信的含义:①相信自己行,是一种信念,也是一种力量。自信是对自身力量的确信,深信自己能做成某件事,实现所追求的目标。②自信与自负、自卑:自负与自卑都是以自我为中心。自负不同于自信,就在于自负者依据的事实是虚假的,追求的目标根本不可能达到。一个自信的人所追求的目标是真实的,因而他不会同自己也不会同别

16. [学会拒绝不良诱惑]

我们的生活充满灿烂阳光,但同时身边也存在着一一些不良诱惑。对这些不良诱惑,如果不能自觉抵制,会危害我们的健康成长。为帮助同学们学会拒绝身边的不良诱惑,某校《校园周刊》准备以第八课《学会拒绝》为背景材料出一期专刊,假如你是该校一名学生,请你积极参与这次实践活动,并完成下列任务。

- (1)假如你是《校园周刊》的编辑,请你为这期专刊拟定两条宣传标语。
- (2)假如你是本刊的策划人,请你为这期专刊设计几个栏目,并作简要介绍。
- (3)假如你是主编,由你来拟定专刊的编者按,在编者按中你会使用哪些所学知识?

人过不去。缺乏应有的自信,主要是因为他们不相信自己的潜力,从而产生自卑。自卑与自负都是自信的误区。自卑的人轻视自己,往往看不到自己的能力,不敢尝试;自负的人自以为了不起,往往过高地估计自己,看不起别人,自以为是。只有自信的人能够实事求是地看待自己,既能看到自己的优点,也能看到自己的缺点。

(2)自信的作用与品质:①许多失败都与自负或自卑有关。自信的人具有追求成功的心理素质,而良好的心理素质对一个人的成功是十分重要的。②有助于自信者成功的心理品质:乐观。自信的人能沉住气,创造条件,使目标逐渐清晰,对完成任务充满希望。面对问题与失败,不轻言放弃,没有这样的乐观与希望,很多事情就会半途而废。好奇。自信的人更看重自己解决问题的能力,而不计较功劳大小。他们的快乐不是来自于表扬与嘉奖,而是来自于攻克难关后的豁然开朗。这是激励自信者不断思考、不断奋斗的动力。专注。自信的人对人对事能保持客观,目标明确,主次分明,不会感情用事,不被与任务无关的事情所干扰。因此,注意力高度集中,全力以赴,内耗的精力少,使时间的有效利用率最高。③正是由于自信者乐观、好奇与专注,有目标,注重行动,体验过程,他们可以减少干扰,全身心地投入到工作中,最快最好地到达胜利的终点。

(3)自信的培养:①看到进步与长处:经常体会点点滴滴的进步与成绩,就是不断为自己喝彩、鼓劲。这样,我们就会产生一种肯定自己、欣赏自己的感觉,从而对自己充满

信心,有足够的勇气迎接挑战,迎接成功的未来。发现自己的长处,是自信的基础。②增强信心与实力:相信自己行,才能大胆尝试,接受挑战。为此,我们要在回忆过去成功的经历中体验信心。同时,更要多做,力争把事情做成,从中受到更多的鼓舞。对于前进过程中的问题、困难和失败,如果能看得淡一点,从容应对,就能把注意力集中到完成任务上,加速增强实力。而实力是撑起信心的最重要支柱。③自信永远是准确的自我定位和客观的自我评价,永远是一种进取精神和科学态度,永远是遇到困难永不低头的巨大精神力量。自信是我们人生道路上最宝贵的财富。

(4)做自信的中国人:①自信之歌,回荡在个人成长的努力之中,回荡在民族振兴的奋斗之中。我们只有把个人的命运与祖国的发展结合在一起,我们的自信才有坚如磐石的根基。一个人如果没有民族自信心,他的自信就没有任何意义和价值。②新中国成立以后,我们的国家日益兴旺发达。这使我们每一个中国人,都能在国际舞台上感受到前所未有的自尊与自信。当然,随着我国与世界各国的交往越来越频繁,我们更需要与各国人民平等相待。一个有强烈民族自信心的人,必定会在国际交往中自觉地展示我们中国人的气度和风采,不卑不亢,落落大方,绝不会做出有损国格的事情。

2. 人生当自强

(1)自强的意义:①自强是进取的动力:一个自尊、自信、自立的人,必定对未来充满希望,奋发进取,这就是自强。自强是一种精神,一种美好的道德品质,对一个人的成长具有巨大的作用。②自强,是通向成功的阶梯:自弃与自强是对立的。所谓自弃,是指自己懒惰成性,得过且过,不求上进,不思进取。自弃的人没有理想和追求,不愿吃苦,不愿奋斗,最终自然一事无成。

(2)自强精神表现在方方面面:在困难面前不低头,不丧气;自尊自爱,不卑不亢;勇于开拓,积极进取;志存高远,执著追求;等等。自强是一个人活出尊严、活出个性、实现人生价值的必备品质;是我们健康成长、搞好学习、将来成就事业的强大动力。自强不息是我们民族几千年来熔铸成的民族精神。正是这种精神,使中华民族历经沧桑而不衰,倍经磨难而更强,豪迈地自立于世界民族之林。

(3)走向自强之路:①理想是自强的航标:没有理想,就没有动力,就会在困难面前放弃努力。有了理想,就有了进取的动力。要自强,首先就要树立坚定的理想。真正的强者确定了自己的目标后,就会不屈不挠地坚持,矢志不移地奋斗,直到成功。②战胜自我是自强的关键:每个人都有自己的弱点,自强的人是勇于并善于战胜自己弱点的人。每个人都有自己的潜能和天赋,都能有所作为。许多人碌碌无为,原因固然是多方面的,意志软弱,不能克制自己,不愿意抓紧时间学习和工作,不愿意为了长远的利益而牺牲眼前的享乐,是重要的原因之一。只有战胜放任自我,才能自强,才会进步。③扬长避短是自强的捷径:每个人都有自己的长处和短处。要想自强和成功,就要根据自己的长处、天赋、兴趣以及社会需要来确定自己的努力方向,也就是说,要发扬自己的长处,避开自己的短处。④自强要从少年始:只要我们选准航向,战胜自身的弱点,发挥自己的特长,就能成功。

典例精讲

例1 (2008·海南省)残疾人运动员金晶在巴黎舍身护火炬的消息传回国内后,许多单位要为她安排更舒适的工作,但金晶却说:“我不想做只拿钱不做事的工作。”说明她()

- A. 与众不同 B. 骄傲自大
C. 自立自强 D. 软弱自卑

【解析】“不想做只拿钱不做事的工作”体现的是一个自立和自强的心理品质,故正确选项是C。

【答案】 C

例2 (2008·湖北武汉)“你行,我也行!”以此为主题的世界夏季特殊奥林匹克运动会于2007年10月2日在上海开幕。智障运动员在赛场上表现出乐观进取的风采,实现了人生价值的升华。事实表明()

- A. 自信是成功的基石
B. 自信的人决不允许别人超过自己
C. 自信是运动员特有的心理品质

【解析】“你行,我也行”诠释的是自信的良好态度,是每个人都应该具有的品质,是我们获得成功的基石,故A是符合要求的选项。

【答案】 A

例3 (2008·河北省)漫画《“陪”训》中家长的做法()



“陪”训

- A. 能增强未成年人的责任意识
B. 能培养未成年人的自立自强精神
C. 能促进未成年人的健康成长
D. 能助长未成年人的依赖思想

【解析】漫画旨在说明一些家长不正确的教育子女的方式。作为家长,要懂得让孩子学会告别依赖,不断走向自立。因此正确答案是D。

【答案】 D

实战演练

一、选择题(在下列四个选项中,只有一项是最符合题意的)

1. 中考即将来临,但小红却陷入了焦虑当中,满脑子就是“自己不行,肯定考不上”。针对这一情况,心里辅导老师对她进行行为训练,让她大声喊出“我能行”,这样做的目

的是()

- ①增强她的信心 ②给予她前进的力量 ③有助于她摆脱自负 ④帮助她走出自卑的阴影

- A. ①②③ B. ①②④
C. ①③④ D. ②③④

美国著名黑人田径运动员杰西·欧文斯说过的一句话：“在体育运动中，人们不仅仅要比赛，还要学会尊重他人……”据此回答2—3题：

2. 我们要学会尊重他人，这是因为()

- ①尊重他人是自尊的需要，也是自我完善的需要 ②不尊重他人的人不可能赢得他人的尊重 ③只有自尊的人懂得尊重他人 ④尊重他人就是尊重自己

- A. ①②③ B. ①②④
C. ①③④ D. ①②③④

3. 在日常生活中，尊重他人就要()

- ①对他人的错误、缺点要保持沉默 ②对人有礼貌 ③尊重别人的劳动 ④关注他人的尊严

- A. ①②③ B. ②③④
C. ①②④ D. ①②③④

4. 对漫画中《喂到何时》这种现象分析正确的是()

- ①会使人丧失独立生活的能力和精神 ②缺乏自立，就不能适应社会生活 ③会使人缺乏生活的责任感，造成人格的缺陷 ④父母永远是孩子的依靠

- A. ①②③
B. ①③④
C. ②③④
D. ①②③④



5. 有一个中学生，曾经因为外语学得不好，对学习外语逐渐失去了自信。老师对他说：“你的基础差一点，先不和其他同学比，自己和自己比，有进步就是成功。”第一次他定的目标是得50分，经过努力得了51分。老师鼓励他说：“有进步，下次争取55分。”就这样，随着成绩的逐步提高，这个同学的自信心也增强了，终于跨进了中上等成绩学生的行列。这说明()

- A. 为了创造成功的记录，目标越低越好
B. 和别人比，目标太高难度大，难以增强自信心
C. 根据实际，选准适当目标，取得成功，有利于增强自信心
D. 有了自信心，就会获得事业的成功

6. 自强是一种精神，是一种美好的道德品质，对一个人成长具有重要的作用。下列选项能够反映一个人具有自强精神的是()

- ①在困难面前不低头，不丧气 ②勇于开拓，积极进取
③志存高远，执著追求 ④自尊自爱，不卑不亢

- A. ①③④ B. ①②③
C. ②③④ D. ①②③④

7. 小王渴望在人群的最闪亮处尽情展示自己，却一再在机会来临时犹豫、徘徊，不敢争取。因为他害怕伤害，害怕

嘲笑和讥讽，于是就将自己封闭起来，愈来愈孤独，愈来愈寂寞。你觉得下面哪些方法可以帮他?()

- ①看到自己的进步与长处 ②增强信心与实力 ③选准突破口，让自己成功，提高自信 ④用心理暗示方法，告诉自己能成功

- A. ②③④ B. ①②③
C. ①③④ D. ①②③④

8. 今年还不满21岁的北京人刘伟虽然失去双臂，但用脚拿勺子吃饭、在键盘上打字都不在话下。超凡毅力的他更练就了“双脚弹钢琴”绝技，多才多艺的他还是全国残泳冠军。这事例告诉我们()

- ①自强是一个人活出尊严、活出个性、实现人生价值的必备品质 ②生活要自立，人生当自强 ③自强是战胜挫折、超越自我的保证 ④自强能使人勇敢地面对生活中的困难

- A. ②③④ B. ①③④
C. ①②④ D. ①②③④

9. 矮个子的人说：“浓缩的都是精华”；头发稀少的人说：“热闹的马路不长草，聪明的脑袋不长毛。”这表现出他们的()

- A. 自信 B. 自卑
C. 自立 D. 知耻

10. 下面的几种行为依次对应的心理品质是()

在公共场所，我会约束自己的行为，注意自己的形象

主动制定自己一天的学习计划，合理安排时间

奥运冠军刘翔夺冠后激动地说：“亚洲有我，中国有我”

不须扬鞭自奋蹄

- ①自信 ②自强
③自立 ④自尊

- A. ①②③④ B. ④②③①
C. ④③①② D. ①③②④

二、简答题

11. [观察行为思考辨析]材料：珠海某外资公司的外商老板，因一名女工连续加班，劳累过度，工作时在工作台上打盹的事件，竟让全厂中国员工下跪，并吼道：“不跪就滚蛋！”受辱中国员工孙天帅坚决不跪。他宁可放弃工作和报酬，也不丢失自己的人格尊严。

请你结合自己对人格尊严的正确认识，就孙天帅的行为进行辨析。