



2009年

备战中考

考试必备

网络式呈现
科学式梳理
热点
考点
知识点

思想品德

(系统总复习版)

APG 安徽出版集团

安徽人民出版社

目 录

第一部分 把握命题 复习有方	(1)
第二部分 考点知识 网络呈现	(4)
专题一:成长中的我	(4)
一、认识自我	(4)
二、自尊自强	(13)
三、学法用法	(22)
专题二:我与他人的关系	(36)
一、交往与沟通	(36)
(一)与父母的沟通	(36)
(二)与同学、朋友的交往	(38)
(三)与老师积极交往	(39)
(四)交往礼仪	(40)
(五)竞争与合作	(40)
二、交往的品德	(50)
(一)诚 信	(51)
(二)平 等	(52)
(三)尊 重	(52)
(四)宽 容	(53)
(五)理 解	(53)
(六)网络交往	(54)
(七)冲 突	(54)
三、权利与义务	(62)
(一)权利与义务	(63)
(二)人身权利	(65)
(三)受教育的权利与义务	(67)
(四)经济权利	(68)
(五)消费者权益	(70)
(六)民事权利能力与民事行为能力	(71)
专题三:我与集体、国家和社会的关系	(79)
一、积极适应社会的发展和进步	(79)
(一)自我控制,避免盲从	(80)
(二)培养正确的学习和就业观念	(81)
(三)个人与集体	(82)
(四)关注社会发展,养成亲社会行为	(82)
(五)中华文化和民族精神	(83)
二、承担社会责任	(92)
(一)公平与正义	(92)
(二)增强责任意识,做负责任的公民	(94)
(三)服务社会,热心公益	(95)

三、法律与社会秩序	(102)
(一)宪 法	(102)
(二)依法治国	(103)
(三)政府依法行政	(104)
(四)公民有序参与政治生活	(104)
四、认识国情 爱我中华	(110)
(一)建设中国特色社会主义的指导思想	(111)
(二)当代中国最基本的国情——社会主义初级阶段	(111)
(三)党在社会主义初级阶段的基本路线	(112)
(四)初级阶段的经济、政治制度	(113)
(五)振兴国家的战略和国策	(115)
(六)全面建设小康社会	(118)
(七)加强社会主义精神文明建设	(119)
(八)当今世界的主题:和平与发展	(121)
(九)放飞理想,肩负使命	(122)
第三部分 题型详解 有备无患	(133)
题型一 选择题	(133)
(一)单项选择题	(133)
(二)多项选择题	(136)
题型二 非选择题	(138)
(一)漫画类	(138)
(二)图表类	(139)
(三)辨析类	(140)
(四)情境类	(141)
(五)做法建议类	(142)
(六)评论类	(142)
(七)材料分析类	(143)
(八)活动探究类	(144)
第四部分 热点透视 考点直击	(150)
专题一:关注食品安全 保障民众利益	(150)
专题二:神七问天 奏响壮丽凯歌	(155)
专题三:学习抗震英模 携手共建家园	(160)
专题四:北京奥运 无与伦比	(164)
专题五:全面解决“三农”问题 统筹城乡发展	(168)
专题六:节约资源 保护环境 构建和谐社会	(173)
专题七:和平与发展主题下的中国	(177)
专题八:祖国统一与民族团结	(182)
专题九:关注民生问题 构建和谐社会	(187)
第五部分 附 录	(192)
安徽省 2008 年初中毕业统一考试试题思想品德试题(开卷)	(192)

第一部分 把握命题 复习有方

“知己知彼，百战不殆”，在一定程度上把握中考试题命题特点，有助于正确把握复习方向，做到有的放矢，提高复习效率。本文结合安徽省2008年中考试题(试题附后)对中考命题特点作一分析，供广大师生备考之需。

一、突出主体性，坚持教育性

试题的命制充分体现了政治学科德育功能，强调学生的主体性，关注学生的情感体验。试题注重考查学生的价值取向，引导学生培养文明素养和良好的习惯，培养人与自然、社会和谐相处的现代意识。

如第8、10、15题考查了“我与他人的关系”中的权利、义务，重在引导学生树立维权意识，增强积极行使权利、自觉履行义务的公民意识；第13题着重挖掘考生的责任意识、环境意识；第17题第(3)问考查学生对生命的正确态度及关爱他人的情感。在非选择题部分，每一题都体现了对学生情感与行为的考查，“你的感想”、“你的做法”、“你的观点”、“你准备做些什么”这样的设问方式频频出现在各大题中。

二、综合性强，覆盖面广

经过多年的探索与实践，安徽中考开卷已走向成熟。对基础知识的考查虽是全卷的立足点，但绝不是对基础知识的简单再现，不会让学生简单地就能从教材上找到问题的答案。许多试题更多是要求考生仔细审题，对所学各部分学科知识进行重组整合，以考查学生对所学知识的整体把握能力、综合运用能力，从而使试题呈现出综合性强、跨度大、覆盖面广的特点。

如：第5题，一道选择题便覆盖教材中“正确认识自我”、“做自尊自信的人”两个单元，跨七年级上、下两册；第10题涉及到对“消费者的权利、义务”、“正确行使权利、自觉履行义务”等知识的综合运用；第17题更是综合了“珍爱生命”、“指导思想”、“民族文化”、“民族精神”等多个考点，跨七、九两个年级。

三、注意对科学思维方法的考查

中考试题强调能力立意，强调学生运用所学知识分析问题、解决实际问题的能力。而考生能力的必然体现在对科学思维方法的依托之上。分析与综合是两种紧密相联的两种科学思维方法，在中考应试的过程中常常会用到。2008年安徽试题多处体现了对这两种思维方式的要求。

如：第13题的漫画分析。解答此题必须要运用在分析的基础上进行综合，在综合的指导下多角度分析的方法。回答第(1)问，首先要仔细观察漫画，将漫画分解为两个要素：人物心理和客观现象(垃圾乱扔、龙头不关)，再综合得出“缺乏责任感、公民意识、环保意识”的结论。回答第(2)问又应从现象出发，发散思维，从意识和行动等不同角度来谈做法。另外，第17题(1)、(2)两问都考查了学生从一个现象出发，多个角度分析的思维能力。

四、体现时代性,强调理论联系实际

多年来安徽试题一大特色就是不回避热点,不怕被猜题押题,敢于迎着热点考。2008年试题除了对纯时政的考查外,还涉及北京奥运、汶川地震、改革开放30周年等备受关注的热点问题,体现了强烈的时代感。试题以热点为切入点考查教材相关的重要理论,体现理论联系实际的原则。

如第17题,借汶川地震这一震惊世界的重大事件,考查学生运用所学政治、经济、文化等知识分析试题材料所列现象的能力。同时,在要求学生理论联系实际的过程中,还有效引导学生珍爱生命、关爱他人、服务社会的正确价值取向。

五、增强开放性,鼓励答案创新

开卷考试是实行素质教育体现,而开放性试题是推进素质教育、培养学生创新思维和创新能力的有力指挥棒。2008年试题继承往年开放性的传统,在非选择题部分多处设置开放性问题,为学生提供更为广阔的平台,允许学生从多个角度阐述某一问题,鼓励多元化、创新型答案。

如第14题对奥运开幕的“感想”;第16题的“途径”与“方法”、“毕业留言”;第17题中“对生命的感悟”、“为灾区做些什么”等问题都具有开放性。只要以题意为中心,做到“神不散”,答案尽可不拘一格。

六、取材生活化,呈现多样化

根据考试纲要的要求,试题的命制从初中生的认知水平和生活实际出发,强调试题与学生生活实际的联系。如第5、9、13、16题体现学生校园生活;第8、9、15题与学生家庭生活相联系;第8、14、15、17以社会生活情景为切入点。注意引导学生关心生活,考查学生在具体生活情境中运用所学知识分析和解决实际问题的能力,成为安徽省中考命题的一大鲜明特色。

在呈现方式上,2008年试题一如既往地保留了图文并茂、轻松活泼的特点。除了以主题方式呈现五大题外,全卷还有一个表格、两张卡片、六幅图片,使试卷在形式上显得轻松活泼。在不增加文字阅读量的前提下有效地增加了试卷容量,同时有助于帮助考生消除紧张情绪,减轻心理压力。

七、针对以上命题特点,2009年备战安徽中考须注意:

►1. 夯实基础知识,把握结构体系

实行开卷考试必须摒弃无需记忆的错误观念。开卷考试虽然对记忆的要求大大降低,但对于基本原理、重要观点仍是必须记住的。开卷重能力立意,但万丈高楼平地起,头脑中没有大量基础知识储备,面对试题中的实际问题,我们便会有无所适从的感觉,不可能迅速调用所学知识去分析和解决问题。在没有方向的情况下去查找教材与资料,只能是盲目的,耗费了大量时间也不能整出合理的答案。必须认识到开卷考试,开的只是教材与资料,而在时空方面、答题方向、答案逻辑结构上仍是闭的。

另外,中考命题综合性强、跨度大的特点决定了我们在夯实基础的同时,要学会建立起清晰的知识网络。复习时,首先把握主干知识,然后以干带枝,形成完整的知识网络,掌握不同部分知识之间的联系。只有做到识记知识、理解知识、灵活运用知识,才能做到多角度多层次看问题,才能轻松应对中考开卷。

►2. 研究中考纲要,紧扣考点复习

中考命题并非以某一版本教材为依据,课程标准与考试纲要才是中考命题的基本依据。每年的中考试卷每一题都可以在纲要中找到相应的范围和要求。所以,在全面掌握

教材(也是依据课程标准编写的)基础知识的前提下,按三个板块(“成长中的我”、“我与他人的关系”、“我与集体、国家和社会的关系”)紧紧扣住 2009 年考试纲要所列考试内容与考试水平,可大大提高复习的精准度。

►3. 关注生活实际,聚焦热点问题

开卷考试命题更加注重实际问题与理论知识的结合。实际问题既包括与学生紧密相关的校园生活、家庭生活、社会生活,也包括体现省情的实际问题和国内外重大的时事。在复习时,要尽量把生活实际、时事热点与所学知识相联系,多方位、多层次地思考重大实际问题,加深对教材知识的理解和运用。

关注实际的另外一个重要方面就是要把自己置身于一定情境之中,设想自己面对实际问题时的情感、态度和价值观。同时要注意实践与探究,努力提升自己参与政治、经济、文化、社会生活的能力。这些是中考试题常见的考查角度。

►4. 重视题型训练,掌握解题技巧

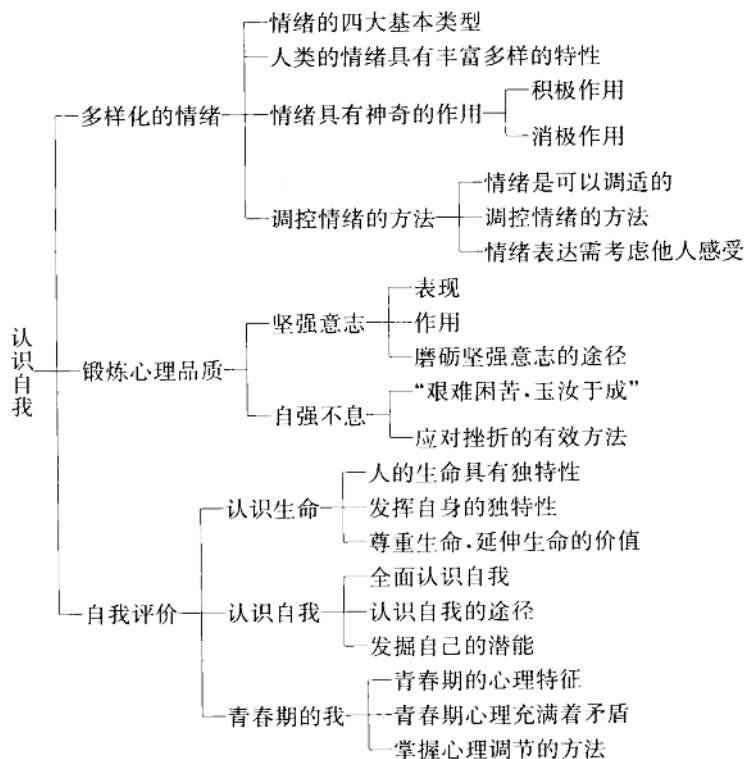
安徽中考在题型上是相对稳定的,每年均以单项选择与非选择题两大块构成。在非选择题部分的五大题中,题型又是稳中有变的。我们在复习的过程中,对诸如漫画图表题、情境判断题、材料分析题、实践探究题等各种题型应作适当的训练,掌握每一种题型的解题要领及一些注意事项是完全有必要的。每年中考中,有很多考生并非是对知识没有掌握,而是在答题的技巧上没掌握、细节上没注意造成了没必要的失分。

第二部分 考点知识 网络呈现

专题一：成长中的我

一、认识自我

知识网络清单



教材知识梳理

一、情绪的四大基本类型

人的情绪是复杂多样的，最常见的可以分成四大类：喜、怒、哀、乐。在此基础上，又可以组合成很多复杂的情绪。

二、人类的情绪具有丰富多样的特性

生活中，我们每个人都可能遭遇不同的事情，处于不同的情境中，自然也会产生各种

各样的情绪,丰富多样的情绪构成了我们多姿多彩的生活。

三、情绪具有神奇的作用

情绪犹如双刃剑,会对人产生神奇的作用。

一方面,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。这是情绪对人的积极影响。

另一方面,情绪也会使人感到难受,抑制人的活动能力,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。这是情绪对人的消极影响。

四、情绪是可以调适的

情绪与个人的态度是紧密相连的。在生活中,我们可以通过改变自己的态度来控制自己的情绪。

五、调控情绪的方法

调节情绪有很多具体的方法,我们可以根据不同的情况和个人的特点灵活地加以运用。

(1) 注意转移法

- * 改变注意焦点,分散注意力;
- * 做自己平时最感兴趣的事;
- * 改变环境,如到风景秀丽的野外去散步等。

(2) 合理发泄法

- * 在适当的场合哭一场;
- * 向他人倾诉;
- * 进行剧烈的运动;
- * 放声歌唱或大声喊叫。

(3) 理智控制法

- * 自我解嘲,自我安慰;
- * 自我暗示,自己提醒自己,遏制不良情绪的产生;
- * 在困难和逆境面前,有效地进行自我激励,以从不良情绪中摆脱出来;
- * 心理换位,与对方交换一个位置,站到对方的角度想问题;
- * 学会升华,将消极的情绪与头脑中的一些闪光点联系起来,将不良情绪转化为积极而有益的行动。

六、情绪表达需考虑他人感受

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。

七、坚强意志的表现

坚强的意志品质包括自觉性、坚韧性、果断性、自制性等。

八、坚强意志的作用

(1) 坚强意志,是人们在有目的的活动中克服干扰、战胜挫折、实现人生目标的保障。

(2) 坚定正确的人生方向,需要坚强意志;走出失败的阴影,需要坚强意志;形成良好的学习习惯,需要坚强意志;成就一番事业,需要坚强意志。从小培养自己具有坚强的意志,有助于我们战胜困难、克服弱点、成就人生。

九、磨砺坚强意志的途径

第一,磨砺坚强意志,必须树立明确的目标。

第二,磨砺坚强意志,要从细微之处做起,从小事做起,培养良好的行为习惯。

第三,磨砺坚强意志,应善于管理自己,培养自我控制、自我调节的能力。

第四,磨砺坚强意志,要主动在艰苦的环境中锻炼自己,持之以恒,善始善终。

十、全面认识自我

正确认识自己,就要做到用全面的、发展的眼光看待自己。

首先,全面认识自己,既要认识自己的外在形象,又要认识自己的内在素质。

其次,全面认识自己,既要看到自己的优点,也要看到自己的缺点。

人是不断变化发展的,我们需要不断更新、不断完善对自己的认识,才能使自己变得更好和更完美。

十一、认识自我的途径

(1)通过自我观察认识自己。要做个有心人,反省自己在日常生活中的点滴表现,总结自己是一个怎样的人。

(2)通过他人了解自己。周围人对自己的态度与评价,能帮助我们认识、了解自己。要重视他人的态度与评价,冷静地分析。既不能盲从,也不能忽视。

(3)通过集体了解自己。每个人都生活在一定地集体中,一个人在集体中能否与他人友好相处,能否很好地承担自己的责任,会对了解一个人有一定的帮助。集体往往对一个人的评价更全面、更客观。

十二、发掘自己的潜能

(1)人的潜能是多方面的。我们要做有心人,善于把它们发掘出来。

(2)方法:①经常给予自己积极的暗示,有利于提高自己的信心和勇气,能帮助我们发掘潜能。②在心中想象出一个比自己更好的“自我”形象,能够激励自己的斗志,有利于释放自己的潜能。③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。

十三、“艰难困苦,玉汝于成”

(1)遇到挫折的原因:在现实生活中,由于自然灾害或社会、个人条件限制等原因,人们随时都可能会遇到大小、轻重不同的挫折。

(2)面对挫折的不同反应:当挫折和逆境出现时,不同的人会产生不同的反应,采取不同的态度,因而,会有不同的影响。在具有坚强意志、积极进取的人面前,艰难的环境可以使他们抖擞精神,发奋努力。困难被克服了,就会有出色的成就。可见,一个人经受一些挫折,并不完全是坏事,它可以提高我们扭转逆境、克服困难、适应社会生活的能力。

十四、应对挫折的有效方法

要战胜挫折,就要树立正确的人生目标;要冷静对待,正确地认识挫折,采取恰当的解决方法;会自我疏导;请求帮助,主动把失败的痛苦向亲人、好友、老师、同学倾诉;精神升华,奋发图强去取得学习、工作和事业上的成功,这是应对挫折最积极的态度。

十五、人的生命具有独特性

人的生命独特性表现在,人的个性品质、人生道路、实现人生价值的方式和途径的多样性。突出表现在人类的生命最具有智慧。

十六、尊重生命,延伸生命的价值

(1)每个人的生命都是有价值的。能为他人带来欢乐、为他人减轻痛苦、为家乡和社

会作出贡献。实现人生的意义,追求生命的价值,要脚踏实地,从现在做起,从一点一滴的小事做起。

(2)生命的意义不在于长短,而在于内涵。许许多多的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。

十七、青春期的心理特征

(1)青春期心理充满着矛盾。这些内心矛盾,是我们成长过程中正常的心理现象。

(2)这些心理矛盾有时让我们感到苦闷,但正是它们构成了我们向前发展的动力。当然,处理不好也会成为阻力。因此,通过各种方式调控内心心理矛盾,是很重要的。

十八、掌握心理调节的方法

可以向老师、家长、亲友以及社会寻求帮助,也可以当自己的“心理医生”。在情绪不好的时候,听听音乐或打打球,转移自己的不良情绪;在感到孤独的时候,与同学聊聊天,给朋友写写信等。

中考真题解析

一、单项选择题

1. (福州 2008 年中考)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. 用全面的、发展的眼光看自己

【解题指导】此题的考点是“正确认识自己的方法”。我们要用全面、发展的眼光看待自己,对自己作出正确的评价。其他三个选项都是片面地看问题。采用排除法即可得到正确答案。

【参考答案】D

2. (绍兴市 2007 年中考)歌德说:“人生是由无数小烦恼组成的念珠,达观者是微笑着数完这串念珠的。”这一耐人寻味的话给我们的启迪是()

- A. 情绪对人的影响具有两重性
- B. 人生难免会有烦恼和挫折
- C. 逆境往往引起情绪的波动
- D. 人生需要保持良好的情绪

【解题指导】本题主要考查学生对情绪的理解,情绪是人的心理活动的重要表现,与个人的态度紧密相联。歌德的话说明我们要善于通过改变自己的态度来控制自己的情绪,从而保持良好的情绪。

【参考答案】D

3. (广东 2007 年中考)《易经》说:“天行健,君子以自强不息。”这句话包含的道理是()

- A. 要勇于面对困难,不断地磨砺意志
- B. 要自立、自信,战胜自己
- C. 人不可有傲气,但不可无傲骨
- D. 要树立终身学习的观念

【解题指导】本题考查学生对材料的解读能力。根据考生对这句话的理解,可直接选择 A。

【参考答案】A

二、非选择题

4. (山西 2008 年中考)世界是这样的美丽,让我们把生命珍惜。

(1)珍爱生命需要关注生命安全。遇到以下情形,你会采取怎样的自我保护措施?

①在教室,突然发生地震



考试
笔记

②坏人对你进行暴力侵害

(2)生命属于每个人只有一次,我们应怎样使自己的生命更有价值?

【解题指导】本题主要考查考生对生命意义的理解,增强自我保护的意识,掌握自我保护的方法。

【参考答案】(1)①要保持冷静、快速、有序地抱头跑到操场等开阔地方,如来不及可钻到桌下、墙角或有支撑物的地方躲避等。

②要冷静、勇敢、机智;有能力将对手制服时要勇敢搏斗,没有能力制服时,可呼救、周旋,及时拨打“110”报警等。

(2)①树立终身学习的观念,不断学习,不断进步,掌握现代化建设需要的本领。②增强创新意识,提高创新能力,争取有所创造,有所发明。③树立社会责任感,从现在做起,从点滴小事做起,在奉献社会、服务人民中实现自己的人生价值。

5.(湘潭市2007年中考)一位临近中考的学生写信给学校心理咨询室的老师,诉说心中的苦恼与困惑。信中写道“…我也曾雄心勃勃,可坚持不了几天就偃旗息鼓;我也曾豪情万丈,可一遇到打击与不顺就倍感绝望。马上就要中考了,我脑子里仍一片空白。老师,我该怎么办呀?”

认真阅读上述材料后,请思考并回答下列问题:

(1)从来信内容分析,这位中学生“苦恼与困惑”的原因有哪些?

(2)假如你是心理咨询室的老师,你有什么好的方法引领这位中学生走出“苦恼与困惑”?

【解题指导】本题考查考生对意志力和挫折的正确认识,回答时可从多个角度思考,如调控情绪、战胜挫折的方法,增强意志力等方面。

【参考答案】(1)考生从①意志力薄弱;②不能正确面对挫折与逆境等方面分析,意思接近即可。

(2)答案一:从转移注意力、合理宣泄、理智控制、理性升华、改变认识、增强幽默感等方面分析如何做个快乐少年。

答案二:从正确认识挫折、敢为天下先、培养高尚的志趣、适当转换追求的目标等方面分析如何直面挫折。

答案三:从树立理想、促进成长;从小事做起,从现在做起;在劳动和体育锻炼中成长;尝试做不感兴趣却有意义的事;学会自我控制等方面分析如何增强意志力。

6.(湖南常德2007中考)请阅读“2006年度感动中国人物”黄舸德事迹和颁奖词。

7岁时,黄舸被确诊为先天性进行性肌营养不良。据专家介绍,同类患者最长生命记录仅为18岁。但是为了能当面对帮助过他的人说声谢谢,2003年,15岁的黄舸和父亲用一辆三轮摩托车踏上了“感恩之旅”。如今,父子俩已经走过了80多个城市,行程1.3万多公里,向30多位当年给他们寄过钱的恩人当面道谢。黄舸说:“到好心人的家门口说声谢谢,送上一束鲜花表达深深的谢意,是我最大的心愿。”黄舸还说过,如果有一天离开人世,希望把自己的眼角膜捐给需要的人。

【颁奖词】我们需要静下心来体会这个场面,一个四肢无力的孩子,每天都在和死神赛跑,跋山涉水、万里迢迢。他就像一小截被命运丢弃的蜡烛,善良的人点亮他,他就欢快地燃烧起来。藏起眼泪,还给人们光明和希望。

简要回答:黄舸的身上具有哪些优良品质?

【解题指导】考查考生阅读材料、理解归纳知识的能力。

【参考答案】黄舸的身上具有自尊、自强、坚强、善良、感恩、乐观、无私、有责任感等优良品质。

7. (云南省昆明市08中考)2008年5月12日14时28分,中国四川汶川县发生里氏8.0级强烈地震,造成四川和周边省份重大人员伤亡和财产损失。

【为坚强喝彩,为生命高歌】

片段一 被困近70多个小时,压在废墟中的乐刘会对前来救援的人员说:“被困时,我没有掉过一滴眼泪,相信你们会来救我的。我坚持着,很高兴我还活着,很感谢你们……”

片段二 伴随一声巨响,教天花板轰然垮塌,四周一片漆黑,北川中学高一学生朱付敏大喊:“男生要坚强,女生不要哭,要保持清醒,保持体力。”同学们都冷静下来,协助救援人员把教室的墙壁打穿,全班33个同学得以获救。

片段三 在紧急关头,李佳萍老师用她柔弱的身躯死死抵住教室门,拼命用手把学生一个个从教室中拽出来,到第三十六个学生的时候,天花板突然掉了下来。几天后人们找到了她,她的身体仍在教室里面,没有跨出门口一步。她所在的教室,其实就在一楼,最靠近出口,跨出去只需要三四步,五六秒钟。

面对突如其来的灾难,片段中的三位主人翁都做出了选择。为此,请你作出评价。

【解题指导】本题联系重大时事,考查学生对良好心理品质和生命价值的认识。在困难和逆境面前更能体现出一个人的自强不息和坚强意志,对自己和他人生命的关爱,也反映出人们对生命意义和价值的理解。

【参考答案】面对突如其来的灾难,应有冷静、果敢的态度和坚强、自信、团结合作的优良品质。当自己的生命受到威胁时不轻言放弃,在珍爱自己生命的同时,也要尊重和救助他人的生命,生命之间需要相互关爱。虽然李老师的生命已经结束,但她的生命价值在奉献中得以延伸,受到人们的崇敬与追念。

沙场练兵

一、单项选择题

- 小涛遇到烦恼和失利时,总喜欢向妈妈倾诉。这种方法属于()
A. 合理宣泄法 B. 暗示法 C. 幽默法 D. 目标升华法
- 爱默生曾说过:“没有热情就创造不出伟绩。”是的,生活需要热情,创业需要热情。而学习就更需要热情,热情是动力,它使你的学习情绪饱满,孜孜不倦,充满快乐!爱默生的话说明了()
A. 情绪有积极和消极之分
B. 快乐的情绪对人的生活和工作起一定的积极作用
C. 热情是取得成绩的唯一条件
D. 以上说法都不对
- 公交车上,一位穿着时髦的漂亮女性坐在车上,看到一位老者蹒跚着上了车,她马上将头扭向窗外。坐在后面的一位拄拐杖的青年男子为老者让了座,你认为判断一个人“美”的标准是()
A. 只注重他的外貌、衣着、举止、风度、谈吐等
B. 只注重他的学识、心理、道德、能力等
C. 只注重良好的外在形象和穿着漂亮
D. 要注重外在美与内在美的和谐统一



考试
笔记

4.《老子》：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”这句话告诉我们：磨砺坚强意志要（ ）

- A. 从细微之处做起，从小事做起
- B. 树立明确的目标
- C. 善于管理自己
- D. 主动在艰苦的环境中锻炼自己

5. 孙中山说：“人生不如意事十之八九。”这说明（ ）

- A. 人们的社会生活离不开挫折
- B. 挫折是普遍存在的，是不可避免的
- C. 只有伟大人物才会总遇到挫折
- D. 勇敢的人不会遇到挫折

6. “骏马行千里，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟。”从认识自我角度看，这句话形象说明（ ）

- A. 认识自我很困难，没有必要认识自我
- B. 人的优势和不足是天生的，后天无需努力
- C. 人都有优点和缺点，要全面客观评价自己
- D. 人都是变化发展的，要用发展的眼光看待自己

7. 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

二、非选择题

8. 美国有位作家说：“人生不幸之事犹如一把刀，它既可以为我们所用，也可以把我们割伤，这要看我们究竟抓住了刀刃还是抓住了刀柄。”

(1)这段话告诉我们有关挫折的哪些道理？

(2)我们应该以什么态度来对待挫折？

9. “小小少年，很少烦恼，眼望四周阳光照……但愿永远这样好。一年一年时间飞跑，小小少年在长高，随着年岁由小变大，他的烦恼增加了。小小少年，很少烦恼，无忧无虑乐陶陶。但有一天，风波突起，忧虑烦恼都到了……”

这是歌曲《小小少年》的歌词片段，歌中唱的也是正处于青春期的你或周围同学的体验。

(1)为什么小小少年“随着年岁由小变大，他的烦恼增加了”？

(2)在成长、学习、生活中你都遇到了哪些烦恼？

(3)应怎样正确看待青春期所遇到的这些烦恼?

(4)有哪些切实有效的方法或途径可以让我们的青春期“无忧无虑乐陶陶”?

10. 判断分析:“挫折同世界上的许多事物一样,也具有两重性,它是坏事,但在一定条件下可以变成好事。”这个观点是否正确?为什么?

11. 情景体验:假如你在下列情景中,你会怎么做?并简述你这样做的理由。

(1)新的一年刚刚开始,人们还沉浸在节日的喜庆之中,在大街小巷,偶尔还能听到鞭炮声,我的手都痒痒了,也想放鞭炮玩,最后我的做法:_____。
理由:_____。

(2)天气渐渐变暖了,我们几个同学走在上学的路上,路过河边,有同学打赌说看谁敢现在下河洗澡,我的做法:_____。
理由:_____。

12. 故事:有两个人同样面对半杯美酒,一个人欣喜地说:“还有一半呢!”另一个人却不满地说:“只剩一半了!”。

你认为,以上两个人哪一位是悲观主义者?哪一位是乐观主义者?据此请你解释怎样才能保持一种乐观积极的情绪,走出情绪的低谷。

13. 成长体验:重走长征路

为了纪念中国工农红军长征胜利 70 周年,继承和发扬红军长征的光荣传统,弘扬中华民族的精神,中央电视台组织了“重走长征路”活动,并接受全国各地中学生报名。活动组织者对参加者提出了比较高的要求:①有良好的身体素质;②有一定的历史知识;③对活动的目的有正确的认识。

下列是小明为参加这次活动准备的几个问题,请你回答。

(1)中华民族精神的集中体现是什么?



(2)在红军长征途中,有许多年轻的战士献出了自己的生命,至今人们仍不知道他们的姓名。他们这样做值不值得?为什么?

(3)“重走长征路”困难重重。小明向活动组织者建议增加一条心理素质方面的要求,应该增加什么要求最合适?请说明理由。

【参考答案】

一、1. A 2. B 3. D 4. A 5. B 6. C 7. A

二、8. (1)挫折一方面使人们前进的步伐受到阻碍,从而产生忧愁、焦虑、不安、恐惧等消极心理,另一方面又有利于人们磨炼意志,增长才干和智慧。(2)我们应该勇敢地面对挫折,向困难发出挑战,不达目的誓不罢休。善于把前进道路上的绊脚石变成垫脚石,从而获得成功,实现生命的价值,享受真正的人生。

9. (1)因为进入青春期后,身体都会发生显著的变化,会出现一系列特殊的生理现象;同时,心理也会发生一系列变化,充满矛盾。(2)例:妈妈经常对我唠叨、想买一双名牌运动鞋可家里的经济条件又不好、我怎么越来越胖了、脸上长了青春痘……(3)青春期遇到的这些烦恼、矛盾,是我们成长过程中的正常现象,它预示着我们的心理、生理正在一步步成长。要培养良好的心理,学会正确的方法,让我们化解青春所遇到的这些烦恼,甚至让它成为我们前进的动力。(4)可以向老师、家长、亲友以及社会寻求帮助,自己也要学会当自己的“心理医生”,如听音乐或者打打球,转移自己的不良情绪;在感到孤独的时候,与同学聊聊天,或给朋友写信;多欣赏自己做得好的事或取得的成绩等等。

10. 这个观点是正确的。挫折一方面使人们前进的步伐受到阻碍;从而产生忧愁、焦虑、不安、恐惧等消极心理。另一方面又有利于人们磨炼意志,增长才干和智慧。

11. (1)我的做法:克制约束自己,不放鞭炮。理由:玩鞭炮会伤害自己以及他人的生命健康。(2)我的做法:自己不下河洗澡,并说服其他同学也不这样做。理由:在没有监护人陪同的情况下,下河洗澡非常不安全,可能会发生溺水事件。

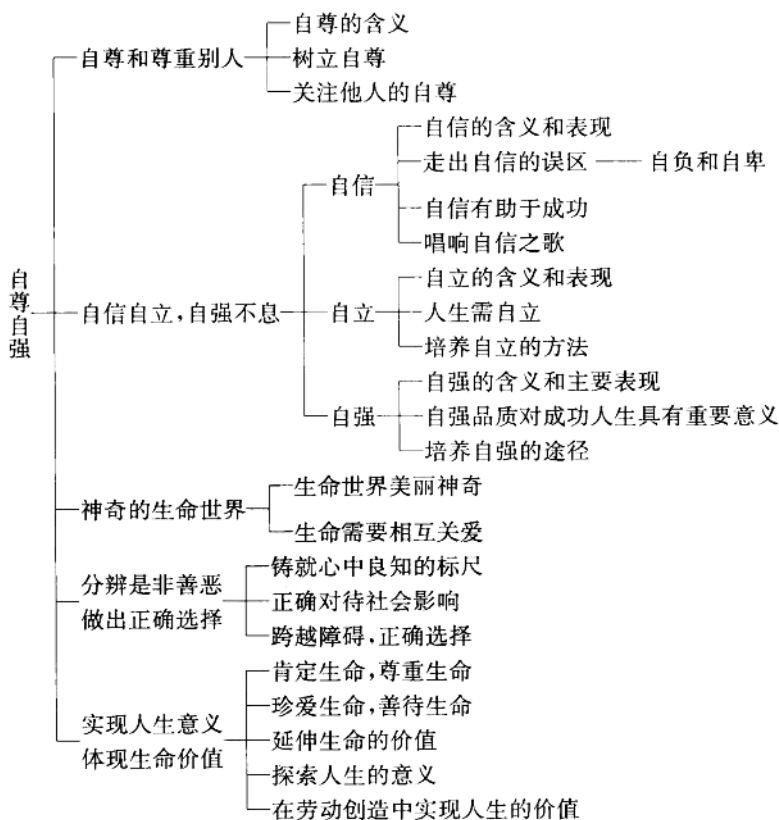
12. (1)说:“还有一半呢!”这个人是一位乐观主义者,而说:“只剩一半了!”的这个人是一位悲观主义者。(2)只要言之有理即可。片面地、目光短浅地看待事物,是患得患失、悲观失望的根本原因。我们应该学会换个角度看问题,结果就会产生另一种情绪,走出情绪的低谷。

13. (1)爱国主义精神、爱好和平的精神、自强不息的精神等。(2)值得。理由:生命的意义不在于长短,而在于内涵。许许多多的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。(3)要求:具有勇于战胜挫折的品质;具有坚强的意志品质;具有乐观的心态;具有自信的品质等。(写出一条即可)(示例)具有勇于战胜挫折的品质 理由:因为勇于战胜挫折的人,能向困难发出挑战,不达目的誓不罢休,善于把前进道路上的绊脚石变成垫脚石,从而获得成功,实现生命的价值。

二、自尊自强

考试
笔记

知识网络清单



教材知识梳理

一、肯定生命, 尊重生命

- (1) 每个人的生命都是有价值的。
- (2) 实现人生的意义, 追求生命的价值, 要脚踏实地, 从现在做起, 从一点一滴的小事做起。
- (3) 在肯定自己的价值、珍爱自己的生命的同时, 也要尊重他人的生命。

二、珍爱生命, 善待生命

- (1) 生命是宝贵的, 也是脆弱的, 人生短暂, 生命弥足珍贵。
- (2) 要珍爱、善待生命, 就得: 正确认识人与自然的关系; 珍爱自己的生命, 对自己的身心健康负责; 善待其他生命。



三、自尊的含义

自尊是一种对自己人格的重视和肯定的情感。自尊就是尊重自己,爱护自己,从身体、仪表到行为、心灵,维护自己作为一个人的尊严,不做有损人格的事情,不向别人卑躬屈膝,也不容许别人歧视、侮辱自己。自尊是人的基本心理需要,是一种健康良好的心理状态。

四、树立自尊

自尊的人最看重自己的人格;自尊者达观,自尊要适度;知耻是自尊的重要表现;树立自尊人格,需要懂得区别自尊与自负;树立自尊人格,需要分辨自尊与虚荣。

五、关注他人的自尊

(1)无论是谁,尊重他人都是自尊的需要,也是自我完善的需要。

(2)在日常生活中,尊重他人最基本的表现,就是对人讲礼貌,尊重他人的劳动,尊重他人的人格。尊重他人,要善于站在对方的角度,感同身受,推己及人;尊重他人,要善于欣赏、接纳他人;不做有损他人人格的事情。

六、自信的含义和表现

(1)自信是人对自身力量的确信,深信自己一定能做成某件事,实现所追求的目标。

(2)自信是对自己的信任,对自己的坚持,是成功者的心态。相信自己行,是一种信念,也是一种力量。每个成功者都相信“我能行”。

七、走出自信的误区——自负和自卑

(1)自负与自卑都是自信的误区。自负的人不考虑自己的实际情况,过高估计自己,看不起别人,自以为是。自卑的人不相信自身的潜力,过低估计自己,即使可以做得很好,也不敢尝试。二者都源于对自己的不客观认识,都是以自我为中心的心态的产物。

(2)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,对自己有客观、全面的认识。

八、自信有助于成功

自信是成功之基。这是因为自信的人具有追求成功的心理素质,比如,乐观、好奇、专注。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,他们可以减少外界的干扰,全身心地投入到工作中,最快最好地到达胜利的终点。

九、唱响自信之歌

(1)做一个自信的人,首先得看到自己的进步,发现自己的长处,这是自信的基础。

(2)做一个自信的人,还得勇于尝试,接受挑战,并努力战胜挑战,增强实力和信心。

(3)总之,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。

十、自立的含义和表现

(1)自立就是自己的事情自己干。人的成长过程,就是一个不断提高自立能力的过程。

(2)自立的生活表现在方方面面,如个人生活、家庭、集体、社会生活等。

十一、人生需自立

(1)自立作为成长的过程,是我们生活能力的锻炼过程,也是我们心理和道德品质的锻炼过程。

(2)人生需要自立。如果我们不能从现在起,就在父母和老师的帮助下,自觉地储备