

直击

新课程版

中考

政治全程复习指要

本书编写组 编



高等教育出版社

直击中考 语文全程复习指要（新课程版）

直击中考 数学全程复习指要（新课程版）

直击中考 英语全程复习指要（新课程版）

直击中考 物理全程复习指要（新课程版）

直击中考 化学全程复习指要（新课程版）

直击中考 历史全程复习指要（新课程版）

■ **直击中考** 政治全程复习指要（新课程版）

新课程版

直击
中考

ISBN 978-7-04-020911-2



9 787040 209112 >

定价 11.60 元

直 击 中 考

政治全程复习指要

(新课程版)

本书编写组 编



高等教育出版社

本册编写人员

晋 岩 曹丽媛 吴建平 程建华 张有林
张建红 石宏志 陈 晨 谢旺明 王 美
张美玲 王秀中 刘建生

图书在版编目(CIP)数据

直击中考: 新课程版. 政治全程复习指要 / 《直击中考》编写组编. —北京: 高等教育出版社, 2007. 2
ISBN 978-7-04-020911-2

I. 直… II. 直… III. 政治课—初中—升学参考资料
IV. G634

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第013683号

策划编辑 苏伶俐 责任编辑 李桂莲 李 征 封面设计 刘晓翔 责任绘图 朱 静
版式设计 史新薇 责任校对 王 雨 责任印制 毛斯璐

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京嘉实印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 7
字 数 200 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2007年2月第1版
印 次 2007年2月第1次印刷
定 价 11.60元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20911-00

编写说明

《直击中考 ××全程复习指要》丛书自2005年出版以来,受到广大用书学校和同学们的好评。根据形势的发展,2006年该套丛书进行了重编,形成《直击中考 ××全程复习指要(新课程版)》丛书,包括语文、数学、英语、物理、化学、政治、历史7册。

丛书在编写时以中考改革的方向为指针,充分体现自主、合作、探究的新课程理念,本着扎实、实战、启迪的编写原则,突出精细、实用、新颖的特点,力求使同学们在较短的时间内对初中必考内容有一个更深层次的理解。各学科根据自身的学科特色分成若干部分,每部分设计了“考点提示”、“复习指要”、“精题导析”、“能力训练”四个板块。

【考点提示】依据新课程标准要求,简明扼要地提示教学目标,帮助广大师生明确中考复习要点,把握教学重点,提高复习效率。

【复习指要】融学法指导与重、难点提示于一体,旨在帮助同学们采用有效的复习方法,不断提高复习效率,掌握复习要点,突破学习难点,深刻理解和全面掌握本学科的基础知识。

【精题导析】从近几年来全国各地中考试题和模拟试题中,精选题型规范、形式灵活的典型试题,进行具体分析,重在帮助同学们掌握解题规律和答题方法,逐步培养分析问题、解决问题的能力。

【能力训练】依据相应复习内容,配套编写了题型多样的能力训练题,帮助同学们巩固所学知识,培养综合能力。

各书另附一些中考模拟试题,供广大师生及时检测综合复习效果,提高中考解题能力。书后提供全书能力训练题和中考模拟试题的参考答案,以供参考。

参加丛书编写的是中考改革的有关专家和教学第一线的优秀教师,并经山西省教育厅教研室严格审稿把关。

随着2007年中考的来临,我们组织编写者对丛书进行了修订和重编。根据考试大纲的要求,政治分册全部重编,语文、数学、英语、物理、化学、历史6册编写者在全面分析全国各地2006年中考试卷的基础上,对原书中的部分精题、能力训练题进行了更换,对部分“考点提示”和“复习指要”进行了精致化,使全书更加符合新课程理念,便于同学们复习备考。

由于时间仓促等诸多原因,不足之处在所难免,希望广大读者提出宝贵的意见,以便再版时做得更好。

衷心祝愿同学们能在丛书的帮助下,在中考中取得优异成绩!

丛书编者
2006年11月

目 录

七年级	1
第一单元 (上册·第一至二课)	1
第二单元 (上册·第三至五课)	5
第三单元 (上册·第六至九课)	11
第四单元 (下册·第一至六课)	18
第五单元 (下册·第七至八课)	31
八年级	36
第一单元 (上册·第一至六课)	36
第二单元 (上册·第七至十课)	42
第三单元 (下册·第一、二、九、十课)	46
第四单元 (下册·第三至八课)	49
九年级(全一册)	56
第一单元 承担责任 服务社会	56
第二单元 了解祖国 爱我中华	61
第三单元 融入社会 肩负使命	68
第四单元 满怀希望 迎接明天	76
模拟检测	84
模拟检测(一)	84
模拟检测(二)	86
模拟检测(三)	88
参考答案	91

七 年 级

第一单元 (上册·第一至二课)



考点提示

1. 以积极、乐观的心态面对新的学习和生活。珍视新友谊,与同学和谐相处,共同进步。
2. 团结协作,互助前行,在集体中不断成长。
3. 学会自主学习,提高学习效率,科学安排时间,是搞好初中学习的有效方法和策略。
4. 了解教师的教学特点,积极与教师进行有效的沟通。
5. 从学习知识、探索世界的奥秘中,享受学习的快乐。把握好学习生活,学会学习,树立终身学习的观念。



复习提要

【重点辅导】

1. 正确认识和对待新起点,主动适应新环境。

七年级是人生道路上的新起点,它意味着我们从一名小学生成为了一名初中生,是一个人一生当中发展的新阶段。在这个阶段,结识新老师,认识新同学,学习具有新特点,度过自己最美好的青春期,为今后的升学或就业奠定基础。为此,我们应该以积极、乐观、主动的心态面对新的学习环境、新的同学与新的班集体,主动和同学交往,与同学友好相处,热情地为新集体做事情,尽快地融入新环境中并对新学校和新的班级产生归属感,满怀信心迎接初中生活。

2. 怎样理解“良好的班集体要有一个共同的奋斗目标”?

每个同学都有自己的理想和追求,但是个人的理想必须服从于班级的共同理想;每个同学都必须遵守

班级的规章制度,共同创设良好的氛围,共同努力,共同进步。所谓“没有规矩,不成方圆。”因此,当我们大家有了共同的奋斗目标后,就拥有了团结奋斗的不懈动力。我们的班集体如果没有一个共同的目标,大家各想各的,各做各的,就会像一盘散沙,没有凝聚力,就只能成为一个松散的班集体。但当我们有了一个科学的、共同的奋斗目标之后,我们就有了团结奋斗的不懈动力,大家才能朝着共同的目标努力奋斗。

3. 面对初中新的学习生活,采用的学习方法和策略。

(1) 学会自主学习。自主学习概括地说,就是“自我导向,自我激励,自我监控”的学习。其特征是:学习者参与确定对自己有意义的学习目标,自己制定学习进度,自我在解决问题中学习,并且能够进行自我监控和做出相应的策略调整。

(2) 提高学习效率。我们要不断地提高学习效率,学习的过程包括很多环节,学习的效率就蕴含在各个学习环节中,只有把握好每个环节的质量,如课前认真预习、上课时专心听讲、课后及时复习才能从整体上提高学习效率。

(3) 科学安排时间。即“时间管理”就是如何使自己更容易、更有弹性地利用时间、处理事情,并在有限的时间内,更高效地完成更多的事情。

4. 把握好学习生活,学会学习,树立终身学习的观念。

(1) 把握好学习生活。作为初中生,所面对的学习任务、特点与小学相比,都有一个较大的转变,面对学习中出现的新问题,自己可能和许多同学一样会遇到一些困难。而在这个转折点上把握好自己的学习生活,对自己的学习信心有很大的影响。

(2) 学会学习,树立终身学习的观念。为了顺利实现这个转折,有两点是十分重要的:一是要“学会学习”。这是在学习型社会任何一个学习者都必须具备的素质,也是终身学习的基础。这就要求自己迅速了解初中学习的特点,并对自己的学习方式进行了反思,逐

渐学会对自己的学习进行有效的调控,提高自主学习的能力;要逐步掌握适合自己特点的学习方法,养成良好的学习习惯。要结合实际,切忌把自己当成局外人,要具体分析自己在学习中遇到的问题,找到自己的差距,确定自己的学习方式,并借鉴别人好方法为己所用。二是要树立终身学习的观念。终身学习是未来自己必须面对的现实,只有具备正确的学习观,才有可能不仅把学习当作一项任务,而且把学习作为伴随自己一生的追求。因此,要树立正确的学习苦乐观,珍惜自己学习的权利,正确看待自己学习中的困难,以勇于探索的态度,攀登知识的高峰,为将来的发展打下良好的基础。

[难点解析]

1. 正确理解“初中对我们来说意味着一个新的起点”。

进入初中对于我们来说意味着一个新的起点。新起点主要不是针对新环境、新同学、新老师说的,而是指我们自身成长的新起点。为了珍惜新起点,为了更好地成长,要认识新环境。从小学到初中,意味着我们从一个小学生成为了一个初中生这是我们发展中的新阶段,学习的环境、学习的任务都有了变化;初中三年的学习生活对我们一生的成长有着重要的作用,我们将在这个阶段认识新的朋友,度过自己的青春期,为今后的升学或就业奠定基础。因此,我们要认识到这个新起点的重要意义,进而珍惜这个新起点。

2. 怎样与同学、朋友相处?为什么不能讲“哥们儿义气”?

人不可能没有朋友。我们在与同学朋友相处时应该做到:坦率地敞开自己的感情;双方相互信任;尊重朋友的意愿;保守朋友的私人秘密;在同学需要时,自觉地提供帮助;朋友不在场时,同样维护其正当利益;公开场合不互相指责;给朋友以情感上的支持;交流时注意力集中;不嫉妒朋友;发生矛盾时相互宽容。与同学、朋友相处不能讲“哥们儿义气”。

3. 正确认识个人和集体的关系,体会“团结就是力量”,能够自觉维护集体的荣誉和利益。

人的一生始终生活、学习、工作在各种集体之中。个人的存在与发展离不开集体,因为个人的许多基本需要必须通过集体才能得到满足。集体中的相互交流、相互信任、相互关心、相互支持,不仅能满足个体的归属感,使之体会到自己是集体的一分子,并能确认自己在社会中的地位,而且能满足个体的自尊的需要,使之体会到自己在这个世界上有价值、有力量、有用处和必不可少。个体如果游离于集体之外,或被集体所排

斥,势必产生孤独感和自卑感。同样,集体的存在与发展也离不开每一个个体,因为集体的规则需要大家来遵守,集体的利益需要大家共同维护,集体的发展与壮大需要大家共同努力。如果集体中的每一个个体都能同心同德,不仅会增强集体的“合力”,而且会增强每一个个体的力量。

“自觉维护集体的荣誉和利益”并非仅体现在集体的荣誉和利益受到损害之时,而是更多地体现在每一个个体的日常交往和活动之中。例如,关心他人、爱护他人、帮助他人,换位思考、相互理解、求同存异、公平竞争、分工合作、利益分享等,都是维护集体的荣誉和利益、增强集体凝聚力的具体表现。

[复习方略]

本单元对于学生来说,没有知识上的障碍。通过复习,目的是让学生进一步明确行为要求。第一课的复习可以分成两个问题:一是设计一个“我对初中生活的新体验”专题,让学生从各个角度谈谈对初中生活的体验、认识还有一些困惑,通过自己的体验真正认识到这个新起点的重要意义,进而珍惜这个新起点。另一个是通过一些案例,让学生认识到集体和个人的关系,体会“团结就是力量”,从而在今后能够自觉维护集体的荣誉和利益。同时,分析在我们这个集体中,什么样的人受欢迎,从而使学生认识到应该培养自己热情、开朗等良好的性格。



【例1】升入初中这个新的集体中,面对许许多多不认识的新同学,我应该()。

- A. 自己独来独往
- B. 等待他们来找我
- C. 只与认识的同学交往
- D. 从记住对方的名字开始,主动结交更多的朋友

【导析】本题紧密联系学生的生活实际,考查学生对新集体的适应问题。面对新集体,同学们应该以积极的心态去迎接,主动适应新环境,这是正确的做法。在该题的四个选项中,前三个选项的做法虽然不同,但他们都是消极的,都是不可取的。而选项D则体现出积极、主动的心态,因此,是正确的。

【答案】D

【例2】同学之间朝夕相处,难免会发生一些不愉快的事情,甚至会产生一些矛盾。这时我们应

该()。

- A. 学会理解和宽容,放弃原则
- B. 学会掩饰自己,得过且过
- C. 学会理解和宽容,不要斤斤计较
- D. 不能纠缠是非,要讲“哥们儿义气”

【导析】 此题考查同学们对友谊的理解。朋友之间应该相互坦诚相待,并且相互理解、宽容,但一定要讲原则,正确的事情要相互帮助,错误的事情不能做,同时,要相互监督,帮助对方认识和改正错误,而不能姑息,甚至讲究“哥们儿义气”,这才是真正的友谊。因此,选项 A、B、D 都是错误的,只有选项 C 是正确的。

【答案】 C

【例 3】 小龙同学来到初中一班,经常向自己所在的班级提合理化建议。为了保持室内卫生,他建议每位同学准备一个废纸袋,装起自己的废纸与其他的垃圾;为了让同学们广泛阅读,他建议同学们积极主动捐献书籍,建立“图书角”;为了更好地管理班级,他建议用竞选的方式产生班委。他的建议大多被班级采纳,有的甚至在全校推广。这说明小龙同学()。

- ① 有很强的主人翁意识和责任感
- ② 发挥了自己的特长,为建设良好的班集体贡献力量

- ③ 乐于为集体添光彩
 - ④ 把自己融入到了新的集体之中
- A. ①②③④
 - B. ①③④
 - C. ①②④
 - D. ②③④

【导析】 当自己进入到一个新的班集体后,就要首先把自己置身于集体中去,作为集体的一分子,并且要为创建良好的班集体献计献策、尽心尽力。小龙同学的做法说明他有很强的集体荣誉感和主人翁的意识和责任,为创建良好的班集体尽到了责任,做出了贡献。①②③④都正确地体现了材料的内容,因此,都是正确的。

【答案】 A

【例 4】 李强是七年级的一名新同学。在小学时,他凭借自己的聪明,回家只完成作业就能成为班级的尖子生,是老师公认的好学生。但上了初中后他依然按照小学的学习方法,结果期中考试考“砸”了。考试成绩仅是全班的中等水平。以前的尖子生变成了现在的中等生。

阅读材料,回答问题:

(1) 你认为李强进入中学后的学习方法是否存在问题?

(2) 李强如何才能将学习成绩提高?

(3) 为什么一样的学习方法,却产生了两种不同的结果呢?

(4) 请你给李强提一些好的学习建议。

【导析】 要解答此题就必须明白学生在不同的学习阶段应该选择适合自己的学习方法,围绕这一知识点作答,问题便会迎刃而解。在不同的学习阶段,学习方法可能会有所不同。进入中学后,课程增多了,只凭借自己的聪明,依然按照小学的学习方法,必然会产生负面影响。我们知道学习方法是多种多样的,要随着不同的学习阶段的改变而改变。同时,还要知道再聪明的人,再好的学习方法,也要与自己的勤奋努力相结合才能学有所成。我们应当从实际出发,根据自己的实际情况,探索适合自己特点的有效学习方法。

【答案】 (1) 李强的学习方法有一定的问题。(2) 李强要提高自己的学习成绩必须在勤奋和努力的基础上,寻求和探索适合自己的学习方法。(3) 学习方法不是一成不变的。在不同的学习阶段,学习方法应有所不同。(4) 提示:围绕学习方法,言之有理即可。



一、单项选择题

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. 学生自身成长的新起点
- D. 新学校

2. 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和谐,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. 友情可以在适当的时候有用
- D. 朋友多了好办事

3. 彩虹因为七彩光环而美丽,我们班级因为()而增添光彩。

- A. 同学们个性的发挥
- B. 同学们讲“哥们儿义气”
- C. 同学们全面认识自己
- D. 同学们适应新生活

4. “有福同享,有难同当”这是与朋友相处的一条原则。因此()。

- A. 在朋友遇到困难的时候,要主动提供帮助
- B. 在朋友犯错误的时候,要善于给他掩盖
- C. 在朋友取得成绩的时候,保持平常心
- D. 当朋友寻求帮助时,先考虑自己的利益会不会受到损失

5. 下面最能体现班级上进心的是()。

- A. 只管自己成绩,其他与我无关
- B. 只要把班集体搞好,学习好不好无所谓
- C. 我的一言一行代表班级形象,我要做到“班级以我为荣”
- D. 谁给我们班扣分,我就跟谁没完

6. 俗话说:“一个篱笆三个桩,一个好汉三个帮。”这句话说明了()。

- A. 人多力量大
- B. 人不能离开他人而生存
- C. 要学会拉帮结派
- D. 要想获得成功,需要团结协作、互相配合

7. 小红与朋友吵了一架后,发现并不是自己不对。那么小红应该()。

- A. 不再理这个朋友
- B. 等朋友来道歉后才与她和好
- C. 要宽容她,并主动与她和好
- D. 不依不饶,要求她公开给自己赔礼道歉

8. 在学习上,中学与小学相比,最大的变化是()。

- A. 学习科目增多,难度加大
- B. 教我们的老师多了
- C. 学校的范围大了
- D. 学生自主的时间多了

9. 陈景润中学时代的老师,在上数学课时讲解“哥德巴赫猜想”的意义与价值,激起了陈景润强烈的求知欲,使他数十年始终不渝地攀登这一数学高峰,取得了巨大的成就,这启发我们要()。

- A. 学会学习
- B. 终身学习
- C. 正确认识学习目的,培养学习的自觉性
- D. 提高学习能力

10. 中学生要使自己养成良好的学习习惯,必须()。

- ① 热爱学习,认识到学习的重要性
- ② 在学习中肯动脑筋,讲究学习方法
- ③ 勤学苦练,持之以恒,决不放松
- ④ 虚心好问,不怕困难,珍惜时间

④ 虚心好问,不怕困难,珍惜时间

- A. ①②
- B. ①②③④
- C. ①②③
- D. ③④

11. 有同学找你抄作业,你的正确做法是()。

- ① 询问他哪儿不会讲给他听
- ② 给他讲清抄袭的害处,不让他抄
- ③ 不耐烦地说:“真讨厌!”不给他抄!
- ④ 心里想“他要我就给,我才不得罪人呢”

- A. ①②
- B. ①②③
- C. ①③④
- D. ②③④

12. 对于刚进中学校门的初中生来说,在学习过程中,应该特别注意()。

- ① 学会自主学习
- ② 把握每个环节,提高学习效率
- ③ 科学安排时间,做到心中有数,从容不迫
- ④ 老师教什么,就学什么

- A. ①②③
- B. ①③④
- C. ①②③④
- D. ②③④

二、简答题

1. 两只小老鼠和两个小矮人,有一天它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。很久之后的一天,奶酪突然不见了!面对突如其来的变化,两只小老鼠随变而动,立刻穿上挂在脖子上的鞋,出去找寻,并很快就得到了更新鲜更丰富的奶酪;而两个小矮人却茫然失措,经过一段时间的反思,其中一个小矮人终于行动起来,而另一个小矮人却在无奈中死去。读了上述的小故事,你有什么感悟?

2. 小青同学在小学阶段成绩中等,进入中学后,他下定决心要迎头赶上。下面是七年级一班小青同学的一份学习计划:为了取得优秀的成绩我计划如下:
① 认真学习,各学科成绩获全班第一。
② 早上5点就起床读书,中午不休息要做作业,晚上没到12点不睡觉。
③ 要遵守纪律,积极参加体育活动。多为同学、班级做好事。请你对小青同学的这份学习计划给予评价。

3. 请写出在你身上所具有的受人欢迎的性格特征(至少要写2个以上)。

4. 在每个犹太人的家里,当小孩稍懂事的时候,母亲就会翻开书,滴一些蜂蜜在上面,然后让小孩去闻书上的蜂蜜,这个仪式的用意不言而喻:书是甜的。你知道书本是甜的吗?为什么?

三、材料分析题

试一试,说出你的金点子。

观察以下词语:班集体,集体凝聚力,归属感,力量感。

(1) 请结合《思想品德》课所学知识,把上面词语整合成意思完整的一句话(或观点)。(提示:可以适当添加词语)

(2) 请就你所整合的内容(或观点)加以简要分析。

(3) 请你为创建这样的班集体出个金点子。

四、探究与实践

请你设计一个“班级的诗歌朗诵比赛”活动方案。

第二单元 (上册·第三至五课)



1. 地球上的生命丰富多彩,人类是自然界的一部分,我们应该去关爱与呵护周围的生命。

2. 每个人的生命都是独一无二的,有自己独特的风格和特点。人的生命独特性突出表现在:与其他动物、植物、微生物等生命相比,人类的生命最具有智慧;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和途径的多样性。

3. 每个生命都是有价值的,实现人生的意义,追求生命的价值,要脚踏实地,从现在做起,从一点一滴的小事做起。

4. 每个人对国家、社会和他人都价值。在肯定自己的价值、珍爱自己生命的同时,也要尊重他人的生命。

5. 幸福快乐的生活从悦纳生命开始,世界上没有十全十美的生命。在肯定、尊重、悦纳、珍爱自己生命的同时,也应同样善待他人的生命。

6. 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。

7. 青春期是人生身体发育的关键期。青春期的身体变化主要表现在三个方面:身体外形的变化,身体内部器官的完善,性机能的成熟。

8. 青春期心理充满着矛盾。这些矛盾构成了我们向前发展的动力。但是,如果处理不好这些矛盾,它们也会成为阻碍我们发展的障碍。

9. 正确认识自己,就要做到用全面的、发展的眼光看待自己。

10. 一个人的美应该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。

11. 我们要用发展的眼光看待自己,通过不断改正缺点来完善自己。

12. 认识自我的途径有:通过自我观察认识自己;通过集体了解自己;经常自我检查。

13. 发掘自己潜能的几种途径:经常给予自己积极的暗示;在心中想象出一个比自己更好的“自我”形象;从小事做起,在实践中激发潜能。



[重点辅导]

1. 人的生命的独特性。

正如世界上没有两片相同的树叶,每个人的生命也具有独特性:

(1) 人的生命的独特性突出表现在,与其他动物、植物、微生物等生命相比,人类的生命最具有智慧。我们都有着各自独特的个性特征,并且切身感受着每个人生命的独特性,我们要接受并尊重每一个人的个性特征。

(2) 人的生命的独特性体现在人类是最具有智慧的生命。这里的智慧不仅指科学技术,还包括人类所有的智慧类型,如,伦理智慧与文化方面的智慧。我们根据自身的独特性,发挥自己的优势,选择一条适合自己的人生之路。

(3) 人的生命的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和途径的多样性。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路、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。

2. 珍爱我们的生命,既是本单元的重点,又是难点。

珍爱我们的生命包括三层含义:(1) 每个人的生

命都具有唯一性和不可重复性,我们要认识到自己是世界上独一无二的生命,因此要能够珍爱自己的生命,不管在什么情况下都不要放弃生的希望。(2) 每个人的生命都是有价值的,我们在珍爱自己生命的同时,还要善待他人的生命,当他人的生命遇到困境需要帮助时,尽自己所能伸出援助之手。(3) 生命的意义不在于长短,而在于内涵。我们要通过自己的努力,多为他人、为社会做贡献,使自己的生命更有价值。

3. 悦纳自己少年期的三大生理变化。

少年期的三大生理变化是:性机能发育成熟、身体外形急剧变化、体内机能迅速健全。进入青春发育期后,有的同学不习惯自己的身体急速的增高和性特征的突然变化,害羞或腼腆起来;有的学生会认为自己的发育较晚,和别人不一样,产生忧虑、苦闷或者自卑、孤独;有些同学因性特征的突然变化而惊慌、不知所措;有的背后议论、耻笑同伴的突变,造成同学之间的矛盾和烦恼;有的女生因月经初潮,男生由于梦遗,开始产生惊恐、焦虑、精神恍惚,但又不愿意跟大人讲,很容易胡思乱想或沾染一些坏习惯。对于少年期的这些变化,正确的做法是能够从容面对,保持一种积极向上的心态迎接青春的到来。

4. 怎样看待和调控青春期内心矛盾?

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。这些内心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。但是,如果处理不好这些矛盾,它们也会成为阻碍我们发展的阻力。因此,通过各种方式,借助各种力量调控内心心理矛盾是很重要的。

要调控青春期内心矛盾可以向老师、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”。例如,在情绪不好的时候,听听音乐或者打打球,转移自己的不良情绪;在感到孤独的时候,与同学聊聊天,给朋友写写信;等等。保持心理健康将有助于我们身心的协调发展,顺利地度过青春期。

5. 客观地认识、评价自己的优缺点,形成比较清晰的自我整体形象。

评价别人容易,评价自己往往困难。要客观地认识、评价自己,形成比较清晰的自我整体形象,要注意把握以下几个方面:(1) 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。(2) 正确认识自己,就要做到用全面的发展的眼光看待自己。(3) 一个人的美应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。(4) 全面认识自己,既要看到自己的优点,也要看到自

己的缺点。

6. 认识自我的途径。

(1) 通过自我观察认识自己。最了解的人是自己,要认识自己就一定要做个有心人,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。一般来说,当局者迷,旁观者清,周围人对自己的态度与评价,能够帮助我们认识自己、了解自己。每位同学都要全面认识自己,经常自我检查,努力保持和发挥优势,改进不足,才能不断更新和完善自我。(3) 通过集体了解自己。每个人都生活在一定的集体之中,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。

7. 如何发掘自己的潜能?

发现自己的潜能是取得成功的重要条件。如何发掘自己的潜能呢?(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。

[难点解析]

1. 生命需要相互关爱。

地球上的各种生命息息相关,需要互相尊重、互相关爱。人类是自然界的一部分,是大自然进化的结果。人类作为最高的生命形式,应该对大自然抱有感激之心,善待大自然,爱护环境,保护动物和植物,使各种生命协调生存和发展。我们应该从小养成保护自然环境和生态系统的思想觉悟和良好的行为习惯,正确理解人与自然的关系,有意识地控制人对自然的盲目索取和破坏行为。

2. 怎样才能提升自己的生命价值?

要提升自己的生命价值就要做到:(1) 脚踏实地,从现在做起,从我做起,从一点一滴的小事做起。(2) 树立崇高的理想,努力学习,掌握本领,长大后回报社会,造福人类。让有限的生命拥有无限的内涵。(3) 人活着不应该仅仅追求生命的长度,更应该追求生命的质量,要为社会做出应有的贡献,这样才能延伸生命的价值。(4) 我们要珍爱生命,让有限的生命焕发色彩,并为之不懈努力,不断延伸生命的价值。

3. 认识成长的烦恼,学会克服青春期的烦恼。

青春期是一个半幼稚半成熟的时期,是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综矛盾的时期,也被称为

“心理上的断乳期”。伴随青春期生理上的巨大变化,心理上也相对地出现许多变化。但是心理上的变化往往滞后于生理上的变化。虽然,青少年对自己身体、自然现象、社会现象的理解能力不断提高,但是尚不成熟,缺乏经验,这势必对其生活产生一些影响,常常使其处于一种茫然甚至烦恼的心理状态之下,这就是成长的烦恼。

每个人在青春期的心理发展历程中,都要不同程度地经历一段“成长的烦恼”——“自我觉醒”的烦恼。也就是说,当一个人步入青春期后,随着抽象逻辑思维、独立意识和自我意识的发展,往往不仅对周围事物形成自己批评性的见解,而且随着成熟的进程,已开始把自己当成被观察的对象,开始了自我审视和评价,希望自己有“自知之明”。但是,他们由于此时的认知水平和自我能力还不够完善,所以,对很多事物和现象还不能进行全面正确的认识和评价,特别是不能正确对待“理想自我”和“现实自我”之间的莫大差距。这样,“自我觉醒”带给青春期少男少女的常常不是“成长的惊喜”,而往往是无尽的烦恼和苦闷,严重的还会引发孤独、抑郁等消极情绪。因此,可以从“认清缘由,消除紧张”、“以人为镜,多做交往”、“理解父母,接受指导”等方面来正确对待这种成长的烦恼,减少“自我觉醒”中的痛苦和挫折感。

4. 为什么说青春需要树立远大的理想?

(1) 青春需要树立远大的理想,因为,追求积极向上的人生目标将使我们的生活更有意义,使我们的青春焕发光彩。(2) 对于没有目标的人来说,岁月的流逝意味着年龄的增长,平庸者只能日复一日地重复自己。当我们在心中设下目标并持之以恒地向前迈进时,我们的生活就掀开了崭新的一页。(3) 所以,正值青春的年轻人应该树立远大理想,带着自己和所有人的祝福,珍惜青春,不负青春。

5. 潜能与特长的关系。

人的潜能是指潜在的能力,人的特长往往是人某个方面潜能的表现,还有许多潜能隐藏在角落里,未被发现。我们要做个有心人,善于把它们发掘出来。人的潜能是多方面的,人的特长是某个潜能的表现,但不等于人的潜能的全部。

【复习方略】

1. 让学生利用已有知识说出生命是多姿多彩的,并分析得出人与自然是相互依存的。从小树立正确的人生观、自然观,养成保护自然环境的意识和行为。通过正反两方面的事例,帮助学生认识、悦纳自己的生命,同时,思索生命的意义,延伸生命的价值。

2. 关于《欢快的青春节拍》这一课的复习,可把课堂学习与课外学习结合起来,鼓励学生谈他们与前辈沟通成长体验的结果。

3. 《自我新期待》的复习,可以设计一些学生感兴趣的话题和学生认识上注重但又有些迷茫的问题,通过探讨,得出正确的认识与评价。



【例1】 在地球上我们有多少共同生存的伙伴呢?科学家曾经估计全球的生物物种有150万种。随着科学研究的深入,这个数字已经上升到3 000万至5 000万种。相比而言,人类会是这众多生物物种中的一种。这说明()。

- A. 生物物种的增多是由人类决定的
- B. 多彩的生命构成了缤纷的世界
- C. 生物是无穷无尽的
- D. 人类应该关爱其他生命

【导析】 本题主要考查多彩的生命构成了缤纷的世界。题目中提供了人类认识到的各种各样生物物种的数量,人类相对于众多生命形式而言,只是其中的一种而已。是丰富多彩的生命构成了缤纷的世界,而A、C、D这些选项在题目中并没有反映出来。

【答案】 B

【例2】 歌德有一句名言是这样说的:“你若要喜欢你自己的价值,你就得给世界创造价值。”这句话说明()。

- A. 每个人生命的价值由自己是否喜欢决定
- B. 只要喜欢自己,就能给世界创造价值
- C. 为社会做贡献时,就能体会到自己的价值
- D. 只要自己有价值,就一定能给世界创造价值

【导析】 本题利用了学生喜欢的一句名人名言,来考查学生对如何体现生命价值这一知识点的掌握。虽然每个人对自己的价值认识不同,但都可以根据自己的个性,选择一条适合自己独特的成才之路。发挥自己的优势,展示自己的风采,为社会贡献自己的智慧和才能,这就是一个人的价值所在。

【答案】 C

【例3】 小娜从小就比较胖。上中学后,随着周围女同学的身材发育得亭亭玉立,她的烦恼开始了。“我这么胖,长得又不漂亮,同学们一定瞧不起我。”请你为她出主意,解决烦恼()。

- A. 少吃东西,尽快减肥
- B. 不参加集体活动,避免同学们议论
- C. 坦然接受事实,相信世界上没有十全十美的人
- D. 自卑自弃

【导析】 本题材料来自学生的生活,又将学生置身于情境之中,学生感觉亲切。通过做题,达到自我教育的目的,学生乐于接受。题目主要考查学生如何认识青春期的生理变化以及如何解决由此引起的一系列烦恼。世界上没有十全十美的人,任何人都有这样或是那样的缺点与不足。每个人都要学会坦然接受事实,凡事多从积极的角度和意义去看待事物,不必自寻烦恼。鉴于以上的分析,选项 A、B、D 都是错误的。

【答案】 C

【例 4】 “神童”方仲永,小小年纪就能出口成章,但是由于他不能潜心学习,到了成年以后却表现平平,毫无出奇的地方。这对我们正确认识自己的启示是()。

- ① 我们要学会用发展的眼光看待自己
- ② 我们要学习用全面的眼光看待自己
- ③ 我们既要看到自己的优点,也要看到自己的缺点
- ④ 我们要掌握自己评价的方法

- A. ①②
- B. ①④
- C. ②④
- D. ③④

【导析】 此题是考查我们对于正确认识自我的理解。从题目中所给的材料来分析,小时候的方仲永和其成年后的表现是截然不同的,这就体现出认识自己要发展发展的眼光,要认识到每个人都不可能是一成不变的,而是发展变化的。因此,要掌握认识自己、评价自己的方法和途径,正确认识自己。可以看出,在题中的四个选项中,①④ 是符合题意的。

【答案】 B

【例 5】 生命是我自己的,是否珍爱我的生命是我自己的私事,其他人无权干涉。

【导析】 本题主要涉及的知识点是珍爱我们的生命,每个人的生命既是属于个体的,又是不完全属于个体的,它还属于世界。每个人对国家、社会和他人都是有价值的,我们可以为他人带去欢乐、为他人减轻痛苦、为家乡和社会做出贡献。

【答案】 (1) 这个观点是错误的。(2) 生命不仅属于个体,还属于世界。生命是地球上最珍贵的财富,世界因生命而精彩。每个生命都有其存在的价值,当我们为他人减轻痛苦,为家人带来欢乐时,生命的价值就更能够体现,所以生命不仅属于个体,还属于世

界,我们要珍爱生命。

【例 6】 古人提出要“以人为鉴”,即把他人的经历当作一面镜子,来对照自己。怎样才能做到以人为鉴呢?

【导析】 “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。”这句名言告诉我们要学会辩证地看待问题。其中“以人为鉴”就是说明通过他人了解自己是认识自我的重要途径。取人之长,补己之短,同时对照他人的不足来认识自己、调整自己,保持谦虚谨慎、永不停息和积极向上的优良品质。

【答案】 “以人为鉴”一方面要做到“见贤思齐”,向先进模范人物学习,虚心吸取周围人的优点;另一方面,要做到“见不贤而自省”,看到别人的不足之处,则扪心自问,检查对照,以免重蹈覆辙。

【例 7】 伯乐在集市上选了一匹青鬃马。他说只要经过训练,这匹马一定可以成为千里马。可是,好几个月过去了,无论伯乐采取什么方法,青鬃马的成绩始终不理想,每日的奔跑距离总是在九百里左右徘徊。

伯乐对青鬃马说:“伙计,你得用功啊!再这样下去,你会被淘汰的!”

青鬃马愁眉苦脸地说:“没法子啊,我已经尽最大努力了。”

伯乐问:“真的吗?”

又有一天的训练开始了。青鬃马刚起跑,突然背后响起惊雷般一声吼叫,青鬃马扭头一看,一头雄狮旋风般向它扑来,青鬃马大吃一惊,撒开四蹄,没命地狂奔起来。晚上,青鬃马气喘吁吁地回到伯乐身边说:“好险!今天差点喂了狮子!”

伯乐笑道:“可是,你今天跑了一千零五十里!”

“什么!我今天跑了一千零五十里!”青鬃马望着伯乐,伯乐脸上挂着神秘的笑容,青鬃马心中豁然一亮。从此,它一上训练场,就设想有一头狮子在后面追赶自己。后来,它果然成为一匹千里马。

阅读以上故事,结合课本知识,回答下列问题:

青鬃马的事例说明了什么?谈谈你的体会。

【导析】 本题采用故事的形式,让学生明白道理,符合初中学生的认知特点。题目所涉及的是发掘自己潜能的相关知识点,人的潜能犹如一座有待开发的巨大金矿,蕴藏丰富,价值连城。

【答案】 (1) 青鬃马的事例说明,自我是不断发展的,每一个人都有很大的发展空间,人的潜能犹如一座有待于开发的巨大金矿。(2) 谈体会只要围绕发掘自己潜能的知识作答即可。答案示例:我们要做一个

有心人,善于发现自己的潜能,善于在实践中把它们发掘出来。



一、单项选择题

1. 关于生命,以下说法不正确的是()。

- A. 生命最宝贵
- B. 生命是自己的,想怎么样就怎么样
- C. 世界因生命而精彩
- D. 任何人都没有权利忽视自己的生命和健康

2. 人类是自然界的一部分,是生命世界中的一员。人类和其他众多生命均以自己独特的形式生活着,以自己独特的价值存在着。众多生命构成一个共存共荣、息息相关的生命大系统,人类必须善待大自然、爱护环境,保护动植物,否则,将会危及自身的生存。以下行为中,不符合善待大自然,爱护环境行为的是()。

- A. 保护野生动植物
- B. 不乱扔垃圾,不任意排放废弃物
- C. 乱砍滥伐,毁林开荒
- D. 植树造林,美化环境

3. “人生之不如意事常八九。”生命是一个过程,这个过程既充满了无限的欢乐,也会有一些烦恼、困难和痛苦。人的一生不会永远一帆风顺,有欢乐,也有忧愁,这是每个人都会经历的。这表明了()。

- A. 人生是无味的,得过且过
- B. 人生充满乐趣,天天都会精彩
- C. 人生是痛苦的,活着是受罪
- D. 人生是多彩的,我们要正确认识人生的苦和乐

4. 对于青春,我们充满了好奇,因此,我们需要通过同学之间的相互交流,彼此共享成长的体验。你认为同学之间形成亲密友情最基本的准则是()。

- A. 相互尊重
- B. 主动热情
- C. 要讲“哥们儿义气”
- D. 要互相帮助

5. 男女同学之间交往不恰当的方式有()。

- A. 经常单独待在一起
- B. 自然地、落落大方地进行交往
- C. 尊重对方,不随意干扰别人的生活和学习
- D. 自爱并懂得保护自己

6. 小乐是初中生,可他妈妈总是像对待小孩子一样对待他,连他什么时间穿什么衣服都由她安排,小乐

很苦闷。你想对他妈妈说的是()。

- A. 子女必须一切听从父母的
- B. 父母可以不考虑子女的自尊心
- C. 青少年往往都有强烈的自尊心,特别要求别人尊重自己
- D. 孩子已经长大,应该任由他自己做主

7. 青春期心理充满着矛盾。那么,要处理好这些矛盾,应该采用的方法是()。

- A. 任其发展
- B. 注意思考
- C. 自觉调控
- D. 勇于探索

8. “金无足赤,人无完人”。这告诉我们()。

- A. 任何人都有缺点,追求完善是不现实的
- B. 人不是十全十美的,每个人都需要不断完善自己
- C. 不可能有十全十美的人,所以我不必在意自己的缺点
- D. 有缺点我也不怕,因为“人无完人”

9. “有则改之,无则加勉”这个成语告诉我们的道理是()。

- A. 要全面地认识自己
- B. 要通过自我观察来了解自己
- C. 要用发展的眼光来看待自己
- D. 要重视他人的态度与评价,冷静地分析,即不能盲从

10. “只有那些晓得控制他们的缺点,不让这些缺点控制自己的人才是强者。”对这句话认识正确的是()。

- A. 只有拥有良好的自制能力才能不断完善自我
- B. 有自制力就能成为强者
- C. 缺点具有很强的控制力
- D. 人们不能控制缺点

11. 对“用发展的眼光看待自己”这一观点理解正确的是()。

- A. 自己会自动发展,根本不需动脑筋
- B. 自己是处于一种发展变化状态的,不要用老眼光看待自己
- C. 要充分展示自己的优点
- D. 人是一成不变的

12. 一个人最伟大之处就在于他能够认识自己,正确认识自己就要()。

- A. 只要看到自己的优点
- B. 只要看到自己的缺点
- C. 既要看到自己的优点长处,也要看到自己的缺点和不足

D. 只从别人评价中认识自己

13. 施瓦辛格是好莱坞巨星,当他还是一个健美先生的时候,他为自己定下了这样一个未来:以健美先生的身份进军好莱坞,跻身于好莱坞主流明星行列。他不仅做到了这一点,还竞选成功,成了州长。施瓦辛格发掘自己的潜能用的方法是()。

A. 在心中想象出一个比自己更好的“自我”形象,激励自己

B. 完全依靠运气和机会

C. 大胆的和敢作敢为的性格

D. 过分的自信

14. 确定个人的成长目标,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,应从()出发。

A. 父母的期待

B. 老师的要求

C. 他人的看法

D. 社会需要与自身实际

二、简答题

1. 张某是个品学兼优的女孩,可家长和老师都万万没想到她却突然跳楼自杀了。悲痛之极的妈妈,事后在张某的日记中找到了答案。原来,张某的妈妈和奶奶、爸爸经常发生口角,在他们的冲突中,她既不愿意站在妈妈一边,也不愿意站在奶奶和爸爸一边,因为她爱他们大家,这使她的心情常常处于一种矛盾之中,慢慢地,她开始厌倦家人,整日情绪低落,精神恍惚,最后走上了不归路。

(1) 张某自杀事件告诉我们:青少年该怎样珍爱自己的生命呢?

(2) 请你给有轻生念头的人写几句话,让他重新扬起生活的风帆。

(3) 你知道“世界预防自杀日”是在每年的几月几日吗?你认为确定它有什么意义呢?

2. 小路是个乐于助人的好学生,不管是男同学还是女同学,他总是有求必应。后来,不知是谁造谣生事,说小路特别关照小丽,为避免不必要的麻烦,小路再也不与女同学来往了。

(1) 请你评析小路的做法。

(2) 为做一名受欢迎的男生(女生),你准备对女

生(男生)说些什么?

3. (1) 想一想,从不同的角度看待自己,会有怎样的效果,然后请填写:

父亲眼中的我:

母亲眼中的我:

我眼中的我:

老师眼中的我:

同学眼中的我:

(2) 我们应该如何通过不同的方法和途径来全面地了解自己?

(3) 我们应该如何看待别人对自己的评价?

4. 小丽同学非常喜欢文学,老师常说她语言表达能力极强,她的作文经常被老师在班里当作范文供大家欣赏学习。所以,小丽觉得自己在写作方面有潜力,于是她打算开发自己在写作方面的潜力。她请朋友为自己画了一幅“我将成为优秀作家”的漫画像,时常提醒自己“我将成为优秀作家”、“我一定会成功”的,还坚持每天写日记。请回答:

(1) 小丽同学是从哪些途径来认识到自己的写作潜能的?

(2) 能说说如何发掘自己的潜能吗?

三、青春感悟

青春时节,是人生的春天,是孕育理想确立志向的最佳时期;青春时节,思维活跃,敢于创新,是挖掘生命潜能、开发人生智慧的关键时期;青春时节,朝气蓬勃,斗志昂扬,是充满激情活力的美好时光;拥有了青春,便拥有了激情、幸福和希望,让我们为美好青春喝彩、祝福吧!

青春是美好的,请谈一谈你准备怎样度过美好的青春年华?

四、创作实践

生命是宝贵的,请善待生命,青春是美好的,莫让美好青春年华付诸东流。

(1) 为警示人们善待生命,请你写两则公益广告,如“小草有生命,请勿践踏”等。

(2) 青春是美好的,你能写两句赞美青春的箴言或诗句吗?如“莫等闲,白了少年头”等。

第三单元 (上册·第六至九课)



考点提示

1. 人的情绪是复杂多样的,情绪分类的方法有很多种。其中最为常见的情绪分成四类:喜、怒、哀、惧。

2. 情绪影响着人们的行为,影响着人们的生活。情绪对人有积极影响,也有消极影响,情绪是把“双刃剑”。

3. 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。学会控制情绪。

4. 人的情感具有相通性和感染性,我们应该学会在适合的场合、用合理的方式发泄自己的情绪。

5. 情趣是以兴趣为基础而产生的。高雅情趣体现了一个人对美好生活的追求、乐观的生活态度和健康的心理。

6. 增强好奇心,避免盲从众行为。

7. 高雅的生活情趣,有益于个人的身心健康,符合现代文明的要求,也符合科学精神和科学生活的要求;庸俗的生活情趣,不利于青少年的身心发展,甚至有害于身心健康。

8. 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。

9. 对待金钱,我们一定要取之有道,通过自己的合法劳动和正当途径来获得。

10. 正确认识成长过程中的各种诱惑:领奖台的诱惑、金钱的诱惑、游戏机的诱惑、黄赌毒的诱惑。

11. 我们身边的种种侵害和多方面的保护。

12. 我们应该结合自己的实际,用科学的态度、坚强的意志、清醒的头脑和正确的方法,摆脱不良诱惑的干扰,避免其对自己的危害。

13. 自我保护是人的本能,具备自我保护意识是未成年人向成熟迈进的重要一步。

14. 保持高度警惕是避免侵害的前提。青少年学会自我保护,不仅需要保护自己的意识和勇气,也要有保护自己的智慧和方法。



复习指要

[重点辅导]

1. 认识情绪及其产生和变化的原因。

情绪是人的心理活动的重要表现,它产生于人的内心需要是否得到满足。人的情绪在某种程度上还反映了人对外界事物的态度,其基本的类型包括喜、怒、哀、惧四大类。

由于人们有不同的需要,因而产生了不同的情绪。情绪也不是一成不变的,变化的原因在于人的内心需要是否得到满足。一般来讲,人的需要得到满足就会产生积极的情绪,得不到满足就会产生消极的情绪。

2. 不同情绪对人的影响是什么?

(1) 情绪对人的行为和生活的影响:情绪就像“神奇果”,会对人产生神奇的作用。有时,它会使人精神焕发,干劲倍增;有时,它会使人无精打采,萎靡不振,情绪影响着人们的行为,影响着人们的生活。

(2) 情绪对个人水平发挥的影响:积极的情绪能使人的感知、记忆、思维与想象变得敏锐、牢固、活跃,体力充沛,精力旺盛。消极情绪的作用则正好相反。不同的情绪会对人的认识、分析和解决问题的能力产生不同的影响,从而导致结果超出或者低于自己的正常水平。

(3) 情绪对人的身心健康的影响:情绪对人的身心有重要影响,这种影响具有两重性。积极的情绪会使自我感觉良好、精神振奋、身体机能协调、心态平静舒畅,整个身心处于一种良好的状态。消极的情绪则可能引起种种生理和心理的疾病。只有情绪平和、稳定、愉悦才能有利于我们的身心健康。

3. 调节情绪的具体方法有哪些?

情绪需要调节,尤其是对于我们情绪多变的青少年来说,更需要学会排解不良情绪。注意转移法、合理发泄法、理智控制法等都是调节情绪的具体方法。由于情境不同,个人的情况和特点不同,个人可以灵活选用不同的方法。

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,去操场打篮球、散