

初中学业水平测试总复习 • 思想品德



云南大学出版社



第一轮复习 思想品德课全扫描

(此轮复习为基础复习,将初中思想品德课中的20个单元逐一编排为把握教材体系、熟记内容要点、细化知识复习、巩固达标训练四个内容分步细训,使同学们全面掌握初中思想品德课的内容。)

七年级上册	第1单元	笑迎新生活	(1)
	第2单元	认识新自我	(8)
	第3单元	过富有情趣的生活	(15)
	第4单元	过健康、安全的生活	(22)
七年级下册	第1单元	做自尊自信的人	(28)
	第2单元	做自立自强的人	(35)
	第3单元	做意志坚强的人	(42)
	第4单元	做知法守法用法的人	(49)
八年级上册	第1单元	相亲相爱一家人	(56)
	第2单元	师友结伴同行	(63)
	第3单元	我们的朋友遍天下	(69)
	第4单元	交往艺术新思维	(75)
八年级下册	第1单元	权利义务伴我行	(84)
	第2单元	我们的人身权利	(91)
	第3单元	我们的文化、经济权利	(99)
	第4单元	我们崇尚公平和正义	(107)

九年级 (全一册)	第1单元	承担责任 服务社会	····· (113)
	第2单元	了解祖国 爱我中华	····· (120)
	第3单元	融入社会 肩负使命	····· (130)
	第4单元	满怀希望 连接明天	····· (139)

第二轮复习 教材中的重要知识归纳

(此轮复习为针对性复习，主要针对初中思想品德课中的考点要求，考卷中经常出现的和试题中有关的“重要知识点”的题型题意进行专项阐释与练习。)

正确处理与父母、老师的关系	····· (147)
正确认识自己，培养良好品德	····· (149)
法律意识和依法治国	····· (152)
我国的基本国情	····· (156)
国家安全、民族团结和国家统一	····· (162)
民族精神与精神文明建设	····· (165)

第三轮复习 时政专题解答

(用初中思想品德课中的理论观点运用于时事政治，是学业水平考试中的重要内容。下面举例了九个近期的最新热点专题，进入初中思想品德课的深入训练。)

四个全面，全新布局	····· (170)
严惩腐败，网络安全，法治先行	····· (173)
共建生态文明，共享“绿色”未来	····· (180)
打击恐怖分子，维护民族团结	····· (185)
传递正能量，感动全中国	····· (189)
培育社会主义核心价值观，促进文化大繁荣	····· (192)
经济发展新常态，“一带一路”新战略	····· (197)

彰显大国地位，促进交流合作 (202)

推进科技创新，提升竞争实力 (206)

第四轮复习 实战演练

（了解真题的命题趋势和题型题意，体会试卷的内容、题
量及完成试卷的时间，做好学业水平考试前的冲刺准备。）

真题与模拟题试卷感受

2015 年云南省初中学业水平考试思想品德试卷 (1)

云南省初中学业水平考试思想品德模拟试卷（一） (9)

云南省初中学业水平考试思想品德模拟试卷（二） (17)

云南省初中学业水平考试思想品德模拟试卷（三） (25)

云南省初中学业水平考试思想品德模拟试卷（四） (33)

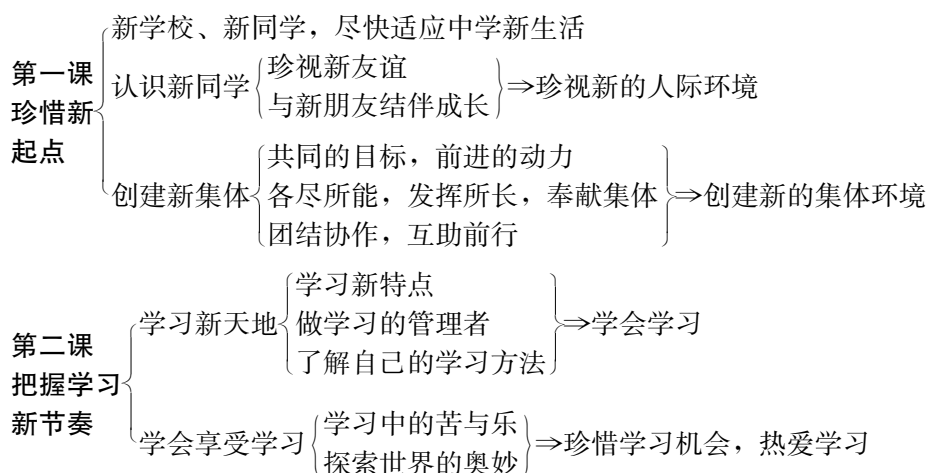
第一轮复习 思想品德课全扫描

七年级上册

第1单元 笑迎新生活



一、把握教材体系



二、熟记内容要点

1. 集体的含义。
2. 明确适应环境变化、人际关系的变化是乐观、积极主动的生活态度。
3. 个人与集体的关系，体会“团结就是力量”，能够自觉维护集体的荣誉和利益。
4. 友谊的重要性。
5. 积极与同学交往，养成热情开朗的性格，养成团结合作、乐于助人的品质。
6. 把握学习的策略，学会自主学习；提高学习效率；科学安排时间。
7. 形成良好的学习、劳动习惯和生活态度。
8. 了解老师的工作特点，积极与老师进行有效沟通。
9. 正确对待学习压力，培养正确的学习观念。
10. 积极适应社会的进步与发展。



三、细化知识复习

1. 进入初中后, 你有哪些新的生活体验?

(1) 进入中学后, 有很多新鲜的事物。初中生活把我们带进一个崭新的天地, 在这个新天地里, 我们站在一个新的起点上。

(2) 当我们踏进新的班级, 我们将认识更多的新同学, 结交更多的新朋友, 并一起在学习生活中分享成长的快乐。

2. 与新朋友结伴成长对我们有什么意义?

(1) 我们将在一起共同学习和生活, 和谐相处, 共同进步, 生活在一个团结友爱的集体中。

(2) 这份成长中的友谊, 将使我们宝贵的初中生活更加精彩, 青春的生命中更充满阳光。

3. 班集体为什么要确定共同的目标?

我们生活在一个班级中, 如果没有共同的期望, 各想各的, 各做各的, 班级就像一盘散沙, 不可能成为一个我们为之自豪的集体。因为有了共同的目标后, 我们就拥有了团结奋斗的不懈动力。

4. 作为班集体的一分子, 我们将怎样为班集体的荣誉贡献一份光和热?

(1) 班级的美丽在于我们每个人的独特性。每个人都能在班级中找到自己的位置。因为每个人都把自己的智慧和热情贡献给集体的建设时, 班集体就会与我们共同进步和成长。

(2) 只有团结协作, 我们才能奏出最优美的班级乐章, 在集体中不断成长。

(3) 让我们共同行动起来, 与老师一起用自己的双手创造出一个自豪的班集体。

5. 为什么我们对初中的学习生活会有不同的感受? 在学习过程中, 应该注意哪些方面?

(1) 我们对初中的学习生活有不同的感受, 关键是我们面对新的学习的时候, 采用了不同的方法和策略。

(2) 在学习过程中, 应特别注意把握以下几点: ①学会自己学习; ②提高学习效率; ③科学安排学习时间; (此三点是搞好初中学习的有效方法和策略, 正确运用它们, 就会使我们在学习中, 事半功倍) ④应根据自己的学习方式, 结合老师的教学实际, 就更容易找到适合自己的学习方法。

6. 造成我们学习时间不够用的原因有哪些?

造成时间不够用的原因是多方面的。例如: ①做事拖拉, 事情越积越多; ②制订的目标不切实际, 不能实现就心烦意乱; ③从来不制订学习计划, 做事随意, 顾头不顾尾; ④学习与生活场所凌乱不堪, 很少整理; ⑤不习惯权衡任务的优先顺序, 等等。

7. 在制订学习计划时, 应遵循哪些原则?

(1) 弹性原则: 制订计划时, 应留出部分时间, 以便能根据实际情况调整计划或在学习过程中不断修改和完善。

(2) 自然原则: 制订计划时, 应根据自己的学习方式和能力选择恰当的内容, 合理地安排时间。

(3) 增强原则: 当高效地执行计划时, 就适当地给自己一些奖励。

8. 怎样才能找到科学的适合自己的学习方法?

(1) 根据自己的学习方式, 结合老师的教学实际, 找到适合自己的学习方法。

(2) 每个人都有自己的学习方式, 种种方式各有特点。在学习逐步深化过程中, 我们可能采取不同的学习方式。

(3) 只有在摸索尝试、不断努力的过程中, 才能找到适合自己的学习方法, 把握学习的新节奏。方法出效益, 勤奋出天才。

(4) 同时, 老师的教学也是各有特点, 我们尽快适应老师的教学方式, 感受老师各自的独特魅力。

9. 如何看待学习中的苦与乐?

学习对我们每个人来说都是苦乐交织的:

(1) 学习是一个探究和发现的过程, 需要克服困难, 刻苦努力。在这一过程中, 我们不断发现自身潜能, 不断超越自我, 获得快乐。

(2) 学习中有苦更有乐, 如果在放弃学习的权利与摆脱学习的困难中选择, 享有学习的权利和机会, 是快乐的。

(3) 面对因战争、贫穷和疾病等原因而失去上学机会的同龄人, 我们更应享有学习的快乐。

(4) 当我们从学习中逐渐了解世界奥秘,好奇心在学习中获得满足的时候,通过学习发现自己潜能的时候,学习的快乐就会洋溢在我们的心中。

总之,在享乐学习的过程中,我们从无知走向有知,从知之甚少到知之更多,不断地提升我们的精神境界。所以,学习是快乐的。



四、典型例题解析

[例 1] 进入新的学校,要创建新的班集体,以下建议中不正确的是()

- A. 树立共同的目标 B. 各尽所能,发挥所长,奉献集体
C. 团结协作,互助前行 D. 只要每个同学都是最优秀的,那么班集体自然就是最优秀的

[解析] 此题主要考查学生如何创建优秀班集体的相关做法,考查学生通过学习是否在思想上树立为班级贡献一份力量的意识,即使每个同学都是最优秀的,但没有树立共同的目标,奉献集体,团结协作的精神,这个班级就不会有强大的凝聚力,班级可能是一盘散沙。A、B、C 内容均是创建优秀班级的重要条件。此题答案应为 D。

[例 2] 初中学习,应特别注意把握以下哪几个方面?()

- ①自主学习 ②死记硬背 ③提高学习效率 ④科学安排时间
A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

[解析] 从小学升入初中后,老师的教学方式、学生的学习方式、学习方法都发生很大变化,能否及时适应新的学习变化,是学生在进入初中学习后的关键之一。此题主要考查学生适应初中学习的方法。此题可用排除法做题,死记硬背是学习的大忌,把第②项排除后,此答案应为 C。

[例 3] 小玲是一个农村女孩,由于为父亲治病花光了家里所有的存款,小玲的家庭生活特别的困难,但她却是一个精神上的富有者。只要是老师、同学介绍的好书她都千方百计地买来或者借来阅读,每天干农活时也带着书本,如饥似渴地学习。晚上,劳累了一天的她还要趴在灯下写作业,不完成作业绝不睡觉。几年来,除了学好课内知识,她还阅读了大量的课外书籍。广泛的阅读,使她获得了广博的知识,谈起外面的精彩世界,科技发展的前沿动态,名人、伟人的事迹,她总是眉飞色舞、侃侃而谈,沉浸在自己的精神世界中。当别人问她缺的是什么时,她坚定地说:“书!是它让我克服了艰难,是它伴随我走过多彩的童年,是它让我看到了前景与希望,是它让我的精神更充实!”

结合这个事例,谈谈你对学习中苦与乐的认识。

[解析] 此题考查学生如何正确认识学习中的苦与乐。应从两个方面把握:一是苦与乐的关系;二是事例给予我们的启示。同时明白:学习是一个克服困难、刻苦努力的艰苦过程。

[答案] 学习,对于我们来说都是苦与乐交织的,学习是一个克服困难、刻苦努力的艰苦过程。

学习中有苦有乐。当我们从学习中逐渐了解世界的奥秘的时候,当我们的好奇心在学习中获得满足的时候,当我们通过学习发现自己的潜能的时候,学习的快乐就会洋溢在我们心中。从事例中我们就能感受到这一点。因此要正确对待学习中的苦与乐。

我们要以不断的探索精神来对待我们的学习,通过艰苦的努力攀登知识的高峰,实现自我目标,从而获得学习的快乐。



五、巩固达标训练

(一) 单项选择题

1. 七年级是人生道路上的一个新起点。面对新环境、新老师、新同学,你也许在感到高兴的同时,又有点孤单。这时,最好的选择应该是(B)
A. 课余时间去找小学同学玩,对不认识的同学敬而远之
B. 主动向新同学介绍自己,尽快融入新的班集体之中
C. 能沉默时则保持沉默,等待新的同学主动来找自己玩
D. 时刻保持警惕,提防同学取笑,不让同学伤害到自己

2. 伴随着激动和兴奋,我们踏进了中学校园,我们明显地有了许多困惑和担心,会感到压力,这种心理是(B)
- A. 没有必要的“杞人忧天”
B. 正常的,我们应积极面对新生活
C. 脆弱的人才会有
D. 不正常的,我们应该对未来充满自信
3. 进入新的学习环境,我们多少都会感到这样或那样的不适应,这是很正常的,我们应(A)
- A. 及时调整,提高适应能力,否则会影响我们的学习
B. 以学习为重,把其他的事先放在一边
C. 去请求父母、老师为我们解决一切的不适应
D. 和原来的好友分在一个班里
4. 王丁说:“新学期开始了,我是一名中学生了,我感到很高兴,但又感到孤单。高兴的是我走进了中学这个新的环境里读书、学习;孤单的是进入这个新的环境,我认识的人很少。”下列对王丁的建议,正确的是(C)
- A. 不用着急,自然就会有新朋友
B. 换一个老同学多的班级
C. 主动去认识新的同学,结交更多的新朋友
D. 把学习搞好就行,不用认识那么多人
5. 俗话说:“轻霜冻死单根草,狂风难毁万亩林。”要建设一个团结的集体,需要我们(A)
- ①各尽所能,发挥特长 ②拧成一股绳,互帮互助 ③融入集体,奉献集体 ④张扬个性,以我为主
- A. ①②③
B. ①③④
C. ①②④
D. ①②③④
6. 根据初中学习的新特点,初中生要学会自主学习。以下对自主学习理解正确的是(D)
- A. 自主学习就是自己学习,不需要父母和老师的任何帮助
B. 平时不用复习,考试前突击一下就可以
C. 不用制订学习计划,想什么时候学习,就什么时候学习
D. 独立承担学习责任,独立管理自己的学习
7. 赵捷说:“我这个人爱管闲事,黑板没擦我去擦,同学吵架我去劝,同学有了困难我去帮。可是爸爸说:‘在班上少管闲事,把成绩搞好要紧。’”赵捷应该(D)
- A. 别管那些和自己学习无关的事,“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”
B. 遇到这种事的时候,冷静地想一想,这样做对自己有什么好处
C. 不要“狗拿耗子——多管闲事”,天塌下来有高个的顶着,与自己无关
D. 认为自己是集体的一员,树立主人翁的意识,自觉维护集体荣誉
8. 苏茜同学说:“升入初中后,学习科目增多了,难度加大了,老师讲课的方法也变了。尽管我一直很努力,在学习上花了很多时间,但成绩却没有以前好了。”苏茜应该(A)
- A. 注重调整学习方法
B. 可以再多投入一些学习时间
C. 要多做一些练习
D. 别管那么多,以前怎么学现在还是怎么学
9. 制订学习计划时,应当(B)
- A. 把所有时间都排得满满的,越细越好,然后按照计划执行
B. 根据自己的学习方式和能力选择恰当的内容
C. 目标订得越高越好
D. 时间订得越长越好
10. 古人说:“独学而无友,则孤陋而寡闻。”这句话给我们的启示是(B)
- A. 一个人的知识、能力是很有限的,需要加强学习
B. 只靠个人埋头学习而没有朋友,很难得到广博的知识
C. 同学之间只有真诚相待,共同研究,取长补短,才能共同进步
D. 孤陋寡闻的人都是没有朋友的人
11. “友谊是天地间最可贵的东西,深挚的友谊是人生最大的一种安慰。”邹韬奋先生的这句话告诉我们(A)
- ①相聚在新的班级,我们应该团结友爱 ②同学之间应该建立亲密无间的友谊 ③深挚的友谊会给我们带来精神上的慰藉 ④我们进入七年级的目的是为了寻求深挚的友谊
- A. ①②③
B. ①②④
C. ①③④
D. ②③④

12. 周刚来信讲：“他随父母到美国读书，那里课本不同，老师讲课的方法也不同，与同学用英语交流也听不懂，他很烦恼。”为了帮助他，以下建议中你认为不合适的是(D)
- A. 尽快熟悉新的学校
- 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. 让父母把他送回国内上学
13. 在集体中张扬个性指的是(A)
- A. 发挥自己的特长，坚持自己的兴趣，发挥主观能动性
- B. 自己愿意干什么就干什么，不受条条框框的约束
- C. 人是有权利的，班级不能干涉自己的自由
- D. 集体是有纪律的，个性会破坏班级的纪律，不能太张扬
14. “学习有法，学无定法，贵在得法。”这说明(D)
- A. 学习方法是一成不变的
- B. 可以照搬别人的学习方法
- C. 学习上没有真正有效、科学的方法
- D. 只有适合自己的学习方法，才是最好的方法
15. 小明想竞选班长，带领大家一同创建良好的班集体。以下是他的演讲提纲，其中不恰当的是(C)
- A. 我们要有共同的目标
- B. 我们要各尽所能，发挥所长，奉献集体
- C. 我们班的事务我都会一肩挑，负全责
- D. 我们要团结协作，互助前行
16. 李阳同学说：“新学期开始了，我发现班级里的同学来自四面八方，我一定要在新的班级里和同学、老师成为好朋友，因为良好的人际关系可以促进我们的学业成功。”在以下关于良好人际关系作用的说法中，你认为正确的是(B)
- A. 与同学搞好关系，学习有困难时就会有人帮助
- B. 良好的人际关系为同学们的学习提供了一个和谐、舒心的环境
- C. 与同学搞好关系才能有朋友
- D. 与同学搞好关系，就可以在自己犯错误时避免同学向老师打“小报告”

(二) 判断题

17. 刚升入初中，一切都感到很陌生，为了适应新环境，我们应该尽快熟悉新学校，认识新同学，了解新老教师，融入新集体。(√)
18. 只要上课认真听讲，就能提高学习成绩。(×)
19. 学习是一个探究和发现的过程，需要克服困难，刻苦努力。也正是在这个过程中，我们不断地发现自身的潜能，获得一种不断超越自己的快乐。(√)
20. 中学阶段对每位同学来说都是一个新的起点。(√)
21. 学会自主学习，就是可以不按照教学计划，在课堂上想学什么就学什么。(×)
22. 作为初中生，应学会逐步摆脱对父母和老师的依赖，成为一个自主学习者。(√)
23. 真正的友谊是对朋友的缺点视而不见。(×)
24. 一个班集体只要有了班主任，就有了前进的动力。(×)
25. 进入新的班级，我们将认识更多的新同学，结交更多的新朋友，我们都希望在新集体中彼此和谐相处，团结友爱，共同进步。(×)
26. 在班级中，只要我们每个人都是最优秀的，那我们的班集体就是最优秀的。(×)

(三) 综合题

27. 材料：上自习课时，班主任刘老师发现小浩同学的座位下有一堆纸团，要求小浩捡起来。小浩不捡，老师就批评了小浩，小浩觉得很委屈，气冲冲地顶撞了老师。老师生气地捡起了纸团后，发现不是小浩丢的。

请你辨析小浩同学的上述言行。

小浩同学的上述言行是不正确的。

(1) 要增强规则意识和集体观念。维护教室卫生是中学生日常行为规范的基本要求，发现垃圾要主动捡起来，自觉维护课室卫生是我们每个学生应尽的义务。

(2) 要尊重和理解老师，学会与老师沟通，主动接受老师的教育。小浩应积极地捡起纸屑后，再等下课后主动与老师沟通，主动向老师认错。

(3) 要养成平和友善、遇事冷静的心态，要学会换位思考。

28. 马莉同学伤心地说：“我小学时候在班上名列前茅，以高分考进了重点中学，我们全家都非常高兴。进了初中后，我学习很努力，每天晚睡早起，谁知期中考试成绩在班上只排到 30 名。我很不服气，发誓赶上去，可期末考试又落到了 37 名。现在我经常捧着书本发呆，简直不想上学了。我该怎么办呢？”

请你帮助马莉同学渡过这一难关，你会给她一些什么建议呢？

马莉同学虽然上了初中，但不知道如何去适应初中阶段的学习和生活，尽管自己很努力，可是不得要领，事倍功半，导致学习成绩下降，出现心理障碍。因此，我们要分析研究初中学习生活的特点，积极寻求有效的对策，尽快适应初中生活。比如针对初中学习的特点，找到适合自己的学习方法，包括培养学习热情，加强学习的计划性，掌握听课、读书和记笔记的方法，学会记忆和思考等。要提高每个环节的学习质量，科学安排时间，从而提高学习效率。

29. 周明随父母迁入城区上学，他很想交到知心朋友来改变自己的孤单，可一看到那些穿着讲究的城里孩子他就主动不起来，害怕自己的主动热情会更让自己掉价、没脸面，再看看自己的寒酸，他认为自己是交不到朋友了。

周明的想法对吗？请你为他出出主意。

周明的想法是错误的，交友不在于衣着、地位、贫富，而在于真诚热情，热情的人不会掉价，当你带着微笑伸出友谊之手时，一定会得到相应的回报。

30. 刘珍的父母“望女成凤”，对她要求很严格，大家在班中只能看到她埋头苦学的身影。她来也匆匆去也匆匆，从不敢和别人多说一句话，唯恐成绩下滑。

请你说上几句，点评她的做法。

刘珍的做法是不可取的，“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的时代早就过去了，现代社会的学习重在自主、合作探究，“独学而无友，孤陋而寡闻”。

31. 李志新认为：“在班上，老师上课时主张我们展开讨论，可是班里你说你的，我说我的，瞎耽误工夫，反而影响了学习。再说，学习的内容可依照书上说的为准，有什么可讨论的？”

这是李志新在新集体中最头疼的事了，你能对他的想法提出自己的建议吗？

学习是应该讨论的，在讨论中可以让正确的观点和知识深入人心，使错误的想法无所遁逃，所以李志新同学对讨论的学习方法理解不正确。我们应当转变观念，改进学习方法，不应该仅仅以课本知识为主，应学会自主、合作、探究的学习方法。

32. 合作探究：

以小组为单位，拟一份先进班集体的创建方案，为创建良好的班级出谋划策。

先进集体创建方案

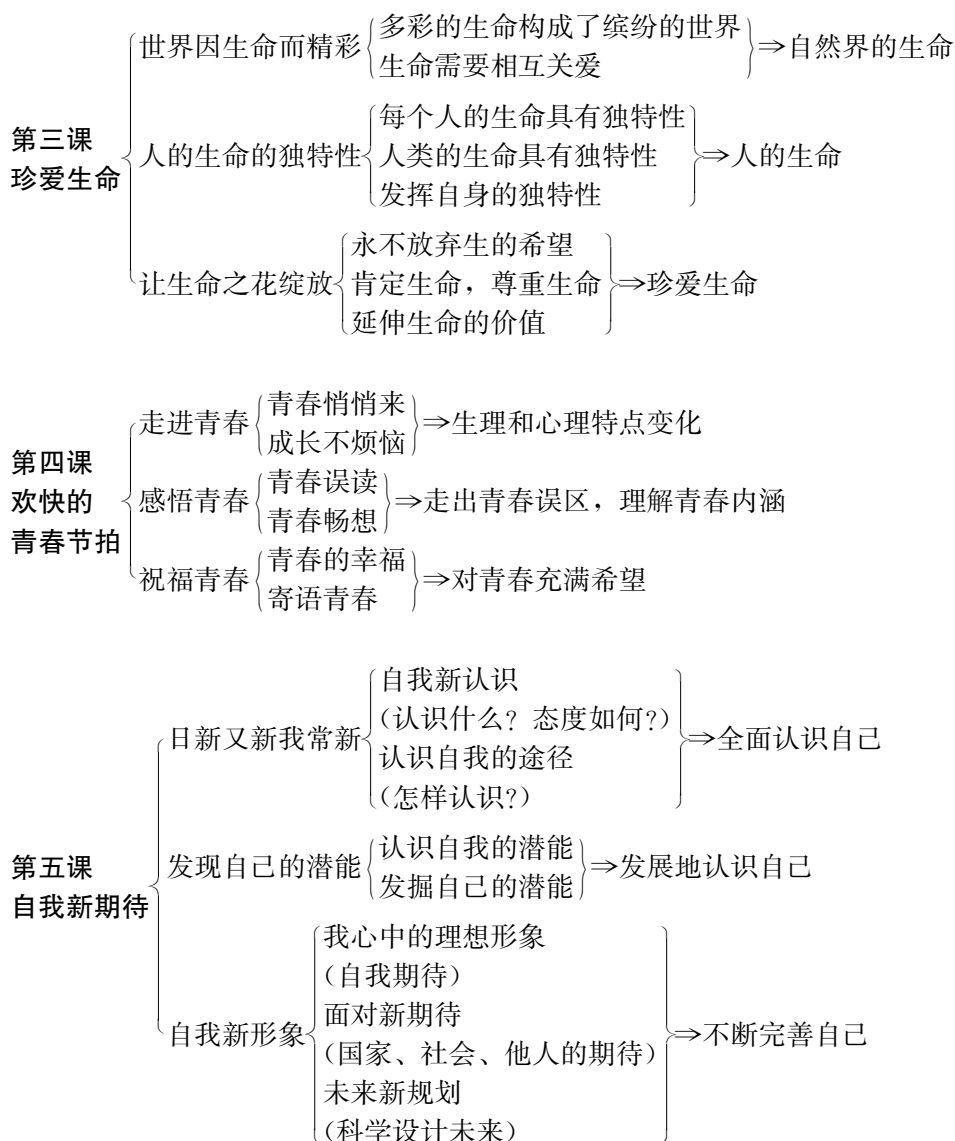
- (1) 全班的共同目标制定为：特别有理想；特别有志气；特别能吃苦；特别有作为。
- (2) 不违反纪律，违反纪律的人必须向铁的纪律认错。
- (3) 创建学习园地，在专栏中张贴所有同学进步的记录。
- (4) 制作个人成长日记。

提示：方案的制订应力求具体，设计的内容和要求应尽量符合班级实际，方案可以包括学习、纪律、奋斗目标等。

第2单元 认识新自我



一、把握教材体系



二、熟记内容要点

1. 明确生命之间需要相互关爱。
2. 了解生命独特性的突出表现。
3. 思索生命的意义，明确自己存在的价值，造福更多生命。
4. 了解青春期基本生理和心理特点，学习通过各种方式，从容对待青春期生理和心理的变化，以积极乐观的心态迎接青春期的到来。

5. 正确认识自己,了解认识自我的途径。
6. 了解认识自己潜能的途径,掌握发展自己潜能的方法。
7. 鼓励学生开发自我潜能,树立不断完善自我的信心。
8. 帮助学生了解自我评价的重要性,引导学生,全面、客观、发展地认识自己,从而形成比较清晰的自我整体形象。
9. 在客观认识自己,了解自我潜能的基础上,引导学生根据自身与社会实际作出适当的人生计划,确立努力目标。



三、细化知识复习

1. 人类应该怎样和其他生命相处? 青少年学生该怎么做?

- (1) 生命是顽强的,也是脆弱的。我们生活在一个丰富多彩的世界里,就需要每一个人,去关爱和呵护周围的生命,特别是珍稀野生动植物,它们是与人类同住地球家园的朋友。
- (2) 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,相互关爱。随意践踏地球上的生命,就是在破坏人类赖以生存的生态环境,最终受害的还是人类自己。
- (3) 青少年学生应树立尊重、关爱我们周围生命的思想,树立保护环境意识,落实环保行动,从身边小事做起,保护环境,善待生命。例如,爱护校园的花草树木,积极宣传环境对人类的意义。

2. 人的生命的独特性有哪些突出的表现? 它给我们什么启示?

- (1) 人的生命的独特性突出表现在:①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;②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。
- (2) 它给我们的启示: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,独特闪光的成长之路,展示自己的风采,为社会贡献自己才能和智慧。

3. 法律保护每个公民的生命权不受侵害,我们该怎样珍爱自己的生命?

- (1) 永不放弃生命的希望。
- (2) 肯定生命、尊重生命。
- (3) 延伸生命的价值。

4. 怎样才能使生命的价值得以延伸?

- (1) 生命的意义不在于长短,而在于内涵。
- (2) 有的人生命已经结束,可他们为社会所作的贡献,使他们的生命价值得以延伸。
- (3) 有很多为社会作出突出贡献的人们,其生命价值获得更长的延伸,更充分的体现。
- (4) 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。

5. “每个人的生命都是有价值的”对这句话你是如何理解的? 我们该怎么做?

- (1) 自己能够为他人带来欢乐,为他人减轻痛苦,为家乡和社会作贡献时,就更能体会到自己生命的价值。
- (2) 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。
- (3) 我们应该做到:①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当自己的生命受到威胁时不轻言放弃;当他人生命遭遇困境需要帮助时,应伸出援助之手。

6. 青春期到来时,我们的生理会发生哪些变化? 心理呈现什么特点?

- (1) 青春期是人一生中身体发育的关键期,身体将发生显著的变化。主要表现在三个方面:身体外形变化;身体内部器官的完善;性机能的成熟。
- (2) 青春期的心理发展呈现以下几个特点:①青春期心理充满矛盾;②智力逐步发展到高峰期;③自我意识迅速发展,“成人感”强烈;④情绪和情感丰富而强烈,但不稳定,具有两极性;⑤性发育加速,性意识萌动。

7. 举例说明青春期心理充满矛盾的表现,应如何逐步解决这些矛盾?

- (1) 在我们的身体发生变化的同时,心理也在发生一系列变化,心理充满矛盾就是其中一种表现。例如,富有理想,追求真理,同时追求理想容易脱离现实,沉湎于幻想;朝气蓬勃,勇于探索,但遇到挫折容易失去自信,悲观失望;珍惜友谊,渴望交际,但又时常感到孤独,不愿与人交往;情感丰富,热情高涨,

但情绪波动较大,容易失去控制等等,都是心理充满矛盾的表现。

(2)当我们感到很难解决内心矛盾的时候,除了可以向老师、家长、亲友以及社会寻求帮助外,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的身心协调发展,顺利地度过青春期。

8. 在我们身边,经常有同学说:“我的衣服很酷,我有个性。”你是如何理解青春期的个性?

每个人都希望成为一个与众不同的人,但追求个性不一定在装扮上标新立异,人格独立也不是故作姿态。真正的个性在于内心深处散发的魅力,真正的独立是逐渐摆脱依赖,勇于为自己行为负责的精神。

9. 你是如何理解青春的意义?

(1)青春是活力的象征,它蕴含着智慧、勇敢和意志。有了这些,我们便有了克服怯懦的勇气和冒险的魄力。青春将使我们对未来充满好奇,使我们有勇气去面对眼前的一切,使我们坦然地接纳忧愁,使我们能够尽情地享受人生竞赛的乐趣。

(2)青春是梦想,是激情,是幸福。因为拥有青春,我们每一天都站在新的起跑线上迎接新的挑战;因为拥有青春,我们可以尽情放飞自己的梦想,并努力追寻;因为拥有青春,我们不怕失败,相信一切可以从头再来。而这种幸福是需要我们仔细体味的。

10. 我们应该从哪些方面来认识自己?认识自我的途径有哪些?

(1)全面认识自己。①既要认识自己的外在形象,如外貌、衣着、举止、风度、谈吐等,又要认识自己的内在素质,如学识、心理、道德、能力等;②一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;③每个人的外在形象与内在素质都存在优势与不足,全面认识自己,既要看到自己的优点,也要看到自己的缺点;④每个人都是发展变化的,自身的优点、缺点也不是一成不变的,我们要用发展的眼光看待自己,通过不断改正缺点来完善自己。

(2)可以通过以下途径来不断认识自己。①通过自我观察认识自己;②通过别人了解自己;③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;④通过集体了解自己,集体对一个人的评价更全面、更客观;⑤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,以更新的自己面对新的一天。

11. 人有哪些潜能?如何发挥自己的潜能?

(1)人的潜能是多方面的。研究表明,每个人至少有七个方面的智能:语言智能,音乐智能,数理逻辑智能,空间智能,身体运动智能,人际交往智能和自我认识智能。

(2)参考以下方法来发掘自己的潜能:①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;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。

12. 如何确定自己的成长目标?青少年应该怎么做?

(1)每个人都是社会中的一员,社会是个人成长的沃土。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,确立个人的成才目标。

(2)青少年时期的主要任务重在知识的学习与品德的培养。美好目标的实现有利于培养良好的和生活和学习习惯,应养成自省、自律的习惯。



四、典型例题解析

【例1】地球的生命丰富多彩,人类作为其中的一分子,应该()

- A. 不断地开发自然资源,满足自身需要
- B. 随心所欲,享受大自然的恩赐
- C. 善待生命,与自然和谐相处
- D. 做地球生命的主宰

【解析】世界上每种生命都有存在的意义和价值,人与自然界及各种生命息息相关,需要相互尊重,相互关爱。人类应该和地球上的各种生命友好相处,保护自然资源,可持续发展。正确答案为C。

【例2】小明长大后想做一名主持人,因此他每天早晨都要对着镜子说:“我是最好的,我是最棒的,我能行!”他的这种行为,属于发掘自己潜能方式中的()

- A. 自我吹嘘
- B. 经常给予自己积极的暗示
- C. 从小事做起
- D. 想象一个优秀的“自我”

[解析] 人的潜能是多方面的,发掘自己的潜能是取得成功的重要条件,而发掘自己的潜能有很多方法。小明的做法,能使自己每天保持自信、积极的心态,对未来的成功有很大的帮助,属于发掘潜能方法中的积极心理暗示。**正确答案为 B。**

[例 3] 漫画分析:



相信你也有类似的经历和体验,请你结合自己的亲身体会,谈谈解决的方法。

[解析] 漫画展现了我们进入青春期发生的一些心理变化,如心理充满矛盾,逆反心理强烈等等,导致心理问题较多,此题考查学生通过学习后,学会解决心理问题的一些方法,让学生认识到,这些问题的解决,要靠周围的力量也要靠自己自我调整。

[答案] (1) 进入青春期后,这些心理反应,是我们成长过程中正常的心理现象。它们构成了我们前进的动力。但如果处理不好,也会成为我们发展的阻力。

(2) 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。

(3) 父母是我们的第一任老师,出现问题时,应主动与父母沟通、交流、共同交流解决的办法。除了可以向老师、家长、亲友及社会寻求帮助外,自己也要学会当自己的“心理医生”。例如,在感到烦恼的时候,听听音乐和打打球,转移自己的不良情绪;在感到孤独时,与同学聊聊天,写写信;与父母顶撞了,应主动分析原因,自己错了,应主动向父母承认错误;等等。

(4) 在生活中,不断总结经验,逐步成长。保持健康心理将有助于我们身心的协调发展,顺利渡过青春期。



五、巩固达标训练

(一) 单项选择题

- 下列对珍爱生命的理解,最全面的是(D)
 - 每个人都要珍爱自己的生命,不要轻易放弃自己的生命
 - 珍爱他人的生命,善待他人的生命
 - 珍爱动物、植物、微生物,爱护自然
 - 珍爱自己生命的同时,也要珍爱其他生命
- 人们常用“世界上没有两片完全相同的树叶”来说明人的生命具有(B)
 - 多样性
 - 独特性
 - 单一性
 - 复杂性
- 生命只有一次,生命是宝贵的。未成年人要保护自己的生命健康,应做到(B)
 - ①懂得生命的价值,理解父母的养育之恩
 - ②杜绝不良嗜好,抵制不良诱惑,纠正不良行为
 - ③养成良好的生活习惯,加强体育锻炼
 - ④采用一切手段,以保护生命为第一原则
 - ①②③④
 - ①②③
 - ②③④
 - ①④
- 一架由北京飞往长沙的波音客机在飞行途中,一名乘客心脏病突发。只要有一丝抢救的希望,就要尽百分的努力,飞机紧急备降郑州机场,乘客获救。这给青少年学生的最重要启示是(A)
 - 生命属于我们只有一次,要尊重、珍爱生命
 - 我们的生命健康权受法律保护
 - 浪费别人的时间是一桩大罪过
 - 只要尽百分的努力,就一定能获得成功

5. 我国一位诗人这样写道：“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他仍然活在人们的心中。”这句话说明(D)
- A. 每个人对生命的理解是不同的
B. 懂得生命真谛的人，可以延长生命的时间
C. 人应该珍爱自己的生命，也尊重他人的生命
D. 生命的意义不在于长短，而在于内涵
6. 每个人的生命只有一次，所以我们应该珍爱自己的生命。对于这一观点，以下选项中正确的是(C)
- ①永不放弃生的希望 ②人活着，就要追求生命的长度 ③人活着，应该追求生命的质量 ④肯定生命，尊重生命 ⑤为社会和他人多作贡献，延伸生命的价值
- A. ①②③④ B. ②③④⑤ C. ①③④⑤ D. ①②③⑤
7. “生命的质量在于追求，而不在于仅仅活着。”这句话说明(C)
- A. 人的生命因为智慧而闪烁光彩
B. 生命属于每个人只有一次，不要轻易放弃
C. 生命的意义不在于长短，要不断延伸生命的价值
D. 应当善待他人的生命
8. “天生我才必有用”这句名言强调的是(B)
- A. 一个人有无才干，是由遗传基因决定的
B. 每个人的生命都是有价值的
C. 不用努力也能实现生命的价值
D. 每个人必然是人才
9. 在初中毕业生综合素质评价活动中，通过同学互评，小静发现了一些自己并未意识到的优点，也清楚地找到了自己的不足之处。由此看出(C)
- A. 同学对小静的评价都是错误的 B. 小静是一个自卑的人
C. 小静学会了全面认识自己 D. 小静不是一个十全十美的同学
10. 青春是美好的，人们歌唱她赞美她。“青春啊，青春，美好的时光，她比彩霞还要灿烂，比那玫瑰更加芬芳……”因为(D)
- A. 只要拥有了青春，便有了成功
B. 青春时节，是享受的美好时光
C. 青春时节，是浪漫多情的，是弹着吉他轻唱的时节
D. 青春时节，朝气蓬勃，斗志昂扬，是激情与活力的美好时光
11. 逆反心理是处于青春期的青少年一种常见的心理现象。如果处理不当，会造成亲子隔阂，导致种种不快等。下列做法中有助于克服逆反心理的是(B)
- A. 聆听教诲、唯命是从 B. 平等沟通、换位思考
C. 固执己见、决不让步 D. 不理不睬、冷淡相对
12. 明明上中学后认为自己已经长大，可以真正独立了，他的下列想法中正确的是(C)
- A. 真正独立的人在装扮上要标新立异，与众不同
B. 真正独立的人一定要“酷”
C. 真正独立的人要对自己的行为负责
D. 真正独立的人不会寻求他人的帮助
13. 下面是几位七年级同学对男女生交往的几种观点，正确的有(B)
- ①男女生的正常交往，有利于我们的身心健康发展 ②男女生的正常交往，可以优势互补，取长补短
③男女生的正常交往，容易引发早恋，躲得越远越好 ④男女生的正常交往，可以营造和谐温馨、团结合作的氛围
- A. ①②③④ B. ①②④ C. ①③④ D. ③④
14. 青春期的幸福和喜悦表现在(B)
- A. 自己独立地生活，表现自己的男子汉气概
B. 感觉特别聪敏发达，我们能体验到天特别蓝，树特别绿，音乐特别动听
C. 有事已经不用再和父母商议，他们不好沟通
D. 情绪有时像火山爆发一样起伏变化，让人难以预料

15. 北大方正的创始人王选教授在大学二年级选专业时, 选择了当时很少有人问津的新兴专业——计算数学, 因为他看到国家制定的“十二年科学发展远景规划”中列出的几个未来重点发展学科有计算数学。实践证明, 这一选择是完全正确的, 它为王选日后发明激光照排, 奠定了第一块基石。王选的事例告诉我们(C)
- A. 确立自己的职业目标时要选新兴学科
B. 成功有偶然性
C. 要从社会需要与自身的实际出发, 确立个人的成长目标
D. 选择一个好专业是最重要的
16. 用发展的眼光看待自己, 是指(D)
- A. 只看以后, 不看现在
B. 既看优点, 也看缺点
C. 好好把握现在的我, 不要回顾过去
D. 既看过去, 又看现在, 还要设想未来
17. 以下属于正确认识和评价自己的原则是(C)
- A. 用自己的长处和别人的短处比
B. 不要轻易和别人比较
C. 用全面的、发展的眼光看待自己
D. 用自己的短处和别人的长处比

(二) 判断题

18. 各种生命息息相关, 因此任何一个物种的消失, 对人类都是有害无益的。 (√)
19. 人类的智慧高于其他生命物质, 因而人类与其他生命无法和谐相处。 (×)
20. 生命的意义不在于内涵, 而在于长短。 (×)
21. 要想生活在一个丰富多彩的世界里, 就需要每一个人去关爱与呵护周围的生命。 (√)
22. 在生命世界中, 人类的生命是最有价值 and 意义的, 其他生命都是人类的征服对象。 (×)
23. 青少年遇到难以解决的心理矛盾不能求助他人时, 要学会当自己的“心理医生”。 (√)
24. 青少年需要相互交流, 共享成长的体验, 可以拿别人的生理发育特点开玩笑。 (×)
25. 实现人生的意义, 追求生命的价值, 要从现在做起, 从一点一滴的小事做起。 (√)
26. 珍爱生命是个人自己的事, 与他人无关。 (×)
27. 青春期充满了依赖与独立、幼稚和成熟等种种错综复杂的矛盾。 (√)
28. 要想适应社会, 首先要认识自我, 把握自我, 超越自我; 若要取得成功, 必须喜爱自我, 修正自我, 塑造自我。 (√)
29. 一个人的美应是内在美与外在美的和谐统一, 外在美对内在美起促进作用。 (×)

(三) 综合题

30. 阅读回答:

甲同学说: “我学习好, 身体棒, 至今我还没发现自己有什么缺点。”

乙同学说: “我脑子笨, 什么事都做不好, 我觉得自己一无是处。”

这两名同学对自己的认识正确吗? 为什么?

这两名同学对自己的认识是错误的。

甲同学认为自己一切都好, 是一种自负的表现。自负的人总把自己摆到不恰当的位置上, 自傲自负、瞧不起别人。

乙同学认为自己一无是处是一种自卑心理, 自卑的人认为自己不如别人, 自己轻视自己, 从而自暴自弃。

这两位同学应该用全面的、发展的眼光看待自己, 对自己做出客观如实的评价。