



适用人教课标版学生

百分 学生作业本

课时 **3** 练 **1** 测

夯实基础 ■ 整合提高 ■ 实践探究

政治

七年级下册

25分钟
轻松过关

延边人民出版社





适用人教课标版学生

百分 学生作业本

课时3练1测

七年级政治(下)

主 编: 张 柳

编 著: 桂厚欢



 学 校 _____

 班 级 _____

 姓 名 _____

延边人民出版社

责任编辑：张光朝

责任校对：徐春燕

百分学生作业本

课时 3 练 1 测

七年级政治（下）

主编：张 柳

出 版 延边人民出版社（吉林省延吉市友谊路363号，<http://www.ybcbs.com>）

发 行 延边人民出版社

印 刷 武汉金一帆印务有限公司

850×1168 毫米 16 开 印张 62.5 字数 750 千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

ISBN 7-80698-484-4 / G · 374

全套定价：78.00元

版权所有 翻印必究

如印装有质量问题请与印刷厂联系调换

七年级政治(下)



第1单元 做自尊自信的人

第一课 珍惜无价的自尊	1
1 自尊是人人需要的	1
2 尊重他人是我的需要	4
3 彼此尊重才能赢得尊重	6
第二课 扬起自信的风帆	8
4 “我能行!”	8
5 自信是成功的基石	11
6 唱响自信之歌	13
第一单元百分自测(A)	15
第一单元百分自测(B)	18

第2单元 做自立自强的人

第三课 走向自立人生	21
7 自己的事自己干	21
8 告别依赖 走向自立	23
第四课 人生当自强	26
9 人生自强少年始	26
10 少年能自强	28
第二单元百分自测(A)	31
第二单元百分自测(B)	34
期中百分自测(A)	37
期中百分自测(B)	40

第3单元 做意志坚强的人

第五课 让挫折丰富我们的人生	44
11 人生难免有挫折	44
12 挫折面前也从容	46
第六课 为坚强喝彩	49
13 让我们选择坚强	49
14 钢铁是这样炼成的	52
第三单元百分自测(A)	54
第三单元百分自测(B)	57

第4单元 做知法守法用法的人

第七课 感受法律的尊严	60
15 走近法律	60
16 法不可违	62
17 防患于未然	65
第八课 法律护我成长	67
18 特殊的保护 特殊的爱	67
19 善用法律保护自己	70
第四单元百分自测(A)	73
第四单元百分自测(B)	75
期末综合测试(A)	77
期末综合测试(B)	80
期末综合测试(C)	83
参考答案	86



第1单元 做自尊自信的人



第一课 珍惜无价的自尊

1 自尊是人人都需要的



夯实基础

投石问路,抛砖引玉。

一、单项选择题。

1. 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行为的后果,为的是塑造更好的形象,赢得他人对自己的肯定,这些都是 ()
A. 自信的表现 B. 自尊的表现
C. 虚荣的表现 D. 自知的表现
2. 李莉上课时积极举手回答问题,受到老师的表扬,她感到格外高兴,这是因为 ()
A. 她的虚荣心得到了满足
B. 她在上课时出了风头
C. 她的自尊心得到了满足
D. 她觉得自己很了不起
3. 关于自尊的理解,正确的是 ()
①自尊即自我尊重 ②自尊的人既不向别人卑躬屈膝,也不允许别人歧视、侮辱 ③自尊是一种良好的心理状态 ④一个没有自尊的人,也很难得到别人的尊重
A. ①②③ B. ①②④
C. ②③④ D. ①②③④
4. 对于耻辱的事情,我们应持有的态度是 ()
A. 过去的就让它过去吧,不要让过去的不快影响今天的好心情
B. 那只是一次意外,没必要总放在心上
C. 牢牢记住教训,并化为前进的动力
D. 铭记在心,时刻提醒自己不要再去尝试,以免再受伤
5. 孟子说:“人不可以无耻。无耻之耻,无耻矣。”这句话告诉我们 ()
①人不能有羞耻心 ②人不能有耻辱的事
③做人不能没有自尊 ④知耻是自尊的重要表现
A. ①② B. ②③ C. ③④ D. ①④
6. 下列选项中不是虚荣的表现的是 ()
A. 小王见班上一位同学穿了一双运动鞋,觉得非常漂亮,非让妈妈去给他买一双
B. 小雷整天模仿明星,如果别人说不像,他心里就很不高兴
C. 小美脸上长了几颗小痘痘,她觉得自己无脸见人,不去上学
D. 佳佳每天上学前都要在镜子前照照,把衣服整理一下
7. 随着生理和心理的发育,我们越来越渴望得到他人的尊重。这说明 ()
A. 我们需要自尊
B. 我们很爱面子
C. 我们的地位低下,希望得到提高
D. 我们的想法幼稚,要求越来越高,难以实现
8. 当我们受到他人的尊重,得到他人的肯定或赞扬时,就会感到高兴,这表明 ()
A. 自尊就是快乐 B. 快乐就是自尊
C. 自尊是快乐的 D. 快乐来源于自尊
9. 下列对于自尊的认识正确的是 ()
A. 只有名人和伟人才有自尊
B. 有身份有地位的人最需要自尊
C. 普通人中有些没有自尊,他们不需要自尊
D. 人人都需要自尊
10. 要树立自尊,首先要 ()
A. 有靓丽的外表
B. 体验到自身的价值,为人所需要,并且这种价值常常得到他人的认可和欣赏
C. 觉得自己高人一等
D. 有真才实学,掌握超越常人的本领
11. 自尊是一种 () 的心理状态。
①健康良好 ②积极向上

- ③以自我为中心 ④骄傲自大
A. ①② B. ②③ C. ①③ D. ②④

12. 对于自己的缺陷,我们应该 ()

- A. 尽力掩饰,讳莫如深
B. 展示于众,以此为荣
C. 不必过于介意,通过自己的努力,提高自己的内在素质来弥补
D. 索性破罐子破摔,有些缺陷是无法改变的

13. 有些缺点只要经过恰当的改造,就有可能成为优点。比如:在课堂上爱随便说话,如果能注意场合讲话,特别是在重要的公众场合需要你发言的时候会说话,那么你可能将拥有机智、大方、口才好的优点。仿照这个例子,你认为“回家不做作业”经过怎样改造,才能使自己拥有“会利用时间,学习效率”的优点? ()

- A. 让别人代自己做作业
B. 请别人告诉自己作业答案
C. 抄袭别人的作业
D. 上课提高听课效率,在课间或自习课上完成作业

14. 虚荣心是 ()

- ①一种追求表面上荣耀、光彩的心理 ②自尊心的误区 ③由于上进心太强导致的 ④一种不健康的心理

- A. ①②③ B. ①②④
C. ②③④ D. ①③④

二、不定项选择题。

15. 小丽小学时,是大队长,小红是大队委。上初中后,小红被选为学习委员,小丽却落选了。期末考试时,小红的总分又超过了小丽 10 分。小丽气得直哭,发誓不理小红。有的同学说:“小丽真有自尊心啊!”这种观点 ()

- A. 肯定了小丽的做法是自尊自爱的表现,是正确的
B. 肯定了小丽是一个自尊自信的同学,是正确的
C. 否定了自尊与虚荣的本质区别,是错误的
D. 没有看到小丽不能容忍别人超过自己,是错误的

16. 小霞由于患小儿麻痹症而留下生理缺陷,她应该 ()

- A. 不灰心气馁,相信自己的人生价值
B. 有自知之明,不要有太多的奢望,比如找到知心朋友等

C. 离同学们远一点,以免受到刺激

D. 自己尊重自己,通过自己的努力赢得别人的尊敬



能力拓展 循序渐进,触类旁通。

能力拓展

三、简答题。

17. 你觉得自己做得最有尊严的事是什么? 你被人尊重的最难忘的经历是什么? 这两种经历有什么共同感受?

18. 下面是七年级学生在一次认识自我的班会上发言的摘抄。

“我不漂亮,但我很喜欢自己,因为我很聪明。我很勤奋,我很坚强,自信,有活力……”

“我学习成绩不太好,但我已找到原因,我会奋起直追,我会采用科学的学习方法,提高学习效率,我一定会赶上其他同学……”

“我父母很平凡,但他们很爱我,很关心我,使我体验到家的温暖、和谐、宁静、安全,我感到很幸福……”

(1)这些话表明他们都有一种什么可贵的品质?

(2)在这方面,你是怎样认识自己的?

19. “自尊是自己争取的,面子是别人施舍的,只有自尊才真正属于自己。”

“自尊是一只玻璃杯,请慎重地捧起,不要让别人打破,更不要被自己打破。”

“自尊是你的脊梁,虽然可以偶尔弯曲一下,但更多的时候,它应该是挺直的。”



以上是七年级学生写的自尊格言,请你再仿写一句。

20. 每个人都希望得到别人的尊重与欣赏,但如果这种希望超过了一定的限度,就陷入了虚荣的误区,你能说说生活中某些人爱慕虚荣的具体表现吗?并谈谈你对虚荣心的一些认识。

四、辨析题。

21. 俗话说“家丑不可外扬”,这句话对吗?请加以分析,说明理由。

优化创新

五、分析说明题。

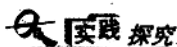
22. 教育学家苏霍姆林斯基说:“人类有许多高尚的品格,但有一种高尚的品格是人性的顶峰,这就是个人的自尊心。”尊重自己是人生的一道底线,是人生的一个亮点,自尊无价。然而,“金无足赤,人无完人。”做自尊的人并非要求我们没有缺点,一个人有了缺点并不可怕,关键是能否正确对待自己的缺点。
- 你认为做一个自尊的人,应怎样对待自己的缺点?

23. 《武汉晚报》2005年10月29日报道:为了追赶时下在身上打“洞”的美丽潮流,武汉某高校李女士在一家精品店买耳环时,一口气在自己的右耳上打了六个耳洞。半个月后,李女士感到右耳有灼烧感,到医院一查,原来是由于耳洞一次打得太多,造成了感染,差点造成软骨炎,使耳朵萎缩。

(1) 李女士的行为反映了她的什么心理?

(2) 这种心理在生活中有哪些表现?

(3) 你有什么好方法克服这种心理?



探究能使知识精确,写作能使

大脑清楚。

24. 回忆和反省自己的缺点与不足,填写“我的另一面”,懂得“金无足赤,人无完人”的道理,并制定改造方案,将缺点转换为优点。

我的另一面

现有的缺点	改造方案	将拥有的优点
在课堂上爱随便说话	在重要场合,我会说话	机智、大方、口才好
回家不做作业	课堂上听课效率高,课间或自习课上已经完成作业	会利用时间,听课效率高

2 尊重他人是我的需要



夯实基础

参天的大树是从一棵小树长起的,丰富的知识是不断积累起来的。

一、单项选择题。

1. 每个人的生活中,都有几个重要的“他人”。我们非常看重他们对我们的评价:得到他们的赞扬我们就很高兴,受到他们的批评,我们就很难过。这些都表现了我们对他们的 ()
A. 尊重 B. 理解 C. 感激 D. 爱
2. 与他人友好交往的重要前提之一是 ()
A. 了解他人 B. 尊重他人
C. 讨好他人 D. 团结他人
3. 他人对我们进步的点点滴滴的赞美与欣赏如甘霖雨露,滋润我们的心田,使我们充满了做人的自豪与快乐,这有利于培养我们的 ()
A. 自傲 B. 自负 C. 自尊 D. 自大
4. 我们的自尊是在经常受到他人的呵护与关爱中树立的,我们也有责任 ()
A. 维护自己的自尊
B. 关注他人的自尊
C. 关注自己的自尊
D. 培养自己的自尊
5. 尊重他人是自尊的需要,因为 ()
①要想赢得他人的尊重,首先要尊重他人
②不尊重他人的人不可能赢得他人的尊重
③只有那些名人伟人才可以不尊重他人
④每个人都要通过其他人的尊重、欣赏、鼓励来感受自尊
A. ①②③ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②④
6. 尊重他人也是自我完善的需要,因为它 ()
A. 可以使自己赢得尊重
B. 可以使自己得到更多赞扬
C. 可以提高自身素质修养
D. 可以使自己交更多的朋友
7. 小辉拿同学的生理缺陷开玩笑,受到老师的批评,假如你是老师,你会批评他什么? ()
A. 不理解他人 B. 不团结他人
C. 不帮助他人 D. 不尊重他人

8. 从小到大,大人们只要发现我们有一点进步就大加赞赏,如:第一次学会走路,第一次自己独立完成一件事,第一次取得好成绩。这些点点滴滴的赞美与欣赏 ()
A. 是对我们自尊的呵护与关爱
B. 太容易让我们感到满足,会使我们丧失进取心
C. 是对我们的娇纵和溺爱,不利于我们成长
D. 容易让我们骄傲,会产生自负心理

9. 下列行为是尊重他人的是 ()

- A. 小波没有敲门就进入父母房间
- B. 小虎上课时随便讲闲话
- C. 小利经常真诚地赞赏学习成绩不如自己的同学的优点
- D. 小飞在马路上跟在残疾人后面学其走路

10. 我们常常通过他人的 () 来感受自尊。

- ①尊重 ②欣赏 ③同情 ④鼓励 ⑤吹捧
⑥期望

- A. ①②③④ B. ②③⑤⑥
C. ①③⑤⑥ D. ①②④⑥

二、不定项选择题。

11. “不尊重他人的人不可能赢得他人的尊重。”这句话告诉我们 ()

- A. 要想赢得他人的尊重,首先要尊重他人
- B. 尊重他人就一定赢得他人的尊重
- C. 尊重他人是自尊的需要
- D. 尊重他人就要把他人看成同自己一样需要自尊

12. 在我们成长的过程中,他人对我们善意、妥贴与温暖的提醒,传达的是对我们的 ()

- A. 苛求 B. 关爱
C. 尊重 D. 不够信任



整合提高

在知识的山峰上登得越高,眼前展现的景色就越壮阔。

能力拓展

三、简答题。

13. 与他人交谈,应面对或斜对着对方,眼睛注视着对方,进入他人房间应先敲门,征得他人同意,体育竞赛前一般双方应握手……这些都表现了对



他人的尊重,你能结合自己的实际举一个例子,说明你是怎样理解尊重他人的吗?

14. 每个人的生活中,都有几个很重要的“他人”。我们的点滴进步都离不开这些重要“他人”的关心与帮助。比如,爸爸,他可能是我们的镜子,他看我们很准。再比如,同学,他是我们的竞争对手,我们在争先恐后的比赛中共同进步。那么你的存在对他人有什么意义呢?

15. 平平最近比较烦,因为他觉得自己得不到别人的重视,老觉得别人不够尊重自己。请你帮他想想办法,怎样才能获得他人的尊重?

四、辨析题。

16. 尊重他人是一种美德,而有的人说:“尊重他人,是我们的需要,也是我们的快乐。”你同意这种说法吗?请说明理由。

优化创新

五、分析说明题。

17. 我们在对自身认识的过程中由于知识与阅历的局限,常常面临“失明”“失聪”等问题。这时我们就需要他人善意、妥贴与温暖的提醒,实际上这种提醒也体现了他人对自己的尊重,但是这种提醒,如果是我们的优点,那么我们往往很乐意地接受,如果提醒的是我们的缺点,特别是在我们春风得意的时候,我们可能很难把这种提醒当回事。假如别人给你提醒的是你的缺点,谈谈你会怎样对待?

18. 刘磊是一名七年级的学生,他觉得自己已经长大了。一个星期天,他和妈妈一起去姑姑家做客:吃饭时,姑姑特意在成年客人的饭桌旁给他安排了一个座位,而以前上小学时到姑姑家他总是和小孩一桌吃饭的,他今天特别高兴,吃完饭后,他感到和成年人们没什么共同语言,就在姑姑家房间里找书看,结果因没有征得姑姑的同意,受到妈妈的批评。

(1)姑姑让刘磊和成年人一起吃饭,说明了什么?

(2)他没有征得姑姑的同意,就翻姑姑的东西,妈妈批评他,请你想一想,妈妈会说些什么?



实践探究 自主探究,步步升高。

19. 请你与同学分角色表演下面三个小故事,讨论下面的问题,懂得尊重他人是我们的需要,也是我们的快乐。

故事一:校园里,两位同学走路的时候说笑打闹,结果一不小心,撞了对面走来的人。他们俩不仅不道歉,还吵吵嚷嚷、推推搡搡。结果,被同学们谴责,被老师们狠狠地批评了一顿。

故事二:电影院里,甲和乙边看电影边议论,吃零食的时候还发出很大的声音。一会儿甲又大声接手机电话。旁边的人忍无可忍,批评他们不遵守公共秩序。

故事三:甲手里拿一袋瓜子,一边走路,一边嗑瓜子,还把瓜子皮扔得满地都是,引得路人侧目,最后,被罚款。

讨论:

(1)短剧表演后,你有哪些感受?

(2)谈谈自己是如何尊重周围的人的?自己的言行给他们带来怎样的影响?

(3)请你设计一个“关爱他人”的公益广告,与同学互相交流。

我的设计:

3 彼此尊重才能赢得尊重



夯实基础

不积跬步,无以至千里。

一、单项选择题。

- “晏子使楚”的故事中晏子为什么要坚持从大门进城,因为 ()
 - 狗洞太小,钻不过去
 - 狗洞里有一条狗
 - 他为了维护自己的人格、国格
 - 大门宽阔,道路平坦
- “富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈。”说明 ()
 - 自尊的人最看重自己的人格
 - 不管别人怎样对待自己,都要走自己的路
 - 只要认为自己是正确的,就要坚持
 - 要养成倔强的性格
- 自尊的人不图虚荣,拒绝沾染不良习气,如说谎,逃避责任,假公济私等,其重要的原因是 ()
 - 他们的自制力差,不能抵抗不良习气
 - 不良习气有损人格
 - 不良习气有害健康
 - 不良习气有损自己的利益
- 孟子说:“人必自侮,然后人侮之。”这句话告诉我们 ()

- 要维护自己的人格
 - 不要欺侮自己,也不欺侮别人
 - 一定要欺骗自己
 - 尊重自己,才能瞧不起别人
- 如果你的同学家庭条件较差,怎样与他相处才能维护他的自尊? ()
 - 多给他一些经济上的帮助
 - 注意维护他的利益
 - 特别注意尊重他的人格
 - 多和他一起交往
 - 生活中,人际交往不可避免,而各种各样的议论话语就在人们的交往中不断传播,对于他人的议论和态度,自尊的人会 ()
 - 一概接受听从
 - 一概拒绝
 - 对的接受,错的反唇相讥
 - 坦然豁达地看待
 - 大江是个肯动脑筋的孩子,经常在课堂上积极举手发言,可是有的同学却说他爱出风头,大江听到这样的议论很伤心,假如你是他的好朋友你准备怎样劝他? ()
 - ①太气愤了,这种人真欠揍 ②这样的话太伤害



你的自尊了 ③议论只能代表个人意见未必正确 ④等他们回答问题时我们也这样说他们

⑤对待批评议论,要“有则改之,无则加勉”

A. ①②⑤④

B. ②③④⑤

C. ③⑤

D. ①②③④⑤

8. 自尊的人最看重自己的 ()

A. 友情 B. 人格 C. 健康 D. 利益

9. 军军性格活泼开朗,宽容大度,有时和同学交谈时,即使别人说话尖刻,只要没有恶意,他也毫不计较,大家都说他是自尊的人。这说明自尊的人 ()

A. 没有个性 B. 不讲原则

C. 豁达乐观 D. 是老好人

10. 尊重他人就要 ()

A. 把别人看得和自己一样需要自尊

B. 对别人卑躬屈膝,阿谀奉承别人

C. 不指出别人的错误,想办法帮助别人掩盖过失

D. 不批评别人,包庇别人

11. 善于欣赏、接纳他人,要求我们 ()

A. 让别人事事都超越自己

B. 允许别人有超越自己的地方

C. 欣赏接纳他人的优点和缺点

D. 敞开胸怀,学习别人的优点和缺点

二、不定项选择题。

12. 下列对于自尊的人的认识,正确的是 ()

A. 自尊的人不图虚荣

B. 自尊的人拒绝沾染不良习气

C. 自尊的人不做有损人格的事

D. 自尊的人不接受批评

13. 对于他人的缺陷、缺点,我们不能取笑和歧视,因为这样做 ()

A. 是不道德的行为

B. 是冒犯别人的尊严

C. 会引发冲突、仇恨,极易产生矛盾

D. 会令我们自取其辱



整合提高

学到很多东西的诀窍,就是一

下子不要学很多的东西。

能力拓展

三、简答题。

14. 小明和小玲在电影院看电影时,不断地高声评论

电影情节和内容,毫不顾及周围人的感受。这种行为是否属于尊重他人的表现?简要说明原因。

15. 假如你是一名随父母打工而来到这座城市入学的农村中学生,老师让同学们介绍一下自己的父母,面对家庭环境优越的城市同学,你将怎样介绍他们?(要维护父母和你自己的人格)

四、辨析题。

16. 鲁迅有一首非常著名的《自嘲》诗:“运交华盖欲何求,未敢翻身已碰头。破帽遮颜过闹市,漏船载酒泛中流。横眉冷对千夫指,俯首甘为孺子牛。躲进小楼成一统,管他冬夏与春秋。”这首诗明确地叙述了当时鲁迅所处的艰难处境以及他的鲜明态度。有人认为,在对待有可能引起他人耻笑的缺陷上,敢于并善于自嘲,也是一种达观的生活态度,它帮助我们轻松化解流言蜚语。

你同意这种看法吗?谈谈你的看法。

优化创新

五、分析说明题。

17. 小梅是爸爸妈妈的掌上明珠,也是老师的宠儿,学习成绩一直在班上名列前茅,从小就在一片掌声和赞扬声中长大。在父母和老师的宠爱下,小梅的自尊心也随着年龄的增长而逐渐膨胀,她觉得自己什么都应该比别人强,班上的什么荣誉都应该属于自己,以致她受不了一丁点批评,她觉

得自己活得很累,整天都要忙于伪装自己。

这个事例给你什么启示?请说明理由。

人有多么神奇的力量,正是因为得到了班主任的肯定和尊重,使“丑女孩”体验到了自尊的快乐,感受到了自身的价值。唤醒了沉睡的自尊。从而由“丑女孩”蜕变成了“美天鹅”。

请你谈一谈,我们应该怎样才能真正做到尊重他人呢?

18. 有一个女孩从小学到升入初中一直都很不注重自己的形象,特别是个人卫生方面,经常不洗脸,头发乱蓬蓬地上学,被同学们公认为“丑女孩”。到了初中,班主任注意到了这一点。一天“丑女孩”穿了一双新球鞋上学,刚进校门,迎面碰上班主任,班主任主动和她打招呼,并称赞她的鞋子很漂亮,她那天很精神。“丑女孩”第一次受到别人的称赞,她那天一整天心里都美滋滋的,上课也特别认真。第二天,班主任发现丑女孩的头发梳整齐了,脸洗干净了,就继续对她由衷地赞美,并和她就自尊的话题谈心。“丑女孩”一天天地变了,不仅仅外表变了,而且变得好学上进,成了班上的“美天鹅”。由这个材料可见,善于尊重他

实践探究 发愤探究天下事,立志写下人

生理。

19. 在你以后的学习和生活中,如果遇到下列情况,你将如何处理?

- (1)如果老师让我在大会上发言,我会把衣服穿得_____。
- (2)父母、老师当众批评我,我会_____。
- (3)当朋友、同学在我面前炫耀时,我会_____。
- (4)当我竞选班干部落选时,我会_____。

第二课 扬起自信的风帆

4 “我能行!”

夯实基础

珍视基础,珍视学问,你就会提高自己的水平。

一、单项选择题。

1. 在思想上相信“我能行”,行为上表现“我能行”,情感上体验“我能行”,这种“我能行”的态度,就是()
A. 自负 B. 自信 C. 自强 D. 自大
2. “镇定自若”、“胸有成竹”、“乐观向上”、“潇洒自如”等词语描绘的都是()者的风采。
A. 自大 B. 自尊 C. 自爱 D. 自信
3. 自卑的人总是没什么作为,因为他们()
A. 轻视自己,认为自己什么都不行,不敢尝试

B. 不屑于做任何事

C. 怕犯错误,怕承担责任,他们能力有限

D. 怕受到批评,伤了他们的自尊

4. 关于自信,下列说法正确的是()

- A. 自信的人什么事都敢做
- B. 自信是对自身力量的确信,深信自己一定能做成某件事,实现所追求的目标
- C. 自信就是认为自己什么都行
- D. 只有得到他人的确认,才会获得自信

5. 生活中有许多人缺乏应有的自信,主要是因为()

- A. 他们的能力太差,水平太低
- B. 他们的胆子太小了,不敢和别人比
- C. 他们不相信自身的潜力
- D. 他们太骄傲了



6. 《三国演义》中曹操手下有一名主簿叫杨修,很有才华,曾和曹操比猜谜,结果在他猜出谜底后曹操骑马行了三十里地才猜出来。由此杨更加恃才傲物,不把任何人放在眼里,认为自己才华过人,到处卖弄炫耀,最终惹恼曹操,被曹操杀了。这个故事说明自负的人 ()

- A. 往往过高地估计自己,自以为了不起,看不起别人
B. 常常会招来杀身之祸
C. 最好把才能都收敛起来,千万不要显露
D. 要慎重选择领导

7. 自卑的人轻视自己,怀疑自己,否定自己,自负的人高看自己,放大自己,自以为是,二者都是自信心的 ()

- ①极端 ②误区 ③结果 ④表现
A. ①③④ B. ②③④
C. ①② D. ③④

8. 一句“我能行!”表明 ()

- A. “我”很自信 B. “我”很自负
C. “我”很自傲 D. “我”很逞能

9. “我能行”三个字,有着一种神奇的力量,因为 ()

- A. 它能让我们变得十全十美
B. 它能让我们实现一切愿望
C. 它能使我们大胆探索,取得成功
D. 它能让我们一切不可能都变成可能

10. 下列行为中,不属于“我能行”的是 ()

- A. 不但自己行,还帮助别人
B. 别人说我行,那我一定行
C. 正视有“不行”,努力才能行
D. 你在这点行,我在那点行

11. 自信是一种 ()

- ①信念 ②力量 ③行为 ④态度 ⑤技巧
A. ①②③ B. ②③④
C. ③④⑤ D. ①②④

12. 下列不是自信的经历的是 ()

- A. 在思想上相信“我能行”
B. 在行为上表现“我能行”
C. 在语言上夸耀“我能行”
D. 在情感上体验“我能行”

二、不定项选择题。

13. 自信是 ()

- A. 人对自身力量的确信
B. 对自身的优缺点实事求是的认识
C. 认为自己一定比别人强的一种坚定信念

- D. 深信自己一定能做成某件事,实现所追求的目标

14. 自卑的人 ()

- A. 都是些没用的东西
B. 不相信自身的潜力
C. 缺乏自信
D. 不敢去尝试自己没有把握的事情



综合提高

运用自己所学的知识,努力做好这些题。

能力拓展

三、简答题。

15. “自信的人生不一般,不一般的人生有自信”,回首走过的成长之路,你一定说过无数次“我能行”。说说你感受最深的一次“我能行”。

16. 林林是一个非常优秀的女孩:不仅文化课门门成绩拔尖,甚至体育、音乐、美术等也样样都行,在老师和同学的眼里,她无可挑剔。而且她还活泼乐观,乐于助人。一天同桌对她说:“我真佩服你,你怎么什么都行?”林林却笑着说:“谁说我都行啊?我也有很多不足,比如:我的记忆力比不上芳芳,我的方位感很差,坐车一转就找不着北。我的生活自理能力很差,还不会做早饭……”同桌睁大了眼睛盯着她:“那你怎么还这么自信?”

你同意这种有缺点就不自信的说法吗?为什么?



17. 下面是考试结果知道以后的三种不同的人的神态。请分析他们分别代表什么样的人? 并根据下图说说他们往往各有怎样的表现?



优化创新

五、分析说明题。

20. 一群动物举行比“大”竞赛。老牛走上擂台,台下
一片呼声:“大!”大象登场,表演台下又是一片欢
呼:“大!”青蛙看在眼里,很不服气,跳上一块巨
石,鼓起肚皮,神采飞扬地高喊:“我大吗?”“不
大!”传来一片嘲讽之声。青蛙继续鼓肚皮。
“嘭”的一声,肚皮破了。青蛙至死也不知道它到
底有多大。

你认为青蛙的行为是自信还是不自信? 为什么?



10

18. 每个人的能力都是一座待开发的金矿。也许你
觉得“我能行”,只是还没有去做;也许你说过“我
能行”,果然就能行;也许你认为“我能行”,可是
还没有成功。你认为,你在哪些方面行,并说明
这样认为的依据是什么?

实践探究 探究可以明白事理,写作可以

记录辉煌。

四、辨析题。

19. 有人说:“只有名人、伟人才有成功的自信,普通
人特别是残疾人不可能有成功的自信。”你认为
这种观点对吗? 为什么?

21. 搜集、观察我们在生活中或书中、影视中你认为
很有自信的人,挑选出三位,观察他们的言谈、举
止、为人处事等方面的特点,并作好记录。

自信者的风采

被调查对象 姓名	(她)他与人交 谈时	(她)他走路时	(她)他面对问题时
一个自信的人: _____			
一个比他还自信的人: _____			
一个更自信的人: _____			



5 自信是成功的基石



夯实基础

时人莫小池中水，浅处无妨有

卧龙。

一、单项选择题。

1. 古今中外的无数事例说明，许多失败都与() 有关
①自尊 ②自信 ③自负 ④自强
⑤自立 ⑥自卑 ⑦自私
A. ①④ B. ③⑥ C. ②⑤ D. ⑤⑦
2. 如果说失败是成功之母，那么()就是成功之基
A. 自信 B. 自重 C. 自爱 D. 自大
3. 自信之所以有助于成功，是因为()
A. 自信的人无所不能
B. 自信的人无所畏惧，什么事都敢做
C. 自信的人具有追求成功的心理素质
D. 自信的人结交了很多朋友，他们讲义气
4. 自卑和自负是一对孪生子，二者都以()为中心
A. 家庭 B. 父母 C. 朋友 D. 自我
5. “我必须避免任何错误。”“我必须永远高人一等。”
“如果让别人知道我有所不知有所不懂，就会有失自尊。”自负者的这些想法表明自负者之所以必然失败，就是因为()
A. 自负者上进心太强了
B. 自负者追求的目标从一开始就是虚假的
C. 自负者都会憎恨自己不完美
D. 自负者没有朋友的帮助
6. 拿破仑有一句名言：“我只有一个忠告给你——做自己的主人。”布莱希特说：“不管我们踩什么样的高跷，没有自己的脚是不行的。”这两句名言都告诉我们，要想取得成功必须做一个()的人
A. 主观 B. 自由 C. 自信 D. 健康
7. 乐观有助于自信的人成功，下列理解不正确的是()
A. 对于结果不是明朗的事，能沉得住气
B. 面对问题与失败，不轻言放弃
C. 充分相信自己，想方设法创造条件，使目标逐

渐清晰

- D. 无论什么事情，都往好的方面想，不考虑困难，节省了时间精力
8. 下列词语不是描绘自信者的风采的是()
A. 当机立断 B. 从容不迫
C. 意气风发 D. 瞻前顾后
9. 自信是对自身力量实事求是的认识，如果脱离实际，过高地估计自己而自以为是，就会产生()心理
A. 自卑 B. 自负 C. 自尊 D. 自爱
10. 自负的人常常这样想()
①我必须永不犯错 ②我不可能战胜它 ③我不可能在别人面前出丑 ④我必须永远高人一等 ⑤我应是人人羡慕的人
A. ①③④⑤ B. ②③④⑤
C. ①②③④ D. ①②③⑤
11. 与自负相反的一种不健康的心理是()
A. 自大 B. 自欺 C. 自卑 D. 自闭
12. “总是认为自己比不上别人，轻视自己，看不到自己的能力和优点，即使可以做得很好也不敢尝试。”这样的想法是()
A. 自知 B. 自嘲 C. 自爱 D. 自卑
13. 在对待成绩和问题上，下列说法不正确的是()
A. 自卑者忽视成绩，放大问题
B. 自信者既放大成绩，又放大问题
C. 自负者夸大成绩，忽视问题
D. 自信者看到成绩，正视问题
14. 自负和自卑虽然在表现形式上相反，但二者的本质是一样的，因为()
A. 二者都是以自我为中心
B. 二者追求的目标相同
C. 二者依据的事实都是虚假的
D. 二者都憎恨自己不完美
- 二、不定项选择题。
15. 自负的人()
A. 往往没有真才实学

- B. 自以为了不起,自以为是
- C. 往往胆子特别大,什么事都敢做
- D. 往往看不到别人的长处和自己的短处

16. 好奇的心理品质有助于自信者取得成功,因为

()

- A. 好奇心驱使自信者不断猎奇,发现更多奇闻怪事
- B. 好奇心驱使自信者去做一切常人不敢做的事情
- C. 好奇心是激励自信者不断思考不断奋斗的动力
- D. 好奇心促使自信者绞尽脑汁,享受攻克难关后豁然开朗的快乐

17. “没有失败,只有离成功更近一点。”爱迪生的这句话传达给我们的是:在追求目标的过程中一定要

()

- A. 乐观
- B. 自信
- C. 自慰
- D. 专注

12



【整合提高】

乌云是遮不住太阳的,难题是挡不住你的,对吗?

能力拓展

三、简答题。

18. 在一次考试中,A、B两位同学都没有考好,A满面愁容,自怨自艾地叹道:“唉,我这脑袋怎么这么笨!看来我真不是块读书的料,永远都学不好。”B同学却这样对自己说:“也许我学习方法不大对头,改一改,下次会考好的。”结果,下一次考试,A同学没考好,B同学有了很大进步。

试分析两位同学的性格及造成第二次考试结果不同的原因。

19. 巴尔扎克有句名言:发明家全靠了了不起的信心支持,才有勇气在不可知的天地中前进。这句名言给你什么启示?试加以分析说明。

20. 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。

(1)这说明他们具有怎样的心理品质?为什么?

(2)想一想自负的人会如何看待荣誉和嘉奖?为什么?

21. 《三国演义》中的关羽,因为瞧不起东吴的书生都督陆逊而大意失荆州,最终败走麦城。请你谈谈这件事反映了关羽的什么心理?并简述这种心理的行为表现和矫正方法。

四、辨析题。

22. 有人认为,自负的人因为高估自己,轻视困难而失败;自卑的人 would 充分重视困难,也不会高估自己,因此,自卑的人不会失败。你认为这种观点对吗?请分析说明理由。



优化创新

五、分析说明题。

23. 动物学家在观察猎豹捕食时发现一个奇怪的现象:猎豹每次捕食时,总是看准一个目标后,就始终追捕它,直到把它抓到或猎物彻底逃脱才停止追捕。而在追捕的过程中,猎豹对于很多似乎触手可及、擦身而过的猎物却视而不见,绝不改变追捕目标。后来,动物学家经过研究才解开谜底:猎豹耐力较差,如果追捕过程中改变目标,就会分散体力,捕猎的成功率就会变小,只有坚持一个目标,才会提高成功率。

谈谈你对这则材料的认识,你从中明白了什么道理,并作适当分析。



实践探究 把自己的所见、所闻、所感写下来,你就能不断提高。

24. 阅读《论胜败》,然后运用所学的知识,加以点评。

有时候,胜败在于那一份执着的坚持;
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……

6 唱响自信之歌



夯实基础

投石问路,抛砖引玉。

一、单项选择题。

- 有自信才能有成绩,有成绩就会更自信。这里的成就是 ()
A. 专指考试成绩
B. 专指奖杯与鲜花
C. 成长过程中所有的进步的足迹
D. 成长过程中的所有印迹
- 下列属于进步的是 ()
A. 课上随意讲话少了
B. 和朋友交往更讲义气
C. 上课举手发言的次数减少了
D. 到游戏机室玩的次数增多了
- 经常会体会点滴进步与成绩 ()
A. 就会沾沾自喜,不思进取
B. 就是不断为自己喝彩鼓劲,有利于增强自信
C. 就可以在过去的成绩中寻找心灵的安慰
D. 就可以摆脱现实中的烦恼

4. ()是自信的基础

A. 发现自己的特点
B. 发现自己的美丽
C. 取得巨大的成就
D. 发现自己的长处

5. 对于在前进过程中的问题、困难乃至失败,我们应从容面对,把注意力集中到完成任务上,加速增强实力。因为 ()才是撑起信心的最重要支柱

A. 成就 B. 功劳 C. 荣誉 D. 实力

6. ()是人生道路上最宝贵的财富

A. 荣誉 B. 生命 C. 自信 D. 金钱

7. 我们只有把个人的命运与 ()结合在一起,我们的自信才有坚如磐石的根基

A. 家庭的利益 B. 祖国的发展
C. 集体的利益 D. 团体的荣誉

8. 培养自信心,要善于发现自己的进步与长处,因为发现自己的长处,是自信的 ()

A. 目标 B. 要求 C. 基础 D. 结果