



1+1

轻巧夺冠

优 化 训 练

全国著名特级高级教师联合编写

人教版

七年级思想品德 下

总 主 编：刘 强 美澳国际学校校长
学科主编：赵如云 北京四中政治特级教师
全国德育劳动模范



北京出版社出版集团
BEIJING PUBLISHING HOUSE (GROUP)



北京教育出版社
BEIJING EDUCATION PUBLISHING HOUSE

qingqiaoduoquan



轻巧夺冠

优化训练

全国著名特级高级教师联合编写

人教版

七年级思想品德 下

总主编：刘 强

主 编：刘 彬

编 者：曹守玉 赵 辉 林存川

苗桂兰 王现昌



北京出版社出版集团
BEIJING PUBLISHING HOUSE (GROUP)



北京教育出版社
BEIJING EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

1+1 轻巧夺冠优化训练.思想品德.七年级.下:人教版/刘强主编.—北京:北京教育出版社,2005
ISBN 7-5303-4422-6

I. 1... II. 刘... III. 思想品德课—初中—习题 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 083623 号

1+1 轻巧夺冠·优化训练

(人教版)七年级思想品德(下)

刘强 总主编

*

北京出版社出版集团 出版
北京教育出版社
(北京北三环中路 6 号)
邮政编码:100011

网址:www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

全国各地书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

*

880×1230 毫米 16 开本 5.625 印张 100000 字

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-5303-4422-6/G·4352

定价:8.00 元

版权所有 翻印必究

如发现印装质量问题,影响阅读,请与我们联系调换

地址:北京市西三环北路 27 号北科大厦北楼四层

电话:010-68434992 邮编:100089 网址:www.QQbook.cn

- 1、将训练题按难度分层次设计，加强基础训练，逐级提升，注重能力形成。
- 2、题目设计精良，体现实践、综合、创新能力，对高（中）考能力题型设计进行了科学的探索和最新的预测。
- 3、答案规范、详备、精炼。有助于读者养成良好的答题习惯，使您在考试中从容应对，万无一失。

第1单元

做自尊自信的人

第1课

珍惜无价的自尊



基础巩固题

针对每课基础知识所设计的题目，系统、全面、针对性强，是形成能力的基础，也是考试中占篇幅最大的部分。要防止眼高手低，得分不全，万万不可掉以轻心。



强化提高题

针对本课重点、难点以及新旧知识的融会贯通所设计的题目。题目难度中等，是形成能力、考试取得高分的必经阶梯。



设计延伸题

本课知识与科技发展、生活实际相联系的信息题、材料题，或是学科内或学科间的综合题。题目难度较大，但却是考试得高分的关键。



中考模拟题

再现本课知识在高考或中考中曾经出现过的考查类型、角度和深度。知道过去曾经考过什么，只有做到心中有数，方能立于不败之地。



答案详解

稍有难度的题目皆提供详细的解题步骤和思路点拨，鼓励一题多解。不但知其然，且知其所以然。能使您养成良好规范的答题习惯。



真情讲练 · 轻巧夺冠



- 优化训练·教师讲评用书
- 优化训练·学生训练用书



目 录

第1单元 做自尊自信的人

第1课 珍惜无价的自尊	1
第1框 自尊是人人需要的	1
第2框 尊重他人是我的需要	4
第3框 彼此尊重才能赢得尊重	6
第2课 扬起自信的风帆	8
第1框 “我能行!”	8
第2框 自信是成功的基石	11
第3框 唱响自信之歌	13
第1单元综合检测题	16

第2单元 做自立自强的人

第3课 走向自立人生	19
第1框 自己的事自己干	19
第2框 告别依赖 走向自立	22
第4课 人生当自强	25
第1框 人生自强少年始	25
第2框 少年能自强	27
第2单元综合检测题	29

第2学期期中测试题

32

第3单元 做意志坚强的人

第5课 让挫折丰富我们的人生	35
第1框 人生难免有挫折	35
第2框 挫折面前也从容	38
第6课 为坚强喝彩	41
第1框 让我们选择坚强	41
第2框 钢铁是这样炼成的	44
第3单元综合检测题	47

第4单元 做知法守法用法的人

第7课 感受法律的尊严	51
第1框 走近法律	51
第2框 法不可违	54
第3框 防患于未然	57
第8课 法律护我成长	60
第1框 特殊的保护 特殊的爱	60
第2框 善用法律保护自己	62
第4单元综合检测题	65

第2学期期末测试题

68

参考答案

1~11

第1单元 做自尊自信的人

第1课

珍惜无价的自尊



第1框

自尊是人人都需要的



基础巩固题

- 自尊即_____,指既不向别人_____,也不允许别人_____。
- _____是自尊的重要表现,惟有_____,才有自尊。
- 虚荣心是一种追求表面上____、_____的心理。
- 有些人非常希望能得到别人的欣赏与尊重,却往往不能如愿以偿,一个重要的原因是他们陷入了()的误区。
 - 自尊心
 - 自信心
 - 虚荣心
 - 进取心
- 升入中学后,随着生理的发育和心理的发展,我们越来越注意容貌上的修饰,举止方面的文雅以及行为的后果,为的是塑造更好的形象,以赢得别人对自己的肯定。这是()的表现。
 - 自尊
 - 自信
 - 自立
 - 自强
- 自尊即自我尊重,指的是()
 - 一种爱惜自己身体的心理状态
 - 一种爱护别人的心理状态
 - 一种希望他人尊重自己的心理状态
 - 一种既不向别人卑躬屈膝,也不允许别人歧视、侮辱的健康良好的心理状态
- 下列说法正确的是()
 - 真正有自尊心的人,必定是知道羞耻的人
 - 知耻是自尊的重要表现
 - 惟有自重,才有自尊
 - 要有自尊就不能有羞耻感
 - ①②③④
 - ①②③
 - ①③④
 - ②③④
- 虚荣心强的人()
 - 过于自尊过于自信
 - 既不自尊也不自信
 - 过于自信却缺乏自尊
 - 过于自尊却缺乏自信
- 不自尊的表现是()
 - 容貌上注意修饰
 - 受到别人的肯定,心里十分高兴
 - 渴望别人的尊重
 - 没有羞耻感,不自爱
- 什么是知耻?知耻与自尊是什么关系?
- 政治课上,只有你的答案最有新意,同学们不由自主地为你鼓掌。谈谈你此时的心里感受,并浅析其原因。



学习札记



强化提高题

12. “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……” 苏霍姆林斯基这句话中的高尚品格指的是()
 - A. 高尚情操
 - B. 自尊心
 - C. 高雅情趣
 - D. 自信心
13. 某学生参加同学的生日聚会，为了引起大家的注意，他把爸爸的名牌皮鞋和皮衣穿上，在同学们面前炫耀，还洋洋得意。这种行为()
 - A. 根源于他家富有
 - B. 是自负的表现
 - C. 是自卑的表现
 - D. 是过于追求表面上的荣耀、光彩，以赢得他人尊重的心理表现
14. 某班语文老师布置了一篇周记《说说自己的优点》，结果，全班竟有三十多人交了“白卷”。这些学生()
 - A. 只有缺点没有优点
 - B. 交“白卷”是诚实的表现
 - C. 有自知之明，难能可贵
 - D. 被眼前的不足与缺点蒙住了眼睛，看不到自己的优点
15. 某同学在学习上有些问题明明没有理解，但又不愿意放下架子向人请教，自己暗自吃力追赶，但效果不好。这表明这个同学()
 - A. 有强烈的自尊心
 - B. 虚荣心强
 - C. 有志气，有毅力
 - D. 有好强心，能自立自强
16. 把对个人荣誉有无好处作为支配自己行动的动力，总是以他人对自己是否看重作为天平，一旦他人有一点否定自己的言论和表情，便认为损害了自己的自尊，就受不了。这种心理是()
 - A. 自尊自信的表现
 - B. 自傲自负的表现
 - C. 严重自卑的表现
 - D. 虚荣心严重的表现



课外延伸题

17. 《世说新语》记载：周处年少时，为害乡里，后来知道被人们所痛恨后，改过自新，成为一个有修养的人。周处改过自新的故事告诉我们()
 - A. 有缺点、有错误并不可怕，关键是能否下决心克服缺点、改正错误
 - B. 有缺点、有错误的人，即使改过自新，也不能受到人们的尊重
 - C. 周处的缺点、错误容易改正
 - D. 有一些缺点、错误也没有什么大不了
18. “尺有所短，寸有所长”，这句话告诉我们要()
 - A. 看到自己的长处
 - B. 看到自己的短处
 - C. 为长处而自鸣得意，为短处而垂头丧气
 - D. 既要正确认识自己的优势，又要勇于正视自己的不足



中考模拟题

19. 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()
 - ①肯定了小丽的做法是自尊自爱的表现，是正确的
 - ②肯定了小丽是一个自尊自信的同学，是正确的
 - ③否定了自尊与虚荣的本质区别，是错误的
 - ④没有看到小丽不能容忍别人超过自己，是错误的
- A. ①② B. ③④
C. ①③ D. ②④
20. 小强很爱面子，非常希望得到同学和老师的尊重与欣赏，却不能如愿以偿。一旦他人有一点否定自己的意思就受不了；别人给他指出缺点和错误，他也视而不见，甚至强词夺理、固执己见；上课爱看课外书；回家不写作业；经常上网浏览不健康的東西。
- 结合材料分析：

(1) 请你列举出材料中小强现有的缺点。

(3) 对应你设计的改造方案，请你谈谈经过改造后的小强将拥有哪些优点。

(2) 我们要对小强的缺点进行一番改造，使之转化为优点。请你对应第(1)问的回答为小强设计一个改造方案。

(4) 通过以上改造，对比第(1)问和第(3)问你将发现，小强已是“脱胎换骨”，就像变了一个人似的。对此你得出一个什么结论？

学习札记



第2框

尊重他人是我的需要



基础巩固题

- _____都是自尊的需要,也是_____的需要。
- 每个人都要通过其他人的____、____、____、____来感受自尊。
- 从小到大,大人们只要发现我们有一点进步,例如第一次学会走路、第一次考试得100分、第一次关心家人等等,就大加赞赏,使我们充满了做人的自豪与快乐。这说明()
 - 我们经常去关注他人的自尊,维护他人的尊严
 - 尊重他人是快乐的
 - 我们的自尊经常受到他人的呵护与关爱
 - 我们的自豪与快乐主要是他人给予的
- 自尊与尊重他人的关系是()
 - 自尊是自己的事,尊重他人是别人的事
 - 自尊与尊重他人是一回事,没有区别
 - 尊重他人,就是关注他人的尊严,善待他人
 - 自尊的人懂得尊重他人,维护自尊首先要尊重他人
- 下列说法正确的是()
 - ①自尊和尊重他人都会使我们感到无比快乐
 - ②自尊要自己尊重自己,不必关注别人的尊严
 - ③尊重他人就要把他人看成同自己一样需要自尊
 - ④为了自尊,我们也需要借助他人的眼睛作为镜子,来更好地认识自己
 - ①②③④
 - ①②③
 - ②③④
 - ①③④
- 尊重他人就是()
 - ①关注他人的尊严
 - ②从欣赏、鼓励、期望等角度来善待对方
 - ③要注意不做有损他人的事情
 - ④听他的,他说什么就是什么
 - ①②③④
 - ①②③
 - ②③④
 - ①②④
- 当你第一次自己上学,第一次考试得了满分,第一次帮助妈妈做饭,受到父母的夸奖。这些成功的经历使你感到()
 - 被他人尊重的喜悦
 - 自身能力的无限
 - 个人与他人的差距
 - 别人是离不开我的

8. 快乐判断:

- (1) 尊重他人就是尊重自己。()
 - (2) 尊重他人是自我完善的需要。()
 - (3) 自尊快乐,但尊重他人并不快乐。()
 - (4) 我们在对自己的认识过程中,由于知识与阅历的局限,常面临“失明”“失聪”等问题,因此,也需要借助别人的眼睛作为镜子,来更好地认识自己。()
9. 我们为什么要尊重他人? 应如何去做才能得到他人的尊重?



强化提高题

- 小张和小杜曾经是一对好朋友,因为一件小事发生摩擦而互不理对方。后来在一次演讲比赛中,小张发挥出色获得了一等奖,小杜由衷地向小张竖起了大拇指,这不经意的举动使小张和小杜和好如初。小杜的方法是()
 - 从欣赏的角度来善待小张,播撒尊重、关爱和友谊
 - 不做有损小张的事情,以赢得小张的尊重
 - 从期望的角度善待小张,使小张感受到小杜的热情和关爱
 - 能约束自己的行为,认识到自己行为的错误
- 笛卡儿说:“尊敬别人,才能让人尊敬”这句话说明()
 - ①自尊的人懂礼貌
 - ②自尊的人知荣辱
 - ③自尊的人懂得尊重别人
 - ④尊重他人是自尊的需要
 - ①②
 - ②③
 - ③④
 - ①④
- 小强学习好,体育好,画画好,但是他人缘不

好。他不是给同学起外号，就是对同学的表现说风凉话。这说明我们要想赢得他人的尊重，就要（ ）

- A. 多加赞美他人 B. 不断夸耀自己
C. 放弃自尊 D. 学会尊重他人

13. 下列体现对他人的尊重的是（ ）

- ①课堂讨论中能够耐心地倾听同学的发言
②听到别人对自己的批评总是非常生气
③在家里遇见父母的朋友能主动打招呼
④不愿意与家庭困难的同学交往

- A. ①②③ B. ①②
C. ③④ D. ①③

14. 小刚学习成绩好，为人热情大方，但他的一张嘴常常不饶人，老师和同学给他指出缺点时，他总是为自己辩解。请你给他指出正确的态度。



课外延伸题

15. “好言相待，舒心暖怀；恶语伤人，结怨招灾。”这句格言说明（ ）

- ①谦虚恭敬的言行举止是相互尊重、有效沟通、增进友情的必要条件
②傲慢粗鲁的言语动作是导致敌意、妨碍沟通、恶化关系的重要因素
③对任何人，我们都应笑脸相迎，好言相待
④是否讲究文明礼貌在人际交往中会导致不同的后果

- A. ①②③ B. ①②④
C. ②③④ D. ①③④

16. 自尊，包含有要求他人、集体和社会对自己尊重的期望心理，因为归根到底（ ）

- A. 社会的承认往往比自我承认更重要
B. 这是社会应该怎样对待个人的问题
C. 自尊是个人做出的肯定或否定回答
D. 自尊是不可能通过社会承认取得的

17. 当我们在课堂上发现老师偶尔出错时，应该怎么办？下列各方法中较好的是（ ）

- A. 大声喊叫，告诉老师哪里有错误
B. 立即在班上传开来，老师出错了！
C. 无所谓，只要自己知道就行了
D. 课后跟老师说哪里有错误



中考模拟题

18. 苏霍姆林斯基说：“只有尊敬别人的人，才有权受人尊敬”。可见（ ）

- ①自尊自信的人知道尊重别人
②不尊重他人的人，不可能赢得别人的尊重
③自尊自信，使人道德高尚
④要受人尊敬，必须严格要求自己，尊重他人

- A. ①②③④ B. ①②③
C. ②③④ D. ①③④

19. 爱因斯坦在普林斯顿居住时，一位邻居的小女孩经常来爱因斯坦家玩。小女孩的母亲知道后赶紧来道歉，埋怨孩子打扰了教授的宝贵时间。爱因斯坦竟然风趣地说：“不用道歉。她带甜点给我吃，我帮她做数学题。不过，我从她那里学到的东西，恐怕比她从我这儿学到的东西还要多。”这主要表明爱因斯坦（ ）

- A. 只注重自尊自重
B. 懂得尊重他人
C. 谦虚过头，变成了讽刺
D. 好为人师，诲人不倦

20. 古代有个生意人，走失了路，遇到一个老人，忙上前问路：“喂，老头，从这里到苏州走哪条路，还有多少里？”老人说：“走中间那条路，到苏州还有七、八千丈。”那人奇怪地问：“你们这里为什么不用‘里’，而用‘丈’呢？”老人说：“_____”。

(1) 老人会说什么话呢？请把你的猜测写在下面。

(2) 这个故事告诉我们一个什么道理呢？

(3) 故事又会有怎样的结局呢？请你给这个小故事写上一个生动的结尾。

学习札记



第3框

彼此尊重才能赢得尊重



基础巩固题

1. 自尊的人最看重自己的_____。
2. 自尊要_____, 但对于恶意的侮辱与诋毁, 则要及时予以回击, 必要时运用_____捍卫自尊。
3. 尊重可以使人_____, 尊重可以使人_____。尊重可以唤醒人的_____, 产生无法估量的_____。
4. 在日常生活中, 尊重他人最基本的表现是()
 - ①对人有礼貌
 - ②尊重他人的劳动
 - ③尊重他人的人格
 - ④与世无争、委曲求全

A. ①②③④ B. ①②③
C. ②③④ D. ①③④
5. 由于人与人的个性不同, 生活的环境与阅历不同, 形成了不同的为人处世风格。对于别人的议论和批评, 正确的认识或态度是()
 - A. 别人的批评和议论伤害了自尊
 - B. 不惜一切代价维护自己的自尊
 - C. 以牙还牙, 予以回击, 捍卫自尊
 - D. 沉着冷静, “有则改之, 无则加勉”
6. 下列说法错误的是()
 - A. 维护人格最重要
 - B. 适度的自尊有助于我们面对批评, 改正错误
 - C. 自尊者达观, 因而不要去在意别人的批评
 - D. 己所不欲, 勿施于人
7. “富贵不能淫, 贫贱不能移, 威武不能屈”, 包含的道理是()
 - A. 自尊的人最看重自己的人格
 - B. 不良习气有损人格
 - C. 自尊的人不图虚荣
 - D. 只要维护人格, 可以不择手段
8. 快乐判断:
 - (1) 自尊的人不图虚荣。()
 - (2) 为了自尊, 可以舍弃许多东西, 但决不能丧失人格。()
 - (3) 决不能允许别人对自己议论和批评, 否则, 会伤害自尊。()
 - (4) 真正做到尊重他人, 就要喜欢和接受他的一

切。()

- (5) 过度的自尊, 会使我们过于敏感, 作茧自缚, 体验不到生活的乐趣。()
9. 在日常生活中, 如何才能做到尊重他人?

10. 如何理解“自尊者达观”?



强化提高题

11. 英国著名作家萧伯纳一次碰到一个大腹便便的资本家, 这个资本家见萧伯纳很瘦, 便取笑说: “一见到你, 我就知道世界正在闹饥荒。”而萧伯纳则反唇相讥: “一见到你, 我就知道闹饥荒的原因。”对于萧伯纳的行为认识正确的是()
 - A. 很幽默, 喜欢开玩笑
 - B. 报复心强, 易制造矛盾引发冲突
 - C. 过于敏感, 易情绪冲动
 - D. 对恶意的侮辱与诋毁及时予以回击
12. 刘少奇同志在写给他儿子的信中说: “不要把正当的自尊心同保存一种虚假面子混淆起来, 以为接受了同志的批评, 改正错误, 就丧失了自尊心。”这告诉我们()
 - A. 爱慕虚荣是树立正确自尊心的大敌
 - B. 勇于改正错误就会丧失自尊心
 - C. 自尊心取决于他人对自己的评价
 - D. 犯了错误就会丧失自尊心
13. 尊重他人是自尊的需要, 尊重他人应该()
 - ①站在对方的角度, 学会换位思考
 - ②尊重他人的人格尊严
 - ③对他人阿谀奉承, 卑躬屈膝
 - ④欣赏他人的优点和长处

A. ①②③ B. ①②④
C. ②③④ D. ①③④
14. 皖南事变后, 叶挺将军被国民党囚于狱中, 蒋介石以高官厚禄, 一再劝降, 叶挺将军丝毫不为所

动,在狱中写下了《囚歌》,“为人进出的门紧锁着,为狗爬出的洞敞开着,一个声音高叫着:——爬出来吧,给你自由!”叶挺将军的诗句体现了一个革命者的()

- A. 兴趣爱好
B. 较高的文学修养
C. 人格尊严
D. 不愿过优越的物质生活
15. 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。



课外延伸题

16. 在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_____。
17. 中国已加入了世界贸易组织,中国与世界各国的联系愈加密切了,到中国来开展经济合作、交流访问、旅游观光的外国人越来越多,去国外工作、访问、探亲、旅游观光的中国人也不少,国与国之间的交往越来越频繁,这就要求我们()
- ①一定要继承和发扬中华民族的光荣传统
②要自尊、自爱、不卑不亢
③要维护祖国的荣誉和民族尊严
④坚决把他们赶出中国去
- A. ①②③④ B. ①②③
C. ②③④ D. ①③④



中考模拟题

18. “位卑未敢忘忧国”“天下兴亡,匹夫有责”这些名言告诉我们()
- A. 每个人都有爱国的高尚情操
B. 失去了个人的自尊,就失去了国家的尊严
C. 要把个人的自尊上升为国家、民族的自尊
D. 有了个人的自尊,才会有国家、民族的自尊
19. 周恩来总理在一次理发时,因为他咳嗽,理发师一不小心把他的脸划了一个小口子,他不仅没有责怪理发师,还马上向理发师致歉,并留下理发师一起吃饭。我们应该向周恩来总理学习()
- ①懂得尊重他人
②宽容别人的过失
③讽刺挖苦
④处处为别人考虑
- A. ①②③④ B. ①②③
C. ②③④ D. ①②④
20. 著名作家萧伯纳在国外访问期间,曾遇到一个聪明、活泼可爱的小女孩,并和她在一起玩了很长时间。分手时,萧伯纳对小女孩说:“回家后告诉你妈妈,今天同你一起玩的人是世界上有名的萧伯纳。”小女孩望着萧伯纳,学着大人的口气说:“你回家后告诉你妈妈,今天同你玩耍的女孩子是XX(小女孩的名字)。”这使萧伯纳大吃一惊,立刻感到自己太傲慢了。此后,他常常回忆这件事,并感慨地说:“一个人无论有多大成就,都要永远谦逊。这就是那个小女孩给我的教训!”
- (1) 萧伯纳的教训是什么?

- (2) 在日常生活中,我们怎样才能赢得他人的尊重呢?

学习札记



第2课

扬起自信的风帆



第1框

“我能行!”



基础巩固题

1. 快乐判断:

- (1) 每个成功者都相信“我能行”。()
- (2) 只要有充分的自信心, 我们的事业就一定能成功。()
- (3) 自负不同于自信, 就在于自负者所依据的事实是虚假的。()
- (4) 生活中许多人缺乏应有的自信, 主要是因为他们过高地估计了自己的能力。()
- (5) 每个人的能力, 都是一座待开发的金矿。()

2. 下列关于自负的说法错误的是()

- A. 自负就是自高自大, 目中无人
- B. 自负者依据的事实是虚假的
- C. 自负者追求的目标根本不可能达到
- D. 自负的人都有较好的自信心

3. 下列关于自卑的说法正确的是()

- ①自卑的人轻视自己, 看不起自己
- ②自卑的人不相信自己的能力, 即使做得较好, 也不敢尝试
- ③自卑产生的原因主要是他们不相信自身的潜力
- ④人比人, 气死人, 所以人应该有自卑感

A. ①②③④

B. ①②④

C. ①②③

D. ②③④

4. 自信心是指()

- A. 相信自己有超越任何人的能力
- B. 相信自己不需要任何人的帮助
- C. 相信自己不需要向任何人学习
- D. 相信自己有能力实现一定愿望的心理

5. 下列说法错误的是()

- A. 自信永远是准确的自我定位和客观的自我评价
- B. 自信永远是一种科学的进取精神和冷静的态度
- C. 自信永远是遇到困难永不低头的巨大的精神力量

D. 自信就是顺其自然、随遇而安

6. 一个人如果错误地评估自己, 就会产生()

①自尊 ②自傲 ③自卑 ④自谦

A. ①②③

B. ①④

C. ②③

D. ②③④

7. 节日来临, 老师让几个同学负责布置一个活动会场时间: “行吗?” 几位同学思忖一下, 做出回答:

“行, 我们能行!” 这种表现是()

A. 自负

B. 自卑

C. 缺乏自尊

D. 自信

8. 自负、自卑与自信相比有何不同?

9. 2000年上半年, 武汉市团市委倡导发起: “我能行!” 系列主题活动, 旨在锻炼青少年良好的心理品质, 引起社会各界的关注, 并在青少年中产生较大反响。“我能行!” 主题活动旨在锻炼青少年的哪种心理品质? 你是怎样理解“我能行”这三个字的?



强化提高题

10. 战国时期，秦国的军队围攻赵国都城邯郸。赵国派平原君到楚国求救，平原君的门下食客毛遂自我推荐，要求前往。结果，他终于劝说楚王同意援助赵国。后人就用“毛遂自荐”来比喻自告奋勇，自我推荐。这个故事亦反映了毛遂是个（ ）
- A. 有自尊的人 B. 有自信的人
C. 好大喜功的人 D. 狂妄自大的人
11. 创造“疯狂英语”的李阳在少年时代十分孤僻，很少与人交往和交流，甚至因牙病就医时，因为医疗器械漏电被击痛也隐忍不说，结果被烧伤。从中可以看出当时李阳存在（ ）心理。
- A. 自信 B. 体谅他人
C. 自负 D. 自卑
12. “天生我材必有用”，这是一种（ ）
- A. 自信的表现 B. 狂妄自大的表现
C. 迷信的表现 D. 自卑的表现
13. 世界著名的发明大王爱迪生，晚年骄傲自恃，甚至对手下人说：“不要向我建议什么，任何高明的建议也超越不了我的思维。”这样，他就堵塞了智慧的源泉，以后他也就没有什么重大的发明问世。这告诉我们（ ）
- A. 人要自尊自信，不要自傲自负
B. 人要学会独立思考，不能受他人的左右
C. 人要知荣辱，讲自爱，用积极的言行维护自己的自尊
D. 人要悦纳自我，不能自卑
14. 森林里举行比“大”赛，老牛走上擂台，台下一片欢呼：“大！”大象登场表演，台下又一片欢呼：“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。青蛙急剧鼓肚皮，“嘭”的一声，肚皮破了。青蛙的行为是（ ）
- A. 过高的估计自己，看不起别人，自以为是
B. 对自己没做过的事不敢尝试
C. 知道自己的优点和缺点，能向别人学习
D. 不敢当众表达自己的看法
15. 在一次考试中，过去一直稳拿第一的小丽没考好，她对超过自己的同学耿耿于怀，连话也不想和她们说。这说明小丽有（ ）
- A. 自信心 B. 自尊心
C. 自卑感 D. 嫉妒心



课外延伸题

16. 下列不属于自信的是（ ）
- A. 愚公移山 B. 毛遂自荐
C. 井底之蛙 D. 精卫填海
17. 下列属于自负的说法的是（ ）
- A. 大丈夫志在四方
B. 某自幼熟读兵书，深知兵法，岂一街亭不能守
C. 天生我材必有用
D. 燕雀安知鸿鹄之志
18. 在现实生活中，许多中学生常常把“我不是这块料”作为逃避困难的借口，对人们的心理影响极大。
- 请回答：
- (1) 说一说它对你产生过哪些影响？
- (2) 试着用另一句话来代替它。



中考模拟题

19. 下列行为中能表现自信的有（ ）
- ①有远大抱负的人不可忽视眼前的工作
②志士不饮盗泉之水
③有志者事竟成
④世上无难事，只要肯登攀
- A. ①②③④ B. ①②④
C. ①② D. ③④
20. 在第27届奥运会上，中国男子体操队在预赛中积分在俄罗斯队之后。但是中国体操队的小伙子们相信自己的实力，有着必胜的信念。在决赛中，他们保持旺盛的斗志，互相鼓励，充分发挥技术水平，而俄罗斯队的几名队员发挥失常，中国男子体操队一举夺得男子体操团体冠军，为祖国争得了荣誉。这说明在实力相当的情况下，体育比赛是两个队（ ）

学习札记



学习札记

- A. 自信心的较量 B. 能力的较量
C. 技术的较量 D. 体力的较量

21. 在全校的演讲比赛中，七年级的三位同学在台下准备着……

小刚想：前面的几个不是忘词就是死记硬背，我们班的其他两位也不如我，努力！冠军一定是我了！……

小明虽然有点紧张，但他不断地暗示自己不要担心，要相信自己一定会取得好成绩的！……

小亮紧张得手都凉了，心想，我胆小，声音也小，肯定不行，可大家非要我来锻炼，看别人多优秀，我一定会砸了……

- (1) 根据他们三个人的心理活动，请你说说谁是真正的自信者？另外两个人是什么心理？

- (2) 他们三位在比赛中，结局会怎样呢？为什么？

第2框

自信是成功的基石

学习札记



基础巩固题

1. ____是成功之母, ____是成功之基。
2. ____与____是一对孪生子, 二者都是以____为中心。
3. 正是由于自信者____、____与____, 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。
4. 自负、自卑者的追求所以必然失败, 就是因为()
 - ①自负者追求的目标是虚假的
 - ②自负的人意气用事, 招致的挫折, 会即刻使他不知所措和沮丧、颓废, 从而走向自卑
 - ③自卑者不相信自己的能力, 即使做得很好, 也不敢尝试
 - ④自负、自卑者都不想获得成功

A. ①②③④ B. ①②③
C. ②③④ D. ①②④
5. 一般说来, 对于结果不甚明朗的事情, 自信的人能沉住气, 相信自己, 想方设法创造条件, 使目标逐渐清晰, 对完成任务充满希望。这说明自信者具有()的良好心理品质。

A. 乐观 B. 好奇
C. 专注 D. 勤奋
6. 自信的人专注, 对此理解正确的有()
 - ①自信的人不会被与任务无关的事情所干扰
 - ②自信的人心无旁骛, 没有杂念, 注意力高度集中
 - ③自信的人对人对事能保持客观, 不感情用事
 - ④自信的人在完成任务时会全力以赴

A. ①②③ B. ②③④
C. ①②④ D. ①②③④
7. 下列说法错误的是()

A. 自负的人永远也无法燃起成功的火焰
B. 自信的人更看重自己解决问题的能力, 而不计较功劳的大小
C. 自信的人能把消耗降到最低, 使时间的有效利

用率最高

D. 自信是获得成功的前提, 因此, 要想成功, 只要有自信就足够了

8. 自负、自卑为什么会导致失败?



强化提高题

9. “自信是成功的第一秘诀, 自信是英雄主义的本质。”对这句名言理解错误的是()

A. 自信对于人们取得成功是非常重要的
B. 英雄主义者一般都具有自信的品质
C. 自信的人都能成为英雄
D. 这句名言告诉我们要努力培养自信的品质, 做一个自信的人
10. 有人问居里夫人, 您认为成才的窍门在哪里? 居里夫人肯定地说: “恒心和自信心, 尤其是自信心。”可见()

A. 有了自信心, 任何事情都可以办好
B. 居里夫人靠自信成功, 其他人却不尽如此
C. 没有自信心绝对办不成任何事情
D. 自信心是成才与成功的重要条件
11. 一位华人教授曾谈到, 当年他在旧中国上中学时, 由于社会腐败, 许多学生对个人失去了信心, 不求上进。对于这种现状, 一位老师想出了一个办法: 从几百名学生中“挑出”60多名学生组成“荣誉班”, 并对他们说: “你们是我挑选出来的最有前途的学生, 将来必定大有作为”。后来这些学生都成了才。这说明()

A. 成功需要善意的欺骗
B. 自信是成功之基
C. 分到“荣誉班”的同学才能成功
D. 优越的外部环境是成功的根本原因
12. 初中生小红总是埋怨自己父母没钱, 自己长得太胖又不好看, 脑子还不好使, 为此, 她总是闷闷不乐。这反映出小红有较强的()

A. 忌妒心理 B. 孤独心理
C. 自卑心理 D. 自负心理



学习札记

13. 世界著名的发明家爱迪生, 晚年变得骄傲自恃, 以致不再有什么重大发明。它告诉我们()
- 不听取别人的意见就不能发明创造
 - 只要听取别人的意见就能有所发明创造
 - 一个人不能有强烈的自尊自信
 - 骄傲是前进的大敌
14. 《三国演义》中有一个“马谡失街亭”的故事, 这个故事告诉我们()
- 骄兵必败
 - 要有自尊自信, 不要自傲自负
 - 人应该有自信
 - 自负的人必定会失败
- A. ①②③④ B. ①②④
C. ①②③ D. ②③



课外延伸题

15. 自尊自信之所以使人不断进取, 是因为()
- 它使人追求表面的荣耀、光彩
 - 它非常在乎他人对自己是否看重
 - 自尊自信会使人产生自傲的心理
 - 它使人产生向上的巨大力量, 既是人的内部驱动力, 又是强大的自我约束力
16. 正确看待成功与失败就要()
- 胜不骄, 败不馁
 - 成功时要正确地自信, 失败时要保持正确的信心
 - 成功时要看到不足, 失败时要想到这是成功之母
 - 善于在成功中总结经验, 在失败中吸取教训, 从而永葆自尊自信
- A. ①②③④ B. ①②③
C. ②③④ D. ①②④



中考模拟題

17. 下列不属于以自我为中心者的心理活动的是()
- 我应该成为人人羡慕的人
 - 我可不能在别人面前出丑
 - 我要受到所有人的尊敬
 - 别气馁, 失败是成功之母

18. 1951年, 英国女科学家弗兰克林, 从自己拍摄的X射线衍射照片上发现了DNA(脱氧核糖核酸)的螺旋结构, 随后她以此为题作了一次很出色的演讲。后来, 她由于担心自己的发现是否真实存在, 又公开否认了自己的发现。后来其他科学家也从照片上发现了这个结构, 并提出了著名的DNA双螺旋结构学说, 标志着生物学时代的到来。这个事例告诉我们()
- 弗兰克林缺乏自信, 使她丧失了成功的机会
 - 弗兰克林非常谦虚, 把机会让给了别人
 - 弗兰克林由于自卑感戕害了她的成就
 - 弗兰克林有求实的精神
- A. ①②③④ B. ①②③
C. ①③ D. ②④
19. 《列子》中有一个“愚公移山”的故事, 说的是愚公为了自己村子交通的方便, 决定搬掉家门前的两座大山。他动员全家老少, 齐心协力一起干, 并且决定把这项工作子子孙孙一辈辈干下去, 直到大山被移走。最后, 他的行为使山神感动, 派大力神搬走了太行、王屋两座大山, 愚公家门终于有了宽敞平直的大道。运用所学知识试分析说明, 愚公为什么能使山神感动而达到自己的目的?