

山西省教育厅教研室 审定

直击

中考

政治全程复习指要

本书编写组 编



高等教育出版社

山西省教育厅教研室 审定

直击中考 政治全程复习指要

本书编写组 编



高等教育出版社

本册编写人员

谢旺明 王美兰 张美玲
张治红 张建红 庞春艳
曹丽媛 吴建平 张秋玲

图书在版编目 (CIP) 数据

直击中考. 政治全程复习指要 / 本书编写组
编. —北京: 高等教育出版社, 2005. 12
ISBN 7-04-018535-0

I. 直... II. 本... 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 (2005) 第 146378 号

策划编辑 苏伶俐 责任编辑 高英 封面设计 于涛 责任绘图 朱静
版式设计 史新薇 责任校对 杨凤玲 责任印制 杨明

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 国防工业出版社印刷厂

开 本 787 × 1092 1/16
印 张 7.5
字 数 220 000

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 2005 年 12 月第 1 版
印 次 2005 年 12 月第 1 次印刷
定 价 8.50 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 18535-00

编写说明

2006 年中考即将来临,为了推动素质教育的全面发展,我们根据课程改革的理念、中考改革的趋势和山西省中考说明的要求,依据新课程标准组织编写了《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,力争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】 融学法指导为重、难点提示于一体,旨在帮助同学们采用有效复习方法,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。

各书另附一些综合复习模拟检测题,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综合复习模拟检测题的参考答案,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,但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

2005 年 11 月

目 录

初一年级	1
第一单元(前言、第一课)	1
第二单元(第二课至第五课)	5
第三单元(第六课至第九课)	14
第四单元(第十课)	26
初二年级	31
第一单元 法律基础	31
第二单元 国家与法律	33
第三单元 宪法	41
第四单元 公民与法律	43
初三年级	54
前言、第一课 人类社会的发展历程	54
第二课 社会主义是中国人民的历史选择	63
第三课 中国正处在社会主义初级阶段	68
第四课 建设中国特色社会主义	74
第五课 当代青年的历史责任	81
模拟检测	89
参考答案	97

初一年级

第一单元(前言、第一课)



1. 一个人的成功,与其良好的心理品质和健康的人格密切相关。

2. 良好的心理品质和健康的人格是在日常生活中,经过学习、锻炼和对社会生活适应能力的提高,逐步培养和完善起来的。

3. 重视品格修养,即提高心理品质、培养健康人格和高尚道德情操,是青少年的重要任务。

4. 品格修养的途径和方法。

5. 健康的概念。

6. 心理健康的表现。

7. 心理健康与培养良好道德的关系。

8. 道德良好、心理健康的意义。



[重点辅导]

1. 心理健康及其主要表现

联合国世界卫生组织曾给“健康”下过一个定义:健康不仅仅指躯体上没有疾病,还应当包括心理和社会适应能力等方面的健全与最佳状态。心理健康主要表现为乐观开朗,乐于交往;情绪健全,情感丰富;性格良好,有自制力;意志坚强,不怕困难;智力正常,有良好的社会适应能力等。

(1) 敢交往、会交往是作为社会的人最基本的要求,只有在正常交往中才能建立和谐的人际关系。“乐于交往”是心理健康的首要表现。乐于交往,就是要做到在与别人的交往中主动、热情、落落大方、不畏

惧、不羞涩。

(2) 情绪健全包括两个方面:一是指一个人的情绪是喜还是怒,应该与他所处的特定的情境相一致,相协调;二是积极情绪多于消极情绪。持续、稳定的情绪就是情感。与人的情绪相比,情感更持久、更深刻。

(3) 性格良好,有自制力。为人正直、诚实、友善,富有同情心;做事认真、有责任感;自制力强,有恒心,有毅力;自尊、自爱等,都属于良好的性格因素。在改变不良性格的过程中,自制力是非常重要的条件。

(4) 意志坚强,不怕困难。行动的自觉性、果断性、坚韧性和自制力是意志坚强的重要标志。意志坚强特别表现在对待困难的态度上,即能够正视困难,知难而进,寻找克服困难的有效方法;失败了也不气馁,继续努力,直至成功。

2. 良好道德品质和健康心理两者之间的关系

一个人的心理健康水平与培养良好的道德有着密切联系:良好的道德品质往往离不开健康的心理。凡是道德优秀的人,都能从他身上找到良好的心理因素。相反,如果心理出现偏差,就会对道德修养产生消极影响。所以说,心理健康是培养高尚道德的重要条件,离开健康心理,就难以具有高尚的道德。另一方面,良好的道德反过来也会有利于心理品质的优化。在道德修养的过程中,培养健康心理的意识和自觉性也会随之有所增强。

3. 道德良好、心理健康有利于成长

良好道德和健康心理,能使我们更好地发挥聪明才智;能使我们增添战胜困难的信心、勇气和力量;能使我们充分感受生活的美好和有意义;能使我们更好地适应社会生活,成为对社会有用的人。

4. 塑造良好道德,培育健康心理

(1) 了解自己的道德水平发展状态和心理特点。了解自己心理特点要通过与他人的比较来了解;通过他人的评价来了解;运用心理水平测试技术手段来了解。

(2) 掌握正确的锻炼方法。心理品质锻炼的方法从大的方面讲,要多读好书,优化心理品质;参加社会活动,锻炼心理品质;参加美育活动,陶冶心理品质;亲近大自然,美化心理品质。

[难点解析]

1. 正确理解“性格良好”。

这里所说的性格良好是指性格深层中是否具有一些最基本的良好因素,如自尊自爱、诚实友善等。我们对性格良好的分析与理解是排除了对不同类型的性格进行优劣分类以后进行的。

2. 怎样理解道德良好、心理健康利于成长?

(1) 良好道德品质和健康心理,能使我们更好地发掘聪明才智。两者的关系即是通常所讲的智力因素和非智力因素的关系。后者是前者的动力与支撑,后者的活动质量,会直接关系到前者的活动水平。

(2) 良好道德和健康心理,能使我们增添战胜困难的信心、勇气和力量。(3) 良好道德和健康心理,能使我们充分感受生活的美好和有意义。一个人的生活态度、人生态度是否积极向上,很大程度上取决于其对生活、对人生的感受如何。对生活中美好事物的感受能力和感受水平,与一个人的道德水平和心理健康水平又大有关系。(4) 良好道德和健康心理,能使我们更好地适应社会,成为对社会有用的人。我们的成长离不开社会,今后我们也必定要走向社会。

3. 掌握道德品质和心理品质锻炼的具体方法。

要使学生掌握具体的方法,并且有初步的体验,教师的引导作用至关重要,设计确有实效的活动是关键。

[复习方略]

1. 对于基本概念和基本观点的理解,如心理健康等可以遵循由具体事例引出,对具体事例判断、分析、比较,进行逻辑推理,然后得出结论的方法。

2. 对于一些能够启迪学生进一步思考的内容,如第二框道德良好、心理健康利于成长中的四个要点,可设计一些讨论题,让学生讨论,通过学生自己的读、思、议、辨等活动和教师最后的提炼、归纳,达到理解的目的。

3. 根据学生的年龄特点,采用榜样示范的方法,尤其要注意选择发生在学生身边的为他们所熟悉、所信服的活生生的材料,从正面阐释品格良好和心理健康对青少年成长的重要作用,达到明理、激情的目的。

4. 根据实际情况设计几个紧扣教材内容的小活动,使教师的精讲与学生的议、评、做等活动有机穿插,以生动、活泼的教学形式来激发学生的参与热情。同

时,要充分利用教材中的小栏目所提供的活动建议,因地制宜自己设计活动,把课堂内的教学活动与课堂外的实践活动结合起来,达到导行的目的。



[例1] “只要精神不滑坡,办法总比困难多。”

这句俗语主要说明

()

- A. 坚强意志是克服困难的必要条件
- B. 心理健康能使人充分发掘聪明才智
- C. 挫折可以激发出人们的进取精神
- D. 良好心理是青少年健康成长的保证

[导析] 这是山西省2001年中考改革实验区政治全开卷考试卷中的一道选择题。这道题以前几年社会上非常流行的一句标语口号为背景材料,主要考查考生对心理健康的作用、意义的理解和掌握情况,重在告诉学生处处留心皆学问,紧密联系社会生活实际,是学习思想政治课的有效途径和方法。解答本题的关键在于仔细阅读背景材料,弄清楚材料中的“精神”属于“心理”,“办法”属于“聪明才智”,“困难”属于“挫折”,从而选出正确答案B,否则就会误选A、C。

[答案] B

[例2] 张海迪是一名高位瘫痪、病魔缠身的残疾人,但她身残志坚,克服了常人难以想象的困难,仍然能够自学成才,奉献社会。她的事迹向我们表明

()

- A. 人的身体素质与思想道德素质成反比
- B. 人的身体素质与心理素质成反比
- C. 具备了良好的心理品质也就具备了高尚的道德品质
- D. 良好的心理品质往往能够体现高尚的道德情操

[导析] 张海迪的先进事迹只是表明人的心理状态有时显得比生理状况还重要,而不能证明身体素质同思想道德素质、心理素质存在比例关系。心理品质和道德品质是两种不同的概念。张海迪坚强的意志和乐观向上的生活态度点亮了她的人生,使她成为一个有益于社会的人,所以本题的正确答案为D。

[答案] D

[例3] 南朝文学家江淹,少有名文,晚年文思渐衰。阻碍江淹才智长进的最主要的因素是 ()

- A. 缺乏继续深造的条件
- B. 不健康心理作怪
- C. 先天不足,智商不高
- D. 生在旧社会,社会环境恶劣

【导析】 一个人进步与否的因素既有外部的,又有内部的,但最主要因素应该是内部的。因此,A、D选项被排除在外。从题目中我们可以知道江淹是南朝的文学家而且少有名气,所以说先天不足、智商不高的说法也是不对的。江淹晚年文思渐衰,最主要的是由于他存在自满自足、不思进取的不健康心理。故应选B。

【答案】 B

【例4】 陶行知有句名言:“健康第一,问一问今天的身体有没有进步?”他又说,比身体更重要的是“一个追求真理的人,以与患难搏斗为乐”,也就是“健身先健心”。请问,这句名言告诉我们一个什么道理呢?

【导析】 这句名言包括两层含义,对于一个人来说身体健康是非常重要的,但是,心理健康是做人更为重要的内容。有了健康的心理才会有乐观的生活态度。

【答案】 这句名言告诉我们,健康不仅包括身体健康,还包括心理健康。健身仅仅能够铸就强壮的身体,健心却能塑造不倒的灵魂,人最重要的是健心,即有健康的心理。

【例5】 在当今社会,只要学好和掌握了现代科学文化知识和技术,就能够成为新世纪合格的人才。

【导析】 对于这个判断可以这样分析,即要成为新世纪合格的人才,学好和掌握现代科学文化知识和技术是必须的。但是这又是远远不够的,因为飞速发展的时代要求人们要有终身学习和适应社会的能力;竞争日趋激烈的国内外形势,要求人们除了具备必需的科学文化素质外,还必须具备良好的心理素质。

【答案】 这种观点是错误的。在新世纪,仅仅凭学历、靠文凭想取得成功是不可能的。我们面对世界日新月异的巨大变化,除了掌握必备的科学文化知识以外,还必须学会认识自己的潜在能力,学会不断主动地进行自我调适,调整自己的情绪,优化自己的性格,磨砺自己的意志,学会和谐地与人相处,从而更好地立身于社会,在社会中得到发展,成为对社会有用的人。



一、单项选择题

1. 刘翔在2004年的奥运会上,面对强大的竞争对手,始终面带微笑接受记者的采访。在决赛时,又遇到他人起跑犯规,两次重跑,但他最终却获得了珍贵的110米栏的世界冠军。这除了他有过硬的竞技水平外,最主要的是因为 ()

- A. 他有超人的体力
- B. 他对美好生活的热爱和追求
- C. 有的对手发挥失常
- D. 他有健康的心理,使他能够更好地发挥聪明才智

2. 有的同学见到陌生人不敢讲话,老师提问不敢举手;做事凭兴趣,虎头蛇尾不能坚持到底;学习、工作信心不足,缺乏理想和追求——这类毛病主要是 ()

- A. 生理健康问题,体能较差
- B. 知识水平问题,智能较低
- C. 年龄问题,年幼无知,不够成熟
- D. 心理健康问题,性格和意志不够坚强

3. 在下列同学中,选出你认为最健康的一位同学 ()

- A. 小明除了心律不齐外,身体其他部位都没有病
- B. 小亮是体校学生,身体特别好,与同学相处不好,常感烦恼

C. 小丽身体强壮,干事拖拖拉拉也对自己缺乏信心

D. 小强身体健康,善于交往,情绪稳定,自制力强,意志坚强

4. 某同学看到别人比自己强,心理就不舒服,不自在,甚至产生怨恨。这种表现属于 ()

- A. 正常心理
- B. 具有强烈的竞争意识
- C. 不健康的嫉妒心理
- D. 争强好胜

5. 青少年要培养良好的心理品质必须 ()

- A. 兴趣广泛,记忆力惊人,具有领导才能
- B. 敢于和善于同他人交往,积极适应社会和环境
- C. 特别注意他人对自己的评价,照别人说的做

D. 经常去心理咨询,取得别人同情

6. 中国有句老话:“困难像弹簧,看你强不强。”这里的“强”,首先是指 ()

- A. 意志上的强,即意志坚强
- B. 身体强健
- C. 心理上的强,即心理健康
- D. 力量强大

7. 中国首位“太空使者”杨利伟,凭借训练中的坚韧执着,飞天时的从容镇定,成功后的理智平和,成为中国人心目中的航天英雄。杨利伟成功的关键在于他具有 ()

- A. 良好的心理品质和高尚的道德情操
- B. 理想的身高和合适的体重
- C. 超人的模仿能力
- D. 强健的体魄

8. “科学上没有平坦的大道,只有不畏艰险,勇于攀登的人才能达到光辉的顶点”。马克思的这句名言说明我们在攀登科学高峰中起着极为重要作用的是 ()

- A. 健壮的身体
- B. 丰富的科学文化知识
- C. 优良的心理品质
- D. 超常的智力水平

9. 四位同学对心理品质有自己的认识。选出你认为正确的观点 ()

- A. 小张说:心理品质太重要了,但它是与生俱来的,不能改变
- B. 小李说:只要多读书,良好的心理品质就能自然形成
- C. 小王说:人的内心世界各有特点,无所谓优劣之分
- D. 小赵说:要培养健康心理,就应该积极在社会生活中磨炼

二、简答题

1. 波兰科学家居里夫人和丈夫居里在非常艰苦的物质条件下,经过45个月的努力,从400吨铀矿沥青和1000吨化学药品及800吨水中,成功地提取1克镭。为此,居里夫妇荣获诺贝尔奖。不久,她的丈夫在车祸中丧生,她仍然坚持着放射性元素的研究,取得了一

系列重大成就,再获诺贝尔奖。1934年,她死于射线造成的贫血症。

(1) 居里夫人健康的心理突出表现在哪一方面?

(2) 这种心理品质对她光辉的一生有什么作用?

2. 根据心理学家的研究报告:13~18岁的青少年是心理障碍易发期。国家重点科研项目——中小学教育实验课题组,通过对随机抽样的3万余名中小學生进行检验,发现有32%的人有心理异常表现。另一项测试结果表明,当前中学生心理素质合格的仅为17%,由此诱发的青少年犯罪率也很高。如:“徐力弑母”案;山西省太原市清徐县发生的14岁少年贾某用钢管将其母亲活活打死血案;因玩游戏机,大兴县初二15岁的成绩优秀的学生王某遭父亲责骂后,竟服毒自杀的惨案等等。

(1) 上述材料反映出青少年在成长过程中存在什么问题?

(2) 你打算如何把自己培养成道德高尚、心理健康的人?

三、辨析题

1. 健康就是指身体健康,心理是不是健康并不重要。

2. 学好文化就能健康成长,考上学校才能真正成才。

四、分析说明题

迈克·泰森生于黑人贫民区的一个普通家庭,少年时即沦为孤儿。拳头成为他唯一值得信赖的生存之道,也将他早年送进了教养所。著名拳击教练托马斯收养了他,并成为他的教父。他以温暖的父爱培养泰森成为一个优秀的拳击选手。泰森头脑敏锐,进攻凶狠。20岁即获得世界拳王金腰带。随着教父的去世,泰森在心理上再次成为孤儿,生活中他常常滥施暴力;赛场上,拳击技艺变成了打架斗殴。

(1) 泰森具有什么样的心理特点?

(2) 这种心理给泰森造成了怎样的后果?

(3) 从泰森的事例中,我们得到了哪些启示?

第二单元(第二课至第五课)

考点提示



1. 情绪及其分类。
2. 情绪反映个人的兴趣和志向。
3. 调节情绪的方法。
4. 培养良好情绪、保持乐观心态。
5. 意志坚强的表现、作用及培养和锻炼意志的方法。
6. 挫折是普遍存在的。
7. 造成挫折的因素。
8. 对待挫折的态度及原因。
9. 培养承受挫折、开拓进取的品质。
10. 自尊自信是一个人成功与成才的重要条件。
11. 正确认识自尊自信。
12. 培养自尊自信的品格。

复习提要



【重点辅导】

1. 情绪往往反映着人的兴趣和志向

一个人的情绪与个人的志趣密切相关。兴趣不同,情绪感受是不一样的。当我们从事自己喜爱的活动时,总是情绪高涨;相反,对自己不感兴趣的活动,情绪就会低落。志向不同,情绪感受就更不相同。有着远大志向的仁人志士,具有高尚的情怀;目光短浅、斤斤计较个人利益的人,往往总是郁郁寡欢、闷闷不乐。

2. 不同的情绪对人的身体健康、个人智力的发展和人的水平发挥有不同的作用

总的来说,情绪可以分为积极情绪和消极情绪两大类。积极情绪对人的行为起积极、促进和增强的作用。积极的情绪能够提高个人的活动能力,增进身体健康,充实人的体力和精力,有利于人们积极性和创造性的发挥,成为人们活动的推动力。消极情绪则对人的行为起消极、削弱和减退的作用。消极情绪抑制人

的活动能力,减弱人的体力和精力,妨碍人的正常水平的发挥,使人的自制力下降。

3. 情绪需要调节

情绪需要调节。调节情绪的方法有:第一,转移注意力;第二,合理发泄情绪;第三,主动控制情绪。要达到的目标是:克服不良情绪,保持乐观、开朗的心情是我们进行情绪修养的重要内容和目标。具体而言,我们应做到喜怒有常和喜怒有度。喜怒有常是指当喜则喜,当怒则怒。喜怒有度是指对情绪的表达要控制在一定的程度和范围内,同时还要尽量控制消极、不良情绪的产生。

4. 保持乐观心态,做情绪的“主人”

保持乐观心态,培养和保持良好的情绪是我们加强心理品质修养、保持心理健康的重要一环。这就要做到:第一,树立远大的志向,培养宽广的胸怀。第二,热爱生活、培养乐观的生活态度。第三,拓展兴趣爱好,丰富课余生活。

5. 意志坚强的表现

祖国的振兴、强盛,个人的成长、成才,都要求我们做一名意志坚强的人,做生活的强者。那么,怎样才算是一个意志坚强的人呢?(1)富有主见。能够自觉排除各种干扰和诱惑,独立地行动并完成任务。(2)处事果断。迅速地判断所发生的情况,很快做出决定。(3)勇于克服困难。意志坚强的人,能够长期保持坚强的毅力,顽强地战胜种种困难,坚持到最后胜利。(4)善于约束自己。自觉控制和调节自己的情绪、言语和行为。

6. 坚强的意志是战胜困难、克服弱点、完成学业、取得事业成功的一把利剑

(1)坚强的意志是行动的强大动力。坚强意志使人既能自觉地发动符合目的的行动,又能自觉地制止不符合目的的行动。(2)坚强意志是克服困难的必要条件。坚强意志总是在困难的磨砺中培养起来的。(3)坚强意志是事业成功的保证。历史事实证明,凡是有贡献、有成就的人,都是意志坚强的人。只有意志坚强、事业心强的人,才能充分显示自己的才华而获得成功。坚强的意志是一切成功的基石。

7. 培养和锻炼坚强意志的方法

(1)从小事做起,从现在开始。我们每日每时,事

事处处几乎都有锻炼意志的机会。(2) 拒绝不良诱惑。面对社会上各种各样的诱惑,能否自觉拒绝,远离形形色色不健康的东西,是对每个人意志的考验,同时也是培养良好道德品质和磨砺坚强意志的重要一环。(3) 持之以恒,善始善终。大凡获得成功的人,都是多年如一日,专心致志,锲而不舍,坚忍不拔的人。持之以恒,除了目标专一,还需要恒心,做到善始善终。(4) 要有明确的目标和计划。(5) 做有意义的事情。在实际生活中,有许多有意义的工作,并不是都能令人感兴趣的。但即使这样也不能回避,而是应该想方设法把这个工作做好。

8. 人们对待挫折的态度为什么会有不同

这个问题既是重点又是难点。人们对待挫折的态度有所不同是因为:(1) 生活目标不同。具有正确的生活目标,承受挫折的能力就强。相反,则经受不住挫折的考验。(2) 生活态度不同。乐观向上的生活态度,能够使人满怀信心地对待生活,承受挫折的能力就强。相反,承受挫折的能力就弱。(3) 生活阅历不同。当人们听的、看的、经历的事情多了,有过失败、苦闷的生活体验,生活经验也就丰富起来。尤其是那些生活经历曲折的人,承受挫折的能力就强。反之,承受挫折的能力就弱。(4) 心理准备不同。人们对挫折有足够的思想准备,其承受挫折的能力就强。反之,对可能出现的困难和问题无任何思想准备,一旦遭受挫折就会难以承受。(5) 身体状况不同。身体是承受艰苦生活和精神折磨的物质基础。一个强壮的人,要比一个体弱多病的人更容易经受得住悲哀和痛苦。(6) 得到帮助和支持的情况不同。当一个人遭受挫折时,得到多方的支持和帮助,就能够增强受挫人的信心和勇气。反之,就会减弱他的信心和勇气。

9. 培养承受挫折、开拓进取的品质

这个问题既是重点又是难点。提高承受挫折的能力,培养开拓进取的品质:(1) 树立正确的人生目标。一个人对未来生活的向往和追求,与国家的需要、人民的需要、社会发展的需要结合在一起,是高尚的人生目标,它是推动人们积极战胜挫折、努力开拓进取的强劲思想动力。(2) 发展高尚的志趣。兴趣是成功的第一步。把自己的兴趣和人民的需要紧密联系起来,将小兴趣变成大志趣,以远大高尚的志趣推动自己,促进开拓进取心理品质的形成和保持。(3) 激发探索创新的热情。要多接触新鲜事物,多学习先进人物,多动脑,勤用手。(4) 掌握战胜挫折的方法。培养不畏挫折、开拓进取的品质,需要掌握战胜挫折的方法,如冷静对

待、自我疏导、请求帮助、积累经验等。

10. 自尊自信的特点

(1) 关心自己的形象。非常注重自己的言行举止,喜欢受到他人的好评。(2) 渴望表现自己。青少年往往希望有机会表现自我,希望通过种种途径得到心理满足和求得一定地位。(3) 要求他人尊重自己。尤其是希望家长及老师尊重、理解自己。

11. 培养自尊自信的良好品质

(1) 寻找个人自尊自信的支点。既要正确认识自己的优势,又要勇于正视自己的不足。(2) 创造成功的记录。要选准适当的目标,更要勇于行动,还要克服依赖心理。(3) 要有正确的方向。要看社会的需要,要符合社会发展方向和时代要求。所以,青少年应该把个人的自尊自信上升为集体、国家和民族的自尊自信。

[难点解析]

1. 情绪是人的心理活动的重要表现,是人的心理世界的奇妙“窗口”

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。从这个意义上说,情绪是人的内心世界的“窗口”。

2. 情绪有积极和消极之分

凡是对人的行为起到促进、增力作用的情绪就是积极情绪。如,一般而言,兴奋、喜悦的情绪体验可以提高人的活动效率,我们称之为积极情绪。凡是对人的行为起到削弱、减力作用的情绪,我们称之为消极情绪。如,抑郁的心境、悲伤的心情等情绪会削弱人的活动效率,对人产生消极的影响,这种情绪就属于消极情绪。

3. 主动控制情绪的方法

主动控制情绪的方法有多种:第一,自我暗示。即自己主动、自觉地通过言语、手势等间接、含蓄的方式向自己发出一定的信息,使自己按自己示意的方向去做。第二,自我激励。就是通过直接明了的方式,如用名言、警句来激励、约束自己。第三,心理换位。即站到对方的角度上想问题,体会别人的情绪与思想。第四,升华。就是将消极的情绪与头脑中的一些闪光点联系起来,将痛苦、烦恼、忧愁等不良情绪,转化为积极而有益的行动。

4. 培养坚强的意志,做到知和行的统一

意志坚强说说不难,难的是要付诸实践变成自己的自觉行动,能够切实做到遇事有主见,处事果断、做

事坚持到底和善于约束自己,在素质教育中这才是真正的最主要的难点,也是我们教学目的所在。

5. 把对意志的认识、产生锻炼意志的强烈愿望,切实转化为培养坚强意志的实际行动

(1) 在实践中自觉地、坚持不懈地磨砺自己的意志,与困难、惰性作斗争,这本身就是意志的培养和锻炼。(2) 取得家庭的配合,才能收到更好的教育教学效果。(3) 学生认为只有身处逆境才能锻炼意志,有些学生追求生活的安逸、轻松,害怕困难,这就要求我们解决学生思想上的错误认识并引导学生产生锻炼意志的愿望,进而付出行动,磨砺意志。

6. 挫折具有两重性

挫折具有消极作用,它可以给身体和心理以压力,甚至摧毁一个人的精神支柱。挫折也有积极的一面,对于不屈从于挫折的人来说,挫折是对自己的考验,促使自己认真总结经验教训,奋起迎接挫折,争取胜利。

挫折孕育着成功:(1) 挫折促使人们去认真总结经验,探究原因,寻求解决方法,这个过程就是增长才智的过程,此外它还能使人真正懂得人生的意义。(2) 挫折可以激发进取精神。对于有志者来说,挫折的发生,会激起再努力、再加劲的想法和勇气,做一个生活的强者。(3) 挫折能磨砺人的意志。挫折给人的压力可以磨砺意志,造就人才,使懦弱变为勇敢。

7. 正确的人生目标对战胜挫折的作用

正确的人生目标的作用表现为:(1) 它是人生的指路灯,在很大程度上决定着一个人的生活道路及存在价值。(2) 它是鼓舞人们前进的巨大动力。崇高的人生理想是开拓进取、变革现实的精神动力,是战胜挫折的力量源泉。(3) 它是我们反腐败的精神力量。它是我们战胜剥削阶级的思想意识和外来腐蚀思想的内在力量。(4) 人生目标是我们自身发展的重要保证。只有树立正确的、远大的人生目标,才会有不畏任何挫折的勇气和毅力,使个人更健康地成长和获得成功。

8. 自尊自信与虚荣忌妒的本质区别

自尊也称自尊心,是个体由肯定的自我评价引起的自爱、自重、自信及期望受到他人、集体和社会尊重与爱护的心理。自信也称自信心,是指自己相信自己的一种情绪体验,是对自我力量的充分肯定的心理,即是一个人对自我的积极感受。虚荣即俗称的“极要面子”,它其实也是不自信的表现,而忌妒则是害怕别人或是对超过自己的人的一种不正常的心理状态。虚荣和忌妒都是由不自信造成的。

[复习方略]

1. 学习“情绪往往反映个人的兴趣和志向”这一内容时,从自己的生活中举例,同样的事可能会引起不同的反应。例如,在学生的学习中,表现得最明显的是,由于志向不同,不同的学生对取得同样的学习成绩的反应可能就不一样。同样是85分,对自己要求高的学生就会不高兴,甚至忧愁、发怒,而对于那些对自己要求低的学生来说就感到很满意、喜悦和高兴。学习“情绪需要调节”一框的内容时,学生要结合个人的亲身感受,自身举例来谈谈个人需要调节不良情绪的体验。还要通过多种多样的教学方法,让学生对各种调控情绪的方法理解透彻并应用于个人的实际生活。通过写学习本内容的心得体会,加深对其理解。对于第三框的内容,可在了解学生实际的基础上,采用分析、讨论典型事例的方法加深理解,提高认识。

2. 学习“意志坚强的表现”时,采用比较的方法搞清意志坚强的表现。例如,把富有主见的人和缺乏主见的人进行比较;把处事果断和优柔寡断进行比较;把坚持不懈和虎头蛇尾进行比较;把善于自制与鲁莽、冲动进行比较。通过伟人和成功人士的事例,或者是自己在学习克服困难的感受中,体会培养意志坚强的必要性。启发学生结合课文内容,总结出磨砺意志的方法。“坚强意志的作用”这一框内容,主要是让学生通过自己的实践活动得到亲身体验。

3. 在学生中有这样的疑问:难道每个人都会遇到挫折吗?因此,这一部分内容的学习宜从学生的疑问入手,充分运用事例进行说明。对于“人们对待挫折的态度为什么会有不同”和“如何培养能够承受挫折、勇于开拓进取的可贵品质”这些内容,则从正面和反面两面对比着来学习效果更好。引导学生回顾自己所经历的挫折,分析其中最难忘的一次挫折,并从中总结出应有的经验或教训,做到以知导行,知行结合。

4. “正确看待自己,增强自尊自信”一课概念的学习,可以通过比较、辩论的方式。如自尊自信与虚荣忌妒、自卑、自傲自负等的本质区别。他们的本质区别可以通过正反举例来理解。通过讨论或者是辩论二、三个有意义的题目或学生中存在的一些疑惑性的问题,促使学生思考、体会,来很好地把握“正确认识自尊自信”一框的内容。关于“自尊自信对于个人成功的重要意义”的学习要采用榜样示范法,即通过一些生动、感人、典型的正面事例,使学生在明白道理的同时,受到教育和感染。“培养自尊自信的良好品质”的学习,要结合学生本身的思想实际和行为表现,让学生多参

加一些课堂小活动,多动手、动脑,开展“培养自尊自信品格”的活动,把课文中提出的要求,变为学生的实际行动。



一、单项选择题

【例1】从毛泽东的诗句:“红军不怕远征难,万水千山只等闲。……更喜岷山千里雪,三军过后尽开颜”体现了他的乐观精神,这正是他领导红军战胜艰难困苦、取得长征胜利的重要心理因素。这主要说明

()

- A. 不同情绪会对个人智力发展产生不同的影响
- B. 积极情绪是激励人们战胜艰难困苦的推动力
- C. 消极情绪能够抑制人们的活动能力
- D. 主动控制情绪是获取成功的重要条件

【导析】从毛泽东的诗句来看,正体现了他的乐观精神,反映了他具有积极的情绪特点。而题中说正是这种乐观精神是他领导红军战胜艰难困苦、取得长征胜利的重要心理因素,这反映出积极情绪与战胜艰难困苦之间的关系。因此,正确答案应该是B。

【答案】 B

【例2】“金无足赤,人无完人。”这句俗语告诉我们

()

- A. 世界上没有完美的金子和人
- B. 要学会正确地全面地看待他人
- C. 要学会全面地看问题的方法
- D. 要学会用发展的眼光看待自己

【导析】该题以人们常用的一句俗语为背景材料考查学生如何正确地看待客观事物、看待他人。它告诉我们一个道理,任何事物都不可能是完美无缺的,我们既不能只看到好的一面,也不能只看到不足的一面,要全面地看待事物。因此正确答案是C。

【答案】 C

【例3】林则徐为了控制自己易怒的情绪,在堂屋中悬挂写着“制怒”二字的大匾。他这种做法属于

()

- A. 自我暗示法
- B. 心理换位法
- C. 自我激励法
- D. 合理宣泄法

【导析】解答这个题的关键是区别自我暗示法与自我激励法的不同点。自我暗示就是自己主动、自觉地通过言语、手势等间接、含蓄的方式向自己发出一定的信息,使自己按照自己示意的方向去做。例如,当进入考场感到紧张时,可以反复提醒自己:“沉住气,别紧张,会考好的。”这样,紧张的情绪就会松弛下来。自我激励则是通过多种直接明了的方式,如名言、警句来激励、约束自己。题目中的林则徐是将“制怒”二字挂在墙上,作为警句告诫自己,以控制自己易怒的情绪,这种控制情绪的方法是自我激励法。该题的正确答案是C。

【答案】 C

【例4】两只一模一样的小花狗,站在不同的哈哈镜前。于是,一只“高大”起来,从此自命不凡,神气活现;另一只看到自己又小又丑,于是畏首畏尾,自惭形秽。这则寓言故事中的两只小花狗犯了一个相同的错误,这就是

()

- A. 没有正确评价自己
- B. 没有正确评价别人
- C. 没有与他人作比较
- D. 没有记住自己的现象

【导析】本题以一个寓言故事为背景材料,新颖有趣,吸引同学们阅读、欣赏并在解题过程中得到启示。从题目中可以看出,本来两只小花狗是一模一样的,只是由于外部条件的不同,两只小花狗就对自己产生了截然不同的认识,这是因为他们都没有对自己做出正确评价。因此,正确答案应该是A。

【答案】 A

【例5】伟大的德国作曲家贝多芬,一生遭遇数不清的磨难:贫困、失恋。尤其是双耳失聪,对他的打击更为沉重。但种种挫折磨砺了他的意志,他重新振作起来,终于创作出《第九交响曲》等辉煌作品。他取得极大成功的主要心理品质在于

()

- A. 他有较好的音乐天赋
- B. 他遭受的挫折比别人多
- C. 他能够勇敢地战胜挫折
- D. 残疾的人更能获得成功

【导析】德国作曲家贝多芬是伟大的,但他的一生又是不幸的,即使是在遭受种种挫折后仍能取得辉煌的成就。这是什么原因呢?我们的条件要比他好得多,但……。学生在做题的过程中,心灵受到震撼,并在心中不自觉地树立起学习的榜样,达到了掌握知识、接受教育的目的。

【答案】 C

二、简答题

【例6】 获得首届国家最高科学技术奖的数学家吴文俊,1947年留学法国时,在拓扑学中建立了“吴公式”。凭着这一成果,他可以在国外享受一生的荣华。但新中国成立以后,他毅然回到祖国。20世纪70年代,他年近六十,还从头学习计算机语言,每天起早贪黑,在机房一干就是十几个小时,历经无数次失败,终于开拓了一条“数学机械化”的新路,在国际机器证明领域产生了巨大的影响。在业余时间,他还喜欢学历史、读小说、下围棋,这又使他的数学研究思路更为开阔。面对丰硕的成果,82岁的吴文俊院士仍然表现得十分谦虚:“不管一个人做什么工作,都是在整个社会、国家的支持下完成的,我应当继续努力,回报社会。”

阅读并分析上述材料,简要说明吴文俊院士具有哪些良好心理品质。

【导析】 该题以获得我国最高科学技术奖的吴文俊院士治学、科研与日常生活的典型事迹为背景材料,要求考生阅读分析并简要说明吴文俊院士具有哪些良好心理品质。既可全面考查学生对初一心理品德常识中所学基础知识的理解掌握程度,又可使考生受到潜移默化的思想教育,从而激发学生以名人为榜样,为中华腾飞而发奋学习的热情,也激励学生从小树立远大志向,勤奋学习,勇于创新,为攀登科学技术高峰和增强我国综合国力而努力奋斗。

【答案】 (1) 开拓进取(勇于创新);(2) 承受挫折;(3) 意志坚强;(4) 自尊自信;(5) 爱国情操;(6) 高雅情趣。

【例7】 回顾自己所经历过的挫折,写出其中最难忘的一次,简析造成这次挫折的主要原因及后果,从中总结出应有的经验或教训。

【导析】 该题告诉我们每个人在其生活、学习和工作上,都会遇到困难和挫折。重要的是遇到挫折后不要回避、不要怨天尤人,要采取积极的态度和行动。冷静、客观地分析造成挫折的各种原因并学会从中总结经验教训,通过自身的实践寻找自我修养和培养承受挫折的方法。

【答案】 本题为开放性试题,故不拟定参考答案,只提供如下的答题思路:难忘的一次挫折,主要原因,后果,经验教训。

【例8】 看右图,用所学知识回答:

(1) 图中人为什么挖不到水?

(2) 看了漫画对你有什么启示?



图:挖井

【导析】 该题以漫画的形式考查学生观察问题、分析问题的能力。漫画生动、形象,形式简洁,主题鲜明,寓意深刻,是学生非常喜欢的形式。漫画中的主人公几次快挖到水,但几次又都没有挖到水而扛起铁锹去找水。“挖井——功亏一簣”告诉我们,唯有意志坚强的人,才能坚持到底,才能沐浴到胜利的阳光。

【答案】 (1) 挖井人虽然挖了好几口井,但每次都是半途而废,前功尽弃,缺乏坚持到底的精神,因而挖不到水。(2) 想成就事业,达到既定目标,必须要有坚持到底的决心、坚持不懈的精神,特别是在遇到困难的时候,要用坚强的意志去克服它,而决不能虎头蛇尾、半途而废。

三、辨析题

【例9】 挫折是普遍存在的,任何人都无法避免。所以,心理上有无准备都一样,听天由命吧!

【导析】 无论做什么事,都有两种结果,要么成功,要么失败。要使我们在遭受挫折时能够正确对待,变失败为动力,就必须有一定的心理准备。

【答案】 这个观点是错误的。因为如果人们对挫折早有预见,有足够的思想准备,随时准备迎接困难和失败,承受挫折的能力就强;如果认识到某件事成功的把握还不是很大,那么,即使真的失败,也不会感到这种挫折无法接受。反之,如果把什么事情都设想得一帆风顺,期望事事如意,对生活中可能产生的困难和问题毫无思想准备,一旦遭受挫折就会难以承受。

四、分析说明题

【例10】 美籍物理学家钱致榕上中学时,学校里很多学生不求上进,考试作弊。一位责任心很强的老师,为了改变这种状况,从300名学生中挑选60人组

成了“荣誉班”。“荣誉班”的学生被告知,是因为他们有发展前途而被选上的。这些学生心里十分高兴,对自己的前途充满了信心,严于律己,勤奋学习。结果,奇迹出现了,这个班的大多数学生都成为有成就的人。钱致榕当时也是这个班的成员。后来,钱致榕教授遇到了中学时代那位老师,一问才知道,原来这60名学生并没有经过什么挑选,是随意抽签决定的。

请问:为什么贴上“荣誉班”的标签就会出现奇迹?你能说出其中的道理吗?

【解析】 这60名学生是随意抽签决定的,他们和其他240名学生的整体差别不大。因此,如果从原来就基础好、素质高的角度来分析他们成功的原因是没有说服力的。要说明奇迹出现的原因,只能从这60名学生被告知“有发展前途”而产生了强烈的自信心这个角度入手。

【答案】 一个人只有认为自己是能够成功的,他才会去拼搏、去争取,尽力使自己成功。实践证明,一个人的品行、成就永远不会超过其自信心的限度。“荣誉班”的学生被告知他们“有发展前途”,使他们产生了强烈的自信心。他们自尊、自爱、自强,对前途充满信心,严于律己、勤奋学习,才导致“奇迹”的出现。自尊自信使人奋发向上,自强不息,是获得成功的前提。这就是“荣誉班”学生成功的原因所在。



一、单项选择题

1. 大悲、狂怒、激愤等情绪往往使人不能正常工作、学习,削弱人的活动能力,从这个意义上说,他们的情绪属于 ()

- A. 积极的情绪
- B. 消极的情绪
- C. 道德品质
- D. 心理品质

2. 有一位哲学家说过:“同样是一杯水,乐观者会说杯里还有半杯水,悲观者会叹息杯里已失去了半杯水。”这则比喻告诉我们,要保持良好情绪,应做到 ()

- A. 多看生活中的光明面
- B. 不看生活中的黑暗面
- C. 杜绝焦虑、忧愁等不良情绪

D. 从不同角度去看问题

3. 英国科学家法拉第,年轻时体质较差,加上工作紧张,用脑过度,身体十分虚弱,多方求治也不见效。后来,一位名医给他进行了检查,没有给他开药方,只送他一句话:“一个小丑进城,胜过一打名医。”法拉第细细品味这句话,悟出了其中的奥妙。从此,他经常抽空去看马戏和喜剧。精彩的表演,总是令他开怀大笑。他还到野外和海边度假,调剂生活,经常保持愉快的情绪。久而久之,法拉第的身体逐渐地康复了。身体前后变化说明 ()

- A. 情绪对人的身体和生活有消极影响
- B. 情绪对于人的身体和生活有积极影响
- C. 情绪对身体既有积极影响又有消极影响
- D. 马戏和喜剧使人愉快

4. 有的同学平时学习成绩不错,可一到考试就不行了,本来会做的题也做不出来;还有的同学平时交谈时口齿伶俐、对答如流,可一到讲台上对着大家讲话就结结巴巴、颠三倒四。这些同学犯的毛病都是 ()

- A. 记忆力差
- B. 过于兴奋、喜悦
- C. 大惊小怪
- D. 过于紧张焦虑,不能自控情绪

5. 陈毅元帅爱好广泛,尤其喜欢下棋、写诗。当年在敌人重重围困的艰苦、紧张和充满危险的生活中,吟就了《梅岭三章》,写出了“取义成仁今日事,人间遍种自由花”的诗句,体现了革命者的乐观主义精神。这种调节情绪的方法是 ()

- A. 自我激励法
- B. 升华法
- C. 心理换位法
- D. 拓展兴趣爱好法

6. 当你发怒时,可以反复地暗示自己“不要发怒,发怒有害无益”;当你陷入忧愁时,可以暗示自己“忧愁没有用,无济于事,还是振作起来吧”。这种缓解情绪的方法称为 ()

- A. 自我控制法
- B. 自我暗示法
- C. 自我激励法
- D. 心理换位法

7. 贝多芬曾说过:“卓越人物的一大优点是:在不利与艰难的遭遇里百折不挠。”这表明成功人士通常都具有何种优良的心理品质 ()

- A. 坚强的意志

- B. 良好的情绪
- C. 强烈的自尊心
- D. 良好的性格

8. 革命老人徐特立留学法国时,已经年过半百,记忆力很差,学习法文非常困难。但是他说“我一天学一个字,一年可以学 365 个字,过那么几年不就精通法文了吗?”结果,他用了五年的时间学会了法语。徐特立的意志品质最突出地表现在 ()

- A. 善于约束自己
- B. 处事能果断,下决心立即采取行动
- C. 非常聪明,善于思考
- D. 能够坚持不懈,做什么事都坚持到底

9. 下列属于意志坚强的表现有 ()

A. 小玲从上小学开始到中学,天天都坚持清晨长跑锻炼

B. 小王在写作业时,只要遇到难题就总想“参考”别人的作业

C. 小张搞社会调查时,遇到困难就让妈妈帮助完成调查

D. 小李学习英语单词总记不住,就不想继续下工夫了

10. 俄罗斯伟大作家列夫·托尔斯泰,在青年时期曾一度沉湎于奢华和挥霍,荒废了学业,还留过级,一旦生活促他醒悟,他就决心同软弱作斗争,为自己制定了《发展意志守则》,他坚持每天记日记,并重读以前的日记。以上说明了托尔斯泰 ()

- A. 强迫自己完成每天该完成的工作
- B. 同自己的软弱作斗争是靠别人督促
- C. 是个意志坚强的人
- D. 生活让他成长起来

11. 球王贝利曾被斥为“蠢货”,“吃不了足球这碗饭”,但他人穷志不短,在大街小巷中踢了好几年自己用碎布头扎成的“足球”,不怨天,不尤人,在极其艰难的困境中磨砺自己,终于练出了神奇的功夫,驰骋五大洲球场,被誉为“世界第一脚”。贝利成功的原因是他 ()

- ① 意志坚强,勇于克服困难
- ② 积极进取,勇敢战胜挫折
- ③ 探索创新
- ④ 天生聪明
- A. ①②③
- B. ①②④
- C. ②③

D. ③④

12. “当断不断,反受其乱”,“疑行无成,疑事无功”。这两句话告诫我们 ()

- A. 处事要雷厉风行,不拘小节
- B. 处事要敢冒风险,勇担责任
- C. 处事要目的明确,行动自觉
- D. 处事要把握时机,果断而行

13. 牛顿靠“日以继夜的思考”探索自然奥秘,在力学、光学、天文学、数学等方面做出了重大贡献;马克思以“思考一切”为座右铭研究社会运动,揭示出人类社会的发展规律,成为“千年思想家”。这主要说明 ()

- A. 天才在于勤奋
- B. 创新重在思考
- C. 成功需要自律
- D. 成功来自目标

14. 俗话说:“吃一堑,长一智。”这说明战胜挫折需要 ()

- ① 冷静地分析造成挫折的原因
- ② 总结挫折的教训
- ③ 善于积累经验
- ④ 多失败,多受挫
- A. ①②
- B. ①③④
- C. ①②③
- D. ①②③④

15. “不经历风雨,怎么见彩虹,没有人能随随便便成功。”这几句歌词对我们的启示是 ()

- ① 挫折是普遍存在的
- ② 挫折孕育着成功
- ③ 要有乐观向上的态度
- ④ 发展高尚的志趣
- A. ①②
- B. ②③
- C. ③④
- D. ①③

16. 当我们搀扶老奶奶过马路,受到路人赞扬的时候,就会显得分外高兴;当我们班当选为优秀班集体受到全校表彰的时候,心情就十分自豪和舒畅。这是因为 ()

- A. 我们的虚荣心得到了满足
- B. 我们对自己的认识取决于他人的看法和评价
- C. 我们的自尊心受到了肯定,得到了满足

D. 这是一种自我承认

17. 求伯君曾创造了一个数千万人熟悉的中文编辑软件 WPS, 当气势夺人的国外软件逐渐占领中国软件市场时, 他并不气馁。强烈的自尊心使他鼓足勇气, 不惜卖掉自己的别墅, 开发出新一代的 WPS97 软件, 他相信外国软件能做的事, 中国人设计的软件同样能做到。这一事例告诉我们 ()

- A. 自尊自信就是有着强烈的荣誉观
- B. 自尊自强可以催人自强不息
- C. 强烈的自尊心会使人不能正确估量自己
- D. 自尊自强会使人不自量力

北国风光, 千里冰封, 万里雪飘。望长城内外, 惟余莽莽; 大河上下, 顿失滔滔。山舞银蛇, 原驰蜡象, 欲与天公试比高。须晴日, 看红装素裹, 分外妖娆。

江山如此多娇, 引无数英雄竞折腰。惜秦皇汉武, 略输文采; 唐宗宋祖, 稍逊风骚。一代天骄, 成吉思汗, 只识弯弓射大雕。俱往矣, 数风流人物, 还看今朝。

1936 年 1 月 26 日, 毛泽东率红军东征部队到达陕西省青涧县袁家沟, 天上飘起鹅毛大雪。面对壮观的北国雪景, 毛泽东于 2 月 7 日挥笔写下了《沁园春·雪》这首千古绝唱。阅读上述材料, 回答 18—19 题。

18. “须晴日, 看红装素裹, 分外妖娆”, “江山如此多娇”这两句, 主要体现了诗人 ()

- A. 乐观的生活态度
- B. 坚强的意志品质
- C. 良好的性格习惯
- D. 高尚的道德情操

19. “俱往矣, 数风流人物, 还看今朝”, 这突出表达了诗人 ()

- A. 远大的理想抱负
- B. 高尚的志向兴趣
- C. 强烈的自尊自信
- D. 高雅的生活情趣

20. 一位颇有才气的研究生, 在攀登科学高峰的时候, 发现他的伙伴可能会超过他。于是, 在一次上山劳动时, 他冷不防给了同伴罪恶的一脚, 制造了一起坠崖事故, 他夺走了同伴的手稿, 将其研究成果据为己有。事情败露后, 他锒铛入狱。这个事例说明 ()

- A. 这种行为是自尊心过强的一种表现
- B. 忌妒心理会导致非常严重的后果
- C. 这是一种犯罪行为, 与心理无关
- D. 忌妒是一种健康的心理

二、简答题

1. 谈谈自己最近一周的情绪如何。

下面有一张情绪分类表, 请你根据自己最近一周的情绪感受, 挑出最符合你的情绪体验的词语; 如果除了这些词之外, 你还有另外的情绪体验, 就请把它们补充写进右边的空栏里。填写完后, 自己小结一下, 最近这一周你自己是以什么情绪为主。

情绪分类表

喜	开心 愉快 欢乐 欣喜 满足 痛快 自在 舒心 激动 甜蜜 狂喜 欢欣鼓舞 扬眉吐气	
怒	气恼 气愤 生气 不满 激愤 震怒 暴怒 愤愤不平 怒不可遏 勃然大怒 七窍生烟 恼羞成怒	
哀	伤心 伤感 忧愁 忧郁 哀伤 悲痛 痛心 痛苦 悲愤 凄惨 辛酸 消沉 愧疚 灰心 无奈	
惧	不安 紧张 焦虑 着急 慌张 惊愕 害怕 心悸 担心 退避 大惊失色 手足无措 面无人色	

2. 看录像片断, 并思考: 假如我遇到这种情况, 会产生什么情绪? 我用什么方法来调控自己的情绪?

录像片断:

(1) 上数学课, 老师把昨天的测验卷发下来。小英一看, 自己才得了 58 分。

(2) 小勇问小英数学测验得了多少分, 小英很难过地说自己只得了 58 分。小勇大嚷大叫地说: “你是班长, 都不及格!” 周围的同学用各种眼神看着小英。

(3) 小强看见冬冬的铅笔盒掉在地上, 主动去把散落的文具拾起来。冬冬走进教室, 正好发现小强在拾东西, 生气地责怪他不小心碰掉了自己的东西。小强作解释, 但冬冬不信, 认定铅笔盒是小强碰掉的。

(4) 班主任向全班同学和即席的几十位听课的家长宣布: 本次演讲比赛中队活动正式开始。大家都紧张地等着听到第一位上台的同学的名字。老师宣布: “第一位演讲的同学: 李小慧。” 教室里响起了热烈的掌声。

3. 中国载人航天总设计师王永志, 自幼立志当一