

课课练·单元测·期中期末考

2002 年新版

初中综合素质练测考

与人教版2002年秋季最新修订教材同步配套

海淀

帮一

思想政治

一年级（上）

初中一年级第一学期用

总主编：北京市海淀区教师进修学校特级教师孙贵恕、张光珞

●北京市海淀区教育局特高级教师编写组编写

民族出版社

六三制·人教版·九年义务教育

初中综合素质练测考

思想政治

一年级 (上)

总主编

孙贵恩 北京市海淀区教师进修学校副校长 化学特级教师

张光珞 北京市海淀区教师进修学校 语文特级教师

副总主编

曹代伦 民族出版社民族教育编辑室主任 副编审

魏福荣 原人民教育出版社 编审

编写

王 颖



姓名

学号

分数

民族出版社

总 策 划	赵建新	高贺福					
编 委 会 主 任	赵建新						
编委会副主任	朴文哲	高建中	孙贵恕	张光珞			
委 员	赵建新	朴文哲	高建中	杨仁佳	高贺福		
	李有明	覃代伦	魏穆紫	孙秉伟	吴景岚	张光珞	
	张光璎	孙贵恕	丁仰民	于化行	吴凤茹	李东玖	
总 主 编	孙贵恕	张光珞					
副 总 主 编	覃代伦	李有明	王连云	高存明	司延亭	魏穆紫	孙秉伟
审 订	魏穆紫	陈 博	白 方	吴景岚	汤一原	吴 迪	孙秉伟
	王连云	司延亭	高存明	王 薇	王 琴	胡德荣	
总 发 行 人	高贺福	李有明	覃代伦	牙库甫			
监 印	才让加	张晓强					
工 作 人 员	覃代伦	彭素娥	千 日	王 欣	张国兵	姚晓丹	王 理

图书在版编目(CIP)数据

初中综合素质练测考. 思想政治. 一年级. 上/北京市海淀区教育局特高级教师编写组编.
—北京:民族出版社, 2002. 7

(一帮一/孙贵恕, 张光珞总主编)

ISBN 7-105-05100-0

I. ①初... II. ①北... III. ①政治课—初中—习题 IV. ①G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002) 第 044283 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月北京第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/16 印张: 8.5 字数: 168 千字

印数: 0001—2500 册 定价: 8.98 元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

(民教室电话: 64234411; 发行部电话: 64211734)

海淀名师一帮一

(2002年秋季用书修订版说明)

又是桂花飘香菊黄蟹肥的金秋了。

天也高，云也淡，风也爽，广大师生朋友们，满怀秋收的希望，昂首阔步迈进新的学年了。

在新学年的新期待中，由北京市海淀区教育局教研室主持组编，北京市海淀区老教育工作者协会联合海淀区名校实施的《海淀一帮一——初中综合素质练测考》丛书修订版（全22册，秋季用），在广大读者朋友的千呼万唤中终于新鲜出炉了。

那么，新鲜出炉的《海淀一帮一》修订版丛书，在林林总总鱼目混珠的教辅海洋中，有什么让广大师生眼睛一亮、思维一新、能力一高、素质一升的特点、优点和绝招呢？

三年制新教材 + 新课标 + “同步”课课练 + “分段”单元测 + “分级”期中(期末)考
= 新海淀一帮一

现在，请读者朋友分别看看《海淀一帮一》的特点和优点吧！

1 新教改 + 新课标 + 新教材 = 新海淀一帮一

新教改：根据全国基础教育工作会议精神，根据李岚清副总理数次对九年义务教育的批示，《海淀一帮一》丛书，完全依照教育部“更加注重对学生能力和素质的考查”的教改精神编写。

新课标：2001年7月，中华人民共和国教育部颁布了试验版《课程标准》，提出了全国教改的新理念和新要求。《海淀一帮一》丛书，完全依照新课标的“前言”、“课程目标”和“实施意见”编写。

新教材：近年来，人教版三年制初中教材在不断地修订完善。由于人民教育出版社有关编辑室的编辑老师参与主编《海淀一帮一》，又由于《海淀一帮一》的部分作者就是教育部基础教育司主持领导的人教版新教材的作者。因此，我们可以在第一时间掌握人教版三年制新教材的第一手信息，在第一时间推出与人教版三年制新教材完全同步的人无我有的《海淀一帮一》。

2 知识提要 + 学海导航 + 重难点快速突破 + 高分高能典型例题导析 + 综合素质步步高练习 = “新教材同步”课课练

知识提要：在每课每章前，海淀名师作者将必须要章据的基本知识和基本技能，提纲挈领地拉出来放在篇首，便于学生掌握学习线索。

学海导航：在每课每章前，海淀名师作者指导学生朋友如何掌握快速并且高效的学习方法和绝招，像“灯塔”一样为茫茫学海中的读者朋友导航。

重难点快速突破：在每一课每一章里，都有像碉堡一样坚固难攻的重点和难点，海淀名师作者将指导初中学生朋友如何找“死角”，走“捷径”，炸“碉堡”。

高分高能典型例题导析：在每一课每一章里，海淀名师作者像庖丁解牛一样解剖既能高分又能高能的典型例题，用精辟的语言点拨之，开其意，达其辞，使其顿悟，使其通透。

综合素质步步高练习：在每一课每一章后，初中学生朋友可以学而时习之，不仅动脑，而且动手，做完难易度和能力等级呈阶梯形的“综合素质步步高练习”，蓦然回首，“惊喜”就在灯火阑珊处。

[3] 综合素质基础知识达标自测题（A卷）+综合素质应用发展自测题（B卷）=“分段”单元测

综合素质基础知识达标自测题（A卷）：在每个单元之后，海淀名师作者都为成绩中下等的读者朋友设计了一套难度系数较小的“基础知识达标自测题”，并在书后附有答案，便于读者朋友自我检测基础知识和基本技能是否达标。自测时间：90分钟；自测达标线：60分。

综合素质应用发展自测题（B卷）：在每个单元之后，海淀名师作者都为成绩和能力上等的尖子生设计了一套难度系数较大的“应用发展自测题”，书后附有答案，便于读者朋友自我检测综合能力是否提高，知识是否迁移。自测时间：90分钟；自测及格线：60分。

[4] 期中（期末）综合素质基础知识达标测试卷（A卷）+期中（期末）综合素质创新挑战测试卷（B卷）=“分级”期中（期末）考

期中（期末）综合素质基础知识达标测试卷（A卷）：在期中或期末，海淀名师作者为广大初中老师朋友设计了这套测试卷，主要用于初中老师朋友期中（或期末）检测学生的基础知识和基本技能的掌握程度。考试时间：90分钟；及格线：60分。

期中（期末）综合素质创新挑战测试卷（B卷）：在期中（或期末），海淀名师作者为广大初中老师朋友设计了这套测试卷，主要用于广大初中老师朋友期中（或期末）集中检测学生的观察能力、理解能力、分析综合能力和实验能力，难度系数较高，部分习题接近奥赛水平。考试时间：90分钟；及格线：60分。

可以说：《海淀一帮一》独创了上述全新的内容体系。读者朋友一卷在手，等于把海淀名师请回家，进行了超时空的远程教育。《海淀一帮一》，会让差等生更上一层楼，中等生赶超尖子生，尖子生赢奥赛得大奖成状元！

《海淀一帮一》，是你不悔的选择。让你的成绩、你的能力、你的综合素质的提升成为《海淀一帮一》的最好注脚吧。请记住一句话：不用不知道，用了都说好！

尽管我们的作者老师是海淀区在教学一线奋战经年的名师，尽管我们的审订者是人民教育出版社、首都师大出版社、教育科学出版社的资深编辑和全国中小学教材审订委员会部分成员，尽管我们的编辑老师认真再认真，严谨再严谨，像“消灭阶级敌人”一样消灭每一个差错，但因时间关系，疏漏之处在所难免。请广大读者朋友把你发现的错误，把你好的题型，把你关于版式、体例、封面等等的好建议告诉我们。

来函请寄：

北京安外和平里北街14号 邮编：100013

民族出版社民族教育编辑室 覃代伦 老师收

咨询热线：64234411—6920（办）

北京市中学化学研究会 理事 孙贵恕（化学特级教师）
北京市海淀区教师进修学校副校长

北京市海淀区教育局原教研室主任 张光珞（语文特级教师）
北京市海淀区教师进修学校

人民教育出版社中学数学室 高存明（编 审）

民族出版社民族教育编辑室主任 覃代伦（副编审）

2002年6月18日

目 录



第一单元 前 言

综合素质单元导学	1
课课练	
1 前 言	2



第二单元 锻炼心理品质 加强品格修养

综合素质单元导学	6
课课练	
2 人生的宝贵财富——道德高尚、 心理健康	8
3 道德良好、心理健康 利于成长	11
4 塑造良好道德 培育健康心理	15

单元测

第二单元综合素质基础知识达标 自测题 (A 卷)	17
第二单元综合素质应用发展 自测题 (B 卷)	22



第三单元 善于调节情绪 保持乐观心态

综合素质单元导学	27
课课练	
5 情绪——奇妙的“窗口” ...	28
6 情绪需要调节	31
7 保持乐观心态 做情绪的“主人”	34

单元测

第三单元综合素质基础知识达标 自测题 (A 卷)	36
第三单元综合素质应用发展 自测题 (B 卷)	40

期中考

期中综合素质基础知识达标 测试卷 (A 卷)	45
期中综合素质应用发展 测试卷 (B 卷)	49



第四单元 磨砺坚强意志 拒绝不良诱惑

综合素质单元导学	54
课课练	
8 意志坚强的表现	55
9 坚强意志的作用	58
10 自觉磨砺意志	60

单元测

第四单元综合素质基础知识达标 自测题 (A 卷)	63
第四单元综合素质应用发展 自测题 (B 卷)	67



第五单元 能够承受挫折 勇于开拓进取

综合素质单元导学	72
课课练	
11 人生难免有挫折	73
12 在挫折中奋起	75



目 录

13 培养承受挫折、开拓进取 的品质	78
单元测	
第五单元综合素质基础知识达标 自测题 (A 卷)	81
第五单元综合素质应用发展 自测题 (B 卷)	85
 第六单元 正确看待自己 增强自尊自信	
综合素质单元导学	90
课课练	
14 人贵有自尊自信	91
15 正确认识自尊自信	94
16 培养自尊自信的 良好品格	97

单元测	
第六单元综合素质基础知识达标 自测题 (A 卷)	99
第六单元综合素质应用发展 自测题 (B 卷)	103
期末考	108
期末综合素质基础知识达标 测试卷 (A 卷)	108
期末综合素质应用发展 测试卷 (B 卷)	112

部分参考答案	116
---------------------	-----



第一单元

前言

综合素质单元导学

一、学海导航

1. 了解人的内心世界活动的特点，知道人的内心世界的活动与他的言论、行动有着密切的联系。
2. 能够正确认识人的心理活动来源于人的大脑，而不是“心”。
3. 知道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。
4. 知道人的心理在具有共同特点的同时还具有差异性。
5. 了解良好的心理品质与健康人格不是天生的，要在日常生活中经过锻炼，逐步培养和完善。
6. 掌握培养健康人格和高尚道德情操的方法，在实践中加以锻炼，做有益于社会的人。

二、学法突破

1. 在学习这本书时，要联系自己的心理特点，知道自己的心理活动哪些是正常的，哪些需要调节和怎样调节。这对于我们学会正确认识自己、把握自己，树立正确的人生目标，保持健康的心理，培养健康人格是大有益处的。
2. 在学习“培养健康人格和高尚道德情操的方法”时，要做到与自己的实际相结合，积极主动地将这些方法落实到自己的日常生活中去，在实践中陶冶自己的情操，加强品格修养，做到“学——思——行”三位一体。





1 前言

(25 分钟)

一、单项选择题

- 下列各项属于人的心理活动的是 ()。
 - 老师传授的学习经验
 - 守卫边疆的战士对亲人的思念
 - 同学之间的交谈
 - 参加班集体的活动
- 下列选项属于人的内心世界活动特点的是 ()。
 - 人的内心世界的活动是不会发生变化的
 - 人的内心世界的活动与他的言论、行动没有什么关系
 - 人的内心世界的活动是十分活跃的
 - 人的内心世界的活动不会表现出来
- 社会提倡见义勇为、助人为乐的美德,但张欣却对需要帮助的同学漠不关心,并认为同学的事与自己没有关系,你对此事所持态度是 ()。
 - 张欣的做法是正确的
 - 张欣应当按照社会的要求,及时调整自己的心态和行为,不断提高道德修养
 - 社会应当变更道德标准适应个人
 - 弱者应当自食其力,不应寻求别人的帮助
- 每个人都有自己不同的心理特点,因此 ()。
 - 中学生没有共同的心理特点
 - 学习本课程应当联系自己的心理特点,则大有益处
 - 良好的心理品质是遗传的
 - 心理活动无法调节
- “纸上谈兵”这个成语揭示了 ()。
 - 纸上谈兵是不现实的
 - 理论必须与实践相结合,否则就失去了原有的价值
 - 实践是检验真理的惟一标准

思

想

政

治

一

年

级

上





- D. “纸上谈兵”的“兵”是指“作战”的意思
6. 人们丰富多彩的心理活动，不在于“心”，而在于人的（ ）。
- A. 眼睛
- B. 大脑
- C. 神经
- D. 感觉
7. 每位成功者的个性差异很大，但往往都具有（ ）。
- A. 乐观的态度
- B. 坚强的意志
- C. 进取的精神
- D. 良好的心理品质
8. 下列几项是关于青少年身心发展的认识，错误的选项是（ ）。
- A. 随着生理方面的变化，必定会有心理方面的变化
- B. 青少年的生理和心理是同步发展、互不相干的
- C. 青少年的生理和心理是互相联系的
- D. 中学阶段是人的生理、心理发展的关键时期

二、不定项选择题

1. 每一位获得奥运会冠军的运动员，除了平时的艰苦训练，更是经历了众多比赛的考验以及对心理的挑战才一步步走向成功的，由此可见（ ）。
- A. 良好的心理品质和健康的人格，是经过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。
- B. 一个人的成功与其良好的心理品质和健康人格密切相关
- C. 积极乐观、善于交往、学会控制自己的情绪是 21 世纪对人才在心理品质方面的要求
- D. 一个人的成功不仅要有过硬的专业知识与技能，良好的心理品质和健康的人格也十分重要
2. 青少年在社会生活中磨砺良好的心理品质，不仅要学习知识，而且要学思结合，其目的是为了（ ）。
- A. 注重思考
- B. 增强记忆
- C. 理解知识
- D. 指导实践





3. 吴运铎从小就在煤窑做苦工, 不到 20 岁就加入了革命队伍, 凭着坚强的意志和顽强的毅力, 他从一个半文盲成为我国第一代兵工专家, 受到人民的尊敬。这说明 ()。

- A. 良好的心理品质有利于高尚道德情操的培养
- B. 一个人的心理品质与其事业的成就无关
- C. 良好的心理品质可以使人的精神境界高尚起来
- D. 心理品质与道德情操没有关系

4. 培养良好的心理品质和健康的人格, 就要在实践中学会正确认识自己, 提高与他人交往的能力, 拥有和谐的人际关系。那么, 这种和谐的人际关系是指 ()。

- A. 同学有缺点也没有必要指出来, 以免伤了和气
- B. 既要学会尊重自己, 又要学会尊重他人
- C. 不发表自己的不同见解, 对别人的意见随声附和, 随大流
- D. 克服自卑或者自负的心理, 敢于和善于与人交往, 关心和理解他人

5. 学习这本教材的意义在于, 它可以帮助青少年 ()。

- A. 正确对待困难与挫折
- B. 优化性格, 陶冶情操
- C. 磨砺意志, 严于律己
- D. 更好地适应现代社会生活

6. 重视品格修养, 应注重实践, 因为 ()。

- A. 有了实践, 科学知识可有可无
- B. 所学知识如果不与自己的生活实践相结合, 就失去了它的价值
- C. 生活实践是锻炼青少年成长的大熔炉
- D. 人的品格要在实践中磨炼

三、简答题

1. 为什么说良好的心理品质和健康的人格十分重要?





2. 我们应该如何培养自己具有健康人格和高尚道德情操?

3. 注重实践对于加强品格修养有何意义?

思
想
政
治
一
年
级
上





第二单元

锻炼心理品质 加强品格修养

综合素质单元导学

一、学海导航

1. 了解道德高尚和心理健康是人生的宝贵财富,是学习做人的两个非常重要的方面。
2. 懂得真正的健康是一个人身体和心理都健康。
3. 掌握心理健康有多方面表现,知道像智力正常、乐观开朗、意志坚强、有良好的社会适应能力等,都是构成健康心理所必不可少的。
4. 知道一个人的心理健康水平与培养良好的道德有着密切关系,如果一个人既具有良好的道德,又拥有健康的心理,他就是一个人格健康而品格高尚的人。
5. 懂得道德良好、心理健康有利于我们成长,使我们更好地立身于社会,在社会中得到发展,成为对社会有用的人。
6. 掌握塑造良好道德、培育健康心理的方法。
7. 知道通过与他人比较、他人的评价以及心理水平测试等方法来了解自己的道德水平发展状况和心理特点。
8. 明白性格良好与否,并不是以具体的性格类型来划分的,而是看性格深层是否具有一些最基本的良好因素,如:自尊自爱、有毅力、待人大度等等。
9. 知道多读好书、参加社会活动和美育活动能够优化、锻炼道德品质和心理品质。

二、学法突破

1. 在学习“心理健康的表现”时可以结合一些典型事例来分析,这样能更形象地理解该知识点。
2. 在学习“道德良好、心理健康利于成长”时,可以通过生动、感人的正面事例来帮助自己理解,同时使自己受到教育和感染。
3. 在学习“塑造良好道德,培育健康心理的方法”时,要知道最终目的是指导我



们如何去实践。

4. 可以通过亲身实验来了解自己的道德水平和心理特点，比如：与班里的同学互相评价一下对方的性格特点，以增加对自己的了解。



2 人生的宝贵财富——道德高尚、心理健康

(20 分钟)

一、单项选择题

1. 健康不仅仅指身体健康, 它还包括 ()。
 - A. 生理健康
 - B. 心理健康
 - C. 精神健康
 - D. 思想健康
2. 对“乐于交往”的理解不正确的是 ()。
 - A. 在与别人交往的过程中主动、热情
 - B. 善于与他人沟通, 和谐相处
 - C. 没有选择地、广泛地与人交往
 - D. 在与其他人交往时不羞怯、不冷漠
3. 下列属于心理健康的表现的是 ()。
 - A. 热爱运动
 - B. 能歌善舞
 - C. 具有很高的文学修养
 - D. 情感丰富
4. 在改变自己的不良性格的过程中, 非常重要的条件是 ()。
 - A. 榜样的力量
 - B. 自制力
 - C. 家长的监督
 - D. 认真的态度
5. 明明的妈妈是一名清洁工, 许多人嫌这个工作又脏又累, 而她却任劳任怨, 默默地奉献着。这件事说明了 ()。
 - A. 明明的妈妈喜欢干清洁工
 - B. 心理健康是成为道德高尚的人的重要条件
 - C. 道德高尚与心理健康没有什么关系





D. 人们对清洁工有歧视

二、不定项选择题

1. 下列属于良好性格的因素的选项是（ ）。
 - A. 正直
 - B. 有责任感
 - C. 自制力强
 - D. 富有同情心
2. 情绪健全是心理健康的表现，那么对情绪健全的含义理解正确的是（ ）。
 - A. 一个人的情绪应该同他所处的情境相一致
 - B. 积极情绪多于消极情绪
 - C. 各种各样的情绪都应具备
 - D. 喜怒无常
3. 当你获得“三好学生”荣誉称号时，这种喜悦之情适合在（ ）宣泄。
 - A. 下课后
 - B. 朋友的交谈中
 - C. 家里
 - D. 上课时
4. 下列属于健康的心理的是（ ）。
 - A. 李明想买一双价格很贵的名牌运动鞋，父母没有答应，他就抱怨父母不疼爱自己，怒气冲冲地对父母发脾气
 - B. 宋为放弃了最喜欢看的足球比赛而专心复习功课，准备明天的考试
 - C. 张芳期末考试成绩不理想，整日闷闷不乐，甚至产生了厌学的想法
 - D. 王刚上课经常迟到，每次大扫除都悄悄溜走

三、简答题

1. 为什么说培养高尚的道德和健康的心理是学习做人的两个重要内容？