

MINGSHI BANDU



名师伴读系列丛书

名师伴读

主编 薛晓梅

初中政治

一年级 上



东北师范大学出版社



M Q N G S H Q B A N D U



名师伴读

初中政治 一年级 上

主 编 / 薛晓梅
东北师范大学出版社
中国 · 长春



☐ 出版人：贾国祥

☐ 总策划：第一编辑室

☐ 责任编辑：赵向荣

☐ 封面设计：魏国强

☐ 责任校对：谢启明

☐ 责任印制：栾喜湖

☐ 主 编：薛晓梅

☐ 本册主编：邵莉莉 张 艳 刘红梅 毛剑峰

☐ 编 者：王笑梅 于明波 李发林 徐志宏

汤宏宇 刘 梅 李丽臻

名师伴读

初中政治（一年级上）

薛晓梅 主编

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街138号（130024）

电话：0431—5695744 5688470

传真：0431—5695744 5695734

网址：<http://www.nnup.com>

电子邮件：sdchs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

沈阳新华印刷厂印刷

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：6.5 字数：195千

2002年6月第2版 2002年6月第3次印刷

印数：100 001—150 000册

ISBN 7-5602-2567-5/G·1474 定价：6.50元
如发现印装质量问题，影响阅读，可直接与承印厂联系调换



名师权威·视点全面

- ◎ 以专题为编写线索
- ◎ 针对性、渗透性强
- ◎ 双色印刷重点鲜明
- ◎ 适用区域广泛



《题典》 TIDIAN

——我们自己创造的名牌

真真正正的解题经典
实实在在的应试指南



New 红的鲜艳 **S**hortcut 绿的蓬勃 **W**ay 蓝的深邃

总有一种捷径让我们梦寐以求

国内第一套全彩教辅

新捷径

再度扩充全面上市 2002.

6



《新捷径》彩色版

初中语文·一年级分册
初中数学·一年级分册
初中英语·一年级分册
初中数学·二年级分册
初中物理·二年级分册
初中数学·三年级分册
初中物理·三年级分册
初中化学·三年级分册

初中文言文·一~三年级用
初中英语语法·一~三年级用

高中语文·一年级分册
高中数学·一年级分册
高中英语·一年级分册
高中物理·一年级分册
高中化学·一年级分册

高中英语语法·一~三年级用

《新捷径》黑白版

初中语文·一年级分册
初中数学·一年级分册
初中英语·一年级分册
初中数学·二年级分册
初中物理·二年级分册
初中数学·三年级分册
初中物理·三年级分册
初中化学·三年级分册

初中英语语法·一~三年级用

高中语文·一年级分册
高中数学·一年级分册
高中英语·一年级分册
高中物理·一年级分册
高中化学·一年级分册

高中英语语法·一~三年级用

东北师范大学出版社 地址：长春市人民大街 138 号 邮编：130024
邮购电话：(0431) 5602589 售后服务热线：(0431) 5680292 电子函件：SDCBS@MAIL.JL.CN

目 录

第一课 锻炼心理品质 加强品格修养	1	第五课 正确看待自己 增强自尊自信	55
第二课 善于调节情绪 保持乐观心态	14	期中测试题	71
第三课 磨砺坚强意志 拒绝不良诱惑	27	期末测试题	75
第四课 能够承受挫折 勇于开拓进取	41	参考答案	78

第一课 锻炼心理品质 加强品格修养

思维启动 经典阅读

MINGSHIBANDU MINGSHIBANDU MINGSHIBANDU MINGSHIBANDU MINGSHIBANDU MINGSHIBANDU MINGSHIBANDU MINGSHIBANDU

故事一——拂去忧愁的阴云

刘笑生活在一个充满知识的家庭氛围里，父亲是一家报社的编辑，母亲是一位受人尊敬的语文老师。自小，在父母的影响下，刘笑便博览群书，尤其喜欢宋词，诸如：“此愁无计可消除，才下眉头，却上心头。”“这次第，怎一个愁字了得”……她认为这些词句凄凉、忧伤，又透出淡淡的无奈。她觉得从这些词句中体现出的美是令人心醉的。于是，刘笑对这些词句简直如痴如醉，她反复地咀嚼、回味。她不喜欢与那些每天只知道嘻嘻哈哈的同学在一块儿，她觉得他们是那样的浅薄，没品位。她哀叹世界如此之小，小到无任何知己。每天，对刘笑来说，最好的享受便是吟一段李清照的凄楚婉约之词，为《红楼梦》里的林妹妹掬一把清泪。就这样，刘笑生活在自己构筑的心情小屋中，她觉得随着自己年龄的增加，父母越来越不了解她，除了让她吃饱穿暖，除了因为数理化的不及格而训斥她，父母从没有照顾到她作为一个人的其他感觉。对学校、老师和自己的数理化成绩，刘笑更是有一种无助和恐惧感。虽然她一直引以为傲的语文成绩可以挽回一点面子，但是，面对升学，面对社会，面对竞争，刘笑只好将这些转化为一种浓浓的忧愁压在自己的心灵深处。就这样，刘笑似愁海中的一叶小舟，被浓浓的忧愁所包围，每天眉头紧锁，唉声叹气，怨天尤人，对于集体生活，对于学习，对于友谊……她都提不起兴致，学习和生活成了一种负担、一个包袱，压得她透不过气来，她只能被动地顺应生活。

[阅读思考]

一个人的性格并非天生的。它是多方面影响的结果。

青少年的成长，并非单纯的知识 and 身体的增长，最重要的是健康的人格的形成。一种积极、乐观的生活态度，乐于合作、善于合作的生活方式，面对失败、面对成功时的心理调节能力，以及勇于面对困难，积极向压力挑战的行为倾向……无不是健康人格的重要方面。故事中的刘笑缺少的就是这种健康人格。

如果你是故事中的主人公，你应该怎样做？

故事二——笑容重新挂在她的脸上

故事的主人公叫佳儿，是一个脸儿红红的，脸形呈苹果状的、个子较矮、笑得亲切自然、无忧无虑的女孩。佳儿的父母是外语学院的毕业生，双双从事外事工作，家境富裕。在小学时，佳儿一直是一个备受老师和同学喜爱的优等生，父母也对她寄予殷切的期望，希望她长大后也能像他们一样考上外语学院，从事外事工作。读初中一年级时，由于初一上学期是属于小学和中学的衔接阶段，数学的难度不大，佳儿每次考试的分数总在90分以上，跟小学的成绩相比没有多大区别，笑容依然挂在佳儿的脸上如鲜花般灿烂。但是到了下学期，数学的难度加大，而且增加了几何，这时的佳儿还是用小学的老方法应付，渐渐学得吃力起来了，数学成绩节节下降，最后总在60分左右徘徊，佳儿脸上无忧无虑的笑容从此再也看不见了。每天一上数学课，佳儿就紧张得要命，原来爱盯着老师的一双求知的眼睛，总是漫无目的地游荡，不敢正视老师。一遇到听不懂的问题，就想打瞌睡，她渐渐变得害怕上数学课，更害怕数学考试了。面对佳儿的变化，数学老师多次找她谈心，终于找到了原因。原来，每次数学测验都不理想，多次的挫折，令佳儿感到自己在数学方面很无能，不管她多么努力，数学成绩就是上不去，而此时父母的埋怨之声不绝于耳，令她更添无限烦恼，从而感到想考一所较好的高级中学的希望破灭了，父母对自己的期望不能实现，从而慢慢地对数学产生了恐惧和焦虑感。针对这种情况，数学老师找佳儿的父母交谈，

告诉佳儿的父母：佳儿是一个相当听话和孝顺的孩子，她为了达到父母给她定的目标，从小就努力学习。但是上中学后，当她学习遇到困难时，父母不但不理解她，反而埋怨她不够刻苦，令她十分难受。在不知不觉中使她的心理压力加大，以致害怕学数学。佳儿的父母了解到这些情况后，与佳儿作了一次长谈，让佳儿了解到父母对她的爱和理解。同时，数学老师又借《雷锋的故事》、《张海迪的故事》、《钢铁是怎样炼成的》等书给她看，和她交流读书心得，使她了解到书中的主人翁为了追求自己的理想，即使在遇到困难、挫折时，也永不退缩，他们用顽强的毅力和斗志去克服前进道路上的种种障碍，实现自己的理想。在书中主人翁的影响和父母的理解、老师的帮助下，佳儿坚定了理想，重新树立了学习的信心。此时，数学老师和她一起分析数学学不好的原因。针对原因，老师又提出一些建议。在家中，当佳儿遇到数学上不懂的问题时，父母总是给予鼓励、指点，令佳儿紧张的心情得以放松，使佳儿变得又爱学数学了，成绩也稳步上升，欢笑再一次回到了佳儿的脸上。初三时，佳儿被评为“优秀团员”，并考上了理想的高级中学。

[阅读思考]

故事中的主人公佳儿所面对的情况，在我们的日常生活和学习过程中也会遇到。随着年级的不断升高，学习难度的不断加大，在学业上会遇到各种各样的困难和挫折。在生活中也会如此。如果不好好面对的话，势必造成挫折感和焦虑感，如果不能及时解决，无论在生活和学习中，都会严重影响个人能力的发挥，对个人的成长极为不利。

佳儿的故事给了我们什么启示？

故事三——一颗星星陨落了

文媛是高中生。她曾对同学说：“文是文采，媛是美女。爸爸希望我成为一个有文化有修养的美女。”文媛出生在一个教师世家。爸爸是美术教师，妈妈是音乐教师，家里艺术氛围浓厚。父母都希望独生女文媛学习成绩好，以后考取一所名牌大学。

文媛从小学到高中一年级的学习成绩都非常好，更难得的是，她的思想“又红又专”。她时自己有很严格的要求，决不允许落在第三名之后。她的成绩一直是遥遥领先的，从没有让爸妈失望过。

高二上学期时，文媛突然强烈要求老师给她换班。原来，她和班里成绩很好的男同学刚坐在黑板的两侧，老师上课时，他们俩的眼睛有时不自觉地碰在一起，使她很不自在，而且老是精神不集中。第一单元考试卷发下来，文媛只考了72分，她的心强烈地震颤了。“不行，不行，高中阶段对于一生太重要了，我再这样下去还考什么大学呢？我一定要摆脱这样的环境。”她想：“调位未必能解决问题，大家都在同一个班上，我应该换班，才不会有这样的麻烦。”于是文媛从四班调到二班，但是，接下来文媛发觉，四班的老同学对自己没以前那么好了。她想可能是自己的调班行为有损四班的声誉，同学们可能怨恨她，二班陌生的学习环境对她的学习也不利。文媛觉得自己的行为未能解决问题，反而把问题扩大了，搞得两个班的两学一直在猜测她，全年级的同学都可能在猜测她，成绩这么好的文媛为什么调班？文媛觉得很苦闷，可能同学们已猜出原因，那么，万一传到爸妈耳中怎么办？她越想越烦，越烦越觉得影响学习。

不久，文媛因为忧虑过度而患了胃病，医生建议她休学一学期。休了学的文媛每天仍受着煎熬，最后，文媛患了精神分裂症，一颗星星陨落了。

[阅读思考]

成绩好、自律性强的学生心理素质、心理承受能力可能比较弱，他们对自己有近乎苛刻的要求，追求完美、输不起是这一类学生的心理特点。人们常常可以见到成绩好的学生因为一两次成绩不好而痛苦自责，从而不能自拔，文媛就是这类学生的典型。

看了这则小故事，你有什么感想？带给你什么启示？

故事四——要扬起自信之帆

张敏是高中一年级的学生，刚从一所普通中学毕业，考进了省一级学校读高中。从小到大，她都是妈妈心中的乖女儿，是老师和同学心目中的好学生、好同学，而且她性格文静，学习勤奋，成绩优秀，很讨人喜欢。

现在，从普通中学升入重点中学，学习任务加重了，要求也提高了。张敏时刻提醒自己，一定要努力学习。她真的这样做了，她的成绩也始终保持在班的前列。可是后来，每到上课她总是感到不安，她开始害怕上课了。原来，每次上课老师提问时，她心中明明知道正确答案，但总是不敢把手举起来，大胆地回答问题，等到其他同学回答了，才后悔自己没有勇气。特别是当班上其他同学都不能回答而她心里却知道答案时，她望着老师那期待的眼神，心里多急呀，可她心里好像有一个魔鬼对她说怕、怕、怕，使她始终没有勇气把手举起来，最后当老师把答案说出来时，她却非常懊恼。她整天在懊悔和自责中度过，她是多么地讨厌自己，恨自己……

〔阅读思考〕

张敏的不安和烦恼，主要是由其缺乏自信心引起的。张敏缺乏自信心，主要是由以下原因引起的：缺乏正确的自我认识，过重的心理压力和负担。无论在我们的学习、工作上，还是在生活中，信心都发挥着积极的作用，特别是经济高度发展、竞争日益激烈的今天，自信心在某种程度上可以说是决定一个人成功与否的关键。一个人的成功是能力加机遇的结果。能力的形成很大程度上是锻炼的结果，只有不断训练，能力才会不断提高。如果有足够的自信心，就会使你更容易、更乐意去抓住机遇，锻炼能力，从而获得成功。张敏由于自信心不足，她在不知不觉中放走了许多锻炼自己表达能力的机会。

这个故事带给你什么启示？

思维扩展 $\rightleftharpoons$ 课后练习[illegible]

一、填空题

1. 许多成功者,往往都具有这样一些共同的特点:_____、_____、_____、_____、_____等等。
2. 一个人的成功,与其良好的_____和健康_____密切相关。
3. 提高_____水平,培养_____和_____,即重视_____,是青少年的重要任务。
4. 青少年要重视品格修养,应_____、_____、_____。
5. 我们往往比较重视学习有关外部世界的知识,对自然科学知识的学习尤其关心,但是,如果忽视了对有关_____的学习,一旦遇到心理问题,就会不知所措,所以,认真地学习,要知道_____等知识,这也是我们中学生学习的任务。
6. 我们要在老师的指导下,认真学习这门课程,并且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等。这些对于我们学会正确_____和_____,树立正确的_____,保持_____,培养_____,是大有益处的。
7. 道德依靠_____的力量,人们的_____、_____而发生作用,是规范我们该怎么做和不该怎么做的重要的_____。
8. 《中华人民共和国宪法》规定:“国家提倡_____、_____、_____、_____、_____的公德。”“_____”是社会主义道德的_____和社会主义道德建设的_____。
9. 2001年,由中共中央印发的《公民道德建设实施纲要》,进一步把“_____、_____、_____、_____、_____”作为我国公民的基本道德规范。
10. 作为中学生,应结合自己的生活和学习,把培养良好道德的总体要求进一步具体化和细化,使自己在_____,都能表现出良好的道德修养。
11. 一个人_____和_____都健康,才称得上是真正的健康。
12. _____,是心理健康的一个重要标志,_____与_____也是心理健康的重要标志。
13. 情绪健全,是指一个人的_____应该同他所处的_____相一致。
14. 同情绪相比,_____更加持久和深刻。一个_____的人,会对周围的人和事投以热情的关注,会用心地去_____和_____生活。

15. 当_____和_____、_____相联系的时候,显得特别深刻和动人。
16. _____、有_____,是心理健康的又一个最重要标志。
17. 就像世界上找不到两片完全相同的树叶一样,人的_____也各不相同。
18. 自制力强的人,能自觉_____和_____自己的情绪、举止、言语,排除各方面的干扰和困难,很好地_____、_____自己。
19. _____、_____、_____、有良好的_____等,都是构成健康心理所必不可少的。
20. 一个人如果既有_____,又拥有_____,那么,他在生活中就一定会严格地把握自己和要求自己,体现出作为人所应该具有的尊严和价值。这样的人,就是一个_____而_____的人。
21. 良好的道德和健康的心理能赢得_____,_____和_____,不仅能使人经常保持愉快心境,还能在必要的时候提供有力的帮助。
22. 良好的道德和健康的心理,能使我们增添_____,_____和_____,能使我们充分感受和_____。
23. 良好的道德和健康的心理,能使我们更好地_____,成为对社会有用的人。
24. 一个人良好的道德和健康的心理不是_____,它的形成需要_____,_____和_____提供良好的环境和条件,更离不开自身的_____和_____。
25. 道德品质和心理品质锻炼的内容是很丰富的,为了提高锻炼的实效,每个人都应该找准自己的_____和_____,这就给我们提出了一个任务——了解自己的_____和_____。
26. 锻炼道德和心理品质,加强品格修养,要掌握正确的_____。
27. _____,是锻炼道德品质和心理品质行之有效的办法。
28. 音乐、美术、书法、棋类、体育等活动,都有助于提升人们_____,保持_____.其原因在于这些活动能给人以_____和_____,从而产生对美的事物的_____和_____。

二、判断题

1. 良好的心理品质和健康人格是天生就有的。 ()
2. 一个人的成功,与其良好的心理品质和健康人格密切相关。 ()
3. 培养健康人格和高尚道德情操,即重视品格培养,是青少年的重要任务。 ()
4. 培养健康人格和高尚道德情操,只要重视加强学习就可以了。 ()
5. 人的内心世界活动是十分活跃的,有时还非常微妙,它如同人的身体一样,每个人之间的差异很大,但人的内心世界的活动与他的言论、行动没有关系。 ()
6. 要成长为一个对社会有用的人,除了学好科学文化知识,培养实践能力外,还要学习如何做人。 ()
7. 道德是依靠强制力量来规范人们该怎么做和不该怎么做的行为准则。 ()
8. “有理想、有道德、有文化、有纪律”是社会主义道德的基本规范和社会主义道德建设的基本要求。 ()
9. 培养良好心理品质,对己对人对事都能持有健康心理,是学习做人的一项重要内容。 ()
10. 一个人只有身体健康,才称得上是真正的健康。 ()
11. 乐于交往,是心理健康的一个重要标志。 ()
12. 情绪健全,是指一个人的情绪应该同他所处的情境一致。 ()
13. 从心理健康讲,一个人应该有各种情绪,如愉快、高兴、喜悦等积极情绪和愤怒、焦虑、伤心等消极情绪。 ()
14. 同情绪相比,情感更加持久和深刻。一个情感丰富的人,就是喜欢多愁善感,对周围的人和事比较敏感,喜怒哀乐的情绪体现得较为明显。 ()
15. 在锻炼和培养良好性格的过程中,自制力是非常重要的条件。 ()
16. 一个人的心理健康水平与培养良好的道德之间没有关系。 ()

17. 一个性格良好、意志坚强、善于自制的人，有助于坚持正确的道德规范，抵御不良的社会影响。()
18. 凡道德优秀的人，往往都能从他身上找到良好的心理因素。()
19. 人是在不断克服困难的过程中逐步成长和成熟起来的，而战胜困难的信心、勇气和方法，都离不开良好的道德和健康的心理。()
20. 道德和心理品质上的“强”，不但能使人鼓起战胜困难的勇气和信心，而且有助于我们找到解决问题的思路和方法。()
21. 一个有良好道德和健康心理的人，对待学习、工作、生活总是抱着积极的态度。()
22. 只要学校、家庭和社会提供良好的环境和条件，一个人就能形成良好的道德和健康心理。()
23. 锻炼道德和心理品质，加强品格修养，一个很重要的任务就是了解自己的道德水平和心理特点。()
24. 只要多读书，读好书，就能优化人的道德品质和心理品质。()
25. 一个心理健康的人，一定具有与自己的年龄相称的自制力。()
26. 各个年龄段表现出来的心理特点和心理发展水平是相同的。()
27. 自知者明，自胜者强。()
28. 人的性格的形成，是靠后天影响，与先天因素毫无关系。()
29. 人们的性格不同，首先表现在对人对事的态度上。()
30. 心理偏差有损身体健康。()
31. 心理健康有利于青少年知识的增加和能力的培养。()
32. 身体不健康可以医治，心理不健康无法医治。()
33. 有心理偏差的人是很难“融入”群体的。()
34. 智力正常的人心理不一定健康，智力不正常的人心理不一定不健康。()
35. 培养良好的道德和健康心理只需在中学阶段就能完成。()
36. 一个人过于自制，做事牺牲自我，是道德高尚的表现。()
37. 身体健康了，心理就会健康。()

三、单项选择题

1. 良好的心理品质和健康的人格是()。
 - A. 先天遗传因素的结果
 - B. 照别人学习的结果
 - C. 父母教育的结果
 - D. 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
2. 对健康的理解，下列表述正确的是()。
 - A. 就是指人的身体健康
 - B. 指人的心理健康
 - C. 指人的身体和心理都健康
 - D. 仅仅指躯体没有缺陷
3. 培养健康心理，应该是()。
 - A. 贯穿人的不同成长阶段
 - B. 着眼于青少年时期
 - C. 着眼于学生时期
 - D. 着眼于成熟以后
4. 下列观点不正确的是()。
 - A. 当一个人遭遇了不幸，我们应抱以同情心去安慰和帮助他
 - B. 能正确地面对自己所处的较差环境，是心理健康的表现之一
 - C. 心理不健康不会产生不良行为
 - D. 智力正常是心理健康的一个重要方面
5. 青少年优秀品德形成的重要条件是()。
 - A. 社会影响
 - B. 家庭影响
 - C. 心理健康
 - D. 与他人交往
6. “困难像弹簧，看你强不强，你强它就弱，你弱它就强。”说的是()。
 - A. 身体越强壮，越能战胜困难
 - B. 你越强壮，困难就会变小

- C. 面对困难, 只有乐观坚强, 才能战而胜之 D. 面对困难避开它
7. 在锻炼和培养良好性格的过程中, 非常重要的条件是()。
- A. 观察力 B. 记忆力 C. 想像力 D. 自制力
8. 一个人的心理健康水平和道德水平()。
- A. 没有任何关系 B. 是两个问题 C. 一个问题的两个方面 D. 有密切关系
9. 下列行为中, 属于任性这种不健康心理的是()。
- A. 对家人没有爱心, 不愿与人交流
- B. 常常对父母提出不合理的要求, 满足不了就怒气冲冲
- C. 学习和生活稍不顺心就心灰意冷
- D. 爱好名誉, 好出人头地, 但不想踏踏实实地努力去做事
10. 健康的心理与挖掘人的聪明才智, 发挥人的潜能之间()。
- A. 有密切联系 B. 没有任何联系
- C. 都是身体健康的要求 D. 一个是人的非智力因素, 一个是人的智力因素
11. 人的性格特点各不相同, 但是()。
- A. 性格是无法改变的 B. 只有性格相同的人, 才能共事
- C. 应该努力使自己的性格趋于完善 D. 都有良好的心理品质
12. 良好的道德和健康的心理之间有密切联系, 它们之间的联系表现在()。
- A. 一个人心理健康必然道德高尚 B. 心理健康有助于成为道德高尚的人
- C. 道德高尚的人心理都十分健康 D. 道德高尚与心理健康没有紧密联系
13. 心理偏差对良好道德的培养会产生()。
- A. 消极影响 B. 积极影响 C. 间接影响 D. 直接促进作用
14. 面对困难不畏惧, 有勇气、有信心战胜它, 这是()。
- A. 健康心理的表现 B. 蛮干冒险的举动 C. 智力正常的要求 D. 人生难免的事情
15. 有嫉妒心理的人很难与他人团结友爱, 有懒惰心理的人很难具备开拓进取的好品质, 任性的人很难养成遵守纪律的好习惯。这说明()。
- A. 心理偏差会对道德修养有消极影响 B. 心理问题不会影响道德水平
- C. 有心理问题和道德问题的人很多 D. 道德水准高的人不会产生心理问题
16. 在校学习, 我们会有这样的体会: 我们不仅对自己考试所得的分数感兴趣, 更希望了解自己的相对位置。这样做是为了()。
- A. 从别人的评价中了解自己 B. 通过与别人的比较来认识自己
- C. 通过降低他人的成绩来抬高自己 D. 满足自己的好奇心
17. 陈丰是从别处转来的学生, 原先他的学习成绩还不错, 但现在他一上课就发呆。由于他乡音较重, 一到回答问题时, 舌头就打结, 刚开学没多久, 他就受不了了, 原本内向的他, 此刻又不敢找人倾诉, 整日在痛苦中煎熬。这一切说明()。
- A. 陈丰是一个智力有缺陷的人 B. 由于新环境不接纳陈丰
- C. 陈丰的道德修养差 D. 陈丰对新环境适应能力差
18. 王燕和李丹曾是要好的同学, 升入中学后她们的关系开始紧张, 因为每次考试, 李丹总是夺冠, 王燕虽居众人之上, 但总也赶不上李丹, 王燕心中总是愤愤不平。一次期末考试前, 她偷偷拿走了李丹的复习资料, 使得李丹无法发挥正常的水平。王燕的行为说明()。
- A. 在竞争时, 人是可以不择手段的 B. 王燕的处境值得同情, 可以原谅她
- C. 王燕由于嫉妒使她丧失了道德原则 D. 王燕是一个非常善于处理问题的人
19. 我国唐代著名书法家张旭, 写得一手绝妙草书, 每逢有什么不顺心的事, 不论是忧、悲、怒、怨、恨, 还是无聊、不平、窘困, 只要提笔在纸上一阵挥洒, 所有的坏心情都烟消云散了。这说明()。
- A. 练习书法与心情调节无关 B. 练习书法可以陶冶心理品质

- C. 张旭喜怒无常、情绪不稳 D. 只有练习书法才可排解不良情绪
20. 下面的同学中, 你认为谁最健康()。
- A. 小明除了心律不齐外, 没有其他疾病
B. 小虎身体非常好, 是校田径队员, 但他与同学关系总处不好, 常感到烦恼
C. 小刚身体强壮, 学习上一遇到难题就回避, 大家都说他缺乏自信心
D. 小红身材健美, 善于与人交往, 情绪比较稳定, 自制力强, 意志坚定, 大家都喜欢她
21. 与情绪相比, 情感更为丰富, 这表现在()。
- A. 情感是人类特有的 B. 情感丰富是心理健康的表现
C. 情感就是情绪 D. 情感比情绪更持久、更深刻
22. 爱迪生试验蓄电池失败了 10 296 次, 然而他并不气馁, 终于在第 10 297 次获得成功。他给人们的启示是()。
- A. 试验的次数是主要的 B. 时间拖得越长越好
C. 情绪是否良好是主要的 D. 坚强意志是一种可贵的精神, 是优良的心理品质
23. 某报载文说, 某小学一个 40 多人的班级里, 只有十几名小学生体格检查达标; 某重点中学某班, 只有 5 名学生健康达标。据 22 个市对 25 万中小学生的视力调查, 城市中学生患近视的平均为 29.4%, 最高达 42% 以上。这个材料说明()。
- A. 对于中学生来说, 身体健康是主要的
B. 只有身体健康, 才能心理健康
C. 对于中学生来说, 身体健康和心理健康是同等重要的
D. 中学生培养、形成良好心理品质是首要的, 锻炼身体等长大以后再说
24. 有位女孩, 以前活泼、健康, 不幸的是脑部生了一个肿瘤, 手术之后, 她的记忆力衰退, 但她没有气馁, 没有退缩, 而是以惊人的毅力和顽强的意志向命运挑战, 谱写了一曲生命之歌。这说明她具有健康的心理, 主要表现在()。
- A. 对病痛持无所谓态度 B. 有同情心, 能关心人
C. 毅力和意志超群 D. 意志坚强、自信、乐观
25. 看完电影《背包爸爸上学》后, 许多同学感到自己虽然条件好, 但精神不及石娃。同学们这样做是通过()。
- A. 比较的方法来了解自己 B. 他人评价的方法来了解自己
C. 老师的说服教育来了解自己 D. 总结自己的成功经验来了解自己
26. 下列说明心理因素与优秀道德品质的形成有密切关系的选项是()。
- ①意志坚强, 善于自制; ②冷漠, 做事没有热情; ③开朗合群, 乐于交往; ④想像丰富, 富于创造;
⑤嫉贤妒能, 心胸狭隘; ⑥多愁善感, 易紧张, 好激动
- A. ①③⑥ B. ①③⑤⑥ C. ①③④ D. ①②③⑥
27. 战胜困难, 在精神上应该具备两个条件()。
- A. 勇气和信心 B. 才智和道德 C. 金钱和关系 D. 情绪和身体
28. “见贤思齐, 见不贤而自省”说的是()。
- A. 向贤者学习 B. 通过比较, 了解自己, 看到别人的长处或短处时想想自己
C. 批评“不贤者” D. 尊重贤者
29. 持续稳定的情绪就是()。
- A. 意志 B. 性格 C. 情感 D. 自制力
30. “不发愁, 不着急, 不唉声叹气”, “跌倒了爬起来再走”, 这些话表现出对待困难、失败和挫折的()。
- A. 不健康心理 B. 一定的科学文化素质 C. 健康心理 D. 一定的科学技术水平
31. 一个人健康心理的形成()。

- A. 是天生的
B. 只能依靠家长的培养和矫正
C. 离不开环境影响和自身锻炼
D. 完全是周围环境造成的
32. 电视“法庭传真”栏目中播放了新疆某学校学生，因作业没能完成，老师找到家长说明情况，家长把孩子领回家后上班去了，而这名学生在没有受到老师及家长的责骂和批评的情况下，在家用红领巾自缢身亡。这名学生从心理偏差的角度来说属于()。
- A. 脆弱的不健康心理
B. 任性的不健康心理
C. 冷漠的不健康心理
D. 自身的不健康心理
33. 我国古典小说《西游记》中，唐僧师徒四人去西天取经，经历了九九八十一难。在战胜困难的过程中，最重要的心理品质是()。
- A. 智力正常
B. 意志坚强
C. 开朗乐观
D. 保持积极情绪
34. 热爱祖国，关心集体，助人为乐，爱岗敬业等等，都是道德高尚的具体表现。道德高尚并非高不可攀，要想成为道德高尚的人则必须具有()。
- A. 健康的心理
B. 健康的身体
C. 一定的科学文化知识
D. 一定的技术和技能
35. 小说《鲁滨孙漂流记》中主人公原型是一个叫塞尔柯克的海员。此人脾气很坏，在一次航海中因为与船长发生争吵，被滞留荒岛，孤独地生活了四年。1712年，这个漂泊儿回到家中，四年与世隔绝的孤独生活使他脾气更怪了。他一看到别人就怕得要命，老是想找个僻静无人的地方躲藏起来。九年后，他死在自己挖的地洞里。这个故事说明了()。
- A. 不健康的心理有碍才能的发挥与发展
B. 不健康的心理有损身体健康
C. 不健康的心理使人难以融入群体
D. 不健康的心理易酿道德之错
36. 国外有一种矫正心理偏差的方法，叫“读书学习法”。它要求被测试的人在一定时间内阅读一批指定的书，这些书都是文采飞扬、富含哲理的上乘之作。学习结束时，被测试人的心理状况大多有所改观。这表明锻炼良好的心理品质的方法是()。
- A. 了解自己的心理特点
B. 掌握正确的锻炼方法
C. 参加美育活动，陶冶心理品质
D. 多读好书，优化心理品质
37. 心理健康通常表现为()。
- ①身体健康；②智力正常；③兴趣广泛；④情感丰富；⑤乐于交往；⑥意志坚强
- A. ①②③
B. ②③④
C. ①③④⑤
D. ⑤⑥
38. 据某医院统计，两组身体状况相似的癌症患者，甲组患者不知道自己有什么病，生活较正常；乙组患者都自知得了绝症，生活很不正常。三年后，乙组病人大多死亡，甲组一半以上病人都活着，有的还消失了病症而完全康复。这说明()。
- A. 心理状况是身体状况的决定性因素
B. 心理健康比身体健康更重要
C. 心理健康有助于生理健康
D. 生理因素的变化会导致心理因素的变化

四、多项选择题

1. 从司马迁、李时珍、徐霞客等历史名人，到现代张海迪、包起帆等事业成功者，他们都具有以下共同的特点()。
- A. 坚强的意志
B. 良好的人际关系
C. 积极乐观的生活态度
D. 优越的生活条件
2. 罗丹说：“美是到处都有的。对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”然而，能否发现并完全充分感受这些美好却与一个人的心理状况大有关系。这是因为()。
- A. 心理健康的人在看待和评价事物时不带“有色眼镜”
B. 心理健康的人能够真实感受生活，体会到生活中的美好
C. 心理健康的人对学习生活的态度积极因而得到积极的“回报”
D. 心理健康的人有更多的机会和运气接触生活中的美

3. 戴尔·卡耐基说：“现代社会中的成功，只有15%是靠学识，85%则是靠非智力因素的人际交往能力，社会适应能力。”心理健康能使我们的聪明才智得到更好的发挥。这是因为()。
- A. 心理健康的人身体状况良好，精力充沛，容易获得成功
B. 心理健康的人有良好的人际关系，在必要时能得到帮助
C. 心理健康的人开朗大度，会将更多精力集中在有益的思考和活动之中
D. 心理健康的人有较好的自制力，能坚持不懈地朝着目标奋斗
4. 下列观点正确的有()。
- A. 人的生理和心理两者间有密切联系
B. 心理不健康对人的才能发挥无什么影响
C. 锻炼心理品质首先要了解自己的心理特点
D. 锻炼心理品质还需要了解自己的心理特点
5. 心理健康，可以()。
- A. 使我们充分地感受到生活的美好
B. 使我们更好地发掘聪明才智
C. 增强我们战胜困难的勇气、信心
D. 有助于我们成为道德高尚的人
6. 心理不健康()。
- A. 有损身体健康
B. 有碍才能的发挥和发展
C. 使人难以融入群体
D. 难以形成良好的道德
7. 在生活中我们常发现，有些已经出成绩的运动员，由于骄傲自满导致与胜利失之交臂；有些学生由于紧张、焦虑，考试无法发挥出正常水平；一些胆小、害羞的人，不能当众发表意见。这些现象说明()。
- A. 人人都有心理问题，会产生心理偏差
B. 存在心理偏差的人会影响才能的发挥
C. 不健康心理是一只开发潜能的“拦路虎”
D. 心理偏差不会影响才干的发挥
8. 在希腊帕尔纳斯山的南坡，有一个驰名世界的戴尔波伊神托所，在神托所的人口处，矗立着一块大石碑，上面有五个醒目的大字：“认识你自己。”中国同样也有一句这样的成语：“知人者智，自知者明。”这些都说明“认识自己”是()。
- A. 很不容易的事
B. 可以通过正确的方法来分析
C. 无法实现的一种愿望
D. 培养健康心理的关键
9. 下列属于良好性格的有()。
- A. 为人诚实、正直、善良、友善，有同情心
B. 做事认真、勤勉，有责任感
C. 自私自利、惟利是图，虚伪、懒惰
D. 自制力强，有恒心、有毅力
10. 心理偏差对我们的学习()。
- A. 产生障碍
B. 有所促进
C. 成绩提高
D. 落后退步
11. 客观全面地了解自己心理特点的方法，主要有()。
- A. 通过自我感觉来了解
B. 通过比较来了解
C. 通过他人的评价来了解
D. 通过猜测来了解
12. 古人说过人世间有两种书，这两种书是指()。
- A. 文科书和理科书
B. 外国书和中国书
C. 各种书报和社会
D. “有字书”和“无字书”
13. 德国化学家李比希和维勒性格不同，但是工作中能密切合作，这说明()。
- A. 只有性格不同的人才能密切合作
B. 性格良好，有利于事业有成
C. 性格特点不同不妨合作，具备良好性格因素很重要
D. 性格是无法改变的
14. 锻炼心理品质，我们要()。
- A. 了解自己的心理特点
B. 了解别人的心理特点
C. 掌握正确的锻炼方法
D. 经常评价他人

15. 心理健康有利于青少年健康成长,它表现在能使我们()。
- A. 充分感受到生活的美好 B. 更好地挖掘聪明才智
C. 增加战胜困难的勇气和信心 D. 成为道德高尚的人
16. 革命老人徐特立对失败的看法是:“失败是一种损失,失败后又来一个发愁、着急,不是再加上一层损失吗?这未免太不合算了!”这种对待失败的态度()。
- A. 是心理健康的表现 B. 有利于克服困难,战胜失败
C. 属于盲目乐观 D. 是自我安慰和自我欺欺人
17. 我国著名数学家张广厚,由于乐观、自信,遇到困难不气馁,在数学领域做出了特殊贡献。他的成长说明()。
- A. 健康的心理对发展聪明才智有重要作用
B. 要想取得成功,除了专业知识外,还要心理健康
C. 健康心理能够增强克服困难的勇气和信心
D. 只有健康的心理,就一定能够成功
18. 与心理健康相反就是心理不健康()。
- A. 也称为心理偏差 B. 它对青少年健康成长十分不利
C. 会给人们的身体带来危害 D. 通过矫正可以改变
19. 身残志坚、与病魔抗争的张海迪的事迹说明()。
- A. 战胜困难需要坚强的勇气 B. 心理健康可以弥补身体的缺憾
C. 身体健康才有坚强的意志 D. 人的生活道路是曲折的,要有不怕困难的精神
20. 在“红领巾助残活动”中,同学们为残疾人送去温暖,送去帮助,让春风吹暖残疾人的心田。在这项活动中,同学们的心理品质发生了很大变化,这说明()。
- A. 在为他人、为社会服务的过程中,会失去自身的一切
B. 积极参与社会活动,人的心理品质自然会提高
C. 会与社会活动,对于锻炼心理品质是有害的,所以应尽量少参加社会活动
D. 多会与社会活动,人的心理品质自然会提高
21. 地质学家李四光在少年时就怀着救国的愿望,到日本会学习造船。回国后,为了解决造船所信要的钢铁,又去学冶金、采矿、地质。新中温成立后,他冲破国民党反动派的阻挠,回到北京以后,把自己的学识献给人民。李四光是一个把个人的情感同祖健和人民的利益相连的人。在日常生活中,像李四光这样的人通常是()。
- A. 有着丰富情感的心理健康的人 B. 爱国、爱家乡、爱亲人,关心他人的人
C. 好出头露面的人 D. 追求个人理想的人
22. 客观、全面地了解和认识自己的心理特点,键要()。
- A. 通过比较来了解 B. 通过他人的评价来了解
C. 借助心理水平需试来了解 D. 要掌握正确的健炼方法
23. 巴登大公国的小王子卡斯巴·豪瑟在3岁时被争夺王位的阴谋家幽禁在密不见光的地窖里,不准同任何人接触。13年过去了,当他接解救出来后,这个年近17岁的王子表情、举止、智力完全像一个两三岁的幼儿,这个悲惨的献事说明()。
- A. 人的内心世界同外部世界有着密切的联系
B. 外部世界是心理的源泉
C. 心理是外部世界的反映
D. 一个人与外界隔绝心理活动就可能趋于停滞状态
24. 俗话说:“当局者迷,旁观者清。”意思是说()。
- A. 人无法认识自己,常常被事物所迷惑
B. 外部世界是心理的源泉

- C. 要提高自我认识水平, 就应多从他人的态度和评价中认识自己
- D. 有不少人往往缺乏自知之明, 要靠旁观者来提醒才自知

五、简答题

1. 谈谈对“健康”一词的理解。
2. 为什么健康的心理能使我们更好地发掘聪明才智?
3. 心理健康水平与培养良好道德的关系是什么?
4. 锻炼心理品质应该从哪些方面入手?
5. 为什么说在锻炼和培养良好性格的过程中, 自制力是非常重要的条件?
6. 怎样了解自己的心理特点?
7. 为什么不健康的心理会对人们才能的正常发挥和进一步发展产生不利影响?

六、辨析题

1. 有人说: “我经常参加体育锻炼, 四肢发达, 身体总也不长病, 健康对我来说不是个什么问题。”
2. 有人说: “青少年的健康成长与心理健康无关。”这种说法对吗? 请结合所学加以说明。
3. 有人认为, 只有那些有心理疾病的人才需要进行心理品质的锻炼。你认为这种说法对吗? 为什么?
4. 健康的心理可以帮助人们成为道德高尚的人。
5. 身体健康, 心理就健康。

七、分析说明题

1. 著名作曲家贝多芬从小就显示出音乐的天赋。26岁那年, 他在维也纳举行首次钢琴演奏会, 崭露头角。然而, 就在他准备大展宏图的时候, 他双耳失聪, 这对一个作曲家是多么沉重的打击! 坚毅的性格, 使他在绝望中挺直了腰杆, 他说: “我要扼住命运的咽喉, 它绝不能使我屈服!” 他时常提醒自己: 你的责任是将音乐艺术奉献给人类, 为他们造福……贝多芬为此奋斗了一生。

请用课文中学到的有关知识, 分析说明贝多芬战胜绝望获得成功的道理。

2. 为了创立科学共产主义理论和指导无产阶级的解放斗争, 繁重的革命工作, 贫困与迫害的折磨, 严重损害了马克思的健康。他患有多种疾病, 但是, 为了工作仍坚持着。为了写《资本论》, 马克思每天上午9点钟就去大英博物馆的资料室, 去查找资料, 研究各类文件, 日久天长, 竟在水泥地上留下了痕迹。马克思阅读了大量的有关政治、经济、哲学、科学技术史等著作, 并把载有特别考察委员会与英格兰工厂视察的报告的蓝皮书全都翻阅过, 从中引用了揭露资本主义剥削罪恶的大量事实材料。为了阅读的方便, 他几乎学会了欧洲主要国家的语言。50岁的时候, 他又学了俄文。

请回答:

- (1) 材料反映马克思具有哪些优良的心理品质?
- (2) 良好的心理品质对青少年的成长起什么作用?
3. 美的心境, 使人不期然地构成一种恒常的或持续相当长时期的心理背景, 或像绿色的沃野, 或像柔软的海滩, 或像苍穹的繁星, 或像遍地的清泉, 于潜移默化中, 引导着人们去选择环境中有益于激发积极情绪和优美情感的信息, 并促使萌生合乎规律、适度可体、潇洒体面、富于魅力的行为意愿和行为方式, 以抒发自己的思绪, 并从而进一步去愉悦、灵化、影响或改变环境, 消化难以排除的情绪冲击和不利因素。灰色的心境, 使人不期然地构成另一种恒常或持续相当长时期的心理背景, 或如漫无边际的雾霭, 或如枯叶的败落, 或如哀箫的低吟, 或如寒气的浸渗, 使人低沉郁闷, 情思阻滞, 美感淡然; 尤其甚者, 还可能导致丧失或削弱对正误、是非、曲直、美丑的情感判断力, 导致情绪的绝望以至人生的失智。这时, 如若失之于自我觉醒或有力引导, 一些积极的环境因素也可能被灰色的心理背景混淆, 甚至导致激愤情绪的发生, 派生出种种使他人看来“莫名其妙”的强烈情绪和失态、失智的情感方式。

阅读后请思考: 这段文字说明了一个什么问题?

4. 美国曾做过一次抽样调查, 有20%的被调查者肯定已有过濒临精神崩溃的感受。有研究报告说: “在美国, 每年都有6%的人加入精神分裂症患者的行列。纽约每年精神疾病的总体发病率平均为