

据新课标、课标细化内容编写
新课标总复习用书

人教版
适用 粤教版
人民版

中考思想品德 海南开卷考试一本通

主编 魏云桂



全面锁定考点 有效归纳拓展 习题对准课标 实用高效快捷

南方出版社

责任编辑：吴 柳

封面设计：吴春影

中考思想品德
海南开卷考试一本通

ISBN 978-7-80760-361-0



9 787807 603610 >

定价：25.00元

新课标

人教版
适用 粤教版
人民版

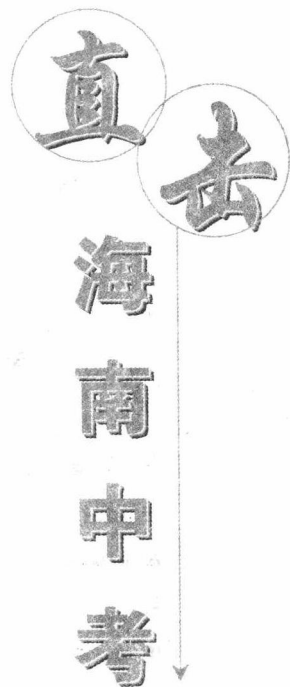
中考思想品德

海南开卷考试一本通

顾问 曾纪宁 海南华侨中学政治特级教师
海南华侨中学校长
李宝元 海南华侨中学政治教研组长
主编 魏云桂 海南华侨中学初中政治教研组长
海南华侨中学初三政治备课组长

编委 (以姓氏笔画为序)

王首雄	澄迈中学
吴真	万宁市教育局教研室
陈文成	文昌市教育局教研室
周学庄	临高县教育局教研室
洪立新	琼海市教育局教研室
唐钦蓉	海南华侨中学
陈媚	海南华侨中学



南方出版社

.....

图书在版编目 (C I P) 数据

中考思想品德海南开卷考试一本通/魏云桂主编. —海口: 南方出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-80760-361-0

I. 中… II. 魏… III. 思想品德课—初中—升学参考资料 IV. G634. 203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 017702 号

.....

中考思想品德海南开卷考试一本通

主编 魏云桂

责任编辑 吴柳

出版发行 南方出版社

邮政编码 570208

社 址 海南省海口市和平大道 70 号

电 话 (0898) 66160822 **传真**: (0898) 66160830

印 刷 海南三叶印刷工业有限公司

开 本 16

印 张 12.5

版 次 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价 25.00 元

订购电话 13976640080 (版权所有 翻印必究)

序

□李洪山

海南省初中毕业升学考试实行开卷考试已有多多年,考试坚持以学生为本,坚持正确的思想教育,体现知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三个维度的教学目标,有利于促进学生良好思想品德的形成。目的是要通过考试引导我们的教与学更加注重与社会实际相联系,体现时代特征,增强学生的创新和实践能力。

开卷考试,增强了试题的开放性,结合时事热点问题来设计问题的题目多了,联系学生生活实际的题目多了,相应的答案主观性强了,这就更需要考生具备课标要求的扎实的基本理论知识,并在此基础上加以灵活运用、探究创新。我们在教学指导思想上始终强调坚持根本,强化基础,虽然每年的国际国内时事热点不断变化,考试命题所涉及材料很新颖,但万变不离其宗,这个宗就是新课标所要求的基本理论和基础知识的考核。

海南华侨中学初中政治教研组长、初三政治备课组长魏云桂老师,想政治教师之所想,急中考师生之所急,凭多年丰富的初三一线复习备考经验,结合多年的海南省中考调研试题和海口市中考模拟试题的命题体会,结合初中思想品德新课标内容及海南省对新标内容的细化,以人教版为主线,融进最新的时政热点内容,编写了这本以课标基础知识和针对性复习题为主体,实用性强、归纳精炼、拓展系统,适用于人教版、粤教版和人民版教材总复习所用的《中考思想品德——海南开卷考试一本通》。

我浏览了本书书稿,对所编写的对应课标知识点归纳、拓展、联系及针对课标和海南中考特点所编复习题质量颇为赞赏。我认为该书具有下面几个突出的亮点:

一、编写针对性、实用性强。该书专门针对海南省新课程改革背景下的政治学科中考,以新课标为依据,以人教版为主线,兼顾人教版、粤教版和人民版教材都必须掌握的内容进行编写。本书编者对海南省政治中考现状及命题趋势有比较准确的理解和把握,根据每单元的内容,梳理了课程标准知识要点和主要教学内容,并对照课标考点,整理编写了针对海南中考特点的复习、测试题,所编写内容切合海南省中考实际,针对性强,专为海南学子量身定做的政治开卷考试总复习全书,具有较强的实用性,三个版本的复习教学都可以使用和借鉴。

二、内容概括精炼、拓展全面。该书着眼于全面梳理初中思想品德课程知识,建立一个系统的知识体系,编写内容覆盖了政治新课标及课标内容细化所规定的全部中考内容要求,而不是头疼医头,脚疼医脚。全书对新课标及课标内容细化所需掌握的知识、时政热点所需联系的问题、中考试题可能出现的不同角度等内容,以设问、解答的形式呈现在知识点的归纳梳理中,概括和拓展联系内容精炼、全面、准确,集资料性、总结性、拓展性、针对性等几方面功能于一体。

三、编排简洁清晰、方便实用。该书力求简明,突出重点,注重实效,方便使用。版面设计和内容编排追求简捷、大方、实用,方便教学与复习。以简洁的排列形式,突出了复习考试的重点和难点,将复习时的大量专题内容融入到具体的知识点归纳体系中,并以不同的角度,以设问、解答的形式呈现出来,免去了教学中要翻阅多本参考书的烦恼,便于师生们查找、应用。该书根据每单元内容和课标考点,编写了针对海南考试特点的有效的复习题、各年级测试题和综合测试题,省去了老师们编题印卷的麻烦,为学生的针对性复习、巩固、提高带来了极大的方便。

本书主编魏云桂老师教学经验丰富,教学效果优秀,曾在海南省政治中考备考会上向全省同行做过中考政治学科经验交流。由她编撰的这本海南专版政治中考总复习资料,一定会对我省初三政治教学与备考提供有益的帮助,期待着这本书的出版能在实际教学中发挥很好的作用。

2009年1月16日

前 言

为了帮助广大教师引领学生进行总复习,帮助学生轻松应对中考,我们编写了这本以新课标和新课标内容细化为依据,根据海南省初中政治中考实际,实用于人教版、粤教版和人民版教材的《中考思想品德——海南开卷考试一本通》。

本书在编写上共有四编。第一编:海南省中考政治四大部分分值分布。第二编:单元知识结构图表、对应新课标内容、课标对应考试内容及针对性复习题。第三编:各年级测试题及综合测试题。第四编:参考答案。

为了使同学们在平时的复习和中考考试时,能够在第一时间,以最快捷的速度,最高的准确率找到答案和答案依据,本书的编写特点是全面、简练、有效、灵活,使您对知识、能力目标能总体把握,促进考试目标的达成。

本书在编写过程中得到了海南省教研培训院政治学科权威专家李洪山主任的悉心指导和充分肯定,得到了海口市教研培训院政治学科权威专家吉秀丽老师的不吝赐教和各县市中学政治教研员的热情帮助以及重点中学政治科组长的大力支持,一线教师的充分肯定,唐钦蓉和陈媚两位年轻教师的协助,在此一并致谢。

本书在编写过程中,由于时间仓促,水平有限,错漏在所难免,恳请广大师生在使用中提出批评和修订意见,并欢迎通过电子邮箱 weiyungui001@163.com 进行探讨和交流。

编者

2009年1月

目 录

第一编
海南省中考政治四大部分分值分布

第一部分——成长中的我	1
第二部分——我与他人的关系	1
第三部分——我与集体、国家、社会的关系	1
第四部分——时事政治	1

第二编
知识结构、课标、对应考试内容及复习题

七年级(上)

第一单元 笑迎新生活	2
单元知识结构图表	2
对应新课标内容	2
课标对应考试内容	2
第一课 珍惜新起点	2
第二课 把握学习新节奏	3
中考针对性复习题	3
第二单元 认识新自我	5
单元知识结构图表	5
对应新课标内容	5
课标对应考试内容	5
第三课 珍爱生命	5
第四课 欢快的青春节拍	7
第五课 自我新期待	7
中考针对性复习题	8
第三单元 过富有情趣的生活	13
单元知识结构图表	13
对应新课标内容	13
课标对应考试内容	13
第六课 做情绪的主人	13
第七课 品味生活	14
中考针对性复习题	14

第四单元 过健康、安全的生活	17
单元知识结构图表	17
对应新课标内容	17
课标对应考试内容	17
第八课 学会拒绝	17
第九课 保护自我	18
中考针对性复习题	19

七年级(下)

第一单元 做自尊自信的人	22
单元知识结构图表	22
对应新课标内容	22
课标对应考试内容	22
第一课 珍惜无价的自尊	22
第二课 扬起自信的风帆	23
中考针对性复习题	24
第二单元 做自立自强的人	26
单元知识结构图表	26
对应新课标内容	26
课标对应考试内容	26
第三课 走向自立人生	26
第四课 人生当自强	27
中考针对性复习题	27

第三单元 做意志坚强的人	30
单元知识结构图表	30
对应新课标内容	30
课标对应考试内容	30
第五课 让挫折丰富我们的人生	30
第六课 为坚强喝彩	31
中考针对性复习题	32
第四单元 做知法守法用法的人	35
单元知识结构图表	35
对应新课标内容	35
课标对应考试内容	35
第七课 感受法律的尊严	35
第八课 法律护我成长	37
中考针对性复习题	38
八年级(上)	
第一单元 相亲相爱一家人	41
单元知识结构图表	41
对应新课标内容	41
课标对应考试内容	41
第一课 爱在屋檐下	41
第二课 我与父母交朋友	42
中考针对性复习题	43
第二单元 师友结伴同行	46
单元知识结构图表	46
对应新课标内容	46
课标对应考试内容	46
第三课 同侪携手共进	46
第四课 老师伴我成长	47
中考针对性复习题	48
第三单元 我们的朋友遍天下	50
单元知识结构图表	50
对应新课标内容	50
课标对应考试内容	50
第五课 多元文化“地球村”	50
第六课 网络交往新空间	51
中考针对性复习题	51

第四单元 交往艺术新思维	54
单元知识结构图表	54
对应新课标内容	54
课标对应考试内容	55
第七课 友好交往礼为先	55
第八课 竞争合作求双赢	56
第九课 心有他人天地宽	57
第十课 诚信做人到永远	59
中考针对性复习题	60

八年级(下)

第一单元 权利义务伴我行	64
单元知识结构图表	64
对应新课标内容	64
课标对应考试内容	64
第一课 国家的主人 广泛的权利	64
第二课 我们应尽的义务	64
中考针对性复习题	65
第二单元 我们的人身权利	67
单元知识结构图表	67
对应新课标内容	67
课标对应考试内容	67
第三课 生命健康权与我同在	67
第四课 维护我们的人格尊严	68
第五课 隐私受保护	69
中考针对性复习题	70
第三单元 我们的文化、经济权利	72
单元知识结构图表	72
对应新课标内容	72
课标对应考试内容	72
第六课 终身受益的权利	72
第七课 拥有财产的权利	73
第八课 消费者的权益	74
中考针对性复习题	75
第四单元 我们崇尚公平和正义	78
单元知识结构图表	78
对应新课标内容	78

	课标对应考试内容	78		第五课	中华文化与民族精神	103
第九课	我们崇尚公平	78			中考针对性复习题	105
第十课	我们维护正义	79				
	中考针对性复习题	80		第三单元 融入社会 肩负使命	115	
九年级 全一册				单元知识结构图表	115	
第一单元 承担责任 服务社会	83			对应新课标内容	115	
	单元知识结构图表	83		课标对应考试内容	116	
	对应新课标内容	83	第六课	参与政治生活	116	
	课标对应考试内容	83	第七课	关注经济发展	118	
第一课	责任与角色同在	83	第八课	投身于精神文明建设	120	
第二课	在承担责任中成长	85		中考针对性复习题	122	
	中考针对性复习题	87				
第二单元 了解祖国 爱我中华	93		第四单元 满怀希望 迎接明天	131		
	单元知识结构图表	93		单元知识结构图表	131	
	对应新课标内容	93		对应新课标内容	131	
	课标对应考试内容	94		课标对应考试内容	131	
第三课	认清基本国情	94	第九课	实现我们的共同理想	131	
第四课	了解基本国策和发展战略	98	第十课	选择希望人生	135	
				中考针对性复习题	137	

第三编
各年级测试题及综合测试题

七年级上下册测试题	144
八年级上下册测试题	148
九年级全一册测试题(一)	151
九年级全一册测试题(二)	155
初中思想品德综合测试题(一)	159
初中思想品德综合测试题(二)	163

第四编
参考答案

参考答案	167
------------	-----



第一编

海南省中考政治四大部分分值分布

第一部分——成长中的我

中考约占 20%，教学内容主要分布在人教版七年级上、下册。

第二部分——我与他人的关系

中考约占 20%，内容主要分布在人教版八年级上、下册。

第三部分——我与集体、国家、社会的关系

中考约占 50%，内容主要分布在人教版九年级全一册。

第四部分——时事政治

2008 年 4 月—2009 年 3 月时政内容，中考约占 10%，分国际、国内和海南省时政三部分。

近年海南省政治学科中考内容难易比例为 1:2:7。基础内容考核占 70%，中档难度内容考核占 20%，难度内容考核占 10%，合计 100%，总分 110 分。



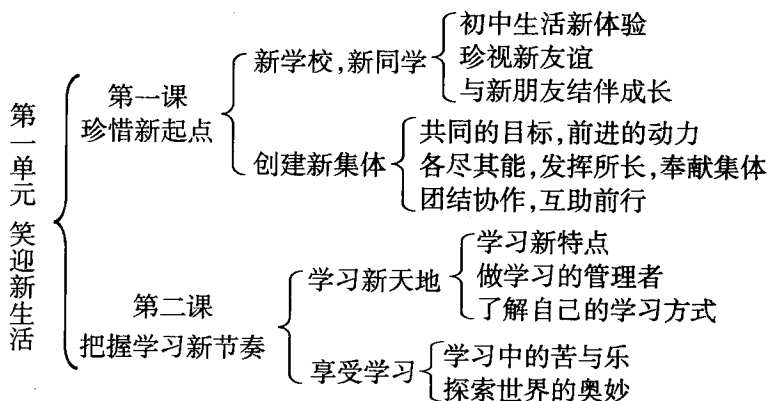
第二编 知识结构、课标、对应考试内容及复习题

七年级 上册

第一单元 笑迎新生活



单元知识结构图表



对应新课标内容

1. 积极与同学、朋友交往,养成热情、开朗、大方的性格;养成团结合作、乐于助人的品质。(我与他人的关系)
2. 正确认识个人与集体的关系,体会“团结就是力量”,能够自觉维护集体的荣誉和利益。(我与集体、国家和社会关系)
3. 主动锻炼个性心理品质,磨砺意志,陶冶情操,形成良好的学习、劳动习惯和生活态度。(成长中的我)



课标对应考试内容

第一课 珍惜新起点

1. 当每个人都把自己的智慧和热情贡献给集体的建设时,班集体就会成为一道亮丽的风景线,展现出彩虹般迷人的色彩。
2. 团结协作 互助前行



俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。没有班级中人与人之间的团结协作，即使我们个人都能奏出最美妙的音符，也只能是杂乱无章的噪音。只有团结协作，相互配合，我们才能奏出最优美的班级乐章，在集体中不断成长。

第二课 把握学习新节奏

1. 如何形成良好的学习习惯

学会自主学习，提高学习效率，科学安排时间，是搞好初中学习的有效学习方法和策略。

2. 学习是苦乐交织的

学习是一个探究和发现的过程，需要克服困难，刻苦努力。也正是在这个过程中，我们不断地发现自身的潜能，获得不断超越自己的快乐。

3. 初中三年的学习将是我们终身学习的重要基础

把握好初中的学习生活，将使我们终身受益。



中考针对性复习题

第一单元 笑迎新生活复习题

一、单项选择题

- 王明来到新的学校后，面对新的同学、新的老师、新的课程，感到自己难以适应初中生活，他应该()
 - 及时调整心态，适应新的环境
 - 立即转学，换个新的环境
 - 确立更高的目标
 - 不放在心上，我行我素
- 同学之间应该相互帮助，遇到以下情况，你应该帮助的是()
 - 同学请你假冒其家长签名，向班主任请假
 - 考试时同学让你传纸条，对答案
 - 同学要你替他写作业
 - 同学辍学，班长邀你动员他返校
- “沙是散的，堆积起来就是无垠的沙漠；水是散的，积聚起来就是辽阔的海洋；风是散的，汇集起来就是威力无穷的风暴。”由此可见，个人和集体的关系是()

①个人与集体相互依存 ②个人与集体互不相干 ③集体离不开个体而存在 ④个体只有依靠集体才有无穷的力量

 - ①②③
 - ②③④
 - ①②④
 - ①③④
- 下列选项中能体现建设良好班集体的行为是()
 - 小惠觉得为班级服务就是见到同学有难事积极帮忙，以至于热情过度，让很多同学都有些反感她了
 - 学校举行元旦晚会，各班级也做准备工作，身为班长的刘明为了能在此次活动中获得优秀班级称号，偷偷把邻班级的彩带给藏起来了
 - 只要有同学说班长不好，星月总是不问清原因就出头指责
 - 学习委员文卉热心帮助成绩差的同学，班级形成了一种良好的学习氛围
- 学习中有苦也有乐，但在世界有些地方的儿童因为战争、贫穷和疾病等原因失去了上学的机会，失学给他们的人生留下了沉重的阴影和不可弥补的遗憾。这启示我们()
 - 要更加珍惜现在的学习时光
 - 学习中只有苦，随时准备吃苦



C. 学习的困难难以摆脱

D. 享受学习中的苦与乐

6. 凡是好的态度和好的方法,都要使其成为习惯,才能终身受用。好的学习习惯包括()

①自习课上先复习、后做作业 ②做作业要限定时间,在限定时间内独立完成 ③做作业坚持独立思考,不抄袭他人作业,也绝不向他人请教 ④及时检查自己的作业并改正其中的错误

A. ①②③

B. ②③④

C. ①②④

D. ①③④

二、简答题

7. 有人说:“未来的文盲不再是不识字的人,而是没有学会学习的人”。进入初中阶段,我们一定要努力学会学习。我们怎样才能学会学习呢?

8. (2008 海南)今年我省投入 1.5 亿元实施“教育移民”工程,昌江、琼中等 8 市县边远贫困村庄中小学生将进城读书。部分学生来到新学校后,有的很拘谨,上课不敢大胆发言,有的因为家庭贫困而产生自卑心理……这些问题使他们不能尽快融入新集体。

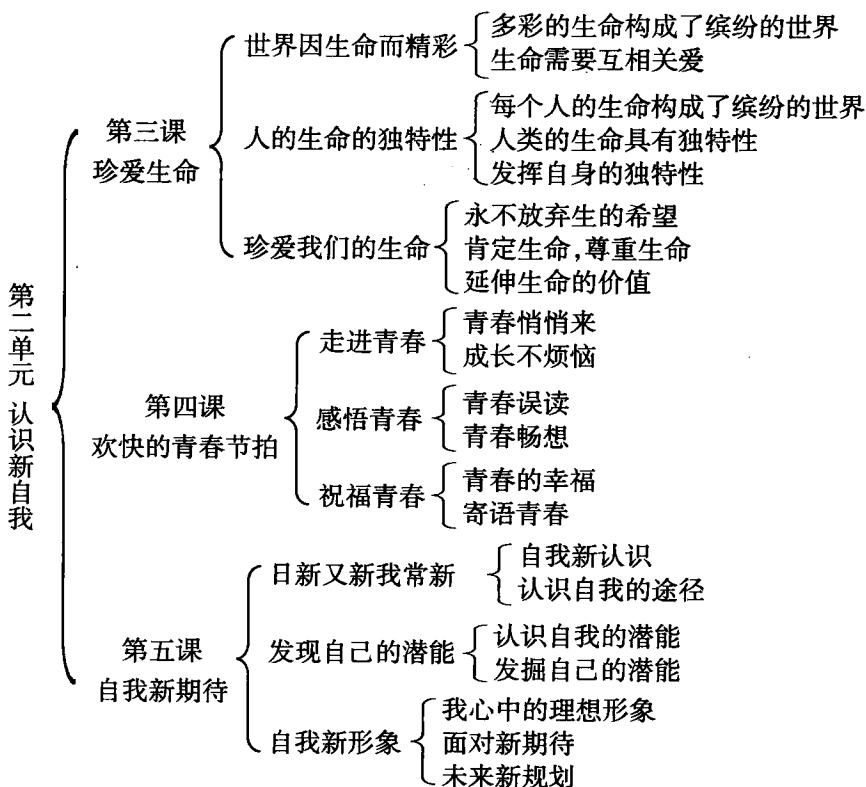
请你针对上述问题帮他们出两个主意。



第二单元 认识新自我



单元知识结构图表



对应新课标内容

1. 知道人类是自然界的一部分,认识自己生命的独特性,体会生命的可贵。(成长中的我)
2. 知道应该从日常的点滴做起,实现人生的价值,体会生命的意义。(成长中的我)
3. 悦纳自己的生理变化,促进生理与心理的协调发展。(成长中的我)
4. 知道青春期心理卫生常识,学会克服青春期的烦恼,调控好自己的心理冲动。(成长中的我)
5. 正确认识与异性同学的情感,学会用恰当的方式与异性交往。(我与他人的关系)
6. 了解自我评价的重要性,客观地认识、评价自己的优缺点,形成比较清晰的自我整体形象。(成长中的我)



课标对应考试内容

第三课 珍爱生命

一框 世界因生命而精彩



1. 生命是地球上最珍贵的财富

世界因生命的存在而变得生动和精彩。人类是自然界的一部分。

2. 生命是顽强的,也是脆弱的

生命是顽强的,也是脆弱的。有时,一个不经意的动作,可能就会对一个生命造成伤害。生活中也有许多突如其来的不幸事件,伤害了无数生命(例:地震、海啸等自然灾害)。如果我们想生活在一个丰富多彩的世界里,就需要每一个人去关爱与呵护周围的生命,特别是珍稀野生动植物,因为它们是与我们的同住地球家园的朋友。

所以,生命的脆弱要求我们去关爱和呵护周围的生命。

3. 每种生命都有其存在的意义与价值

各种生命息息相关,需要相互尊重、相互关爱。如果随意践踏地球上的生命,就是在破坏人类赖以生存的生态环境,最终受伤害的还是人类自己。

4. 中学生要从小树立一种崭新的人生观、自然观

中学生要从小树立一种崭新的人生观、自然观,养成保护自然环境和生态系统的思想意识、觉悟及相应的道德行为习惯,正确理解和处理人与自然的关系,有意识地控制人对自然的盲目破坏行为。并与大自然和谐相处。

二框 人的生命的独特性

1. 每一个人的生命都是独特的,有自己独特的风格和特点

每个人都是独一无二的,有自己独特的风格和特点。

2. 人的生命独特性的表现

(1) **人的生命独特性突出表现在:**与其他动物、植物、微生物等生命相比,人类的生命最具有**智慧**。

(2) **更多地表现在:**人的个性品质、人生道路、实现人生价值的方式和途径的多样性。

三框 珍惜我们的生命

1. 永不放弃生的希望

世界因生命而精彩。珍爱生命的人,无论何时何地,无论遇到多大挫折,都不会轻易放弃生的希望。(或在面对各种危机的时候,能够珍爱自己的生命,不轻言放弃。)同时,青少年必须具备紧急情况下的求生常识。(例:地震、火灾、台风、海啸等意外灾害发生后的求生知识。)

2. 肯定生命,尊重生命

(1) 生命是由无数瞬间构成的,青少年时期是人生最为宝贵的阶段。因此,要珍惜自己的生命,珍惜生命中的分分秒秒。

(2) 不断地追求自我完善,保持人生精神上的奋发向上的追求。实现人生的意义,追求生命的价值,要脚踏实地,从现在做起,从自己日常的点滴小事做起,通过自己的实际行动去创造生命的价值。

(3) 每个人对国家、社会和他人都有价值。在肯定、尊重、悦纳、珍爱自己生命的同时,也应同样尊重和善待他人的生命。

(4) 当自己的生命受到威胁时不轻言放弃,不丧失生的希望;当他人生命遭遇困境需要帮助时,尽自己所能伸出援助之手。例:抗震救灾中的许多感人事迹。

3. 延伸生命的价值

(1) 生命的意义不在于**长短**,而在于**内涵**。许许多多的人虽然生命已经结束,可他们为社会所作的贡献却让后人受益无穷,就这样,他们的生命价值得以延伸。他们虽死犹生,其生命价值获得更长的延伸,更充分的体现。例:丛飞、抗震救灾中的许多人等。

(2) 我们要珍爱生命,让有限的生命焕发光彩,并为之不懈努力,不断延伸生命的价值。

4. 人生的意义在于



追求积极向上的人生目标;保持积极乐观的人生态度;充分利用有限的今天。生命的价值在于劳动创造。人生是一个创造的过程。

第四课 欢快的青春节拍

一框 走进青春

1. 青春期身体变化主要表现在三个方面

身体外形的变化;身体内部器官的完善;性机能的成熟。

2. 青春期的根本特征

过渡性是青春期学生心理发展的根本特征。

3. 青春期如何正确悦纳自己的生理变化

(1) **善于悦纳自己的生理变化**:青春期的身体急速增高,同时会出现一系列特殊的生理现象,如:长痘痘、变声等,这些都是**正常的生理现象**。正确对待自己的生理变化,减少心理上的混乱与恐慌。

(2) **悦纳自己的做法**:勇于接受自己的缺点、不足和缺陷,为自己的优点和长处喝彩。尽情体验成功带来的喜悦,并与人分享。

4. 青春期的主要心理矛盾有哪些

第一,渴望独立与现实依赖的矛盾;第二,心理闭锁与求得理解的矛盾;第三,性发育迅速成熟与性心理相对幼稚的矛盾。这些内心矛盾,是我们成长过程中**正常的心理现象**。

5. 青春期如何处理好自己的心理矛盾(如何排解成长的烦恼)

生理与心理的协调发展是身心健康的基础和保证。青少年要以积极的心态去接纳青春期的生理变化,消除青春期的烦恼,解决好心理矛盾,促进生理和心理的协调发展。调控心理冲动,克服青春期烦恼:“认清缘由,消除紧张”;“以人为镜,多作交往”;“理解父母,接受指导”。

当我们感到很难解决内心矛盾的时候,除了可以向老师、家长、亲友以及社会寻求帮助外,自己也要学会当自己的“心理医生”。例如:在情绪不好的时候,听听音乐或者打打球,转移自己的不良情绪;在感到孤独的时候,与同学聊聊天,给朋友写写信等等。保持心理健康将有助于我们身心的协调发展,顺利地度过青春期。

6. 青春期的三大心理过渡

第一,从依赖性向独立性过渡;第二,从“自我朦胧”向“自知之明”过渡;第三,从幼稚向成熟过渡。

二框 感悟青春

1. 尊重他人,不拿同学的生理特点开玩笑

2. 如何正确理解标新立异(或与众不同)

虽然每个人都希望成为一个与众不同的人,但追求个性不一定要在装扮上标新立异,人格独立也不是故作姿态。真正的个性在于**从内心深处散发的魅力,真正的独立是逐渐摆脱依赖,勇于为自己行为负责的精神**。

3. 如何正确认识和处理好男女同学的关系?(结合八年级上册第三课学习)

学会与异性建立健康、正常的友谊关系。男女同学的正常交往,有益于我们的身心健康发展,两者之间可以优势互补,取长补短,从而营造一种和谐温馨、合作团结的氛围。

三框 祝福青春

正因为青春是美好的,所以需要我们更加珍惜,开创出属于自己的灿烂人生。

第五课 自我新期待

1. 自我评价有何重要性



人是不断变化发展的,我们需要不断更新、不断完善对自己的认识,才能使自己变得更好和更完美。自我评价既是个体自我认识的一种形式,又是个体影响自我发展以至个性发展的一种手段。

2. 如何正确认识自己

(1) **正确认识自己**:就要做到用全面的、发展的眼光看待自己。

(2) **全面认识自己**:既要认识自己的外在形象,又要认识自己的内在素质。“金无足赤,人无完人”,每个人的外在形象和内在素质都存在着自己的优势与不足,全面认识自己,既要看到自己的优点和长处,也要看到自己的缺点和不足。

(3) **用发展的眼光看自己**:每个人都是发展变化的,自身的优点、缺点也不是一成不变的,我们要用发展的眼光看待自己,通过不断改正缺点来完善自己。(即:既要看到自己的过去、现在,还要看到自己的将来。)

3. 认识自我的途径有哪些

(1) **通过自我观察认识自己**。反省自己在日常生活中的点滴表现,总结自己是一个怎样的人。

(2) **通过他人了解自己**。当局者迷,旁观者清,周围人对自己的态度与评价,能帮助我们认识、了解自己。

(3) **通过集体了解自己**。一个人在集体中能否与他人友好相处,能否很好地承担自己的责任,会对了解一个人有一定的帮助。集体往往对一个人的评价更全面、更客观。

4. 有哪些发掘自己潜能的方法

(1) 经常给予自己积极的暗示,有利于提高自己的信心和勇气,帮助我们发掘潜能。

(2) 在心中想象出一个比自己更好的“自我”形象。例:用沙子堆城堡的“设计师”的事例。

(3) 只有实践中才能激发潜能,要培养有利于激发潜能的习惯,从小事做起。

5. 形成比较清晰的自我新形象

(1) 我心中的理想形象(如何正确认识“追星”现象)

许多同学心中的理想形象是明星。喜欢明星是很正常的心理现象,因为明星往往有着美丽的外表、大方的举止,其中一些人还具有高超的专业技能、执着的工作热情和高尚的人格。但“人无完人”,偶像也不例外。我们应善于从不同榜样身上学习不同的优点,不断完善自我。

(2) 面对新期待

每个人都期待自己有美好的未来,包含着对自己未来职业和生活的希冀。我们要了解自己的个性和潜能,了解社会对各种职业的角色期待,从社会需要与自身的实际出发,确立个人的成长目标。

(3) 未来新规划

从现在做起,自省、自律,养成良好的行为习惯。



中考针对性复习题

第二单元 认识新自我复习题

一、单项选择题

1. 学完了“生命需要相互关爱”后,几个同学谈起了自己的感想,你同意哪些观点()

- ①“生命需要相互关爱”只是指人与人之间需要相互关心和爱护 ②地球上的各种生命都需要相互尊重和关爱 ③人类是自然界的一部分,人类应该与其他生命和睦相处 ④关爱其他生命就是关爱人类自己