



冠军

夺标方案

总主编 刘增利[®]

七年级思想品德

人教版[®] 下

课内知识方法 + 课后拓展深化 + 课时分级训练

一切皆为夺标而来



七年级思想品德 下

人教版[®]

总 主 编 刘增利
主 编 李永民
编 者 李永民 周 群
崔难三 李 剑

云南出版集团公司

云南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

冠军夺标方案:人教版·七年级思想品德·下册 / 刘增利主编. —昆明:云南教育出版社, 2009.1
ISBN 978-7-5415-3627-4

I. 冠… 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 (2008) 第 181078 号

编读交流平台

- ✉ 主编邮箱:zhubian@wxsw.cn (任何疑问、意见或建议,皆请提出,我们是很虚心的。)
投稿邮箱:tougao@wxsw.cn (想让大家分享你的学习心得和人生体验吗?快投稿吧!)
求购邮箱:qiugou@wxsw.cn (什么书适合自己,在哪能买到?我们的选书顾问为你量身选择。)
☎ 图书质量监督电话:010-82378880(含图书内容咨询) 传真:010-62340468



销售服务短信:

中国移动用户发至 625551001
中国联通用户发至 725551001
小灵通用户发至 925551001

建议咨询短信:

中国移动用户发至 625556018
中国联通用户发至 725556018
小灵通用户发至 925556018

想知道更多的图书信息,更多的学习资源,请编辑手机短信“万向思维”发送至 12114;想知道更多的考试信息,更多的学习方法,请编辑相应的手机短信“小学学习方法”“初中学习方法”或“高中学习方法”发送至 12114。

🏠 通信地址:北京市海淀区王庄路 1 号清华同方科技广场 B 座 11 层万向思维(邮编 100083)。

最新“万向思维金点子”奖学金获奖名单(2008 年 1 月 10 日)

“创意之星”一等奖

杜舒(黑龙江肇东) 周佑海(陕西安康)

“创意之星”二等奖

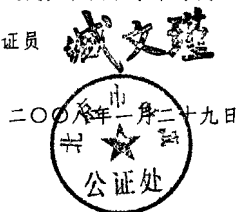
薛明(安徽宿州) 王辉仁(湖南衡阳) 花宇(广西北海) 彭明松(湖南洞口) 熊睿(江西丰城)
罗小波(四川江油) 宗大城(吉林辽源) 钟智全(湖北天门) 刘欢(河南内黄) 庾蓉(四川遂宁)
慕绪兵(甘肃镇原) 杨静茹(陕西宝鸡) 陈博(湖北黄石) 蒲艳秋(广西南宁)

纠错王

胡佳高(湖北孝感) 余剑波(安徽黄山) 董红(新疆吐鲁番) 王威风(广东化州) 王振鹏(吉林通化)

中华人民共和国北京市海诚公证处

公证员



冠军夺标方案

GUAN JUN DUO BIAO FANG AN

[七年级思想品德(下) 人教版]

策划设计 北京万向思维基础教育教学研究中心政治教研组

总主编 刘增利

主 编 李永民

编 者 李永民 周 群 崔难三 李 剑

责任编辑 邹 旋

责任审读 孙丽娜

责任校对 伊红娟 孙丽娜

责任录排 王利霞

封面设计 柏拉图工作室

版式设计 廉 赢 马 丽

执行策划 刘 燕

出

版 云南出版集团公司

印

刷 云南教育出版社

经

销 陕西思维印务有限公司

开

本 890×1240 1/16

印

张 16.5

字

数 429 千字

版

次 2009 年 1 月第 1 版

印

次 2009 年 1 月第 1 次印刷

书

号 ISBN 978-7-5415-3627-4

定

价 33.00 元(全套共 3 册)

版权所有 翻印必究



第一单元 做自尊自信的人

第一课 珍惜无价的自尊	(1)
☆自尊是人人都需要的	(1)
☆尊重他人是我的需要	(3)
☆彼此尊重才能赢得尊重	(5)
第二课 扬起自信的风帆	(8)
☆我能行	(8)
☆自信是成功的基石	(10)
☆唱响自信之歌	(12)

第二单元 做自立自强的人

第三课 走向自立人生	(15)
☆自己的事自己干	(15)
☆告别依赖 走向自立	(17)
第四课 人生当自强	(21)
☆人生自强少年始	(21)
☆少年能自强	(24)

第三单元 做意志坚强的人

第五课 让挫折丰富我们的人生	(27)
☆人生难免有挫折	(27)
☆挫折面前也从容	(29)
第六课 为坚强喝彩	(32)
☆让我们选择坚强	(32)
☆钢铁是这样炼成的	(34)

第四单元 做知法守法用法的人

第七课 感受法律的尊严	(38)
☆走近法律	(38)
☆法不可违	(40)
☆防患于未然	(43)
第八课 法律护我成长	(46)
☆特殊的保护 特殊的爱	(46)
☆善用法律保护自己	(48)



第一单元 做自尊自信的人

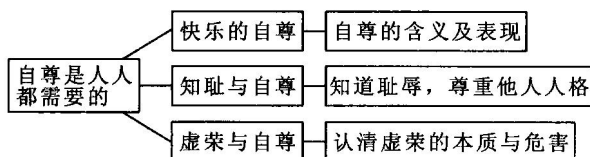
第一课 珍惜无价的自尊

☆自尊是人人都需要的

●重点知识扫描



知识结构图



●基础知识闯关



一、单项选择题

《论语》中有这样一段话：子贡问孔子怎样才能成为一个真正的“士”，孔子说“行己有耻”是第一要。这里的行己有耻，就是对自己的不良行为要有羞耻之心。据此回答1、2题。

1. 在孔子的心目中，_____是第一位的。 ()
A. 自信 B. 知耻 C. 自卑 D. 虚荣
2. 有了羞耻之心 ()
①人才会节制自己的行为，不做庸俗卑贱的事情，有尊严的生活 ②我们所做的事就一定能成功 ③我们辜负了他人的期望会觉得内疚 ④我们做错了事会感到惭愧
A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④
3. 2008年9月，九江三中将高三文科试验班重新洗牌，再次分班，以年级前40名组成一个班，以获得明年高考轰动效应，片面追求一个班一本升学率。很多成绩稍差的学生及他们的家长对此很反感。上述做法极大地伤害了成绩稍差学生的 ()
A. 自尊 B. 自信 C. 意志 D. 个性
4. 黄女士的儿子名叫小刚，今年14岁，上初一，学习中等。黄女士说，上小学的时候，儿子在吃穿上并不讲究什么，但上了初中后，他常常回来抱怨说，别的同学认为他“很老土”，不愿意和他玩。买衣服的时候，总是缠着要买“牌子”的。要是给他买一般的衣服，他就拒绝穿去学校，

还说父母跟不上潮流。对小刚同学的言行分析正确的是 ()

- ①是一种自尊的表现 ②是一种虚荣心的表现 ③这种心理表现为追求表面上的荣耀、光彩的心理 ④怀有这种心理的人常常将名利作为支配自己行动的内在动力
A. ①③④ B. ①②③ C. ②③④ D. ①②③④
5. 自尊即自我尊重，指的是 ()
A. 一种爱惜自己身体的心理状态
B. 一种爱护别人的心理状态
C. 一种希望他人尊重自己的心理状态
D. 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
6. “人不可以无耻。无耻之耻，无耻矣！”孟子的这句话表明 ()
①做人不可有耻辱感 ②不知羞耻，就不会有自尊
③知耻就会失去自尊 ④羞耻心是所有品德的源泉
A. ①② B. ②④ C. ②③ D. ①
7. 我国第一颗月球探测卫星发射和运行成功，举国上下欢欣鼓舞。这表明中华儿女 ()
A. 对探测太空有浓厚的兴趣
B. 具有强烈的民族自尊心和自豪感
C. 具有乐观的心理品质
D. 拥有积极的生活态度
8. 化学史上有名的“格氏试剂”的发明者格林尼亚，



1. 我是只突变的麻雀，弯长的上喙，萎缩的下喙，长相奇怪。

年轻时游手好闲,不务正业,在一次午宴上,一位女伯爵毫不客气地对他说:“请站远点儿,我最讨厌你这样的花花公子。”这句话像针一样刺痛了他的心,也唤醒了他的自尊心。后来研制出一种重要的试剂,并因此获诺贝尔化学奖。对上述材料分析错误的是 ()

- A. 自尊就是过度的自我肯定
- B. 一个人的尊严是依赖自尊的行为树立的
- C. 自尊能激励人们奋发向上
- D. 自尊始于知耻

二、简答题

- 9.【保护自尊】 2008年9月,在天津市家庭教育研究会的一项调查中,有26.4%的父母认同“孩子有错时,打他也是为了孩子好”的说法,全国“中小学生人身伤害基本情况调查”结果表明:有3.6%的孩子在家里“经常”挨打,“偶尔”挨打的高达57.3%。

你认为家长打孩子的做法对吗?简要分析。

- 10.【知耻后勇】 中国体操男队在悉尼奥运会上夺得奥运历史上首枚团体金牌。但是,在雅典奥运会上,中国体操男队只获得男团第五,这成为中国体操参加奥运会以来的最差成绩。4年来,中国体操男队一直卧薪尝胆,将所有的媒体批评贴在训练场馆的一面墙壁上,时刻提醒自己。中国体操男队苦练四年,今日终于迎来重振辉煌的关键一战,所有的努力都融化成笑容,铭刻在每一个人心坎中。

结合材料,请你谈谈对“知耻而后勇”的理解。

To Win

你将来能做多事,但你不能盲目自由,你要同意被一只手握住。

情感能力提升



- 1.【学会自尊】 一位挪威青年漂流到法国,他报考著名的巴黎音乐学院。考试的时候,尽管他竭力将自己的水平发挥到了最佳状态,但主考官还是没能看重他。身无分文的青年来到学院外不远处的一条繁华的街上,拉起了手中的琴。他拉了一曲又一曲,吸引了无数人的驻足聆听。饥饿的青年最终捧起自己的琴盒,围观的人们纷纷掏钱放入琴盒。

一个无赖鄙夷地将钱扔在青年的脚下。青年看了看无赖,最终弯下腰拾起地上的钱递给他,说:“先生,您的钱丢在了地上。”无赖接过钱,重新扔在青年的脚下,再次傲慢地说:“这钱已经是你的了,你必须收下!”青年再次看了看无赖,深深地对他鞠了个躬说:“先生,谢谢您的资助!刚才您掉了钱,我弯腰为您捡起,现在我的钱掉在了地上,麻烦您也为我捡起!”无赖被青年出乎意料的举动震动了。最终捡起地上的钱放入青年的琴盒,然后灰溜溜地走了。

- (1)请发挥你的聪明才智,为短文拟一个小标题。

- (2)说出你在生活中最有尊严的一件事。

(3)请根据你对自尊的理解,写一副对联。

于从小就喜欢篮球,在参加了轮椅篮球队后,人变得开朗了很多,心情也好了很多。”从事一定的体育运动对于残疾人的心理来说,是一个很好的放松和按摩。

阅读材料,回答问题:

(1)在这些火炬手身上,没有了自卑,有的只是“快乐的自尊”,正是在自尊驱使下,发现了人生价值。你是如何看待残疾火炬手身上的“快乐自尊”的?

(2)作为一个健全的人,如何珍惜无价的自尊呢?

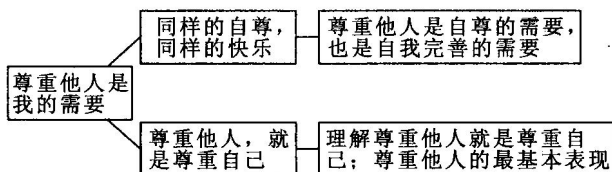
2.【成功源于自尊】 2008年北京残奥会开幕了。70名火炬手已将“超越、融合、共享”的残奥会理念在古老的长城上手手相传。残疾人火炬手吴亚明说,“十分激动,特别是火炬拿在手上的时候。”吴亚明也是中国残疾人射击队的现役运动员,他丰富的经历足以写一本小说。自尊的他从小就不愿意让人看到自己弱的一面,要强的性格也帮助他在很多领域都表现出色。通俗歌手大赛中他打败很多专业选手,拿到第一;射击比赛中,他曾在1996年全运会破奥运纪录;生意场上他拥有两座酒店和一家餐饮公司。各种场合里吴亚明自如地转换角色,也在为改善残疾人的生活不懈地努力着。他说自己有时候甚至“感谢残疾人的身份”。火炬手范全喜说:“在从事轮椅篮球这项运动之前,我一直很自卑,我总是不愿意和人打交道。由

☆ 尊重他人是我的需要

● 重点知识扫描



知识结构图



● 基础知识闯关

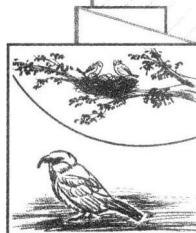


一、单项选择题

- 2008年8月17日,“年轻、没有大赛经验”的质疑始终让王娇憋了口气,“别人越是怀疑我,我就越要证明给别人看”,王娇的倔强让她最终战胜对手,获得女子自由式摔跤72公斤级决赛冠军。王娇的成功给我们的启示有 ()
①自尊的人有强烈的荣辱感 ②要采取一切手段维护自尊心 ③自尊的人时刻用正确的言行来维护自己的人格

尊严和形象 ④自尊的人知荣辱,讲自爱

- ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④
- 上题材料中的奥运冠军王娇具有强烈的自尊心,这种自尊心是一种健康良好的心理状态。它首先表现为 ()
A. 关心和爱护他人
B. 赢得别人的尊重
C. 自我尊重和自我爱护
D. 勤奋努力和积极进取



2. 生理缺陷使我离开父母后的生活非常艰难,常常忍饥挨饿!

3. 下列选项体现对他尊重的是 ()

- ①真诚帮助身体有残疾的同学 ②倾听同学的苦恼、理解同学的难处 ③为同学取得成就真心祝福 ④听到别人对自己的批评就大发雷霆

- A. ①②③ B. ②③
C. ①③④ D. ①②③④

4. 当你第一次自己去上学、第一次考试得了满分、第一次帮助妈妈做饭受到夸奖时,你会感到 ()

- A. 被他人尊重的喜悦
B. 自身能力的无限
C. 个人与他人的差距
D. 别人是离不开我的

5. 我们只有彼此善待对方,才能 ()

- ①消除一切矛盾 ②更好地认识自己 ③共同在自尊、快乐中成长 ④赢得对方的尊重

- A. ①②③ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②④

6. 苏霍姆林斯基说过,只有尊重别人的人,才有权受人尊敬。这告诉我们 ()

- ①自尊的人懂得尊重他人,也能获得他人的尊重 ②从某种意义上讲,尊重他人就是尊重自己 ③每个人尊重他人的目的是为了获得他人的尊重 ④不懂得尊重他人的人,不会赢得他人的尊重

- A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④

7. 大街上,一位腿部残疾的路人正一瘸一拐地走着。章雨觉得十分可笑,便在后面嬉皮笑脸地学着这位残疾人一瘸一拐的动作,结果,章雨受到了众人的指责。这说明 ()

- A. 那位残疾人不懂得尊重自己
B. 不尊重他人的人不可能赢得他人的尊重
C. 众人不会审美
D. 自尊与尊重他人没有必然联系

8. 尊重他人,就是尊重自己的原因是 ()

- ①可以通过他人对自己的尊重感受到自尊 ②可以借助他人对自己的态度更好地认识自己 ③他人和自己是一体的 ④自己的弱点、盲点与误区,需要他人善意的提醒

- A. ①②③ B. ②④ C. ①②④ D. ②③④

二、简答题

9. 【学会判断】 下面是七年级学生小刚生活中的几组镜头:

※在教室里,值日生刚搞完卫生,小刚就把“废纸”扔到地上。

※上完体育课后,就脱去鞋和袜子在教室里给脚放风。

※小刚身上穿着名牌衣服,经常嘲笑其他同学的衣服破旧。

※自习课上,小刚故意把自己脸弄上墨水逗同学哄堂

大笑

……

(1) 小刚的哪些行为是不尊重他人的行为?

(2) 小刚有没有不尊重自己的行为?

(3) 同学们会尊重小刚吗?

10. 【走进生活】 根据自尊和尊重他人的要求,在下列情况下,你会怎么做!

(1) 我的学习成绩不太好,我会:

(2) 面对同学的优点、长处,你会:

(3) 对于他人的缺陷,我会:

(4) 当好友犯了错误,我会:

To Win

相信温暖、美好、信任、尊严、坚强这些老掉牙的字眼。

情感能力提升



1.【明理悟道】 当你一个人站在镜子前,你笑时,镜子里的人也笑;你皱眉,镜子里的人也皱眉;你对着镜子大喊大叫,镜子里的人也冲你大喊大叫。请根据自尊与尊重他人的关系,说说其中的寓意。

(1)在这个故事中,传承了一种什么美德?

(2)这个故事给了你哪些启示?

2.【美德传承】 周末,携子同游。在一个乞讨的老者面前,我和儿子停下了脚步。在散落零星钱币的乞讨罐里,九岁的儿子轻轻放下了一枚硬币:“爷爷,祝您健康。”在老者诧异而感动的眼神中,我和儿子微笑着转身离开。

路上,偷偷地看着儿子稚嫩的小脸,我有一种欣慰。上次,也是同样的经历,儿子对我礼貌地放下硬币而不是扔下,并且微笑着对乞讨者祝福这一行为很是不解。我回答他说,每个人都是有尊严的,我们需要彼此尊重。当时的他似懂非懂。欣慰的是,今天他也是这样做的。

有时,身为父母的我们抱怨孩子不听话,难管教。却不知孩子的表现就是家长形象的折射,你的人生观、你的处事态度、你的品味习惯无时不在影响着孩子。一个好的庄稼人,对于长歪了的麦苗是不该抱怨种子的。孩子身上,其实就是一个微缩的自己,我们的缺点、陋习会像镜子一样清晰地孩子身上映显出来。正所谓,对镜穿衣,首先要修正的是自己。

(3)在成长过程中,我们为什么需要尊重他人?

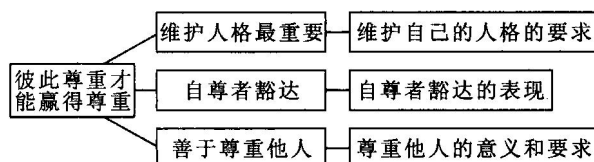
(4)作为一名中学生,你打算如何传承这一美德?

☆彼此尊重才能赢得尊重

重点知识扫描



知识结构图



3. 我不怕,我要使自己强大起来!我能行的!



To Win

华丽和漂浮都不易长久。

一、单项选择题

1. “自尊者豁达”表现在 ()
①不在意别人的一点儿议论、一点儿批评 ②保持适度的自尊 ③对待他人的批评或指责,做到“有则改之,无则加勉” ④学会用幽默化解矛盾和冲突
A. ①②③④ B. ①②④ C. ②③④ D. ①③④
2. 小王的父母因为单位精简机构相继下岗,家庭失去了经济来源,生活陷入困境。老师、同学纷纷伸出援手,给予帮助。对此,你认为小王的正确做法是 ()
A. 人穷志不短,拒不接受老师、同学的帮助
B. 埋怨父母没本事,让他在老师、同学面前丢脸
C. 接受老师、同学的帮助,并化为学习的动力
D. 接受老师、同学的帮助,因为互帮互助是中华民族传统美德,可以坦然接受
3. 周总理在一次理发的时候,由于突然咳嗽,理发师傅一不小心把他的脸划了一个小口子。总理不仅没有责怪理发师傅,还连连道歉:“这都怪我,咳嗽时没和你打招呼。”这件事告诉我们 ()
①尊重他人就要以损害自己利益为代价 ②要尊重他人的劳动 ③要尊重他人的人格 ④要善于站在对方的角度,推己及人
A. ①②③ B. ①②④ C. ②③④ D. ①③④
4. 以下事例不能体现对他人尊重的是 ()
A. 不愿意与成绩差的同学交往
B. 遇到老师总是热情打招呼
C. 乐意倾听他人的建议和批评
D. 赞美他人的帮助,并主动帮助他人
5. 美国著名作家马克·吐温一次在公园的小路上散步,迎面来了一个大富翁。富翁傲慢地往路当中一站:“我从不给狗让路!”马克·吐温微微一笑:“我恰恰相反!”然后闪到路旁。这个故事说明了马克·吐温 ()
A. 性格懦弱,不敢维护自己的尊严
B. 以幽默的方式巧妙地维护了自尊
C. 斤斤计较,得理不饶人
D. 心胸狭隘,睚眦必报
6. 薇薇同学有个缺点,上课的时候爱说话,经常影响到同学们的学习。有的同学也想给她提出意见,指出她的缺点错误,但是她的个性较强,自尊心过重,作为她的好朋友,你应该 ()
A. 直截了当地提出批评建议
B. 为了不伤害她的自尊心,还是不批评她比较好

- C. 无所谓,我不批评她,还有老师和其他同学会指出来
D. 在适当的场合,婉转迂回地提出批评建议
7. 小娟喜欢把自己的心事向日记倾诉,为此,她还特意给日记加了把锁。谁知,昨天妈妈趁她上学不在家,把日记锁撬开了。妈妈的这种做法 ()
A. 正确。作为母亲有权看自己女儿的日记
B. 正确。妈妈这么做是因为关心小娟,情有可原
C. 错误。妈妈不应该撬开日记锁,而是应该向小娟要钥匙打开
D. 错误。妈妈未征得小娟的同意私自撬开日记锁,伤害了小娟的自尊心
8. 自古以来,我国人民都十分注意自尊与尊重他人,并流下了许多名言警句,如“人必自尊而人尊之,人必尊人而人尊之”。该名言说明 ()
A. 人人都应该只尊重自己,悦纳自己
B. 应该不顾实际,对别人提出过高要求
C. 自尊和尊重别人是获得尊重的前提
D. 尊重自己是获得自尊的唯一前提

二、简答题

9. 【尊重他人】 周恩来总理对别人为自己做的哪怕是微小的劳动,都非常尊重。服务员给他端茶或送东西,他不是放下手里的工作,站起来双手接过去,就是微笑着朝服务员点点头表示感谢。周总理外出视察工作,每当要离开一个地方的时候,总是亲自和服务员、警卫员、厨师和医护人员一一握手,亲切地对大家说:“辛苦了,谢谢,再见。”周总理的做法对我们生活中与人交往有什么启示?
10. 【维护自尊】 一对夫妇到某餐厅吃饭,而一对母女带着一只狗坐在这对夫妇的对面点来饭菜,让狗在饭桌上与人同吃。这对夫妇认为自己的人格尊严受到了伤害,请餐厅老板解决而不得,遂向法院起诉,要求餐厅赔偿精神损失。

(1)你认为这对夫妇的做法对么?为什么?

(2)我们应该怎样维护自己的人格?

情感能力提升



1.【故事感悟】 好不容易找到了一份工作——在珠宝行管理商品,我干得很欢。这天,不小心碰落了一个碟子,六枚精美绝伦的钻石滚落到地上。当我狂乱地捡回五枚戒指时,怎么也不见第六枚。这时我突然瞥见一个衣衫褴褛的男子正向出口走去。我顿时明白了戒指下落,碟子打翻的那一瞬间,他正在场!“对不起,先生”我叫道。“什么事?”他的脸肌在抽搐。我压抑了一下自己急躁的心情,望望窗外:“这是我头回工作,现在找个事做很难,是不是?”他长久地审视着我,一丝柔和的微笑浮现在他的脸上。“是的,的确如此,但我能肯定你在这里会干得不错的,我会为你祝福。”他伸出手与我相握,我低声地说:“也祝您好运。”他推开店门离去,我慢慢转过身,将手中第六枚戒指放回了原处。

(1)这个故事告诉我们什么道理?

(2)读了这个故事,你有什么感想?

(3)请想想,假如在“我”发现他拿了第六枚戒指后,采取直接向他索要的方式,会有什么样结果?请给这个故事写个合适的标题。

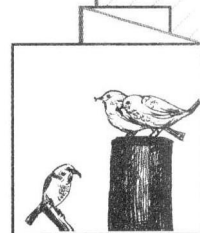
2.【活动探究】 某校七年级学生在学完思想品德《彼此尊重才能赢得尊重》这一节课后,开展以“讲自尊、塑品德,做健康中学生”为主题的系列教育活动。

【目的】 请你说说开展“讲自尊、塑品德,做健康中学生”主题教育活动的意义。

【懂是非】 在主题班会上,某同学讲述了有些中学生取笑歧视他人的行为。请你运用所学知识,对这样的行为进行评析。

【见行动】 请你结合生活实际,把你“讲自尊、塑品德”的具体计划填写在下表中。(每栏填写两项即可)

应推崇的良好品质	
应杜绝的不良行为	



4. 他们又欺负我,食物被抢走了,为什么这么不公平?

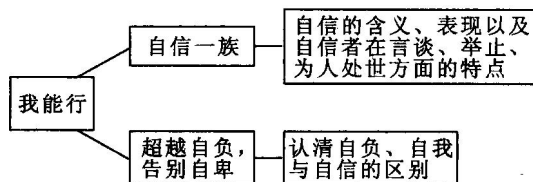
第二课 扬起自信的风帆

☆我能行

●重点知识扫描



知识结构图



●基础知识闯关



一、单项选择题

马谡是蜀国的一员大将,诸葛亮派他镇守街亭,他却不自以为,自认为是大材小用。他毫不掩饰地说:“某自幼熟读兵书,深知兵法,岂一街亭不能守?”结果,骄傲的他,拒绝了副将王平的正确建议,导致街亭失守,不但损兵折将,而且破坏了诸葛亮进军中原的大计。为整肃军纪,诸葛亮挥泪斩马谡。据此回答1、2题。

- 街亭的失守主要在于马谡的 ()
A. 自尊 B. 自负 C. 自信 D. 虚荣
- 拥有马谡这种性格的人 ()
①看不起别人,自以为是 ②常常过高地评价自己
③希望得到超过自己实际价值的社会肯定 ④轻视自己,看不到自己的能力
A. ①②③ B. ①③④ C. ②③④ D. ①②③④
- 下列语句中,属于自信的是 ()
A. 天生我才必有用
B. 有梦想谁都了不起
C. 阳光总在风雨后
D. 想到和得到中间还有两个字,就是做到
- 右图表达的主要观点是 ()
A. 自信是一种信念,也是一种力量
B. 自负自卑是自信的误区
C. 只要自信必然成功
D. 自信是人人都具备的品质



- 特殊奥林匹克运动(简称特奥运动),是基于奥林匹克精神,专门针对智障人士开展的国际性运动训练和比赛。特奥会的口号是“勇敢尝试,争取胜利”。2007年在上海举行的特奥会主题口号是:“你行我也行”。这些口号充分显示了特奥运动员的 ()
A. 自尊 B. 自信 C. 自立 D. 自负
- 对漫画中人物的言行分析正确的是 ()



- ①这是一种自负的表现 ②拥有这种心理的人深信自己一定能做成某件事 ③轻视自己,往往看不到自己的能力 ④这是一种自卑的表现
A. ①②③ B. ③④
C. ②③④ D. ①②③④
- 萨马兰奇说,在北京奥运会所能为这个国家带来的东西中,最基本的一点也许就是它能告诉中国人,你们重拾自信心的时候到了。对此话理解正确的是 ()
A. 中国需要骄傲,但不需要自大
B. 中国需要自信,相信自己的实力和能力
C. 中国需要民族自强,战胜自我,超越自我



To Win

D. 中国需要和平崛起,建设和谐世界

8. 王蒙在《人民日报》撰文说:健康是美丽的基础,自信是美丽的光辉,尊严是美丽的保证,爱心是美丽的内涵,全面小康是美丽的环境,和谐开放是最美丽的气度。这里的“自信”的是指 ()

- A. 相信自己行
- B. 期望是受到他人肯定和赞扬
- C. 自己的事情自己做
- D. 志存高远、执著追求

二、简答题

9. 【感悟名言】 有一句教育名言是这样说的:“要让每个孩子都抬起头走路。”

请你对这句话进行简要分析?

10. 【学会自信】 面对考试,许多同学都有心虚的感受,特别是遇到关乎命运的重大考试,有的同学就会“头昏眼花,胆战心惊。”有一位班主任王老师这样开导她的学生:当你走上考场的时候,你一定要默默地念三遍:“没有我不会做的题。”

情感能力提升



1. 【感受自信的芬芳】 北京天坛祈年殿前,2008年残奥会圣火采集仪式开始。身材颀长、端庄美丽的圣火采集使者,展开双臂拥抱阳光,随后在朝向太阳的凹面镜前半蹲下身体,手中的引火棒随即被点燃。这一刻,24岁的采集使者姜馨田和她手中的圣火吸引了全世界的目光。许多人不会想到,这位充满青春活力的姑娘,却从小失聪,凭着对生活的美好向往和不懈的艰苦努力,硬是在一个无声的世界里奏响出一曲动人的生命乐章。

4年前,雅典残奥会闭幕式上,在中国残疾人艺术团震撼世界的8分钟后,姜馨田代表8300多万中国残疾人用手语打出“感谢雅典,相聚北京”,刹那间感动了全世界。

“生命有圆,也有缺。我们不是不幸,只是不便。”“我

(1)你同意这位王老师的说法么?请说说你的感受。

(2)张未同学按照老师的教导,在期末考试中取得了从未有过的好成绩。你认为这对她以后的学习和成长会有什么影响?

(3)你认为怎样才能增强自信心?

们和每个健全人一样,追求生命梦想,追求生命价值。”

(1)自信可以撑起没有翅膀的天使,请你阐述自信的神奇力量。

(2)自信也有强大的敌人,你知道是谁么?谈谈你对这个敌人的认识?



5. 就这样让我慢慢地饿死吧,我坚持不下去了。

(3)打造自信的自己,你准备采取哪些步骤呢?和同学们交流一下。

(1)请你对材料中反映的中学生自信状况作简要评价。

(4)我的自信,我的风采。为你自己设计一段自信宣言。

(2)影响中学生自信的因素有哪些?请根据自身的情况总结一下。

2.【实践与探究】下面是中学生课堂自信心问卷调查情况统计(%)

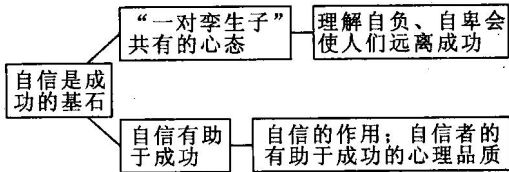
你是否经常举手发言	经常 24.29	不经常 55.93	害怕发言 19.77
发言时的自信心如何	相信能答好 43.79	担心答错 41.81	总是没把握 14.41
发言时声音是否洪亮	洪亮 34.46	一般 58.76	声音很轻 5.08
你是否尝试回答难题	非常愿意 21.47	有时尝试 62.15	从来不敢 16.38

(3)请你再设计几个调查项目。

☆自信是成功的基石

●重点知识扫描

知识结构图



●基础知识闯关

一、单项选择题

2008年8月30日人民网报道：一边打工一边学习的湖北小伙黎俊心中的梦想日益坚定，“我从小就爱好美术，将来一定要考上清华美院”。在高考路上走了8年之后，25岁的黎俊终于实现了自己“清华梦”，成为清华美院绘画系雕

塑专业的新生。据此完成1、2题。

1.“我从小就爱好美术，将来一定要考上清华美院”，这种表现是 ()

A. 自负 B. 自卑 C. 自尊 D. 自信

2.黎俊实现“清华梦”说明了 ()

①自信有助于成功 ②成功会使人更自信 ③只有成功

的人才拥有自信 ④自信的人只会成功,不会失败

A. ①② B. ②③ C. ①③ D. ②④

3. 生活中有许多人因为不相信自己的能力而产生自卑的心理。以下属于自卑的表现的是 ()

A. 失败是成功之母,我可以学到很多东西
B. 阳光总在风雨后,我相信总会成功的
C. 不抛弃、不放弃,只要努力总会有回报
D. 别人做到是因为她比我强,还是得甘拜下风的好

4. 小红学习上虽很用功,但成绩平平,便逐渐失去了继续求学的勇气。后来,在几次活动中,她发现了自己在美术方面很有特长,于是,小红重获信心,倍加努力并逐步走向成功。这给我们的启示是 ()

①自负有助于我们走向成功 ②应当全面地认识和评价自己 ③自信有助于我们战胜挫折 ④应当充分地挖掘自己的潜能

A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④

5. “你行,我也行”! 以此为主题的世界夏季特殊奥林匹克运动会于2007年10月2日在上海开幕。智障运动员在赛场上展现出乐观进取的风采,实现了人生价值的升华。事实表明 ()

A. 自信是成功的基石
B. 自信的人决不允许别人超过自己
C. 自信是运动员特有的心理品质
D. 自信人人都有

6. 2008年8月14日,中国蝶泳“小花”刘子歌在北京奥运会游泳女子200米蝶泳决赛中以2分04秒18获得中国队在本届奥运会上的首枚游泳金牌,这个成绩还打破了世界纪录。当新闻媒体再次问及刘子歌夺冠的秘诀时,她说道:“相信自己,冲破自我,就能赢”。对此材料分析错误的是 ()

A. 刘子歌的成功在于她的自信
B. 相信自己行,并以这种信念支配自己是刘子歌取得成功的重要条件
C. 从刘子歌的成功折射出自尊是健康人格的基石
D. 对刘子歌来说拥有自信就是他夺得冠军的唯一因素

7. “在人生的战场上,并不总是强壮的人取胜。但最终取胜的人,一定是那些认为自己能够胜利的人。”这句话说明了 ()

A. 树立信心就会增强实力,最终取得成功
B. 有了自信才能有成绩,有成绩就会更自信
C. 自信使人有克服困难的勇气和自强不息的力量
D. 实力,是支撑信心最重要的杠杆

8. 爱迪生面对失败不是选择放弃,而是跟自己说:失败也是我需要的,它和成功对我一样有价值,只有在我知道一切做不好的方法以后,我才知道做好一件工作的方法是什

么? 爱迪生的自信主要表现在

()

A. 沉着 B. 专注 C. 好奇 D. 乐观

二、简答题

9. 【自信赢得进步】 有一位中学生,曾经因为外语考得不好,便对学习外语逐渐失去了自信。老师对他说:“你的基础差一点,先不要和其他高手比,有进步就是成功。”第一次他定的目标是得50分,经过努力得了52分,老师鼓励说:“有进步,下次争取及格。”就这样,随着成绩的逐步提高,这个同学的自信心也增强了,终于冲到了中上等成绩的行列。

请问:这位中学生的经历对你有何启发?

10. 【自信成就人生】 我国著名化学家付鹰初到美国时,被美国人瞧不起,说中国人是“低能儿”。他没有因此沮丧,更没有自卑,他暗下决心,要做出个样子,让别人不敢小看中国人。经过刻苦努力,他的成绩名列前茅,创造了一项又一项成功记录,还对一条著名的规则进行了研究和修正。当这一结论公之于世的时候,整个美国化学界都震惊了。

(1) 付鹰的成功在于拥有什么样的心理品质?

(2) 从付鹰的事例中,想一想我们拥有这种心理品质的重要意义?



6. 新的一天,阳光洒在身上,暖洋洋。就这样放弃吗?

情感能力提升



To Win

擅长一种东西，会打球也好，会唱歌也罢，总之要擅长一种。

- 1.【情景感悟】 2008年8月9日，在北京奥运会首个比赛日率先进行的女子10米气步枪决赛中，赛前人们期望很高的杜丽没能实现卫冕。虽然比赛失利，但是这个坚强的女孩还是自信地表示：“四天后，我还有比赛，到时候，我会用成绩证明一切。”休整4天后，这位倔强的山东姑娘再次卷土重来，最终成为奥运赛场上的王者。
你认为自信的杜丽身上有哪些良好的心理品质？

- 2.【综合实践】 下面是中学生小华的一则日记，请你仔细阅读，并回答下列问题：

“我是一名农村小姑娘，朴实、勤奋、学习成绩很好。不久前，我转到城里的中学读书，尽管我的成绩很好，但我总觉得自己很土，黝黑的皮肤，朴素的衣着，浓重的乡音，使我感觉与城里的孩子格格不入。同学们好像都瞧

不起我，于是我开始模仿城里的同学，希望自己变得时髦、靓丽，但是，我怎么也找不到感觉，因而，我在城里的生活很不快乐！我该怎么办呢？”

- (1)从日记可以看出，小华处于一种什么样的心理状态？
这种心理状态对于一个人的健康成长有何影响？

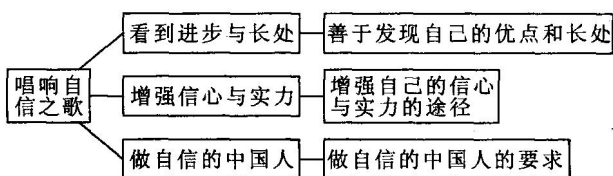
- (2)请你以小华朋友的身份给她写一封信，帮助她走出暗淡、消沉的生活。

☆唱响自信之歌

重点知识扫描



知识结构图



基础知识闯关



一、单项选择题

1. 2008年9月，我国航天员首次完成在太空行走。这是中华民族在攀登世界科技高峰征程上实现的又一历史性跨越，是中华民族为人类和平开发利用外层空间作出的又一重大贡献。这一重大事件使我们感受到 ()
①做为一个中国人的尊严和快乐 ②自强不息是我们民

族几千年来熔铸的民族精神 ③一个人没有民族自信心，他的自信就没有任何意义和价值 ④把个人命运与祖国发展结合在一起，自信才有坚实的根基

- A. ①②③ B. ②③④ C. ①②③④ D. ①②④

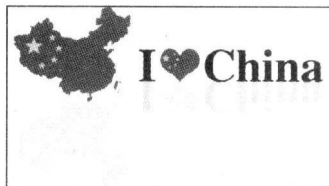
2. 王梦同学酷爱作文，但数学成绩较差。一次数学课很有新意的回答后，得到同学热情鼓励，经过一学期努力，数学成绩赶了上来。这说明 ()



- A. 自信心只有在获得成功时才能获得
B. 发现自己的长处是自信的基础
C. 实力支撑起自信心
D. 克服困难是增进自信的唯一条件
3. 成功离不开勇气,勇气来源于自信。培养自信就要 ()
①正视自己的不足,克服不足 ②积累成功的经验
③欣赏自己的优点和长处 ④在挫折中磨炼自己
A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①②③④
4. 三年初中学习生活,就像一杯绿茶,越品越有味。借今天的
机会,好好品味,充分展示自己的成绩。为有一个良好的
应试心理,下列做法可行的是 ()
①进行深呼吸,给自己一个微笑 ②告诉自己:“我能
行!” ③我会这样想:这次考试也是检测学习效果、提高
自己的一次机会 ④我会沉着应对,认真思考,仔细作答
A. ①②③ B. ①③④ C. ①②④ D. ①②③④
5. 赵利平老师说:我有一个原则,课堂上少对学生说“不”,
多说“能”等肯定的语言。孩子需要鼓励和赞赏,即使他的
答案并不准确,但能站起来回答就是一种参与和进步,
就应该受到表扬。你认为赵老师的做法 ()
A. 是不对的,容易助长学生的自负,不利于学生成长
B. 是对的,可以激励学生内在动力,增强其自信
C. 表扬不如批评,更能让学生认识到问题所在
D. 未成年人的自尊心需要无条件地满足
- 他不是现实样本,而是精神典范——他背负了我们的
软弱和自尊,担当了我们的疾病和不自信。这个有点傻、缺
心眼、一根筋但最终获得成功的士兵,不是傻人的福音,却
让电视观众觉得自己也有希望。“不抛弃,不放弃”的团队
精神,是中国现实社会的成功学秘诀。电视观众相信是自
己赋予他这种价值观,因此肯定能比他更好更强大。这是
2007 年度最深入人心的电视形象许三多的评语。据此回答
6、7 题。
6. 生活中,人人都有不如别人的地方,面对不如意,我们正
确的态度应该是 ()
①不抛弃,不放弃 ②自己相信自己,自己看得起自己
③自己尊重自己 ④可以通过进一步的努力,找到自
己的人生价值 ⑤想尽一切办法,超越别人
A. ①②③④ B. ②④
C. ①②③⑤ D. ①②③④⑤
7. 2008 年 9 月 2 日新华网报道:在今年西藏“3·14”事件
后,有着近二十年驻外记者生涯的郑若麟频繁地出现在
法国电视台的各类辩论节目中,为“中国真相”大声疾呼。
这位常常“以一对四”“不时被主持人打断”的中国辩手已
然成为法国人认识中国的一个符号。下列对郑若麟做法
认识正确的是 ()
A. 郑若麟以实际行动维护国家和民族的尊严,值得我们

学习

- B. 要采取一切手段维护中国人的形象
C. 这样疾呼会增加法国人对中国的误解,不利于建立两
国人民的友谊
D. 其做法会激起法国人民对中国的敌对情绪
8. 看到右图漫画,你会想到
什么 ()
A. 做自信的中国人
B. 做骄傲自大的中国人
C. 做最强的中国人
D. 做成功的中国人



二、简答题

9. 【自信的力量】 我国著名生物学家童第周,年轻时在比
利时留学。同屋的另一个国家的留学生轻蔑地对童第周
说:“你们中国人太笨了,不会管理经济,所以中国的经济
太落后!”童第周听了很生气,对他说:“你说中国人笨,有
什么证据,我不许你诬蔑我的同胞,我的祖国。”接着,他
一字一顿地说:“我们来比一比,你代表你的国家,我代表
我的国家,看谁先取得博士学位。怎么样?你敢吗?”此
后,童第周更加发奋读书。他发表的论文,水平越来越
高,在欧洲生物学界引起了轰动,被推荐给学术委员会。
授学位时,在场的教授、专家纷纷向他表示祝贺。童第周
激动地说:“我是中国人!我获得了贵国的博士学位,至
少可以说明中国人绝不比别人笨!”
- (1)你认为童第周是一个什么样的人?

- (2)在当今社会,国际交往越来越频繁,我们应怎样表现
出中国人的自信?

10. 【迎接奥运】 青岛作为 2008 年北京奥运会的协办城市,
做了积极精心的准备,为此次奥运会的成功举办作出了
巨大贡献。为此,青岛市某中学开展了“自尊自信,展示
自我风采”的活动。假如你也是其中一员,请你完成下
列问题:
- (1)请你设计几种活动形式。



7. 努力地寻找,发现了那么
多的食物。只要不放
弃,就有机会!