

智慧学习 科学检测 轻松夺冠



M
名校金学典

新课程 济南出版社

学习与检测

道德与法治

七年级·下册

学练考一本通

★ 二十年畅销品牌

★ 权威教研团队编写

★ 助你成就最好的自己

济南出版社

第一单元 青春时光

第一课 青春的邀约

创设情境，问题引领

不知不觉中，我们已步入了青春地带。青少年期是人一生中发展变化非常迅速的时期，也是生长发育的高峰期。这个时期的我们身体和生理机能都会发生急剧的变化。在这个时期，我们的内心会面对一些新的问题，我们看待自然和社会的观点也会有所改变。那么，我们青少年应该怎样正确面对青春期呢？

目标导航，掌握新知

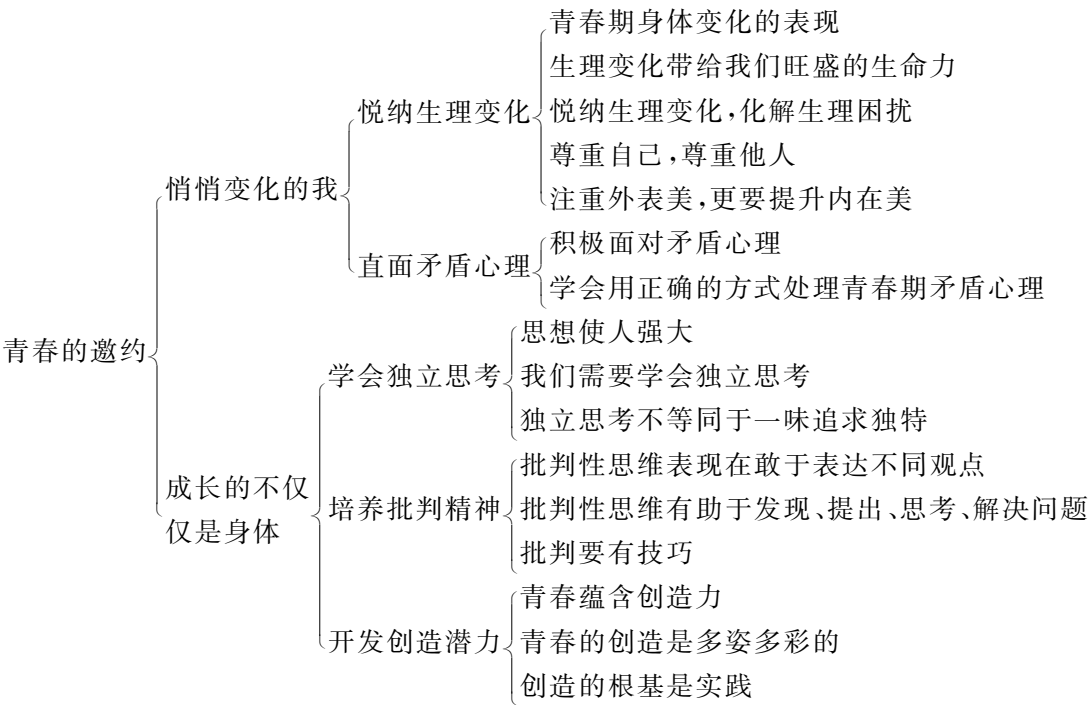
学习目标

【情感、态度、价值观】感受青春成长的力量，体会青春的美好；感受青春发展的差异性，形成接纳自我、关怀他人的心理品质；关心自己的成长，培养追求美的意识，注重外表美，更要提升内在美；发挥青春思维的长处，培养思维的独立意识，弘扬批判精神和创造精神。

【能力】学习正确面对和处理心理矛盾的方法；学会独立思考，培养批判精神，积极开发创造潜力，提高发现问题、解决问题的能力；学会与他人交往，提升交往品质。

【知识】了解青春期生理变化和青春期旺盛生命力的表现；了解青春期矛盾心理的表现；知道青春期思维的独立性和批判性的表现。

知识框架



知识梳理

1. 青春期我们的身体变化主要有哪些表现?

身体外形的变化,内部器官的完善,性机能的成熟。

2. 如何正确对待正常的生理变化?

(1)青春期的生理变化带给我们旺盛的生命力,使我们的身体充满能量。

(2)我们要正视身体的变化,欣然接受青春花蕾的绽放。不因自己的生理变化而自卑,是我们对自己的尊重。不嘲弄同伴的生理变化,是我们对同伴的尊重。追求外在美的同时,更要追求内在美。

3. 如何正确对待和处理青春期的矛盾心理?

(1)青春期的矛盾心理有时让我们烦恼,但也为我们的成长提供了契机。积极面对和正确处理这些矛盾心理,我们才能健康成长。

(2)调适青春期矛盾心理,排解烦恼的方法有多种。可以参加集体活动,在集体的温暖中放松自己;可以通过求助他人,学习化解烦恼的方法;可以通过培养兴趣爱好转移注意力,接纳和调适青春期的矛盾心理;可以学习自我调节,成为自己的“心理保健医生”。

4. 思想的发展变化对我们的成长有何意义?

生理发育是青春成长的重要信号,与之相随的还有思想和精神的变化。只有当思想日渐成熟,我们才能真正长大。

5. 如何认识学会独立思考?

(1)步入青春期,我们的独立意识不断发展,对问题开始有更多的见解,随着思维能力的提升,面对未知而又新奇的事物,我们需要学会独立思考。

(2)独立思考并不等同于一味追求独特,而是表现为不人云亦云,有自己独到的见解,同时能接纳他人合理、正确的意见。

6. 批判性思维有哪些表现?

对事情有自己的看法;敢于表达不同观点;

敢于对不合理的事情说“不”;敢于向权威挑战。

7. 批判性思维有什么作用?

(1)有助于我们发现问题、提出问题,并从不同角度思考问题,探索解决方案。

(2)调动我们的经验。

(3)激发我们新的学习动机。

(4)促使我们解决问题,改进现状。

8. 如何培养批判精神?

(1)要有质疑的勇气,有表达自己观点、提出合理化建议的能力。

(2)要掌握批判的技巧,考虑他人的感受,知道怎样的批判更容易被人接受,更有利于解决问题。

9. 青春期的我们,为什么要开发自己的创造潜力?

青春凝聚着动人的活力,蕴含着伟大的创造力,为我们的成长带来无限可能。青春的思想活跃,感情奔放,朝气蓬勃,充满对未来的美好憧憬,拥有改变自己、改变世界的创造潜力。

青春韶华,我们要争当勤奋学习、自觉劳动、勇于创造的好少年。

10. 青春期的我们,应该怎样开发自己的创造潜力?

(1)青春的创造多姿多彩。创造存在于我们生活的各个方面,存在于我们每个人身上。我们在遵守法律和道德规范的前提下,要敢于打破常规,追求创新与生活的丰富多彩,开创前人未走之路;要关注他人和社会,看重创造的意义与价值,做一名对国家和社会有用的创造者。

(2)创造离不开实践。社会实践是创造的源泉,给了我们广阔的创造空间,激发我们创造的热情。我们要用自己的智慧和双手去尝试、探索、实践,通过劳动改变自己,影响世界。

重点突破，疑难透析

1 直面矛盾心理。

内容解读青春期的我们，生理发育十分迅速，而心理发展相对滞后，身心发展处于一种不平衡状态，会引起种种心理发展的矛盾，如反抗与依赖、闭锁与开放、勇敢与怯懦等。产生这些矛盾心理是青春期的一种正常现象。

青春期的矛盾心理有时让我们烦恼，但为我们的成长提供了契机。积极面对和正确处理这些心理矛盾，我们才能健康成长。我们要成为自己的“心理保健医生”，学会化解烦恼，接纳和调试青春期矛盾心理。

学法指导懂得产生青春期矛盾心理是一种正常现象，只要掌握正确的方式方法，是可以调适和化解的。反思自己近来在成长中是否出现青春期的矛盾心理，当出现时自己是怎样应对的，结果怎样。今后要按照课本中提供的方式方法，正确处理心理矛盾，化解心理烦恼。

例题 1青春期的矛盾心理有时让我们烦恼，如果处理不好，会影响身心健康。因此，我们要积极面对、正确处理。下列方法有助于化解心理烦恼，正确处理青春期矛盾心理的是 ()

①向老师父母求助 ②参加班集体活动 ③把烦恼闷在心里 ④书写不良感受

- A. ①②③ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②④

【解析】向他人寻求帮助，可以学到化解烦恼方法；参加集体活动，能在集体的温暖中放松自己；书写不良感受，可以帮我们冷静下来。把烦恼闷在心里会使自己更加烦恼，危害健康。故包含③的选项是不正确的。

【答案】D

2 成长的不仅仅是身体。

内容解读青春期是人一生中身体发育的重要时期。伴随身体的发育，我们的认知能力得到发展，自我意识不断增强，批判性思维不断发展，情感世界愈加丰富。我们思维活跃、感情奔放，朝气蓬勃，充满对未来的美好憧憬，拥有改变自己、改变世界的创造力等。

学法指导通过观察，了解自己或周围同学一年来伴随生理发育，在认知、思维、情感、交往、学习、实践等方面发生的变化，体会青春期的我们“成长的不仅仅是身体”。

例题 2下面是小亮同学近来发生的一些变化，其中不属于身体发育的是 ()

①他个子长到一米七了，喉结、胡须都长出来了 ②他喜欢唱歌，但近来声音变得粗声粗气了 ③在学习中，他常提出问题，发表自己的见解 ④妈妈说他长大了，有些事不用大人操心了

- A. ①②③ B. ①②④
C. ③④ D. ②③

【解析】①②中小亮同学身体长高，长出喉结，声调变粗，属于身体发育。“在学习中，常提出问题，发表自己的见解”，是小亮批判思维发展的表现；“妈妈说他长大了，有些事不用大人操心了”，这是小亮独立意识增强的表现。故③④是心智发育，不属于身体发育。

【答案】C

课时训练, 当堂达标

小贴士

解答道德与法治试题的总原则

1. 认真审题。要逐句分析材料, 思考每句对应的知识点, 同时又要从整体上看材料总的说明了什么。
2. 回归教材。抓住试题材料的实质, 根据设问的角度, 准确找出教材相应的知识。
3. 整理答案。把找出的知识点按一定顺序排列好, 既可以按照材料中信息点出现的顺序排列, 也可按照答题要点的主次进行排列。答题注意用“道德与法治”学科术语。

一、选择题(在每小题所列的四个选项中, 只有一项是最符合题意的)

1. 青春期是人一生中身体发育的重要时期。这一时期, 我们的身体变化主要表现在 ()

①思想情感的丰富 ②身体外形的变化
③性机能的成熟 ④内部器官的完善

- A. ①②③ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②④

2. 青春期, 我们的身体会发生一定变化, 我们的内心会面对一些新的问题, 我们看待自然和社会的观点也会有所改变。下列对青春期这些变化的认识中, 正确的是 ()

A. 这些变化对每个人来说都是完全一样的
B. 这一切都是我们成长的机遇
C. 这一切都对我们的学习产生不利影响
D. 这一切都不利于我们与他人的交往

3. 不经意间, 我们已经跨入青春期的大门, 开始了人生最美丽的春天。下列对青春期理解正确的是 ()

①青春期是人一生中身体发育的重要时期
②青春期是童年向成年的过渡时期 ③青春期是人生第二个生长发育的高峰期 ④青春期是烦恼多于快乐的时期

- A. ①②④ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②③

4. 为正确处理青春期心理矛盾, 化解青春期的烦恼, 促进身体的健康成长, 我们可以采取的方式方法有 ()

①参加集体活动, 在集体的温暖中放松自己
②培养兴趣爱好, 转移注意力, 接纳和调适矛盾心理 ③学习自我调节, 化解内心烦恼
④将烦恼闷在心里, 不让他人知道

- A. ①③④ B. ①②③
C. ②③④ D. ①②④

5. 有时, 一些正常的生理现象也可能给处于青春期的我们带来烦恼。当我们感到烦恼时, 可以学习自我调节, 成为自己的“心理保健医生”。下列有助于我们化解烦恼的方法是 ()

①书写自己的想法, 宣泄不良感受 ②参加体育活动, 转移注意力 ③自我暗示“一切都会过去的” ④与他人比较, 知道自己一切都不如他人

- A. ③④ B. ①④
C. ①②③ D. ②③④

6. 近来, 小林看到班里其他同学的个子长得都比自己高了, 因此, 他感到自卑、烦恼, 情绪低沉。小林要排解这一烦恼应该 ()

①认识到因受遗传、营养、锻炼等因素的影响, 每个人的身体发育情况各不相同 ②尊重自己, 悦纳自己的生理变化, 不因自己的个子矮而自卑 ③试试自我解嘲: “个子矮的都是精华” “后来者居上” ④不与个子高的同学在一起玩, 不参加体育活动

- A. ①②③ B. ①②④
C. ②③④ D. ①③④

7. 青春期的我们追求美。在追求形体、仪表美的同时, 也要追求内在美。下列有利于提升内在美的是 ()

①践行社会主义核心价值观, 提高品德修养
②学习科学文化知识, 提高文化修养
③坚持健美训练, 保持体形美丽帅气
④穿衣戴帽整洁大方, 增强个人魅力

- A. ①② B. ③④ C. ①③ D. ②④

8. 进入中学以来, 小林同学无论是在家里, 还是在学校, 总喜欢自己拿主意, 表达自己的看法。这表明小林同学 ()

A. 摆脱了对父母的依赖
B. 已经是成年人了
C. 骄傲自大出风头
D. 开始学会独立思考

9. 进入中学后,小山同学总想穿得酷一点,心思全用在了穿戴上,老师、父母让他把心思更多地用在内在修养上,但他不屑一顾,依然我行我素。近来,小山学习成绩开始下滑,品行表现也不佳。要改变这一状态,他应该 ()

- ①懂得独立思考并不等于一味追求独特
②要接纳他人合理、正确的意见 ③追求外表美的同时,更要追求内在美 ④不能有自己的见解,一切要听父母、老师安排

A. ①②③ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②④

10. 步入青春期,我们的批判性思维不断发展。

批判精神对我们成长的重要意义表现在

()

- ①有助于我们发现问题、提出问题和解决问题 ②有助于我们坚定自己的看法,否定他人的观点 ③能调动我们的经验,激发我们的学习动机 ④能充分展示我们青春的外在美和内在美

A. ①② B. ①③
C. ②④ D. ③④

11. 班里准备进行各小组板报设计比赛。小艺同学认为本组的设计方案不新颖,自告奋勇进行修改,经她修改的设计方案荣获班级比赛第一名。小艺身上体现出来的思维批判性的品质是 ()

- ①具有集体荣誉感 ②具有责任感 ③具有质疑的勇气 ④具有提出合理化建议的能力

A. ①② B. ①③
C. ②③ D. ③④

12. 下列同学的做法体现创造力的有 ()

- ①小阳同学常把好人好事编成顺口溜给予点赞 ②小山同学经常为家人周末郊游设计方案 ③小亮同学坚持每天背诵一首古诗词 ④小明同学坚持每天上网浏览国内外新闻

A. ①③ B. ②④
C. ③④ D. ①②

二、非选择题

13. 青春期的生理变化带给我们旺盛的生命力,使我们的身体充满能量。请分别从运动、娱乐、学习、社会实践等方面说明你所体验到的青春活力。

运动:

娱乐:

学习:

社会实践:

14. 伴随着生理发育,我们的认知能力得到发展,自我意识增强,情感世界愈加丰富……这些变化让我们感到新奇,也带给我们矛盾与困惑。下列三位同学就遇到了这样的问题。

小文:我不喜欢父母干涉我的事。可是,当我学习遇到麻烦时,还是渴望他们“出现”!

小青:升入初中以来,我有心里话不愿意对别人讲了。其实我挺希望有人能理解我!

小东:我喜欢跳舞,春节前还参加了学校举行的文艺会演。可前几天老师让我在班会上跳支舞,我却不敢表演了。

(1)请分别指出上述三位同学遇到的问题属于青春期矛盾心理的哪种表现。

(2)我们应该怎样对待和处理青春期的心理矛盾,化解由此带来的烦恼?

15. 教材中说:“青春期的我们,成长的不仅仅是身体。”请根据自己成长的某方面的表现和体验,谈谈你对这句话的理解。

16. 在我们同学中,还有下面这样的“三好生”。

有的同学,生活和学习都听从父母的安排,对父母不合理的安排也不会有任何怨言。有人说他是“好孩子”。

有的同学,在小组学习讨论时从不发表自己的看法,对同学的意见总是说“好好好”“是是是”。有人说他是“好学生”。

有的同学与朋友交往时,无论朋友做什么事,都不会提相反的意见。有人说他是“好朋友”。

(1)你怎样评价这样的“三好生”?

(2)你喜欢做这样的“三好生”吗?为什么?

17. 晓林上小学的时候,周末都是和父母在一起。进入初中后,他不再常和父母一起玩了。上周六,他约了几个好朋友一起去郊游,出发前父母叮嘱他郊游要注意的事项,他不耐烦地说:“我已经长大了,怎么郊游我懂,不用你们管!”

请运用所学知识分析、评价晓林同学的表现。

拓展启迪, 心灵感悟

正确面对青春期

不知不觉中,我们已步入了青春地带。青少年时期是人一生中发展变化非常迅速的时期。这个时期的身体和生理机能都会发生急剧的变化,是生长发育的高峰期。那么,我们青少年应该怎样正确面对青春期呢?

走进青春期,我们开始告别无忧无虑的童年,更多地体验社会、体验人生、体验自我,偶尔也感到莫名的烦恼、孤独、焦虑、惆怅,甚至出现反复无常的情绪。青春期是人类生命过程中的一个极为特殊的阶段。这个阶段,青少年生理发育加速,使其提早进入成熟状态,但是心理的发展速度却相对缓慢。身心发展的不和谐、不平衡,使得青少年的自我调节能力脆弱,引起心理发展上的种种矛盾,并容易出现心理及行为偏差。伴随生理上的成熟,青少年心理上也逐渐成熟,表现之一是独立性增强,感觉自己“已经长大”,不愿意再依靠成人的帮助,希望自己能够独立思考和处理问题。但青少年的心理还没有完全成熟,考虑问题也不够全面,处理事情时比较冲动,容易走上犯罪的道路,所以在许多

方面仍然需要成人的帮助。青春期生理和心理的变化常使人感到新奇、神秘,很想了解其中的奥秘,也会带来丝丝烦恼和点点困惑。在青春期,第二性征的出现,使同学朦胧地意识到两性的差异,并对自己身体所发生的变化感到不安和害羞,本能地对异性疏远和反感。随着对性心理变化的认识趋向稳定,青少年对异性的反感逐渐消失,产生一种喜欢接近异性的心理,渴望了解和接近异性,并希望引起异性的注意和好感。进入青春期后,我们的内心世界变得丰富多彩。一方面,我们渴望被人理解和关注;另一方面,我们的独立感增强,又不愿意把内心轻易表露出来。这就出现了青春期常见的闭锁心理。

在这人生的花季里,我们要正确面对青春期。在青春之路上,男生女生都要以各自的方式,积极展现自我,充实自我,互为补充,互为映衬,奏响美妙的青春乐章。随着对异性了解的加深,异性之间的吸引力增大,与异性交往的愿望加强。这种情感不乏纯洁、好奇,需要好好地珍惜和保护。男女生之间的友好交往,往往会激发内在的积极性和创造性,提高学习和活动

的效率。同时,我们也需要理智、正确地对待。进入青春期后,我们可以通过正确的途径学习青春期知识,了解自己的生理和心理变化,消除对性的好奇和神秘感,及时解除不必要的烦恼和心理负担。我们还可以在学习之余投身于各种文体活动,培养自己多方面的兴趣和爱好,丰富自己的精神生活,开阔视野,广交朋友,减少青春期的烦恼。青春期是一个人精力最充沛、兴趣最广泛的时期,是一个人成长的关键期。我们要学会正确认识自我,主动开放自我,乐于关心他人,走出闭锁心理,同时我们要给自己确

立目标,不患得患失,把青春期的烦恼融化到积极的学习、追求之中,只有这样,我们的青春才会变得充实、快乐。

思考:

- 1. 我们进入了青春期意味着什么?
- 2. 我们应该怎样面对青春期的生理变化?
- 3. 当青春期的矛盾心理给我们带来烦恼时,我们应该怎样正确面对和处理?

第二课 青春的心弦

创设情境, 问题引领

编辑老师:

您好! 我是一名初中生。初中本来是我们人生中最美的阶段,可是我每天都感到很烦躁、很忧郁。因为有一件事一直在困扰着我,我不知道该怎么办。我喜欢上了班里的一个女生,这是早恋吗? 我不知道,也不敢对别人说。这段时间,我一直沉浸在迷茫之中,课也听不下去了,期中考试成绩一落千丈,朋友也渐渐地疏远了我。沉重的思想负担让我每天都心神不宁,我该怎么办?

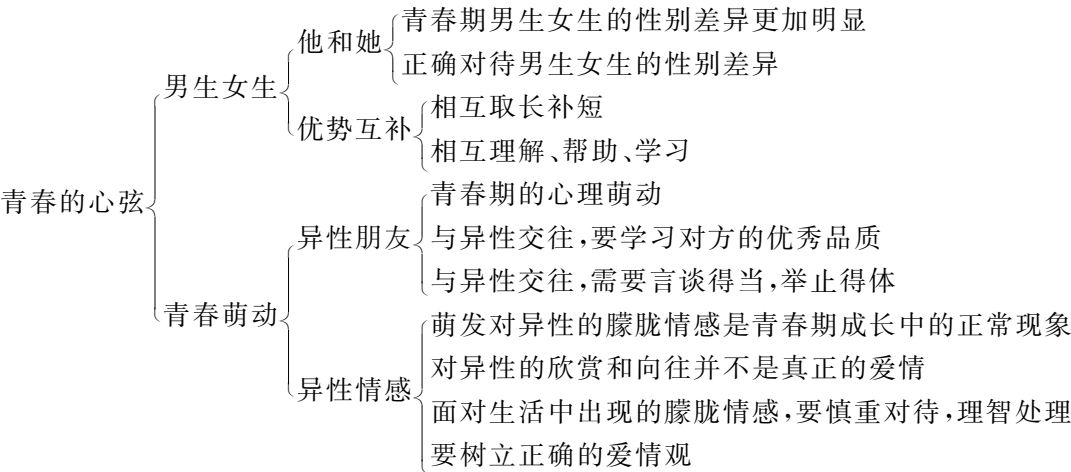
一名困惑的中学生

目标导航, 掌握新知

学习目标

- 【情感、态度、价值观】以正确的态度对待性别差异;初步树立正确的爱情观;体会青春期的美好。
- 【能力】掌握与异性交往的原则与尺度,建立与异性之间的友谊;学会恰当处理异性之间的朦胧情感。
- 【知识】了解男生女生的性别差异和性别优势;理解男女生优势互补的意义。

知识框架



知识梳理

1. 青春期男生女生之间有哪些明显的性别差异?

到了青春期,男生女生在生理方面的差异会更加明显。同时,在社会文化的影响下,男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面,越来越多地展现出自己的特点。

2. 我们应以怎样的态度对待青春期男生女生的性别差异?

男生女生的生理性别特征是与生俱来的,对于青春期特有的生理变化,我们应平静而欣然地接受。

对性别角色的认识,不要过于受性别刻板印象的影响。

3. 对性别角色的认识有什么作用?

(1)可以帮助我们了解自己与异性的不同特点,学会如何塑造自我形象,如何与异性相处。

(2)性别刻板印象也可能在某种程度上影响我们自身潜能的发挥。

4. 男生女生之间应该怎样做到优势互补?

我们不仅要认识自己的优势,而且要发现对方的优势,相互取长补短,让自己变得更加优秀。

要学会正确对待自己的优势和不足。不应因自己某一方面的优势而自傲,也不应因自己某一方面的欠缺而自卑。

男女生应相互理解,相互帮助,相互学习,共同进步。

5. 青春期的我们,在异性面前常常会有怎样的心理萌动?

在异性面前,我们有自我表现的欲望,更加在意自己的形象,渴望得到异性的肯定与接受。

6. 青春期的我们,与异性交往对我们的成长有何意义?

与异性交往,有助于我们了解异性的思维方式、情感特征等,形成互补效应,可以相互学习,取长补短;与异性交往,能从对方身上学到某些优秀品质,促进自我人格的完善。

7. 青春期的我们,应该怎样与异性交往?

我们与异性交往,要遵循自然适度的原则,做到内心坦荡,言谈得当,举止得体。

8. 我们应该怎样对待生活中出现的对异性朦胧的情感?

(1)在与异性交往的过程中,我们会因为对异性的欣赏、对美好的向往而愉悦。产生这种对异性的朦胧情感是青春期成长的正常现象,但不是真正的爱情。

(2)面对生活中可能出现的朦胧的情愫,我们应该慎重对待,理智处理。

9. 如何正确认识爱情?

(1)爱情需要具有爱他人的能力,这种能力包含自我的成熟、道德的完善,也包含对家庭的责任。

(2)爱情需要彼此深入了解,需要一定的物质基础和共同的生活理想,是强烈、稳定、专一的感情。

(3)真正的爱情包含尊重、责任、珍惜、平等和自律。

重点突破,疑难透析

1 男生女生优势互补。

内容解读 男生女生各自拥有自身的性别优势。我们不仅要认识自己的优势,而且要发现、欣赏对方的优势,相互取长补短,让自己更优秀。男女生应相互理解,相互帮助,相互学习,共同进步。

学法指导 观察异性同学的优势和劣势,认识自身优势和劣势。充分发挥自身优势,取对方之长,补己之短。不应因自己某一方面的优势而自傲,也不能因自己某方面的欠缺而自卑。

回忆过去与异性同学在一起学习、生活的经历和体验,认识取长补短、相互理解、相互帮助、相互学习的意义。

例题 1 我们所在的学校、班级、小组中,有男生也有女生。男生和女生在某些方面存在一定差异,也各

【解析】到了青春期,男生女生的性别差异更加明显,男生女生各自拥有自身的

有优势。因此,男生女生应该 ()
①欣赏对方的优势,不断完善自己 ②因自己的优势而骄傲 ③因自己的劣势而自卑 ④相互学习,取长补短

A. ①② B. ①④ C. ②③ D. ③④

性别优势。应取长补短,相互学习,这样才能不断完善自己。不应因自己某一方面的优势而自傲,也不能因自己某方面的欠缺而自卑。故①④做法是正确的。

【答案】B

2 面对生活中可能出现的朦胧情愫,我们要慎重对待,理智处理。

内容解读 处于青春期的少男少女出现情感萌动是正常的,但合情的行为却不一定合理。须知,应该在夏天得到的东西,不要在春天强行索求。中学生身心发育还不成熟,很难在感情上把握自己。如果意识到自己有坠入情网的危险,就要以坚强的意志把自己与异性的关系控制在正常的同学交往范围内。

学法指导 要通过了解某些中学生对萌生的恋情不加以约束,造成严重后果的事例,认识中学生“早恋”的危害和慎重对待、理智处理男女同学感情的重要性。知道面对男女同学的感情,需要理性地驾驭和控制。一定记住,秋天才能成熟的果实,不要提前在春天采摘。

例题 2 处于青春期的男生女生,面对可能出现朦胧的情愫时,应该 ()
①慎重对待,理智处理 ②视为爱情,不离不弃 ③抓住时机,加深感情 ④不越雷池,珍藏美好

A. ①②④ B. ①②③
C. ①④ D. ③④

【解析】 在与异性交往的过程中,我们会因为对异性的欣赏、对美好的向往而愉悦。产生这种对异性的朦胧情感是青春期成长的正常现象,但不是真正的爱情。中学生年龄还小,还不到谈恋爱的时候,还不具备谈恋爱的能力。出现这种情感应慎重对待、理智处理,不能越雷池一步。故①④是正确的做法。

【答案】C

课时训练,当堂达标

小贴士

解答道德与法治试题的总原则

1. 认真审题。要逐句分析材料,思考每句对应的知识点,同时又要从整体上看材料总的说明了什么。
2. 回归教材。抓住试题材料的实质,根据设问的角度,准确找出教材相应的知识。
3. 整理答案。把找出的知识点按一定顺序排列好,既可以按照材料中信息点出现的顺序排列,也可按照答题要点的主次进行排列。答题注意用“道德与法治”学科的术语。

一、选择题(在每小题所列的四个选项中,只有一项是最符合题意的)

1. 青春期男生女生的性别差异主要表现在

()

①生理特征、性格特征 ②兴趣爱好、思维方式 ③道德品行、礼仪举止 ④学习态度、吃苦精神

A. ②③ B. ②④
C. ①② D. ③④

2. 青春期的男生女生,在生理方面出现了显著的差异。对青春期特有的生理变化,我们应该

()

A. 保持一种羞耻之心

B. 平静而欣然地接受

C. 嘲笑对方的生理变化

D. 对此变化讳莫如深

3. 小美说:“男孩空间思维、数学推理能力比女孩好。我是女孩,数学我是学不好了。”小勇说:“女孩语言能力比男孩强。我是男孩,我的话是很难说流畅了。”下列对这两位同学的观点,评价不正确的是

()

A. 都认识到了自身性别特点

B. 都过于受性别刻板印象的影响

C. 都没有受到性别刻板印象的影响

D. 都会对自身潜能的发挥产生不利影响

4. 认识性别角色,对我们的成长具有重要意义,它有助于我们 ()

①了解自己与异性的不同特点 ②学会如何塑造自我形象,成为阳光少年 ③学会如何与异性相处,成为好朋友 ④学会如何远离异性,免受侵害

A. ②③④ B. ①②③ C. ①③④ D. ①②④

5. 男生有男生的优势,女生有女生的特长,差别是不容否定的。下列说法体现这一观点的是 ()

A. 甲说:男生和女生都是平等的 B. 丙说:男生品行好,女生学习好 C. 乙说:男生沉默寡言,女生性格开朗 D. 丁说:男生和女生在个性上各具特点

6. 小强和晓雯是初中同班同学,两人互帮互学,成为好朋友。晓雯在学习上遇到不明白的问题经常请教小强,小强总是热情地给予解答。这引来一些同学对他俩交往的质疑,说他俩是一对“恋人”。对此,小强和晓雯应该采取的正确态度和做法是 ()

A. 不受这些质疑的干扰,继续保持正常交往 B. 不再与对方交往,避免引起更多同学的质疑 C. 与质疑的同学理论,证明自己的“清白” D. 请求老师把自己调到其他班

7. 某中学出台了这样的规定:“男生女生不得对出现在校园里”“男生女生不得同桌吃饭”“男生女生交往距离不能小于 50 厘米”等。对这样的规定,下列看法正确的是 ()

A. 能阻止男女同学不正常的交往 B. 能有效地防止男女同学早恋 C. 这所中学管理严格,育人有方 D. 强制色彩浓重,效果难与制定初衷一致

8. 小晴是个学习好、热心肠的人。最近班里一位男生英语成绩不好,小晴就主动帮他补习英语,两人一下课就待在一块儿交流英语的学习心得。后来小晴发现有的同学总在背后对她和那位男生指指点点,做出“坏笑”的样子,她很苦恼。面对同学的“坏笑”,小晴应该 ()

①保持内心坦荡,不予理睬“坏笑” ②检点交往言行,使其更为得当 ③用事实证明清白,维护自己的尊严 ④不再与男生交往,避免再受伤害

A. ①②④ B. ①③④ C. ①② D. ②③
9. 对处于青春期的男女学生而言,我们倡导“交往有度,纯化友谊”。对其中“度”的理解,正确的是 ()

A. 避免交往,不引起他人怀疑 B. 消除差异,不把对方当异性 C. 保持距离,不突破半米限制 D. 控制情感,不超越友情界限

10. 小明收到了异性朋友的来信,信中朋友表露出对自己的爱慕,希望与自己谈恋爱。对待这件事,小明应该采取的正确做法是 ()

A. 兴高采烈,欣然接受 B. 公开信的内容,炫耀自己有魅力 C. 不为所动,不理不睬 D. 回信婉言谢绝,说明谢绝的道理

11. 与异性同学正常交往,有利于我们的成长。它可以使我们 ()

①忽略性别差异,凡事同等相待 ②谈情说爱,早日定下终身大事 ③了解异性的思维方式、情感特征 ④从异性身上看到某些优秀品质

A. ①② B. ②③ C. ①④ D. ③④

12. 同学们通过访问家人或其他熟悉的人,了解了他们从爱情走向亲情的经历,懂得了爱情需要具有爱他人的能力。这种能力包含 ()

①自我成熟 ②道德完善 ③对家庭的责任 ④对异性的欣赏

A. ①②③ B. ①③④ C. ①②④ D. ①②③④
- 二、非选择题
13. 观察本班男生女生,说说各自的爱好。
- | | |
|-------|--|
| ①男生爱好 | |
| ②女生爱好 | |
| ③说明道理 | |
- 10

14. 前不久,某校七年级(3)班发生了这样一件事:有的男生不愿意和女生分在一个组,嫌弃女生事多,娇滴滴;有的女生平时也不愿与男生在一起参加活动,嫌弃男生顽皮、粗鲁。针对这种现象,班主任老师对同学们进行了教育,同学们听后明白了道理,转变了认识,改正了做法。你认为班主任讲了哪些道理使同学们转变了认识,改正了做法?

15. 小亮同学身材细长、身体柔软,老师说它具有跳舞的天赋。学校要开设舞蹈选修课,老师推荐他参加,他说:“跳舞是女孩子喜欢的事,我是男孩,我不参加。”
你怎样认识小亮同学的观点?

16. 小刚和小美从小学起一直是同班同学,上了初中还是前后桌,因此二人关系比较要好。他俩经常在一起探讨问题,放学后两人也经常一起出入。他们的行为引起了班上同学的关注,有的同学甚至开始在背后说他们闲话。面对同学们的议论,小美提议就此不再交往,小刚则认为应该继续交往。
(1)据材料分析,造成同学们背后说他俩闲话的原因是什么?

(2)你怎样看待小美的提议?

(3)写出你的建议,指导他们既继续交往又不引起同学们说闲话。

17. 班主任老师收到班里一位男生的来信,信中男生向老师倾诉了自己近来心中的苦恼。“班主任老师,您好!我最近很苦恼。我喜欢一个女孩儿,起初我们一起学习,共同探讨问题,无话不说,我以为找到了大人世界中的爱情。但是,当我向她表白时,她却生气了,甚至开始疏远我。难道我错了吗?本来两人相处得挺好,为什么当我提到爱情时,她却变了呢?”
(1)这位男孩对那位女孩的好感、爱慕是爱情吗?说说你的理由。

(2)那位女孩儿拒绝与这位男孩儿谈恋爱,对吗?说说你的理由。

拓展启迪, 心灵感悟

异性效应

心理学家发现,大多数人都存在一种心理现象,叫“异性效应”。这种“异性效应”表现为:在参与有两性共同参与的活动时,较之只有同性参加的活动感觉更愉快,干得更起劲、更出色。这是因为,此时异性间心理接近的需要得到了满足,人获得了不同程度的愉悦感,从而激发了内在的积极性和创造力。

思考:

你有过这样的体验吗?

异性交往要把握好“自然”“适度”原则

所谓自然原则,就是像对待同性同学那样对待异性同学;所谓适度原则,是指异性交往的程度、频率和方式要恰到好处,应为大多数人所接受。既不因异性交往过早地萌动情爱,又不因回避或拒绝异性交往而对交往双方造成心理伤害;既不过多地参与异性之间的“单独活动”,也不在异性面前如临大敌,拒不接纳异性的关心与帮助。

思考:

在日常学习生活中,我们应怎样与异性同学交往?

第三课 青春的证明

创设情境，问题引领

初升的太阳绚丽多彩，光芒四射，美丽动人。我们就如同朝气蓬勃的太阳，散发着青春活力。青春的力量在身体里生发，令我们对未来更加憧憬和向往。

我们正处于青春期，正如羽毛渐丰的雄鹰，有搏击长空的壮志凌云。那么，就让我们一起丰满羽翼，飞翔出属于自己的一片天。

目标导航，掌握新知

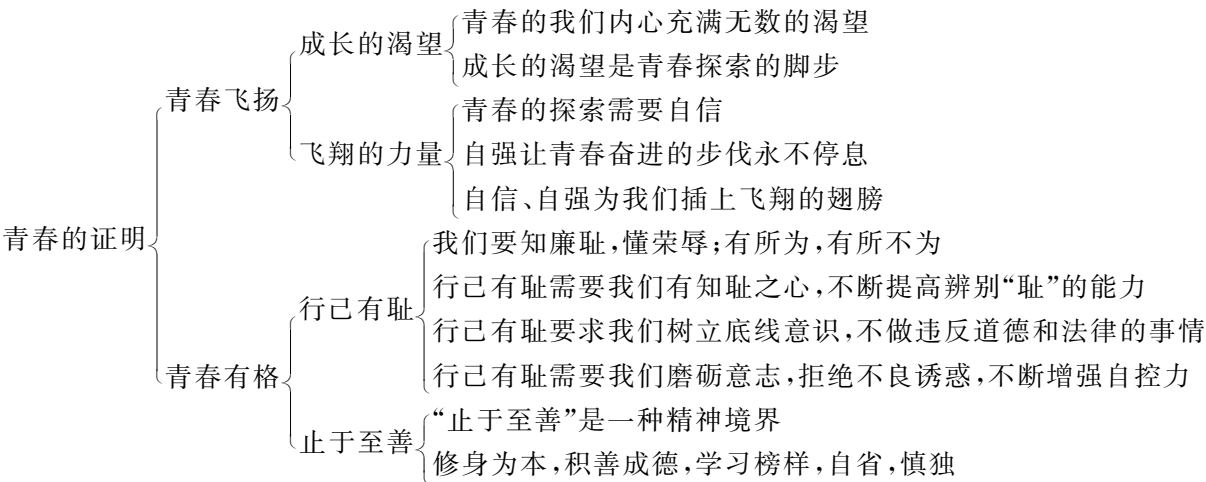
学习目标

【情感、态度、价值观】体会青春的美好，感受青春的可贵，珍惜青春，善待青春；感受青春的美丽，释放青春的活力，激发青春的热情，树立自信自强的青春态度，追求“至善”的人生境界；增强公民意识和法治观念；培养自信、自强的优秀品质，做到自尊、自爱。

【能力】学会辩证地看待青春，理性地对待青春，能够在比较复杂的社会生活中做出正确的道德判断和选择；体验行为和后果的联系，学会对自己的行为负责；重视修身，养成自我省察的习惯，做到慎独。

【知识】知道自信、自强对于青春成长的意义；知道“行己有耻”“止于至善”的内涵和要求。

知识框架



知识梳理

1. 青春的我们，内心充满着哪些成长的渴望？

我们渴望拥有健美的身躯、充实的大脑，渴望自由、渴望飞翔，“指点江山，激扬文字”。

2. 成长的渴望，对我们成长有何意义？

青春的我们拥有无尽的遐想，这令我们兴奋，让我们跃跃欲试。面对青春，每个人会有不

同的憧憬，形成不同的理想，规划青春路径，思考自己如何走过青春之路。成长的渴望是青春探索的脚步。

3. 自信对于我们青春探索有何意义？

青春的探索需要自信。自信让我们充满激情。有了自信，我们才能怀着坚定的信心和希望，开始伟大而光荣的事业。自信的人有勇气交往与表达，有信心尝试与坚持，能够展现优势与才华，激发潜能与活力，获得更多的实践机会

与创造可能。

4. 自强、进步和成功对于我们自信有何作用?

自强可以让我们更加自信。我们的每一点进步,都是成长的足迹,印记着我们克服惰性、抵御诱惑、战胜自我的努力。相信自己,勇敢尝试,不断进步,才能体验成功带来的自信。

5. 自强对于我们青春飞扬有何意义? 如何实现自强?

(1) 自强,让青春奋进的步伐永不停息。

(2) 不断克服自己的弱点,战胜自己、超越自己,是自强的重要内容。自强,要靠坚强的意志、进取的精神和持久的坚持。

6. 青春的我们,为什么要“行己有耻”?

青春的我们,乐于实践,敢于尝试,希望证明自己;但青春并不意味着肆意放纵,总有一些基本规则不能违反,一些基本界限不能逾越。我们要知廉耻,懂荣辱;有所为,有所不为。

7. “行己有耻”需要我们怎样做?

(1) “行己有耻”需要我们有知耻之心,不断

提高辨别“耻”的能力。在行动之前,审查愿望;在行动之中,监督调节;在行动之后,反思效果与影响。

(2) “行己有耻”要求我们树立底线意识,触碰道德底线的事情不做,违反法律的事情坚决不做。

(3) “行己有耻”更需要我们磨砺意志,拒绝不良诱惑,不断增强自控力。

8. 怎样认识“止于至善”?

“止于至善”是人的一种精神境界。“止于至善”是一种“虽不能至,心向往之”的实践过程,是一种向往美好、永不言弃的精神状态。

9. “止于至善”需要我们怎样做?

(1) 要从点滴小事做起,积少成多,积善成德。

(2) 要善于寻找好的榜样、向榜样学习、汲取榜样的力量,完善自己。

(3) 要养成自我省察的习惯,检视自身的不足,不盲目自责,积极调整自己,通过自省和慎独,端正自己的行为。

重点突破, 疑难透析

1 战胜自己、超越自己,是自强的重要内容。

内容解读 每个人都有自己的弱点。有的人不爱思考,有的人做作业马马虎虎,有的人怕吃苦,有的人懒惰,有的人缺乏耐心等。自强的人不是没有弱点,而是勇于并善于战胜自己的弱点。人最大的敌人不是别人,而是自己。能够战胜自己的人,必定能自强。

自强的人都会面临一只拦路虎,那就是放任自我。只有战胜它,才会进步,才能自强。

学法指导 要懂得不断克服自己的弱点,战胜自己,超越自己,成为强者,对于青春的我们成长的意义;要认识到自己的弱点,勇于并善于战胜它;向自强的榜样学习,激励自己,成为强者。

例题 1 牛顿小时候读书不用功,是班里成绩较差的学生。一次,他把自己精心制作的漂亮小风车带到学校,同学讽刺他虽然会做风车,却不懂其原理,还打烂了他的风车。从那以后,牛顿变得肯动脑筋、爱学习了,他要让那些瞧不起他的同学明白,自己在学习上也是强者。后来,他成为举世公认的科学巨人。

牛顿的这一小故事给我们什么启迪?

【解析】 牛顿因同学的讽刺,认识到了自己“虽然会做风车,却不懂其原理”的弱点。他发奋努力,战胜了自己的弱点,做学习上的强者,终于成为一位举世公认的科学巨人。如果牛顿对自己的弱点无动于衷,学习上仍不努力,结果就不会是这样。

【答案】 每个人都有自己的弱点。自强的人不是没有弱点,而是勇于并善于战胜自己的弱点。能够战胜自己的人,必定能自强。

2 “羞恶之心，义之端也。”

内容解读 所谓的“羞恶之心”是指人们的“羞”“恶”两种既联系又区别的情感活动。羞，指羞愧、羞耻、内疚；恶，指憎恶、嫌恶、讨厌、不满等。二者紧密相连，恶由羞耻产生、引起，而恶又能强化羞的心理感受。“羞恶之心，义之端也”，表明“义”的规范作用是以羞恶的情感活动为基础，通过羞恶的情感体验及其心理活动来实现的。羞恶之心引导我们判断是非善恶，明确行为选择理由。在羞恶之心的作用下，人必然会对自己行为进行调整、矫正和弥补，使之合乎“义”的规范。

学法指导 首先要从字面上弄懂孟子这句话的意思；其次要通过回忆自己的“羞恶之心”在某一行动前、行动中、行动后所产生的作用，体会“羞恶之心”对自己成长的意义。

例题 2 下列同学没能做到“行己有耻”的是 ()

- ①小山在考场上向邻桌同学索要答案
②小琴上网时立即关闭突然弹出的色情网页
③小冬发现自己说了伤害同学的话，随即向他道歉
④小刚欣然答应朋友的请求，替他去报仇

- A. ①② B. ②③
C. ③④ D. ①④

【解析】做到行己有耻，需要我们有“羞恶之心”。在行动前，审查愿望；在行动之中，监督调节；在行动后，反思效果与影响。

“小山在考场上向邻桌同学索要答案”“小刚欣然答应朋友的请求，替他去报仇”表明他俩没有羞恶之心，是非善恶不辨，做了违反道德的事情。“小琴上网时立即关闭突然弹出的色情网页”“小冬发现自己说了伤害同学的话，随即向他道歉”，表明他俩有羞恶之心，有辨别是非善恶的能力。

【答案】D

课时训练，当堂达标

小贴士

解答道德与法治试题的总原则

1. 认真审题。要逐句分析材料，思考每句对应的知识点，同时又要从整体上看材料总的说明了什么。
2. 回归教材。抓住试题材料的实质，根据设问的角度，准确找出教材相应的知识。
3. 整理答案。把找出的知识点按一定顺序排列好，既可以按照材料中信息点出现的顺序排列，也可按照答题要点的主次进行排列。答题注意用“道德与法治”学科的术语。

一、选择题 (在每小题所列的四个选项中，只有一项是最符合题意的)

1. 青春的我们，渴望拥有健美的身躯、充实的大脑，渴望自由、渴望飞翔……这是我们 ()

- ①对未来的憧憬和向往 ②青春飞扬的动力
③不可能实现的梦想 ④小孩子的胡思乱想

- A. ①③ B. ②④
C. ①② D. ③④

2. 马云在《不吃苦，你要青春干嘛》中说道：“当你不去旅行，不去冒险，不去拼一份奖学金，不过没试过的生活，整天挂着 QQ，刷着微博，逛着淘宝，玩着网游，干着我 80 岁都能做的事，你要青春干嘛？”马云的话启示我们 ()

- A. 要把握美好的青春时光，及时行乐
B. 要积极探索青春，规划青春

C. 学习生活一切听从父母的安排

D. 早日就业，挣钱养家

3. 中学生小林在日记中写道：“我准备上大学时选医学专业，将来做一名医生，为他人解除病痛，救死扶伤。从现在起，我就要为此积蓄能量，加油！”小林的这一表现，说明他 ()

- ①规划了自己的青春路径 ②迈出了青春探索的脚步
③形成了自己的人生理想 ④实现了自己的宏伟目标

- A. ①②③ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②④

4. 停止的水是死水，我们不要；单调的青春是萎靡，我们不要；偏激的青春是敌人，我们不要；无梦的青春是堕落，我们不要。那么我们想要的青春是 ()

①无忧无虑的青春 ②充满自信和激情的青春 ③迸发活力的青春 ④自强奋进的青春

A. ①②③ B. ②③④

C. ①②④ D. ①③④

5. 青春的探索需要自信,自信需要我们在生活中培养。你认为下列选项能带给我们自信的是 ()

①失败 ②自强 ③成功 ④进步

A. ①② B. ①④

C. ①②③ D. ②③④

6. 自强,让青春奋进的步伐永不停息。下列同学的表现中,体现自强的是 ()

①小勇同学不与同学交往,认为别人都不如他 ②小强同学这学期改掉了上课随便说话的毛病 ③小冰同学虽然腿有残疾,但从不迟到早退 ④小明同学经过不懈努力,学习有了很大进步

A. ①②③ B. ①②④

C. ②③④ D. ①③④

7. 不断克服自己的弱点,战胜自己,超越自己,是自强的重要内容。下列行动中,体现自强助力青春成长的是 ()

①勇于开拓,积极进取 ②克服懒惰,抵制诱惑 ③坚忍不拔,执着追求 ④知足常乐,养心健体

A. ①②③ B. ①②④

C. ②③④ D. ①③④

8. 青春并不意味着肆意放纵,总有一些基本规则不能违反,一些基本界限不能逾越。这些基本规则和界限主要是 ()

①法律法规 ②朋友约定 ③道德规范 ④学校纪律

A. ①②③ B. ②③④

C. ①③④ D. ①②④

9. “行己有耻”需要我们磨砺意志,拒绝不良诱惑,不断增强自控力。下列同学的做法体现这一要求的是 ()

①尝试不做某些事情,纠正自己的不当行为 ②每天坚持做一些自己未能做到的事 ③坚持自己的看法,不听他人的建议 ④认真记录一些平时不关注的事

A. ①②③ B. ②③④

C. ①③④ D. ①②④

10. “行己有耻”的意思是说,一个人行事,凡自己认为可耻的就不去做。我们青少年要做这样的人,就应该 ()

A. 谨小慎微,不管闲事,明哲保身

B. 有利的事多做,无利的事不做

C. 不做难事,不说大话,不求有多大作为

D. 知廉耻,懂荣辱;有所为,有所不为

11. “止于至善”是人的一种精神境界,是我们矢志不渝的追求。下列语句体现这一思想的有 ()

①勿以恶小而为之,勿以善小而不为 ②见贤思齐焉,见不贤而内自省也 ③日省其身,有则改之,无则加勉 ④千人同心,则得千人之力

A. ①②③ B. ②③④

C. ①③④ D. ①②④

12. 慎独,是指在没有外在监督的情况下,能严守道德底线。下列同学的做法,属于“慎独”的是 ()

A. 小刚课上认真听讲,积极发言;课下快乐地和同学们一起玩耍,交流心得

B. 小陈和小王在学校门口捡到一个手机,随即交给学校老师让其寻找失主

C. 小强和家人去旅游时,发现身边的游客乱扔垃圾,小强很礼貌地给予提醒

D. 小东周日独自在家上网学习,屏幕突然弹出一色情网页,他立即将其关闭

二、非选择题

13. 感受青春,赞美青春。

(1)请你写出5个描绘青春的词语:

(2)请你写一段赞美青春的话:

14. 我的成长渴望。

青春的我们,对成长充满渴望,拥有无尽的遐想。请写出你对成长的渴望,与同学分享。

15. 莎士比亚说过:“自信是走向成功的第一步,缺乏自信即是人失败的原因。”

(1)你拥有自信吗?表现在哪些方面?写出来与同学们分享。

(2)运用自己的经验,说说青春的我们怎样才能扬起自信的风帆。

16. 轮椅上的追梦少年、全国自强模范——20岁的刘大铭,因幼年罹患世界性罕见的成骨不全症,体重只有20多公斤,身材如六七岁的儿童。他经历了11次大型手术,两次与死亡擦肩而过……他一生注定在轮椅上度过,并遭受病痛的折磨。但他没有向命运屈服,他说:“我不要白白地来世上一趟。”2013年,他创作完成了17.5万字的长篇个人自传《命运之上》,成为人民出版社建社以来最年轻的签约作者。刘大铭被同龄人称为“我们的霍金”。

(1)从刘大铭身上可以看出,自强对于青春的我们有何重要意义?

(2)怎样才能让青春的我们变得自强?

17. 自我反思,自我评价。

(1)人非圣贤,孰能无过。你做过违反道德或法律的事情吗?如果有,现在想来,你内心有怎样的感受?

(2)当看到或听到有人做了违反道德、法律的事情时,你的内心会有怎样的感受?

(3)试着为自己的上述表现做出评价:

18. 孔子说:“行为有耻。”意思是说,一个人行事,凡自己认为可耻的事情就不去做。朱熹说:“人有耻则能有所不为。”

青春的我们都希望做“行为有耻”的人。那么,我们怎样才能成为这样的人呢?

19. “止于至善”是人的一种精神境界,也是我们应该有的格调和追求。

青春的我们追求“止于至善”应该怎样做?

济南出版社

20. 我们国家建立了劳动模范、道德模范、国家功勋荣誉等评选表彰制度;每年中央电视台开展“感动中国”人物评选,各行业也开展优秀人物等评选活动。

请谈谈这样做的意义是什么。

济南出版社
拓展启迪, 心灵感悟

童第周的故事

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?”此后,童第周更加发奋读书,他发表的论文在欧洲生物学界引起轰动。授予学位时,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,至少说明中国人绝不比别人笨!”

思考:

在当今社会,我们应该怎样在日常生活中表现出中国人的自信?

青春的呼唤(节选)

屠格涅夫

啊,青春,青春,你什么都不在乎,你仿佛拥有宇宙间一切的宝藏,连忧愁也给你安慰,连悲哀也对你有帮助。你自信而大胆,你说:“瞧吧,只有我才活着。”可是你的日子也在时时刻刻地飞走了,不留一点痕迹,白白地消失了,而且你身上的一切也都像太阳下面的蜡一样,雪一样地消失了……

也许,你的魅力的整个秘密,并不在于你能够做任何事情,而在于你能够想,你做得任何事情——正在于你浪费尽了你自己不知道怎样用到别处去的力量,正在于我们中间每个人都认真地以为自己是个浪子,认真地认为他有权力说:“啊,倘使我不白白耗费时间,我什么都办得到!”

思考:

选文给我们怎样的启示?

第二单元 做情绪情感的主人

第四课 揭开情绪的面纱

创设情境，问题引领

从前，一个国王贪图享乐，命大臣四处为他找“快乐”。大臣遇到一个自称“没有一天不快乐”的农夫，问其原因，农夫说：“我曾经因为脚上没有鞋穿而沮丧，直到有一天，在街上看到一个没有脚的人。”大臣顿悟……

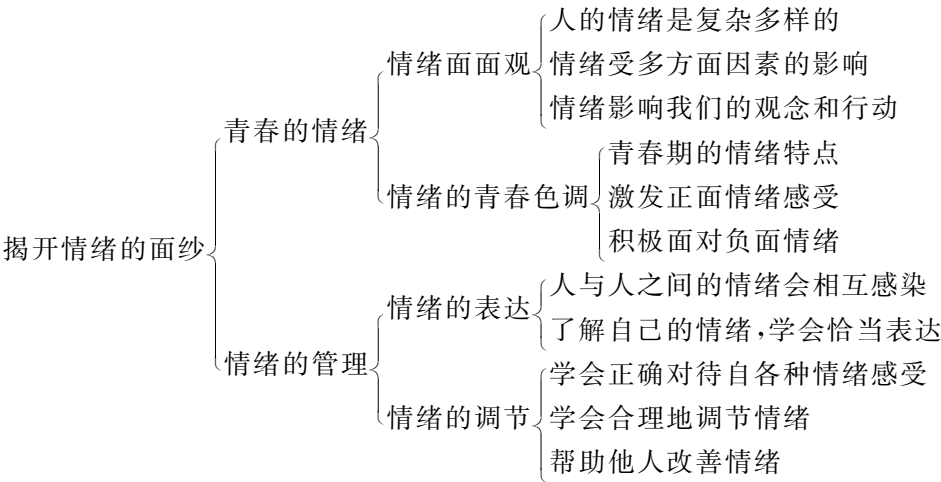
我们时时在追求快乐，却不一定能发现快乐的真谛。其实，我们只要用心地把握自己，学会调节自己的情绪，用积极、快乐的态度对待生活，就会发现生活中充满阳光与欢乐。

目标导航，掌握新知

学习目标

- 【情感、态度、价值观】体验情绪的多样性、复杂性；体会青春期情绪的特点，激发正面的情绪感受，积极面对负面情绪；体会情绪表达对人际关系的影响，感悟友善、和谐、文明等社会主义核心价值观的体现。
- 【能力】能够认识和把握自己的情绪；了解自己的情绪和恰当表达自己的情绪；掌握调节情绪的方法，学会合理调节情绪；能够运用情绪调节的方法帮助他人改善情绪。
- 【知识】了解情绪的分类和青春期的情绪特点；了解影响情绪的因素和情绪对个人观念和行动带来的影响；认识适度负面情绪的作用及调节持续负面情绪的方法。

知识框架



知识梳理

1. 为什么说人的情绪是复杂多样的?

人的情绪是复杂多样的,除了常见的喜、怒、哀、惧等基本情绪,还有害羞、焦虑、厌恶和内疚等复杂情绪。

2. 人的情绪会受哪些因素影响?

我们的情绪受多方面因素影响。例如,个人的生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论、自然环境等。

3. 情绪对我们会产生怎样的影响?

情绪影响着我们的观念和行动。它可能激励我们克服困难、努力向上,也可能让我们因为某个小的挫败而止步不前。

4. 青春期的情绪有哪些特点?

情绪反应强烈,容易波动与固执,情绪具有细腻性、闭锁性和表现性。

5. 我们应该怎样面对青春期的情绪特点?

(1)青春期的情绪特点体现了青春的活力,它带给我们不同的感受。

(2)要善于激发正面的情绪感受,积极面对负面的情绪。

6. 应该怎样表达自己的情绪?为什么?

(1)在人际交往中,我们需要了解自己的情绪,接受它们,并学会以恰当的方式表达出来。

(2)人与人之间的情绪会相互感染。即使没有语言的交流,一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪,也会影响周围的人。

情绪的表达不仅与自己的身心健康有关,而且关乎人际交往。

7. 为什么要正确对待自己的情绪?

(1)保持积极的心态,享受喜悦和快乐,让我们的青春生活更美好。

(2)适度的负面情绪,可以帮助我们适应突发事件,但持续地处于负面情绪状态,则可能危害我们的身心健康。

8. 学会合理地调节情绪有何意义?

学会合理地调节情绪,使情绪在生理活动、主观体验、外显表情等方面发生一定变化,有助于我们更好地适应环境。

9. 调节情绪有哪些方法?运用这些方法调节情绪对我们有何意义?

(1)在生活中,每个人都有调节情绪的方法,归纳起来,常用的主要方法包括:改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等。

(2)这些方法,有助于我们更好地调节情绪,成为情绪的主人;还可以帮助同学、家人改善情绪,使他们保持积极乐观的心境。

重点突破,疑难透析

1 情绪的表达不仅与自己的身心健康有关,而且关乎人际关系。

内容解读 情绪关乎个人的身体健康。《礼记》上说“心宽体胖”,意思就是情绪畅快时,人会愈来愈胖,而且愈来愈健康。另外,据研究指出,一个人长期有负面或消极的情绪产生时,如愤怒、紧张,可能会导致内分泌不正常,从而形成生理上的疾病。情绪关乎我们的精神状态,良好的情绪是心理健康的重要指标。

人与人之间的情绪会相互感染,情绪的表达会影响人际关系。倘若常在他人面前任由负面情绪决堤,丝毫不加控制,如乱发脾气,久而久之,别人会视我们为难以相处之人,甚至将我们列为拒绝往来者。所以我们要了解自己的情绪,接受它们,并学会在合适的场合、以恰当的方式表达出来。

学法指导 可通过阅读因长期负面情绪导致身心疾病的事例,或回忆自己情绪不好时自己的食欲状况,来认识情绪对身体的影响。反思自己过去是怎样表达情绪的,给自己和他人带来怎样的影响,从而体会情绪的合理表达对人际关系的意义。

例题 1 同学们在上自习,教室里很安静。突然,小雷同学哈哈大笑起来,同学们都惊讶地把目光投向

【解析】 本题考查情绪的表达对人际关系的影响。人与人之间的情绪会相互感染。情绪表达的场合是否合适、方式是否恰当,影响着与他人的关系。材料中,小雷表达情绪的

他。原来是书中的精彩故事让他兴奋不已。

小雷同学这样表达情绪合适吗？为什么？

场合是不合适的，没顾及课堂纪律和同学们的感受。

【答案】不合适。他在课堂上随意表达自己的兴奋情绪，不顾及课堂纪律，不顾及同学们的感受。

人与人之间的情绪会相互感染，情绪的表达关乎人际关系。因此，表达自己的情绪时应当选择合适的场合、恰当的方式，顾及别人的感受，不能损害他人或集体的利益。

课时训练，当堂达标

小贴士

解答道德与法治试题的总原则

1. 认真审题。要逐句分析材料，思考每句对应的知识点，同时又要从整体上看材料总的说明了什么。
2. 回归教材。抓住试题材料的实质，根据设问的角度，准确找出教材相应的知识。
3. 整理答案。把找出的知识点按一定顺序排列好，既可以按照材料中信息点出现的顺序排列，也可按照答题要点的主次进行排列。答题注意用“道德与法治”学科的术语。

一、选择题（在每小题所列的四个选项中，只有一项是最符合题意的）

1. 平日里，当我们得到老师表扬时，我们会非常高兴；当学习退步时，我们会感到忧愁；看到有人做坏事时，我们会愤怒。这种高兴、忧愁、愤怒的感受，就叫作（ ）
A. 性格 B. 情绪
C. 意志 D. 心理
2. 人的情绪有多种类型，其中最常见的基本情绪是（ ）
A. 喜、怒、哀、乐
B. 惊喜、悲愤
C. 喜、怒、哀、惧
D. 兴奋、害羞、焦虑
3. 有位同学说：“我平时学习不错，作业完成得很好，可是一到考场就不行了，本来会做的考题也不会了。”另一位同学说：“我平时和同学们谈话，思维敏捷，谈吐自如，可上课一回答老师的提问，尤其是一上讲台就结结巴巴。”这两位同学的经历告诉我们的道理有（ ）
①人的情绪受周围环境等的影响 ②过度紧张的情绪影响正常水平的发挥 ③应该学会调节、控制自己的情绪 ④考试不利于我们进步成长
A. ①②③ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②④
4. “笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”这一谚语告诉我们的道理是（ ）
A. 生活中有快乐的事，也有悲伤的事

- B. 遇到困难和挫折不能产生负面情绪
C. 喜、怒、哀、惧是人的基本情绪
D. 保持乐观的心态，有益于身心健康
5. 唐代大诗人李白，在流放途中，见到长江时写出的诗句是：“楚水清若空，遥将碧海通……平生不下泪，于此泣无穷。”几年后，他遇到大赦，从白帝城沿长江乘船返回江陵时，写出的诗句是：“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”同样是写途经长江时的感受，但诗的格调迥异，表达的心境也完全不同。这说明（ ）
①情绪会随着个人境遇的变化而变化 ②情绪影响着人们的观念和行动 ③情绪是瞬息万变的 ④情绪是难以调控的
A. ①② B. ①③
C. ②④ D. ③④
6. “适当的悲伤可以表达感情的深切，过度的伤心却可以证明智慧的欠缺。”莎士比亚这句名言启迪我们（ ）
A. 情绪影响人的观念和行动
B. 人不能有伤心的负面情绪
C. 负面的情绪是有害无益的
D. 要学会合理地调节情绪
7. 进入青春期，随着身体发育的加快和生活经验的不断丰富，我们的情绪也发生着变化，表现出情绪反应强烈、容易波动与固执等特点。下列同学的情绪表现，属于青春期“情绪反应强烈”特点的是（ ）
①小勇想换部新手机，父母不同意给他买，小

- 勇顿时暴跳如雷 ②小英数学考试几次都没考好,情绪低落,好长时间振作不起来 ③晓涵的外婆因病去世,心里很难过,但她从表情上没有表露出来 ④听到本班获得校运动会团体第一名,全班同学都激动地跳了起来
- A. ①② B. ②③
C. ①④ D. ③④
8. 小刚在作文中写道:有一次课间,我正在投入地写作文,小文不小心撞在了我的身上,我的作文本被钢笔划破了。我心中的怒火一下子就被点燃了,二话不说就和小文打了起来。小刚的情绪特点是 ()
- A. 情绪的细腻性
B. 情绪的闭锁性
C. 情绪反应强烈
D. 情绪的表现性
9. 下列同学表达自己情绪的方式中,不恰当的是 ()
- ①小圣挨了批评,猛地推门进教室,“咣啷”一声,把同学们吓了一跳 ②小林这两天没来上学,老师说他遭遇了车祸,同学们听了都伤心地落下了眼泪 ③小强到体育场看足球比赛时,为自己喜欢的球队摇旗呐喊,加油助威 ④小晴在阅览室看书,看到了精彩片段,高兴地大声喊了起来:“写得太好啦!”
- A. ①③ B. ②③④
C. ①②③ D. ①④
10. 开车见有人非法并线,就恨不得挥拳相加;前车开得慢,立刻焦躁不安地按喇叭……当自己家人或亲友这样开车时,你应劝他 ()
- ①下车找交警报告路况 ②遵守交规,安全行驶 ③加大油门,超速前行 ④别着急,别开斗气车
- A. ①③ B. ②④
C. ②③ D. ①④
11. 心情不舒畅时,你可以选个阳光明媚的日子去登山,感受“一览众山小”的豪迈;你也可以去游湖,领略碧波绿水的清凉;你还可以去山谷,体味“此地别无他人”的静谧。这种调节情绪的方法是 ()
- A. 转移注意 B. 合理宣泄
C. 理智控制 D. 放松训练

12. 同学们或许有过这样的经历,当你在考场上感到紧张时,如果反复提醒自己:“沉住气,别紧张,会考好的。”紧张的情绪就会有所缓解。这种控制不良情绪的方法叫 ()
- A. 合理发泄 B. 自我解嘲
C. 心理换位 D. 自我暗示

二、非选择题

13. 当遇到下列情境,你会有怎样的情绪感受?

情境	情绪感受
①为班级做了一件好事,受到老师的表扬	
②晚上独自在家,突然停电	
③获知自己的好朋友生病住院	
④上学的路上,遇上堵车	
⑤同位上课说话,老师却批评了无辜的你	
⑥看见有人在公共场所乱扔垃圾	

14. 回忆自己的情绪经历,填在下表中。

①遇到的难忘的事情	②当时的情绪感受	③表达情绪的场合或方式	④对个人或他人带来的影响	⑤现在的感悟

15.“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头。”——谚语
“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。”——
《黄帝内经》

(1)这些话对我们有怎样的启迪？（告诉我们什么道理）

(2)在你的生活经历中，遇到过哪些因情绪而影响智力发挥或身体健康的事情？请列举一例。

16.平日，我们的班主任老师脸上总是带着笑容，和蔼可亲，同学们都特别喜欢他。今天不知怎么了，他像变了一个人似的，眉头紧锁，阴沉着脸，一句话都不说，不知发生了什么事。同学们都感到了一股紧张的气氛，谁都不敢大声说话，也不敢靠近他。后来才知道，那天是因为班里的一位同学在校门口打架，受伤学生的家长找到学校来了。

(1)这位班主任老师前后情绪的不同表达，对师生关系产生了怎样的影响？

(2)说说你从这一事例中明白的道理。

17.运用情绪调节的方法，我们可以帮助同学、家人改善情绪，使他们保持积极乐观的心境。

(1)小宁同学家的生意赔了，近来他父亲的心情很不好，天天愁眉苦脸，还时常发脾气。

请你为小宁同学出谋划策，帮助他安慰父亲，改善情绪。（不少于3种方法）

(2)小晴同学因期中考试没考好，心情很不好，她沮丧、无精打采，也不愿和他人说话。

假如小晴是你的同学，你会怎样安慰她改善情绪，尽快走出考试失利的阴影？（不少于3种方法）

拓展启迪，心灵感悟

卖伞的故事

从前，有一位老奶奶，她有两个儿子，大儿子卖伞，小儿子开了家洗衣店。天一下雨，老奶奶就发愁地说：“唉！我小儿子洗的衣服到哪里去晒呀！要是干不了，顾客就该找他的麻烦了……”

天晴了，太阳出来了，可老奶奶还是发愁：“唉！看这大晴天，哪还有人买伞呀！”就这样，老奶奶一天到晚愁眉不展，吃不下饭，睡不着觉。

邻居见她一天天衰老下去，便对她说“老奶奶，您好有福呀！一到下雨天，您大儿子的雨伞就卖得特别好；天一晴，您小儿子的店里就顾客盈门，真让人羡慕！”

老奶奶一想，对呀！我原来怎么就没想到呢！从此以后，老奶奶不再发愁了。吃得香、睡得甜，天天笑呵呵的，大家都说她好像变了一个人。

思考：

这个故事给我们怎样的启示？

调节情绪的方法

注意转移法：当人的情绪激动时，为了使它不致爆发和难以控制，可以有意识地转移注意力，把注意力从引起不良情绪反应的情境转移

到其他事物或活动上去。

- 改变注意焦点,分散注意力;
- 做自己平时最感兴趣的事;
- 改变环境,如到风景秀丽的野外去散步等。

合理发泄法:遇到不良情绪时,通过简单的“宣泄”,痛痛快快地表达出来,或将不良情绪通过别的途径与方式宣泄出来。

- 在适当的场合哭一场;
- 向他人倾诉;
- 进行剧烈的运动;
- 放声歌唱或大声喊叫。

理智控制法:在陷入不良情绪时,主动调动理智这道闸门的力量,控制不良情绪,并尽力使自己愉悦起来。

- 自我解嘲,自我安慰;

● 自我暗示,自己提醒自己,遏制不良情绪的产生;

● 在困难和逆境面前,有效地进行自我激励,从不良情绪中摆脱出来;

● 心理换位,与对方交换位置,站在对方的角度想问题;

● 学会升华,将消极的情绪与头脑中的一些闪光点联系起来,将不良情绪转化为积极有益的行动。

思考:

你用过这些方法吗?效果如何?你还知道哪些调节情绪的方法?

第五课 品出情感的韵味

创设情境,问题引领

身处整洁的校园,我们会产生舒适、愉快的心情;想到创造整洁环境的工人师傅,我们会产生尊重和感激之情。生活中美好的人和事物,让我们身心愉悦,逐渐丰富我们对生活、对人生的美好情感。

1. 你认为什么是情感?你有过哪些情感体验?
2. 情感对我们的成长有何作用?我们应该怎样创造、传递美好的情感?

目标导航,掌握新知

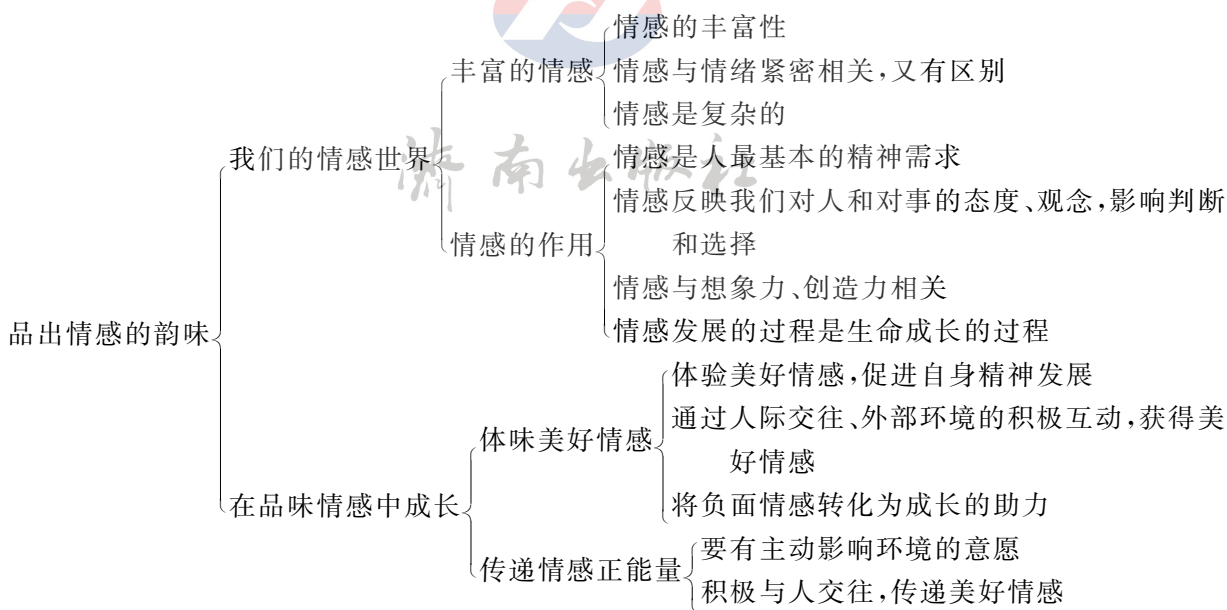
学习目标

【情感、态度、价值观】关注自己的情感,形成通过情感积累逐步涵养情怀、陶冶情操的意识;感受生活中美好的情感,养成积极、乐观的生活态度;树立主动、积极影响身边环境的观念,创造、传递情感正能量。

【能力】提高对自身情感状态的觉察能力,增强对生活体验的敏感性;学会创造正面的情感体验;学会通过传递积极情感影响身边环境,提高创造美好生活的能力。

【知识】知道情绪与情感的联系与区别,从而形成对情感的基本认知;了解情感对于个人成长的价值;知道情感是随着生活经历的不断丰富逐步积累、逐渐丰富深刻的过程。

知识框架



知识梳理

1. 情感与情绪的关系是怎样的?

(1)情感与情绪紧密相关,伴随着情绪反应逐渐积累和发展。

(2)情感与情绪也有区别。情绪是短暂的、不稳定的,会随着情境的改变而变化;情感则是我们在生活中不断强化、逐渐积累的,相对稳定的。

2. 情感的复杂性有哪些表现?

有基础性的情感,如安全感;有高级情感,如道德感。有正面的体验,如爱的情感;有负面的体验,如恐惧感;也有两方面混杂的体验,如敬畏感。

3. 情感有哪些作用?

在社会生活中,情感是人最基本的精神需求,驱使我们做出行动。丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物,探索未知。情感伴

随着我们的生活经历不断积累、发展,体现我们生命成长的过程。

4. 如何体味美好情感?

(1)生活中美好的人和事物,让我们身心愉悦,逐步丰富我们对生活、对人生的美好情感。

(2)通过阅读、人际交往、参加有意义的社会活动等方式获得美好情感。

(3)将体验的负面感受转化为成长的助力。

5. 如何传递情感正能量?

(1)用自己的热情和行动来影响环境。

(2)在与他人的情感交流中,传递美好的情感,传递生命的正能量。

(3)在生活中不断创造美好的情感体验,在传递情感的过程中不断获得新的感受。

重点突破, 疑难透析

正确认识负面的情感体验。

内容解读 生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好,但对于我们的成长也有意义。体验负面感受,可以丰富我们的人生阅历,使我们的生命变得更加饱满丰盈。

学会承受一些负面感受,善于将负面情感转变为成长的助力,也可以让我们获得美好的情感体验,不断成长。

学法指导 正确认识负面的情感体验,需要回忆自己在生活中曾产生的羞耻感、焦虑感和挫败感等负面情感体验,这些负面情感体验给自己的成长产生了怎样的影响,当时自己是如何面对这些负面情感体验的。

例题 生活是丰富多彩的,也是纷繁复杂的;人生道路上,有阳光明媚的日子,也会有阴雨连绵的时候。所以,我们的情感体验也不会都是美好的、正面的,也会有负面的、让人难受的时候。下列对于负面情感体验的认识不正确的是 ()

①它会给我们带来不愉快的感受 ②它是成年人才拥有的情感体验 ③它可以丰富我们的人生阅历 ④它对我们的成长有害无益

A. ①② B. ②③ C. ①④ D. ②④

【解析】本题考查对负面情感体验的认识。负面的情感体验会给我们带来不愉快的感受,但它可以丰富我们的人生阅历,对于我们的成长也是有意义的。负面的情感体验不只是成年人才拥有的,每个人在生活中都可能遇到不美好的事,都会因此产生负面的情感体验。故②④的说法是不正确的。

【答案】D

课时训练, 当堂达标

小贴士

解答道德与法治试题的总原则

1. 认真审题。要逐句分析材料,思考每句对应的知识点,同时又要从整体上看材料总的说明了什么。
2. 回归教材。抓住试题材料的实质,根据设问的角度,准确找出教材相应的知识。
3. 整理答案。把找出的知识点按一定顺序排列好,既可以按照材料中信息点出现的顺序排列,也可按照答题要点的主次进行排列。答题注意用“道德与法治”学科的术语。

一、选择题(在每小题所列的四个选项中,只有一项是最符合题意的)

1. 我们每个人都生活在家庭、学校、社区中,我们需要它们的接纳和关心。我们对它们产生的情感有 ()

①归属感 ②责任感 ③使命感 ④羞愧感

A. ①②③ B. ②③④

C. ①②④ D. ①③④

2. 我们通过情感来体验生命、体验生活;同时,情感让我们的内心世界更加丰富。下列选项体现这一观点的是 ()

①我们现在是未满18周岁的未成年人 ②在和睦温馨的家庭里,我们会感觉很幸福

③当看到有人遭受欺辱,我们心里会有愤怒的感受 ④身处整洁的校园,我们会产生舒适、愉快的心情

A. ①②③ B. ②③④

C. ①②④ D. ①③④

3. “一片丹心图报国,两行清泪为忠家。”“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐。”“人生自古谁无死,留取丹心照汗青。”这三句古诗词所表达的情感是 ()

A. 自豪感 B. 荣辱感
C. 羞愧感 D. 爱国情感

4. 小浩是我们班的班长,每天都早来晚走,协助班主任老师管理班里的工作,热心为同学们服务,同学们都很佩服他。驱使小浩同学这样做的情感是 ()

A. 正义感 B. 责任感

C. 自尊心 D. 胜任感

5. 媒体报道,某市一位年轻人在骑车上班的路上,看到有人正抢劫路人的财物,这位年轻人便毫不犹豫地冲向前去大声呵斥抢劫者,并与之搏斗,最终将其制服。驱使这位年轻人做出这一举动的情感是 ()

A. 自豪感 B. 自尊心

C. 正义感 D. 责任感

6. 在社会生活中,我们也会产生一些负面的情感体验。下面属于负面情感体验的是 ()

①认同感与归属感 ②挫败感与悲伤感

③恐惧感与孤独感 ④羞耻感与愧疚感

A. ①② B. ③④

C. ①②③ D. ②③④

7. 小阳在期中数学考试中,因粗心大意,发挥失常,没考好,挫败感让他难受了好几天。随后,他下决心改正粗心大意、不认真的毛病,学习刻苦努力,每次做作业都精益求精,期末考试数学取得了优异的成绩。这一事例告诉我们 ()

- ①挫败感是一种美好的、正面的情感 ②小阳将负面的情感转变为成长的助力 ③负面的情感体验对我们的成长有害无益 ④负面的情感体验对我们的成长是有意义的
- A. ①② B. ③④
C. ①③ D. ②④
- 小青在自己的博客中写道：周日，我们志愿小组的同学们到小区的敬老院去服务。同学们有的陪老人说话，有的为老人洗小件衣物，还有的帮老人整理床铺。一天下来，虽然很辛苦，但大家都很快快乐。根据材料，回答下列 8~9 题。
8. 在这一活动中，小青和他的同学们体验到的情感有 ()
- ①正义感 ②责任感 ③胜任感 ④快乐感
- A. ①②③ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②④
9. 上述事例告诉我们的道理有 ()
- ①美好的情感体验需要我们在生活中创造
②情感的正能量要靠我们的行动去传递
③在传递美好情感的同时，我们收获成长
④我们在生活中不会产生负面的情感体验
- A. ①②③ B. ①③④
C. ①②④ D. ②③④
10. 那天，班长和几位同学来医院看望我，班长递给我一个礼盒，说这是班里的同学送给我的礼物，祝我早日康复。我打开礼盒一看，里面是一张张写着祝福语的卡片。我读着同学们的祝福语，感动的热泪止不住地往下流。这件事让我永远不会忘记。这一事例告诉我们 ()
- ①传递情感正能量，能让人们感受到温暖
②美好的情感是强迫他人给予的 ③情感和情绪紧密相关，没有区别 ④美好的情感促进我们的精神发展
- A. ①②③ B. ②③④
C. ③④ D. ①④
11. 生活中的某些负面情感体验尽管不那么美好，但对人的成长、事业发展也是有意义的。因此，要学会承受一些负面感受，将其转化为个人成长、事业发展的助力。下列成语故事，体现这一观点的是 ()
- ①卧薪尝胆 ②谈虎色变 ③胯下之辱
④杯弓蛇影
- A. ①② B. ②③
C. ③④ D. ①③

12. 我们自己不仅要创造、积累美好的情感体验，而且要向他人传递情感的正能量，这样会让我们的生命更有意义。下列做法符合这一要求的是 ()
- ①个人的事情个人做，不给他人添麻烦
②乘公交车时，主动为老弱病残幼乘客让座
③周末或假期到社区参加志愿服务 ④回家主动做家务，陪父母聊天
- A. ①②③ B. ②③④
C. ①③④ D. ①②④

二、非选择题

13. 分享你的情感体验。

当你遇到下列情境	你的情感体验
①向老师举报了在校园内打架斗殴的同学	
②看到数学老师耐心地为学习困难的同学讲题	
③独立完成了老师或班级交给的某项任务	
④观看了庆祝中国人民解放军建军九十周年阅兵式	
⑤路遇残疾人乞讨，你把零花钱捐给了他	
⑥回家吃到父母为你做的饭菜	
⑦父母外出，晚上你独自在家，又突然停电	
⑧考试失利，成绩没有达到预期的目标	
⑨因自己的过错伤害了朋友	

14. 人的情感是丰富的，表达情感的方式也是多样的。人们常用诗词等方式来表达自己的情感。请填写下表。

情感	古诗词名句	写一句表达你的情感的话
表达爱国情感的		
表达报答父母恩情的		
表达热爱老师的		
表达热爱大自然的		
表达喜悦心情的		

15. 2014年7月9日18时50分,济南公交司机张波像往常一样,驾驶着47路公交车驶离站点。突然,他发现距公交站不远处,一名女子倒在地上,鲜血喷涌而出,另一名女子正在被一名男子袭击。“捅人了!”车上有乘客高喊。行凶男子此时准备逃离现场。

张波没有多想,狠狠地踩了一脚油门,加速向前行驶。公交车超过了行凶男子,张波急打方向盘,车头右转将行凶男子的去路堵住。行凶男子夺路而逃,张波和一名赵姓乘客紧追不舍,在其他市民的帮助下,行凶男子被制服。

(1)是怎样情感驱使张波做出这样的举动?这说明了什么?

(2)张波的事迹对我们传递情感正能量有何启迪?

16. 情感对我们的成长具有积极的作用,那么我们应该怎样丰富自己的情感?

17. 在生活中,我们每个人都有过美好的情感体验,也有过负面的情感体验。这是我们生命成长的体现。

(1)请叙述一件你曾经历的美好情感体验的事例,并说说这一美好情感体验对你产生的影响。

(2)生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好,但对于我们的成长也有意义。请叙述一件你曾经历的负面情感体验,并说说你是怎样将这一负面情感转化为成长的助力的。

拓展启迪，心灵感悟

含泪微笑的李东辉

李东辉(1962—)，河北省廊坊市大城县人，现任河北省作家协会会员、河北省盲人协会副主席等职。

李东辉自幼酷爱文学，读高中时就发表了处女作《十月怀想》。1980年，他以全县文科状元的好成绩考入河北师大历史系。四年后，他手持毕业证书，高高兴兴地来到廊坊师范学院报到，走上了令人羡慕的神圣讲台，并很快担任了学院团委领导的工作。不幸的是，此时踌躇满志的李东辉却得了隐菌感染性脑膜炎，从此之后他的人生便与黑暗为伍，与寂寞相伴。起初，处于失明日子里的他痛苦、迷惘、怀疑、颓废，甚至想到了轻生。“活着还是死去？”李东辉最终选择了接纳生活。但病情刚刚好转的他又经历了爱情的花开花落。失明、离婚、生存，任何一样都是生命不可承受之重，而经过命运的刀砍斧剁、磨难坎坷，李东辉最终仍然以一个男人的姿态坚强地活着。

病愈后的李东辉最后选择了写作，但他不懂盲文，也不会用电脑，只能用最原始的方式用笔在纸上写作。渐渐地，他从自哀自怜的心理阴影里摆脱出来，完成了战胜自我的第一次超

越。1988年初，中央电视台《青年之友》栏目全文配乐播出了李东辉失明后的处女作，题目是《生活是美好的》。随之，《盲杖·天使》《她是一缕轻柔的风》《忘却助残日》《活着的理由》等饱含李东辉辛酸历程和人生感悟的优秀散文、随笔、小说也常见于全国各地的报纸杂志。通过作品，李东辉结识了全国各地的很多朋友，他作品中流露出的顽强信念，给同样遇过不幸的读者留下了深刻印象。意识到这一点后，1995年，李东辉自筹资金开设了一条“心灵之约”热线电话，用自己学到的心理学、伦理学、社会学等知识，义务为渴望倾诉、交流的人们卸下心理重担，帮助遭遇了病痛、不幸的人们重新站起来。

爱赋予生命存在的尊严，更赋予生命活着的理由。现在的李东辉与同村女大学生结婚生子，又重新组建了新的美满家庭，他虽然经历了很多不幸，但顽强拼搏中的他依然选择了微笑面对。

思考：

1. 李东辉在遭遇失明、离婚时承受了哪些负面情感体验？
2. 李东辉将负面情感转变为成长助力，这对我们有何启示？
3. 李东辉是怎样传递情感正能量的？

第一单元达标检测

(时间:45 分钟 满分:100 分)

一、选择题(下列每小题的四个选项中,只有一项是最符合题意的。请将所选选项前面的字母填在题后括号内。每小题 4 分,共 48 分)

1. 关于青春期生理变化给我们的成长带来的影响,下列说法正确的是 ()
- ①带给我们旺盛的生命力,使我们身体充满能量 ②一些正常的生理现象也可能给我们带来烦恼 ③使我们成长为德智体美全面发展的中学生 ④消除了我们成长过程中的心理矛盾和烦恼
- A. ①③ B. ③④ C. ①④ D. ①②
2. 小阳同学进入初中后,喜欢按照自己的观点和生活方式安排学习和处理人际关系,可他又未能摆脱对老师和父母的依赖,矛盾的心理让他很是烦恼。这说明 ()
- ①伴随着青春期生理发育,小阳同学的自我意识在不断增强 ②青春期的变化使小阳同学产生了矛盾心理和困惑 ③青春期的生理变化带给我们旺盛的生命力 ④进入青春期,同学们的道德水平和文化素养会自然而然地提升
- A. ①② B. ②③ C. ①④ D. ②④
3. 春节期间,小美同学又长胖了些。课下,几位男生在一起嘲弄小美,还给小美起绰号,把小美气哭了。这几位男生的做法是不对的,因为 ()
- A. 受遗传、营养等因素的影响,每个人的身体发育情况各不相同
- B. 对同伴要尊重,不能嘲弄同伴的生理变化
- C. 同学之间应严肃认真,不能开玩笑
- D. 男女有别,男同学不能与女同学在一起玩耍
4. 青春的我们,要努力开发自己的创造潜力。开发我们的创造潜力,就应该 ()
- ①敢于打破常规,开创前人未走之路 ②用自己的智慧和双手去尝试、探索、实践 ③关注他人与社会,为国家和社会做有意义的事 ④一切从追求个人的幸福出发,去想问题、做事情
- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④
5. 我们需要培养批判精神。下列同学的表现中,体现批判精神的是 ()
- ①小勇经常拿同学的长相品头论足、开玩笑 ②小李对班长准备的发言稿不满意,并提出修改建议 ③数学课上小敏时常对老师讲的内容提出疑问 ④小庆发现自己近来学习落后了,下决心努力赶上
- A. ①②③ B. ①③④ C. ①②④ D. ②③④
6. 随着青春期的到来,我们开始关注异性,渴望接触、了解异性,甚至萌发对异性的好感或爱慕之情。对此认识正确的是 ()
- ①这就是我们所说的爱情,要倍加珍惜 ②这是伴随生理变化而产生的正常心理变化 ③这是人走向成熟过程中自然产生的情感 ④这一情感需要我们慎重对待,理智处理
- A. ①②④ B. ②③④ C. ①③④ D. ①②③④
7. 小鹏是个热心人,班里不管男生、女生都愿意与他交往,找他帮忙解决难题。后来,不知是谁“造谣”,说他特别关心某女同学,那位女同学是他的“恋人”。小鹏听了很气愤。对此,小鹏应当 ()
- ①请老师帮助查出编造“谣言”的人 ②不与女生交往,避免再受伤害 ③保持内心坦

荡,不予理睬“谣言” ④反思、矫正交往言行,使其更为得当

- A. ①② B. ③④ C. ①③ D. ②④

8. 男女同学做到“交往有度,纯化友谊”,就要 ()

①既互相尊重,又自重自爱 ②既要开放自己,又要掌握分寸 ③禁止进行学习之外的交往 ④主动热情,又要注意交往的方式

- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

9. 在与异性交往的过程中,我们会因为对异性的欣赏、对美好的向往而愉悦,也容易把这种欣赏和向往理解为爱情。其实,这并不是真正的爱情,真正的爱情需要具有爱他人的能力。这种能力包含 ()

①彼此深入了解 ②一定的物质基础、共同的生活理想 ③生活在同一地域 ④强烈、稳定、专一的感情

- A. ①②③ B. ①②④ C. ②③④ D. ①②③④

10. 青春的探索需要自信,自信需要我们在生活中培养。你认为下列同学的表现,能使自己增强自信的是 ()

①小强,遇到困难不惧怕,寻找办法克服它 ②小健,学习努力进步大,父母高兴把他夸 ③小勇,冥思苦想解难题,数学竞赛拿第一 ④小能,不守规矩做错事,损人利己脸不红

- A. ②③④ B. ①③④ C. ①②③ D. ①②③④

11. “行己有耻”首先需要有知耻之心。因为“知耻之心” ()

①引导我们判断是非善恶、明确行为选择的理由 ②像威严的法官,端坐在内心法庭 ③是成年人在生活中逐步养成的 ④是每个人与生俱来、无差别的

- A. ①② B. ③④ C. ①②③ D. ①②④

12. 青春的我们,追求“止于至善”的精神境界,就应该 ()

①从点滴小事做起,积少成多,积善成德 ②向榜样学习,汲取榜样的力量,完善自己 ③自我省察,检视、改正不足,端正自己的行为 ④只做大事,创造奇迹,尽快出人头地

- A. ②③④ B. ①②③ C. ①③④ D. ①②④

二、非选择题(52分)

13. 最近,小美同学脸上长了些小痘痘,她认为自己丑极了,天天低着头,捂着脸,不愿与同学对视、说话。小强看到男同学的个子长得都比自己高了,因此自卑、烦恼,情绪低沉。请把你懂得的道理告诉小美、小强,帮助他们排解心中的烦恼。(8分)

14. 小勇同学不管是课上还是课下,经常对老师讲的内容提出自己的看法,有时为了一个问题还常和老师、同学争论,解答数学题常能找到不同于课本上的解法。同学们都很佩服他,老师也让同学们向他学习。

(1)小勇同学身上体现出了什么品质?(4分)

(2)向小勇同学学习这些品质,对我们的成长有何意义?(5分)



济南出版社

(3)在你们同学中间也有像小勇这样的同学,请列举一位并写出他在这方面的表现。
(3分)

15. 在我们的校园里不难发现,有的男生的言谈和行为举止女性化,有的女生穿着打扮、行为举止男性化。有的同学对上述现象说三道四,冷眼相看。
你对这些“说三道四,冷眼相看”的同学,想说点什么?(10分)

16. 七年级(1)班是一个团结向上的文明班级,同学们生活在一个互帮互学、快乐和谐的班集体中。当班里的男生与其他班级同学进行篮球比赛时,女生便组成啦啦队,为他们加油助威,为他们递茶、倒水、送毛巾。当班上的女生为参加学校的文艺演出排练节目时,男生主动为女生搬桌子、清扫场地。男生女生之间团结有爱、互相支持、互相帮助。
(1)这个班的男生女生的做法对我们有何启示?(6分)

(2)在日常班级生活中,男生女生可以为对方做些什么?(4分)



17.老师、父母常教育我们:作为一名中学生,要遵纪守法,自尊自爱,要有羞耻之心;我们要追求“止于至善”,从生活中的点滴小事做起,积少成多,积善成德。

(1)“有羞耻之心”对我们有何意义?(6分)

(2)追求“止于至善”,我们要从生活中的点滴小事做起,积少成多,积善成德。(6分)
在家庭生活中我可以做到:

在学校生活中我可以做到:

在社会生活中我可以做到:

第二单元达标检测

(时间:45 分钟 满分:100 分)

一、选择题(下列每小题的四个选项中,只有一项是最符合题意的。请将所选选项前面的字母填在题后括号内。每小题 4 分,共 48 分)

1. 下列关于情绪的说法中,正确的是 ()
①人的情绪只有喜怒哀惧四种 ②人的情绪是稳定的、不变的 ③情绪影响着人们的观念和行动 ④各种各样的情绪丰富了我们的生活
A. ①② B. ③④ C. ①④ D. ②③
2. 有位同学说:“我平时学习不错,作业也完成得很好,可是一到考场就不行了,本来会做的考题也不会了。”另一位同学说:“我平时和同学们谈话,思维敏捷,谈吐自如,可上课一回答老师的提问,尤其是一上讲台就结结巴巴。”这两位同学出现这种状况,是因为 ()
①情绪受到了考试的影响 ②情绪过度紧张 ③考场秩序不好,试题难度大 ④基础知识掌握不牢固
A. ①② B. ③④ C. ①④ D. ②③
3. 青春期的情绪,既有正面的,也有负面的。对此,下列看法不正确的是 ()
①要善于激发正面的情绪感受 ②要积极地面对负面的情绪感受 ③在成长过程中不能产生负面情绪 ④负面的情绪对我们的身心有害无益
A. ①② B. ②③ C. ①④ D. ③④
4. 在比赛场上,观众给自己喜欢的队员摇旗呐喊,加油鼓劲。有的人在看到电视剧人物悲情戏时,也会随之伤心落泪。这说明 ()
A. 情绪包括内在体验、外显表情和生理反应
B. 人与人之间的情绪会相互感染
C. 人们的情绪受多方面的因素影响
D. 青春期的情绪特点体现了青春活力
5. 《三国演义》中的周瑜才华出众,机智过人,但诸葛亮利用其气量狭小的特点,巧设计谋,气得他断送了性命。《儒林外史》中的范进,多年考不中举人,直到 50 多岁时,终于金榜题名,却“喜极而疯”。这给我们的启示是 ()
①过度的情绪危害身心健康 ②要学会调节情绪,做情绪的主人 ③遇到喜事不能喜,遇到悲事不能悲 ④情绪是变化的,也是难以调控的
A. ③④ B. ②③ C. ①② D. ①④
6. 即使没有语言的交流,一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪,也会影响周围的人。因此,青春的我们在人际交往中应该 ()
A. 该喜则喜,该悲则悲
B. 学会以恰当的方式表达自己的情绪
C. 把自己真实的情绪隐藏起来
D. 始终保持乐观的情绪状态
7. 最近小海同学因与好朋友言语不和发生了矛盾,好朋友不再理他,小海同学的心情坏极了,见什么都看不惯,老是想发火。小海同学要排解这一负面情绪,不可以采取的方式是 ()
①参加体育活动,到野外大声喊叫 ②去网吧上网,离家出走 ③在校顶撞老师,在家摔

砸物品 ④向父母倾诉,在家大哭一场

A. ①③

B. ②④

C. ②③

D. ①④

8. 有的同学或许有过这样的经历,当受了委屈,或遭遇了不愉快的事后,把自己关在卧室里蒙上被子,大哭一场。这种调节情绪的方法是 ()

A. 改变认知评价

B. 合理发泄

C. 自我暗示

D. 转移注意

9. 一位中学生在日记中这样写道:我是爸爸妈妈的孩子,也是家庭的希望,爸爸妈妈抚养我这么大不容易,我一定要好好学习,健健康康地成长,不让他们失望,长大挣了钱,一定好好孝敬他们。这位同学在这段日记中表达的情感是 ()

①对父母爱的情感 ②对家庭的责任感 ③对父母的愧疚感 ④对自己的胜任感

A. ②③

B. ③④

C. ①④

D. ①②

10. 钱学森、华罗庚、邓稼先、黄大年等科学家,毅然放弃国外优厚的待遇,回到祖国,用自己的智慧、才能报效祖国,为祖国的建设做出了巨大贡献。他们做出这样的抉择,是因为他们 ()

A. 拥有强烈的爱国情感

B. 被祖国给的优厚待遇所吸引

C. 在国外没有施展才能的机会

D. 家人和亲朋好友不在国外

11. 我们不能强迫他人给予我们美好的情感,但我们可以通过下列方式获得美好情感 ()

①阅读好书,欣赏音乐 ②旅游观光,欣赏美景 ③志愿服务,助人解忧 ④反思过错,不畏挫败

A. ①②③

B. ①②

C. ③④

D. ①②④

12. 下列关于情感与情绪的关系,说法正确的是 ()

①情感伴随着情绪反应逐渐积累和发展 ②情绪是短暂的、不稳定的,会随着情境的改变而变化 ③情感是我们在生活中逐渐积累强化的、相对稳定的 ④情感与情绪不一样,情感只有正面的,没有负面的

A. ①④

B. ②③④

C. ①②③

D. ②④

二、选择题(52分)

13. 请列举自己曾经历的事情,印证以下观点。

(1)情绪的作用非常神奇,影响着我们的观念和行动。它可能激励我们克服困难、努力向上,也可能让我们因某个小的挫败而止步不前。(4分)

(2)情感反映着我们对人和事的态度、观念,影响我们的判断和选择,驱使我们做出行动。(4分)



济南出版社

(3)情感与我们的想象力、创造力相关。丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物、探索未知。(4分)

14. 期中数学测试卷发下来了,小毅考得不好,心里很难过。同桌小浩得了高分,他不禁喜形于色,拿着试卷大声对周围的同学说:“看我考得棒不棒!”小毅听了,一声不响地出去了……

小浩当时的情绪表达合适吗?请说说你的理由。(12分)

15. 传递情感正能量。(12 分)

在情感体验中,我们并不总是被动地接受外部环境的影响,也可以用自己的热情和行动来影响环境。

情境	你的热情和行动
当每天回家见到自己的家人	
当知道班里的某位同学学习困难	
当和不熟悉的人组团去旅游	
当乘坐公交车,遇见老弱病残孕者上车	
当知道好朋友考试失利心里难受	
当知道有的同学被评为市级优秀学生	

16. 去年,小丽代表班级参加学校每年一届的演讲比赛,初赛发挥失常,被淘汰,感到心里很不舒服。后来她发奋努力,扩展自己的阅读范围,加强演讲技能的学习与训练,在今年的演讲比赛中获得了优异成绩,为班级夺得了荣誉,她心里甬提多高兴了。

(1)小丽两次比赛后的情感体验是怎样的?(8 分)

(2)小丽的事例启迪我们该如何面对负面的情感体验?(8 分)

参考答案

济南出版社

课时训练答案

第一单元 青春时光

第一课 青春的邀约

一、选择题

- 1.【解析】本题考查的知识是青春期身体变化的主要表现。②③④是青春期身体变化的三个主要方面。①思想情感的丰富,不属于身体变化。故包含①的选项是不符合题意的。

【答案】B

- 2.【解析】本题考查对青春期生理和心理变化的正确认识。每个人都是独特的,青春期的生理、心理的变化,看待事物和社会的观点,也不是完全相同的,这些变化给我们的成长提供了机遇。“都对我们的学习产生不利影响”“都不利于我们与他人的交往”的认识是不正确的。

【答案】B

3. D

- 4.【解析】本题考查处理青春期心理矛盾、化解烦恼的正确方法。①②③的方法有助于正确处理青春期心理矛盾,化解烦恼;当面对烦恼,应学会向他人如父母、老师、好朋友倾诉,如果“将烦恼闷在心里,不让他人知道”,不但于事无补,反而会伤害自己的健康。

【答案】B

5. C

- 6.【解析】本题考查悦纳生理变化的有关知识。题干中小林的烦恼是因不能正确看待自己身体变化而产生的。受遗传、营养、锻炼等因素的影响,每个人的身体发育情况各不相同;自己要尊重自己,不能因自己的生理变化而自卑;自我解嘲是正视自己身体变化、悦纳自己长相的正确态度和方法;“不与个子高的同学在一起玩,不参加体育活动”的做法是不正确的,是对自己不尊重、不自信的表现,这样会使自己孤独,更加烦恼。故包含④的选项不符合题意。

【答案】A

7. A 8. D

- 9.【解析】本题是一道综合性较强的试题,考查对追求外在美和内在美以及独立思考的认识。题干材料中小山同学只重视追求外在美,忽视内在美,不听老师、父母的劝告,致使自己学习成绩下滑,品行表现不佳。改变这一状态要在追求外在美的同时,提高品德和文化修养,体现青春的内在美;学会独立思考,要接纳他人合理、正确的意见。“不能有自己的见解,一切要听父母、老师安排”的态度和做法是不对的。故①②③是正确的,

④是不正确的。

【答案】A

10. B

11. **【解析】**本题考查对批判性思维的理解。题干材料中小艺的做法反映了她具有集体荣誉感、责任感,但试题问的是体现出的批判性思维的品质,故①②不符合题意。批判性思维要求不仅有质疑的勇气,而且有提出合理化建议的能力等,故③④的说法符合题意。

【答案】D

12. **【解析】**本题考查对创造力的理解。创造力是指产生新思想、发现和创造新事物的能力。小阳同学常把好人好事编成顺口溜给予点赞、小山同学经常为家人周末郊游设计方案都是创造力的表现。而小亮同学坚持每天背诵一首古诗词、小明同学坚持每天上网浏览国内外新闻,只是简单地重复已有的知识,不体现创造力。故①②符合题意,③④不符合题意。

【答案】D

二、非选择题

13. **【解析】**本题是从同学们自己的日常生活经验出发,通过回忆自己在运动、学习、娱乐等方面的行为表现和体验,发现青春期能量,感悟青春活力,体会青春活力对自己成长的重要意义。

【答案】略。只要写出自己在运动、学习、娱乐、社会实践等方面的行为表现或体验即可。

14. **【解析】**本题考查青春期矛盾心理的表现以及调适矛盾、化解烦恼的方法。试题材料中三位同学遇到的问题和心理表现是不一样的,小文表现的是反抗与依赖,小青表现的是闭锁与开放,小东表现的是勇敢与怯懦。青春期产生矛盾心理是正常的心理现象,虽然有时让我们烦恼,但也为我们的成长提供契机。可是,如果不能正确对待和处理就会影响我们的成长。这就需要我们掌握正确的方法,学会积极面对、正确处理。试题的第二问,就是考查同学对正确处理心理矛盾、排解烦恼方法的掌握情况。

【答案】(1)小文表现的是反抗与依赖,小青

表现的是闭锁与开放,小东表现的是勇敢与怯懦。

(2)可以参加集体活动,在集体的温暖中放松自己;可以通过求助他人,学习化解烦恼的方法;可以通过培养兴趣爱好转移注意力,接纳和调适青春期的矛盾心理;可以学习自我调节,成为自己的“心理保健医生”。

15. ①自己成长的某方面的表现和体验,略。

②伴随着生理发育,我们的心智也不断发展。我们的认知能力得到发展;开始学会独立思考;批判思维不断发展;情感世界愈加丰富等。

16. **【解析】**步入青春期,我们开始学会独立思考、批判性思维不断发展,对问题开始有更多的见解,不人云亦云,要敢于质疑,敢于对不合理的事情说“不”,敢于表达自己的不同观点。我们中学生应该学会独立思考,培养批判精神,这也是社会发展对人才素质的要求。材料中这三类同学的表现,反映了他们缺乏独立思考、批判精神,相信同学们是不会喜欢这样的“三好生”的。

【答案】(1)这样的“三好生”缺乏独立思考、批判精神。

(2)不喜欢。因为步入青春期的我们独立意识不断增强,对问题开始有更多的见解,随着思维能力的提升,面对未知而又新奇的事物,我们需要学会独立思考。我们应该学会独立思考,培养批判精神,对事情要有自己的见解,敢于表达不同观点,敢于对不合理的事情说“不”,敢于向权威挑战。另外,要明辨是非,坚持原则,勇做诤友,这样才能使我们真正成长。

17. **【解析】**本题考查对学会独立思考的认识。步入青春期,我们的独立意识不断发展,对问题开始有更多的见解。独立思考并不是不接纳他人的合理、正确的意见。材料中晓林同学拒绝父母建议的做法是不对的。

【答案】分析:“进入初中后,不愿再常和父母一起玩了”“约好朋友一起去郊游”是晓林同学步入青春期后开始独立思考的表现。

评价:“我已经长大了,怎么郊游我懂,不用你们管!”,晓林同学的这种说法是不正确

的。因为:①步入青春期,开始学会独立思考,有自己的见解,但同时要接纳他人的合理、正确的建议,这样才有助于我们健康成长。

②我们中学生,虽然步入青春期,但我们还是未成年人,还需要父母的监护,他们给予我们关心呵护,是他们的责任,是对我们健康成长的保护。我们的成长需要他们的保护。

第二课 青春的心弦

一、选择题

1. C

2.【解析】本题考查对待青春期男生女生的性别差异的态度。男生女生的生理性别特征是与生俱来的,对于青春期的特有生理变化,我们应该平静而欣然地接受。对此变化讳莫如深或嘲笑对方,都是不对的。

【答案】B

3.【解析】本题考查性别刻板印象对我们的影响。对性别角色的认识,可以帮助我们了解自己与异性的特点,但性别刻板印象也可能在某种程度上影响我们自身潜能的发挥。这两位同学,都认识到了自身性别特点,但都过于受性别刻板印象的影响。认为都没有受到性别刻板印象影响的评价是不正确的。

【答案】C

4. B

5.【解析】本题考查男生女生各自的优势。A项,男生和女生在权利和地位是平等的,但是题干主要讲了男女之间的差异,没有体现男女生的平等问题,选项与题干无关,故A项错误。B项主要讲了男生和女生在理科方面的差距问题,题干讲的是男女生存在差异的相关内容,选项与题干无关,故B项错误。C项,并不是所有的男生都沉默寡言,也不是所有的女生都性格开朗,性格与性别没有直接的关系,选项说法太过绝对,故C项错误。D项,男生和女生由于生理结构的不同,本身是存在差异的,各有其优势和长处,这体现了男生女生在个性上各具特点,

故D项正确。

【答案】D

6.【解析】本题考查与异性交往的相关知识。从材料中可以看出,小强和晓雯的交往是正常的,也是自然和适度的。面对某些同学的质疑,应采取的正确态度和做法是,“不受这些质疑的干扰,继续保持正常交往”,故选A项。B选项的做法会影响自己的进步发展。C选项的做法不但解决不了问题,反而会与质疑的同学发生冲突,影响同学之间的关系,给自己带来更多伤害。D选项的做法是不现实的,这样做也不利于自己与异性正常交往。

【答案】A

7.【解析】本题考查与异性交往的相关知识。学校出台这些规定的出发点是好的,但强制色彩浓重,难以阻止男女同学不正常的交往,效果也难以达到制定的初衷。从这些规定可以看出这所学校管理严格,但并不能说明育人有方。

【答案】D

8.【解析】本题考查与异性交往的相关知识。与异性交往是我们成长的重要方面,也是对我们的考验。异性之间的友谊,可能让人敏感、遭到质疑,但只要我们内心坦荡,言谈得当,举止得体,这份友谊就会成为我们青春的美好见证。①②的做法是正确的。③的做法不但解决不了问题,反而会与“坏笑”的同学发生冲突,影响与同学的关系。④拒绝与男生交往的做法是不正确的。故包含③④的选项不符合题意。

【答案】C

9. D

10.【解析】本题考查对异性情感的认识。在与异性交往的过程中,我们会因为对异性的欣赏、对美好的向往而愉悦,也容易把这种欣赏和向往理解为爱情,其实这并不是爱情。A选项“欣然接受”是不可取的。B选项“公开信的内容,炫耀自己有魅力”,会给对方造成伤害,是极不道德的。C选项“不理不睬”也是对对方的不尊重。D选项“回信婉言谢绝,说明谢绝的道理”,这样既尊重对方,珍藏友谊,又不伤害对方,是慎重

对待、理智处理此类事情的好方法。

【答案】D

11. **【解析】**本题考查与异性相处的意义。与异性相处,有助于我们了解异性思维方式、情感特征,增进友谊,还能从对方身上看到某些优秀品质,促进我们的进步成长,故③④说法是正确的。异性有别,交往有异;中学生年龄小,还不到谈情说爱、确定终身大事的时候,故①②的说法是不正确的。

【答案】D

12. **【解析】**本题考查对爱情的认识。爱情需要具有爱他人的能力,这种能力包含自我的成熟、道德的完善,也包含对家庭的责任。对异性的欣赏是常人都具有的一种本能,但它并不是爱他人必备的能力。故A选项是符合题意。

【答案】A

二、非选择题

13. ①略。②略。

③男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面有各自的特点。

14. **【解析】**本题考查对性别优势和男女生优势互补意义的正确认识。材料中男女同学相互嫌弃、不愿与对方交往的现象,是因为没有认识到男生女生各自拥有自身的性别优势,没有认识到与异性同学交往对自身成长的意义。班主任老师就是针对学生这方面的缺失,进行教育。

【答案】①与异性交往是我们成长的重要方面。男生女生各自拥有自身的性别优势和劣势。我们不仅要认识自己的性别优势,而且要发现、欣赏对方的优势,相互取长补短,相互理解,相互帮助,相互学习,共同进步。与异性相处,有助于我们了解对方的思维方式、情感特征,还可以看到对方身上的优秀品质,不断完善自己。

②人类世界是由男女两性组成的,男女之间相互交往是很平常的事。如果我们只与同性同学交往而不与异性同学交往,无异放弃了一半朋友,也失去了与异性同学相互学习的机会。

③男生女生正常交往,不仅有益于我们身心健康成长,而且有利于形成团结向上的

班集体氛围。

15. **【解析】**本题考查性别刻板印象对我们的影响。在社会中,人们对性别的认识通常会受到性别刻板印象的影响,它可以帮助我们了解自己与异性的不同特点,学会如何塑造自我形象,如何与异性相处,但性别刻板印象也可能在某种程度上影响我们自身潜能的发挥。材料中小亮同学的观点,就是过于受性别刻板印象的影响而造成的。

【答案】小亮同学对自身性别角色的认识,过于受性别刻板印象的影响,这样可能在某种程度上影响自身潜能的发挥。跳舞不是女孩的专利。自己具有跳舞的天赋,如果喜欢,再加训练,可能会发挥出自己的潜能,使自己有更好的发展。

16. **【解析】**本题考查与异性交往的原则与尺度。异性同学间的正常交往,有益于我们健康成长。但异性同学之间的交往毕竟不同于同性同学之间的交往,如果交往方式不妥,言行举止不当,就可能会遭到他人质疑,使自己产生烦恼,影响学习,甚至损害身心健康。

【答案】(1)两人交往过于密切。没有采取恰当的方式进行交往。

(2)不赞成小美的提议,应继续交往。与异性交往,可能让人敏感、遭到质疑,但只要内心坦荡,言谈得当,举止得体,这份友谊就会成为青春的美好见证。

(3)要遵循“自然”和“适度”的交往原则;两人不要过多地单独交往;扩大交往的范围,与更多的同学交朋友等。

17. **【解析】**本题考查对爱情的正确认识以及对青春期异性情感的态度和方法。材料中这位男生喜欢上这位女孩,就认为是爱情,这是不正确的。在与异性交往的过程中,我们会因为对异性的欣赏、对美好的向往而愉悦。产生这种对异性的朦胧情感是青春期成长的正常现象,但不是真正的爱情。面对生活中可能出现的朦胧的情愫,我们应该慎重对待,理智处理。那位女孩儿面对感情很理智,具有很强的责任心。中学生年龄还小,还不到谈恋爱的时候,还不具备谈恋爱的能力。

【答案】(1)不是真正的爱情。青春期的男生女生之间的好感、爱慕不一定是爱情,因为恋爱不仅需要双方相互爱慕、理解,有极大的幸福感,更重要的是要准备承担巨大的责任,如建立家庭、养育子女、赡养老人等。真正处理这一切,没有正确的人生观、良好的道德品质、较强的生活能力以及较为丰富的社会经验,很难做到。

或:爱情需要具有爱他人的能力,这种能力包含自我的成熟、道德的完善,也包含对家庭的责任;爱情需要彼此深入了解,需要一定的物质基础和共同的生活理想,是强烈、稳定、专一的感情;真正的爱情包含尊重、责任、珍惜、平等和自律。

(2)对。那位女孩儿面对感情很理智,具有很强的责任心。中学生年龄还小,还不到谈恋爱的时候,还不具备谈恋爱的能力。否则,要是书没读好,工作能力没有培养好,就谈恋爱,是不会有有什么好处的,就如同青苹果,看上去虽美,吃起来却酸涩。

第三课 青春的证明

一、选择题

1. C

2. **【解析】**本题考查珍惜青春的知识。材料中马云的话是针对当下某些年轻人虚度岁月、耗磨青春时光的现象,给年轻人的忠告。青春,是生命旅途中一个崭新的起点;青春,是人生画卷最华美的篇章;青春,充满活力,让我们对未来更加憧憬和向往。因此,我们要把握青春,珍惜青春,积极探索青春,规划青春,释放青春的活力,激发青春的热情,去实现自己的梦想。故B选项的说法是正确的。

【答案】B

3. **【解析】**本题考查青春的探索的知识。面对青春,每个人都会有不同的憧憬,形成不同的理想,规划青春之路,思考如何走过青春之路。从小林的日记内容中可以看出,他树立了自己的人生理想,开始规划自己的青春之路,迈出了青春探索的脚步,故①②③的说法是正确的。日记中没有反映实现目标的内容,故④的说法不符合题意。

【答案】A

4. **【解析】**本题考查自信、自强对青春成长的意义。激荡的青春活力,自信的青春热情,自强的态度,会给我们插上飞翔的翅膀,助力青春成长,我们想要的是这样的青春。青春之路,是探索之路,是成长之路。在青春探索的路上,有成功的喜悦,也会有失利的忧伤,那种无忧无虑的青春是不存在的,故①的说法是不正确的,包含①的选项应排除。

【答案】B

5. D

6. **【解析】**本题考查对自强的理解。不断克服自己的弱点,战胜自己、超越自己,是自强的重要内容。自强,要靠坚强的意志、进取的精神和持久的坚持。①小勇同学的做法和想法都是不正确的;②小强同学改掉了上课说话的毛病,克服了自己的弱点;③小冰虽然身有残疾,却凭借着坚强的意志和持久的坚持,做到了从未迟到早退;④小明在学习上不懈努力,有了很大进步,体现出他的进取精神和持久的坚持。后三位同学的做法体现了自强的品质。故包含①的选项是不符合题意的。

【答案】C

7. A

8. **【解析】**本题考查学生对基本规则和基本界限的认识。在社会生活中,我们的基本规则和基本界限主要包括道德、法律和纪律,而“朋友约定”只是对朋友具有约束力,甚至有的还可能有违反道德、法律和纪律的内容,因此②是不符合题意的。故选C。

【答案】C

9. **【解析】**本题考查增强自控力的方法。①是增强“我不要”的力量,②是增强“我想要”的力量,④是加强自我监控。①②④都是磨砺意志、拒绝不良诱惑、增强自控力的方法,符合题意。③的做法是不正确的。

【答案】D

10. D

11. **【解析】**本题考查对“止于至善”的理解。“止于至善”是一种“虽不能至,心向往之”的实践过程,是一种向往美好、永不言败的精神状态。古语①告诉我们,每个人都可

以从小事做起,积少成多,积善成德。古语②告诉我们,要善于寻找好的榜样、向榜样学习、汲取榜样力量,完善自己。古语③告诉我们,要养成自我省察的习惯,检视自身的不足,不盲目自责,积极调整自己。①②③都是“止于至善”的途径和方法。古语④告诉我们的道理是,团结才有力量,不符合题意。

【答案】A

- 12.【解析】本题考查对慎独的理解。题干给出了慎独的含义,要求同学们根据这一含义,判断同学的做法是否属于慎独的做法。A选项中小刚在课上和课下做该做的事、B选项中小陈和小王拾金不昧、C选项中小强提醒游客不乱扔垃圾都是正确的行为,但都是在他人共处的情况下所做出的正确行为,不符合慎独的要求。D选项是小东周日独自在家上网学习时做出的举动,属于慎独。

【答案】D

二、非选择题

13. 略。

14. 略。

15. (1) 略。

(2) ①通过努力,克服了惰性、抵制了诱惑、战胜了自我,可以让我们充满自信(自强可以让我们自信)。②发现、欣赏自己的优势可以让我们自信。③通过努力,克服了困难,有了进步,取得了成功,可以让我们自信。

- 16.【解析】本题考查自强的意义和怎样培养自强的品质。材料反映了20岁的青年刘大铭身残志坚、自强不息的精神,他正是在这种自强精神的支撑下,与病魔做斗争,不向命运屈服,坚持创作,完成了17.5万字的长篇个人自传。只要认真阅读材料,就能体会到自强对人生的意义,做出第一问的答案。第二问是走进同学们的生活,运用已有经验和

知识,回答培养自强品质的途径和方法。

【答案】(1) 自强,是青春飞翔的力量;自强,让青春奋进的步伐永不停息。自强是进取的动力,是通向成功的阶梯。

(2) 要磨砺坚强的意志,应从小事做起,自觉约束自己的言行,克服懒惰、抵制诱惑、战胜自我。要树立正确的人生目标,积极进取,执着追求,坚持不懈。要有不畏困难挫折的勇气,在困难挫折面前不低头,想办法克服它、战胜它等。

17. 略。只要实事求是作答即可。

18. ①“行己有耻”需要我们有知耻之心,不断提高辨别“耻”的能力。②“行己有耻”要求我们树立底线意识,触碰道德底线的事情不做,违反法律的事情坚决不做。③“行己有耻”更需要我们磨砺意志,拒绝不良诱惑,不断增强自控力。

19. ①从点滴小事做起。“勿以恶小而为之,勿以善小而不为。”积少成多,积善成德。

②向榜样学习。“见贤思齐焉,见不贤而内自省也。”在生活中寻找“贤”,将他们作为榜样,向他们学习,不断完善自己。③养成自我省察的习惯。经常检视自身的不足,不盲目自责,积极调整自己,通过自省和慎独端正自己的行为。

20.【解析】本题考查“止于至善”的相关内容。评选表彰优秀模范人物,就是引领人们向榜样学习,是“止于至善”的途径与方法。

【答案】①评选表彰优秀模范人物,能发挥精神引领、典型示范作用,推动全社会形成见贤思齐、崇尚英雄、争做先锋的良好氛围。②榜样不仅是一面镜子,而且是一面旗帜。好的榜样昭示着做人、做事的基本态度,激励人们对人生道路和人生理想的思考,给予人们自我完善的力量。③善于寻找好的榜样、向榜样学习、汲取榜样的力量,我们的社会、我们的国家才会变得更加美好。



第四课 揭开情绪的面纱

一、选择题

1. B 2. C

3. 【解析】本题考查影响情绪变化的因素、情绪的作用和情绪的管理等知识。题干材料呈现了两位同学在参加考试、课堂被提问时,过度紧张的情绪给自己带来的不利影响。考试的氛围、课堂的氛围影响了他们情绪的变化;过度紧张的情绪,影响了他们正常水平的发挥;这两位同学的事例告诉我们,应该学会调节、控制自己的情绪。①②③是正确的。考试是检验我们学习效果的一种手段,通过考试,可以发现自己的进步,增强学习的信心;可以知道存在哪些不足,以便查漏补缺,奋起直追。故④“考试不利于我们进步成长”的说法是不正确的。

【答案】A

4. D

5. 【解析】本题考查影响情绪变化的因素和情绪对人的影响。人的情绪受多方面因素的影响。情绪影响人的观念和行动。题干中李白同样是写途经长江时的感受,但诗的格调迥异,表达的心境也完全不同,这是由于当时所处的境遇不同,情绪不同。①②是符合题意的。③④的说法是不正确的。

【答案】A

6. 【解析】本题考查情绪的调节。人生路漫漫,有喜也有悲。该喜则喜,该悲则悲,但要控制在一定的范围内。适度的负面情绪,可以帮助我们适应突发事件,但持续地处于负面情绪状态,则可能危害我们的身心健康。因此,要学会合理地调节情绪。A选项虽然说法正确,但不符合题意,因为莎士比亚这句名言没有体现这一说法。B、C选项的说法是错误的。故D选项符合题意。

【答案】D

7. C

8. 【解析】本题考查青春期情绪的特点。情绪反应强烈,情绪波动与固执,情绪的细腻性、闭锁性、表现性都是青春期情绪的特点。青春期的情绪特点体现了青春的活力,它带给我们不同的感受。“我正在投入地写作文,小文不小心撞在了我的身上,我心中的怒火一下子就被点燃了,和小文打了起来”,这体现了小刚的情绪反应强烈,容易冲动,所以C符合题意;A、B、D都与题干中的“怒火被点燃”不符。

【答案】C

9. 【解析】本题考查情绪的管理。人的情绪具有相通性和感染性,一个人的情绪很容易影响到周围的人。只顾发泄自己的情绪,不顾及他人的感受,是不通人情的做法。我们应该学会在合适的场合、用合理的方式表达情绪。①④的做法不恰当,②③的做法恰当。故包含②或③的选项不符合题意。

【答案】D

10. 【解析】本题考查情绪的管理。学会合理调节情绪,使情绪在生理活动、主观体验、外显表情等方面发生一定变化,有助于我们更好地适应环境。题干材料中驾驶员的情绪如不加以调节控制,会导致冲动,造成交通事故,危害自己和他人的生命安全。试题设问,走进同学们的生活,引导同学们学以致用,理智控制情绪,遵守交通规则,关心家人和他人的生命安全。②④的做法正确,①③的做法错误。故包含①或③的选项不符合题意。

【答案】B

11. A 12. D

二、非选择题

13. ①高兴、欣喜;②害怕;③难过、伤心;④着急;⑤委屈;⑥气愤。

14. ①②③④略。⑤情绪影响着我们的观念和
行动,影响智力发挥或身体健康,影响人际
交往等。

15.【解析】考查情绪对人们身心健康的影响和
如何调控情绪。试题材料中两段古语都告
诉我们,不良的情绪会影响人们的身心健
康,启迪我们要管理好自己的情绪,做情绪
的主人。

【答案】(1)情绪影响我们的身心健康。正
面的情绪有益于我们的身心健康,过度的
负面情绪则有害于我们的身心健康。我们
应当学会合理地调节情绪,保持乐观的心
态,做情绪的主人。

(2)略。列举实例,正面的或反面的均可。

16.【解析】本题考查情绪的管理。人的情绪受
多方面的影响,人的情绪具有相通性和感
染性,一个人的情绪很容易影响到周围的
人。试题材料中班主任老师的情绪受到学
生打架突发事件的影响,表达出来的情绪
与平时截然不同,从而影响到同学们的情
绪,影响到师生之间的关系。作答第一问,
要仔细阅读材料,捕捉班主任老师情绪前
后不同表达以及学生与他的近疏的表现。
第一问回答准确,第二问作答就水到渠
成了。

【答案】(1)平日,老师脸上总是带着笑容,和
蔼可亲,同学们都特别喜欢他。这天,老师
眉头紧锁,阴沉着脸,一句话都不说,不知发
生了什么事。同学们都感到了有一股紧张
的气氛,谁都不敢大声说话,也不敢靠近他。

(2)人与人之间的情绪会相互感染。即使
没有语言的交流,一个人的表情、声调、姿
态和动作所表达的情绪,也会影响周围的
人。情绪的表达关乎人际交往。因此,情
绪的表达应当顾及别人的感受,要选择合
适的场合、恰当的方式。

17.【解析】本题考查调节情绪的意义和方法,
是一道开放性试题,旨在引导同学们学以
致用,友爱他人。

【答案】(1)可跟父亲说些失败是成功之母、
人生难免有挫折、生意场上没有常胜将军、
跌倒了再爬起来等励志的话;可以给父亲
讲不畏挫折、勇往直前的人生故事;还可以

为父亲做些体贴的事,陪父亲说说话,讲笑
话,把自己在学校好的表现告诉他,让他高
兴;陪父亲一起散步、看电影等,转移他的
注意力。

(2)可跟她说些失败是成功之母、人生难免
有挫折、生意场上没有常胜将军、跌倒了再
爬起来等励志的话;可以给她讲不畏挫折、
勇往直前的人生故事;可以帮她分析考试
失利的原因,帮助她克服学习上的困难,增
强学习的信心;可以陪她聊天,和她一起参
加文体活动,让她欣赏音乐,给她讲笑话,
或让她找个合适的场合大哭一场等。

第五课 品出情感的韵味

一、选择题

1. A

2.【解析】本题考查丰富的情感。①是事实描
述,不体现情感体验,不符合题意。②③④
都是通过情感体验生活的,符合题意。故选
B项。

【答案】B

3. D

4.【解析】本题考查情感的作用。情感反映着
我们对人和对事的态度、观念,影响我们的
判断和选择,驱使我们做出行动。班长小浩
同学,对班级工作尽职尽责,驱使他这样做
的情感,是对班级的责任感。故选B项。

【答案】B

5. C 6. D

7.【解析】本题考查对负面情感作用的认识。
生活中某些负面情感体验尽管不那么美好,
但对我们的成长也有意义。但是,体验负面
感受未必是件坏事,它可以丰富我们的人生
阅历,使我们的生命变得更加饱满。学会承
受一些负面情感,将其转变为成长的助力,
也可以让我们获得美好的情感体验,不断成
长。②④体现了上述道理,是正确的,符合
题意;①③说法不正确。

【答案】D

8.【解析】本题考查情感的丰富性。小青和志愿
小组的同学们到敬老院服务,说明他们担当
了志愿者的角色,体验到责任感;同学们有的

陪老人说话,有的为老人洗小件衣物,还有的帮老人整理床铺,说明他们有能力从事这项工作,从中体验到胜任感;一天下来,虽然很辛苦,但大家都很快快乐,从中体验到快乐感。正义感是对公正的体验,材料没有体现这一内容。故①不符合题意,②③④符合题意。

【答案】B

- 9.【解析】本题考查传递正能量。关注自己的情感状态,不断创造、积累美好的情感体验,向他人传递情感正能量,会让我们的生命更有意义。小青和他的志愿小组的同学们,在为老人服务的过程中,不仅向他人传递情感正能量,而且创造、积累了美好的情感体验,收获了成长。故①②③是符合题意的。在我们的生活中,既有阳光明媚的日子,也有阴雨连绵的时候,既有美好的事物,也有丑陋的东西,因此,我们的情感不都是正面的体验。故④的说法是不正确的。

【答案】A

- 10.【解析】本题考查体味和传递美好情感。生活中美好的人和事物,让我们身心愉悦,逐渐丰富我们对生活、对人生的美好情感。这些情感表达着我们的愿望,促进我们的精神发展。在与他人的情感交流中,我们可以传递美好的情感,传递生命的正能量。题干材料中体现了这些道理,①④符合题意。情感与情绪紧密相关,但也有区别。情由心生,它是在人的社会交往、互动中自发产生的,不能强迫。故②③的说法是不正确的。

【答案】D

11. D

- 12.【解析】本题考查如何创造美好情感体验,传递情感正能量。我们可以通过与人交往、参与有意义的社会活动等方式获得美好情感体验。①的做法不体现与他人的交往,没有传递情感的信息。②③④的做法都是有意义的,能创造美好情感体验,传递情感正能量,温暖他人。故②③④符合题意。

【答案】B

二、非选择题

13. ①正义感 ②敬佩感 ③胜任感 ④自豪感 ⑤同情感 ⑥幸福感 ⑦恐惧感 ⑧

挫败感 ⑨内疚感

14. (1)古诗词名句举例:

表达爱国情感的:一片丹心图报国,两行清泪为忠家。——[明]于谦

表达报答父母恩情的:谁言寸草心,报得三春晖。——[唐]孟郊

表达热爱老师的:春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干。——[唐]李商隐

表达热爱大自然的:等闲识得东风面,万紫千红总是春。——[宋]朱熹

表达喜悦心情的:春风得意马蹄疾,一日看尽长安花。——[唐]孟郊

(2)自己写的表达情感的话,要与题意相一致,体现正面的情感体验。

- 15.【解析】本题考查情感的作用和传递情感正能量。情感反映着我们对任何事的态度、观念,影响我们的判断和选择,驱使我们做出行动。在情感体验中,我们并不总是被动地接受外部环境的影响,也可以用自己的热情和行动来影响环境。张波的事迹充分说明了这些道理。

【答案】(1)是正义感驱使张波做出见义勇为举动的。这说明,情感反映我们对人和对事的态度、观念,影响判断和选择。

(2)在情感体验中,我们可以用自己的热情和行动向他人传递情感正能量,在传递情感的过程中不断获得新的感受,让我们的生命更有意义,周围的世界也因为我们的积极情感而多一份美好。

16. 情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展。狭隘的生活经验容易导致偏执的情感。在生活经验的不断扩展中,我们的情感才可能更加丰富、深刻,我们的情怀才可能更加宽广、博大。因此,我们应该在生活中不断创造和积累美好的情感体验,如通过阅读好书、热情地与人交往、积极地参与有意义的社会活动、传递正能量等方式获得美好的情感。

- 17.【解析】本题考查情感对我们成长的作用。本题走进同学们的生活,让同学们运用已有生活经验,体会美好情感和负面情感对自己成长的影响。

【答案】略。

直接上门骚扰”的行为同样是违反法律的行为。这说明这些人的法律意识不强,没有做到依法办事。因此,给我们的警示就是要学会依法办事,不能触犯法律。

【答案】我们要学会依法办事。①在日常生活中,要经常想一想,什么可以做,什么不可以做,如果违背了法律,会有什么后果。②要遵守各种法律法规,通过法治方式表达自身合法的诉求和愿望。③养成尊法学法守法用法的习惯。

16. **【解析】**本题考查法律保障生活和对未成年人实施特殊保护的相关内容。第一问具有一定的思辨性,未成年人闯红灯的行为属于违法行为,应该受到相应的处罚;但法律应当给予未成年人特殊的保护,不能公开未成年人的照片。我们可以从不同角度作答,只要能进行充分论证即可。第二问,答

案具有开放性,可以从不同角度作答。

【答案】(1)答案一:不可以。闯红灯是违法行为,但法律给予未成年人特殊保护,公开照片会侵害未成年人的人格尊严。

答案二:可以。闯红灯是违法行为,公开照片可以起到警示作用。但未成年人受法律特殊保护,要维护未成年人的人格尊严,公开照片前要对照片进行处理,避免未成年人信息泄露。

答案三:视情况而定。法律给予未成年人特殊保护,维护未成年人的人格尊严,照片不宜公开。但是,闯红灯是违法行为,为起警示作用,在对照片进行处理、避免未成年人信息泄露的情况下,可以公开。

(2)示例:加大对闯红灯行为的执法力度,维护交通秩序;公民要增强法律意识,自觉遵守交通法规。

达标检测答案

第一单元达标检测

一、选择题

1. **【解析】**本题考查青春期生理变化对我们成长的影响的认识。青春期的生理变化带给我们旺盛的生命力,使我们充满能量,但有时一些正常的生理现象也可能给我们带来烦恼,故①②是正确的。成为德智体美全面发展的中学生,需要自身的主观努力才能实现,不是由生理变化直接带给我们的;青春期的生理发育,也使我们产生一些矛盾心理和困惑。故③④是不正确的。

【答案】D

2. **【解析】**本题考查青春期矛盾心理的主要表现。题干材料中小阳同学所产生的反抗与依赖的矛盾心理,是青春期矛盾心理的一种表现。这说明伴随着青春期生理发育,小阳同学的自我意识在不断增强,但又未能摆脱对老师和父母的依赖,因而就产生了这样的

矛盾和烦恼,①②的说法正确,符合题意。③的说法虽然正确,但不符合题意;④的说法是不正确的,同学们的道德水平和文化素养的提升是靠自身努力实现的,不是步入青春期的自然结果。故包含③或④的选项应排除。

【答案】A

3. **【解析】**本题考查尊重性别差异及生理变化,是一道道德行为判断题。受遗传、营养、锻炼等因素的影响,我们的身体发育情况各不相同,男生女生的生理特征是与生俱来的。因此,我们应该尊重性别差异及生理变化。题干材料中几位男生的做法是不对的,他们嘲弄小美同学的生理变化,是对小美同学的不尊重,故B选项符合题意。C、D选项的说法是不正确的;A选项说法虽然正确,但不是对行为的道德判断。

【答案】B

4. A

- 5.【解析】本题考查对思维批判性的理解。思维的批判性,表现在对事情有自己的看法,并且敢于表达不同观点,敢于对不合理的事情说“不”,敢于向权威挑战。①小勇经常拿同学的长相品头论足、开玩笑,是对同伴的不尊重,不符合题意。②③④体现了批判精神,符合题意。

【答案】D

- 6.【解析】本题考查正确对待异性情感。青春期,在与异性交往的过程中,我们因为对异性的欣赏、对美好的向往而愉悦,这是青春成长过程中伴随生理变化而产生的正常心理变化,是我们走向成熟过程中自然产生的情感,但这不是真正的爱情。真正的爱情包含尊重、责任、珍惜、平等和自律。面对生活中可能出现的这种情感,应慎重对待,理智处理。故②③④的认识是正确的,①的认识是错误的。

【答案】B

- 7.【解析】本题考查正确对待与异性交往。与异性交往是我们成长的重要方面,也是对我们的考验。异性之间的友谊,可能让人敏感、遭到质疑,但只要我们内心坦荡,言谈得当,举止得体,这份友谊就会成为我们青春的美好见证,因此,③的做法是正确的。出现谣言,也可能是因为自己与那位女生交往中有不得体的言行,通过反思,矫正言行,有利于与异性正常交往,建立友谊,这是一种积极的做法,④的做法正确。①的做法不但解决不了问题,反而会影响与同学的关系。②拒绝与女生交往的做法是消极的,不正确的。故包含①或②的选项不符合题意。

【答案】B

- 8.【解析】本题考查的知识点是学会与异性交往。男女同学交往要自然、适度,尊重、真诚,还要广泛交往。男女同学交往时要做到互相尊重,自尊自爱,既要开放自己,又要掌握分寸;既要主动热情,又要注意交往的方式场合、时间和频率,做到真诚、坦然、大方地与异性同学交往。题干中①②④说法正确,符合题意。③说法错误,男女同学交往,要拓展交往范围,不能局限于学习。故包含③的选项是不符合题意的。

【答案】B

9. B

- 10.【解析】本题考查增强自信的途径和方法。自强可以让我们更加自信;勇敢尝试,不断进步,取得成功会使我们自信。①体现自强;②③既体现了自强,也体现进步和成功,这都有利于增强自信;④小能的做法不守规矩,没有知耻之心,这样的“自信”是不可取的。故包含④的选项不符合题意。

【答案】C

11. A 12. B

二、非选择题

- 13.【解析】本题考查悦纳自己的生理变化。试题材料中小美、小强的身体外形的变化,是青春期身体变化主要表现之一,这一变化是必然的、正常的。受遗传、营养、锻炼等因素的影响,我们身体的发育情况各不相同。因此,小美、小强应悦纳自己的身体变化,不能因自己的生理变化而自卑,这也是对自己的尊重。

【答案】处于青春期的我们,身体发生变化是必然的、正常的。受遗传、营养、锻炼等因素的影响,我们身体发育情况各不相同。我们要正视身体的变化,欣然接受青春花蕾的绽放。不因自己的生理变化而自卑,这是我们对自己的尊重。

- 14.【解析】本题考查对培养批判精神和开发创造潜力意义的认识。青春的我们,成长的不仅是身体;青春的我们,开始学会独立思考,批判性思维有了明显的发展;青春的我们,凝聚着动人活力,蕴含着伟大的创造力,为我们的成长带来无限可能。试题材料中小勇的做法,体现了他的思维的批判性和探索创新的精神。第二问是在回答第一问的基础上,根据自己的经验或课本知识来回答。第三问是走进同学们的生活,列举事例,寻找榜样,见贤思齐。三个设问紧密相连,只有准确地判断出小勇身上表现出了什么品质,才能依据这些品质回答第二问和第三问。

【答案】(1)批判精神、探索创新(创造)精神。

(2)①培养批判精神,有助于我们发现问

题、提出问题,并从不同角度思考问题,探索解决方案。②能调动我们的经验,激发我们新的学习动机,促使我们解决问题,改进现状。③培养探索创新精神,开发创造潜力,做一名对国家和社会有用的创造者。(3)所列举的表现要体现批判精神和探究创新(创造)精神。

- 15.【解析】本题考查正确对待性别差异。在社会生活中,人们对性别的认识通常会受到性别刻板印象的影响。对性别角色的认识,可以帮助我们了解自己与异性的不同特点,学会如何塑造形象,如何与异性相处。但如果过于受性别刻板印象的影响,结果则会相反。

【答案】①你们对校园中这些男生、女生举止穿戴的看法,过于受性别刻板印象的影响,是对他们的不尊重,这样不利于你们与他们相处。

②着装和言行是性别表达的重要方面,也是人们判断一个人性别的重要依据。但每个人都有自身的个性特点,人们的喜好也千差万别,穿着打扮、言行举止,是每个人的私事,只要不伤风化,不违反道德和法律,都应给予尊重。

- 16.【解析】本题考查男生女生优势互补。青春期的男生女生在生理、性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面存在差异,但也各自拥有自身的性别优势。男生女生相互取长补短,相互理解,互相帮助,不仅有助于我们不断完善自己,而且有利于形成团结向上的班集体氛围。试题呈现的这个班级,男生女生各自发挥性别优势积极参与校园活动,团结有爱、互相支持、互相帮助,就体现了上述道理。试题第二问具有开放性,引领同学们走进生活,运用男生女生优势互补的道理和自己已有的经验,指导践行。

【答案】(1)步入青春期,男生女生的性别差异更加明显。男生女生各自拥有自身的性别优势。我们不仅要认识自己的性别优势,而且要发现、欣赏对方的优势,相互取长补短,相互理解,互相帮助,相互学习,共同进步,这不仅有益于我们身心健康成长,而且有利于形成团结向上的班集体氛围。

(2)略。

17. (1)有羞耻之心(羞恶之心),引导我们判断是非善恶,明确行为选择的理由。它像威严的法官,端坐内心法庭。在行动之前,审查愿望;在行动之中,监督调节;在行动之后,反思效果与影响。

(2)略。

第二单元达标检测

一、选择题

- 1.【解析】本题考查对情绪表现及作用的认识。

①②的说法是不正确的,人的情绪是复杂多样的,不只有喜怒哀惧四种,还有害羞、焦虑、厌恶等复杂情绪;人们的情绪会随着周围情况的变化而变化。③④说法正确。

【答案】B

- 2.【解析】本题考查情绪的变化和作用。随着周围情况的变化,我们的情绪也会经常变化。情绪影响人的身心健康和智力、能力的发挥。这两位同学因受考试环境的影响,产生了过度紧张的情绪,影响了正常水平的发挥。①②符合题意,③④不符合题意。

【答案】A

- 3.【解析】本题考查如何面对负面情绪。本题是一道反向选择题。青春期的情绪,既有正面情绪,有时也会产生负面的情绪。因此我们既要善于激发正面的情绪感受,让我们的生活更加绚烂多彩,也要积极面对产生的负面情绪,这同样是我们成长过程中需要经历的。体验负面情绪感受未必是件坏事,它也可以丰富我们人生的阅历,使我们的生命变得更加饱满丰盈。只要我们积极地面对,可以将负面情绪转化为我们成长的助力。故③④说法不正确。

【答案】D

- 4.【解析】本题考查情绪的表达。人与人之间的情绪是互相感染的,题干材料中的现象就说明了这一道理。故B选项符合题意。

【答案】B

- 5.【解析】本题考查情绪的作用。情绪影响人的身心健康。题干两个事例中周瑜和范进的结局都是因过度的情绪所导致的,这就启

示我们,过度的情绪危害身心健康,要学会调节情绪,做情绪的主人,①②说法符合题意。人的情绪会随着周围环境的变化而变化,人的情绪是可以调控的,故③④说法是错误的。

【答案】C

- 6.【解析】本题考查情绪的表达。情绪的表达关乎人际关系。因此,在人际交往中,我们需要了解自己的情绪,接受它们,并学会以恰当的方式表达出来。故B符合题意。

【答案】B

- 7.【解析】本题考查情绪的表达。情绪的表达关乎人际交往。人与人之间的情绪是相感染的。即使没有语言的交流,一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪,也会影响周围的人。因此要学会选择适当的场合、恰当的方式表达情绪,要考虑周围人的感受,不做违反道德和法律的事。①④方式符合这一要求,是恰当的,②③方式是不恰当的。故包含①或④的选项不符合题意。

【答案】C

8. B

- 9.【解析】本题考查情感的作用。情感反映着我们对人、对事的态度、观念,影响我们的判断和选择,驱使我们做出行动。①②符合题意。胜任感,是当独立完成任务,得到他人得承认和赞赏时,所体验到的情感;愧疚感,是当认识到自己做了不应该做的事情时,所体验到的情感。这段日记没有体现这两种情感,故③④不符合题意。

【答案】D

10. A 11. A 12. C

二、非选择题

13. 略。

14. 不合适。同桌小毅考得不好,心里很难过。而小浩表达自己喜悦兴奋的情绪,没顾及小毅同学的感受。

人与人之间的情绪会相互感染。情绪的表达,也会影响周围的人。情绪的表达关乎人际交往。因此,在表达自己的情绪时,要顾及别人的感受,要选择合适的场合、恰当的方式。

15. 略。采取的行动要与情境相一致,体现热

情、关爱、友善等正能量。

- 16.【解析】本题考查正确认识和把握负面情感体验对人的影响。生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好,但对于我们成长也有意义。学会承受一些负面感受,善于将负面情感转变为成长的助力,也可以让我们从中获得美好的情感体验,不断成长。试题材料中小丽因两次演讲比赛不同的结果,产生了不同的情感体验。小丽将演讲比赛失利后的挫败感转化为积极的行动,成为后来比赛获胜的助力,从而获得了美好的情感体验。

【答案】(1) 去年比赛失利,感到心里很不舒服,体验到挫败感。

今年比赛获得好成绩,心里感到高兴,体验到成就感、荣誉感、胜任感等。

(2) ①小丽面对比赛失利,虽然心里难受,但不气馁、不认输,将负面情感体验转化成了努力进取、夺取成功的助力。②小丽的事例告诉我们,体验负面感受,未必是件坏事。生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好,但对于我们的成长也有意义。体验负面情感,它可以丰富我们的人生阅历,使我们的生命变得更加饱满丰盈。③学会承受一些负面感受,善于将负面情感转变为成长的助力,也可以让我们从中获得美好的情感体验,不断成长。

第三单元达标检测

一、选择题

1. B

- 2.【解析】①②③中同学们的做法印证了“集体力量是强大的,在某种程度上可以影响甚至改变一个人受到了环境影响”的观点。④主要体现集体的力量来源于成员间共同的目标和团结,不符合题意。故包含④的选项应排除。

【答案】A

- 3.【解析】本题考查集体对个人的作用。“集体好,你才能好;集体不好,你也好不了。”这说明集体是个人获得事业成功的保证,①的说法符合题意。在美好的集体中,每个人都能