

期中测试

刷速度

1. **B** 【解析】本题考查青春期的心理矛盾。依据所学可知,面对青春期的心理矛盾和困惑,我们可以成为自己的“心理保健医生”,培养兴趣爱好转移注意,参加集体活动,在集体的温暖中接纳和调整自己,①②④符合题意;我们可以主动求助他人,化解烦恼,解决问题,③错误。故选 B。
2. **C** 【解析】本题考查与异性交往的意义。新校规会影响和限制男女生的正常交往,是不合理的,因为与异性交往对我们的成长有积极作用,C 正确;B、D 判断错误,排除;新校规没有侵犯学生的人身自由,A 错误。
3. **A** 【解析】本题考查正确认识青春期生理和心理变化。青春期生理和心理变化是我们成长中的正常现象,A 正确,B、C 错误;青春期生理和心理变化不仅仅发生在个别同学身上,D 错误。
4. **B** 【解析】本题考查正确对待青春期生理和心理变化。面对青春期的变化,我们应坦然面对,①正确,②错误;我们要正确认识自己的生理和心理特点,发挥自己的优势,充满自信地生活和学习,③④正确。故选 B。
5. **A** 【解析】本题考查情绪特点。分析漫画《情绪中暑》可知,影响情绪的因素是高温,属于外部环境,A 符合题意;B、C、D 不符合题意,排除。
6. **C** 【解析】本题考查品味美好情感。依据所学知识,我们要行善举,做文明的实践者,扬善德,提升情感境界,②③符合题意;感动于心,更要付诸行动,①错误;题文没有涉及经济,④排除。故选 C。

技巧点拨

漫画题:

- ①全面观察漫画:要仔细观察漫画中的人物动作、语言、表情,以及画面所处的背景、时间、地点等。此外,要重视漫画的标题,标题是对漫画主旨的高度概括,是解读漫画的关键。
- ②理解漫画寓意:漫画常常使用夸张的手法来突出主题,因此要注意观察漫画中的夸张之处。然后,将漫画中的内容与现实生活相联系,思考其反映的社会现象或问题,从而更深入地理解漫画的寓意。
- ③关联教材知识:根据题目的设问和漫画的内容,确定考点范围。将漫画的寓意与教材中的知识点进行匹配,找到解答题的理论依据。

7. **D** 【解析】本题考查自尊。小华排队购票并对号入座,小晓拾到手机归还失主并拒绝酬金,小刚在学校团结友善等,都符合自尊的要求,A、B、C 不符合题意;小然的行为不符合自尊的要求,D 符合题意。
8. **D** 【解析】本题考查尊重他人。“但为了他的好意,我等他走了才告诉你们正确的路”,这反映路人尊重他人,启示我们做自尊的人要学会尊重他人,D 符合题意;A、B、C 与题意不符,排除。
9. **D** 【解析】本题考查培养自信品质。漫画中的女孩从自卑走向自信,这告诉我们要克服自卑心理,培养自信品质,D 符合题意;A、B、C 与漫画主旨不符,排除。
10. **C** 【解析】本题考查培养自信品质。“天生我材必有用,千金散尽还复来”的意思是每个人只要生下来就必有用处,黄金千两一挥而尽还能够再次获得,体现了自信的品质,C 符合题意;A 强调珍惜青春时光、勤奋学习,与题意不符;B 的意思是在一个凄风冷雨的夜晚,我在县衙书斋躺着休息,听见风吹竹叶发出的声音,立即联想是百姓啼饥号寒的怨声,与题意不符;D 体现了强烈的爱国主义精神,与题意不符。
11. **B** 【解析】本题考查自信、自强。分析题文,他们怀着坚定的信心,用自己的努力、实力和毅力,挑战自我,体现了青春的活力,他们身上自信自强的品质有助于青春成长,B 符合题意;A、C、D 不符合题意。
12. **C** 【解析】本题考查培养自立自强的品质。“别人与我比父母,我与别人比明天”体现农民工子女自立自强,C 符合题意;A 说法太绝

对,排除;“都是”说法太绝对,B排除;个人的成才与父母的培养有关系,D错误。

13. ①找准定位,扬长避短。我们可以在与他人的交往和社会实践中客观认识自己、准确定位自己,既要充分发挥自身的优势,也要认清自己的不足,避免盲目自信。②专注当下,积极行动。做自信的人,要明确目标,从当下开始,心无旁骛,全力以赴,不惧失败,为自己鼓劲、喝彩。③勇于探索,增强底气。做自信的人,要有直面挑战的勇气,紧跟时代步伐,大胆应对学习和生活中的新问题,积极探索,在解决问题中展现实力、提升能力。④青春的自信,既体现在个人成长的努力之中,也体现在为民族振兴的奋斗之中。我们要怀着对未来的憧憬,坚定民族自信心,在全面建设社会主义现代化国家的新征程上做自信的中国人。⑤树立远大理想。我们要怀有拳拳爱国之心,立下报国之志,把个人命运与祖国发展结合起来,找到青春进取的方向和力量,奋力书写挺膺担当的青春篇章。⑥求得真学问,练就真本领。我们要认真对待各门课程,勤学好问、夯实基础;要关注现实问题和社会发展,提高解决问题的能力。趁着青春年少,我们要练就一身本领,更好地为民造福、为国争光。⑦在苦干实干中磨砺成长,砥砺前行。刀要在石上磨、人要在事上练,我们要在做事中不断磨炼意志、锤炼品格。无论是学习还是生活,我们首先要学会依靠自己、对自己负责,学会做事、身体力行。每一项事业,不论大小,都是靠脚踏实地一点一滴干出来的。我们只有不怕吃苦、努力耕耘,才能有所收获、有所成就。(围绕自信、自强两个角度作答,三点即可,共6分)

【解析】本题考查培养自信、自强的品质。依

归纳总结

调节情绪的方法:

调节情绪需要掌握一定的方法,常用的方法包括注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等。每个人都可以根据自身的特点和需要,找到适合自己的调节情绪的方法。掌握的方法越多,我们调节情绪的能力会越强。

拓展延伸

爱国,是人世间最深层、最持久的情感。习近平总书记指出:“爱国主义精神深深植根于中华民族心中,是中华民族的精神基因,维系着华夏大地上各个民族的团结统一,激励着一代又一代中华儿女为祖国发展繁荣而不懈奋斗。”

据教材知识,从如何做自信、自强的人等方面作答即可。

14. (1)学会调节情绪,保持冷静,通过放松训练等方法克服紧张情绪,专注于比赛,发挥出最好水平。(3分)

(2)树立坚定的理想信念,为实现梦想不懈努力,具有坚强的意志和不怕困难、坚持不懈的精神。(3分)

【解析】本题考查学会调节情绪、树立坚定的理想信念等。依据所学知识分析作答即可。

15. (1)①子女对母亲深厚的感激之情。②报效国家的爱国情感。(2分)

(2)①我们要学会承受和转化消极情感。消极情感会给我们带来不舒服、不愉快的负面感受,甚至会影响我们的生活质量。②但体验消极情感未必是坏事。在生活中,接受挫折的考验,学会转化消极情感,可以让我们感受到生活的美好,不断成长。(4分)

(3)①阅读;②与人交往;③参与有意义的社会活动;④完成一项自己喜欢的活动;⑤帮助他人;⑥走进博物馆或者大自然;⑦欣赏艺术作品。(3分,答出三个即可)

【解析】本题考查情感的类型与作用、品味美好情感等。(1)本问考查诗词中蕴含的情感。“谁言寸草心,报得三春晖”体现了子女对母亲深厚的感激之情;“壮志饥餐胡虏肉,笑谈渴饮匈奴血。待从头、收拾旧山河,朝天阙”体现了报效国家的爱国情感。据此作答即可。(2)本问考查小泽的故事给我们的启示。可从消极情感的作用以及学会转化消极情感等方面作答。(3)本问考查获得美好情感的具体做法。可从阅读、与人交往、参与有意义的社会活动、完成一项自己喜欢的活动、帮助他人、走进博物馆或者大自然、欣赏艺术作品等方面作答。