

(2)与异性交往要把握好尺度。我们应注意交往的方式、场合、时间和频率,既要热情大方,又要掌握分寸,做到言谈得当、举止得体。我们要学会恰当地与异性交往,让这份友谊成为美好青春的见证。(4分)

(3)可以告知老师、家长等。他人讲黄色笑话就是在侵犯我们享受干净空间的权利。(2分)

【解析】(1)本问考查青春期的心理矛盾、青春期的情绪特点等。材料体现了小玲具有独立与依赖的矛盾心理,并且其情绪反应强烈,不能恰当地表达和调节自己的情绪。据此分析作答即可。(2)本问考查异性交往。结合教材知识作答即可。(3)本问考查学会自我保护。我们应该拒绝黄色笑话,他人讲黄色笑话就是在侵犯我们享受干净空间的权利。据此作答即可。

12. (1)漫画一中的主人公在愤怒情绪驱使下可能与其他同学对骂、打架。漫画二中的主人公会产生自卑感,对自己失去自信,导致成绩下降。(4分)

(2)注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等。(2分)

【解析】(1)本问考查情绪的作用。“敢骂我,等着瞧”→在愤怒情绪驱使下可能与其他同学对骂、打架。“真倒霉,我怎么总是考不了第一”→会产生自卑感,对自己失去自信,导致成绩下降。(2)本问考查调节情绪的方法。结合教材知识作答即可。

知识链接

我们应当增强自我保护意识,提高预防和应对性骚扰、性侵害的能力。我们是自己身体的主人,如果有人试图越过身体的“警戒线”,我们要敢于和善于保护自己。在日常生活中,我们要学会辨别并抵制性骚扰、性侵害等行为,掌握有效的应对方法和策略,学会运用法律武器维护自己的合法权益。

13. (1)在与异性交往中,我们可能会萌发对异性的朦胧情感,会因为对异性的欣赏、对未来的向往而感到愉悦,也容易把这种欣赏和向往当作爱情。真正的爱情,不仅意味着热烈的情感、彼此的欣赏和尊重,而且需要责任、能力和担当。面对生活中可能出现的朦胧情感,我们应该慎重对待,理智处理。(4分)

(2)愤怒、焦虑、恐惧等消极情绪通常给人带来不良体验,会产生负面影响。(2分)建议:要学会合理调节情绪,通过合理宣泄、放松训练等方法调节紧张、难过等情绪。要学会正确对待消极情绪。在一定条件下,消极情绪也会有积极作用,如适度的焦虑情绪可以把压力转化为动力,从而有助于我们提升思考能力、加快反应速度、提高学习效率。(2分)

(3)情感在我们的生活中发挥着重要的作用。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,促使我们作出行动。情感能够提升我们的想象力、创造力,丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物、探索未知。情感的发展体现我们的生命成长,使我们的情怀更宽广、博大。(4分)

【解析】(1)本问考查青春期的情感问题。可从面对生活中可能出现的朦胧情感,我们应该慎重对待,理智处理等方面作答。(2)第一小问可从消极情绪会产生负面影响的角度作答。第二小问可从学会合理调节情绪、正确认识消极情绪等角度作答。(3)本问考查情感的作用。依据教材知识作答即可。

第二单元 焕发青春活力

第三课 人贵自尊

课时1 人须有自尊

刷教材·刷基础

1. B 【解析】本题考查自尊的人能认可自己。丽丽认为自己不如其他同学,产生自卑心理,是因为她没有认可自己,不能肯定自身价值,

②④符合题意;任何人都有优点和缺点,①说法错误;③不符合题意,排除。故选B。

2. A 【解析】本题考查人须有自尊。苏轼接受老人的批评,把对联改为“发奋识遍天下字,立志读尽人间书”用以自勉,体现了他自尊知耻,勇于改正自己的错误,A正确;B、C、D不是对题文主旨的正确理解,排除。

3. C 【解析】本题考查自尊的人能认可自己。小冬的做法体现了了解自身不足,可以促进自我发展,C 符合题意;A、B 与题意不符,排除;“解决一切难题”说法太绝对,D 错误。

4. A 【解析】本题考查自尊的人能认可自己。材料告诉我们一个人不可能十全十美,每个人都有自己的弱势与不足,因此我们要扬长避短,发展自己的兴趣特长,充分发挥自己的优势,A 正确;B、C 与题意不符,排除;D 说法错误,排除。

5. B 【解析】本题考查人须有自尊。

选项	分析	判断
A	有羞耻之心的人有自尊	×
B	人应该有羞耻之心,做到行己有耻	√
C	并非只有名人伟人才知廉耻、懂荣辱	×
D	“就能”说法过于绝对	×

6. B 【解析】本题考查自尊的人不爱慕虚荣。琪琪炫耀自己的新鞋子,这是爱慕虚荣的表现,B 符合题意,A、C、D 排除。

刷中考·刷模拟

1. B 【解析】本题考查行己有耻、止于至善。“人有耻,则能有所不为”体现了知廉耻,懂荣辱,树立底线意识,①正确;“勿以恶小而为之,勿以善小而不为”体现了要止于至善,②错误;“见贤思齐焉,见不贤而内自省也”,体现了寻找榜样,汲取榜样的力量,③正确;“日省其身,有则改之,无则加勉”体现了自我省察,端正自己的行为,④正确。故选 B。

2. B 【解析】本题考查行己有耻。自尊的人是有羞耻心的人,会对自己不恰当、不合适的行为感到惭愧和难为情,做到行己有耻。拒绝饮酒、主动做家务、拒绝毒品都是行己有耻的表现,A、C、D 符合“行己有耻”的要求;沉迷手机、不听从父母的规劝没有做到行己有耻,

拓展延伸
知耻,是中国
人道德的基
础,也是道德
建设和社会建
设的根本问题
之一。弘扬知
耻精神,就是
重建中国人的
道德自觉,是
社会治理的根
本,也是提高
中国人整体的
人文水平文化
自觉的根本。

拓展延伸
一个人只有对
自己的行为时
刻有羞耻心,
才能保持头脑
清醒,自觉地
反省自己的错
误,检点自己
的行为,积极
主动地调整自
己行为中的失
范之处。

B 不符合“行己有耻”的要求。本题为逆向选择题,故选 B。

3. A 【解析】本题考查人须有自尊。

选项	分析	判断
A	吸食“笑气”会对人体造成严重危害,我们要自尊自爱,拒绝不良诱惑	√
B	漫画强调吸食“笑气”的危害,未涉及守护自由、尊重他人权利	排除
C	我们要正确对待好奇心,对待新生事物要保持警惕,不做违反道德和法律的事	排除
D	漫画未涉及取长补短,提升自身价值	排除

4. D 【解析】本题考查行己有耻。小赵归还捡到的钱包并拒绝酬金,小李劝爸爸不做昧良心的事,都属于行己有耻的做法,③④正确;小钱和小军考试作弊是违反纪律的行为,①错误;小孙偷摘果子没有做到行己有耻,②错误。故选 D。

刷素养

5. (1)①“知廉耻,明是非”;②演讲比赛、主题班会、手抄报比赛等。(2分)
(2)说明部分同学不能明辨是非,没有羞耻心,不能做到行己有耻。(2分)

【解析】(1)本问考查活动的主题和方式。开放性试题,言之有理即可。(2)本问考查自尊、知耻。材料表明部分同学不辨是非、无羞耻心。据此分析作答即可。

课时2 做自尊的人

刷教材·刷基础

1. B 【解析】本题考查学会维护自己的人格尊严。“安能摧眉折腰事权贵,使我不得开心颜”体现的是学会维护自己的人格尊严,B 说法正确;“以自我为中心,为所欲为”说法错误,

A 排除;题文没有体现正确对待他人评价和充实自己、磨炼自己,C、D 排除。

2. D 【解析】本题考查自尊。结合教材知识,自尊的人明白是非对错,能够自觉约束自己的行为,主动培养美好的道德品行;自尊的人格守为人之德,坚持人格独立,不做有损人格的事。A、B、C 都是自尊的表现,不符合题意;D 是失去尊严的言行,符合题意。

3. C 【解析】本题考查做自尊的人。苏翊鸣的话告诉我们,真正的自尊,来自一个人的努力、拼搏和进取,C 符合题意;面对他人评价,应学会正确对待,A 错误;尊重他人、改正缺点在题文中没有体现,B、D 不符合题意。

4. D 【解析】本题考查人格尊严。分析可知,该女子扰乱了高铁列车上的公共秩序,没有恪守为人之德,有损自我形象,没有做到行己有耻、尊重他人,①③④正确,②排除。故选 D。

5. B 【解析】本题考查尊重他人。尊重他人是自尊的需要,也是自我完善的需要;要赢得他人的尊重,首先要尊重他人,不尊重他人的人不可能赢得他人的尊重。漫画告诉我们要学会尊重他人、理解他人,不能取笑、侮辱他人,要主动帮助成绩不好的同学,①②④正确;“只与学习好的同学友好相处”说法太绝对,③错误。故选 B。

刷易错

6. 判断:错误。(1 分)

理由:自尊的人不爱慕虚荣。自尊的人不为名利所惑,不过分追求表面上的荣耀,能够真诚面对自我,正确看待他人对自己的评价。(4 分)

【解析】本题考查自尊。本题为辨析题。首先判断观点错误,理由可结合自尊的人不爱慕虚荣等方面作答。

刷中考·刷模拟

1. D 【解析】本题考查维护人格尊严。分析可知,公共汽车上设置残疾人爱心专座、一些高校面向残障考生采取单独招考、各类公共场所建设了轮椅坡道和盲道,体现了维护人格尊严,①②④符合题意;拒绝盲人携带导盲犬

拓展延伸

人格尊严的
相关法律规定:

《中华人民共和国宪法》第三十八条:中华人民共和国公民的人格尊严不受侵犯。禁止用任何方法对公民进行侮辱、诽谤和诬告陷害。

《中华人民共和国民法典》第九百九十五条:人格权受到侵害的,受害人有权依照本法和其他法律的规定请求行为人承担民事责任。受害人的停止侵害、排除妨碍、消除危险、消除影响、恢复名誉、赔礼道歉请求权,不适用诉讼时效的规定。

进入,这将导致盲人行动受限,是不能维护残疾人人格尊严的表现,③排除。故选 D。

2. B 【解析】本题考查自尊和尊重他人。未经他人同意,随意发布他人的个人信息,并以此为乐,这是不尊重他人、侵犯他人隐私权的表现,A 排除;在参加学校篮球赛时,面对强劲的对手,始终遵守比赛规则,体现了尊重他人,B 符合题意;经常在课堂上大声喧哗,故意干扰老师授课,这是不尊重老师、扰乱课堂秩序的表现,C 排除;考试时给朋友传递答案,并不是真正地帮助朋友,这是违背诚信原则的行为,D 排除。

3. B 【解析】本题考查尊重他人。分析漫画可知,左侧女士不尊重他人的劳动成果,应该告诉她,不能歧视、侮辱他人,要明白是非对错,自觉约束自己的行为,尊重他人劳动,尊重他人即尊重自己,①②④符合题意;漫画未涉及努力充实自己,开阔视野,③排除。故选 B。

4. D 【解析】本题考查自尊。

序号	分析	判断
①	意思是各有长处,也各有短处,彼此都有可取之处,启示我们要正确认识自己,学会不断提升自己	×
②	意思是罪孽的事情都是从小事一点一滴积累起来的,如果不改正等到在监狱的时候再后悔就迟了,启示我们要防微杜渐,杜绝不良行为	×
③	意思是对父母孝顺,对兄弟友爱,这就是仁的根本,启示我们要孝敬父母,友爱兄弟	√
④	意思是人如果有了羞耻之心,有些不该做的事情就能够不去做了,启示我们要知廉耻,做到行己有耻	√

刷素养

5. (1) 尊重他人;悦纳青春期的生理变化,学会调节情绪,正确看待他人对自己的评价。(3分)
- (2) 自尊;不为名利所惑,不过分追求表面上的荣耀,能够真诚面对自我,正确看待他人对自己的评价。(3分)

第三课综合训练

刷能力

1. D 【解析】本题考查做自尊的人。景区内乱刻画涂写、翻越马路护栏、在草坪上停车都是没有羞耻心、不明白是非对错的表现,不能体现自尊,A、B、C 排除;做自尊的人,要学会尊重他人,给老人让座是尊重他人的做法,D 符合题意。
2. D 【解析】本题考查做自尊的人。题文中,晏子以实际行动维护了自己的尊严,也维护了齐国的尊严,③④正确;①②不是对题文主旨的正确解读,“就能”说法太绝对,排除。故选 D。
3. C 【解析】本题考查尊重他人。做值日时偷偷溜走,不符合行己有耻的要求,也是不诚信的行为,①排除;在竞争中遵守规则,是尊重他人、尊重比赛规则的体现,②符合题意;升旗仪式上,注视国旗、庄严肃穆,是热爱祖国、自尊、尊重他人的体现,③符合题意;在课堂上打断别人讲话,是不尊重他人的表现,④排除。故选 C。
4. ①自尊的人能认可自己。自尊的人能够积极地表现自己,获得他人的良好评价,体验到自己是有价值的、为人所需要的。②做一个有自尊的人要学会不断提升自己。真正的自尊,来自一个人的努力、拼搏和进取。在学习上,我们应努力充实自己,开阔视野,增长智慧;在生活中,我们要不断历练自己,增强人际交往能力,提升个人修养。③做一个有自尊的人要学会尊重他人,要尊重他人的隐私和人格,不取笑、歧视他人,更不能侮辱他人,

观点识记

自信就是相信自己,是一个人对自身能力的肯定,是一个人的自身能力的彰显,是一个人的精神风貌的体现。

归纳总结

如何做到尊重他人?
尊重他人,就要尊重他人的隐私和人格,不取笑、歧视他人,更不能侮辱他人;接纳他人不同的个性和处世风格,尊重他人不同的生活习惯,珍视他人的劳动和付出。

珍视他人的劳动和付出。(每点 3 分,共 9 分)

【解析】本题考查自尊。结合材料,围绕自尊的人的表现、如何做有自尊的人等角度作答即可。

第四课 自信给人力量

课时 1 人要有自信

刷教材·刷基础

1. D 【解析】本题考查自信。“吾心信其可行”则能成功,“吾心信其不可行”则不能收到成效,体现了自信的重要性,D 正确;A、B、C 与题意不符,排除。
2. A 【解析】本题考查自信。“天生我材必有用,千金散尽还复来”体现了自信的品质。“苔花如米小,也学牡丹开”意思是苔花虽如米粒般微小,依然像那高贵的牡丹一样热烈绽放,体现了自信的品质,A 符合题意;“量小失众友,度大集群朋”体现要宽容他人,B 不符合题意;“读书破万卷,下笔如有神”体现要多读书,C 不符合题意;“我生待明日,万事成蹉跎”体现要珍惜时间,D 不符合题意。
3. C 【解析】本题考查自信的作用。漫画表明生活中需要扬起自信的风帆,自信有助于实现人生目标,②④说法正确;漫画未体现“自信是一个人对自身能力的肯定”,①排除;③夸大了自信的作用,错误。故选 C。
4. D 【解析】本题考查自信。“所有”“完美”说法太绝对,①错误;拥有自信,有利于我们肯定自身能力,展示青春风采,展现精神风貌,坚定信念希望,勇于直面困难,获得更多可能,②③④说法正确。故选 D。
5. A 【解析】本题考查自信的来源。自信就是相信自己,是一个人的自身能力的彰显,A 体现了自信的含义,理解不正确;自信源于我们在成长过程中积累的实力,源于和他人交往中获得的肯定,源于从社会稳定发展、国家繁荣富强中获得的安全感、成就感和自豪感,B、C、D 理解正确。本题为逆向选择题,故选 A。

刷易错

6. 判断:错误。(1分)

理由:自信让人乐观坚定,让我们充满希望和力量,面对困难和失败不轻言放弃,朝着既定目标勇毅前行。但“有了自信,就能走向成功”说法太绝对。(4分)

【解析】本题考查自信的作用。依据教材知识分析作答即可。

刷中考·刷模拟

1. C 【解析】本题考查自信。“不忘初心,青春朝气永在,志在千秋,百年仍是少年,奋斗正青春!青春献给党!请党放心,强国有我!”一句句郑重有力的誓言,彰显着新时代中国青年自信的青春热情,C符合题意;A、B、D不符合题意。

2. C 【解析】本题考查自信、正确对待竞争。作为好朋友,应鼓励小静迎接挑战,自信地展示自己,C符合题意;小静想报名参加竞选,应主动争取,不能被动等待,A说法错误;参与学校的活动有利于锻炼自己,这不是浪费时间,B说法错误;所有的同学都可以参与竞争,“不要把机会留给别人”是错误的,要正确对待竞争,D说法错误。

3. B 【解析】本题考查自信。“天生我材必有用”能够体现自信,表达了对自身价值和能力的肯定,B符合题意。“业精于勤荒于嬉”强调勤奋对于学业的重要性;“积跬步以至千里”强调积累和坚持的重要性;“人贵有自知之明”强调要正确认识自己,A、C、D不符合题意。

4. A 【解析】本题考查自信的重要性和作用。

序号	分析	判断
①	小琦的事例说明了自信能够促使我们朝着既定目标勇毅前行	✓
②	小琦已经在计划完成下一个人生目标说明有了自信,才能怀着希望去完成新目标	✓
③	“就能”说法太绝对	×
④	材料没有体现要学会不断改正缺点	排除

归纳总结

自负的表现: 过高地估计自己,自以为是,好高骛远。

自卑的表现: 轻视自己,认为自己不如别人,低估自己的能力,不敢尝试。

自信的表现: 能够实事求是地看待自己,坦然面对真实的自己,从容应对学习和生活中的各种问题。

归纳总结

自信并非凭空而来。自信源于我们在成长过程中积累的实力,源于和他人交往中获得的肯定,源于从社会稳定发展、国家繁荣富强中获得的安全感、成就感和自豪感。

5. B 【解析】本题考查自信。小霞细数小丹的优点,小丹因此有了直面挑战的勇气,启示我们要树立自信,实事求是地看待自己,B说法正确;A、C、D不符合题意,排除。

刷素养

6. 小兔子的说法是自卑的表现,是错误的。

①自信让人乐观坚定。自信是一种“我能行”的信念,正是这种“我能行”,让我们充满希望和力量,面对困难和失败不轻言放弃,朝着既定目标勇毅前行。②自信让人远离自负与自卑。自负表现为过高地估计自己,自以为是,好高骛远。自卑表现为轻视自己,认为自己不如别人,低估自己的能力,不敢尝试。自信表现为能够实事求是地看待自己,坦然面对真实的自己,从容应对学习和生活中的各种问题。③自信并非凭空而来。自信源于我们在成长过程中积累的实力,源于和他人交往中获得的肯定,源于从社会稳定发展、国家繁荣富强中获得的安全感、成就感和自豪感。(6分)

【解析】本题考查自信。漫画强调要自信,可从自信的作用和来源等方面作答。

课时2 做自信的人

刷教材·刷基础

1. A 【解析】本题考查树立自信。

选项	分析	判断
A	体现了自信的品质	✓
B	启示我们要珍惜时间,努力学习	排除
C	体现了强烈的爱国情感	排除
D	体现的是爱国精神	排除

2. C 【解析】本题考查培养自信品质。漫画说明人不能骄傲自大,不能自满,C符合题意;A、B、D不符合题意。

3. D 【解析】本题考查自信。材料未体现自信源于和他人交往中获得的肯定,①与题意不符;董丽娜的话启示我们要勇于探索,要有直面挑战的勇气,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,②④说法正确;烦恼和矛盾会影响我们事业成功,③说法错误。故选 D。

4. A 【解析】本题考查做自信的人。“少眺望,少回头,更多地专注于当下”告诉我们做自信的人应该专注当下,积极行动,A 正确;B、C、D 与题意不符,排除。

5. C 【解析】本题考查自信。题干中的这句话告诉我们,自信的人专注当下,积极行动,全力以赴,不惧失败,C 符合题意;A、B 表述太绝对,错误;题干未体现“民族自信心”,D 不符合题意。

刷易错

6. 判断:错误。(1 分)

理由:自信是成功的基石,自信表现为能够实事求是地看待自己,坦然面对真实的自己,从容应对学习和生活中的各种问题。自信让人乐观坚定,让我们充满希望和力量,面对困难和失败不轻言放弃,朝着既定目标勇毅前行。自信的人有勇气战胜困难,但战胜困难是由多种因素决定的,此观点只肯定了自信对战胜困难的作用,忽略了其他因素的影响,因此这一观点是错误的。(4 分)

刷中考·刷模拟

1. D 【解析】本题考查自信。题干中,2023 感动中国年度人物萧凯恩的故事,说明了自信的人有信心尝试与坚持,能够展现优势与才华,自信的人可以克服自己的弱点,找准定位、扬长避短,激励我们培养向往美好、永不言弃的精神,②③④正确;①说法过于绝对,错误。故选 D。

2. C 【解析】本题考查做自信的人。作为小伟的朋友,应该安慰、鼓励他,告诉他要明确学习目标,全力以赴,学会自我调节,做自己的“心理保健医生”,树立自信,增强底气,直面挑战,①③④说法正确;小伟表现出的是不自信,与“盲目自信”无关,②排除。故选 C。

拓展延伸

初中生树立自信的方法:

认识自我:了解自己的优点和长处,强化自我认知。

设定目标:设定小目标并逐步实现,增加成就感。

运用积极思维:用积极的角度看待事物,避免自我否定。

勇于尝试:面对新事物或新挑战时,勇敢迈出第一步。

正面反馈:学会自我鼓励,关注自己的进步和成功。

观点识记

青春的探索需要自信。在成长过程中,我们可能会遇到许多困难和挑战。相信自己的能力,发掘自己的潜力,可以帮助我们直面困难,从容迎接挑战。

3. C 【解析】本题考查正确认识自己、自信。

序号	分析	判断
①	毫无保留开放自己是缺乏自我保护意识的表现	×
②	“我性格内向,缺乏个性,不太招人喜欢”,对此,“我”应该准确定位自己,充分发挥自身的优势	√
③	“都是别人的错”说法太绝对	×
④	要解决题干中的烦恼,“我”应该树立自信,全面认识自己	√

刷素养

4. (1)①自信让人乐观坚定。自信是一种“我能行”的信念,正是这种“我能行”,让我们充满希望和力量,面对困难和失败不轻言放弃,朝着既定目标勇毅前行。②自信让人远离自负与自卑。自信表现为能够实事求是地看待自己,坦然面对真实的自己,从容应对学习和生活中的各种问题。(4 分)

(2)①找准定位,扬长避短。②专注当下,积极行动。③勇于探索,增强底气。④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。(4 分)

【解析】(1)本问考查自信。结合材料,可从自信的意义等方面作答。(2)本问要求写下青春誓言。开放性试题,可从做自信的人等方面作答。

第四课综合训练

刷能力

1. A 【解析】本题考查自信。“行,我能行”是自信的表现,A 正确;B、C、D 与题意不符。

2. B 【解析】本题考查自信的意义。秦旭磊的话说明自信让人们充满激情,乐观前行,自信

第五课 人生当自强

课时 1 人要自强

刷教材·刷基础

能使人怀揣坚定的信心和希望,相信自己,勇敢尝试,不断进步,才能体验成功带来的自信,①②④说法正确;“只要……就定能……”说法太绝对,③错误。故选 B。

3. C 【解析】本题考查做自信的人。

序号	分析	判断
①	“只需要”说法太绝对	×
②	自信能够激发我们的潜能与活力,使我们更好地走向未来	√
③	做自信的人,要找准定位,扬长避短,“只信自己”说法太绝对	×
④	做自信的人,要增强底气,勇于探索	√

4. B 【解析】本题考查做自信的人。分析可知,A 中“顺其自然”是对自己不负责的表现,C 是消极的应对办法,D 中“盲目自信”不利于实现目标,均排除;在个子矮的前提下,要增强实力,扬长避短,积极想办法实现目标,B 正确。

5. ①找准定位,扬长避短。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。②专注当下,积极行动。全力以赴,不惧失败,为自己鼓劲、喝彩。③勇于探索,增强底气。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,在全面建成社会主义现代化国家的新征程上做自信中国人。(每点 2 分,共 8 分)

【解析】本题考查做自信的人。结合材料中人物的行为,围绕找准定位扬长避短、专注当下积极行动、勇于探索增强底气、为民族振兴奋斗等角度作答即可。

观点识记
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。

1. D 【解析】本题考查自强。分析题文,王意通身残志坚,在治病过程中坚持学习,获得武汉大学硕博连读的推免资格。这启示我们,自强让青春奋进的步伐永不停息,D 符合题意;合理规划青春路径、树立充分的自信与题文主旨不符,A、B 排除;苦难和挫折在一定程度上可以锻炼人的品质和意志,具有一定的积极作用,但“最宝贵”说法过于绝对,C 排除。

2. C 【解析】本题考查自强。“我愿摔倒一百次,只为成功一次”体现了崔宸曦具有自强的品质,C 符合题意;题干没有体现自信、自尊、自负,A、B、D 不符合题意。

3. D 【解析】本题考查自强。

序号	分析	判断
①	在英语测试中,只考了 68 分,不但没有反省自己,还在嘲笑别人,这不是自强的表现	排除
②	放暑假在家通宵玩网游,这是不能理性参与网络生活、没有自控力的表现,与自强无关	排除
③	认为自己口才不错并坚持练习,相信会比去年做得更好,这是自强的表现	√
④	在体育成绩不及格的情况下,每天坚持锻炼,这是自强的表现	√

4. B 【解析】本题考查自强。“志存高远,执着追求”“求真务实,砥砺前行”体现了自强的精神,①③符合题意;“知难而退,得过且过”“安于现状,不思进取”表现的是消极的态度,没有体现自强精神,②④错误。故选 B。

5. A 【解析】本题考查自强的意义。题干中,董丽娜从盲人按摩师到名校硕士,不懈追梦,最终把自己活成了一束光,这给我们的启示是,自強会让我们努力拼搏,勇敢面对生活,勇于战胜自己,才能够成为真正的强者,①②符合题意;“只要……就能……”说法太绝对,③错误;④不符合题意,排除。故选 A。

刷易错

6. B 【解析】本题考查自强。郭雨洁的故事告诉我们,自强使人奋发向上,使人自主自立,①③正确;自强能够促进成功,但“一定会成功”说法太绝对,②错误;我们不能自负,④错误。故选 B。

刷中考·刷模拟

1. D 【解析】本题考查自强。“古之立大事者,不惟有超世之才,亦必有坚忍不拔之志”启示我们要培养自强不息的精神。“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”意思是追寻真理的道路漫长又遥远,我将百折不挠、不遗余力地去追求和探索,体现了自强不息,D 符合题意。“江山代有才人出,各领风骚数百年”意思是国家代代都有很多有才情的人,他们的诗篇文章以及人气都会流传数百年,与自强不息无关,A 不符合题意。“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春”意思是在沉舟旁边有千千万万条船争相驶过,枯败的树木前万千绿树生机勃勃,与自强不息无关,B 不符合题意。“人生自古谁无死?留取丹心照汗青”意思是人生自古以来有谁能够长生不死?我要留一片爱国的丹心映照史册,体现的是爱国,与自强不息无关,C 不符合题意。

2. B 【解析】本题考查自强。题文中的主人公张亮身残志坚,以优异成绩考上大学后,组建科研团队,设计了一套外骨骼辅助器具,实现了站起来行走的梦想,未来,他希望依靠自己的专业知识,用智能化装备帮助更多有需要的人,体现了他自信自强,锲而不舍,不断挑战自我,实现人生价值,①④符合题意;战胜挫折,需要发掘自

易错辨析

个人自强与国家的未来无关。(×)

解读:自强不仅关系个人的成长,而且关系民族的命运和国家的未来。正是一代又一代中国人自强不息地接力传承,中华民族才历经沧桑而不衰,饱经磨难而更强,自立于世界民族之林。

易混辨析

自立与自强:
自立:指不依赖他人,能够独立生活和学习。
自强:指不断努力,积极向上,追求进步。自强是进取的动力,是通向成功的阶梯。自强的人通常具备坚定的意志和不懈的努力。

身的力量,但并不排斥借助外力,②错误;行己有耻与题文主旨不符,且“追求完美人生”说法太绝对,③排除。故选 B。

3. D 【解析】本题考查自信自强。

选项	分析	判断
A	题干没有涉及青春要克服懒惰,抵制不良诱惑	排除
B	题干没有体现青春要敢于对不合理的事情说“不”	排除
C	题干未涉及提高品德和文化修养	排除
D	张雨霏的经历告诉我们青春要自信自强,克服弱点,战胜自己、超越自己	✓

4. A 【解析】本题考查自强。题文中的“佛系”“躺平”是缺乏奋斗精神的表现,不利于青少年追求进步,启示我们应当培养自强的品质、进取的精神,A 符合题意;“人生几何,对酒当歌”表达的是一种及时行乐的思想,缺乏进取的精神,B 不符合题意;“孤芳自赏”是不能正确认识自己的表现,不利于成长和进步,C 不符合题意;“明哲保身”是指为了维护个人利益而回避矛盾和斗争,现含贬义,D 不符合题意。

刷素养

5. 自强。①自主自立,能够主动发掘自身力量,依靠自己的努力拼搏勇敢面对生活,获得生存和发展的机会。②有锲而不舍的坚毅品格,积极进取,不断挑战自我、超越自我。(4 分)

【解析】本题考查萧凯恩身上值得我们学习的品质。题文中,萧凯恩不再因身体残疾而感到无助,而是以自强迎接人生的挑战。可结合教材中人要自强等知识作答。

课时 2 做自强不息的中国人

刷教材·刷基础

1. A 【解析】本题考查树立远大理想。题文启示我们要树立远大理想,把个人命运与祖国发展结合起来,①②正确;题文未体现“挑战

自我、超越自我”，③排除；“所有人都具备”说法太绝对，④错误。故选 A。

2. B 【解析】本题考查自强。根据题文可知，孔子经常向他人求教，不以为耻辱，是求得真学问、练就真本领的表现，B 正确；“要学会依靠自己，对自己负责”“要珍视他人的劳动和付出”与题文无关，A、C 排除；勤学好问是优良品质，D 错误。

3. C 【解析】本题考查自强。分析可知，题文体现了钱红艳具有自强的品质。13 岁的崔宸曦在杭州亚运会上夺冠，“史上最年轻乘组”神十七圆满完成第一次出舱活动，都体现了自强，②④符合题意；我国现代化产业体系更加健全、首届中国—中亚峰会成功举办属于我国的发展成就，①③不符合题意。故选 C。

4. D 【解析】本题考查自强。漫画中的孩子在参加劳动之前，连自己的鞋带都要妈妈系，说明这幅漫画中的孩子缺乏自立精神，不能依靠自己，D 符合题意；作为中学生，连简单的小事都要求助妈妈，并不是勤学好问，A 排除；B、C 与漫画寓意不符，排除。

5. C 【解析】本题考查自强。特教教师刘玲琍所教的听障学生中有 20 多名考上大学，老艺术家牛犇受伤后打上麻药也要完成角色，这体现了他们共同的价值追求是自强不息，努力实现梦想，不怕吃苦，磨炼坚强意志，②③正确；题文没有体现遵守规则、维护集体利益，①④不符合题意。故选 C。

6. D 【解析】本题考查自强。分析可知，胡利用的故事告诉我们要在苦干实干中磨砺成长，D 符合题意；A、B、C 说法太绝对，排除。

刷中考·刷模拟

1. D 【解析】本题考查自立自强。如果己弱他强，“向上社交”终将是一厢情愿，这启示我们要通过自身的努力和提升，变得更加强大，即

拓展延伸

自强的事例：
华罗庚：中学毕业后，因交不起学费被迫失学，不久又身染伤寒，病愈后却留下了终身残疾。但他没有自暴自弃，而是用健全的头脑代替不健全的双腿，白天忍着关节剧烈的疼痛干活，晚上在油灯下自学到深夜，最终成为举世瞩目的数学家。
司马迁：因直率地发表看法，得罪了皇帝，被送进监狱，身体受到严重摧残。但他没有因此放弃，反而更加奋发，把全部心血倾注到《史记》中，最终完成了中国历史上第一部纪传体通史。
岳飞：生逢乱世，自幼家贫，在乡邻的资助下拜陕西名师周桐习武艺。其间，他目睹山河破碎，百姓流离失所，萌发了学艺报国的志向，克服了骄傲自满的情绪。寒暑冬夏，苦练不辍，最终练成了岳家枪，并率领伙伴加入爱国洪流中。

“练就本领，自立自强”，D 符合题意；A、B、C 不符合题意，排除。

2. D 【解析】本题考查培养自强品质。自强，使人奋发向上。自强的人，有锲而不舍的坚毅品格，能够“克己”“自胜”，积极进取，知不足而奋进，望远山而力行，不断挑战自我、超越自我。题干中，王永澄身残志坚、奉献社会，体现了他自立自强、书写挺膺担当的优秀品质，D 正确；题干没有体现调控情绪、行己有耻，A、C 排除；应避免盲目自信，B 错误。

3. C 【解析】本题考查自强。

选项	分析	判断
A	题干强调的是要勇于面对批评、挫折，没有体现树立远大理想，把个人命运与国家发展相结合	排除
B	挫折具有双重作用，并不是挫折越多，成就越大	×
C	漫画中小男孩躲在蛋壳里，是一种对批评、挫折的逃避心理，我们应该告诉他，男儿当自强，要用坚强的意志勇敢面对困难	✓
D	这是一种消极心态，不可取	×

刷素养

4. (1) 自信自强、坚持不懈、顽强拼搏、勤奋进取、意志坚定等。(4 分)
(2) ①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。②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。(6分)

【解析】本题考查自强。本题两问都围绕廖俊越的优秀品质展开。第一问,分析材料可知,廖俊越为了实现自己的目标,付出了巨大的努力,从中可以看出他具有自信自强、坚持不懈、顽强拼搏、勤奋进取、意志坚定等优秀品质。第二问,运用如何做自强不息的中国人的相关知识作答即可。

第五课综合训练

刷能力

- 1. A 【解析】本题考查自强。题文中的几句名言启示我们要自强不息。分析选项可知,“自信自强,不负韶华”是最适合的主题,A符合题意;B、C、D与题意不符,排除。
- 2. A 【解析】本题考查自信自强。“实力出众的他,为何不敢报名参加数学竞赛”是因为缺乏自信,“先天缺陷的她,为何能破茧成蝶”是因为有自强的精神,“突破自己,持续奋进”需要自信自强的精神,因此总议题是自信自强,A正确;B、C、D不符合题意,排除。
- 3. B 【解析】本题考查培养自强品质。自强不仅关系个人的成长,而且关系民族的命运和国家的未来。正是一代又一代中国人自强不息地接力传承,中华民族才历经沧桑而不衰,饱经磨难而更强,自立于世界民族之林。铭记历史,勿忘国耻,先辈的付出与牺牲让我们更加珍爱生命,激励我们牢记使命,自强不息,让我们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,①③符合题意;“唯有”说法太绝对,②错误;我们要努力奋斗,而不是尽情享受物质生活,④错误。故选B。
- 4. 评述:①当选的“中国大学生自强之星”具有自我勉励、发愤图强、奋发进取的精神状态,具有关爱他人、关心社会、心系国家的情怀。

归纳总结

自强的作用:
(1)自强,使人自主自立。自强的人,能够主动发掘自身力量,依靠自己的努力拼搏勇敢面对生活,获得生存和发展的机会。
(2)自强,使人奋发向上。自强的人,有锲而不舍的坚毅品格,积极进取,不断挑战自我、超越自我。
(3)自强不仅关系个人的成长,而且关系民族的命运和国家的未来。

拓展延伸

一个民族的兴旺、一个国家的崛起,都离不开自信的精神品质。有了自信,才能“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风”,百折不挠朝着国家富强、民族振兴的目标迈进。

②这种精神力量使人自主自立,能够主动发掘自身力量,依靠自己的努力拼搏勇敢面对生活,获得生存和发展的机会。这也关系民族的命运和国家的未来,有利于中华民族自立于世界民族之林。(6分)

启示:①在美好的青春年华里,我们手握历史的接力棒,要做自强不息的中国人。②树立远大理想。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。③求真学问,练就真本领,更好地为民造福、为国争光。④在苦干实干中磨砺成长,砥砺前行。(每点2分,答出三点即可,共6分)

【解析】本题考查自强。评述可从他们身上具有的品质、自强的重要性角度作答;启示可从如何做自强不息的人角度作答。

素材分类专练 2 磨炼青春品格

刷专题

- 1. D 【解析】本题考查自信和自强。从陈际玮的事迹中,我们可以看出他面对困难和失败不轻言放弃、大胆应对新问题、注重团队协作、把个人命运与祖国发展结合起来,①②③④均符合题意。故选D。
- 2. A 【解析】本题考查自信。蒋裕燕的故事告诉我们,自信让人乐观坚定,让我们充满希望和力量,A符合题意;B、C、D不符合题意,排除。
- 3. B 【解析】本题考查自尊、自信、自强。青少年要努力做更好的自己,就要肯定自己的价值、培养开拓进取的优良品质、养成自信自强的生活态度,①②④符合题意;“完全”说法太绝对,③错误。故选B。
- 4. C 【解析】本题考查自强。漫画《能战胜自己的人才强者》,说明自强的人具有面对困难的勇气和坚强的意志,能够主动发掘自身力

量,①③符合题意;题文未体现“乐观的心态”,②排除;自强的人,有锲而不舍的坚毅品格,能够“克己”“自胜”,积极进取,而不是“和自己过不去”,④错误。故选 C。

5. **D** 【解析】本题考查自强、自信。漫画中的中学生应该对自己负责,克服依赖心理,战胜自我,增强自信心理,积极锻炼,提高自立能力,②③④符合题意;应锲而不舍,自立自强,①错误。故选 D。

单元思考与行动(二) 以寻找“最美少年”的形式感悟自尊、自信与自强

刷实践

- ①自尊的人能认可自己,能肯定自己的价值,不断努力拼搏进取。②自信的人能相信自己,肯定自身能力,心无旁骛,全力以赴,朝着既定目标勇毅前行。③自强的人要树立远大理想,怀有爱国之心,练就一身本领,更好地成就自己、为国争光。(4分)
- ①能认可自己,既能看到自己的缺点和不足,也了解自己的优点和长处。②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有锲而不舍的坚毅品格,能够“克己”“自胜”,积极进取,不断挑战自我、超越自我。(3分)
- 你的人生是充满无限可能的人生,你为我们树立了榜样,自尊、自信、自强为青春保驾护航。(4分)
- ①自尊方面:在活和学习中,过于关注自己的缺点和不足,不能正确了解自己的优点和长处。②自信方面:面对自己不擅长的活动,觉得自己不行,就不想参加。③自强方面:不能如期完成制订的目标,意志不坚定。(3分)
- ①自尊方面:学会认可自己,既能够看到自己的缺点和不足,也了解自己的优点和长处,能肯定自己的价值。②自信方面:相信自己,勇

技巧点拨

撰写颁奖辞:

(1)明确主题:首先明确颁奖的主题,如勤奋学习、助人为乐、诚信友善等,确保颁奖辞与主题紧密相关。

(2)突出事迹:具体描述获奖者的优秀事迹,强调其在道德与法治方面的表现。

(3)表达敬意:用简洁而真挚的语言表达对获奖者的敬意和赞美,突出其榜样作用。

(4)激励他人:在颁奖辞中,要鼓励大家向获奖者学习,共同进步。

于尝试,对自己说“我能行”,接受挑战,不断战胜自己、超越自己。③自强方面:学会依靠自己、对自己负责,脚踏实地,在做事中不断磨炼意志、锤炼品格。(4分)

- 【解析】1. 本问考查焕发青春活力。围绕自尊、自信、自强作答即可。
2. 本问要求拟定“最美少年”评选标准。可结合自尊、自信、自强的含义等作答。
3. 本问考查撰写颁奖辞。开放性试题,注意颁奖辞要突出主题,有号召力。
4. 本问考查反思自己在自尊、自信、自强方面存在的问题。结合实际从不同方面作答即可。
5. 本问考查提出改进计划。结合所学内容,从如何做自尊、自信、自强的人等方面作答即可。

第二单元综合集训

刷章测

- B** 【解析】本题考查珍惜青春。做好青春选择,过好青春生活,需要明辨是非,行己有耻,自我省察,止于至善,①③符合题意;“自傲自负”是一种不良的心态,既不利于个人成长,也不利于与他人相处,②排除;“我行我素”往往会忽视他人的感受和社会规则,不利于个人发展,④排除。故选 B。
- D** 【解析】本题考查自信等。小海没有认识到异性之间正常交往的意义,①错误;小瑜在家长的监督下,才认真写作业,是不能自主自立的表现,②错误;小梅在男生面前特别在意自己的外在形象,是青春萌动的表现,③正确;小奇每天都对镜子里的自己说“我能行”,是自信乐观的表现,④正确。故选 D。
- C** 【解析】本题考查自尊、自信、自强。小州面对家庭的变化,仍能保持乐观,迎接中考,说明他具有坚强的意志,能正确对待挫折,体

现了自强,A 正确;“即使学习再紧张,我也不能蓬头垢面”,体现了自我尊重,B 正确;“学校放暑假了,我在家里可以天天睡大觉了”,未体现自立,C 错误;“虽然模拟考试成绩不太理想,但我会全力以赴,不惧失败,迎接中考的挑战”,说明自信可以激发我们的勇气和信心,让我们充满激情,D 正确。本题为逆向选择题,故选 C。

4. C 【解析】本题考查行己有耻、自信、自强

序号	分析	判断
①	行己有耻要求我们做到有所为,有所不为	✓
②	学贵知疑启示我们要培养批判精神	×
③	启示我们要珍惜青春,自强不息	✓
④	强调了要培养自信的品质	✓

5. A 【解析】本题考查自信、自强。失去双手也能游泳,失去一条腿也能奔跑,这告诉我们,残疾人运动员以自信自强的精神书写自己的生命价值,增强生命的韧性能助力青春飞扬,①③说法正确;“一定”说法过于绝对,永不言弃可以促进我们取得成功,②错误;坚强的意志、进取的精神和不懈的坚持是自强的重要内容,④错误。故选 A。

6. D 【解析】本题考查自信、自强。“天行健,君子以自强不息”体现的是自强精神,②正确;“胜人者有力,自胜者强”强调人要学会自强,④正确;“天生我材必有用”强调自信,①与题意不符;“不学礼,无以立”强调文明有礼的重要性,③与题意不符。故选 D。

7. B 【解析】本题考查自强。“致力于帮助听障儿童学习说话的特殊教育学校教师刘玲琍”体现了敬业奉献,A 不符合题意;“身残志坚,用奋斗创造幸福生活的张顺东、李国秀夫妇”体现了积极进取、奋发向上的精神,体现了自强的品质,B 符合题意;“立志弘扬中华优秀传

拓展延伸

身处于巨大机遇与挑战并存的时代中,我们青年人更要自信自强,肩负起属于我们的时代责任,让我们的青春在实干奋进中熠熠生辉。

知识链接

自强不息是中华民族几千年文化传承和社会实践沉淀出的优良传统。在美好的青春年华里,我们手握历史的接力棒,要做自强不息的中国人。

统文化的《2022 中国诗词大会》总冠军姜震”体现了爱国,C 不符合题意;“潜心带领专家组推广杂交水稻种植技术的水稻专家杨华德”体现了敬业,D 不符合题意。

8. A 【解析】本题考查自强。题文启示我们,战胜自己、超越自己,不断走向自强;有信心尝试与坚持,不辜负青春年华;靠坚强的意志、进取的精神和不懈的坚持,开创美好的未来;养成自我省察的习惯,通过自省和慎独,端正自己的行为,①②③④均正确。故选 A。

9. (1) ①行己有耻,树立底线意识。②见贤思齐,做道德高尚的人。③有知耻之心,养成文明好习惯。④知廉耻,懂荣辱;有所为,有所不为。(每点 2 分,任答两点得 4 分)

(2) 由“知耻”而“记耻”,由“记耻”而奋发,这样才能不断提升自己的能力。(2 分)

【解析】本题考查自尊与知耻。(1) 本问要求提出两条文明倡议。旅游期间的不文明行为败坏社会风气,不利于构建和谐社会,作为游客应杜绝这种不文明行为。倡议言之有理即可。(2) 本问为开放性试题,言之有理且符合题意即可得分。

10. (1) ①自强是自我勉励、发愤图强。自强是一种奋发进取的精神状态,是一种不断完善自我、超越自我的人生追求。②自强,使人自主自立。③自强,使人奋发向上。(6 分)

(2) ①找准定位,扬长避短。②专注当下,积极行动。③勇于探索,增强底气。(4 分,答出两点即可)

【解析】本题考查自强、自信。(1) 本问考查从卡片一、二中收获的有关“自强”的知识。可从自强的含义、作用等方面作答。(2) 本问考查如何绽放自信的青春光彩。结合所学知识,从找准定位,扬长避短;专注当下,积极行动;勇于探索,增强底气等方面作答即可。