

单元测试（一）

一、选择题

1.面对中学生活，我们应该（ ）

- A. 一切听从家长的安排
- B. 珍视挑战，把握机遇
- C. 无所事事，顺其自然
- D. 对新学习和新生活不知所措

2.青春期的我们有很多五彩的“梦”，但这些“梦”要实现无不建立在正确的自我认识上。通过综合素质评价，我们应该保持的自我认识有（ ）

- ①自尊自信，充满阳光
- ②出类拔萃，十全十美
- ③诚实守信，热情开朗
- ④尊敬师长，自立自强

A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④

3.以下名言或故事体现的观点与其他三项不一致的是（ ）

- A. 幼狮迪奥通过对羚羊的观察，认为羚羊的耐力与吃草有关，为了增强耐力，便效仿羚羊吃草，终因严重缺乏营养而奄奄一息。母狮教育迪奥：狮子之所以成为草原之王，不是因为沒有缺点，而是因为突出的优点
- B. 小芳是脑瘫患者，无法进入学校学习，但她对色彩和图形有着超强的敏感和领悟力。她利用电脑下载了学习软件，学习用彩铅绘制家乡古迹，她以简练的线条和逼真的画面赢得了网民的赞赏，她的画也被出版社选中
- C. 一件事被所有人都认为是机会的时候，其实它已不是机会了
- D. 骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟

4.要全面、客观地认识自己，就要善于通过他人了解自己。下列名句能体现这一道理的有（ ）

- ①不识庐山真面目，只缘身在此山中
- ②吾日三省吾身
- ③当局者迷，旁观者清
- ④以人为镜，可以明得失

A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④

5.鲁迅年少时经常上学迟到，老师批评了他。他为了改掉这种不良习惯，在自己的书桌上刻了个“早”字。从此，鲁迅再也没有迟到过。鲁迅少年时的做法告诉我们（ ）

- A. 迟到是不好的习惯
- B. 做更好的自己，需要主动改正缺点
- C. 可以随意在书桌上刻字
- D. 培养激发潜能的习惯，要从大事做起

6.歌曲《我相信》中唱道：“想飞上天/和太阳肩并肩/世界等着我去改变/想做的梦/从不怕别人看见……抛开烦恼/勇敢地大步向前/我就站在舞台中间/我相信我就是我……”歌词中“我相信我就是我”给我们的启示是（ ）

- ①我们要对自己充满信心
- ②展示自己的风采接纳自己的全部
- ③为自己感到骄傲，珍视自己的价值
- ④欣赏自己满意的地方，要目空一切

A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④

7.汤之《盘铭》曰：“苟日新，日日新，又日新。”这是商朝的开国君主成汤刻在澡盆上的警句，旨在激励自己。这句名言启示我们要（ ）

- A. 每天都要树立新目标
- B. 忘记昨天，看淡今天，只要明天
- C. 追求完美，杜绝不完美
- D. 不断实现自我超越，做更好的自己

8.一位心理学家说：“一个人所发挥的能力，只占他全部能力的4%。”这告诉我们（ ）

- A. 一旦发掘出自己的潜能，我们就能成功
- B. 人的潜能有限，能开发出来的少之又少
- C. 一个人的力量有限，大多数时候我们无法发掘自己的潜能
- D. 人的潜能是有待开发的巨大宝库，我们要发掘自己的潜能

9.进入初中以后，小刚决定改变以往的不足，重新塑造一个“我”。于是请同学帮忙提建议，下列建议不可取的是（ ）

- A. 越来越有活力，能坚持，有韧劲
- B. 越来越坚强，会合作、能包容
- C. 越来越有主见，敢于表达自己
- D. 越来越我行我素，敢于挑战校规

10.为中国直升机的发展追梦40载的吴希明，少年时就把直升机研发确定为自己的人生航标；高中毕业考了当时全国唯一有直升机专业的学院：面对研发难题，他坚持“必须干出来，肯定能干出来”的信念，使我国直升机发展迈入了一个新时代。吴希明的事迹告诉我们（ ）

- ①编织梦想是青少年时期的重要生命主题
- ②梦想能不断激发我们的生命热情和勇气
- ③少年梦想仅与个人的人生目标紧密相连
- ④只要坚持不懈，梦想就一定能变成现实

A. ①② B. ①④ C. ②③ D. ③④

11.小勇在小学时父母经常督促他，学习成绩还不错。可进入初中后，由于学习科目增多，难度加大，父母去外地打工，也没时间管他，他的成绩明显下降了。为此，小勇困惑不解。你认为小勇应该（ ）

- A. 只学语文、数学、英语，其余的科目就随它去吧
- B. 主动、自觉学习，培养积极的学习态度和行为
- C. 在交往中处理好人际关系，结交很多同龄朋友
- D. 让爸爸妈妈抽时间帮忙监督检查自己的学习情况

12.中国青少年研究中心团队协同中国科学院心理研究所对青少年进行的心理健康专题调查显示，受访青少年中近三成具有抑郁风险，最大压力来源是学业压力。对于如何释放学习压力，下列建议你认同的有（ ）

- ①树立远大志向，逐渐培养学习兴趣，在学习过程中调节不良情绪
- ②因学习压力而产生的负面情绪不必放在心上
- ③形成良好的学习习惯，不断提升自己的学习能力
- ④掌握科学的学习方法，善于运用不同的学习方式

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

二、非选择题

13.青春印记

适值毕业之际，小雨在日记中写道：“青春是生命旅途中一个崭新起点，初中三年的学习生活，在我的成长中留下难忘的印记。”

印记一 进入中学后，很多学科知识一起向我涌来，我感到茫然无措，老师用达尔文“最有价值的知识，是关于方法的知识”这句名言将我的学习渐渐引入正轨，让我很快适应了初中学习生活。

印记二 老师说我的语文表达能力强，我的作文多次被老师当作范文供大家欣赏学习。我觉得自己写作方面有潜力，时常提醒自己“我将成为优秀作家”，我还坚持每天写日记，多次参加作文比赛锻炼自己。

(1) 印记一向我们传达了什么信息？请分享你的好方法。

(2) 印记二中，小雨是怎样发掘自己的写作潜能的？

(3) 根据以上材料和问题，小雨怎样才能成为更好的自己，请你给她出谋划策。

14.【悦纳自己，快乐学习】

观察漫画回答下列问题



(1) 两幅漫画分别反映的主题是：_____，_____。

(2) 请任选其中一幅漫画，结合所学知识，谈谈你的做法。

15.王丽在日记中写道：今天的班会课令我忧又喜。首先，值周班干部总结时，点名批评了我，由于我不认真打扫卫生区，使得我们班级被扣分，我顿感羞愧。接着班主任老师总结时表扬了学习进步的同学，我也名列其中，我顿时转忧为喜。反省我今天的表现，我认识到自己……

(1) 王丽通过哪些途径了解自己？她还可以通过其它哪些途径了解自己？

(2) 为了做更好的自己，使自己飞得更高，王丽应该怎么做？

参考答案

1.B【解析】该题考查步入中学生活。面对中学生活，我们应该调整自己珍视当下，把握机遇，从点滴做起，B符合题意；A“一切”用词错误；B、C错误，不能无所事事，不知所措，我们要调整自己适应新生活。故选B。

2.D【解析】本题考查树立正确的自我观念。我们应该保持正确的自我认识，要培养自尊、自信、自立、自强品质，要为人诚实守信、学会尊敬师长，①③④符合题意；②错误，十全十美不存在。故选D。

3.C【解析】本题考查正确认识自己。选项A、B、D都告诫我们要正确认识自己的优点和不足，全面认识自我，悦纳自我，根据自身实际，发掘、欣赏、发扬自己的优点和长处，发展自我；选项C启示我们要善于把握好善于自己的机会，故C选项体现的观点与其他三项不一致。故选C。

4.D【解析】本题考查正确认识自己。他人评价是正确认识自己的重要途径之一，题干中①③④意思是要通过他人来认识自己，符合题意；②排除，体现的是自我评价。故选D。

5.B【解析】本题考查要正确对待自己的优缺点。题文中鲁迅少年时的做法告诉我们，做更好的自己需要决心、信心、勇气和毅力，需要正确面对自己的缺点、克服缺点，学会扬长避短，故B符合题意；A与题意不符；C错误，我们不能随意在书桌上刻字，这是不爱护公共财物的表现；D错误，培养激发潜能的习惯，要从小事做起。故选B。

6.A【解析】本题考查悦纳自我。歌词中“我相信我就是我”启示我们，我们要对自己充满信心，要展示自己的风采，接纳自己的全部，欣赏自己，为自己感到骄傲，珍视自己的价值，抛开烦恼，勇敢地大步向前，我就站在舞台中间，我相信我就是我，所以选项①②③的观点是正确的，故应选择之；选项D的观点是错误的，不能只欣赏自己满意的地方，骄傲自大，目空一切，要正确认识自我，悦纳自我，故应排除之。故选A。

7.D【解析】本题考查做自信的人“苟日新，日日新，又日新”这说明人是不断变化发展的，我们要不断更新，不断完善对自己的认识，实现自我超越，做更好的自己，D符合题意；A与题意不符；B错误，应忘记昨天，珍惜今天，追求明天；C中的“杜绝”绝对。故选D。

8.D【解析】本题考查发掘潜能。题干中的描述，说明了人的潜能是巨大的，我们要善于挖掘自己的潜能，D说法正确，符合题意；A理解绝对，排除；B没有正确理解题意；C说法错误，我们可以通过自己的努力发掘自己的潜能。故选D。

9.D【解析】本题考查遵守校纪校规。小刚进入初中，在新的环境中，他对自我有新的期待，要有活力、能坚持、有韧性，学会与他人合、能包容同学的过失，有主见、走向自立，把握科学的学习方法、勤奋学习，要重新塑造一个“我”，①②③正确，但不符合题意；④错误，我行我素不利于自身发展，与题意不符。故选D。

10.A【解析】本题考查树立人生梦想。题干中吴希明的事迹，体现了他敢于追梦，启示我们编织梦想是青少年时期的重要生命主题，梦想能不断激发我们的生命热情和勇气，有梦想就有希望，①②说法正确，符合题意；③说法错误，少年梦想海域时代脉搏紧密相连，与中国梦密不可分；④说法错误，过于绝对，坚持不懈不是实现梦想的充分条件。故选A。

11.B【解析】本题考查培养良好的学习习惯。小勇进入初中后，由于学习科目增多，难度加大，父母也没时间管他，他的成绩明显下降了。小勇应该提高自控力，主动、自觉学习，培养积极的学习态度和行为，B符合题意；A“只”用词错误；C与题干不符；D错误，不能向小学那样再让爸爸妈妈监督检查自己的学习了。故选B。

12.C【解析】本题考查正确面对学习压力。在学习中感受到压力是正常的。适度的焦虑体现了我们对考试积极认真的态度，但过度的考试焦虑，则会干扰我们的学习，对身心健康造成不利影响。我们要克服过度的焦虑，从容地面对考试；题干中的①③④都有助于释放学习压力；②错误，“产生的负面情绪不放在心上”不利于自我疏导。故选C。

13. (1) 学习方法的重要性；好的学习方法有：珍惜时间、合理安排学习时间；自主学习、探究学习、合作学习；兼顾基础与学科特长；从社会生活和社会实践学习等。

(2) 珍视自己的兴趣爱好，专注自己喜爱的领域；广泛参与多方面的活动，发现他人和社会对自己的需要；积极合作，与他人共同完成任务等。

(3) 学会学习，充盈自己：扬长避短；改正缺点，发扬优点；激发自己的能。

【解析】本题考查步入中学生活、适应社会、完善自我、发挥自己的潜能。(1) 本问考查学习方法。结合相关知识，从珍惜时间、合理安排学习时间；自主学习、探究学习、合作学习；兼顾基础与学科特长；从社会生活和社会实践中学习等作答。(2) 本问考查发掘自己的潜能。结合相关知识，从珍视自己的兴趣爱好，参与多方面的活动；积极合作，与他人共同完成任务等作答。(3) 本问考查怎样才能成为更好的自己。结合相关知识，从学会学习，扬长避短；改正缺点，激发潜能作答。

14. (1) 漫画一：学会学习。漫画二：接纳自己。

(2) 选漫画一：①发现并保持对学习的兴趣。②掌握科学的学习方法。③善于运用不同的学习方式。④脚踏实地，克服学习中遇到的困难。

选漫画二：①接纳自己，需要接纳自己的全部。②接纳自己，既要接纳自己的优点和长处，也要接纳自己的不完美。③接纳自己，需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。

【分析】本题考查悦纳自我、科学的学习方法。(1) 本问考查悦纳自我、科学的学习方法。分析漫画一，答出学会学习即可。分析漫画二，答出接纳自己即可。(2) 本问考查怎样悦纳自我、把握科学的学习方法。分析漫画一，从发现并保持对学习的兴趣，掌握科学的学习方法；运用不同的学习方式，克服学习中遇到的困难作答。分析漫画二，从要接纳自己的全部，要接纳自己的优点和长处，也要接纳自己的不完美；接纳自己更需要勇气和智慧作答。

15. (1) 他人的评价和自我评价。从生理、心理、社会等方面认识自己。

(2) ①做更好的自己，就要扬长避短。②做更好的自己，需要主动改正缺点。③做更好的自己，需要不断激发自己的潜能。④更好的自己，是在和他人共同生活的过程中不断成长的，更是在为他人、为社会带来福祉的过程中实现的。

【解析】本题考查正确认识自己的途径、做更好的自己等，(1) 本问考查正确认识自己的途径，主要考查学生的理解运用能力。解答此题需要认真阅读材料，从中提取有效的文字信息，明确设问要求，掌握答题方向。结合材料和所学可知，材料中王丽通过通过他人评价和自我评价来认识自己。还可以从生理、心理、社会等方面认识自己。(2) 本问考查学生的理解运用能力。解答此题需要认真阅读材料，明确设问要求，掌握答题方向。结合材料和所学，围绕扬长避短、主动改正缺点、不断激发自己的潜能、为社会带来福祉四方面组织答案。