



第一单元素养测评

一、选择题

- 1~5.CDCCA
- 6~10.BBACB
- 11~15.CBCBD
- 16~20.CBBAD

二、非选择题

21.(1)爱的情感、责任感等。(4分)

(2)这名同学的观点错误。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。但是,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。(6分)

22.(1)材料一:“富有激情和热情”体现了情绪反应强烈,“掩饰自己的情绪感受”体现了情绪的闭锁性。(4分)材料二中的两段话分别反映了怒和惧的情绪。(4分)

(2)情绪非常神奇,会影响人的观念和行动。快乐、自豪、满足等积极情绪通常伴随愉悦的体验,可以提高人的积极性和活动能力;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。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。(6分)

23.(1)生理差异、性格特征差异(心理差异)。(4分)

(2)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。②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。③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。(6分)

(3)①男生女生要发现、欣赏对方的优势,相互取长补短。②男生女生要学会正确对待自己的优势和不足,不自傲,也不自卑。③男生女生要相互理解、相互帮助、相互学习、共同进步,让自己变得更加优秀。(6分)

第二单元素养测评

一、选择题

- 1~5.BCACA
- 6~10.DDABC
- 11~15.BDCCB
- 16~20.BADCB

二、非选择题

21.(1)自信自立、自强不息。(4分)

(2)该观点错误。①自信让人乐观坚定、远离自负与自卑。相信自己的能力,挖掘自己的潜力,可以帮助我们直面困难,从容迎接挑战。②自强,使人自主自立、奋发向上。③努力是梦想与现实之间的桥梁,努力需要方法,努力需要坚持不懈。自信的精神风貌、自强的精神状态和坚持不懈的努力,才有可能实现梦想。(6分)

22.(1)小敏的行为与想法反映出她存在虚荣和自卑的心理。小敏不敢正视自己的弱点,更不肯向他人讨教,总是为成绩的下降寻找各种借口,陷入了虚荣的误区。后来,她认为自己不是学习的料,课堂上不敢主动回答问题,轻视自己,看不到自己的能力,即使可以做得很好,也不敢尝试,陷入自卑的心理。(4分)

小刚的想法与行为反映出他存在自负的心理。小刚想永远超过别人,这是过高地估计自己,自以为是,好高骛远。小刚在学习上不愿帮助他人,同学关系搞得很紧张,他自己也不快乐。自负者之所以必然失败,就是因为其追求的目标从一开始就是虚假的。(4分)

(2)①每个人都有自尊的需要,我们要珍惜无价的自尊。②自信是成功的基石,我们要扬起自信的风帆。③我们要实事求是,避免陷入虚荣、自卑和自负的误区。(6分)

23.(1)上网搜集、查找报刊等。(4分)

(2)自信的心理品质。①自信让人乐观坚定。自信是一种“我能行”的信念,是在思想上相信“我能行”,行动上表现“我能行”,情感上体验“我能行”。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。(6分)

(3)①要能够“克己”“自胜”,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要有锲而不舍的坚毅品格,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。(6分)

期中素养测评(一)

一、选择题

- 1~5.CDBCD
- 6~10.ACBCB
- 11~15.CACDD
- 16~20.BDBBB

二、非选择题

21.(1)小坤通过与人交往;小亮通过参与有意义的活动。(4分)

(2)该游客的做法错误。①我们要知廉耻,懂荣辱;有所为,有所不为。②“行己有耻”需要我们有知耻之心,不断提高辨别“耻”的能力。③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。④“行己有耻”要求我们树立底线意识,触碰道德底线的事情坚决不做,违反法律的事情坚决不做。⑤“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。(6分)

22.(1)怒。(2分)注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等。(6分)

(2)①用自己的热情和行动来影响周围的环境,让世界因我们的积极情感而多一份美好。②我们的情感需要表达、回应,需要共鸣。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。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,使我们的生命更有力量。(6分)

23.(1)①自尊的人知廉耻。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。②自尊的人明是非。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。(4分)

(2)①做人应该从知耻开始,每一个人都要对自己不负责任的行为有耻辱、惭愧之感。②培养羞耻之心有利于克服考试作弊的恶习。③立身需要自尊,每个人都有自尊心,人生若失去了自尊,





生命便没有了价值。④自尊是成功者必备的心理品质。一个人有了自尊,就会有奋发向上的精神,为人处世就会光明磊落。(6分)

(3)①勿忘国耻可以转化成为一种精神动力,可以转化成为民族凝聚力。②勿忘国耻可以激励中国人自尊、自信、自立、自强,为国家繁荣兴盛作出贡献。(6分)

期中素养测评(二)

一、选择题

- 1~5.CADDA
- 6~10.CCADC
- 11~15.DDACD
- 16~20.ADBAA

二、非选择题

21.(1)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)

(2)小君的观点错误。①情感与情绪不是同一概念。情感是比情绪更为深刻、稳定的内心体验,是人基本的精神需求。当对某些人或事物的情绪随时间的推移形成比较稳定的倾向时,我们就会产生某种情感。②情感与情绪有区别。情绪是短暂的、不稳定的,会随着情境的改变而改变;情感则是我们在生活中不断强化、逐渐积累的,相对稳定。(6分)

22.(1)①学会认识自己的情绪。情绪复杂多样,我们需要学会觉察自己的情绪,体会自身情绪的强弱和变化,明确情绪背后的真实需要和现实原因,不断拓展对情绪认识的深度与广度。②学会调节情绪。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。③学会合理表达情绪。人的情绪会相互感染,一个人的情绪很容易影响周围的人。只顾发泄自己的情绪,不顾及他人的感受,是不合适的做法。我们要学会选择合适的场合、用合理的方式

表达情绪,注意关照他人的感受。④学会在帮助他人、奉献社会中培养积极健康的情绪。给予别人更多的关心,与他人共享欢乐、分担痛苦,从狭隘的自我中走出来、融入丰富多彩的生活实践,我们管理情绪的能力会更强,情绪会更积极、更健康。(8分)

(2)热爱祖国的情感、自豪感、幸福感、获得感、安全感、使命感等。(3分)积极影响:美好情感让我们的身心愉悦,让我们感到幸福和满足;美好情感表达着我们的愿望,促进我们的精神发展;体验美好情感能让我们不断获得新的感受,使我们的生命更有力量。(3分)

23.(1)青春期是人身体发育的重要时期。这一时期的生理变化主要表现在:身体外形的变化、体内机能的增强、性的发育和成熟。伴随着生理变化,我们的心理也在发生变化:认知能力得到提高,自我意识不断增强,情感世界愈加丰富。(4分)

(2)①与异性交往,可以增进对异性的了解,消除神秘感。②可以扩大交往范围,提高交往能力。③与异性友好坦然地合作,有助于完善自身,让我们在团结和睦的集体中共同成长。(6分)

(3)选择小强: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;等等。(6分)

选择小美:自强可以让我们更自信;自强,让青春奋进的步伐永不停息;自强能够战胜挫折;等等。(6分)

第三单元素养测评

一、选择题

- 1~5.BCADA
- 6~10.BDBBA
- 11~15.CBDDC
- 16~20.BDAAD

二、非选择题

21.(1)扶危济困、乐善好施。(4分)

(2)“中华传统美德是进行道德建设的宝贵资源”的观点正确。中华传统美德是中华优秀传

统文化的精髓,是世代相传的民族智慧,是中华民族走向未来的宝贵精神财富,因此我们要不断学习和宣传中华传统美德。(3分)

“我们只要不断学习和宣传中华传统美德就是对传统美德很好的传承”的观点错误。传承中华传统美德,关键在于践行,光靠学习和宣传是不够的。我们要讲道德、尊道德、守道德,身体力行践行道德,人生才会更加幸福,社会才会更加美好。(3分)

22.(1)①材料一中反映的问题是一种不守诚信的现象。②诚信是中华民族的传统美德。③守诚信,要求我们做到真实无欺、言行一致。④作为中学生,我们应当树立诚信意识,按照规定按时完成任务,主动承担起自己的责任,做诚实守信的人。(8分)

(2)①自觉树立诚信意识,养成对人守信、对事负责的好习惯。②积极参与学校共建诚信校园的活动。③在平时的学习、生活中,自觉从小事做起,如考试不作弊、不抄袭作业、答应的事要做到等。④对于身边的不诚信行为,敢于指出并与之作斗争。(6分)

23.(1)①“见义不为,无勇也。”真正勇敢的人具有捍卫正义的勇毅精神,并能付诸行动。②当国家利益和社会公共利益受到侵害时,当他人遇到危难时,我们要敢于挺身而出,运用自己的智慧和力量维护国家利益和社会公共利益,帮助他人。(4分)

(2)评价:①杨翠兰用平凡点滴感染着身边的每一个人;②她身上闪烁的质朴、勤劳、孝老爱亲等人格魅力,演绎着中华民族的传统美德。(2分)

践行:①做孝老爱亲的人;②百善孝为先,“孝”的本质是“爱”和“敬”;③我们应当孝敬老人,爱护亲人;④“老吾老以及人之老,幼吾幼以及人之幼”,我们还要将爱的情感 and 责任扩展到全社会。(4分)

(3)①我们要做敬业乐群的人。②对待学习和工作,我们要专心致志,爱岗敬业,尽职尽责。③我们要乐于与他人交往,在集体中与人和睦相处、团结协作。④只有敬业乐群,才能成就事业,实现人生价值。(6分)