# 第一单元《成长的节拍》综合测试

# 2021—2022学年部编版七年级道德与法治上册

一、 选择题 （本题共计 18 小题 ，每题 2 分 ，共计36分 ， ）

1. 进入中学，中学生活把我们带进了一个别样的天地。下列不属于别样天地的是（  ）

A.富有挑战的课程 B.丰富多彩的社团  
C.新老师和新同学 D.参加体育活动

2. 中学生活促进我的成长，使我有机会重新塑造一个\_\_\_\_\_\_\_\_的“我”。（     ）  
①越来越有活力，能坚持，有韧劲  
②越来越坚强，会合作，能包容  
③越来越有个性，不屑听父母和老师的唠叨  
④越来越有主见，敢于表达自我

A.①②③ B.②③④ C.①②④ D.①③④

3. 面对中学生活的新变化，我们要从自身作出改变，以适应这种变化。对此，下列想法正确的是（        ）  
①以前我很优秀，可是现在不行了，还不如回到以前呢  
②进入新环境，我要调适好心理状态  
③别人怎么做我就怎么做  
④环境变了，我也要积极作出自我调整

A.②④ B.②③ C.①② D.③④

4. 金色的九月，带着梦想，怀着憧憬，我们步入了初中。初中生活意味着（        ）  
①站在了一个新的起点上  
②新的机会和可能  
③新的目标和挑战  
④失去好朋友，会很孤单

A.①②③ B.①③④ C.②③④ D.①②④

5. 中学生活给我们提供了发展自我的多种机会。下列对此认识不正确的是（    ）

A.集体生活，涵养我们的品格，丰富我们的个性

B.与同学一起在课余时间吸烟和上网，让我们怀念

C.增添的新课程，引领我们探索新的知识领域

D.丰富多彩的社团活动，提供了发展兴趣的平台

6. 在下列行为中，属于不良的学习习惯的是（        ）  
①小明喜欢临时抱“佛脚”，考前搞突击  
②小虎喜欢阅读，总是有意识地拓宽自己的知识面  
③小强喜欢躺在床上看书学习  
④小红的作业总是拖拖拉拉，学习无计划

A.①②③④ B.②③④ C.①②③ D.①③④

7. 以健康的心态把网络作为生活的补充，这样我们就可以享受到网络带来的益处。这些益处主要有（ ）  
①网上求教   ②获取信息    ③休闲娱乐  ④结交好友

A.①②③ B.①②③④ C.②③④ D.①②④

8. 朱熹说：“读书有三到，谓心到，眼到，口到。心小在此，则眼不看仔细，心眼既不专一，却只漫浪诵读，决不能记，记亦不能久也。三到之中，心到最急，心既到矣，眼口岂不到乎？”这说明（ ）

A.学习需要自觉、主动、积极的态度和行为

B.只有善于抓住和利用各种机会去学习，才能适应不断发展的社会

C.如果不学习，人的生命将会枯萎

D.人是在不断的学习在造就自己的

9. 习近平总书记曾谈到，领导干部学习理论要有三种境界。首先，要有“望尽天涯路”那样志存高远的追求，耐得住“昨夜西风凋碧树”的清冷和“独上高楼”的寂寞静下心来通读苦读；其次，要勤奋努力，刻苦钻研，舍得付出，百折不挠，下真功夫、苦功夫、细功夫，即使是“衣带渐宽”也“终不悔”，“人憔悴”也心甘情愿；再次，贵在独立思考，学用结合，学有所悟，用有所得，要在学习和实践中“众里寻他千百度”，最终“蓦然回首”，在“灯火阑珊处”领悟真谛。这让我们感悟到（ ）

A.要充分享受学习带来的快乐

B.要仔细品尝学习中的一缕缕苦涩

C.学习就像生活，可以痛并快乐着

D.学习需要付出很大的努力

10. 如果将你现在的老师与小学的老师做一个比较，就会发现，现在的老师在教学中会更多地指导和启发我们去发现问题、研究问题和解决问题。这给我们提出的要求是（        ）

A.要遵守学校的教学规则

B.要学会科学安排时间

C.要主动去探究比较高深的问题

D.要调整学习方法，逐步培养自主学习的能力

11. 九年级学生郝学经常听老师讲：“初中老师管得很细，到高中后，你们长大了，老师就不会像初中这样管理，所以你们一定要学会学习！”郝学对于高中的学习有很多设想，你认为正确的是（        ）  
①要学会自主学习，不依赖老师和家长的督促  
②要向学霸学习，他们的方法才是最好的方法  
③养成良好的学习习惯，坚持、坚持，再坚持  
④高中科目多 、难度大，要科学制定学习计划

A.①②③④ B.①②③ C.①③④ D.②③④

12. 人类居住的地球很大，但是，现在，人类给自己居住的这个星球起了一个新的名字——地球村。地球之所以能够成为一个村落，其原因有（        ）  
①科技的迅猛发展  
②交通工具飞速发展  
③通信技术的更新换代  
④网络技术的全面应用

A.①②③④ B.①②③ C.①③④ D.②③④

13. 90后姑娘鲍硕因成为“天问一号”火星探测器首次探测任务的北京总调度而登上热搜。她在一次演讲中说道，从坐在前辈旁边学习模仿、自己私下加倍练习，到后来可以逐渐独立组织各岗位完成。工作，我陪着航天器安全运行，它们也见证了我的成长。她的成长启示我们要（        ）

A.正确认识自己，树立全球视野

B.做更好的自己，实现人生价值

C.学会做人做事，搏得锦绣前程

D.提升社会地位，担负时代使命

14. 孔子说：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”“自省”就是通过自我意识来省察自己言行的过程，其目的正如朱熹所说：“日省其身，有则改之，无则加勉。”孔子的学生曾子终身力行“自省”这一主张，做到“吾日三省吾身”。这些告诉我们，自省能（        ）  
①检视自己的不足  
②保持健康的心理  
③增强体质  
④端正自己的行为

A.①④ B.①③ C.②④ D.②③

15. 处于青春期的我们，时常迷茫烦恼，甚至有时自己都不认识自己。现在请你静心思考，以下观点正确的是（        ）  
①青春期生理上的巨变也会造成心理上的波动  
②正确看待青春期的萌动心理，坚持正确的男女同学交往原则  
③青春期要通过自我评价、比较评价、他人评价等方式来正确认识自己、完善自己  
④青春期的我们已经完全独立，不再需要父母和老师的帮助

A.①②④ B.①②③ C.②③④ D.①③④

16. 每个人在生命中的任务就是逐渐变成一个更好的人，这就要求我们做更好的自己。你认为下列不利于我们做更好的自己的是（        ）

A.学会欣赏自己，对自己充满信心，任何时候都不放弃自己

B.不断改正自己的缺点，让缺点成为我们成长的契机

C.运用多种方法，发掘自己的潜能，努力唤醒沉睡的力量

D.接纳自己的优点和长处，不接纳自己的不完美

17. 孔子与学生子夏在谈论自己的学生时说：“颜回好学但不懂得变通，子贡口才好但不够谦虚，子路很勇敢但不懂得退让，子张虽然庄重但与人合不来。他们四个人各有所长，也各有所短，所以我还是可以给他们做老师的。”孔子的这段话告诉我们（ ）  
①每个人的内在素质都存在自己的优势和不足  
②每个人的优点都多于缺点  
③每个人的缺点都多于优点  
④每个人都有自己的优点和缺点

A.①② B.②③ C.①④ D.③④

18. 有人说：“人的潜能就如同含苞待放的花蕾，只要绽放，就会吐露芬芳；人的潜能就如同蕴藏丰富的矿山，只要开采，就会收获宝藏。”你认为下列对于人的潜能的说法中，不正确的是（ ）

A.每个人都有自己的潜能，每个人的潜能都是相同的

B.人的潜能是多方面的，需要我们探索、尝试、发现并激活它们

C.发掘自己的潜能，可以让我们飞得更高

D.我们可以用多种方法，发掘自己的潜能，做更好的自己

二、 辨析题 （本题共计 1 小题 ，共计8分 ， ）

19. （8分） 张华旺同学说，进入初中后，一切都是新鲜的，我要努力改正自己的缺点，做一个优秀的人。我不断激发自己的潜能，经过一段时间的努力，我取得了较大的进步，我现在越来越有自信，越来越欣赏自己了。  
对张华旺同学的自述，有同学认为认识自己很重要，接纳欣赏自己要做到。有同学认为既然已经接纳欣赏自己，为何还要扬长避短改缺点？请你对以上观点进行辨析。

三、 材料分析题 （本题共计 3 小题 ，共计26分 ， ）

20. （8分） 小华进入七年级以后，烦恼也随之而来。以下是小华日记中的几个片段：

片段1：进入新的班级，我发现自己个头比其他男生矮，而且最近喉结突出，还长了胡须，我很自卑，不愿意和其他同学交流。

片段2：我最近的情绪总是大起大落，有各种各样的烦恼，不知道怎么解决。

片段3：我最近很苦恼。我喜欢一个女孩，起初我们一起学习，共同探讨问题，无话不谈，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。

片段4：全市中学生篮球赛要开始了，体育老师推荐篮球技术全面的我代表学校去参赛。但是期中考试迫在眉睫，训练和参赛必然会影响我的学习，我感到左右为难。

假如你是小华的好朋友，针对他的烦恼，请你帮他出出主意。

21.(9分) 阅读下列材料，回答下列问题。  
材料一：歌曲《梦想起航》唱道：“我要让全世界看到，梦想起航，就算是风浪滔天，也要大声地唱，不怕前方有再多险阻，筑梦让中国更强。放手翱翔，张开翅膀在此刻，梦已无可阻挡，坚定着希望勇往直前，梦在未来绽放……”  
材料二：中央电视台台长在梦想征集活动发布会上介绍说：“我们为什么要征集梦想？就是给大家开放一个渠道，让有梦想的人说出自己的梦想，与大家共同分享实现梦想的故事希望通过这样一个个出彩、感人、励志的故事激励更多的人去勇敢实现自己的梦想、家庭的梦想、民族的梦想和国家的梦想。在社会上营造一种‘共同享有人生出彩的机会，共同享有梦想成真的机会’的氛围。”

（1）为什么要让自己的“梦想起航”？

（2）结合材料二，谈谈我们应该怎样确定自己的梦想。

（3）请你大胆地说出自己的梦想。

（4）为实现自己的梦想，你准备如何做？

22.(9分) 学习不仅仅局限在学校，我们所看、所听、所尝、所触、所做都可以是学习。学习不仅表现为接受和掌握，而且表现为探究、发现、体验……学习没有止境，活到老学到老。为贯彻教育部《中小学德育工作指南》《中小学综合实践活动课程指导纲要》，把立德树人融入思想道德教育、文化知识教育、社会实践教育等各个环节，培养学生的综合实践能力和创新能力，全面提升学生综合素质，我市利用宣城市示范性综合实践基地持续开展了多期综合实践活动，赢得了社会各界包括广大师生和家长的一致好评……  
阅读材料后请回答：

（1）为了做到“活到老学到老”，我们应该树立什么理念？青少年应该怎么做？

（2）习近平总书记早在2015年就提出要建设“人人皆学、处处能学、时时可学”的学习型社会，学习究竟有什么重要意义？

（3）青少年如何才能学会学习？

# 参考答案

1.D

2.C

3.A

4.A

5.B

6.D

7.B

8.A

9.C

10.D

11.C

12.A

13.B

14.A

15.B

16.D

17.C

18.A

19.

①正确认识自己，可以促进自我发展，有助于我们增强对自己的信心，更好地发掘自身的潜能：正确认识自己，可以促进与他人的交往：正确认识自己，有助于我们认识到自己离不开他人和社会，从而更好地理解宽容善待他人，与他人积极互动；②我们要学会接纳自己，既接纳自己的优点，也接纳自己的不完美。接纳自己满意的部分是容易的，接纳自己不满意的部分有时候会很困难，接纳自己需要乐观的心态，需要勇气和智慧。我们要学会欣赏自己，欣赏自己的独特，欣赏自己的优点，欣赏自己的努力，欣赏自己为他人的奉献。欣赏自己不是骄傲自大，也不是目中无人，而是成长道路上，面对压力与挫折的自我鼓励和自我奋进；③接纳欣赏自我的同时还需要扬长避短，要善于利用自己的优点和长处，最大限度展现自己的才华：还需要主动改正缺点，改正缺点的过程就是自我完善、自我发展的过程。我们只有扬长避短，主动改正自身缺点，才能全面提升自我，飞得更高。

20.

①要正确认识自己，欣赏和接纳自己；  
②我们可以通过运用合理的方法来调控自己的情绪；  
③要正确对待男女生之间的交往，对于异性之间的情感，我们要慎重对待，理智处理；  
④当个人利益和集体利益产生矛盾和冲突的时候，我们应该以集体利益为重，个人利益服从集体利益。

21.

1. 编织人生梦想，是青少年时期的重要生命主题。梦想是我们对未来美好生活的愿望，它能不断激发生命的热情和勇气，让生活更有色彩。有梦想，就有希望。有了梦想才能不断进步和发展。
2. ①少年的梦想，要与个人的人生目标紧密相连。明确的人生目标，犹如灯塔，能够帮助我们在茫茫大海中找到前进的方向。②少年的梦想，要与时代的脉搏紧密相连，要与“中国梦”密不可分。生活在这个时代的我们，共同享有人生出彩的机会，共同享受梦想成真的机会，共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会。
3. 当一名科学家。
4. 实现梦想要付出努力，不懈地追梦、圆梦；要立志，从小学习立志，早立志、立大志、立长志，并且把自己最重要的人生志向同祖国和人民联系在一起；要坚持，将努力落实在每一天的具体行动中；等等

22.

1. 终身学习的理念；①我们终生都在学习，即使离开了学校也要不断的学习；②我们要善于抓住和利用各种机会去学习；③处处留心皆学问，在实践中提升技能，总结经验等。
2. ①学习不仅让我们能够生存，而且让我们能够拥有更充实的生活，激发我们前进的动力，获得成长。
3. ①学会学习，享受学习需要发现并保持对学习的兴趣；③学会学习要善于用不同的学习方式，去探究独立思考，在自主学习中培养观察、分析。