1．水是生命之源，2012年——2018年底，新疆农材饮水安全巩固提升工程，累计解决了300多万贫困人口的饮水安金问题。这一举措启示我们，守护生命首先要关注（ ）

A．精神的需求 B．物质的富有 C．自己的身体 D．外在的形象

2．“生活给予我苦难，我不以为痛，报之以歌。”这启示我们（ ）

①要以积极的心态面对挫折和苦难 ②有了自信就能完全避免挫折和苦难

③只要经历挫折和苦难就一定会成功 ④只有自强不息，才能不被挫折和苦难打倒

A．①② B．②③ C．③④ D．①④

3．“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”这句话告诉我们的道理是（ ）

A．生活中的挫折都是自然因素造成的 B．面对挫折，要置之不理，顺其自然

C．挫折普遍存在，经历挫折就能成功 D．人生难免有挫折，挫折是人生的一部分

4．下列做法，能够让生命充盈的有（ ）

①阅读好书 ②专注地做自己热爱和有兴趣的事情

③走出家门，了解他人不同方式的生活 ④外出旅行，看看不同的风土人情

A．①②③ B．②③④ C．①②④ D．①②③④

5．一名高三学生在方能医院接受新冠肺炎隔离治疗期间，仍然坚持学习。她说:“与病魔做斗争也是蜕变成长的机会，困难是暂时的，我相信我能行!面对高考，我也要全力以赴。”这位同学的经历表明（ ）

①生活中的挫折是我们生命成长中的一部分

②挫折是阻碍我们生命成长的拦路虎、绊脚石

③面对挫折，产生失落、焦虑等负面的情绪感受是正常的

④面对挫折，挖掘自身的生命力量，能够增强生命的韧性

A．①② B．①④ C．②③ D．③④

6．世界卫生组织指出，人的健康与长寿15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%取决于其生活方式。选择健康的生活方式对于每一个人来说都至关重要。追求健康的生活方式，下列做法不正确的是（ ）

A．合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养均衡

B．追求高消费的生活，吃各种保健品

C．改变不良生活习惯，不抽烟，不酗酒

D．保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度

7．近些年来，《中国诗词大会》 《朗读者》 《经典咏流传》 《见字如面》等一批有内涵、有品味、有质量的文化节目，深受观众好评。我们每个人的精神生命都离不开优秀传统文化的滋养。作为青少年应该（ ）

A．学习一切传统文化 B．提升自己的物质生活水平

C．积极参与优秀传统文化的传承活动 D．唯我独尊，树立文化自信

8．2020年2月7日，国家卫健委决定将新型冠状病毒感染的肺炎暂命名为新型冠状病毒肺炎，简称新冠肺炎。下列做法有助于我们预防新冠肺炎的是（ ）

①勤洗手、多饮水、避免疲劳、保证睡眠

②坚决不乘公共交通工具，出门要坐私家车

③尽量避免前往人群密集场所，在公共场所要戴口罩

④出现发热、咳嗽症状，要及时就医，前往医院途中佩戴口罩

1. ①②③ B．①②④ C．①③④ D．②③④

9．2020年1月26日，滨州市教育局发布《关于在全市中小学利用空中课堂开展教学服务的通知》，拟组织全市中小学利用空中课堂开展假期学习和生活指导服务。在空中课堂学习中，某网友在“用眼”方面提供了如下建议，你认为科学的是（ ）

①使用电子产品不能超过15分钟，每天累计不超过1小时

②只要感觉舒服，吃饭、卧床的时候都可以使用电子产品学习

③通过网络学习30到40分钟后，远眺10分钟或者闭眼休息5到10分钟

④在家中读书写字时，应保持“三个一”：手离笔尖一寸、眼离书本一尺，胸距书桌一拳

1. ①② B. ①④ C. ②③ D. ③④

10．高剑父、高奇峰兄弟创立的岭南画派，继承中国画传统，吸收国外绘画长处，其影响跨越岭南走向全国，其传人遍及海内外。近日，高剑父高奇峰纪念馆在大师故里番禺开馆，为海内外众多岭南画派传人回宗师故里寻根提供了便利。这说明（　　）

①一个人的伟大在于其地位的高低 ②生命的意义在于是否被后世所记忆

③个体生命有时尽，人类生命有接续 ④比生命更长久的是人创造的社会价值

A．①② B．①④ C．②③ D. ③④

### 二、非选择题(共60分)

**1**．(13分)阅读材料，运用所学知识，回答下列问题。

材料一：2019年12月14日晚上，室外寒风刺骨，我市承留镇孔庄村86岁的孔凡花老人走失，轵城镇西轵城村68岁的全庆莲老人失踪，两位老人的家属苦寻未果，向我市的红十字应急救援队求助。接到求助电话后，红十字应急救援队20余名队员迅速集合，首先做了大量的信息收集调查和研究判断，然后兵分四路进行全方位的搜寻，在队员们的努力下，历时两天，终于找到了失踪的两位老人。

材料二：2020年即将迎来自己90岁生日的袁隆平，50年来致力于杂交水稻技术的研究、应用与推广。2019年9月17日，他荣获了“共和国勋章”的荣誉称号，获奖当天，他依然在田里查看“第三代杂交水稻”的制种情况。

(1)请你分析应急救援队员和袁隆平，他们这样做值得吗?(7分)

(2)谈谈我们该如何向他们学习，在平凡的岗位上书写不平凡的人生华章，活出生命的精彩。(6分)

**2**．(17分)挫折是生命的礼物。感谢生命，让这个世界而美好；感谢挫折，让我们的人生折射出更加夺目的光芒！以下是不同的人对于挫折的理解：

足球运动员王伟：8岁时，足球砸到我的脸上，头都晕了，真不想继续踢球了；12岁时，我觉得受伤是正常的，踢球哪有不受伤的；18岁时，真心感谢在我成长路上那些吃过的苦和经历过的失败。

总书记习近平：青年时代，选择吃苦也就选择了收获，青年时期多经历一些摔打、挫折、考验，有利于走好一生的路。

北大学生王心仪：物质的匮乏带来的不外是两种结果：一个是精神的极度贫瘠，另一个是精神的极度充盈，而我，选择后者。

(1)从挫折角度分析，材料一中队员王伟的经历和感受表明了什么？(4分)

(2)请阐述习近平总书记建议“青年时期多经历一点摔打、挫折、考验”的理由是什么？(3分)

(3)怎样向王心仪学习，让自己的生命更加充盈？(5分)

(4)挫折是生命的礼物。综合上述材料与问题，说说怎样发掘生命的力量，让生命更有韧性？(5分)

11．C 【解析】 题文中强调关注贫困人口的饮水安全问题，饮水安全关系到身体健康，关系到生命安全，这就告诉我们守护生命首先要关注自己的身体健康。先要关注身体，然后关注精神，所以排除A；物质的富有不是我们能强求的，外在的形象也是不可改变的，所以排除BD，答案选C。

12．D 【解析】 本题考查有关挫折的相关知识。①④表述正确，②③说法过于绝对。故本题选D。

13．D 【解析】 根据题干，“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”，意思是人有悲欢离合的变迁，月有阴晴圆缺的转换，寓意一生之中，我们总会遇到这样或是那样的不如意，人生难免有挫折，所以D符合题意。生活中的挫折既有自然因素造成的也有其他因素造成的，所以A说法错误。B、C说法明显错误，排除。故本题选择D。

14．D 【解析】本题考查让生命充盈的方法，①②③④都是正确的方法，故选D。

15．B　【解析】 本题考查直面挫折。这位同学的经历表明了生活中的挫折是我们生命成长中的一部分，面对挫折，挖掘自身的生命力量，能够增强生命的韧性，①④是正确的。②是错误的，挫折具有两面性，挫折一方面是绊脚石，另一方面也能为我们的成长积累经验，排除。③表述的内容不符合题意，排除。故本题选B。

16．B 【解析】 此题旨在考查学生对守护生命的认识，根据所学，守护生命需要我们爱护身体，追求健康的生活方式，ACD都属于健康的生活方式；B观点错误，吃各种保健品的做法不利于身体健康，此题属于反向选择题，所以正确答案选B。

17．C 【解析】 此题旨在考查学生对养护精神的认识，题文中文化节目都属于中华优秀传统文化，作为青少年，要积极参与优秀传统文化的传承活动，学会养护精神，A观点错误，我们要学习一切优秀传统文化；B物质生活水平与题文主旨养护精神不符，观点错误；C符合题意；D唯我独尊的观点错误，我们要学习借鉴一切外来先进文化，所以正确答案选C。

18．C 【解析】 此题旨在考查学生对怎样预防新冠肺炎的认识，根据所学，预防新冠肺炎勤洗手、多饮水、避免疲劳、保证睡眠；尽量不乘公共交通工具，尽量避免前往人群密集场所，在公共场所要戴口罩，出现发热、咳嗽症状，要及时就医，前往医院途中佩戴口罩等，②“坚决”观点绝对化，是错误的；①③④观点正确，正确答案选C。

19．D 【解析】 此题旨在考查学生对科学用眼的认识，根据所学，①用时太短，不合乎实际需要，观点错误；②“只要……都可以”观点绝对化，是错误的；③④做法正确，所以正确答案选D。

20．D 【解析】 本题主要考查生命的价值和意义。高剑父、高奇峰兄弟创立的岭南画派，继承中国画传统，吸收国外绘画长处，博采众长，影响深远，让自己的生活更精彩，让生命更有价值和意义。人创造的价值是比生命更长久的，①说法错误，一个人的伟大在于为社会做贡献；②说法错误，生命的意义就在于创造和奉献。所以答案选D。

二、非选择题

11．（1）他们这样做是值得的。应急救援队员，他们帮助他人，自愿承担责任；袁隆平，他为国家和人类的发展做出了贡献，创造了长久的、不平凡的社会价值。

（2）拒绝贫乏，充盈生命；拒绝冷漠，关切他人；在平凡中创造伟大。

【解析】 (1)此问旨在考查学生对感受生命的意义的认识，首先要求学生认识到，题文中人们的做法是值得的；其次，理由：应急救援队员的角度，从他们帮助他人，自愿承担责任回答；袁隆平的角度，从他为国家和人类的发展做出了贡献，创造了长久的、不平凡的社会价值回答，紧扣材料，言之有理即可。

(2)结合教材，根据所学，从贫乏与充盈、冷漠与关切、平凡与伟大等角度回答即可。

12．（1）一个人在生命的不同时期，因为对挫折的认识和态度不同，对挫折有着不同的感受和行为反应。

（2）挫折是我们生命成长的一部分，得意时，挫折会使我们更清醒，避免盲目乐观、精神懈怠；失意时，挫折会使我们获得更加丰富的生活经验。另外，青年时期是一个人成长的重要时期，所以青年人要多经历一点摔打、挫折和考验，有利于个人成长。

（3）要热爱学习，乐于实践，在探索中扩展生活的阅历，让生命充满色彩与活力；要敞开胸怀，不断尝试与他人、与社会、与自然建立联系，丰富道德体验，增强生命的感受力、理解力，让生命得到滋养，一点点充盈起来。

（4）要发现、发掘自己的生命力量，逐渐培养自己面对困难的勇气和坚强的意志；要在坚持目标和不断努力的道路上，学会与他人建立联系，向他人寻求帮助，获得他人的支持和鼓励；要主动学习，掌握增强生命韧性的方法，增强生命的力量。

【解析】（1）本题考查对挫折的正确认识。材料一中队员王伟把挫折看作是成长的礼物。依据教材知识，从一个人在生命的不同时期，因为对挫折的认识和态度不同，对挫折有着不同的感受和行为反应等方面来回答。

1. 习近平总书记建议“青年时期多经历一点摔打、挫折、考验”的理由，就是挫折的影响和挫折的普遍性角度来回答。依据教材知识，挫折影响，从挫折是我们生命成长的一部分，挫折会使我们更清醒，避免盲目乐观、精神懈怠；失意时挫折会使我们获得更加丰富的生活经验，青年时期是一个人成长的重要时期，有利于个人成长等方面来回答。
2. 本题考查怎样让自己的生命更加充盈。依据教材知识，结合材料内容，从热爱学习，在探索中扩展生活的阅历，不断尝试与他人、与社会、与自然建立联系，丰富道德体验，增强生命的感受力、理解力，让生命得到滋养等方面来回答。
3. 本题考查发掘生命的力量。依据教材知识，从发现发掘自己的生命力量，培养面对困难的勇气和坚强的意志，向他人寻求帮助，掌握增强生命韧性的方法等方面来回答。