**绵阳市富乐国际学校**

**2021—2022学年度人教版初中七年级上册道德与法治**

**课时过关培优小训练**

**班级 姓名**

**第一单元　成长的节拍**

**第三课 发现自己**

**做更好的自己**

1.“做不了太阳,就做星星,在自己的星座闪闪发光;做不了大树,就做小草,以自己的绿色装点大地。”这首小诗启示我们在成长的道路上 (　　)

A.要学会客观地认识自己,悦纳自己

B.要克服困难,超越自我

C.要正确认识自己,改正自己的不足

D.要自尊自爱,自我满足

2.某校举办了一场以“认识自我,接纳自己”为主题的团队辅导活动。下列同学的想法与活动主题相符的是(　　)

A.小明:我学习基础差,再努力也没用

B.小芳:家庭条件最重要,学习成绩无所谓

C.小军:只要每天进步一点点,就是最棒的自己

D.小丽:我只拿自己的优点与别人的缺点比

3.[2021广东清远清新区期末]小文因脸上的胎记常被同学们嘲笑,但他并不在意。他说:“我虽然长得不好看,但我性格开朗,乐于助人。”小文对自己的认识(　　)

A.正确,自我评价比他人评价更为准确

B.错误,没有认真审视自己身上的不足

C.正确,是接纳自己、欣赏自己的表现

D.错误,没有客观地认识自己的优缺点

4.欣赏自己,就是在无人为我们鼓掌的时候,给自己一个鼓励;在无人为我们拭泪的时候,给自己一些安慰;在我们自惭形秽的时候,给自己一片空间、一份自信。欣赏自己 (　　)

①要欣赏自己的优点,欣赏自己的努力

②要展示自己的风采,只看到自己的美丽

③要欣赏自己对他人的奉献

④是骄傲自大和目中无人的表现

A.①② B.③④ C.①③ D.②④

5.奥托·瓦拉赫少年时曾学习文学、绘画,得到的评语都是“不可造就”。只有化学老师认为他做事一丝不苟,具备从事实验科学的素质,建议他改学化学。瓦拉赫接受了这一建议,他在化学方面的杰出才能逐渐显露出来,最后获得了诺贝尔化学奖。这一例子表明(　　)

①每个人都有自己的短处、缺点,也有自己的长处、优点

②一个人取得成功的关键在于遇到好老师

③每个人都要用自己的长处掩盖自己的短处

④每个人都要善于利用自己的长处、天赋来最大限度地展现自己的才华

A.①② B.②③

C.①④ D.②③④

6.有一位刚进入中学的学生在日记中写道:“进入中学后,我的学习成绩退步了,其主要原因是学习方法不当,学习的效率不高,在今后的学习中我一定要找到适合自己的学习方法,提高学习效率。”他的日记启示我们做更好的自己需要 (　)

A.扬长避短

B.与他人共同成长

C.不断激发潜能

D.主动改正缺点

7.“金无足赤,人无完人。”我们每个人身上都有或多或少、或大或小的各种缺点,有缺点不可怕,重要的是知错能改。下面四位同学改正缺点的方法,不可取的是(　　)

A.小明将自己的缺点具体列举出来,以便对症下药

B.小红决定从最大最难的缺点开始改正,想“擒贼先擒王”

C.小芳与老师、家长商议,以寻求改正缺点的最佳方案

D.小云每改正一个缺点就及时写到日记本上来激励自己

8.下列同学的做法,有利于帮助他们激发潜能的有(　　)

①小花喜欢跳舞,每个周末都去参加专业的舞蹈训练

②小明积极参加各种公益活动

③小莉每天都学习到深夜

④团队活动时,小刚总是与同学积极合作,共同完成任务

A.①②③ B.①②④

C.②③④ D.①③④

9 .[2021浙江杭州余杭区期中改编]“如果你不能成为一棵大树,那就当一丛小灌木;如果你不能当一丛小灌木,那就当一片小草地;如果你不能是一只麝香鹿,那就当尾小鲈鱼——但要当湖里最活泼的小鲈鱼。”这蕴含的道理是(　　)

①应塑造十全十美的自我形象

②要发掘自身的潜能充实自我

③应以乐观态度面对现实生活

④要欣赏自己和不断完善自己

A.①②③ B.①②④ C.①③④ D.②③④

10 .[2021四川遂宁期末]“自己打败自己是最可悲的失败,自己战胜自己是最可贵的胜利。”这句话告诉我们要做更好的自己,需要我们 (　　)

①在与他人的比较中战胜自己

②不断激发自身存在的潜能

③主动改正自己存在的缺点

④在学习与生活中扬长避短

A.①②③ B.①②④

C.①③④ D.②③④

11. 中学生子轩为无法加入学校篮球队而烦恼。请你根据下图,为他选择一个有助于实现预期目标的应对措施(　　)

A.从容面对,顺其自然

B.增强实力,扬长避短

C.自愧不如,调整目标

D.悦纳自己,放弃努力



12. 王明学习非常用功,期中考试考了年级第一,他困惑地说:“我已经实现了既定目标,接下来哪里还有进步空间呢?”他的说法 (　　)

A.正确,他在学习中已经成为最好的自己

B.错误,我们要激发潜能,做更好的自己

C.正确,他在学习中已挖掘了有限的潜能

D.错误,我们要改正缺点,做更好的自己

13. 请你评析下列漫画中这位同学的行为。



判断:

理由:

14. 阅读材料,回答下列问题。

笛福森在45岁之前是一个默默无闻的银行职员。周围的人都认为他是一个毫无创造才能的庸人,连他自己也看不起自己。然而,在他45岁生日那天,他在读报时看到一则穷人奋斗发家的故事,很受鼓舞,随后,他认真审视和反思自己,立志要干一番事业。从此,他判若两人,自信和顽强毅力被挖掘出来,潜心研究企业管理,经过多年的努力,终于成为一位颇有名望的大企业家。

(1)材料中笛福森的故事给了我们哪些启示?

(2)向笛福森学习,你准备开发自己哪方面的潜能?如何开发?请举例说明。

参考答案

1.A　材料启示我们要学会客观地认识自己,悦纳自己,做更好的自己,A符合题意;B、C表述正确,但与题意不符;D中的“自我满足”会使人缺乏斗志,D不选。

2.C　接纳自己,需要接纳自己的全部。既接纳自己的优点,也接纳自己的不完美。A中的小明没有看到自己的优点,B中的小芳只注重家庭条件,D中的小丽拿自己的优点与别人的缺点比,容易自负,这些都不属于接纳自己的表现,A、B、D排除。C中小军的想法是正确认识自我,接纳自己的表现,C符合题意。

3.C　接纳自己不仅要接纳自己的优点、长处,更要接受自己的缺点与不足。在接受缺点与不足的基础上,努力改进自己、完善自己,而不是妄自菲薄,失去信心。材料中小文的表现是接纳自己、欣赏自己的表现,C符合题意;A错误,自我评价和他人评价都是认识自己的重要方法;B、D错误。

4.C　欣赏自己的人,既能展示自己的风采,也能看到他人的美丽,欣赏自己不是骄傲自大,也不是目中无人,①③正确,②④说法错误。

5.C　题干中的事例说明,每个人都有自己的优点与长处,也有自己的缺点和短处,启示我们要根据自己的长处、天赋来最大限度地展现自己的才华,故①④符合题意;②错误,一个人取得成功的关键在于自己的努力;③说法错误。

6.D　材料体现做更好的自己需要主动改正缺点,D符合题意;A、B、C观点正确,但与题意不符。

7.B　A,把自己的缺点列举出来,以便对症下药,可取;B错误,应该从容易改正的缺点开始,有利于增强信心;C,寻求他人帮助,有利于改正自身缺点,可取;D,每改正一个缺点就记下来鼓励自己,增强自己的信心,可取。

8.B　③是不健康的学习习惯,不利于激发潜能。

9. D　材料说明了每个人都是独特的,启示我们要学会欣赏自己,欣赏自己的独特,不断完善自己,培养积极乐观的人生态度,发掘自身的潜能充实自我,做更好的自己,②③④说法正确,符合题意;①说法错误,每个人都不是完美的,十全十美的说法不符合实际。

10.D　做更好的自己,需要我们正确认识自己,接纳欣赏自己,扬长避短,主动改正缺点,自我激励,不断激发自己的潜能,在为他人和社会带来福祉的过程中实现自身的价值,②③④符合题意;①与题意不符。

11. B　分析材料可知,子轩想加入学校篮球队,因个子矮受限制。B正确,在面对个子矮的前提下,增强实力,扬长避短,积极想办法达到目的,有助于实现预期目标。A、C、D都不利于实现预期目标。

12 B　王明的说法错误,我们要树立远大目标,不断激发潜能,做更好的自己,B符合题意;A、C判断错误;D与题意不符。

13. 判断:这位同学的行为是错误的。

理由:漫画中的这位同学不能正确认识自己。正确认识自己,既要看到自己的优点,也要承认自己的缺点,并积极改正缺点。正确认识自己,可以促进自我发展,也可以促进与他人的交往。

14. 【答案示例】　(1)没有人是天生平庸的,每个人都可以有所作为。我们要正确认识和接纳自己,克服自卑,增强自信。了解自己的优点和不足,做到扬长避短,在有目标、有追求的奋斗中探索未知的自己,发掘自己的潜能。

(2)示例　我打算开发自己写作方面的潜能。为自己画一幅“未来作家”的漫画,将它贴在书桌前,提醒自己“我将成为优秀作家”;坚持每天写日记,多看文学著作。