**《第一单元 成长的节拍》单元测试**

**时间：60分钟 满分：100分**

**一、选择题**(每小题3分，共36分)

我们告别了小学生活，来到初中校园，开启一段崭新的人生旅程。中学生活，既为我们搭建了一个全面发展的舞台，也给我们提出了新的挑战和目标。让我们以梦为马，不负韶华，在中学时代留下坚实的足迹。据此回答1、2题。

1. 有人说，中学时代是人生最美好的年华。这是因为(　　)

①中学生活把我们带进一个别样的天地　②中学生活为我们的一生奠定重要基础　③中学生活意味着新的机会和可能　④中学时代是人生发展过程中没有任何烦恼的阶段

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

2. 中学时代见证着一个人从少年到青年的生命进阶。在这一重要阶段(　　)

①随着身心的不断发展，我们开始探寻生命的奥秘　②随着自我意识的逐步觉醒，我们开始主动发现和认识自己　③随着思维水平和理解能力的不断提高，我们对世界的认识越来越具体而深刻　④我们开始自觉磨砺意志，思考生活的意义

A. ①②③ B. ①②④ C. ②③④ D. ①②③④

3. 初中生活把我们带进一个崭新的天地，我们对新环境、新生活必然有新感受。下列同学的感受和打算正确的有(　　)

①陈明：由于初中的学习科目多，所以我们要放弃休闲娱乐时间，争分夺秒地学习　②小李：面对丰富的社团活动，我们要结合兴趣爱好合理选择　③张刚：我们要珍惜与小学同学的友谊，只和小学同学玩，避免冷落昔日好友　④小倩：面对新的教育生活，我们会感到迷茫，但我们有机会改变自己并塑造新的自我

A. ①② B. ②④ C. ①④ D. ③④

4. 人生道路上最可悲的莫过于找不到方向，没有方向便没有归宿。这启示我们(　　)

A. 人的一生是艰难的，可悲的

B. 要编织人生梦想，有梦才有方向

C. 有梦想就一定能成功

D. 梦想对人的一生起决定性作用

5. 随着初中生活的开启，一片新的学习天地展现在我们面前。以下属于正确的学习行为的有(　　)

①参观博物馆　②跟哥们儿去网吧打游戏

③一个人去河里练习游泳　④参加社区的志愿者服务活动

A. ①② B. ①④ C. ②③ D. ③④

6. “少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明。”下列语句中，与这句话蕴含的道理最为一致的是(　　)

A. 发奋早为好，苟晚休嫌迟。最忌不努力，一生都无知。

B. 玉不琢，不成器；人不学，不知道。

C. 纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

D. 凡人之学，不日进者必日退。

7. 读书对一个人的成长至关重要。读书可以让人保持思想活力，得到智慧、启发，滋养浩然之气。山河破碎，人们读书是为了求索救国良方；百废待兴，人们读书是为了矢志报国；在变革岁月，人们读书是为了和国家一起奋起直追……今天，我们读书是为了(　　)

①提高成绩，取悦父母

②提升素养，服务社会

③勇担重任，不负时代

④体味学习，完成任务

A. ①② B. ①④ C. ②③ D. ③④

8. “把书念下去，然后走出去，不枉活一世。”一位博士的论文致谢部分触动了许多人，靠读书，他从山村穷学生华丽转身成为中科院博士。这启示我们(　　)

A. 学习点亮人生，为幸福生活奠基

B. 生命的全部价值在于不停地读书

C. 只要信念坚定就能实现人生梦想

D. 做更好的自己需要学会扬长避短

9. “约哈里窗户”理论用窗户式的图形表现了自我知觉和他人对自己的知觉的四种心理区域(如图)。针对其中的“未知区”，你的建议有(　　)

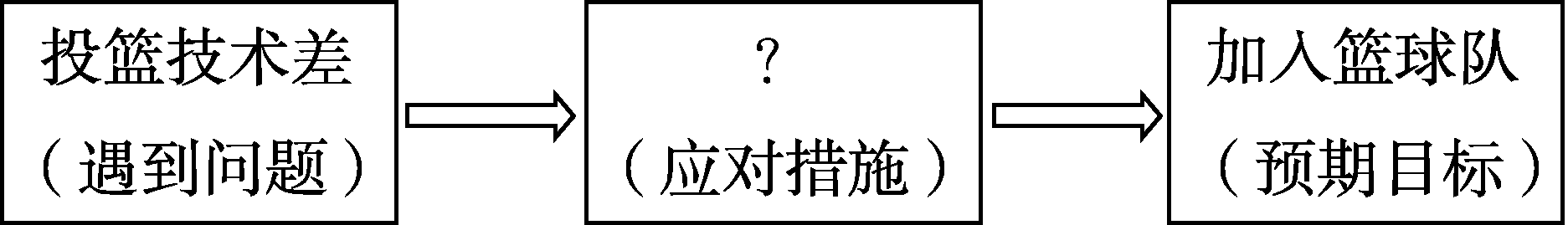
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 自己知道 | 自己不知道 |
| 别人知道 | 开放区 | 盲目区 |
| 别人不知道 | 隐秘区 | 未知区 |

①公开他人的秘密　②发现并激发自己的潜能

③开放并展现自我　④摆正心态，不管不顾

A. ①③ B. ①④ C. ②③ D. ②④

10. 某同学为无法加入学校篮球队而烦恼。下图“？”处应填(　　)



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. 接纳自己，另辟蹊径

11. 正确认识自己不是一件容易的事。下列同学的做法可取的是(　　)

A. 小明的学习成绩很一般，他觉得在朋友面前抬不起头来

B. 小俊看到自己的数学成绩在班上名列前茅，就经常瞧不起别人

C. 小飞发现自己的个子比班里同学矮，于是怀疑自己发育不正常

D. 小华经常了解先进模范人物的优秀事迹，对比自己的不足，学习他们的优秀品质

12. 科学研究表明，大多数人的潜能都隐藏在角落里未被发掘，就算是爱因斯坦、爱迪生等天才人物，他们在一生中也不过用了不到2%的潜能力量。下列不属于发掘潜能正确方法的是(　　)

A. 效仿别人的做法，一切向名人学习

B. 珍视自己的兴趣，专注自己喜爱的领域

C. 广泛参与各种活动，培养实践能力

D. 积极合作，与他人共同完成任务

**二、简答题**(本大题共3个小题，共36分)

13. 基础知识填空。(每空1分，共8分)

(1)我们可以从\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_来认识自己，如性格、气质等。

(2)“学而不思则罔，思而不学则殆”启示我们在努力学习中要做到\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

(3)做更好的自己，需要主动改正缺点。改正缺点的过程就是\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_的过程。

(4)“吾生也有涯，而知也无涯”告诉我们学习没有终点，我们需要树立\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的理念。

(5)不同学科的学习方法不尽相同，学习方法也因人而异，因此最好的学习方法是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

(6)“吾日三省吾身”是通过\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的方法认识自己；“要想了解自己，可以问问别人”说明\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_是我们认识自己的一面镜子。

14. 社会公益是学习吗？

周日，七年级学生小刚要去参加社区组织的公益活动，被妈妈拦住了。

妈妈：“你每天不好好学习，就知道参加什么公益活动，不务正业，怎么能考上理想的学校呢？”

小刚：“妈，我参加公益活动也是一种学习呀！”

妈妈：“那我给你买了那么多的学习资料，你的学习成绩怎么不见一点提高呢？”

小刚：“我怎么知道呢？反正资料我都做着呢！”

(1)你认同小刚“参加公益活动也是一种学习”的看法吗？请说明理由。(7分)

(2)如果你是小刚的好友，请你为小刚提高学习成绩提出合理化的建议。(7分)

15. “水花的精灵”成长故事

在东京奥运会上，中国体育健儿表现出高昂斗志、顽强作风、精湛技能，其中被誉为“水花的精灵”的全红婵更是我们学习的榜样。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 【少年有梦】  “我的梦想就是拿冠军！三年后，我还想代表中国，站在巴黎奥运会的冠军领奖台上。” | 【成长故事】  刚起步时，全红婵还不会跳水，但她很快喜欢上了跳水。她曾花一年多时间才学会“向后翻腾三周半抱膝”这一高难度跳水动作。 | 【荣誉时刻】  在东京奥运会上，14岁的中国跳水运动员全红蝉五个动作三跳满分，以创纪录的成绩夺得10米跳台冠军，为祖国又添一金。 |

(1)人生因梦想而精彩，全红婵的梦想有什么特点？(6分)

(2)结合【少年有梦】和【成长故事】，谈谈我们应该怎样向全红婵学习，做更好的自己。(8分)

**三、分析说明题**(共10分)

16. 双减，不减成长！

中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，提出全面压减作业总量和时长，减轻学生过重作业负担的要求。作为试点城市之一的太原，也相应发布文件，要求学校加强作业统筹，控制作业总量，同时推行课后服务，开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动。新规实施，很多学生欢欣鼓舞，一些家长却很担忧，认为社团活动影响了学习，减少作业必然导致孩子成绩下降。

对此请谈谈你的认识，帮助这些家长打消疑虑。

**四、实践探究题**(共18分)

17. 新阶段的首次班会

跨入中学大门，学生进入了新的人生阶段。很多学生对自己满怀信心，但又担心迷失在人群中；期望生命精彩，但又对自我价值心存疑惑。为此，七年级三班班主任陈老师决定召开一次“正确认识自己，点亮前行的路”主题班会，请你参与。

(1)陈老师为了锻炼学生的能力，培养学生的主动性，让学生感受作为学习主体的幸福，就把这次主题班会的筹备工作交给班长来负责。班长及时召开会议，对筹备工作进行讨论。假如轮到你发言，你会说些什么呢？(5分)

(2)班会如期举行。在“个性展示”环节，两名同学分享了自己的心得：

同学甲：“我觉得自己是个天才，大家不要笑，真的！在家里，所有的亲戚都夸我聪明；在学校，老师也多次表扬我。”

同学乙：“对于现在的我，我感到不满意，但我不沮丧。我相信通过我的努力，我一定会有更好的明天。”

①小丽是同学甲的好朋友，她决定给自己的朋友一些忠告。假如你是小丽，你会说些什么？(4分)

②同学乙希望通过努力创造更好的明天，你有哪些好的建议，能让你的同学做更好的自己？ (4分)

(3)班会结束了，但同学们对班会的感悟并没有“烟消云散”。不少同学对“中学时代”有了全新的认识。假如你也对中学阶段有了自己的认识，并决定将这些认识写在自己的日记本上，你会写上哪些内容？(5分)

**答案**

一、1. A　2. D　3. B　4. B　5. B　6. A　7. C　8. A　9. C

10. B　11. D　12. A

二、13. (1) 个性心理特征　(2)学思并进　(3)自我完善　自我发展　(4)终身学习　(5)适合自己的方法

(6)自我评价　他人评价

14. (1)我认同小刚的看法，因为中学阶段学习是我们的重要任务。初中阶段的学习，包括知识的获取、能力的培养以及如何做人；学习不仅仅局限在学校，我们所看，我们所听，我们所尝，我们所触，我们所做，都可以是学习；通过参加社会公益活动，可以让我们走进社会，开拓视野，增强社会责任感，培养人际交往与实践能力。

(2)首先需要发现并保持对学习的兴趣；其次需要掌握科学的学习方法，例如合理安排学习时间，养成良好的学习习惯，不断提升自己的学习能力；最后学会学习还意味着要善于运用不同的学习方式，例如与同伴相互帮助、分工合作，在交流切磋中共同完成任务等。

15. (1)特点：①与个人的人生目标紧密相连；②与时代的脉搏紧密相连，与中国梦密不可分。

(2)①要扬长避短，善于利用自己的优点和长处，最大限度地展现自己的才华。②要主动改正缺点。③要不断激发自己的潜能。④不断成长，努力学习，为国家和社会作贡献。

三、16. ①中学阶段，学习是我们的重要任务。初中阶段的学习，包括知识的获取、能力的培养以及如何做人。譬如，学会运用所学知识思考、处理生活中遇到的问题，学习如何与不同个性的人相处，等等。学习不仅仅局限在学校，我们所看，我们所听，我们所尝，我们所触，我们所做，都可以是学习。②学习不仅表现为接受和掌握，而且表现为探究、发现、体验和感悟。我们可以从一切经历中学习：学习思考，认识世界，关爱他人，遵守规则……③学校加强作业统筹，控制作业总量，这样能帮助学生从题海中解脱出来，有利于提高老师的课堂效率，也有利于改变学生的学习策略，提高学生的学习效率；开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读兴趣小组及社团活动，能培养学生的社会实践能力和实际操作能力，有利于学生更好地融入社会，服务社会，养成亲社会行为。

四、17. (1)我觉得我们可以从以下工作着手：提前布置班会会场；确定班会主持人；对人员进行分工；收集与主题班会有关的资料；准备发言材料；提前通知参会嘉宾等，争取把班会开成功。

(2)①我们要重视他人的态度与评价，但也要客观冷静分析，既不能盲从，也不能忽视。用理性的心态面对他人的评价；我们可以通过用心聆听、勇于面对、平静拒绝等方法来正确对待他人的评价。②做更好的自己就要扬长避短，要善于利用自己的优点和长处，最大限度地展现自己的才华；做更好的自己需要主动改正缺点，改正缺点的过程就是自我完善、自我发展的过程；做更好的自己，需要不断激发自己的潜能；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。

(3)中学时代是人生发展的一个新阶段，为我们的一生奠定重要基础；中学时代见证着一个人从少年到青年的生命进阶，这些为我们的人生长卷打上了更加丰富而厚实的底色。