第一单元 成长的节拍 单元基础训练

七年级上册道德与法治

一、单选题

1．中学时代是人生最美好的年华，体现在（ ）

①中学生活为我们提供了发展自我的多种机会

②进入中学，新的目标和要求激发着我们的潜能，激励着我们不断实现自我超越

③中学阶段，我们能重新塑造一个完美的自我

④在中学阶段，一个人的自我意识、思维水平和理解能力、意志和品格会得到高度的发展

A．①② B．③④ C．①③ D．②④

2．进入中学，我们要确立新的目标，以适应新的学习生活。下列同学确立的新目标，你认为切实可行的是（ ）

A．刘哲：“我是中学生了，我的事情要自己做主，不要大人管。”

B．赵燕：“我在小学时学习成绩差，今后我要努力学习，其他的爱好都忍痛抛弃。”

C．徐龙：“我一定在各方面努力，使自己在德、智、体各方面都全面发展。”

D．马凯：“我要永远做第一，否则就是生活的弱者。”

3．小丽今年上初中了，她高高兴兴地去学校，但发现所读的学校并不是自己理想的学校，她的正确做法是（ ）

A．既然不喜欢这所学校，那就赶快转学

B．学校都是一样的，在哪儿都是读书，累死了

C．积极主动地适应新的学校环境

D．三年马上就过去了，慢慢熬吧

4．七年级学生小敏喜欢唱歌，参加了学校合唱团，练了十几天后，他觉得很累，就改学画画，为此，他买了一套画画的工具。画了一个月后，他又觉得没意思，就把当篮球明星作为自己的理想。对此，你想对小敏说。（ ）

A．梦想越少越好

B．要“立长志”，不要“常立志”

C．中学生要专心学好文化课，不要有其他梦想

D．中学生的梦想是幼稚的，是不可能实现的

5．爱尔兰作家萧伯纳20岁到了伦敦，在长达九年的时间里，他先后写了5部文学作品，这些作品却变成了“5个沉重的褐色纸包”。这期间他拿到的稿酬总额不过6英镑，其中5英镑还是代写广告的稿酬。虽然命运多舛，但他并不气馁，凭着坚强的意志，一边勤奋练习写作，一边加紧自学，最后，终于成了文坛巨匠。从中我们可以看出。（ ）

A．成功要靠运气

B．经历挫折的人都能成功

C．有梦想的人不怕挫折

D．实现梦想需要坚持努力

6．当今社会,终身学习已经成为一种生活方式。终身学习要求我们珍惜在学校学习的机会。在学校学习过程中,我们应该（ ）

①不仅掌握知识,而且增强获取知识、自主判断与选择的能力　②确立终身学习的观念　③养成主动学习、合作学习的习惯　④树立终身在校接受教育的理念

A．①③④

B．①②④

C．①②③

D．②③④

7．随着信息技术的迅速发展，人类进入知识经济时代。在知识经济时代，知识老化速度大大加快，有人认为必须把9年制义务教育延长为“80年制”的学习，人们才能在时代中生存、发展、成功。这告诉我们必须（ ）

A．努力学习，掌握全部知识

B．树立终身学习的观念

C．培养创新精神和创新能力

D．以学习知识为终身目标

8．小强课余时间收集了一些植物的叶子，准备把它们做成标本；小胜在周末去敬老院做义工；小鹏回家自己做饭，还常给加班的爸爸送饭……这些事情有人认为与学习有关，有人认为与学习无关。以下观点正确的是（ ））

A．学习仅仅局限在学校，所看、所听、所触、所做都不是学习

B．学习包括知识的获取，还包括各种能力的培养

C．在中学阶段，我们所讲的学习，就是知识学习

D．学生的学习是多方面的，参加工作后就不用学习了

9．好习惯能使我们终身受益；坏习惯会使我们终身受累。下列是几位同学的学习习惯，其中值得我们学习的是（ ）

A．经常一边听音乐一边背单词

B．遇到不会做的作业，立即到网上抄答案

C．喜欢临时抱“佛脚”，考前搞突击

D．定期对学习结果进行自我总结和自我补救

10．下列学习方法中，需要我们发扬的是（ ）

A．任务到了最后再动手，不必急

B．学习有规划，首尾兼顾

C．目标制订得越大越好

D．不花时间去权衡和优先处理一些重大而紧急的任务

11．小萌在优秀班干部评选中落选了，后来得知是大家觉得她工作态度强硬，于是小萌在后面的工作中十分注意自己的态度，终于在第二学期被评为优秀班干部。小萌同学的经历告诉我们（ ）

①他人评价是促进自我发展的唯一途径    ②对待他人的评价，我们要全面接受

③他人评价有助于我们客观认识自己      ④要用心聆听、勇于面对他人的评价

A．①② B．②④ C．①③ D．③④

12．“知人者智，自知者明” “知己知彼，百战不殆” “人贵有自知之明"，我们能从这些古语中获得的信息是（ ）

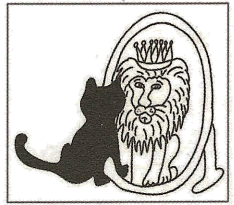
A．认识自己很重要，我们要正确认识自己

B．认识自己会受到知识、经验等限制，非常有难度

C．只能从自我评价认识自己，这样更全面、更准确

D．认识自己很不容易，并且不如学习重要，没必要

13．下图漫画告诉我们的道理是（ ）



A．应该只看自己的缺点 B．要全面正确认识自己

C．客观分析他人的评价 D．孤芳自赏，特立独行

14．心理学研究表明，走出舒适区进入新的目标领域，会给人增加适度压力，让人产生应激反应，使工作能力和表现得到优化。走出舒适区，需要（ ）

A．接纳欣赏他人 B．激发个人潜能

C．增强集体意识 D．丰富精神生活

15．从爱好滑冰的小男孩到奥运冠军，再到全国人大代表，中国短道速滑队运动员任子威在接受采访时表示，想要把一件事情做到更好，只有兴趣和热爱远远不够，努力和拼搏必不可少。接下来他会继续为国出征，为建设体育强国发挥自己的光和热。这启示我们（ ）

①做更好的自己，就要勇于接纳自己的不完美

②要不断激发自己的潜能，实现自我超越

③梦想不应止步于心动，更要付诸行动

④要在为他人、为社会带来福祉的过程中做更好的自己

A．①②③ B．①②④ C．①③④ D．②③④

16．古人云：“役其所长，则事无废功；避其所短，则世无弃材矣。”这句话告诉我们，做更好的自己需要（（ ）

A．拥有极端的遐想，渴望飞翔 B．善于利用自己的优点和长处

C．珍惜青春年华，尽情享受 D．克服弱点，战胜自己的一切

17．晓烨在班上个子最矮，正值青春期的他满脸青春痘，有同学取笑他的个子和容貌时，他很难过，但他坚信自己是世界上独一无二的，有很多优点，决心努力提升内涵，塑造更好的自我形象。晓烨的行为告诉我们（ ）

①学会欣赏自己，学会接纳自己

②中学生应好好学习，不应该追求外在美

③用改变认知法，及时调控低落情绪

④青春是一个成长的过程，我们要时刻追求完美

A．①③ B．②③ C．①④ D．②④

18．一名大学生在公交车上大声向乘客自我介绍：“我来这里，不是来推销的。我的梦想是做一名律师，但我不敢与人交流，以前我总是回避这个问题。现在我意识到只有多和别人交流，才能更好为正义发声。”这启示我们（ ）

A．接纳自己，需要扬长避短 B．认识自己，他人评价更加客观公正

C．挖掘潜能，善于向他人学习 D．完善自我，需要战胜困难的勇气

二、材料题

19．阅读材料，回答问题。

“二十大”已完美闭幕，2296名党代表，由全国38个选举单位选举产生，每个党代表都有自己的优秀事迹，选取了部分代表的典型事迹，分享给大家。

【被帮助的“大眼睛”，现在帮助孩子圆梦的苏明娟】

一张照片，读书梦圆。1991年，安徽金寨，苏明娟专注求知的眼神被摄影记者解海龙定格。当时，苏明娟正在读小学，照片刊登后，许多好心人伸出援手，资助其上学。许多和苏明娟一样的贫困儿童也得到资助，通过学习打开了通往外面世界的大门，改变了自身和家庭的命运。长大后毕业后，她也走上公益助人道路，帮助更多贫困家庭的孩子上学。苏明娟说，小时候最大的梦想是学习，如今她的梦想是帮助更多孩子读书学习。

【突破极限，用坚韧书写冰雪传奇的徐梦桃】

2022北京冬奥会自由式滑雪女子空中技巧项目中摘得金牌。传奇背后，是体育精神的迸发、是永不言败的意志品质、是忍痛训练的勇气与坚持，支持她不断突破走过冰雪二十余载。4岁开始学习体操，12岁开始雪上项目训练，徐梦桃参加了4届冬奥，终于圆了金牌梦。28年运动生涯，徐梦桃付出了常人难以想象的努力，她的双腿曾多次受伤，并经历过四次大手术。“把伤病当成‘朋友’”，这是徐梦桃经常挂在嘴边上的话。她希望能将勇攀高峰、迎难而上的体育精神传透给更多的人。

(1)苏明娟的梦想都是围绕“学习”，根据所学知识谈一谈我们为什么要学习？

(2)请你运用“增强生命的韧性”的相关知识，对徐梦桃“把伤病当成‘朋友’”这句话的理解。

(3)徐梦桃用坚韧书写冰雪传奇的事迹，给你的成长带来哪些启示？

20．材料一：人非“生而知之”，那么，一定是“学而知之”“思而知之”“行而知之”。

材料二：许多人注重吃饭，却不注重学习。实际上，学习是最重要的“吃饭”，是给自己的大脑“吃饭”。

（1） 材料一说明了什么？

（2）“学习是最重要的‘吃饭’”，你觉得重要在哪些方面？

（3） 上述两则材料对你有什么启示？

21．向榜样学习展青春力量

〖榜样力量〗

2022年11月15日，2021年度“中国大学生自强之星”奖学金获得者名单正式揭晓。尹文心获得“中国大学生自强之星标兵”奖学金。尹文心在最美好的年华突然罹患重病，他与病魔顽强抗争，书写生命奇迹。重返大学校园后，他锐意进取，3次获得国家奖学金，获得全国大学生数学建模竞赛国家级一等奖等20余项奖项，并以优异成绩保研至清华大学集成电路学院，为“中国芯”而奋斗。学习之余，他结合自身经历为病友答疑解惑，发布的治疗心得阅读量超1.8万次。

〖至善青春〗

为更好地向尹文心学习，打造自己的“青春盾牌”，某校团委向全校同学发出倡议。

|  |
| --- |
| 倡议书  同学们：  我们正值青春年华，青春的画卷等着我们去描绘。为了让我们的青春止于至善，特向大家发出如下倡议：  ①  ②  ③  ④  ⑤……  同学们，拿出你朝气蓬勃的力量，拿出你奋发进取的精神，一起努力吧！  某校团委  2023年4月 |

(1)请你谈谈“中国大学生自强之星”尹文心的事迹给我们的启示。

(2)请你完成如下倡议书。

参考答案

1． A

2． C

3． C

4． B

5． D

6． C

7． B

8． B

9． D

10． B

11． D

12． A

13． B

14． B

15． D

16． B

17． A

18． D

19． (1)①学习点亮生命，不仅让我们能够生存，而且拥有更充实的生活。

②学习点亮心中的明灯，激发前进的动力，可以帮助他人，服务社会，为幸福生活奠基。

(2)①人生难免有挫折，关键是我们对待挫折的态度。②徐梦桃勇攀高峰，迎难而上的体育精神是正确对待挫折、用积极的态度战胜挫折的表现。③生活中的挫折是我们生命成长的一部分。得意时，挫折有利于避免盲目乐观、精神懈怠；失意时，挫折有利于磨炼意志、丰富生活经验。

评分标准：要紧扣：“对待挫折的态度”、“挫折的积极影响”，等内容答，表述完整，言之有理。

(3)少年有梦，不应止于心动，更要付诸行动，用努力架起梦想与现实之间的桥梁；努力需要坚持，从小事做起，落实在每天的具体行动中；战胜挫折，需要发现、发掘自己生命的力量，培养自己面对困难的勇气和坚强的意志。

20． （1） 学习伴随着我们成长。人的成长过程都是一个不断学习发展的过程；

（2）①学习，不仅让我们能够生存，而且可以让我们有更充实的生活。学习，打开了生命的视窗，让我们面前的世界变得更广阔、更精彩；学习，拓展了新的通道，让我们体验不同的生活方式；学习，改变了思维方式和行为，提升我们的能力和智慧；学习，带来了更多的选择，让我们变得更加独立和自由。②学习就是给生命添加养料。如果不学习，人的生命将会枯萎。③学习点亮我们心中的明灯，激发前进的动力。在学习中，我们分享生命经验，获得成长，同时也可以帮助他人，服务社会，为幸福生活奠基；

（3） ①我们要珍惜当下，把握好现在的学习机会。②我们在学习过程中会遇到各种各样的困难，但我们仍然要克服困难，坚持学习。

21． (1)①学会自立自强，勇敢面对困难和挫折。②积极进取，止于至善，实现人生价值。③珍爱生命，关心他人。④我们要寻找生活中的榜样，向榜样学习，汲取榜样的力量等。

(2)①养成自我省察的习惯，检视自己的不足；②不盲目自责，正确认识自己；③积极调整自己，通过自省和慎独，端正自身行为；④编织人生梦想，努力做更好的自己。