2018年中考思想品德专项练习题：心理教育（word版含答案）

一、选择题(每小题只有一个正确选项，共15题，45分)

**1**．成为中学生，我们有了新的身份、新的角色。这要求我们在日常的学习和生活中，在言行举止中，应该有全新的面貌。学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！下面同学的看法符合这一要求的是( **B** )

A．小明：在学校里我听老师的，在家里则可以不必听父母的了，因为自己是中学生了

B．小军：如果我犯了错误，我要自觉地、独立地反思自己的言行，并在一定程度上自觉地控制自己的言行

C．小红：虽然我是中学生了，但还是未成年人，所以一切都要听老师和父母的

D．小强：我已经长大了，自己的问题自己想办法解决，不需要别人帮助

**2**．契诃夫说得好：“人的一切都应该是有魅力的，面貌、衣服、心灵、思想。”一个完美的人，应当“诚于内而形于外”，从内心到外表都是美好的、可爱的。这告诉我们( **D** )

A．外在美比内在美重要　　　　　　　　　　　B．内在美比外在美重要

C．人的美在于内在的美 D．要重视外在美，更要注重内在美

**3**．九年级学生英英总是认为自己个子不高而感到难过，她总觉得自己什么都不如别人。由此，我们可以看出英英( **A** )

A．不能正确认识自己、悦纳自我 B．能够用发展的眼光看待自己

C．能不断从别人身上吸取优点 D．能客观认识自己的内在素质

**4**．七年级学生岩锋学习刻苦，成绩优异。然而，令他感到苦闷的是自己个子矮小，性格内向，同学们很少与他交往。你认为岩锋应该( **C** )

①勇敢地悦纳自己　②只看自己的优点，不看自己的缺点　③坚持自己的个性和特点　④吸取他人优点，弥补自己的不足

A．①②　　　　　　　　B．③④　　　　　　　　C．①④　　　　　　　　D．②③

**5**．“青春有太多未知的猜测，成长的烦恼算什么”。面对青春期的烦恼，下列做法正确的是( **A** )

①多与父母、朋友沟通，积极寻求帮助　②通过自我暗示、换位思考等方法进行有效调控　③封闭自我，任其发展　④通过多读书，积极参加文体活动和公益活动，不断丰富自己

A．①②④ B．②③④ C．①②③ D．①②③④

**6**．随着汽车时代的到来，“路怒症”引发的冲突、事故和案件也屡见不鲜，甚至被称为“隐形马路杀手”。调查显示，23.4%的人承认自己是“路怒族”；76.1%的人坦言“一遇堵车就着急上火”。对此认识正确的是( **D** )

①消极情绪不利于人的身心健康　②我们可以改变自己的态度来控制自己的情绪　③不良情绪容易使人冲动，要学会调控自己的消极情绪　④要想身体健康，就要“当怒不怒，当喜不喜”

A．①②④ B．①③④ C．②③④ D．①②③

**7**．小立同学的文具盒中有这样一张字条：“当别人误解你时，请学会宽容”。当与别人发生矛盾而情绪冲动时，他总要提醒自己宽容学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！别人。小立同学调控情绪的方法属于( **C** )

A．认知调节 B．合理宣泄 C．理智控制 D．理性升华

**8**．晓林同学有一个“成功记事本”，上面记录着诸如“出色地回答老师的课堂提问、自己的作文被老师当作范文在班里宣读、又为克服某个缺点努力了一次、科技或学科竞赛拿到好名次、校运动会上打破了一次比赛记录”等等。对此认识有误的是( **D** )

①晓林小题大做、好大喜功　②积累成功，有利于增强自信心　③容易滋长骄傲自满情绪　④有利于鼓励自己，不断完善自我，扬起自信的风帆

A．①② B．②④ C．③④ D．①③

**9**．“要勇敢地抬头”、“阳光总在风雨后”、“乌云上有晴空”、“每一份希望在你手中”。这说明( **C** )

A．挫折之后肯定会成功，我们不必苦恼

B．不同的人对挫折会采取不同的态度

C．要以积极的态度去从容应对各种挫折

D．挫折时生活中的灾难，成长中的障碍

**10**．要战胜挫折，摆脱挫折的困扰，需要掌握一定的方法。下列方法正确的有( **D** )

①换一个角度看待挫折，学会自我疏导　②吸取教训，总结经验，积极创造条件转败为胜　③控制自己的情绪，克服挫折带来的痛苦　④对待挫折听之任之

A．①③④ B．②③④ C．①② D．①②③

**11**．“每个人心中都应有两盏灯光，一盏是希望的灯光，一盏是勇气的灯光。有了这两盏灯光，我们就不怕海上的黑暗和风涛的险恶了。”对此理解正确的是( **D** )[来源:学,科,网]

A．坚强的意志需要后天不断地磨砺

B．挫折本身是好事，它能使人变得坚强

C．只要有足够的勇气，任何挫折都可以克服

D．遇到挫折，只有积极和勇敢面对才有战胜它的可能

**12**．励志演讲大师尼克·胡哲，出生就没有四肢，但是经过艰苦的努力战胜了种种困难，过着和正常人一样的生活。他的经历告诉我们( **A** )

①挫折能折磨人，考验人，锻炼人　②面对挫折，学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！不同的态度有不同的结果　③意志坚强的人更能战胜挫折，走向成功　④挫折只会给人带来痛苦，人生应该避免学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！挫折

A．①②③ B．①②④ C．②③④ D．①③④

**13**．“要面子”本身并不是坏事，但我们应该懂得应该怎样维护自己的“面子”。下列做法不可取的是( **C** )

A．争强好胜，不甘心落在别人后面

B学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！．笨鸟先飞，默默努力提升自我

C．学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！拒绝批评，不容别人说自己一个“不”字

D．扬长补短，不断充实发展自己

**14**．习近平总书记常去革命老区看望百姓，总是鼓励村民：“只要有信心，黄土变成金。”这其中的道理在于( **A** )

①自信能增强克服困难的勇气　②只要有自信心就一定能富学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！裕起来　③自信能使人在困难面前保持乐观的心态　④信心能够使人积极采取行动，努力扭转贫困局面

A．①③④ B．①②④ C．①②③ D．②③④

**15**．如果你是图中男孩的同学，你准备怎样对他说( **A** )



①考试焦虑是一种较常见的心理现象　②要克服考试焦虑，正确地认识和对待学习、考试和分数，保持良好的学习生活状态　③要树立正确的考试观念，掌握克服考试焦虑的方法　④在学习压力面前，要多抱怨外在因素，否则会加重压力感

A．①②③ B．②③④ C．①③④ D．②③

二学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！、非选择题(55分，学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！16题10分，17、18、19每题15分)

**16**．在今年9月开学后的第一个班会上，小华同学这学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！样向同学介绍自己：“我在小学时，被同学们称为小机灵、调皮鬼，叫我小机灵是因为我的动作比较灵活，爱动脑，主意多，常得到老师的表扬；说我是调皮鬼，因为我好在教室里打闹，有时上课管不住自己，为此也被老师和家长批评过。我的兴趣广泛，看书、下棋、唱歌、打球、旅游我都喜欢，尤其擅长唱歌，曾在校艺术节上被评为最佳男歌手。我想在新的集体里改正缺点，与同学们共同进步，做一名合格的中学生。”

(1)小华对自己的认识正确吗？他通过哪些途径来认识自己？(5分)

正确。通过自我观察、通过他人的评价、通过集体等方式认识自己。

(2)小华可能有哪方面的潜能？请你给他介绍几种发掘潜能的方法。(5分)

音乐潜能。方法：经常给予自己积极的暗示，有利于提高自己的信心和勇气，能帮助我们发掘潜能。在心中想象一个比自己更好的**“**自我**”**形象，能够激励自己的斗志，有利于释放自己的潜能。只有在实践中才能激发潜能。要培养有利于激发潜能的习惯，从小事做起。

学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！

**17**．下面是小秦在学校遭遇的不同情境，请你探究。

情境一：小秦在学校被班主任冤枉了，心里感到非常委屈和生气。回到家里，他拿起口琴吹了几首自己喜欢的歌曲，感觉心情好多了。

(1)小秦采取这样的方法控制和调节自己的情绪对自己有何影响？(5分)

**①**积极的情绪能够使人思维敏捷，体力充沛，精力旺盛。有利于个人正确认识事物、分析和解决问题，从而能使自己的水平正常发挥，甚至还可能超常发挥；**②**长期保持积极的情绪，能增强人的机体免疫能力，有益于身心健康。

(2)小秦采取了哪类调节不良情绪的方法？除此之外，我们还可以采取哪些方法来调节情绪？(5分)

注意转移法。理智调控法；幽默化解法；积极的自我暗示。

情境二：自习课上，小秦因为小事和同桌小丽发生摩擦，继而对小丽大喊大叫，把她的书撕成碎片，大家都很吃惊，整个班级也乱成一团。

(3)小秦宣泄情绪的做法对学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！吗？请说明理由。(5分)[来源:Z&xx&k.Com]

不对。消极情绪需要宣泄，不同的人有不同的方法，但情绪的宣泄要在道德和法律允许的范围内进行，不能妨碍他人，不能损害他人和集体的利益。

[来源:学科网]

**18**．以下是初中学生小威在班级里的两个镜头

镜头一：早晨收作业，数学课代表发现小威的作业还是不合格，告诉他要按老师要求去完成，小威瞅了课代表一眼，大声说“怎么又不合格了？”一脸的不高兴。

镜头二：语文课上，老师提了一个问题，小威很感兴趣，一向不积极回答问题的他想举手回答了，但他又想：万一答错了怎么办呀，又要被同学瞧不起了，算了，还是保持沉默吧。

(1)这两个镜头反映出小威缺少哪些优秀品质？(5分)

自尊、自信。

(2)如果你是班级的阳光辅导员，请你对小威在镜头一中反映的问题进行心理疏导。(5分)

告诉小威他这样做没有尊重课代表，也是缺乏自尊品质的表现。告诉他今后做法：要用行动赢得自尊；学会尊重他人，对他人有礼貌；欣赏他人，善待他人学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！，从内心接纳他人。

(3)针对镜头二中反映的问题，请你给小威提出几条合理化建议，帮助他早日摆脱困境。(5分)

**①**学会欣赏自己的优点和长处，找到自信的**“**支点**”**，不过多关注自己的缺点和劣势；**②**在生活中积累成功；**③**正视不足，并想办法加以克服和弥补，使之变弱为强；**④**要树立自信必须克服自卑。

**19**．每年9月的新学期开始，很多学校都要开展为期一周的封闭式军训，学生们通过军事技能训练磨炼意志，培养吃苦耐劳的能力。

针对军训活动，某校七年级(5)班的同学们举行了一次主题班会，请你参与并解决以下问题：

(1)拟定主题：为本次班会确定主题。(2分)

磨砺意志，书写坚强人生。

(2)知识链接：学校开展新生军训活动有什么意义？(3分)

有利于磨炼意志、强健体魄；增强学生不怕苦，不怕累的吃苦精神；培养学生良好的心理素质和团队协作精神；养成勇于克服困难和开拓进取的优良品质。

同学们学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！每天都会遇到不少事情来考验自己的意志。东方欲晓，这时，你正睡眼惺忪，况且被窝又是那么暖和。“是睡一会儿，还是遵守作息制度？”这是意志和懒散的较量。上课了，你老是走神，噢，原来你还念念不忘昨晚的足球赛，这也是对你意志的考验……

(3)情景解惑：如果你遇到情景中所讲的这些意志考验，你会怎么做？为什么？(5分)

开放性答案，写出自己真实的情况，并分析其原因是意志薄弱，还是意志坚强。[来源:学+科+网Z+X+X+K]

[来源:Z§xx§k.Com]

(4)联系自己的情况，谈谈你打算以哪些实际行动来磨炼自己的意志？(5分)

**①**必须树立明确的目标；**②**要从细微之处做起，从身边的小事做起；③应善于管理自己；④要主动在艰苦的环境中学科网(www.zxxk.com)--教育资源门户，提供试卷、教案、课件、论文、素材及各类教学资源下载，还有大量而丰富的教学相关资讯！锻炼自己。