2017-2018学年山东省济南市历城双语实验学校七年级道德与法治期中试题（word版含解析）

一、单项选择题

进入青春期后，我们会发现自己变化挺大的；脸上长了青春痘；男生说话的声音变得沙哑；对异性同学敏感起来；有了心事不愿意和大人交流。

回答1、2题。上述变化（　　）

A．是病态的生理变化

B．是不正常的心理现象

C．是我们成长中的正常现象

D．只发生在个别同学身上

【考点】青春期的烦恼．

【分析】本题考查青春期的烦恼，青春期心理充满着矛盾，这些内心矛盾是我们成长过程中正常的心理现象，这些心理矛盾有时让我们感到苦闷，使我们很烦恼，青少年要需克服青春期的烦恼，让自己的青春无悔。

【解答】根据所学，面对青春期的生理变化，我们要认识到这是成长中的正常现象，所以选项C符合题意，正确，故应选择之；选项ABD观点错误，不是病态的生理变化；是正常的心理现象；不只发生在个别同学身上，故应排除之。

故选：C。

【点评】审清题意把握青春期是生理与心理急剧变化的表现，正确对待这些变化，并坦然接受，即可正确选择。

2 进入青春期后，我们会发现自己变化挺大的；脸上长了青春痘；男生说话的声音变得沙哑；对异性同学敏感起来；有了心事不愿意和大人交流。

回答1、2题。面对上述生理和心理的巨大变化，正确的对待方式是（　　）

①做好心理准备坦然地面对这些变化

②尽量少跟他人接触，以免暴露缺点

③发挥自己的优势，充满自信地生活和学习

④科学地认识自己的生理和心理特点

A．①③④ B．①②④ C．①②③ D．②③④

【考点】青春期的烦恼．

【分析】本题考查青春期的烦恼。青春期心理充满着矛盾。这些内心矛盾是我们成长过程中正常的心理现象。这些心理矛盾有时让我们感到苦闷，使我们很烦恼。青少年要需克服青春期的烦恼，让自己的青春无悔。

【解答】根据所学，对于青春期的生理变化，我们要正视身体的变化，欣然接受青春花蕾的绽放。不因自己的生理变化而自卑，是我们对自己的尊重，追求外在美的同时，也要提高品德和文化修养，追求内在的美，①③④是正视身体变化的表现，符合题意，正确，故应选择A；选项②的观点错误，是不能正视自已的缺点的表现，故应排除BCD。

故选：A。

【点评】本题考查对正确看待青期的生理变化及正确认识自己的认识，主要考查学生的认知能力，本题分析题肢选项，根据所学知识可以排除错误的选项，选出正确的答案。

3 随着青春期的来临，少男少女们发生了一系列的生理和心理变化，一些孩子会变得孤独、焦虑，甚至会形成心理障碍，而“亲青热线”正在成为青少年解决烦恼的知心朋友。回答3、4题“亲青热线”的设立（　　）

①有助于青春期的青少年顺利、安全地度过青春期

②有利于青春期的青少年摆脱因为生理变化而带来的烦恼

③能使每一位青少年摆脱任何烦恼和忧愁

④对青少年的帮助微乎其微

A．①②③ B．②③④ C．①②④ D．①②

【考点】青春期的烦恼．

【分析】本题考查青春期的烦恼，青春期的我们身体外形急剧变化、体内机能迅速健全、性机能发育成熟，青春期的心理充满矛盾，其实是我们生理发育和心理变化过程中的正常现象，这些矛盾如果处理不好，会影响我们的身心健康，成为我们发展的阻力，我们应通过各种方式调控好心理矛盾。

【解答】根据题意，“亲青热线”正在成为青少年解决烦恼的知心朋友，这有利于青春期的青少年摆脱因为生理变化而带来的烦恼，有助于青少年顺利、安全地度过青春期。选项①②符合题意，正确，故应选择D；选项③④的观点太绝对，错误，不可能使每一位青少年摆脱任何烦恼和忧愁；对青少年的帮助不是微乎其微，是很大，故应排除ABC。

故选：D。

【点评】审清题意把握消除烦恼的方法，如何调控好自己的心理矛盾，结合题目仔细分析做出选择即可。

4 随着青春期的来临，少男少女们发生了一系列的生理和心理变化，一些孩子会变得孤独、焦虑，甚至会形成心理障碍，而“亲青热线”正在成为青少年解决烦恼的知心朋友。回答3、4题进入青春期，我们的思维逐渐具有独立性。下列对思维的独立，理解错误的是（　　）A．佳林：思维独立就是追求穿着的另类独特

B．子豪：思维独立指有自己独到的见解

C．文琪：思维独立也要能接纳他人合理的意见

D．司玥：思维独立意味着不人云亦云，不一味追求独特

【考点】发展独立思维．

【分析】本题考查的知识点是发展独立思维。思维的独立并不等同于一味追求独特，而是意味着不人云亦云，有自己的独到见解，同时接纳他人合理、正确的意见。

【解答】根据所学，思维的独立并不等同于一味的追求独特，而是意味着不人云亦云，有自己独到的见解，同时接纳他人合理的、正确的意见。BCD理解正确。A错误，追求穿着的另类独特是对青春的误读，不是思维独立性的表现。

故选：A。

【点评】本题考查对青春期的心理变化和思维的独立性的认识，主要考查学生的分析和理解能力，本题根据所学知识，容易作答。

5 ）《木兰诗》是一首长篇叙事诗，讲述了一个叫木兰的女孩，女扮男装，替父从军，在战场上建立功勋的故事。花木兰要替父从军，只能女扮男装，说明了在社会生活中（　　）

①人们对性别的认识通常会受到性别刻板印象的影响

②男生比女生要更加能干，女生不应该去从军打仗

③受性别刻板印象的影响，可能会影响自身潜能的发挥

④我们在接受自己生理性别的同时，不要过于受性别刻板印象的影响。

A．①②③ B．②③④ C．①③④ D．①②④

【考点】性别角色的认识．

【分析】该题考查学生对性别角色的认识；认识性别角色可以增进我们对异性的了解，学习对方的长处，完善自己的个性，促进身心健康发展，锻炼交往能力．

【解答】该题是组合式选择题，分析四个选项，②说法是片面的，男女生各有自己的特征，在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面表现出自己的特点；排除含有②的选项，①③④说法正确且符合题意；故选C。

【点评】该题可运用排除法作答，排除法是作答政治选择题时最常用的方法，解答题目的关键是确定好可以排除的选项．

6 小明是班里出了名的“刺儿头”。班主任李老师发现他的字写得非常漂亮，便让他参加班里黑板报的工作，同学们看到了他的进步，并对他大加赞扬。从那以后，小明变得爱学习，成绩在一点点进步！以下哪个选项与小明的进步无关（　　）

A．有自信，才能有进步

B．有进步，就会更自信

C．紧张的同学关系

D．只要进步了，都是我们成长的足迹

【考点】自信的含义与作用．

【分析】本题主要考查培养自信品质。自信是成功的基石。自信的人能正确认识到自己的优点与缺点，能实事求是地看待自己，所以，我们要培养自信。

【解答】小明是班里出了名的“刺儿头”演变得爱学习，成绩在一点点进步！说明自信是成功的基石，有自信，才能有进步，自信的重要方法是找到自己的长处，有自信，才能有进步；多积累成功的体验，有进步，就会更自信，只要进步了，都是我们成长的足迹，所以选项ABD观点正确，故应排除之；选项C与小明的进步无关，故应选择之。

故选：C。

【点评】审清题意，增强自信的方法，对照选项仔细排查即可。

7 七年级学生小杰上课不认真听讲，经常做小动作，影响了周围同学的学习。有一次，他邀请同学到家里玩，同学都说：“不愿和不爱学习的孩子玩。”这句话刺痛了他。从那以后，他认真听讲，努力学习，勤学好问，学习成绩有了很大的提高。这告诉我们（　　）

①每个人都有自己的弱点，要努力克服弱点

②每个人的敌人不是别人而是自己

③自强的人是勇于克服自身弱点的

④能够战胜自己的人，必定能自强。

A．①②③ B．①②③④ C．①②④ D．①③④

【考点】培养自强品质．

【分析】本题考查培养自强的品质．自强是进取的动力，自强是通向成功的阶梯，自强是一种精神，一种美好的道德品质，对一个人的成长具有巨大的作用，战胜自我是自强的关键．

【解答】题干材料中“七年级学生小杰上课不认真听讲，经常做小动作”这是他的弱点，要努力克服弱点；“认真听讲，努力学习，勤学好问，学习成绩有了很大的提高”这是他战胜自我的表现，也是自强的表现。因此，每个人的敌人不是别人而是自己；自强的人是勇于克服自身弱点的；能够战胜自己的人，必定能自强。．所以选项①②③④说法正确。符合题意故选B。

【点评】本题为选择题，关键是抓住材料的主旨，对题目进行分析解答即可．

8 ）“行己有耻”出自《论语•子路》．春秋时期的孔子曾说：“行己有耻，使于四方，不辱君命，可谓士矣。”下列行为中，没有做到“行己有耻”的是（　　）

①拿别人的缺点、缺陷、姓名开玩笑

②经常帮助同学，特别是身体残疾的同学

③喜欢散播小道消息，专门讲同学的糗事

④上课时给同学们讲故事听，让同学们发笑。

A．①②④ B．①③④ C．①②③④ D．②③④

【考点】行己有耻 止于至善．

【分析】本题考查的知识点是行己有耻，止于至善．行己有耻是指一个人行事，凡是认为可耻的就不去做．止于至善是人的一种精神境界，是一种“虽不能至，心向往之”的实践过程，是一种向往美好、永不言弃的精神状态．

【解答】行己有耻要求我们有知耻之心，不断提高辨别“耻”的能力；要求我们树立底线意识，触碰道德底线的事情不做，违反法律的事情坚决不做；行己有耻更需要我们磨练意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控能力。题干中①③④都是违背道德的事，不符合行己有耻的要求。②是止于至善的表现，符合行己有耻的要求。根据题目要求，故选B。

【点评】本题属逆向考查，审题时要注意．解答此题要准确掌握行己有耻的要求，在此基础上即可顺利作答．

9 ）“至于至善”是一种精神境界和追求。下列同学的表现体现出这一境界的是（　　）

①李帆经常利用周末的时间去敬老院做志愿服务

②王梅为班级的发展积极提出自己的合理化建议

③赵虎路遇老人跌倒害怕被讹，急忙走开

④孙雨对朋友很真诚，凡是朋友的要求她都一一答应。

A．①② B．③④ C．①③ D．②④

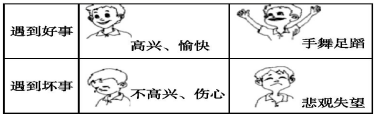
【考点】行己有耻 止于至善．

【分析】该题考查“止于至善”。“止于至善”是人的一种精神境界，我们应该有自己的格调，有我们的“至善”追求，我们应从点滴小事做起。积少成多，积善成德。

【解答】行己有耻意思是说人对自己的行为应该有羞耻之心，以自己的行为不端正为耻辱。因此一个人行事，凡自己认为可耻的就不去做；“止于至善”是人的一种精神境界，我们应该有自己的格调，有我们的“至善”追求；“止于至善”是一种“虽不能至，心向往之”的实践过程，是一种向往美好、永不言弃的精神状态；每个人都可以从点滴小事做起“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”，积少成多，积善成德，所以选项①②同学的表现都符合题意，故应选择A；选项③④同学的表现不是“至于至善”的精神境界和追求，赵虎应帮助跌倒的老人，孙雨对于朋友的要求要明辨是非，看是否符合道德和法律的要求，故应排除BCD．故选A。

【点评】认真审题、正确理解“行己有耻”的意思，结合比较不同的选项与题干的关系有助于解答本题。

10 如图，图中人物的这些感受，就是我们所说的（　　）



A．情趣 B．情绪 C．情感 D．感情

【考点】情绪的类型及特点．

【分析】本题考查的知识点是情绪的类型．人的情绪是多种多样的，也是复杂多变的．最常见的情绪有四大类：喜、怒、哀、惧．还可以派生出多种复杂的情绪．

【解答】情绪，是对一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。题干中人物的感受，说的是情绪。情趣、情感、感情都不合题意。故选B。

【点评】解答本题要正确区分情绪、情趣、情感、感情，根据所学，选出正确答案．

11 人的情绪具有感染性，一个人的情绪状态很容易影响到周围的人。我们调节情绪时应该（　　）

①合理发泄情绪

②将心比心，站在对方的角度想问题

③去网吧通宵玩游戏

④注意他人的情绪感受，表达自己的情绪感受时，不忘关心他人。

A．①②④ B．①②③ C．②③④ D．①③④

【考点】学会调控情绪．

【分析】本题考查学会调控情绪．人的情绪是可以调控的，调控情绪可采用理智调控法、注意力转移法、幽默化解法、理智调控法、积极的自我暗示、升华和转化、合理发泄等．我们要学会做情绪的主人．

【解答】人的情感具有相通性和感染性，我们调节情绪时应该学会换位思考，做到将心比心，能站在对方的角度想问题，还要注意他人的情绪感受，不忘关心他人，所以①②④符合题意；③项错误，中学生应该自觉抵制网络带来的负面影响；

故选A。

【点评】审请题意、把握调控情绪的方法，调控情绪注意的问题，对照选项仔细排查即可．

12 临近中考，小李的情绪有些焦虑，担心考不好。在心理老师的指导下，他在考场通过深呼吸来调节情绪。这种调节情绪的方法是（　　）

A．改变认知评价法 B．放松训练法

C．合理宣泄法 D．转移注意法

【考点】学会调控情绪．

【分析】本题考查学会调控情绪．情绪是可以调控的，我们要学做情绪的主人，调控情绪的方法有改变认知评价法、放松训练法、注意力转移法、幽默化解法、积极的自我暗示等．

【解答】临近中考，小李的情绪有些焦虑，他在考场通过深呼吸来调节情绪。这种调节情绪的方法是放松训练法，放松训练法又称松弛疗法，它是一种通过训练有意识地控制自身的心理活动、达到心理放松，所以B符合题意；ACD与题干不符。故选B

【点评】审清题意、把握调控情绪的方法，对照选项仔细排查即可．

13 山水是大自然的杰作，人们常寄情于山水之间，并把所思所悟付之于诗词文章。历代不少的名篇佳作就是人们对山水的赞美歌颂。下面诗句属于表达人们赞叹自然之美的是（　　）

①明月松间照，清泉石上流 ②接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红

③大漠孤烟直，长河落日圆 ④山河破碎风飘絮，身世浮沉雨打萍。

A．①③④ B．①②③ C．②③④ D．①②④

【考点】多彩的生命；大自然是人类的朋友．

【分析】本题考查的知识点是多彩的生命．生命是地球上最宝贵的财富，世界因生命而精彩．地球上的每种生命都有其存在的意义与价值，各种生命息息相关．

【解答】分析题干中四首诗歌，①②③表达的主题是赞叹自然之美，④表达的是国家责任。故选B。

【点评】解答本题宜采用排除法，将含有不合题意④的选项排除即可．

14 在我国传统的健康和教育理念中，都认为羞愧和内疚之类的负面情感是培养健康孩子的一大障碍，因为人们见到太多的情感伤害事件，有的甚至远比肉体伤害更为残忍。但是，根据情感智力的观点，适度的负面情感和经历对孩子是有益的。这说明（　　）

①负面情感往往会带来不舒服、不愉快的负面感受

②负面情感对培养健康孩子来说一定是件坏事

③体验负面感受未必是件坏事，适度的负面情感和经历对于我们的成长也有意义

④学会承受一些负面感受，也可以让我们不断成长。

A．①②④ B．①②③ C．①③④ D．①②③④

【考点】情感的类型与作用．

【分析】本题考查的知识点是情感。社会生活中，情感是人最基本的精神需求。情感反应这我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们作出行动。情感与我们的想象力和创造力有关，丰富深刻的情感有助于我们更全面的观察事物，探索未知。情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展，这正是我们生命成长的体现。

【解答】不同情感会带给我们不同的感受。负面情感一方面会带来负面影响，但是也可以丰富我们的人生阅历，是我们的生命变得更加饱满丰盈。学会承受一些负面感受，善于将负面情感转变为成长的助力，也可以让我们从中获得美好的情感体验，不断成长。①③④说法正确，符合题意。②说法错误，过于绝对。

故选：C。

【点评】解答此题要准确掌握课本知识，在此基础上即可顺利作答。

二、简答题

16 在全国“情感教育与班集体建设”学术研训会上，全国“情感教育”首席专家、北京师范大学教授、博士生导师朱小蔓指出，在教育工作中，不关注人的情感状况、情感发育的教育一定不是真正的教育，教育必须关注真实的个人情感及其发展，班级是情感教育大有可为的场域。绝大部分孩子是自然地掉落在一个班里，要以班集体这个建制把每个真实的个人情感安顿好，班级要创造情感文明环境，让人的情感体验尽可能丰富深刻，有质量和品位。

（1）教育必须关注真实的个人情感及其发展，这是为什么？

（2）在班集体的生活中，我们能够体味到哪些美好的情感？

【考点】体味美好的情感．

【分析】本题考查的知识点是体验美好情感．社会生活中，情感是人最基本的精神需求．情感反映着我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们作出行动．情感与我们的想象力和创造力有关，丰富深刻的情感有助于我们更全面的观察事物，探索未知． 情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展，这正是我们生命成长的体现．

【解答】（1）教育必须关注真实的个人情感及其发展，说明了情感教育的重要性．结合教材知识，从情感是最基本的精神需求、影响我们的判断和选择、有助于我们观察事物，探索未知等方面作答即可．

（2）本题考查集体生活中的美好情感，可从责任感、信任感、安全感、荣誉感等方面组织答案，言之有理，积极向上即可．

故答案为：

（1）情感是人最基本的精神需求；情感反映着我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们做出行动；丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物，探索未知．（6分）

（2）责任感，安全感，信任感，胜任感，爱的情感．等等．（4分）

【点评】第一问要把握好题意，运用所学，准确作答，第二问要结合实际，多角度组织答案．

三、辨析题

17 关于初中生早恋，有些学校出台了具体的规定，设计了一些阻拦男女生早恋的措施。如图，某中学为防止早恋，要求男同学和女同学之间相处，必须保持44厘米的距离。

针对某中学出台的这一规定，小明同学认为，异性同学之间朦胧的情感是真正的爱情，学校不应该采取措施防止中学生早恋。小明的观点正确吗？请说明理由。



【考点】爱情的含义；学会与异性交往．

【分析】本题考查的知识点是爱情的含义、学会与异性交往等．爱情需要具备爱他人的能力，真正的爱情包括尊重、责任、珍惜、平等和自律．我们要学会与异性交往，把握好交往原则，自然适度，尊重真诚，广泛交往．

【解答】材料中小明认为异性同学之间朦胧的情感是真正的爱情，是错误的，因为这种朦胧情感是青春期的正常现象，并不是真正的爱情，真正的爱情需要具备爱他人的能力，包含自我成熟、道德的完善、也包含对家庭的责任等．所以我们要正确对待男女同学之间的情感，冷静处理．据此作答．

故答案为：

小明的观点是不正确的．（1分）理由：①相遇青春，我们心中开始萌发一些对异性朦胧的情感．这是青春成长中的正常现象．在与异性交往的过程中，我们会因为对异性的欣赏、对美好的向往而愉悦，也容易把这种欣赏和向往理解为爱情．其实，这并不是真正的爱情．（4分）②爱情是一种高尚的情感．爱情既意味着欣赏与尊重，更需要责任和能力．因此，与异性同学交往，我们应该内心坦荡，言谈得当，举止得体．面对生活中可能出现的朦胧的情感，我们应该慎重对待，理智处理．（6分）

【点评】解答本题关键是对人物观点具体分析，运用所学，综合作答．

四、材料分析题

18 材料一：刘先生平时做事风格比较低调沉稳，脾气和人缘都很好。可是随着伏天的到来，最近刘先生在开车时，只要看到别人抢道、开车慢，他就会骂人，而且骂得很难听，和平常判若两人，在家也常常因为小事和妻子争吵不休。

材料二：现代人的情绪遭遇诸多挑战：工作事务繁多、人际关系复杂、社会竞争加剧、放松渠道单一。抑郁症、孤独症、焦虑症随处可见，身处负能量的压抑磁场，心理疾病也被赋予传染属性，身心不自由，情绪则常常如洪水猛兽，一发而不可收。压力之下，有人错误地将发泄作为情绪管理的手段，暴饮暴食，抽烟酗酒，以为释放完了，生活就能整装待发，回归正常。然而，任性放纵只能图一时之快，却无异于舍本逐末，自我麻痹，最后身体、心理千疮百孔，得不偿失。

（1）结合材料一说说情绪受哪些因素的影响。它的作用有哪些？

（2）根据材料二谈谈对情绪进行管理的重要性。

（3）你认为应该怎样管理自己的情绪

【考点】学会调控情绪；情绪的类型及特点．

【分析】本题考查的知识点是调控情绪．情绪不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往．我们需要了解自己的情绪．接受它们，并学会以恰当的方式表达出来

【解答】（1）第一问考查影响情绪的因素，结合教材知识，从外在因素和内在因素父母作答即可；第二问考查情绪的影响，结合教材知识，答出情绪影响着我们的观念和行动等即可．

（2）本题考查管理情绪的重要性，结合教材知识，从管理情绪使生活美好、调节情绪有利于适应环境、负面情绪影响身体健康等方面组织答案．

（3）本题考查管理情绪的方法，结合教材知识，从了解情绪、表达情绪、掌握调控情绪的方法等方面作答即可．

故答案为：

（1）情绪受个人的生理周期、对某件事情的期许、周围的舆论氛围、自然环境等影响．情绪影响着我们的观念和行动．（4分）

（2）①通过情绪管理保持积极的心态，能让我们的生活更加美好．②持续地处于负面情绪状态，会危害我们的身心健康．③学会合理地调节情绪，有助于我们更好地适应环境．等等．（6分）

（3）①要了解自己的情绪，接受它们，并学会以恰当的方式表达出来．②要采取正确的方法调节情绪，如改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等．（6分）

【点评】解答本题关键是把握好题意，明确考查的知识点，运用所学，准确作答．

五、活动探究题

19 青春是一道美丽的彩虹，青春是一朵含苞欲放的花，青春是一首优美动听的歌曲，青春是一段五彩缤纷的生活……青春是梦，美妙的梦。某校七年级（1）班正在开展“激扬青春，放飞梦想”主题班会，请你参与其中，完成下列任务。

时光飞逝，我们告别了童年，迈进了少年时代。我们感受着青春的喜悦；同时，也体验着成长带来的烦恼。我原是一个乐观快乐的女孩，但我的快乐似乎随着我的成长而逐渐减少了。我开始厌倦长辈们的管教，盼望能独立、自主。开始想离开家长的怀抱，去追求属于自己的一片蓝天，盼望在蓝天下自由地奔跑、飞翔。记得有一次，我正在打扫家里，妈妈回来了，便对我说：“扫地不是这样扫的，你东扫扫西扫扫的，怎能扫得干净呢？”妈妈还没说完，我便跑到自己的房间，把门反锁起来，偷偷地啜泣。心想：妈妈，我已经长大了，我不再是充满稚气的小女孩了，您为什么就不能让我做一次主呢？

（1）材料中的“我”可以采取哪些方法化解青春带来的烦恼？

中国青年网评论员杨丽在一篇题为《网创青春不可限》的网评中指出，“处处是创造之地，天天是创造之时，人人是创造之人”，青年人有无限可能，不拘泥于已有的成果、不禁锢于繁杂的条条框框、不沉溺于舒适平庸的生活，敢于突破才叫青春。“做出重大发明创造的年轻人，大多是敢于向千年不变的戒规、定律挑战的人，他们做出了大师们认为不可能的事情来，让世人大吃一惊。”当今，世界都期待青年们能靠着创新智慧，继续为人类开辟新的疆域，让世人“大吃一惊”。

（2）杨丽在这篇网评中说的话符合课本上的哪些观点？

身处青春，你会发现青春并不公平。当你用100%的态度去面对它，收获或许只有50%；而你选择用50%的态度去对待它，或许最终将一无所获。若是选择安逸，久而久之，你会发 现丢失了勇气，缺乏了毅力；反之，选择了奋斗拼搏，你就会明白自己想要的是波澜壮阔，即使前方黑浪涛天，也会有搏击长空的无畏无惧。因为真正的强者，不是没有眼泪，而是含着泪水依旧奔跑的人。当然，拥有梦想的同时也需要有强健的体魄，身体才是革命的本钱。告别慵懒和惰性吧，正能量才是青春该有的表现，积极一点，乐观一点，为你的梦想打造一副好载体，自然会发现真正的意义，受益终生！

（3）以上材料启示我们，实现青春的梦想需要培养什么品质？这一品质的重要内容有哪些？怎样才能使自己具有这种品质？

【考点】青春期的烦恼；自强的意义；培养自强品质．

【分析】本题考查青春期的烦恼，自强的意义，培养自强的品质等知识点．人生当自强，一个人自强的人，对未来充满希望，奋发向上、积极进取，自强是一种精神，对一个人的成长具有巨大作用，还要能经受生活的磨砺，培养坚强的意志，要自强，要树立坚定的理想，并为之不断奋斗；青春时期的心理充满矛盾，青少年要采用正确的方式进行调节、消除烦恼，使自己愉快度过青春期．

【解答】（1）本题考查化解青春烦恼的方法，答出参加集体活动、求助他人、培养兴趣爱好转移注意力、成为自己的“心理医生”等．

（2）此题旨在考查学生对青春创造的认识，主要考查学生分析运用，要求学生认真分析材料，找到与教材知识的结合点，从材料中青春期需要创新和创造，从青春蕴含创造力，青春对我们激发创造力的重要性，我们要做勇于创造的好青年，创造存在于生活的方方面面等，只要言之有理即可．

（3）本题考查自强品质的表现、含义，培养自强的方法．结合材料答出实现青春的梦想需要培养自强品质；自强品质的重要内容是自强的人能不断克服自己的弱点，战胜自己、超越自己；培养自强途径要树立坚定的理想，战胜自我，扬长避短．

故答案为：

（1）参加集体活动，在集体的温暖中放松自己；通过求助他人，学习化解烦恼的方法；通过培养兴趣爱好转移注意力，接纳和调适青春期的矛盾心理；学习自我调节，成为自己的“心理保健医生”等等．

（2）青春凝聚着动人的活力，蕴含着伟大的创造力，为我们的成长带来无限可能；青春的我们思想活跃，感情奔放，朝气蓬勃，充满对未来的美好憧憬，拥有改变自己、改变世界的创造潜力；青春韶华，我们要争当勤奋学习、自觉劳动、勇于创造的好少年；创造存在于我们生活的各个方面，存在于我们每个人身上等等．

（3）①自强的品质；②不断克服自己的弱点，战胜自己、超越自己，是自强的重要内容；③自强，要靠坚强的意志、进取的精神和不懈的坚持．

【点评】解答此题的关键是审清题意，明确此题的考查方向是青春期的烦恼、自强的含义与表现、培养自强品质，依据题意结合教材知识作答即可．