

《心理健康与生涯规划》期末试题卷 02

一、选择题

1. 在 2024 新年贺词中，习近平主席深情礼赞：“辛勤劳作的农民，埋头苦干的工人，敢闯敢拼的创业者，保家卫国的子弟兵，各行各业的人们都在挥洒汗水，每一个平凡的人都作出了不平凡的贡献！”解读主席的嘱托，青少年应该懂得（ ）

- ①少年志当报国，有梦就有力量
- ②职业不分贵贱，行行都有贡献
- ③劳动创造今天，实干成就未来
- ④生命虽然平凡，成就必定不凡

A. ②③④ B. ①②③ C. ①②④ D. ①③④

2. 教育部公布 2024 年普通高等学校本科专业目录，其中“智能”成为高频词。新增体育康养、生态修复学等专业。这主要启示我们在走向未来的征程中（ ）

- A. 提高个人素养，尽早走进社会参加工作
- B. 忽视就业压力，更新观念拓展就业空间
- C. 不做职业规划，只按个人兴趣爱好选择
- D. 做好人生规划，与时代的脉搏紧密相连

3. 有人说：“要了解自己，最好问问别人。”这句话体现出认识自己的途径是（ ）

- A. 自我观察 B. 自我分析 C. 他人评价 D. 自我评价

4. “以人为镜，可以明得失”这句话告诉我们认识自己的途径是（ ）

- A. 自我评价 B. 他人评价 C. 接纳自己 D. 欣赏自己

5. 近日，“脆皮大学生”在社交平台上持续走红。打喷嚏腰间盘突出、伸懒腰脖子扭了、憋笑导致鼻动脉破裂……同时，年轻人的心理压力也不容忽视。“脆皮大学生”该如何为自己“增加防御”？（ ）

- ①合理饮食，养成卫生习惯②守护生命，首先要养护精神
- ③调整心态，乐观面对人生④不在意挫折，躺平看淡人生

A. ①② B. ①③ C. ②③ D. ③④

6. 下边漫画《经历风雨的孩子更会努力奔跑》给我们的启示是（ ）



- ①生命是宝贵的，我们要做到心存敬畏，行有所止
- ②只要主动融入社会生活，就能够取得进步和成长
- ③要勇于在逆境中锤炼自己，增强自身的生命力量
- ④增强生命韧性，培养克服困难的勇气和坚强意志

A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④

7. “果”从天降

陈某因生活琐事与妻子发生争吵，情绪激动之下，将家里的一袋水果从阳台上扔下，险些砸伤路人。公安机关调查后，对陈某作出行政拘留五日的处罚。

对此，下列说法正确的是（ ）

- A. 陈某受到处罚说明其行为具有严重社会危害性
- B. 人与人之间的情绪会相互感染，影响人际交往
- C. 要用恰当的方式表达情绪，学会合理调控情绪
- D. 公安机关作为司法机关用行动维护了公平正义

8. “情绪高涨起来像火山爆发一样，情绪低落时像泄气的皮球。”这反映出青春期情绪的特点是（ ）

- A. 反应强烈 B. 闭锁性 C. 细腻性 D. 波动性

9. 各种各样的情绪丰富了我们的生活，正确认识情绪的意义有助于我们全面认识情绪、把握情绪。情绪的意义表现在（ ）

- ①我们的情绪决定周围环境的变化
- ②积极的情绪有助于激励我们克服困难，努力向上
- ③激发正面的情绪感受，可以让我们的生活更加绚丽多彩
- ④学习积极面对负面情绪可以让我们体验不同情绪的感受，探索管控情绪的方法

A. ①③④ B. ②③④ C. ①②③ D. ①②④

10. 下列现象与微点评对应不一致的是（ ）

序号	现象	微点评
A	怀揣青春梦想，渴望自由，渴望飞翔	有梦想就能成功
B	开学报名时男生负责搬书，女生负责发书	男女生的优势互补
C	不希望爸爸妈妈干涉我，有时又需要他们的帮助	青春期的矛盾心理
D	小秦考试时遇到一道难题不会做，想看旁边同学的答案	行己有耻，不应作弊

A. A

B. B

C. C

D. D

11. 湿地公园风景优美，是群众休闲散步的好地方。可是最近有市民竟然在公园采摘鲜花和景观树上的果子。这要求我们（ ）

- ①提高辨别“耻”的能力 ②知廉耻懂荣辱，拒绝不良诱惑
③闻过即改，知耻而后勇 ④可以肆意放纵，才能不枉青春

A. ①②③

B. ②③④

C. ①③④

D. ①②④

12. 慎独是中华优秀传统文化中道德修养的一种方式、一种境界。下列行为，能体现“慎独”的是（ ）

A. 小冲在无人的街头会闯红灯

B. 找不到垃圾桶小丽将果皮独自收起

C. 小林被人监督才能完成作业

D. 没有父母陪伴小美坚决不做家务活

13. 早晨起来晚了，你来不及吃早饭，妈妈没完没了的唠叨，你听起来有点烦。这种情况下，你的正确做法是（ ）

A. 当做没听到，赶紧去上学

B. 表达歉意，带上早餐并感谢妈妈

C. 让妈妈别唠叨，表示很烦

D. 摔门而出，就是不吃妈妈的早餐

14. 孝亲敬长是中华民族的传统美德。下列古语包含“孝”这一精神内涵的是（ ）

A. 孝弟也者，其为仁之本与

B. 行己有耻，止于至善

C. 人而无信，不知其可也

D. 己所不欲，勿施于人

15. 从下图两位同学的对话中，我们体会到（ ）



- ①要承认老师间的差异
- ②老师的表扬有更大价值
- ③同学之间要互相关心
- ④要正确对待老师的批评

A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④

16. “你用脚步丈量信仰, 你以深情点亮学生信仰, 深埋泥土的根, 开出了立德树人的芬芳”。六安市霍邱县户胡镇中心学校教师董艳获得“2023 全国最美教师”称号。18 年来, 她坚守农村把教育做成一首诗, 提出“田园诗意教育观”。师生共读 500 余本书, 累计创作 3000 余首儿童诗, 1000 余篇文章, 她说让孩子成为更好的自己。以上材料说明了 ()

- ①教师承担教书育人的使命
- ②教师是人类文明的主要传承者之一
- ③尊师重教是我们的基本义务
- ④老师是我们学习的指导者和成长的引路人

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

17. 友谊的一大奇特作用是: 如果你把快乐告诉一个朋友, 你将得到两份快乐; 而如果你把忧愁向一个朋友倾吐, 你将被分掉一半忧愁。这说明我们要 ()

- A. 与朋友共同分享, 相互分担
- B. 善于包容朋友一些无心的过失
- C. 敢于为朋友做任何事
- D. 多交益友, 不交损友

18. 一位是陕西省榆林市横山区的小伙申柯瑜, 一位是河南省驻马店市西平县的小伙徐海涛, 他们因公益相识相知, 在徐海涛突发重病时, 申柯瑜奔赴几千里来到病床前照顾好朋友, 帮助徐海涛走向康复。豫陕两地兄弟情深令我们动容, 从中可以感悟到 ()

- ①朋友能让我们感受生活的美好, 少几分孤独

②能够与朋友同行，才是生命中最重要的事情

③友谊是平等的、双向的、共同分享和分担的

④结交朋友，必须不加分辨地为朋友做任何事

A. ①②

B. ①③

C. ②③

D. ③④

19. 赛场上，选手们奋力冲刺、勇争第一；赛场外，对手间相互鼓励、真诚互动……超越胜负的友谊表明（ ）

A. 友谊是一成不变的

B. 友谊要回避竞争讲义气

C. 友谊不能没有原则

D. 竞争并不必然伤害友谊

20. “各美其美，美人之美，美美与共，天下大同。”以下情景，与和谐集体相一致的是（ ）

A. 李强自称“最讲江湖义气”，在班上建了一个小团体

B. 有些同学早早到学校抄作业，大家都没有反映给老师

C. 王明跟七班的大壮发生争端，他的同学马上挥拳相助

D. 小梅和几位同学都喜欢乐器，她们组建了班级小乐队

21. 如果把个人比作单音，集体比作和声的话，为了让和声更美，我们需要（ ）

①在集体生活中，乐于遵守集体规则

②轻视个人利益，勇于承担集体责任

③尽力做好自己，保持和声的和谐之美

④无视集体规则，满足自己个性化需要

A. ①②

B. ①③

C. ②④

D. ③④

22. 以下是某班同学在“实施‘双减’后我的生活变化”的主题班会上的发言，这体现了（ ）

放学后，我能做更多感兴趣的事了。可以跟小伙伴一起打篮球、游泳，与以前放学只能写作业相比要开心多了！	我有了更多的时间。我学会了包饺子、洗衣服、整理房间……不仅体会到父母的辛劳，也让我增强了能力，更加热爱生活。	我可以在学校完成作业。正值劳动节，我用新学的配音技能向奋斗在一线的劳动者们致敬，我觉得这是一件很有意义的事情！
---	--	---

①学习打开了生命之窗，助力自我成长，也增益他人

②参与家务劳动和社会实践活动会降低对学习的热情

③生活中点点滴滴的学习远比课本中的内容更重要

④合理规划学习的内容和时间有助于个人全面发展

A. ①②

B. ①④

C. ②③

D. ③④

23. 纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。青少年要注重学习人生经验和社会知识，注重在实践中加强磨练、增长本领。这启示我们（ ）

A. 增强科学文化素质

B. 做到活到老学到老

C. 营造博览群书氛围

围

D. 在实践中学习锻炼

24. 下边漫画启示青少年（ ）



A. 人无完人，要回避不足、学会欣赏自己的长处

B. 知耻而后勇，大胆加入内卷、要做更好的自己

C. 要博学多识，全面发展，努力成为高素质人才

D. 人生常有不如意，要通过自立自强来战胜挫折

25. 河南省实验中学九年级师生学习《道德与法治》时，围绕“政治认同”素养进行课程开发：上足上好《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本(初中)》课、将《爱国主义教育法》普法实践贯穿在学习全过程、组织前往焦裕禄纪念馆研学、了解焦裕禄精神.....以上课程开发的价值主要是（ ）

①培养学生热爱伟大祖国、中国共产党、中国特色社会主义的情感

②落实“立德树人”的教育目标，推进“大思政课”建设

③弘扬科学精神、培养科学态度、普及科学知识、提升科学素养

④功崇惟志，帮助学生树立为中华民族伟大复兴而奋斗的理想信念

A. ①②④

B. ①③④

C. ①②③

D. ②③④

第 II 卷（非选择题）

二、非选择题

26. 【逐梦未来成就自我】

为了让同学们正确认识中学阶段的学习，充分认识自我、完善自我，七年级某班级在班主任的带领下，召开了“学习成长”主题班会，请你参与其中，完成下列任务。

材料一 该班同学开展了一次关于“学习成绩下滑”的原因调查，据调查，15%的学生没有课前预习的习惯；10%的学生认为学习非常枯燥，甚至排斥学习；20%的学生认为只有苦学、早起晚睡才能取得好成绩；35%的同学不知道该怎样记笔记，怎样有效复习；30%同学认为学习就是你赶我超，只需要自己学习自己的。

(1)针对这些问题，请你为同学们提出合理的建议。（如何学会学习？）

材料二 主题班会上，老师让同学们分享自己眼中的自己，并让班里其他同学互相补充评价，使得同学们对自我有了更加清晰的认识。活动结束后，同学们纷纷在网络上就“如何更好的成长”写下了自己的评论。

(2)根据所学知识，请你就“如何做更好的自己”留下你的评论。

27. 【调节情绪健康成长】

观察漫画，回答下列问题。



漫画一 心结可以变成蝴蝶结



漫画二 本能与本事

(1)漫画一《心念一转：心结变蝴蝶结》启示我们调控情绪的方法是____

(2)漫画二告诉我们哪些道理？

(3)结合漫画，我们为什么要学会调节情绪？

28. 【青春飞扬】萧凯恩，香港视障歌唱演员，出生3个月因眼癌摘除眼球。她在黑暗中追逐音乐梦想，曾历经无数坎坷，但她依旧凭借着对音乐的热爱，以及多年的刻苦努力，逆风而行，成为了首位考入香港中文大学音乐系和英国皇家音乐学院的

视障人士。

(1)你认为萧凯恩拥有何种“逆风而行”的力量？这种力量怎样培养？

【青春有格】虽不能至，心向往之。多年来，即使身体残疾，萧凯恩依旧经常参加义演等活动筹集善款，资助残障人士，甚至亲身赴往贫困山区做音乐支教，用歌声温暖了一个又一个生命。

(2)萧凯恩的事迹令人感动，同学们表示要向她学习。对此，有同学认为：向榜样学习，就能达到“心向往之”的至善境界。请运用所学知识，对这一观点进行评析。

29. 材料一 在数学课上，学生小林发现老师讲的一道题的解题思路不正确，他想告诉老师，又觉得这样做是不尊重老师的表现。于是，他陷入纠结，不知道该怎么办？

(1)请你告诉小林他应该怎么做并阐明你的理由。

材料二 小秦对班上学科老师教学风格受同学欢迎程度进行了调查研究（见下统计表）：

教学风格	受同学欢迎占比	老师教学风格对学生学习效果的影响
逻辑严谨型	15%	学生学习效果受所喜好老师教学风格影响。喜欢该老师教学风格，学习兴趣浓厚、学习热情高、学习成绩也比较理想；反之，则不然。
幽默活泼型	35%	
关爱分享型	30%	

创新 探索 型	20%	
---------------	-----	--

(2)分析上述调查结果，你有哪些感悟？

30. 【透视交往明理导行】

观察漫画，回答下列问题。



(1)结合漫画一，从竞争的角度说说你感悟出的道理。

(2)观察漫画二，请你对同学们的观点简要评析。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/145201202004011301>