初中道德与法治七年级上册《第一节 自信让我如此美丽》《第二节 学会自主》等（同步训练）

目录

《第一节 自信让我如此美丽》同步训练.....1

《第二节 学会自主》同步训练.....19

《第三节 护尊严 爱生活》同步训练.....37

《第五单元 塑造新自我》试卷.....53

《第一节 自信让我如此美丽》同步训练(答案在后面)

一、单项选择题（本大题有 12 小题，每小题 4 分，共 48 分）

1、自信对于青少年的成长有什么重要意义？

A. 可以增加学习的动力

B. 有助于提高人际交往能力

C. 可以减少挫折感

D. 以上都是

2、以下哪种说法体现了自信的品质？

A. 遇到困难就退缩

B. 面对挑战时总是怀疑自己

C. 遇到问题积极寻求解决办法

D. 过分自信，自以为是

3、关于自信的重要性，以下哪个选项最准确地描述了自信的作用？

A. 自信能够让人忽视自己的不足。

B. 自信可以激发个人潜能，使人更加积极向上。

C. 自信是天生的，无法通过后天培养。

D. 自信等同于盲目乐观，容易导致失败。

4、小明最近参加了一个演讲比赛，尽管他平时不擅长表达，但他依然选择了参赛并最终获得了第二名的好成绩。这主要体现了他的什么品质？

A. 自卑

B. 自负

C. 自信

D. 胆怯

5、以下哪种说法能够正确表达自信的作用？

A. 自信使人畏缩不前

B. 自信使人过于自负

C. 自信使人敢于尝试，勇于挑战

D. 自信使人失去自我

6、以下哪种行为能够增强个人的自信心？

A. 经常自我否定

B. 遇到困难就放弃

C. 面对挑战时保持积极态度

D. 忽视自己的优点，只关注缺点

7、下列选项中，哪位同学最能体现自信让我如此美丽的主题？

A. 小明总是对老师说：“我做不到”，从不尝试任何事情。

B. 小红在数学课上积极回答问题，尽管有时会答错，但她从不气馁，反而更加努力学习。

C. 小强在班会上不敢发言，只坐在角落里发呆。

D. 小刚每次考试都担心成绩不好，不敢去参加考试。

8、在学习过程中，以下哪种行为最能体现自信的重要性？

A. 遇到难题就直接放弃，认为自己无法解决。

B. 每次遇到难题，都会找老师或同学帮助，从不尝试独立思考。

C. 对于自己感兴趣的知识，会主动查阅资料，尝试自己解答。

D. 在课堂上不敢举手发言，觉得自己的想法不够好。

9、小华在班级演讲比赛中，虽然事先准备充分，但上台时还是感到紧张，导致发挥失常。以下哪种方法最能帮助小华克服紧张情绪，增强自信心？

A. 放弃比赛，避免失败

B. 比赛中不断提醒自己要镇定

C. 在家模拟演讲，增加实战经验

D. 与朋友一起练习，寻求鼓励　　10、以下哪种行为最能体现自信的品质？

A. 遇到困难时，总是先否定自己

B. 在别人面前，总是谦虚地说自己不行

C. 在面对挑战时，勇敢地接受并努力克服

D. 对自己的能力缺乏信心，经常依赖他人

11、小明在学习上总是对自己缺乏信心，经常怀疑自己的能力。这种心理状态可能导致他：

A. 提升自我效能感，变得越来越自信

B. 遇到困难时容易放弃，影响成绩

C. 保持稳定的学习态度，成绩不会受影响

D. 成为班级里的佼佼者

12、小华每次考试前都会给自己加油打气，告诉自己“我能行”。这种做法属于：

A. 积极的自我暗示

B. 消极的自我暗示

C. 自我贬低

D. 不相关的行为

二、非选择题（本大题有 5 小题，第 5 小题 12 分，其他每题 10 分，共 52 分）

第一题：

阅读材料：

《第一节 自信让我如此美丽》

在日常生活中，我们经常会遇到各种挑战和困难。如何克服这些困难，展现出自己的自信呢？以下是一些方法和建议：

1. 培养积极的心态：相信自己有能力克服困难，积极面对挑战。

2. 设定合理的目标：根据自己的实际情况，设定短期和长期目标，并努力实现。

3. 学会自我激励：通过自我鼓励和肯定，增强自信心。

4. 勇于尝试：不怕失败，勇于尝试新事物，从中积累经验。

5. 培养兴趣爱好：发掘自己的潜能，提高自我价值感。

结合以上内容，回答以下问题：

1、请简述培养积极心态的重要性。（2 分）

2、结合自身实际，谈谈你是如何设定合理目标的。（2 分）

3、请举例说明你在生活中是如何学会自我激励的。（2 分）

第二题：

阅读材料：

自信是一种积极的心理状态，它能帮助我们克服困难，激发潜能，勇敢地面对生活中的挑战。初中生正处于成长的关键时期，培养自信对于他们的健康成长至关重要。本节课程旨在引导学生正确认识自己，发现自己的优点，从而增强自信心。

1. 为什么自信对初中生的成长很重要？
2. 根据材料，列举至少三个有助于增强自信的方法。
3. 如果你遇到学习上的困难，你会如何运用材料中提到的自信提升策略来应对？

第三题

自信让我如此美丽

阅读材料：小明是一名初一的学生，他原本性格内向，不善于表达自己，也不太自信。但在一次班级演讲比赛中，他勇敢地站上讲台，用自信的态度面对同学们，赢得了大家的认可和掌声。从那以后，小明变得更加开朗，更加自信，他的学习成绩也有了明显的提高。通过这个故事，你认为自信对一个人的成长有哪些积极的影响？

1、请简要概述自信对个人成长的积极作用。（8 分）

2、结合生活经验，举例说明自信对你或他人产生的积极影响。（10 分）

3、如果你身边有朋友或同学缺乏自信，你有什么建议可以帮助他们建立自信吗？（12 分）

（1）鼓励和支持：给予正面反馈，鼓励他们勇敢尝试新事物，即使遇到挫折也不要放弃。

（2）提供机会：创造条件让他们有机会参与集体活动或展示自我，增加他们的实践经验和成就感。

（3）倾听与理解：认真倾听他们的想法和担忧，给予理解和支持，让他们感受到被重视。

（4）正面肯定：通过肯定他们的优点和努力，帮助他们认识到自己的价值所在。

（5）树立榜样：分享一些成功人士的故事，让别人看到自信的力量，激励他们追求自己的梦想。

注意：以上答案为示例性质，实际情况可能会有所不同。

第四题：

阅读材料《第一节 自信让我如此美丽》

阅读材料内容：

在我们的生活中，自信是一种重要的品质。它不仅能让我们在面对困难时保持积极的态度，还能让我们在人际交往中更加从容。以下是一篇关于自信的文章，让我们一起阅读并思考。

一、自信的定义

自信是指一个人对自己能力的信任和肯定，它是一种积极的心理状态。

二、自信的作用

1. 提高个人能力：自信的人往往更加努力地学习和工作，因为他们相信自己有能力完成任务。
2. 增强心理承受力：自信的人在面对挫折和困难时，能够保持冷静，更好地应对挑战。
3. 提升人际关系：自信的人在与他人交往中，能够更加自信地表达自己，赢得他人的尊重和信任。

三、如何培养自信

4. 树立正确的自我认知：认识到自己的优点和不足，相信自己有能力克服困难。

1. 勇于尝试：在尝试中积累经验，提高自己的能力。

2. 培养积极心态：用积极的心态面对生活中的挑战。

请根据以上材料，回答以下问题：
1、自信的定义是什么？

2、自信有哪些作用？

3、如何培养自信？

第五题：

阅读理解

初中道德与法治 _ 七年级上册 _《第一节 自信让我如此美丽》

自信是一种美好的品质，它能帮助我们克服困难，实现目标。自信的人总是相信自己能够做到，即使面对挑战也从不轻言放弃。在学习和生活中，培养自信不仅能够提升个人魅力，还能促进社会和谐。让我们一起努力成为自信而美丽的人吧！

3. 请根据上述材料，简述自信对个人成长的重要性。

4. 材料中提到“自信的人总是相信自己能够做到，即使面对挑战也从不轻言放弃。”这句话对你有什么启发？

5. 根据你自己的经历或观察，举例说明自信对一个人的重要作用。

《第一节 自信让我如此美丽》同步训练及答案解析

一、单项选择题（本大题有 12 小题，每小题 4 分，共 48 分）

1、自信对于青少年的成长有什么重要意义？
A. 可以增加学习的动力

B. 有助于提高人际交往能力

C. 可以减少挫折感

D. 以上都是

答案：D

解析：自信是青少年成长过程中非常重要的心理品质，它可以增强学习的动力，提高人际交往能力，同时还能减少挫折感。因此，选项D“以上都是”是正确答案。

2、以下哪种说法体现了自信的品质？

A. 遇到困难就退缩

B. 面对挑战时总是怀疑自己

C. 遇到问题积极寻求解决办法

D. 过分自信，自以为是

答案：C

解析：自信的品质体现在面对挑战时积极寻求解决办法，而不是退缩或怀疑自己。过分自信和自以为是则可能掩盖问题，不利于个人的成长。因此，选项C“遇到问题积极寻求解决办法”是正确答案。

3、关于自信的重要性，以下哪个选项最准确地描述了自信的作用？

A. 自信能够让人忽视自己的不足。

B. 自信可以激发个人潜能，使人更加积极向上。

C. 自信是天生的，无法通过后天培养。

D. 自信等同于盲目乐观，容易导致失败。

答案：B

解析：自信是指个体对自己能力的一种积极的信念。它能够激励个人充分发挥自身潜力，从而在面对挑战时保持积极态度，有助于个人成长和发展。而选项 A 和 C 的观点并不全面，因为自信并非单纯忽视缺点或完全依赖于天赋。选项 D 则忽略了自信的价值，因为它忽视了自信对克服困难和达成目标的重要作用。

4、小明最近参加了一个演讲比赛，尽管他平时不擅长表达，但他依然选择了参赛并最终获得了第二名的好成绩。这主要体现了他的什么品质？

A. 自卑

B. 自负

C. 自信

D. 胆怯

答案：C

解析：小明虽然平时不擅长表达，但在面对挑战时依然勇敢参赛，并且取得了好成绩，这说明他具有自信心。自信的人敢于面对自己的弱点，勇于尝试新事物，并从中学习和成长。因此，正确答案为 C。

5、以下哪种说法能够正确表达自信的作用？

A. 自信使人畏缩不前

B. 自信使人过于自负

C. 自信使人敢于尝试，勇于挑战

D. 自信使人失去自我

答案：C

解析：自信是一种积极的心理品质，它使人敢于尝试，勇于挑战，从而激发个人的潜能，实现个人价值。选项 A 和 B 都表达了自信的负面影响，而选项 D 则完全误解了自信的含

义。因此，正确答案是C。

6、以下哪种行为能够增强个人的自信心？

A. 经常自我否定

B. 遇到困难就放弃

C. 面对挑战时保持积极态度

D. 忽视自己的优点，只关注缺点

答案：C

解析：面对挑战时保持积极态度，能够帮助个人克服困难，积累成功的经验，从而增强自信心。选项A、B和D都是削弱自信的行为，因此，正确答案是C。

7、下列选项中，哪位同学最能体现自信让我如此美丽的主题？

A. 小明总是对老师说：“我做不到”，从不尝试任何事情。

B. 小红在数学课上积极回答问题，尽管有时会答错，但她从不气馁，反而更加努力学习。

C. 小强在班会上不敢发言，只坐在角落里发呆。

D. 小刚每次考试都担心成绩不好，不敢去参加考试。

答案：B

解析：本题旨在考察对自信的理解和应用。自信让我如此美丽，意味着我们要敢于尝试新事物，即使失败也不气馁，继续前行。选项A完全违背了自信的含义；选项C缺乏自信的表现；选项D则是典型的自卑心理，不敢尝试。只有选项B体现了在面对挑战时保持积极态度并不断努力的过程，符合自信的主题。

8、在学习过程中，以下哪种行为最能体现自信的重要性？

A. 遇到难题就直接放弃，认为自己无法解决。

B. 每次遇到难题，都会找老师或同学帮助，从不尝试独立思考。

C. 对于自己感兴趣的知识，会主动查阅资料，尝试自己解答。

D. 在课堂上不敢举手发言，觉得自己的想法不够好。

答案：C

解析：本题旨在考察学生如何通过自信来提升学习效率。自信的人会勇于面对挑战，尝试解决问题，即便过程可能困难重重，也愿意付出努力。选项A和B的行为都表现出了缺乏自信，而选项D则是一种害怕失败的自卑心态。选项C中，学生能够主动寻求知识，尝试独立解决问题，这种积极主动的态度正是自信的重要体现。

9、小华在班级演讲比赛中，虽然事先准备充分，但上台时还是感到紧张，导致发挥失常。以下哪种方法最能帮助小华克服紧张情绪，增强自信心？

A. 放弃比赛，避免失败

B. 比赛中不断提醒自己要镇定

C. 在家模拟演讲，增加实战经验

D. 与朋友一起练习，寻求鼓励

答案：C

解析：选项C提到在家模拟演讲，增加实战经验，这样可以帮助小华在比赛中更加自信，因为通过多次模拟，小华可以熟悉演讲内容，提高自己的表现能力，从而在真正的比赛中更加从容。选项A放弃比赛不利于自信心的培养；选项B虽然有一定帮助，但不如选项C全面；选项D寻求鼓励虽然重要，但不如实际练习来得直接有效。因此，正确答案是C。

10、以下哪种行为最能体现自信的品质？

A. 遇到困难时，总是先否定自己

B. 在别人面前，总是谦虚地说自己不行

C. 在面对挑战时，勇敢地接受并努力克服

D. 对自己的能力缺乏信心，经常依赖他人

答案：C

解析：选项 C 提到在面对挑战时，勇敢地接受并努力克服，这体现了自信的品质。自信的人相信自己的能力，愿意接受挑战并努力去实现目标。选项 A 和 B 都是自我否定的表现，不利于自信心的培养；选项 D 缺乏自信，依赖他人，也不符合自信的定义。因此，正确答案是 C。

11、小明在学习上总是对自己缺乏信心，经常怀疑自己的能力。这种心理状态可能导致他：

A. 提升自我效能感，变得越来越自信

B. 遇到困难时容易放弃，影响成绩

C. 保持稳定的学习态度，成绩不会受影响

D. 成为班级里的佼佼者

答案：B

解析：缺乏自信的人在遇到挑战或困难时，往往会感到焦虑和不安，甚至可能因为害怕失败而选择放弃，这将对学习产生负面影响。因此，B 选项最符合题意。

12、小华每次考试前都会给自己加油打气，告诉自己“我能行”。这种做法属于：

A. 积极的自我暗示

B. 消极的自我暗示

C. 自我贬低

D. 不相关的行为

答案：A

解析：积极的自我暗示是指个体通过鼓励性的语言来增强自身的信心和动力，帮助自己在面对挑战时更加积极主动。因此，小华的做法正是积极的自我暗示，A 选项正确。

二、非选择题（本大题有 5 小题，第 5 小题 12 分，其他每题 10 分，共 52 分）

第一题：

阅读材料：

《第一节 自信让我如此美丽》

在日常生活中，我们经常会遇到各种挑战和困难。如何克服这些困难，展现出自己的自信呢？以下是一些方法和建议：

1. 培养积极的心态：相信自己有能力克服困难，积极面对挑战。
2. 设定合理的目标：根据自己的实际情况，设定短期和长期目标，并努力实现。
3. 学会自我激励：通过自我鼓励和肯定，增强自信心。
4. 勇于尝试：不怕失败，勇于尝试新事物，从中积累经验。
5. 培养兴趣爱好：发掘自己的潜能，提高自我价值感。

结合以上内容，回答以下问题：

1、请简述培养积极心态的重要性。（2 分）

2、结合自身实际，谈谈你是如何设定合理目标的。（2 分）

3、请举例说明你在生活中是如何学会自我激励的。（2 分）

答案：

1、培养积极心态的重要性：积极的心态有助于我们面对挑战，克服困难，提高自己的心理素质，从而更好地适应生活。

2、设定合理目标的方法：首先，要了解自己的兴趣和特长；其次，根据实际情况，设定短期和长期目标；最后，努力实现目标。

3、学会自我激励的例子：当我遇到困难时，我会对自己说：“我可以做到!”这种自我鼓励让我充满信心，从而更好地应对挑战。

第二题：

阅读材料：

自信是一种积极的心理状态，它能帮助我们克服困难，激发潜能，勇敢地面对生活中的挑战。初中生正处于成长的关键时期，培养自信对于他们的健康成长至关重要。本节课程旨在引导学生正确认识自己，发现自己的优点，从而增强自信心。

1. 为什么自信对初中生的成长很重要？
2. 根据材料，列举至少三个有助于增强自信的方法。
3. 如果你遇到学习上的困难，你会如何运用材料中提到的自信提升策略来应对？

答案：

4. 答案：自信能够帮助初中生在面对困难时保持乐观态度，激发他们解决问题的积极性；自信还能让他们更好地发挥自身潜力，提高学习成绩和综合素质，最终促进身心健康的发展。
5. 答案：

- 确认并肯定自己的优点；
- 勇于尝试新事物，不怕失败；
- 积极参加集体活动，增强团队合作能力。

3. 答案：首先，我会尝试找到学习上的困难点，分析原因。接着，利用材料中提到的“勇于尝试新事物，不怕失败”的方法，主动寻求帮助，比如向老师或同学请教。此外，通过观看相关视频或书籍，了解如何克服学习困难的方法。最后，坚持每天制定学习计划，并按计划执行，逐渐建立自信心。

第三题

自信让我如此美丽

阅读材料：小明是一名初一的学生，他原本性格内向，不善于表达自己，也不太自信。但在一次班级演讲比赛中，他勇敢地站上讲台，用自信的态度面对同学们，赢得了大家的认可和掌声。从那以后，小明变得更加开朗，更加自信，他的学习成绩也有了明显的提高。通过这个故事，你认为自信对一个人的成长有哪些积极的影响？

1、请简要概述自信对个人成长的积极作用。（8 分）

答案：

自信对个人成长具有多方面积极影响。首先，自信能够增强个人的自尊心和自信心，有助于个人形成积极的人生态度。其次，自信有助于个人在面对困难和挑战时保持冷静，勇于尝试新事物，促进个人能力的提升。此外，自信还能激发个人的潜能，促使个人不断进步和发展。最后，自信还能帮助个人建立良好的人际关系，从而更好地融入社会。

2、结合生活经验，举例说明自信对你或他人产生的积极影响。（10 分）

答案：

（示例）小明通过勇敢地参加演讲比赛而变得更加自信，并因此提高了学习成绩，这不仅增强了他自己的自信心，还提升了他在同学中的影响力。这种积极影响不仅体现在学习上，还体现在日常生活中，比如在面对新的学习任务时，他能更快地调整状态，积极应对，不再害怕失败。这种变化不仅帮助他克服了内心的恐惧，还使他成为了一个更加阳光、自信的人。

3、如果你身边有朋友或同学缺乏自信，你有什么建议可以帮助他们建立自信吗？（12 分）

答案：

如果身边的朋友或同学缺乏自信，我们可以采取以下措施帮助他们建立自信：

（1）鼓励和支持：给予正面反馈，鼓励他们勇敢尝试新事物，即使遇到挫折也不要放

弃。

（2）提供机会：创造条件让他们有机会参与集体活动或展示自我，增加他们的实践经验和成就感。

（3）倾听与理解：认真倾听他们的想法和担忧，给予理解和支持，让他们感受到被重视。

（4）正面肯定：通过肯定他们的优点和努力，帮助他们认识到自己的价值所在。

（5）树立榜样：分享一些成功人士的故事，让别人看到自信的力量，激励他们追求自己的梦想。

注意：以上答案为示例性质，实际情况可能会有所不同。

第四题：

阅读材料《第一节 自信让我如此美丽》

阅读材料内容：

在我们的生活中，自信是一种重要的品质。它不仅能让我们在面对困难时保持积极的态度，还能让我们在人际交往中更加从容。以下是一篇关于自信的文章，让我们一起阅读并思考。

一、自信的定义

自信是指一个人对自己能力的信任和肯定，它是一种积极的心理状态。

二、自信的作用

1. 提高个人能力：自信的人往往更加努力地学习和工作，因为他们相信自己有能力完成任务。
2. 增强心理承受力：自信的人在面对挫折和困难时，能够保持冷静，更好地应对挑战。

提升人际关系：自信的人在与他人交往中，能够更加自信地表达自己，赢得他人的尊重和信任。

三、如何培养自信

1. 树立正确的自我认知：认识到自己的优点和不足，相信自己有能力克服困难。

2. 勇于尝试：在尝试中积累经验，提高自己的能力。

3. 培养积极心态：用积极的心态面对生活中的挑战。

请根据以上材料，回答以下问题：

1、自信的定义是什么？

2、自信有哪些作用？

3、如何培养自信？

答案：

1、自信是指一个人对自己能力的信任和肯定，它是一种积极的心理状态。

2、自信有以下作用：

（1）提高个人能力；

（2）增强心理承受力；

（3）提升人际关系。

3、培养自信的方法有：

（1）树立正确的自我认知；

（2）勇于尝试；

（3）培养积极心态。

第五题：

阅读理解

初中道德与法治 _ 七年级上册 _《第一节 自信让我如此美丽》

自信是一种美好的品质，它能帮助我们克服困难，实现目标。自信的人总是相信自己能够做到，即使面对挑战也从不轻言放弃。在学习和生活中，培养自信不仅能够提升个人魅力，还能促进社会和谐。让我们一起努力成为自信而美丽的人吧！

1. 请根据上述材料，简述自信对个人成长的重要性。

答案：
自信对于个人的成长至关重要。它不仅能帮助我们克服生活中的困难和挑战，还能增强我们的自信心和解决问题的能力，使我们在面对新事物时更加从容不迫。自信还能够提升个人魅力，进而促进个人与他人的积极互动，从而营造出更和谐的社会环境。

2. 材料中提到“自信的人总是相信自己能够做到，即使面对挑战也从不轻言放弃。”这句话对你有什么启发？

答案：
这句话让我明白无论遇到什么困难，只要保持积极乐观的态度，相信自己有能力去克服它们，就能够坚持不懈地努力，最终达成目标。这对我而言是一个激励，鼓励我在学习和生活中遇到挫折时不要轻易放弃，要勇于面对并寻找解决办法。

4. 根据你自己的经历或观察，举例说明自信对一个人的重要作用。

答案：
在我身边的一个例子是，小明是一名学生，在数学方面遇到了一些难题，但他并没有因此气馁，而是通过查阅资料、请教老师和同学，逐渐掌握了相关的知识。最终，他在一次数学竞赛中取得了优异的成绩。这个例子展示了自信对于个人成长的重要性——只有对自己有信心，才能不断挑战自我，取得成功。

《第二节 学会自主》同步训练(答案在后面)

一、单项选择题（本大题有 12 小题，每小题 4 分，共 48 分）

1、以下哪种行为体现了自主学习的特点？

A. 依赖家长监督学习

B. 严格按照老师的要求学习

C. 自己制定学习计划，自主完成学习任务

D. 遇到问题就向同学求助

2、在学会自主的过程中，以下哪种做法是不正确的？

A. 增强自我管理能力

B. 培养良好的学习习惯

C. 遇到困难就放弃

D. 学会自我反思

3、下列哪个行为体现了自主学习的精神？（ ）

A. 小明在遇到难题时总是等待老师讲解

B. 小华经常自己主动预习新课内容

C. 小红每次作业都抄袭同学的答案

D. 小刚总是依赖家长帮助完成作业

4、关于自主学习，以下哪种观点是正确的？（ ）

A. 自主学习就是完全不听老师的讲解，只靠自己摸索

B. 自主学习只需要掌握基础知识，不需要深入理解

C. 自主学习需要培养良好的时间管理和自我管理能力

D. 自主学习就是不需要遵守课堂纪律

5、以下哪种说法体现了自主学习的特点？

A. 全部依赖老师的指导

B. 严格按照课程表学习

C. 根据自己的兴趣选择学习内容

D. 每天学习到很晚，但效率不高

6、在学会自主的过程中，以下哪种行为有助于培养自我管理能力？

A. 每天按时完成作业，但质量不高

B. 制定学习计划，但总是推迟执行

C. 遇到困难时，主动寻求老师或同学的帮助

D. 自觉遵守学校纪律，合理安排学习和休息时间

7、下列哪个行为体现了自主学习的精神？

A. 小明每天放学后都会主动复习当天的课程内容。

B. 小红每次考试前都依赖妈妈的帮助来复习。

C. 小强在遇到难题时总是选择直接问老师。

D. 小华总是在父母督促下完成作业。

8、在自主学习中，遇到困难时，以下哪种做法最为恰当？

A. 直接放弃，认为自己无法解决这些问题。

B. 询问老师或同学寻求帮助，并尝试自己理解问题。

C. 向家长求助，让家长帮忙解决所有的问题。

D. 自行找人代替自己完成作业。

9、小明的父母因为工作繁忙，经常不在家，小明需要学会自己管理时间、安排生活。以下哪种做法最能体现小明学会自主的表现？

A. 事事依赖父母，听从父母的安排

B. 遇到问题就求助老师，不愿意自己思考

C. 制定自己的学习计划，按时完成作业

D. 随意改变学习计划，不注重时间管理

10、以下哪个选项不属于培养自主能力的方法？

A. 设定目标，制定计划

B. 面对困难时勇于尝试

C. 遇到问题就逃避，不寻求解决

D. 积极参与社会实践活动

11、以下哪种行为体现了自主学习？

A. 仅依赖老师布置的作业完成学习任务。

B. 根据自己的兴趣和需要调整学习计划。

C. 完全按照他人的学习方法进行学习。

D. 遇到难题时直接寻求家长的帮助。

12、在面对学习上的困难时，学会自主解决问题的第一步是：

A. 立即求助于老师或同学。

B. 寻找相关的资料和信息，尝试自己解决。

C. 直接放弃，认为无法解决。

D. 向家长抱怨，希望他们来帮忙。

二、非选择题（本大题有 5 小题，第 5 小题 12 分，其他每题 10 分，共 52 分）

第一题：

阅读材料：

在成长的道路上，我们逐渐学会独立思考、自主决策。自主不仅是一种能力，更是一种责任。学会自主，意味着我们要学会独立面对生活中的各种选择和挑战。

（1）请结合材料，谈谈你对“学会自主”的理解。

（2）在日常生活中，我们如何培养自己的自主能力？

（3）学会自主对我们个人成长有哪些重要意义？

第二题

阅读材料：

在初中道德与法治课上，我们学习了《学会自主》这一章节。自主，即自我管理和决策的能力。学会自主，意味着能够独立思考，理性判断，合理规划自己的生活，做出正确的决定，并且勇于承担责任。自主是个人成长的重要标志，也是现代社会对公民的基本要求之一。

1. 什么是自主？自主包含哪些方面？
2. 自主的重要性体现在哪些方面？
3. 在日常生活中，如何培养和提高自己的自主能力？
4. 自主指的是自我管理和决策的能力，包括独立思考、理性判断、合理规划生活以及做出正确决定，并且勇于承担责任。自主是个人成长的重要标志，也是现代社会对公民的基本要求之一。
5. 自主的重要性体现在以下几点：

- 增强个人的自信心和责任感；
- 提高解决问题的能力，面对困难时能够从容应对；
- 促进个人的成长和发展，有助于形成良好的品格和习惯；
- 培养创新思维和批判性思维，有助于个人成为具有创造力的人；
- 提升社会适应能力，更好地融入社会。

3. 在日常生活中，培养和提高自主能力的方法包括：

- 培养独立思考的习惯，善于发现问题并寻找解决方法；

- 增强自我管理意识，合理安排时间，制定计划并坚持执行；
- 学会自我激励，通过设定目标来激发自己的动力；
- 积极参与社会实践，锻炼自己处理实际问题的能力；
- 勇于承担错误，从中吸取教训，不断改进。

第三题：

阅读下列材料并回答问题：

小明是一名初中生，在日常生活中他遇到了一些困惑和挑战。比如，他发现自己在学习上常常遇到困难，但又不想轻易放弃；他有时也因为一些小事而感到情绪波动，不知道如何调整自己；他希望能够更好地管理自己的时间，提高学习效率。针对上述情况，结合所学知识，请回答以下问题：

1. 面对学习上的困难，小明应该如何正确处理？（）
2. 在情绪调节方面，小明可以采取哪些有效的方法来帮助自己？（）
3. 为了更好地管理自己的时间，小明应该怎样做？（）

第四题：

阅读材料　　《学会自主》

自主是一种重要的能力，它意味着一个人能够独立思考、做出决策并承担责任。在初中阶段，学会自主对我们的成长至关重要。以下是一些关于自主的例子：

4. 在课堂上，主动提出问题，积极参与讨论。
5. 在生活中，自己安排学习计划，管理个人时间。
6. 在面对困难时，独立思考解决问题的方法。

现在，请根据以上材料回答以下问题：

1、请举例说明生活中如何体现自主？

2、学会自主对初中生有什么意义？

3、请谈谈如何培养自主能力？

第五题：

初中道德与法治 _ 七年级上册 _《第二节 学会自主》同步训练及答案解析

材料：自主学习是现代教育的重要理念之一，它强调学生能够独立思考，主动探索知识，形成自己的观点和见解。自主学习不仅有助于提升个人的学习能力，还能培养学生的创新精神和实践能力。

1、自主学习的关键要素是什么？（10 分）

2、请列举三个具体的自主学习方法。（10 分）

1. 制定学习计划：根据课程安排和个人情况，制定详细的学习计划，明确学习目标和步骤。
2. 设立学习目标：设定短期和长期的学习目标，激励自己不断前进。
3. 建立学习小组：与其他同学合作学习，相互讨论，共同进步。

3、为什么说自主学习对个人发展非常重要？（10 分）

4. 提升学习效率：通过自主学习，学生可以更高效地掌握知识，减少依赖他人或教材的被动学习方式。
5. 培养创新思维：自主学习鼓励学生从不同角度思考问题，激发创新意识，提高解决问题的能力。
6. 增强自信心：通过自主完成学习任务，学生可以获得成就感，增强自信心和自我效能感。
7. 提升批判性思维：自主学习要求学生独立思考并形成自己的观点，这有助于培养批判性思维能力，帮助他们更好地理解和分析复杂的问题。

《第二节 学会自主》同步训练及答案解析

一、单项选择题（本大题有 12 小题，每小题 4 分，共 48 分）

1、以下哪种行为体现了自主学习的特点？

A. 依赖家长监督学习

B. 严格按照老师的要求学习

C. 自己制定学习计划，自主完成学习任务

D. 遇到问题就向同学求助

答案：C

解析：自主学习强调学生能够独立制定学习计划，自主完成学习任务，不依赖他人。因此，选项 C 符合自主学习的特点。而选项 A、B、D 都涉及到依赖他人，不属于自主学习。

2、在学会自主的过程中，以下哪种做法是不正确的？

A. 增强自我管理能力

B. 培养良好的学习习惯

C. 遇到困难就放弃

D. 学会自我反思

答案：C

解析：学会自主的过程中，遇到困难时应积极寻求解决办法，而不是放弃。选项 A、B、D 都是学会自主过程中应具备的能力和习惯。因此，选项 C 是不正确的做法。

3、下列哪个行为体现了自主学习的精神？（ ）

A. 小明在遇到难题时总是等待老师讲解

B. 小华经常自己主动预习新课内容

C. 小红每次作业都抄袭同学的答案

D. 小刚总是依赖家长帮助完成作业

答案：B

解析：自主学习是指学生能够独立思考、解决问题的学习方式，而不是依赖他人或逃避困难。因此，小华经常自己主动预习新课内容，体现了自主学习的精神。

4、关于自主学习，以下哪种观点是正确的？（ ）

A. 自主学习就是完全不听老师的讲解，只靠自己摸索

B. 自主学习只需要掌握基础知识，不需要深入理解

C. 自主学习需要培养良好的时间管理和自我管理能力

D. 自主学习就是不需要遵守课堂纪律

答案：C

解析：自主学习并不意味着完全不听老师的讲解，而是指学生能独立思考、规划学习计划，并且能够合理安排时间来完成学习任务。同时，良好的时间管理和自我管理能力对于自主学习非常重要。自主学习也不意味着不需要遵守课堂纪律，相反，它要求学生能够在课堂上积极参与并有效管理自己的学习过程。

5、以下哪种说法体现了自主学习的特点？

A. 全部依赖老师的指导

B. 严格按照课程表学习

C. 根据自己的兴趣选择学习内容

D. 每天学习到很晚，但效率不高

答案：C

解析：自主学习强调的是学生根据自己的兴趣和需求来选择学习内容，而不是被动接受或完全依赖外部指导。因此，选项C正确地反映了自主学习的特点。选项A、B、D都存在依赖外部因素或过度劳累的情况，与自主学习的理念不符。

6、在学会自主的过程中，以下哪种行为有助于培养自我管理能力？

A. 每天按时完成作业，但质量不高

B. 制定学习计划，但总是推迟执行

C. 遇到困难时，主动寻求老师或同学的帮助

D. 自觉遵守学校纪律，合理安排学习和休息时间

答案：D

解析：自我管理能力是指个体能够自我调节、自我控制的能力。选项D中的行为，如自觉遵守学校纪律、合理安排学习和休息时间，都是培养自我管理能力的好方法。选项A、B都存在效率不高或拖延的问题，选项C虽然体现了求助于他人的态度，但并未直接体现自我管理能力的培养。

7、下列哪个行为体现了自主学习的精神？

A. 小明每天放学后都会主动复习当天的课程内容。

B. 小红每次考试前都依赖妈妈的帮助来复习。

C. 小强在遇到难题时总是选择直接问老师。

D. 小华总是在父母督促下完成作业。

答案：A、解析：自主学习强调的是个人对自己的学习负责，能够主动去学习和解决问题。小明每天主动复习课程内容的行为体现了这种精神。

8、在自主学习中，遇到困难时，以下哪种做法最为恰当？

A. 直接放弃，认为自己无法解决这些问题。

B. 询问老师或同学寻求帮助，并尝试自己理解问题。

C. 向家长求助，让家长帮忙解决所有的问题。

D. 自行找人代替自己完成作业。

答案：B、解析：自主学习鼓励我们面对挑战时不退缩，而是积极寻找解决方案。询问老师或同学并尝试自己理解问题，既有助于解决问题，又培养了独立思考的能力。

9、小明的父母因为工作繁忙，经常不在家，小明需要学会自己管理时间、安排生活。以下哪种做法最能体现小明学会自主的表现？

A. 事事依赖父母，听从父母的安排

B. 遇到问题就求助老师，不愿意自己思考

C. 制定自己的学习计划，按时完成作业

D. 随意改变学习计划，不注重时间管理

答案：C

解析：学会自主意味着能够独立思考和决策。选项 C 中，小明制定自己的学习计划并按时完成作业，这体现了他能够独立安排自己的学习和生活，是学会自主的表现。选项 A 和 D 都表明小明缺乏自主性，选项 B 虽然提到了求助老师，但缺乏独立思考的能力，因此正确答案是 C。

10、以下哪个选项不属于培养自主能力的方法？

A. 设定目标，制定计划

B. 面对困难时勇于尝试

C. 遇到问题就逃避，不寻求解决

D. 积极参与社会实践活动

答案：C

解析：培养自主能力需要设定目标、制定计划、勇于尝试和积极参与实践活动。选项A、B和D都是培养自主能力的有效方法。而选项C提到遇到问题就逃避，不寻求解决，这种做法不利于培养自主能力，因为它缺乏解决问题的积极态度。因此，正确答案是C。

11、以下哪种行为体现了自主学习？

A. 仅依赖老师布置的作业完成学习任务。

B. 根据自己的兴趣和需要调整学习计划。

C. 完全按照他人的学习方法进行学习。

D. 遇到难题时直接寻求家长的帮助。

答案：B、根据自己的兴趣和需要调整学习计划。

解析：自主学习意味着学生能够主动地规划和管理自己的学习过程，而不是被动地接受或遵循他人的安排。选项B体现了这一特征，因为学生根据自己的兴趣和需求来调整学习计划，而选项A、C和D则表现出了对他人指导或帮助的依赖。

12、在面对学习上的困难时，学会自主解决问题的第一步是：

A. 立即求助于老师或同学。

B. 寻找相关的资料和信息，尝试自己解决。

C. 直接放弃，认为无法解决。

D. 向家长抱怨，希望他们来帮忙。

答案：B、寻找相关的资料和信息，尝试自己解决。

解析：面对学习上的困难时，积极寻找相关信息和资料，尝试自己解决是自主学习的一部分。这种方式不仅有助于提高解决问题的能力，还能培养独立思考的习惯。选项A、C和D都是缺乏主动性和独立性的表现。

二、非选择题（本大题有 5 小题，第 5 小题 12 分，其他每题 10 分，共 52 分）

第一题：

阅读材料：

在成长的道路上，我们逐渐学会独立思考、自主决策。自主不仅是一种能力，更是一种责任。学会自主，意味着我们要学会独立面对生活中的各种选择和挑战。

（1）请结合材料，谈谈你对“学会自主”的理解。

（2）在日常生活中，我们如何培养自己的自主能力？

（3）学会自主对我们个人成长有哪些重要意义？

答案：

（1）学会自主是指在面对问题和选择时，能够独立思考，有自己的见解，并能够做出合理的决策。自主能力包括独立思考能力、自我管理能力、决策能力和责任感等。

（2）在日常生活中，我们可以通过以下方式培养自主能力：

1. 积极参与家庭、学校和社会活动，增加实践经验。
2. 遇到问题不依赖他人，尝试自己解决。
3. 培养良好的时间管理能力，合理安排学习和生活。
4. 学会倾听他人意见，但不盲目从众。

（3）学会自主对我们个人成长的重要意义：

5. 增强自信心，提高自我价值感。
6. 培养独立思考的能力，提高解决问题的能力。
7. 增强责任感，对自己的行为负责。
8. 有助于形成正确的价值观，为自己的未来打下坚实基础。

第二题

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/946153115014011020