

3. 学会反思（同步练习）

一、选择题

1. 自我完善的方式有（ ）。

①尊重自己与他人 ②宽容与包容他人 ③反思自我 ④独自行动

A. ①②③ B. ②③④ C. ①②③④

2. （ ）作为内心活动，是自我完善的一种方式，能够帮助我们回顾、分析和总结过去。

A. 反思 B. 学习 C. 理解 D. 交流

3. 情境再现：晚上，白天的事情经常在我眼前“过电影”，我总是想到自己的失败和错误，自我反思一点都不让我开心。反思，听起来似乎是一个很抽象的话题。有关反思的意义，下列观点正确的是（ ）。

①反思可以让我们发现自己的缺点、错误，下次就能改正。

②过去的事就让它过去呗！想来想去也不会有多少改变，有什么好想的，多累啊！

③反思可以让我们总结经验，进一步提升自己。

④反思虽然不能改变已经发生的事情，但是有可能改变未来发生的事情啊，反思可以让自己做得更好。

A. ①③④ B. ①②③④ C. ③④ D. ①②③

4. 课堂上，同学们围绕“反思”展开讨论，下列观点或认识你赞同的是（ ）。

①我们只需要反思失败的事，成功的事不需要反思

②通过反思，我们可以总结经验，进一步提升自己

③反思的过程很重要，应记录反思结果，以便提醒自己

A. ①② B. ①③ C. ②③

5. “吾日三省吾身”中有一句：与朋友交而不信乎，其含义是（ ）。

A. 与朋友交往是不是要诚信呢？

B. 与朋友交往不需要书信吗？

C. 和朋友交往难道不相信他吗？

6. 六年级（1）班以“完善自我健康成长”为主题进行小组讨论，以下是同学们的发言，其中你赞同的是（ ）。

①宽容是和谐、美好生活的基础，我们要原谅他人一切过错

②尊重自己，并不意味着拒绝批评，不可过度维护自己

③反思是自我完善的一种方式，我们要养成反思的好习惯

A. ②③ B. ①② C. ①③

7. 下列成语的含义和反思无关的是 ()。
- A. 前车之鉴 B. 吃一堑长一智 C. 飞蛾扑火
8. 在具体问题的看法上, 我们应该坚持自己的想法 ()。
- A. 不听取他人的看法 B. 同时也要听取他人的看法 C. 认为别人应该听取自己的看法
9. 以下典故中的名人, () 不善于反思自己。
- A. 负荆请罪的廉颇 B. 纸上谈兵的赵括 C. 警枕励志的司马光 D. 以人为镜的唐太宗
10. 通过反思, 可以更好地理解和思考自己的生活, 将我们的过去、现在和将来联系在一起, 让自己做得更好。对此, 下列说法或做法正确的是 ()。
- ① 小刚考试成绩不理想, 他认真分析原因
- ② 反思可能会带来一些情绪波动, 我们要理性对待
- ③ 小虎认为只需要反思过错, 成功的事不需要反思
- ④ 过去的事情就让它过去呗! 有什么好反思的, 多累呀!
- A. ①② B. ③④ C. ②③ D. ①④

二、填空题

11. 反思是一种()活动, 是一种()的一种方式。
12. 如果主动反思, 能更好地把握_____和_____。
13. “吾日三省吾身”是_____提出的, 他是个非常注重_____的人。
14. 反思作为_____, 是_____的一种方式, 能帮助我们回顾、分析和总结过去。
15. 掌握反思的(), 能达到事半功倍的效果。

三、简答题

16. 结合自己的亲身经历, 说一说你的反思经验, 你有过这样的尝试吗? 你所反思的是什么事情? 进行了怎样的思考?
17. 掌握反思的方法, 可以让我们更好地进行反思。请列举两种反思的方法。

四、综合题

18. 阅读下列文字, 按要求答题。

一堂公开课后

实验小学六（1）班今天举行了一节全市《道德与法治》公开课。全市近百名领导和老师参与听课，整节课上学生们表现得非常好，老师讲的也特别棒，听课领导和老师都给出了大大地赞扬。放学后……

小红悄悄地写一篇日记记录今天课上的表现和收获；小亮拿出自己的积累本，以《我最喜欢的一节课》为题写了一篇作文；小明写了张便笺“今天我是最棒的，加油！”贴到了墙上；小敏回家后，沮丧地跟妈妈说：“妈妈，今天的公开课我太紧张了，老师提问我都未答上，我需要锻炼自己的胆量。”

针对上述材料思考并回答：

- （1）一节公开课后，六（1）班的学生都用了哪些小方法进行了反思？
- （2）他们的反思对于他们今后的学习有哪些帮助？你有些什么好方法，写出来与大家一同分享。

参考答案:

1. A

2. A

3. A

4. C

5. A

6. A

7. C

8. B

9. B

10. A

11. 内心 自我完善

12. 现在 未来

13. 曾子 反思

14. 内心活动 自我完善

15. 时机

16. 有过反思尝试；我反思的是期中考试为什么考砸了，如何才能弥补自己的不足？

17. 只要学生所答符合题意，说法正确，写出两种即可。例答：①选择发生在自己身上的某件事情，回忆事情的经过；②在这件事情中，哪些地方自己做得对？有哪些成功的经验？

18. (1) 写日记、作文、自我激励、与家人交流等方式。

(2) 通过反思，我们可以总结经验，进一步提升自己；也可以看到自己的缺点和不足，更好地完善自己；还能明确自己努力的方向，判断自己的行为是否有助于目标的实现……我们可以通过写课堂反思、每天写日记、写生活记录表等方式学会反思。