**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。