## 道德与法治第一单元《完善自我 健康成长》同步练习

#### 一.选择题

## 1.炎热的夏天，一些城市里随处可见男人赤膊露肚，穿件短裤，趿拉着鞋，人称 “膀爷”。对“膀爷”现象认识正确的是（   ）。

A.衣装不整是道德品质低下的表现

B.对人不礼貌就会对人造成明显伤害

C.穿着是个人的自由，与他人无关

D.损害自己的形象，是不尊重自己的表现

## 2.（    ）是交往的起点。

A.尊重

B.自信心

C.自私

## 3.国家尊重和保障（   ）。

A.财产权

B.生命健康权

C.人权

## 4.下列关于反思的观点和做法，（   ）是不正确的。

A.我总是想到自己的失败和错误，自我反思一点儿都不开心

B.反思可以让我发现自己做的好的地方，下次继续努力

C.反思可以让我学习别人的优点

D.反思可以促进自身能力的发展

## 5.同学之间朝夕相处，难免会发生一些不愉快的摩擦甚至争执，对此我们应该(   )。

A.学会理解和宽容，没必要讲原则

B.学会掩饰自己的想法，虚情假意

C.学会理解和宽容，不要斤斤计较

#### 二.填空题

## 1.反思（      ）都能进行。在特定情况下，反思尤其必要。

## 2.掌握反思的（      ），能达到事半功倍的效果。

## 3.当我们思考过去的事情，并从中得到（      ）时，就是在反思自己。

## 4.宽容不仅给我们带来了和谐、友善的（      ），也使我们（      ）保持平和、安定，让我们生活得（      ）、（      ）。

## 5.被别人尊重让我们感到愉快、（      ）、（      ）。

#### 三.判断题

## 1.张萌人送外号“老好人”，对犯错误的同学也不好意思批评指正。（   ）

## 2.中华人民共和国公民的人格尊严不受侵犯。（   ）

## 3.反思可以帮助我们发现自己的缺点和不足。（   ）

## 4.尊重自己与接受别人的批评是不矛盾的，如果过于爱面子，输不起，说不得就是过度维护自己。（   ）

## 5.过去的事已成事实，没有必要反思。（   ）

## 6.反思很难，进行不下去的时候，可以放弃。（   ）

## 7.每日坚持反思，必有收获。（   ）

## 8.反思的过程很重要，因此我们在反思的时候只需注重过程,无需注重结果。（   ）

## 9.反思作为内心活动，是自我完善的一种方式。它能帮助我们回顾、分析和总结过去。（   ）

## 10.失败后需要反思，成功后就不需要反思了。（   ）

#### 四.简答题

## 1.对于你自己专属的“反思时间”，你有什么看法？

## 2.请你列举善于反思，并最终取得成功的例子。

## 参考答案

#### 一.选择题

## 1.D

## 2.A

## 3.C

## 4.A

## 5.C

#### 二.填空题

## 1.时时

## 2.时机

## 3.经验或教训

## 4.社会生活环境；内心；健康；愉快

## 5.满足；充满价值感

#### 三.判断题

## 1.×

## 2.√

## 3.√

## 4.√

## 5.×

## 6.√

## 7.√

## 8.×

## 9.√

## 10.×

#### 四.简答题

## 1.①无须太长，每日坚持，必有收获。②生活中需要反思的情况有很多。③反思，一开始也许有难度，一旦形成习惯，做起来就非常自然了。

## 2.勾践卧薪尝胆；曾子修身之道——三省吾身等。