



# 2023 北京房山初一（下）期中

## 道德与法治

### 注意事项：

- 1.答卷前，考生务必将自己的姓名、准考证号填写在答题卡上。
- 2.回答选择题时，选出每小题答案后，用铅笔把答题卡对应题目的答案标号涂黑；如需改动，用橡皮擦干净后，再选涂其他答案标号。回答非选择题时，将答案写在答题卡上，写在试卷上无效。
- 3.考试结束后，本试卷和答题卡一并交回。

### 第 I 卷（选择题）

#### 一、单项选择题（本大题共 15 小题，共 30.0 分）

- 1.党的二十大报告提出，从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以\_\_\_\_\_全面推进中华民族伟大复兴。（ ）  
A. 中国式现代化      B. 法治中国建设      C. 区域协调发展      D. 社会公平正义
- 2.伴随着生理发育，我们的认知能力得到发展，自我意识不断增强，情感世界愈加丰富……这些变化让我们感到新奇，也使我们产生矛盾和困惑。下列做法有利于我们正确面对和处理青春期心理矛盾的是（ ）  
①增强自控能力，隐藏青春期的心理矛盾  
②学会自我调节，遇到烦恼不向他人倾诉  
③培养兴趣爱好，接纳和调适青春期的矛盾心理  
④积极参加集体活动，在集体的温暖中放松自己  
A. ①②      B. ①③      C. ②④      D. ③④
- 3.下列对名言古语的解读正确的是（ ）

| 名言古语                      | 解读                             |
|---------------------------|--------------------------------|
| ①功崇惟志，业广惟勤                | 青春的探索需要自信                      |
| ②言有物而行有格也                 | 说话有事实依据而且行为遵循法规，说话做事守规矩        |
| ③古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志 | 建功立业，不需要杰出才能，但一定要有坚忍不拔的意志，自尊自爱 |
| ④独学而无友，则孤陋而寡闻             | 学习中要学会合作，交流互鉴                  |

- A. ①②      B. ①③      C. ②④      D. ③④
- 4.以下中华优秀传统文化的思想中，可以帮助我们达到“止于至善”境界的是（ ）



- ①己所不欲，勿施于人
- ②我劝天公重抖擞，不拘一格降人才
- ③勿以恶小而为之，勿以善小而不为
- ④见贤思齐焉，见不贤而内自省也

A. ①②                      B. ①③                      C. ②④                      D. ③④

5. 在传统观念中，飞行员是男性从事的职业。而近年来，女飞行员越来越多，一批年轻的中国空军女飞行员飞上了三代机，凭借精湛技术翱翔广阔蓝天。这一变化告诉我们（    ）

- A. 成为中国空军女飞行员，可以更好塑造形象
- B. 打破性别刻板印象的影响，有利于发掘自身的潜能
- C. 男女生各自拥有自身的性别优势，要正确认识对待
- D. 学会正确认识男生女生各自的性别特征

6. “行己有耻”出自《论语子路》。下列同学的做法符合“行己有耻”要求的是（    ）

- ①小峰：拒绝了好友考试时传递答案的要求
- ②小涛：总以各种理由为自己不完成作业开脱
- ③小吉：性格开朗，把从别处听来的消息第一时间就告诉同学们
- ④小红：过斑马线时看到对面亮起红灯，她主动停下脚步、等候

A. ①②                      B. ①④                      C. ②③                      D. ③④

7. 在边疆哨所，“80后”“90后”，甚至“00后”，正以昂扬的姿态奔向一线，用行动诠释着自强不息的精神。下列诗句能体现这一精神的是（    ）

- ①天行健，君子以自强不息
- ②艰难困苦，玉汝于成
- ③人生自古谁无死，留取丹心照汗青
- ④粉身碎骨浑不怕，要留清白在人间

A. ①②                      B. ①③                      C. ②④                      D. ③④

8. 中华文化中的古语字字珠玑，其中蕴含着丰富的道理。以下对古语理解正确的是（    ）

| 序号 | 古语             | 学科解释                          |
|----|----------------|-------------------------------|
| ①  | 俭，德之共也；侈，恶之大也  | 崇尚节俭，反对奢侈                     |
| ②  | 道不可坐论，德不能空谈    | 要培养并保持对学习的兴趣                  |
| ③  | 日省其身，有则改之，无则加勉 | 检视自己的不足，不盲目自责，通过自省和慎独，端正自己的行为 |



|   |           |                          |
|---|-----------|--------------------------|
| ④ | 羞恶之心，义之端也 | 人有是非辨别之心，这是智慧的开端。做人要诚实守信 |
|---|-----------|--------------------------|

A. ①②

B. ①③

C. ②④

D. ③④

9. 在全国青少年科技创新大赛中，小宁发挥失常，没有取得理想成绩，为此他的情绪很低落，精神萎靡不振。对此，下列建议最恰当的有（ ）

- ①心如止水，勿喜勿悲，防止生病 ②调控情绪，合理宣泄，继续努力  
③爱护身体，学会放弃，专攻学习 ④不畏挫折，调整心态，重树信心

A. ①②

B. ①③

C. ②④

D. ③④

10. 观察如图，下列选项与图的寓意最一致的是（ ）



快乐的跌倒者

- A. 用微笑面对生活本身就是一种成功  
B. 生活中难免会遇到失利，甚至失败  
C. 学会了调控情绪，就能拥有健康的人生  
D. 学习苦乐交织，生活中的点滴都是学习

11. 人的情绪是复杂多样的，除了常见的喜、怒、哀、惧等基本情绪，还有害羞、焦虑等复杂情绪。各种各样的情绪丰富了我们的生活，也影响着我们的观念和行动。因此，我们要（ ）

- ①品味生活，传递美好的情感  
②接受情绪，学会与情绪同行  
③扬长避短，成为更好的自己  
④理智面对，调控好消极情绪

A. ①②

B. ①③

C. ②④

D. ③④

12. 中华文化源远流长、博大精深，古诗词中表达的情感更是丰富多彩。下列诗句中表达爱国情感的是（ ）

- ①莫愁前路无知己，天下谁人不识君  
②纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行  
③先天下之忧而忧，后天下之乐而乐



④黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还

A. ①②

B. ①④

C. ②③

D. ③④

13. 小明通过网络电视收看了党的二十大开幕会盛况。在收听习近平总书记在大会上作的报告时，小明产生了丰富的情感体验。对此，以下分析不正确的是（ ）

|   |  |     |
|---|--|-----|
| A | 我们党带领人民，攻克了许多长期没有解决的难题，办成了许多事关长远的大事要事，推动党和国家事业取得举世瞩目的重大成就    | 自豪感 |
| B | 坚持党的全面领导是坚持和发展中国特色社会主义的必由之路，中国特色社会主义是实现中华民族伟大复兴的必由之路         | 认同感 |
| C | 当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明                           | 胜任感 |
| D | 广大青年要立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花 | 责任感 |

A. A

B. B

C. C

D. D

14. 以下图表中，“我”对妈妈的情感变化表明（ ）

|                               |
|-------------------------------|
| 我眼中的妈妈                        |
| 儿时：妈妈是超人，什么都知道，任何事情都能帮助我      |
| 少年：妈妈落伍了，开始不理解我了，她的想法落后于这个时代了 |
| 成年：我终于独立了，不受妈妈的约束了，摆脱妈妈的束缚了   |
| 中年：理解妈妈的不容易，担心妈妈身体，想让妈妈帮忙出主意  |

①情感是不稳定的，会随着情境的改变而改变的

②情感伴随着我们的生活经历不断积累、丰富发展

③体验负面情感可以丰富我们的人生阅历，让我们的生命更饱满更充盈

④狭隘的生活经验容易导致偏执的情感，丰富的生活经验让情感更深刻

A. ①②

B. ①③

C. ②④

D. ③④

15. 对下列行为评价正确的是（ ）

|              |                  |
|--------------|------------------|
| ①亮亮去博物馆当志愿者  | 通过参加有意义的活动获得美好情感 |
| ②东东通宵看侦探武侠小说 | 通过阅读获得美好情感       |
| ③方方在自习课与同学畅聊 | 通过与人交往获得美好情感     |



|             |              |
|-------------|--------------|
| ④明明利用假期出京旅游 | 通过参观游览获得美好情感 |
|-------------|--------------|

A. ①②

B. ①④

C. ②③

D. ③④

## 第 II 卷（非选择题）

### 二、分析说明题（本大题共 5 小题，共 40.0 分）

16. 四年级学生小陈是个十足的动物迷，去年 2 月他在预习三年级下学期的语文书时，看到第二单元第七课《鹿角和鹿脚》，课文讲述一头鹿遇到了一只狮子。文中配图用的是梅花鹿，与内容实际不符合。他查阅资料后又在网上请教专业人员，得知“狮子主要分布在非洲与印度，梅花鹿是在俄罗斯、中国还有日本。没有任何交叉的地方。梅花鹿是不可能遇上狮子的。”最终认为，文章里说的那头鹿有可能是印度的豚鹿。抱着试试看的心态，他和妈妈给出版社写了一封信，没想到过了不久他们就收到了出版社的回信。小陈同学很开心，妈妈李女士也表示他们写信，只是鼓励孩子敢于发现、勇于探索。“希望他的好奇心可以伴随着他，让他知道做所有的事情过程才是最重要的，而结果并不是唯一的目的”更让母子俩没想到的是新学期三年级的语文新书中，这一课的配图真的改了，插画中小鹿身上的斑点没了。

家长和出版社的做法值得点赞，小陈同学的行为更是获得众多网友的夸赞！



新（左）旧（右）教材插画对比

结合材料，运用所学，分析这位小学生为什么会获得众多网友的夸赞。

17. 小 A 很欣赏班里的一位女孩子，独立能干、遇事有主见，善解人意、自制自律，有特别好的学习习惯，学习中善于总结。小 A 既想和她接触交往，学习她身上的优点，取长补短，但又怕大家说三道四，产生不好的影响，他不知道该怎么办。于是，他和父母说起自己的困惑，想听听爸爸妈妈的想法。



爸爸

和异性过多的交往没什么好处，只会耽误你的学习，你只需要把全部精力用在学习上。



妈妈

青春是美丽的，你应该大方的和欣赏的同学相处，但要注意掌握分寸。

阅读材料，运用所学，结合小 A 父母的观点谈谈你的认识。

18. “2022 北京榜样” 10 月榜单在首都文明网发布，10 位百姓身边的优秀市民光荣登榜：见义勇为，



下水连救两人的好小伙；放弃休假，奔赴重庆山火一线的消防战士；保持国内铁路安全行车最高纪录的“毛泽东号”机车组司机长……

选树“北京榜样”是中共北京市委宣传部、首都文明办主办的大型主题活动，大力宣传体现优良品德的好人好事。活动开展8年来，“人人都做好人好事，人人争当北京榜样”的风气逐步形成。

结合材料，运用所学，以“榜样激励我们前行”为题，写一篇发言稿（80字左右）。

19. 某校七年级（2）班正在开展“学会情绪管理，争做阳光学生”的主题分享会，请你参与活动。

| 日记分享  | 学科解读 |
|---|------|
| 日记一：2023年2月21日，晴天<br>小张：这周我把数学强项考砸了，试卷发下来后，我冷静地分析出错原因，并进行了错题订正，心里感到舒坦了很多，最近我学习劲头很足。   | ①    |
| 日记二：2023年3月10日，多云<br>小李：英语调研时，我因为紧张导致许多原本会做的题目做不出来，之后的几天吃不下饭、睡不着觉……                   | ②    |
| 日记三：2023年3月25日，小雨<br>小郑：今天真是倒霉的一天，就因为我不擅长朗诵，断句断得不好，小金就嘲讽我，我当时非常的恼火，转身就走了，我再也不想参加排练了…… | ③    |

(1) 运用所学，分析上述三位同学的情绪体验。

(2) 结合日记中三位同学的表现，运用所学，撰写一份情绪管理行动计划书。

情绪管理行动计划书

20. 2023年3月4日，“感动中国2022年度人物”揭晓，集体奖花落13位“银发知播”。他们平均年龄77岁，都是借助互联网传授知识的退休教师。给他们的颁奖词这样写道：没有墙壁的教室，不设门槛的大学，白发人创造的流量，汇聚成真正的能量。

13位“银发知播”打破了传授知识的时空边界，在短视频中为青少年解答了“我们能联系到外星人吗”这一经典问题。《十万个为什么》系列短视频，激发了许多青少年的科学兴趣。借助短视频与直播，科普物理常识、演示趣味物理实验、讲解古诗词……头发白了，心态依然年轻；语速缓慢，讲述依旧精彩。因为阅历广博、功底扎实，“银发知播”的课堂更具魅力和感染力。让众多网友感受到学习的美好、探索的价值。

“银发主播”成为“知识顶流”，折射公众对知识的渴望。难能可贵的还在于，这群老人退休之后并没有被数字鸿沟阻隔，主动学习技术、利用技术、玩转技术，把“年老”的经验和知识用“年轻”的形式



播撒到更广阔的天地，也为更多老人树立了老有所为、老有所乐的榜样。

- (1) 结合材料，运用所学，分析“银发知播”带给我们哪些美好的情感？起到哪些作用？
- (2) 看了“银发知播”群体的故事，谈谈你打算怎样传递情感正能量？

# 参考答案



## 第 I 卷（选择题）

### 一、单项选择题（本大题共 15 小题，共 30.0 分）

#### 1. 【答案】A

【详解】时政题，解析略。

#### 2. 【答案】D

【详解】本题考查对正确处理青春期矛盾心理的认识和把握。

③④：进入青春期后，我们面临着生理上的变化，也伴随着自我意识上的成长，有时会因此产生矛盾和困惑，面对青春期的心理矛盾，我们应该积极调控，我们可以采取培养兴趣爱好，接纳和调试青春期的矛盾心理、积极参加集体活动，在集体的温暖中放松自己等方法进行调节，故③④说法正确；

①②：面对青春期的矛盾心理，我们可以选择求助他人、向别人倾诉等方式进行排解，隐藏心理矛盾和闭锁自己均不利于心理问题的解决，故①②说法错误；

故本题选 D。

#### 3. 【答案】C

【详解】本题考查努力、青春有格、学会学习。

①：功崇惟志，业广惟勤，告诉我们要坚定志向，付出努力，①错误；

②：言有物而行有格也，说明说话有事实依据而且行为遵循法规，说话做事守规矩，②正确；

③：古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志，意思是建功立业，不仅需要杰出才能，也要有坚忍不拔的意志，③错误；

④：独学而无友，则孤陋而寡闻，告诉我们学习中要学会合作，交流互鉴，④正确；

故本题选 C。

#### 4. 【答案】D

【详解】本题考查止于至善。

③④：止于至善是人的一种精神境界，是一种“虽不能至，心向往之”的实践过程，是一种向往美好、永不言弃的精神状态。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，体现从小事做起，积少成多，积善成德；“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”，体现向榜样学习，故③④符合题意；

①：“己所不欲，勿施于人”的意思是要学会换位思考，故①不符合题意；

②：“我劝天公重抖擞，不拘一格降人才”，体现的是爱惜人才，故②不符合题意；

故本题选 D。

#### 5. 【答案】B

【详解】本题考查的知识点是性别角色的认识。

B：根据教材知识，性别刻板印象亦称性别偏见，是人们对男性或女性角色特征的固有印象，它表明了人们对性别角色的期望和看法，与心理性别特征有着密切的联系；性别刻板印象也可能在某种程度上影响我们自身潜能的发挥，材料中“女飞行员越来越多，一批年轻的中国空军女飞行员飞上了三代机”等现象告





诉我们打破性别刻板印象的影响，有利于发掘自身的潜能，B符合题意；

ACD：说法与题干主旨不符，故ACD不符合题意；

故本题选B。

#### 6. 【答案】B

【详解】本题考查行己有耻、止于至善。

①④：行己有耻是一个人行事，凡是认为可耻的就不去做。小峰拒绝好友考试时传递答案的要求，过斑马线时看到对面亮起红灯，她主动停下脚步、等候，都是行己有耻的做法，①④说法正确；

②：没有认真履行受教育的义务，②错误；

③：没有明辨是非，③错误；

故本题选B。

#### 7. 【答案】A

【详解】本题考查青春的探索需要自强。

①②：题干中指出在边疆哨所的年轻哨兵，用行动诠释着自强不息的精神，“天行健，君子以自强不息”的意思是天（即自然）的运动刚强劲健，相应的，君子处事，也应像天一样，自我力求进步，刚毅坚卓，发奋图强，不可懒惰成性；“艰难困苦，玉汝于成”的意思是包括贫穷、低贱、忧伤、灾难等种种艰难困苦的外部条件，往往可以像打磨玉石一样磨砺人的意志，使之终有所成。这都体现的是自强，故①②符合题意；

③：人生自古谁无死，留取丹心照汗青”这两句诗的意思是说自古以来，人终不免一死！但死得要有意义，倘若能为国尽忠，死后仍可光照千秋，青史留名。体现的是爱国，故③不符合题意；

④：“粉身碎骨浑不怕，要留清白在人间”的意思即使粉身碎骨也毫不惧怕，甘愿把一身清白留在人世间。诗人以石灰作比喻，表达自己为国尽忠，不怕牺牲的意愿和坚守高洁情操的决心。故④不符合题意；

故本题选A。

#### 8. 【答案】B

【详解】本题考查弘扬中华传统美德。

①③：“俭，德之共也；侈，恶之大也”，意思是节俭是最大的美德，奢侈是最大的恶行。这要求我们崇尚节俭，反对奢侈；“日省其身，有则改之，无则加勉”，的意思是对别人给自己指出的缺点错误，如果有，就改正，如果没有，就用来勉励自己。这告诉我们要检视自己的不足，不盲目自责，通过自省和慎独，端正自己的行为。故①③符合题意；

②：“道不可坐论，德不能空谈”意思是道理不可以坐着讨论，品德不能只是嘴上空谈。这要求我们身体力行，践行美德，故②说法错误；

④：“羞恶之心，义之端也”，意思是羞耻心就是施行义的开始，这告诉我们要增强是非判断能力，做到行己有耻，故④说法错误；

故本题选B。

#### 9. 【答案】C

【详解】本题考查调控情绪、正确对待挫折。



②④：小宁在全国青少年科技创新大赛中，没有取得理想成绩，为此他的情绪很低落，精神萎靡不振，他应该调控情绪，合理宣泄，继续努力，不畏挫折，调整心态，重树信心，故②④说法正确；

①：勿喜勿悲说法不符合实际，故①说法错误；

③：不能专攻学习，故③说法错误；

故本题选 C。

10. 【答案】A

【详解】本题考查正确对待挫折。

A：根据漫画分析可知，即使跌倒了也要做一名快乐的跌倒者。漫画中的跌倒者，发现了地面上的幼苗，感到惊讶和欣喜，体现了他能微笑面对生活中遇到的困难和挫折等，这本身就是一种成功，A 符合题意；

B：题干漫画没有体现出来，B 不符合题意；

C：“就能拥有”说法过于绝对，C 错误；

D：题干材料内容没有体现，D 不合题意；

故本题选 A。

11. 【答案】C

【详解】本题考查学会调控情绪。

②④：各种各样的情绪丰富了我们的生活，也影响着我们的观念和行动，因此，我们要接受情绪，学会调节情绪，调控好消极情绪，与情绪同行，努力成为情绪的主人，故②④说法正确；

①③：题干没有体现传递美好的情感、成为更好的自己内容，①③与题意不符；

故本题选 C。

12. 【答案】D

【详解】本题考查爱国主义。

③④：“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的意思是把国家、民族的利益摆在首位，为祖国的前途、命运担忧分愁，为天底下的人民幸福出力，体现了爱国情感；“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还”的意思是说，在荒凉的沙漠里，战斗繁多，将士身经百战，连身上的铁盔铁甲都磨破了，但是只要边患还没有肃清，就决不解甲还乡。体现了爱国情感，故③④符合题意；

①：“莫愁前路无知己，天下谁人不识”的意思是不要担心前方的路上没有知己，普天之下还有谁不知道您呢？与爱国情感无关，故①不符合题意；

②：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的意思是从书本上得来的知识毕竟不够完善，要透彻地认识学习知识这件事还必须亲自实践。强调实践的重要性，故②不符合题意；

故本题选 D。

13. 【答案】C

【详解】本题考查情感的类型。

A：此选项报告内容体现了我国取得的巨大成就，我们会产生自豪感，故 A 说法正确；

B：此选项报告内容体现了坚持党的领导和中国特色社会主义的正确性，我们会产生认同感，故 B 说法正确；



D: 此选项报告内容说明了青少年要担当历史重任, 我们会产生责任感, 故 D 说法正确;

C: 此选项报告内容体现了中国青年的发展机遇, 我们会产生使命感, 并不是胜任感, 故 C 说法错误;

本题为逆向选择题, 故本题选 C。

#### 14. 【答案】C

【详解】本题考查的知识点是情感的作用。

②④: 题干中对妈妈的情感变化说明了情感伴随着我们的生活经历不断积累、丰富发展, 狭隘的生活经验容易导致偏执的情感, 丰富的生活经验让情感更深刻, ②④说法正确;

①: 情绪是不稳定的, 会随着情境的改变而改变的, ①说法错误;

③: 说法正确但与题干主旨不符, ③不符合题意;

故本题选 C。

#### 15. 【答案】B

【详解】本题考查体味美好的情感。

①: 亮亮去博物馆当志愿者, 体现了通过参加有意义的活动获得美好情感, ①正确;

④: 明明利用假期出京旅游, 体现了通过参观游览获得美好情感, ④正确;

②: 东东通宵看侦探武侠小说, 不利于身心健康, 并不能通过阅读获得美好情感, ②错误;

③: 方方在自习课上与同学畅聊, 违反了课堂纪律, 没有获得美好情感体验, ③错误;

故本题选 B。

### 第 II 卷 (非选择题)

#### 二、分析说明题 (本大题共 5 小题, 共 40.0 分)

16. 【答案】小陈同学具有批判精神, 他对事情有自己的看法, 敢于表达自己的不同观点, 敢于对不合理的事情“不”, 敢于向权威挑战。他在学习中具备的批判精神和勇气等优秀品质值得我们学习, 在阅读学习语文课文时能够发现问题, 提出问题, 并不断查阅资料, 从不同角度思考问题, 探索解决方案。因此, 获得众多网友的夸赞。

【分析】考点考查: 批判性思维。

能力考查: 分析材料的能力、运用教材知识的能力。

核心素养: 健全人格。

【详解】第一步: 审设问, 明确主体、作答范围及作答角度。

本题的设问主体为学生, 需要运用批判性思维的有关知识, 从原因类习题的角度进行作答。

第二步: 审材料, 提取关键词, 链接教材知识。

关键词: 看到第二单元第七课《鹿角和鹿脚》, 课文讲述一头鹿遇到了一只狮子, 文中配图用的是梅花

鹿, 与内容实际不符合, 他和妈妈给出版社写了一封信, 没想到过了不久他们就收到了出版社的回信→可链接小陈同学具有批判精神+批判精神的表现和要求。

第三步: 整合信息, 组织答案。

17. 【答案】爸爸的观点是错误的, 妈妈的观点是正确的。①因为与异性交往, 有助于我们了解异性的思维方式、情感特征。我们与异性交往, 成为好朋友, 能从对方身上看到和学习某些优秀品质。②与异性交往



是我们成长的一个重要方面，也是对我们的考验。但只要我们内心坦荡，言谈得当，举止得体，这份友谊就会成为我们青春美好的见证。

【分析】考点考查：异性交往。

能力考查：分析和解决问题的能力。

核心素养：健全人格

【详解】第一步：读题，提炼辩题。

观点①：和异性过多的交往没什么好处，只会耽误你的学习，你只需要把全部精力用在学习上。

观点②：青春是美丽的，你应该大方的和欣赏的同学相处，但要注意掌握分寸。

第二步：根据所学知识和材料信息，判断观点①正误。

正误判断：错误。

论据：男女同学交往的意义。

第三步：根据所学知识和材料信息，判断观点②正误。

正误判断：正确。

论据：学会与异性交往。

第四步：整合信息，组织答案。

18. 【答案】好的榜样不仅是一面镜子，而且是一面旗帜。昭示着做人、做事的基本态度，激发我们对人生道路和人生理想的思考，赋予我们自我完善的力量。善于寻找好的榜样，向榜样学习，汲取榜样的力量，我们的社会、国家才会变得更加美好。

【分析】考点考查：榜样的作用的有关知识

能力考查：调动和运用知识，描述和阐述事物，论证和探究问题

核心素养：道德修养、健全人格

【详解】第一步：审设问，明确主体、作答范围及作答角度。

本题的设问主体为公民，需要运用榜样的作用的有关知识，从意义类习题的角度进行作答。

第二步：审材料，提取关键词，链接教材知识。

关键词：人人都做好人好事，人人争当北京榜样→可链接榜样的作用。

第三步：整合信息，组织答案。

19. 【答案】(1) ①采用改变认知评价法调控情绪，说明了情绪影响着小张的观念和行动，影响身体健康，激励默默克服困难，努力向上。②小李要正确地调节负面情绪。长期处于负面情绪状态可能会危害我们的身心健康。小李要掌握调节情绪的方法，合理调节情绪，做情绪的主人。③小郑没有正确表达情绪，也没有正确调控情绪。情绪的表达关乎人际交往，表达情绪时应注意场合是否合适，学会以恰当的方式表达情绪。

(2) 学会适度接纳消极情绪；学会合理表达消极情绪；有效调节消极情绪；积极地转化消极情绪；采用改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等方法调控自己情绪。

【分析】考点考查：情绪的管理、情绪的作用。

能力考查：分析材料的能力、运用教材知识的能力。



核心素养：健全人格。

**【小问 1 详解】**

第一步：审设问，明确主体、作答范围及作答角度。

本题的设问主体为公民，需要运用情绪的管理、情绪的作用的有关知识，从解读类习题的角度进行作答。

第二步：审材料，提取关键词，链接教材知识。

关键词①：我把数学强项考砸了，试卷发下来后，我冷静地分析出错原因，并进行了错题订正，心里感到舒坦了很多→可链接采用改变认知评价法调控情绪+情绪的作用。

关键词②：因为紧张导致许多原本会做的题目做不出来，之后的几天吃不下饭、睡不着觉→可链接要正确地调节负面情绪；长期处于负面情绪状态可能会危害我们的身心健康；小李要做情绪的主人。

关键词③：因为我不擅长朗诵，断句断得不好，小金就嘲讽我，我当时非常的恼火，转身就走了，我再也不想参加排练了→可链接小郑没有正确表达情绪，也没有正确调控情绪+情绪表达的影响。

第三步：整合信息，组织答案。

**【小问 2 详解】**

本题要求撰写一份情绪管理行动计划书，属于开放性试题，言之有理即可。

20. 【答案】(1) 情感：“银发知播”有强烈的社会责任感、主动学习、终身学习的理念、老有所为、老有所乐等。作用：通过短视频传授知识，激发青少年的科学兴趣，让人们感受到生活的美好、探索的价值，给人们带来美好的情感体验。他们的事迹逐渐丰富我们的生活，促进我们的精神发展，丰富我们的人生等。

(2) ①用自己的热情和行动来传递情感正能量，如参加公益活动，积极主动帮助他人。②在与他人的情感交流中，我们可以传递美好的情感，传递生命的正能量，主动关心他人、尊重他人等。

**【分析】** 考点考查：感受美好情感、传递情感正能量。

能力考查：分析材料的能力、运用教材知识的能力。

核心素养：健全人格。

**【小问 1 详解】**

小问 1:

第一步：审设问，明确主体、作答范围及作答角度。

本题的设问主体为“银发知播”，需要运用感受美好情感的有关知识，从体现类习题的角度进行作答。

第二步：审材料，提取关键词，链接教材知识。

关键词：在短视频中为青少年解答了“我们能联系到外星人吗”这一经典问题→可链接有强烈的社会责任感、主动学习、终身学习的理念、老有所为、老有所乐。

第三步：整合信息，组织答案。

小问 2:

第一步：审设问，明确主体、作答范围及作答角度。

本题的设问主体为“银发知播”，需要运用感受美好情感的有关知识，从意义类习题的角度进行作答。

第二步：审材料，提取关键词，链接教材知识。

关键词①：《十万个为什么》系列短视频，激发了许多青少年的科学兴趣→可链接激发青少年的科学兴



趣。

关键词②：因为阅历广博、功底扎实，“银发知播”的课堂更具魅力和感染力→可链接逐渐丰富我们的生活，促进我们的精神发展，丰富我们的人生。

关键词③：让众多网友感受到学习的美好、探索的价值→可链接让人们感受到生活的美好、探索的价值，给人们带来美好的情感体验。

第三步：整合信息，组织答案。

**【小问2详解】**

本题考查传递情感正能量，可结合教材知识作答。