

陕教版九年级思想品德考点归纳 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/95/2021\\_2022\\_\\_E9\\_99\\_95\\_E6\\_95\\_99\\_E7\\_89\\_88\\_E4\\_c64\\_95814.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/95/2021_2022__E9_99_95_E6_95_99_E7_89_88_E4_c64_95814.htm) 陕教版九年级思想品德考

点归纳第一单元 努力战胜自我考点1 挫折了解挫折的含义，辩证地分析挫折的作用，理解挫折产生的原因，重点掌握战胜挫折的方法。考点2 学习压力和考试焦虑要求辩证地看待学习压力和考试焦虑，掌握将学习压力转换成动力的方法和调整过度考试焦虑的方法，树立正确的学习观念，养成良好的学习习惯。考点3 升学和职业选择的心理准备选择适合自己的学校和专业，树立“终身学习”的意识。考点4 做一个负责的人理解行为与后果的关系。掌握把自己培养成一个负责任的人的方法。考点5 违法与犯罪识记违法与犯罪的含义。理解犯罪的基本特征及一般违法与犯罪的关系。掌握避免违法犯罪的重要条件。来源：www.examda.com 要点列举1 .

挫折(1)挫折的含义：是指人在实现某种目标的过程中，因遇到无法克服且无法超越的障碍而产生的紧张状态或情绪反应。挫折是每个人一生都会遇到的。人生难免遇到挫折，挫折是一把“双刃剑”，它既可能成为人生经历中的宝贵财富，也可能成为成长和发展的障碍。(2)挫折产生的原因是多方面的，概括起来有内在原因和外在水因两个方面。外在原因包括自然因素和社会因素，内在原因主要指自身因素。外在因素通常难以控制的，但内在原因多数是可以控制的，所以要战胜挫折，首先要寻求自身的改变。当然也要学会去寻求帮助。(3) 战胜挫折的重要保证是培养和保持良好的个性心理品质；战胜挫折的关键是战胜自己，即克服自己面对挫折时

的恐惧、难过和绝望等消极情绪。这就要求我们在日常的学习生活中，要养成勇于克服困难和开拓进取的优良品质；磨砺意志，努力形成良好的意志品质；养成良好的生活态度，树立积极向上的人生信念。要养成勇于克服困难和开拓进取的优良品质，就需要加强自我锻炼。自我锻炼的基本要求是：志存高远、选准基点、持之以恒、脚踏实地。自我锻炼应遵循的一般原则是：迎难而上、勇于承担责任、增强耐挫能力。

**意志：**是人为了达到一定的目的，自觉地组织自己的行动，并与克服困难相联系的心理过程。**意志品质：**是一个人在活动中所形成的较稳定的意志特点。良好的意志品质表现为自觉、坚忍、果断和自制。磨砺意志要做到：明确提出锻炼任务、有意去做不感兴趣的事、从日常小事做起、借助集体力量等。

**生活态度：**是人对生活的看法和意向，主要体现在人在生活中追求什么或拒绝什么。良好的生活态度反映了健康向上的精神面貌和对美好生活目标的不懈追求。良好的生活态度有利于人们提高战胜挫折、困难的积极性和主动性；有利于培养和形成良好的个性。我们要努力形成良好的生活态度，克服不良的生活态度。

## 2. 学习压力和考试焦虑

(1)在学习过程中始终存在着一定的压力。要辩证地看待学习压力。适度的学习压力有助于保持积极向上的状态，激发学习潜能，进而提高学习效率。但压力过大则会导致过度紧张，从而降低学习效率，影响身心健康。导致学习压力过大的原因既有自身方面的因素又有外在方面的因素。面对学习压力，要用积极的心态调节自身状态，将学习压力转换为学习动力。将学习压力转换为动力的方法有：树立远大理想，明确学习目的；制定近期、中期和长期学习计划，一步步实现

学习目标；看到自己的成绩和进步，提高信心和勇气；和知心朋友积极交流，寻求帮助；向老师、学校或社会上的心理咨询机构寻求帮助等。(2)考试中的焦虑是正常的情绪反应，适度考试焦虑能使自身保持兴奋和紧张状态，发挥出正常水平。导致考试焦虑的原因是多方面的，而且不同的人往往各不相同。其中，相同的方面有：因处于特定的应试情境，或身体不适，或自身知识储备不足，或害怕失败，或追求完美等。通过自我调控来克服过度考试焦虑的办法很多。其中，简便实用的一种方法是自信训练法。这种方法主要是通过自我表达正常的情感和自信心，使得消极的自我意识得到扭转，减轻或消除过度考试焦虑。采用这种方法，就是要养成向消极自我意识挑战的习惯。(3)正确的学习观念是正确有效的学习行为的前提和基础；学习目的是学习观念的灵魂，正确的学习目的对于学习行为具有导向和激励作用；学习态度是学习观念的重要内容。树立正确的学习观念应该做到强化学习的责任感和义务感；培养对学习的自信心，讲究学习方法，养成谦虚的学习品质；正确对待考试和分数；正确对待学习中的竞争与合作；树立“终身学习”的意识。(4)良好的学习习惯是取得良好学习效果的重要保证。学习习惯的培养是一个日积月累的过程。注意在乎时的学习过程中培养良好的学习习惯。

3. 升学和职业选择的心理准备积极争取升学，有利于实现自己的人生理想。选择就业，则可以尽早适应社会，填报自愿要选择适合自己的学校，选择专业要符合社会的需要和自身实际。但不论是升学还是就业都要继续学习，树立“终身学习”的意识。

4. 行为与后果的关系行为与后果具有一致性。每一种行为都会导致一定的后果，而且一种行为

往往会有多种结果。每个人都应该考虑到行为的后果，做一个对自己行为负责的人。对自己的行为负责，要善于分辨是非善恶；对自己的行为负责，在事情发生的过程中要自省自律，避免自己做错事。一旦做错了事，要对自己的所作所为承担责任；对自己的行为负责，要从现在做起，从身边做起，养成对自己行为负责的态度。

### 5. 违法与犯罪

违法是指不履行法律规定的义务或做出法律所禁止的行为。违法行为包括违反宪法的行为、违反刑法的行为、违反民法的行为、违反行政法的行为等。犯罪是指具有严重社会危害性，触犯刑法，依法应受刑罚处罚的行为。犯罪的三个基本特征是：具有严重的社会危害性，是首要特征和本质特征。触犯刑法，是法律标志。应依法受刑罚处罚。

(1) 一般违法与犯罪的关系区别：相对犯罪而言，对社会危害较小的违法行为，称为一般违法行为。二者在所违反的法律，对社会的危害性，应受到的惩罚等方面，有着严格的界限。联系：一般违法和犯罪都是违法行为，其本质是相同的。一般违法与犯罪之间没有不可逾越的鸿沟。来源：[www.examda.com](http://www.examda.com)

(2) 避免违法犯罪的重要条件是自觉抵制不良诱惑，我们要勇敢而坚定地抵制、拒绝“黄、赌、毒”和“法轮功”等邪教的不良诱惑。

### 重点难点

理解人生难免遇到挫折。可从分析挫折的概念入手，理解人人都会遇到挫折的原因。掌握战胜挫折的方法。可抓住重点来增强记忆。如：“重要特征”、“关键”等。

磨砺意志要持之以恒地努力。多读名人事迹，让自己找到学习的榜样。将学习压力转换为动力。可根据自己的实际情况制定切实可行的学习计划。调整过度的考试焦虑。可通过自信训练法总结出适合自己战胜考试焦虑的方法。

结合案例分析犯罪的基本特征。 一般违法与犯罪的关系。  
可通过分析案例总结出区别与联系。 100Test 下载频道开通，  
各类考试题目直接下载。 详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)