# 《做更好的自己》习题

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-07-04

*《做更好的自己》习题一、选择题1、绘本《自己的颜色》的主人公变色龙坚持“做不了优秀的别人，就做更好的自己”启示我们应该（A）A、改正缺点，做更好的自己B、要接纳自己的缺点C、要多欣赏自己的优点D、要开发自身的潜能2、绘本《自己的颜色》的主人...*

《做更好的自己》习题

一、选择题

1、绘本《自己的颜色》的主人公变色龙坚持“做不了优秀的别人，就做更好的自己”启示我们应该（A）

A、改正缺点，做更好的自己

B、要接纳自己的缺点

C、要多欣赏自己的优点

D、要开发自身的潜能

2、绘本《自己的颜色》的主人公变色龙从烦恼没有自己的颜色到接受自己一切。它的事迹告诉我们（B）

①在它身上我们看到一种勇敢地接受自己的缺陷、乐观向上的生活态度

②它不能接受自己的身体缺陷

③它这种接受自己、欣赏自己的态度就是“悦纳自我”的表现

④它十分脆弱，感觉到人生苦短

A．①④

Ｂ．①③　　Ｃ．②③

Ｄ．①②

3、家长的指责，老师的批评或同学的嘲笑，经常会让我们感觉自己不够好，甚至产生自卑感．其实我们对自己要有一个客观的认识，自己也许不是最好的，但一定是这世界上独一无二的．为此，我们应该做到（C）

①对别人的任何批评听从

②努力发掘自己的潜能

③拿自己的不足比别人的长处

④善于发现自己的优势，树立自信

A．

①②

B．①③

C．②④

D．②③

4、进入初中后，小涛发现自己个子比别的同学矮，脸上还长了青春痘。面对这些状况，他应该（D）

A、在课堂上偷偷照镜子

B、要求父母为他购买增高药

C、立即到美容院整容

D、欣赏接受青春花蕾的绽放，接纳自己

5、以下人物，属于在为他人、为社会带来福祉的过程中做了“更好的自己”的是（）

①张宇是奢侈品的热衷者，经常为购买奢侈品举债过日子

②李霞凡事都先考虑自己的利益，他认为这才对得起自己

③画家崔如琢向故宫文物保护基金捐出一亿元卖画所得

④张宝艳、秦艳友夫妇创建“宝贝回家寻子网”，帮助1200个被拐及走失的孩子寻找到亲人

A.①②

B．③④

C．①③

D．②④

二、非选择题

情景一：“变色龙的苦恼”

鹦鹉是绿色的，金鱼是红色的。所有的动物都有它们自己的颜色。只有变色龙例外。它走到哪儿，颜色就会随之变化。站在柠檬上，它是黄色的，坐在老虎身上，它就有了和老虎一样的条纹。变色龙很苦恼，它没有属于自己的颜色。后来一位智者点拨它“我们成不了优秀的别人，却可以做更好的自己”从此变色龙开启高兴的生活。

情景二：“寻找自己的颜色”

有一天，这只站在老虎尾巴上的变色龙对自己说：“如果我一直待在叶子上，我就会永远是绿色的，那样我也会有我自己的颜色了。”想到这儿，他就高高兴兴地爬上最绿的一片叶子。可是到了秋天，叶子变黄了——那只变色龙也变黄了。后来，叶子变红了，变色龙也变红了。再后来，冬天的寒风把叶子吹落枝头，变色龙也跟着落下了。在漫长的冬夜里，变色龙变成了黑色的。后来智者点拨它“干嘛要和其它动物一样有自己的颜色，如果你只有一种颜色了，那还叫变色龙吗？你就是你，独特的你自己。”

1、变色龙是怎样接纳和欣赏自己的？

2、变色龙的故事启示我们怎样做生命中最好的自己？

答案

1、①我们要学会接纳自己，接纳自己需要接纳自己的全部，既接纳自己的优点，也接纳自己的不完美。

②

接纳自己需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。

③我们要学会欣赏自己，欣赏自己的独特，欣赏自己的优点。

④欣赏自己，不是骄傲自大，也不是目中无人，而是成长道路上面对压力与挫折的自我鼓励与自我奋进。

2、①做更好的自己，就要扬长避短。

②做更好的自己，需要主动改正缺点

③做更好的自己，需要不断激发自己的潜能

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！