



# 2016 年上半年中小学教师资格考试

## 教育知识与能力试题 (中学)



扫描二维码, 关注厚职公考官方公众号获取更多真题和资料  
厚职公考网 (www.houzhiwang.com) 整理提供



**注意事项:**

1. 考试时间为 120 分钟, 满分为 150 分。
2. 请按规定在答题卡上填涂、作答。在试卷上作答无效, 不予评分。

**一、单项选择题 (本大题共 21 小题, 每小题 2 分, 共 42 分)**

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的, 请用 2B 铅笔把答题卡上对应题目的答案字母按要求涂黑。错选、多选或未选均无分。

1. 在教学理论著述中, 强调学科的基本结构要与儿童认知结构相适应, 重视学生能力培养, 主要发现学习的专著是 ( )。

- A. 《普通教育学》
- B. 《大教学论》
- C. 《教育过程》
- D. 《论教学过程最优化》

2. 如果让六个月婴儿学走路, 不但徒劳而且无益。同理, 让四岁的儿童学高等数学, 也难以成功。这说明 ( )。

- A. 遗传素质的成熟程度制约着人的发展过程及其阶段
- B. 遗传素质的差异性对人的发展有一定影响
- C. 遗传素质具有可塑性
- D. 遗传素质决定了人发展的最终结果

3. 确立我国教育目的的理论基础是 ( )。

- A. 素质教育理论
- B. 马克思关于人的全面发展理论
- C. 创新教育理论
- D. 生活教育理论

4. 英国政府 1870 年颁布的《初等教育法》中, 一方面保持原有的专为资产阶级子女服务的学校系统, 另一方面为劳动人民的子女设立国民小学、职业学校。这种学制属于 ( )。

- A. 双轨学制
- B. 单轨学校
- C. 中间型学制
- D. 分支型学制

5. 否定教育自身的发展规律, 割裂教育的历史传承, 把教育完全作为政治、经济的附庸。这样的观念违背了教育的哪一特性? ( )

- A. 生产性
- B. 永恒性
- C. 相对独立性
- D. 工具性

6. 《基础教育课程改革纲要 (试行)》规定, 我国中小学课程设置“综合实践活动”, 开设的学段是 ( )。

- A. 小学一年级至高中
- B. 小学三年级至高中
- C. 小学五年级至高中
- D. 初中一年级至高中

7. 校风、教风和学风是学校文化的重要组成部分。就课程类型而言, 它们属于 ( )。

- A. 学科课程
- B. 活动课程



- C. 显性课程  
D. 隐性课程
8. 王老师在化学课上讲到元素周期表中的“镭”元素时, 向同学们介绍了“镭”的发现者居里夫人献身科学的事迹, 同学们深受教育。这体现了哪一教学原则? ( )
- A. 理论联系实际的原则  
B. 科学性和思想性统一的原则  
C. 启发性原则  
D. 发展性原则
9. 陈老师在教学中经常通过口头提问、课堂作业和书面测验等形式对学生的知识和能力进行及时测评与反馈。这种教学评价被称为 ( )。
- A. 诊断性评价  
B. 相对性评价  
C. 终结性评价  
D. 形成性评价
10. 班主任李老师接手一个新班后, 针对该班的纪律散漫、学风懈怠的情况, 首先运用板报、墙壁等媒介做好舆论宣传, 建立良好的班风, 同时以真诚的爱感化学生, 促使学生积极进取。一个学期下来, 该班班风、学风焕然一新。李老师运用的主要德育方法是 ( )。
- A. 个人修养法  
B. 榜样示范法  
C. 实践锻炼法  
D. 情感陶冶法
11. 初二(1)班小王同学在黑板上画了个漫画, 并写上“班长是班主任的小跟班”。班主任冯老师看了, 发现漫画真画出了自己的特征, 认为他有绘画天赋。于是请他担任班上的板报和班刊绘画编辑, 并安排班长协助他。在班长的帮助下, 小王发挥了自己的才能, 出色地完成了任务, 克服了散漫的毛病, 后来还圆了他考取美术专业的大学梦。冯老师遵循的主要德育原则是 ( )。
- A. 疏导原则  
B. 教育影响一致性与连贯性原则  
C. 长善救失原则  
D. 严格要求与尊重学生相结合原则
12. 小明看书时可以“一目十行”, 而小华则“一目一行”。这反映了他们在哪种注意品质上存在差异? ( )
- A. 注意广度  
B. 注意分配  
C. 注意稳定  
D. 注意转移
13. 小红在解决数学问题时总是从多种途径寻求解决问题的方法, 力求一题多解。小红的思维方式属于 ( )。
- A. 聚合思维  
B. 发散思维  
C. 常规思维  
D. 具体思维
14. 中学生随着身心的迅速发展, 开始积极尝试脱离父母的保护和管理, 渴望自己的行为像成人, 不愿意被当做孩子看待。这说明中学生心理发展具



有 ( )。

- B. 独立性
- C. 闭锁性

15. 小亮在解决物理习题时, 能够把各种解法逐一列出并加以尝试, 最终找到一个最佳解法。小亮的这种解题方法属于 ( )。

- A. 启发式
- B. 推理式
- C. 算法式
- D. 归纳式

16. 中学生小张认为遵守交通法规是人人应尽的责任与义务。根据柯尔伯格的道德发展阶段理论, 小张的道德判断处于 ( )。

- A. 惩罚服从取向
- B. 相对功利取向
- C. 寻求认可取向
- D. 社会契约取向

17. 小黄在学习时关注的是知识的内容和价值, 而不是为了获得分数和奖励。根据成就目标理论, 小黄的目标导向属于 ( )。

- A. 成绩趋近
- B. 成绩回避
- C. 掌握趋近
- D. 掌握回避

18. 中学生小孙近期心理很矛盾, 觉得未来的自己应该是一名科学家, 但又觉得能力有限, 遥不可及。根据埃里克森的人格发展阶段论, 当前他的主要发展任务是 ( )。

- A. 获得勤奋感
- B. 克服内疚感
- C. 避免孤独感
- D. 建立同一性

19. 孟老师近期工作比较消极, 漠视学生的存在, 对生态态度麻木, 缺乏应有的尊依据职业倦怠的特征, 孟老师的这些表现属于 ( )。

- A. 情感枯竭
- B. 去人性化
- C. 成就感低
- D. 知识枯竭

20. 中学生晓华和几个同学为了参加全省航模大赛, 组成了航模小组。他们为了在大赛中表现出色, 达成了共识: 牺牲各自的一些课余休息时间, 放弃各自的一些爱好, 以规范自己的参赛行为。这种情况下, 小组成员遵循的纪律属于 ( )。

- A. 教师促成
- B. 群体促成
- C. 任务促成
- D. 自我促成

21. 晓玲性格内向, 平时不敢同老师讲话, 遇到疑难问题也没有勇气求教。偶有一次, 她向杨老师求教, 杨老师耐心解答了问题, 并对她的行为及时给予表扬。经过多次这样的教学交往, 晓玲学会了主动向老师请教问题。杨老师改变晓玲行为的方法属于 ( )。



- A. 强化法
- B. 自控法
- C. 脱敏法
- D. 放松法

**二、辨析题 (本大题共 4 小题, 每小题 8 分, 共 32 分) 判断正误, 并说明理由。**

- 22. 教育既然是培养人的活动, 教育目的就只能按照人的发展需求确定。
- 23. 德育过程是对学生知、情、意、行的培养提高过程, 应以知为开端, 知情意行依次进行。
- 24. 信息进入工作记忆就会持久保存。
- 25. 智力水平越高, 学习成绩越好。

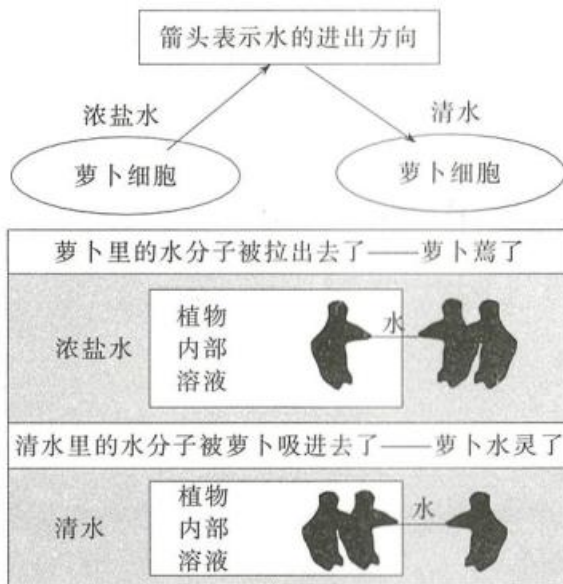
**三、简答题 (本大题共 4 小题, 每小题 10 分, 共 40 分)**

- 26. 为什么教育对人的发展起主导作用?
- 27. 简述美育对促进学生德智体全面发展的意义。
- 28. 简述维果斯基的心理发展理论。
- 29. 简述动作技能培养的途径。

**四、材料分析题 (本大题共 2 小题, 每小题 18 分, 共 36 分) 阅读材料, 并回答问题。**

30. 材料:

张老师在生物课上讲解植物吸水的知识时, 首先要求同学动手做个实验: 将两块萝卜分别浸泡在两个装有浓盐水和清水的烧杯里。浸泡后取出并观察萝卜的变化。结果发现泡过浓盐水的萝卜变蔫了, 而泡过清水的萝卜变水灵了。张老师用右方示意图显示实验结果: 泡过浓盐水的萝卜失去水分。泡过清水的萝卜吸收水分。



张老师接着进一步提问: 谁能概括出萝卜什么状态下失水? 什么状态下吸水?

根据同学们的回答, 张老师总结说明植物吸水的原理: 当植物细胞液浓度小于外界溶液浓度时, 细胞就失水; 反之, 细胞则吸水。接着, 张老师布置小组讨论: 为什么盐碱地一般种不好庄稼? 如果你种的植物出现“烧根”现象, 你需要追肥还是浇水, 为什么?

最后张老师请各小组汇报讨论结果。

问题:



(1)张老师采用了哪些教学方法(4分)?请结合材料加以分析。(4分)

(2)张老师贯彻了哪些教学原则(4分)?请结合材料加以分析。(6分)

31. 材料:

中学生晓雯是一个品学兼优的学生,老师与同学都很喜欢她。但她需要进行选择与决策时,总是拿不定主意,处于矛盾中。例如,有同学建议晓雯竞选班长,她也有此想法,但又担心班级事务繁多影响自己的学习;学校举行数学竞赛,她渴望参加,却又担心无法完成老师交给她的创建班级环境规划的任务。日常生活中,晓雯也常常为参加集体活动还是温习功课拿不定主意;在专业选择问题上,她既想成为一名音乐家,又想成为一名心理学家。

问题:

(1)请运用动机冲突相关知识分析晓雯的问题。(10分)

(2)假如你是晓雯的班主任教师,你如何帮助她?(8分)



## 2016 年上半年中小学教师资格考试教育知识与能力试题 (中学)

### 参考答案及解析

#### 一、单项选择题

1. 【答案】C。解析: 美国教育学家布鲁纳著有《教育过程》, 强调学科结构, 提出结构主义教学理论, 倡导发现教学法, 主张培养学生的直觉思维、科学兴趣和创造力。《大教学论》是夸美纽斯的代表作, 它的出版标志着教育学作为一门学科正式成立。《普通教育学》是赫尔巴特的代表作, 它的出版标志着规范教育学的建立。《论教学过程的最优化》的作者是巴班斯基。

2. 【答案】A。解析: 遗传素质的发展过程和成熟程度制约着个体发展的过程和阶段。遗传素质的发展表现在人的身体的各种器官的构造和机能的发展变化上, 只有当身体的发展具有了一定的条件, 才能为学习一定的知识技能提供可能。因此, 题干中表述的六个月或四岁的孩子, 遗传素质发展未能达到学习较高难度的任务的程度。

3. 【答案】B。解析: 我国确立教育目的的理论依据是马克思关于人的全面发展学说。

4. 【答案】A。解析: 双轨制是学校教育分为两条互不相通的轨道, 一轨是为资产阶级子女设立的, 自上而下的, 从大学到中学, 具有较强的学术性; 另一轨是为劳动人民子女设立的, 从小学到中等职业学校, 是为培养劳动者服务的。英国的学制是典型的双轨制。

5. 【答案】C。解析: 教育受一定社会的政治经济等因素的制约, 但教育作为一种培养人的社会活动, 又具有相对独立性。教育的相对独立性主要表现在三个方面: 第一, 教育具有继承性。第二, 教育要受其他社会意识形态的影响。第三, 教育与社会政治经济发展不平衡。因此, 题干的说法违背了教育的相对独立性。

6. 【答案】B。解析: 《基础教育课程改革纲要 (试行)》在规定新课程的结构时做出了如下阐述: 从小学至高中设置综合实践活动并作为必修课程, 其内容主要包括: 信息技术教育、研究性学习、社区服务与社会实践以及劳动与技术教育。小学阶段自三年级开始设置, 每周平均 3 课时。

7. 【答案】D。解析: 隐性课程亦称潜在课程、自发课程, 是学校情境中以间接的、内隐的方式呈现的课程, 如师生关系、校风、学风等。

8. 【答案】B。解析: 科学性与思想性相统一原则是指既要把现代先进科学的基础知识和基本技能传授给学生, 同时要结合知识、技能中内在的德育因素, 对学生进行政治、思想教育和道德品质教育。题干中把对知识的讲授和对人物事迹的介绍相结合, 体现了这一原则。

9. 【答案】D。解析: 形成性评价是在教学过程中为改进和完善教学活动而进行的对学生学习过程及结果的评价。它包括在一节课或一个课题教学中对学生的口头提问和书面测验。诊断性评价一般在教学之前, 终结性评价在一个阶段的学习完成之后进行。

10. 【答案】D。解析: 情感陶冶法是教师利用环境和自身的教育因素, 对学生进行潜移默化的熏陶和感染, 使其在耳濡目染中受到感化的方法。因此, 该教师运用班风和舆论, 以及自身真诚的爱, 这体现的是情感陶冶法。

11. 【答案】C。解析: 长善救失原则是指在德育工作中, 教育者要善于依靠、发扬学生自身的积极因素, 调动学生自我教育的积极性, 克服消极因素。题干中老师发现小王同学有绘画才能, 就充分发挥其特长, 克服其散漫的毛病, 帮助学生取得成功, 体现了这一原则。

12. 【答案】A。解析: 注意广度是指在同一时间内, 人们能够清楚地知觉出的对象的数目。“一目十行”反映的就是注意广度。注意分配是指人在进行两种或多种活动时能把注意指向不同对象的现象。注意稳定性是指注意保持在某一对象或某一活动上的时间长短的特性。注意转移是根据新任务, 主动把注意从一个对象转移到另一个对象的活动。

13. 【答案】B。解析: 发散思维是指人们解决问题时, 思路朝着各种可能的方向扩散,



从而求得多种答案。一题多解正是为了培养学生的发散思维。

14. 【答案】B。解析: 由于初中生生理发展迅速, 促进了中学生心理的成熟。这个时期的孩子产生了强烈的“成人感”, 独立自主性发展很快, 他们极力想争取在家庭、学校和社会生活中的独立自主地位和新的权利, 想充分发挥自己的作用。因此, 这个年龄段被称为个体发展的“心理断乳期”。

15. 【答案】C。解析: 算法式是指将所有可能的针对问题解决的方法都一一列举出来并进行尝试, 直到最终从根本上解决问题。

16. 【答案】D。解析: 处于社会契约定向阶段的人认为法律和规范是大家商定的, 是一种社会契约。他们看重法律的效力, 认为法律可以帮助人维持公正。但同时认为契约和法律的规定并不是绝对的, 可以应大多数人的要求而改变。在强调按契约和法律的规定享受权利的同时, 认识到个人应尽义务和责任的重要性。由题干所说“遵守交通法规是人人应尽的责任与任务”可知, 小张强调应尽义务和责任的重要性, 属于社会契约定向阶段。

17. 【答案】C。解析: 成就目标理论认为, 持能力增长观的个体倾向于确立掌握目标, 他们希望通过学习来提高自己的能力; 能力实体观的个体倾向于确立成绩表现目标, 他们希望在学习过程中表现自己的能力。所以, 小黄的目标导向属于掌握趋近。

18. 【答案】D。解析: 根据埃里克森的人格发展阶段理论, 中学生正处于自我同一性对角色混乱的时期。本阶段的任务就是培养自我同一性。

19. 【答案】B。解析: 马勒斯等人认为职业倦怠主要表现在三个方面: 情感枯竭、去人性化和个人成就感低。情感枯竭主要表现在生理枯竭和心理枯竭两个方面。如极度的慢性疲劳、力不从心、丧失工作热情、情绪波动大等。去人性化即刻意在自身和工作对象间保持距离, 对工作对象和环境采取冷漠和忽视的态度。教师以一种消极的、否定的态度和情感对待学生。个人成就感低表现为消极地评价自己, 贬低自己工作的意义和价值。题干表述孟老师工作消极、对学生漠视、态度麻木, 属于去人性化。

20. 【答案】C。解析: 任务促成的纪律指某一具体任务对学生行为提出的具体要求。为了完成航模比赛牺牲自己的业余时间, 是由于任务促成的纪律。

21. 【答案】A。解析: 强化法是应用强化手段增进某些适应行为, 以减弱或消除某些不适行为的方法。晓玲表现出良好行为后, 老师给予肯定属于强化法。

## 二、辨析题

### 22. 【参考答案】

这种说法是错误的。教育是培养人的活动, 教育目的是国家对培养人的总的要求, 是一切教育工作的出发点和归属。确定教育目的要受多方面因素的影响, 包括社会政治、经济和文化因素, 人的身心发展特点以及制定者的教育理想和价值观等。因此, 题干将教育目的确定的依据简化为人的发展需求这个单一因素, 说法错误。

### 23. 【参考答案】

这种说法是错误的。德育过程是对学生知情意行的培养提高过程, 由于社会生活的复杂性, 德育影响的多样性等因素, 德育具体实施过程, 具有多种开端。教师可根据学生品德发展的具体情况, 或晓之以理开始, 或从动之以情开始, 或从锻炼品德意志开始, 或从导之以行开始, 最后达到使学生品德在知、情、意、行等方面的和谐统一发展。

### 24. 【参考答案】

这种说法是错误的。工作记忆也称为短时记忆, 短时记忆的信息在头脑中储存的时间要比瞬时记忆长一些, 但一般不会超过一分钟。而且短时记忆的容量是有限的。而信息只有进入长时记忆时才能持久的保持, 保存时间可以到达几天、几年甚至终身难忘。题干将工作记忆等同于长时记忆, 因此说法错误。

### 25. 【参考答案】





这种说法是错误的。心理学家研究表明,智力水平与学业成绩之间呈现中等程度的相关。说明智力水平是影响学习成绩的一个重要的因素,也就是说,如果儿童的智力水平越高,一般学习成绩越好。但是智力水平并不是影响学习成绩的唯一因素,知识结构、认知发展水平以及学习动机和集体、教师等因素,都对儿童的学习成绩有重大的影响。因此,智力水平与学习成绩之间并不是简单的正比关系。故本题说法错误。

### 三、简答题

#### 26.【参考答案】

- (1)学校教育是有目的、有计划、有组织的培养人的活动。
- (2)学校教育是通过专门训练的教师来进行的,相对而言效果较好。
- (3)学校教育能有效地控制、影响学生发展的各种因素。
- (4)学校教育给人的影响比较全面、系统和深刻。

#### 27.【参考答案】

- (1)美育能促进学生智力发展,扩大和加深学生对客观现实的认识。
- (2)美育能促进学生科学世界观和良好道德品质的形成。
- (3)美育能促进体育,具有怡情健身的作用。
- (4)美育能促进劳动教育,使学生能体验劳动创造带来的喜悦。

#### 28.【参考答案】

##### (1)文化历史发展理论

析了心理发展的实质,提出了文化历史发展理论。他认为人有两种心理机能,一种起作为动物进化结果的低级心理机能;另一种则是作为历史发展结果的高级心理机能,即以符号系统为中介的心理机能。商级心理机能的实质是以心理工具为中介的,受到社会历史发展规律的制约。

##### (2)心理发展观

心理发展是个体的心理自出生到成年,在环境与教育的影响下,在低级心理机能基础上,逐渐向商级机能转化的过程。有四个方面的表现:①随意机能的不断发展。(2)抽象-概括机能的提高。③各种心理机能之间的关系不断变化、重组,形成间接的、以符号为中介的心理结构。④心理活动的个性化。

##### (3)内化学说

维果斯基的内化学说的基础是他的工具理论。具体地说,在儿童认知发展的内化过程中,语言符号系统的作用是至关重要的。

##### (4)最近发展区理论

维果斯基认为,儿童有两种发展水平:一是儿童的现有水平,即由一定的已经完成的发展系统所形成的儿童心理机能的发展水平;二是即将达到的发展水平。这两种水平之间的差异就是最近发展区。教学应着眼于学生的最近发展区,把潜在的发展水平变成现实的发展水平,并创造新的最近发展区。

#### 29.【参考答案】

- (1)准确的示范与讲解。
- (2)必要而适当的练习。
- (3)充分而有效的反馈。
- (4)建立稳定清晰的动觉。

### 四、材料分析题

#### 30.【参考答案】

- (1)张老师运用了实验法、演示法、谈话法和讨论法。

实验法是指学生在教师的指导下,使用一定的仪器和设备,在一定条件下引起某些事物



和现象产生变化, 进行观察和分析, 以获得知识和技能的方法。首先, 张老师在讲解植物吸水时, 先安排同学们动手做实验, 通过实验让学生观察萝卜在清水和浓盐水中的变化, 这体现了实验法。

演示法是教师在课堂上通过展示各种实物、直观教具或者进行示范性的实验, 让学生通过实际观察获得感性知识的教学方法。其次, 张老师用示意图显示实验结果, 通过老师的演示让学生明白实验的结果, 这体现了演示法。

谈话法是教师按一定的教学要求向学生提出问题, 要求学生回答, 并通过问答的形式来引导学生获取或巩固知识的方法。再次, 张老师通过提问的方式, 引导学生回答萝卜在什么情况下吸水, 什么情况下失水, 通过问

答的方式使学生明白知识原理, 体现了谈话法。

讨论法是学生在教师指导下为解决某个问题进行探讨、辩论, 从而获取知识的一种方法。最后, 张老师布置了小组讨论, 通过学生自己发表建议和看法, 体现了讨论法。

(2)张老师在教学中贯彻了直观性原则、启发性原则和理论联系实际原则。

直观性原则是指在教学活动中, 教师应尽童利用学生的多种感官和已有的经验, 通过各种形式的感知, 丰富学生的直接经验和感性认识, 使学生获得生动的表象, 从而比较全面、深刻地掌握知识。张老师让学生亲自进行实验和用示意图演示实验结果都是丰富学生的直接经验和感性认识, 遵循了直观性教学原则。

启发性原则是指在教学过程中, 教师要主动承认学生是学习的主体, 注意调动他们的学习主动性, 引导他们独立思考, 积极探索。张老师通过学生提问等方式, 让学生积极的思考, 最终明白了植物吸水的原理, 体现了启发性教学原则。

理论联系实际原则是指教学要以学习基础知识为主导, 从理论与实际的联系上去理解知识, 注意运用知识去分析问题和解决问题, 达到学懂会用、学以致用。张老师布置的小组讨论问题既是知识的应用, 也是生活中的实际问题, 能够让学生把理论与实际相联系, 学以致用。

### 31. 【参考答案】

(1)动机冲突是指一个人在某种活动中, 同时存在着一个或数个所欲求的目标, 或存在两个或两个以上互相排斥的动机, 当处于相互矛盾的状态时, 个体难以决定取舍, 表现为行动上犹豫不决的状态。动机冲突可以分为双趋冲突、双避冲突、趋避冲突和多重趋避冲突。材料中, 晓雯既想当班长, 又害怕耽误学习; 既想参加数学竞赛, 又担心完不成班级规划的任务, 这体现了对一个目标, 既有吸引力又有排斥力, 既想接近同时又不得不回避从而引起的冲突, 属于趋避冲突。日常生活中, 晓雯常常为参加集体活动还是温习功课拿不定主意; 专业选择问题上, 她既想成为一名音乐家, 又想成为一名心理学家, 这体现了两个目标都具有吸引力, 都想追求, 因不能同时获得而产生的动机冲突, 属于双趋冲突。

(2)针对晓雯存在的问题, 班主任应注重培养晓雯良好的意志品质。

第一, 首先帮助学生加强世界观和人生观教育, 确立正确的行动目的。

自觉性是意志行动的重要特征, 学生意志品质的发展都建立在一个正确而合理的行动目的的基础上。对晓雯的教育, 可以从确立远大的目标着手, 合理处理好个人成长与集体成长之间的关系, 从而有效避免在价值取向上出现动机冲突。

第二, 组织实践活动, 加强意志锻炼。

在学校教育中, 日常的学习、劳动和课外活动, 都需要为达到一定的目的付出艰辛和努力, 这正是培养学生良好的意志品质的最好途径。对于晓雯这样优柔寡断的学生, 要树立他们克服困难的信心和勇气, 帮助他们学会审时度势, 当机立断。

第三, 发挥教师的影响, 给予必要的纪律约束。

在学生意志品质的形成中, 离不开周围的人和环境的影响。特别是在学校教育中, 教师



和班集体发挥着不可忽视的作用。对于晓雯这样的学生，教师在工作中首先要表现出目标明确、处事果断、兢兢业业、不畏困难的作风，以此来影响学生的意志品质。

第四，启发学生进行意志的自我锻炼。

要在学生的意志品质形成中真正发挥作用，还必须调动学生自己的主观能动性。在教育实践中，教师可以激励晓雯用格言、座右铭警醒自己，用杰出人物的事迹对照、监督自己的言行；同身边的榜样相比较，找出差距，迎头赶上；每天坚持记日记，反思自己的言行和思想，发现缺点，及时改正等。