



اداره کل آموزش و پرورش استان البرز
مدیریت آموزش و پرورش ناحیه ۱ کرج
دبیرستان غیردولتی پسرانه غیاثیه (دوره اول)
سال تحصیلی ۱۴۰۴/۱۴۰۵

نام:	نام خانوادگی:	نام دبیر:	پایه: نهم
تعداد صفحه:	نوبت اول	نام درس: تفکر و سبک زندگی نهم	مدت زمان امتحان: دقیقه

آزمون تستی تفکر و سبک زندگی پایه نهم (نوبت اول)

۱. منظور از خودشناسی چیست؟ الف) شناخت دیگران ب) شناخت توانایی‌ها و ویژگی‌های خود ☒ ج) حفظ کردن مطالب د) تقلید از دیگران
۲. اولین مرحله تصمیم‌گیری صحیح چیست؟ الف) انتخاب راه حل ب) شناخت مسئله ☒ ج) اجرای تصمیم د) قضاوت
۳. مسئولیت‌پذیری باعث می‌شود: الف) دیگران به ما اعتماد کنند. ☒ ب) از کارها فرار کنیم. ج) بی‌نظم باشیم. د) وابسته شویم.
۴. کدام مورد نشانه اعتماد به نفس است؟ الف) خودبرتربینی ب) شناخت توانایی‌های خود ☒ ج) تحقیر دیگران د) خودنمایی
۵. بهترین راه کنترل خشم چیست؟ الف) فریاد زدن ب) آرام شدن و فکر کردن ☒ ج) قهر کردن د) بی‌احترامی
۶. همدلی یعنی: الف) نادیده گرفتن دیگران ب) درک احساسات دیگران ☒ ج) مخالفت با همه د) رقابت
۷. مدیریت زمان یعنی: الف) انجام کارها بدون برنامه ب) استفاده درست از زمان ☒ ج) استراحت دائمی د) عجله کردن
۸. کدام مورد از ارزش‌های اخلاقی است؟ الف) صداقت ☒ ب) دروغ ج) تمسخر د) بی‌احترامی
۹. هدف‌گذاری باعث می‌شود: الف) سردرگمی ب) پیشرفت و انگیزه ☒ ج) اتلاف وقت د) ناامیدی
۱۰. رعایت قانون موجب: الف) بی‌نظمی ب) امنیت و نظم ☒ ج) اختلاف د) هرج و مرج
۱۱. کدام مورد یک نیاز است؟ الف) آب آشامیدنی ☒ ب) تلفن همراه جدید ج) لباس لوکس د) بازی رایانه‌ای
۱۲. دوست خوب چه ویژگی دارد؟ الف) صداقت ☒ ب) دروغ‌گویی ج) حسادت د) بدقولی

۱۳. انتقاد سازنده با هدف ... انجام می‌شود. الف) تحقیر ب) اصلاح ☒ ج) تمسخر د) ناراحت کردن
۱۴. بهترین راه حل اختلاف چیست؟ الف) دعوا ب) گفت‌وگوی منطقی ☒ ج) قهر د) بی‌توجهی
۱۵. استفاده نادرست از فضای مجازی می‌تواند باعث: الف) افزایش تمرکز ب) اتلاف وقت ☒ ج) موفقیت قطعی د) سلامت بیشتر
۱۶. مسئولیت اجتماعی یعنی: الف) بی‌تفاوتی ب) احساس وظیفه نسبت به جامعه ☒ ج) خودخواهی د) تنبلی
۱۷. برای انتخاب شغل مناسب باید: الف) استعدادها را شناخت. ☒ ب) از دیگران تقلید کرد. ج) عجله کرد. د) بدون فکر تصمیم گرفت.
۱۸. همکاری گروهی باعث: الف) افزایش اختلاف ب) موفقیت بیشتر ☒ ج) کاهش مسئولیت د) بی‌نظمی
۱۹. کدام رفتار احترام به دیگران است؟ الف) گوش دادن به صحبت دیگران ☒ ب) تمسخر ج) بی‌احترامی د) توهین
۲۰. امیدواری سبب: الف) ادامه تلاش ☒ ب) ناامیدی ج) شکست د) بی‌انگیزگی
۲۱. بهترین منبع برای بررسی یک خبر: الف) شایعات ب) منابع معتبر ☒ ج) پیام ناشناس د) حدس
۲۲. کدام مورد نشانه غرور است؟ الف) پذیرش اشتباه ب) خودبرتربینی ☒ ج) فروتنی د) احترام
۲۳. برنامه‌ریزی درسی باعث: الف) استرس بیشتر ب) پیشرفت تحصیلی ☒ ج) اتلاف وقت د) بی‌نظمی
۲۴. کنترل احساسات باعث: الف) تصمیم بهتر ☒ ب) اشتباه بیشتر ج) عصبانیت د) بی‌نظمی
۲۵. نه گفتن به درخواست نادرست: الف) نشانه ضعف ب) یک مهارت مهم زندگی ☒ ج) بی‌ادبی د) خودخواهی
۲۶. حفظ محیط زیست وظیفه: الف) همه افراد ☒ ب) فقط دولت ج) فقط دانش‌آموزان د) فقط بزرگسالان
۲۷. شنونده خوب: الف) صحبت دیگران را قطع می‌کند. ب) با دقت گوش می‌دهد. ☒ ج) بی‌توجه است. د) مسخره می‌کند.
۲۸. مطالعه باعث: الف) افزایش آگاهی ☒ ب) اتلاف وقت ج) بی‌حوصلگی د) کاهش دانش
۲۹. شکست در زندگی: الف) پایان راه است. ب) فرصتی برای یادگیری است. ☒ ج) بی‌ارزش است. د) نباید بررسی شود.
۳۰. سبک زندگی سالم شامل: الف) تغذیه مناسب و ورزش ☒ ب) کم‌خوابی ج) بی‌حرکی د) تغذیه ناسالم

۳۱. تفکر نقادانه یعنی: الف) پذیرش هر مطلب ب) بررسی منطقی اطلاعات ☒ ج) شایعه پراکنی د) تقلید

۳۲. مهم ترین ویژگی فرد مسئولیت پذیر: الف) انجام وظایف ☒ ب) فرار از مسئولیت ج) بی نظمی د) تنبلی

۳۳. مشورت باعث: الف) افزایش خطا ب) تصمیم بهتر ☒ ج) اتلاف وقت د) بی اعتمادی

۳۴. تفاوت نیاز و خواسته: الف) نیاز ضروری است. ☒ ب) خواسته ضروری است. ج) هر دو یکسان اند. د) هیچ کدام

۳۵. صداقت باعث: الف) جلب اعتماد ☒ ب) اختلاف ج) دشمنی د) شکست

۳۶. احترام به قوانین مدرسه موجب: الف) نظم ☒ ب) هرج و مرج ج) بی نظمی د) اختلاف

۳۷. یکی از عوامل موفقیت: الف) پشتکار ☒ ب) تنبلی ج) بی هدفی د) عجله

۳۸. مدیریت زمان باعث: الف) انجام بهتر کارها ☒ ب) عقب ماندن ج) آشفتگی د) بی نظمی

۳۹. کدام رفتار نشانه همدلی است؟ الف) کمک به دوست ناراحت ☒ ب) تمسخر او ج) بی توجهی د) قضاوت عجولانه

۴۰. اعتماد به نفس واقعی بر پایه: الف) شناخت توانایی ها ☒ ب) تعریف دیگران ج) غرور د) خودنمایی

۴۱. رعایت حقوق دیگران باعث: الف) آرامش اجتماعی ☒ ب) اختلاف ج) بی نظمی د) نزاع

۴۲. بهترین راه مقابله با شایعات: الف) انتشار سریع ب) بررسی منبع خبر ☒ ج) باور فوری د) نقل برای دیگران

۴۳. کدام مورد نشانه یک شهروند مسئول است؟ الف) رعایت قوانین ☒ ب) آسیب به اموال عمومی ج) ریختن زباله د) بی تفاوتی

۴۴. همکاری در گروه باعث: الف) تقسیم مسئولیت ها ☒ ب) افزایش اختلاف ج) بی نظمی د) کاهش یادگیری

۴۵. یکی از راه های افزایش اعتماد به نفس: الف) یادگیری مهارت جدید ☒ ب) مقایسه مداوم با دیگران ج) ناامیدی د) تنبلی

۴۶. هدف بلند مدت معمولاً: الف) زمان بیشتری نیاز دارد. ☒ ب) یک روزه انجام می شود. ج) بی ارزش است. د) بدون برنامه است.

۴۷. بهترین روش حل تعارض: الف) گفت و گو ☒ ب) دعوا ج) قهر د) توهین

۴۸. رعایت اخلاق در جامعه سبب: الف) افزایش اعتماد ☒ ب) اختلاف ج) بی احترامی د) هرج و مرج

۴۹. استفاده درست از فضای مجازی یعنی: الف) استفاده آگاهانه و مدیریت شده ☒ ب) استفاده شبانه‌روزی ج) انتشار شایعات د) بی‌توجهی به حریم خصوصی

۵۰. یکی از نشانه‌های فرد موفق: الف) مسئولیت‌پذیری ☒ ب) بی‌نظمی ج) بدقولی د) بی‌هدفی

۵۱. تصمیم عجولانه معمولاً: الف) احتمال خطا را افزایش می‌دهد. ☒ ب) همیشه درست است. ج) بهترین نتیجه را دارد. د) نیازی به فکر ندارد.

۵۲. احترام به نظر دیگران نشانه: الف) ادب و بلوغ فکری ☒ ب) ضعف ج) ترس د) بی‌تفاوتی

۵۳. هنگام عصبانیت بهتر است: الف) ابتدا آرام شویم. ☒ ب) فریاد بزنیم. ج) وسایل را خراب کنیم. د) دیگران را سرزنش کنیم.

۵۴. کدام مورد به سلامت روان کمک می‌کند؟ الف) روابط سالم با خانواده و دوستان ☒ ب) انزوا ج) پرخاشگری د) ناامیدی

۵۵. انگیزه در زندگی باعث: الف) تلاش بیشتر ☒ ب) تنبلی ج) بی‌هدفی د) سردرگمی

۵۶. انتقادپذیری یعنی: الف) پذیرفتن نظر درست دیگران و اصلاح رفتار ☒ ب) ناراحت شدن از هر انتقاد ج) بی‌توجهی کامل د) مخالفت با همه

۵۷. یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی: الف) حل مسئله ☒ ب) عجله ج) بی‌دقتی د) بی‌برنامگی

۵۸. موفقیت پایدار بیشتر نتیجه: الف) تلاش مستمر ☒ ب) شانس ج) تقلید د) عجله

۵۹. کدام مورد نمونه رفتار اخلاقی است؟ الف) امانت‌داری ☒ ب) دروغ‌گویی ج) تمسخر د) خیانت

۶۰. مهم‌ترین هدف آموزش مهارت‌های زندگی چیست؟ الف) آماده کردن افراد برای تصمیم‌گیری و زندگی بهتر ☒ ب) افزایش حفظیات ج) سخت‌تر شدن زندگی د) رقابت ناسالم