

统编版七年级道德与法治下册第二课 2.1《揭开情绪的面纱》同步练习

一、选择题

1. 当我们看到我国运动员在奥运会上夺冠，五星红旗冉冉升起时，我们会激动得热泪盈眶。这种情绪属于（ ）

A. 喜 B. 怒 C. 哀 D. 惧

2. 进入青春期，随着身体发育加快和生活经验不断丰富，我们的情绪也发生着变化，表现出青春期的情绪特点。下列属于青春期情绪特点的是（ ）

①情绪反应强烈 ②情绪波动与固执 ③情绪的细腻性 ④情绪的闭锁性

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ①②③④

3. 影响我们情绪的因素有（ ）

①个人的生理周期 ②对某件事情的预期 ③周围的舆论氛围 ④自然环境

A. ①②③ B. ②③④ C. ①③④ D. ①②③④

4. 情绪犹如双刃剑。一方面，情绪可以充实人的体力和精力，提高人的活动效率和能力；另一方面，情绪也会使人感到难受，抑制人的活动能力，降低人的自控能力和活动效率。这说明（ ）

A. 情绪对人有积极影响 B. 情绪对人有消极影响
C. 情绪对人有积极影响和消极影响 D. 情绪对人没有影响

5. 下列属于青春期情绪特点的是（ ）

①情绪反应强烈 ②情绪波动与固执 ③情绪的细腻性 ④情绪的闭锁性

A. ①②③ B. ②③④ C. ①③④ D. ①②③④

6. 当我们快乐的时候，可能会感到精力充沛，笑容满面，对新鲜事物充满好奇；当我们悲伤的时候，可能会觉得沮丧、泄气，甚至想哭。这说明（ ）

A. 情绪影响着我们的观念和行动 B. 情绪受多方面因素影响
C. 人与人之间的情绪会相互感染 D. 情绪的表达关乎人际交往

7. 面对同样美丽的风光，大诗人李白在流放途中写下了“楚江清若空，遥将碧海通……平生不下泪，于此泣无穷”的忧郁诗句。几年后，他遇到大赦，重获自由，路过此地欣喜提笔写道：“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”来反映自己愉悦之情。由此可见（ ）

①人的情绪是复杂多样的 ②人的情绪反映着人对外界事物的态度
③人的情绪总的来说消极多于积极 ④随着周围情况的变化，我们的情绪也经常变化

A. ①② B. ②④ C. ③④ D. ①③

8. 下列对情绪的理解正确的是（ ）

①情绪是“万花筒”，丰富多样 ②情绪是“神奇果”，使人精力倍增
③情绪是“双刃剑”，对人有积极影响和消极影响 ④情绪只有喜、怒、哀、惧四大类

A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④

9. 小明参加演讲比赛，刚开始时他非常紧张，连话都说不利索。后来他不断地给自己打气，告诉自己“我能行”，慢慢地他的情绪稳定了下来，演讲也很成功。这说明（ ）

- A. 只要积极调控情绪，就能取得成功
- B. 我们要学会合理地调节情绪
- C. 情绪对人的影响是消极的
- D. 情绪是无法调控的

10. 古人云：“怒中之言，必有泄漏。”这句话告诫我们（ ）

- A. 要学会调控情绪，学会制怒
- B. 情绪有害，要合理宣泄
- C. 要保守秘密，履行义务
- D. 要懂得自尊，自爱知耻

11. 小敏在学校被老师批评后，心里很难过。回到家后，她听了几首自己喜欢的歌曲，心情渐渐地好了起来。小敏调节情绪的方法是（ ）

- A. 改变认知评价
- B. 转移注意
- C. 合理宣泄
- D. 放松训练

12. 以下表达情绪的方式恰当合理的是（ ）

- A. 被老师批评后，小明气冲冲地把书本摔在地上
- B. 小辉在比赛中失利，心里很郁闷，于是到操场跑步
- C. 小琳因为丢了钱包，心里难过，在教室里大哭大闹
- D. 小峰和同学发生矛盾后，怒气难消，把对方的书本撕烂

13. 青春期的情绪特点体现了青春的活力，它带给我们不同的感受。我们要学会积极面对这些负面情绪，因为（ ）

- A. 负面情绪对于我们的成长没有任何意义
- B. 负面情绪可以让我们的生活更加丰富多彩
- C. 适度的负面情绪可以帮助我们适应突发事件
- D. 负面情绪总是给我们带来积极的影响

14. 下列关于情绪表达的说法，正确的是（ ）

- A. 情绪表达是个人的事，与他人无关
- B. 我们可以随意表达自己的情绪
- C. 情绪表达要以恰当的方式，不能损害他人和集体的利益
- D. 我们只能表达正面情绪，不能表达负面情绪

二、非选择题

15. 阅读材料，回答问题。

材料一：小辉在学校运动会上，因为接力赛中出现失误，导致班级没有取得好成绩，他非常自责，一整天都闷闷不乐。

材料二：小敏在期末考试中取得了优异的成绩，她兴奋得又蹦又跳，逢人便说自己的成绩。

(1) 材料一和材料二中，小辉和小敏分别产生了怎样的情绪？这些情绪会对他们产生怎样的影响？

(2) 结合材料，谈谈我们应该如何正确对待自己的情绪。

(3) 请你列举两种调节情绪的方法，并说说在什么情况下可以使用。

16. 为了让同学们更好地了解情绪、管理情绪，某中学七年级（2）班开展了一次主题班会活动。

请你参与其中，并完成下列任务。

(1) 请你为本次班会设计一个主题。

(2) 请你设计两种活动形式。

(3) 在班会上，有同学认为：“情绪是无法控制的，我们只能任其摆布。”请你对这一观点进行辨析。

17. 请你结合所学知识，谈谈如何做情绪的主人。

答案

1. A 2. A 3. D 4. D 5. D 6. A 7. B 8. B 9. B 10. A 11. B 12. B 13. C 14. C

15. (1) 小辉产生了自责、沮丧等负面情绪，这种情绪可能会让他感到难过、消沉，影响他接下来的学习和生活，降低他的学习效率和积极性。小敏产生了兴奋、激动等正面情绪，这种情绪可能会让她感到愉悦、充满动力，有利于她以更好的状态投入到学习和生活中，提高她的自信心和积极性。

(2) 我们要正确对待自己的情绪，保持积极的心态。对于正面情绪，我们要合理表达，与他人分享喜悦；对于负面情绪，我们要学会接纳和调节，不能让负面情绪过度影响自己。同时，我们要认识到情绪是可以调节的，通过合理的方式调节情绪，让情绪为我们的生活服务。

(3) ①转移注意法，当我们情绪不好时，可以通过做自己喜欢的事情，如听音乐、看电影、运动等，转移自己的注意力，使情绪得到缓解。②合理宣泄法，当我们心中有烦恼和委屈时，可以找朋友倾诉、写日记、大哭一场等，把内心的不良情绪释放出来。

16. (1) 主题：“认识情绪，做情绪的主人”“驾驭情绪，拥抱阳光生活”等。

(2) 活动形式：举办情绪知识讲座、开展情绪管理主题辩论会。

(3) 这种观点是错误的。虽然情绪受多种因素影响，有时会自然产生，但我们可以通过一定方法对情绪进行调节和控制。如改变认知评价，从不同角度看待事情，可使情绪发生改变；通过转移注意，做自己喜欢的事，能缓解不良情绪；合理宣泄，将内心的负面情绪释放出来；进行放松训练，让身体和精神放松，也有助于调节情绪。所以我们不是情绪的奴隶，能够学会调节情绪，做情绪的主人。

17. ①要了解自己的情绪，认识情绪的多样性和复杂性。②学会正确对待自己的各种情绪感受，保持积极的心态，享受喜悦和快乐。③掌握调节情绪的方法，如改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等，合理调节情绪，做情绪的主人。

VV99.net

免费文档下载