

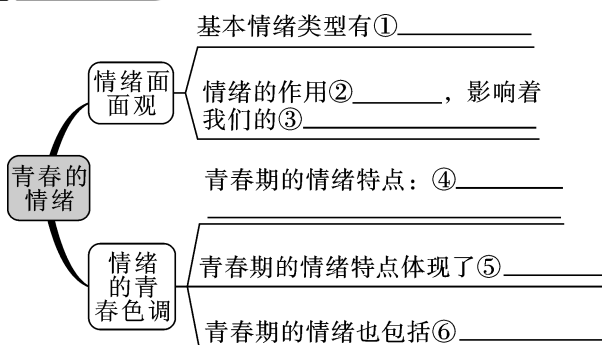


## 第二单元 做情绪情感的主人

### 第四课 揭开情绪的面纱

#### 课时① 青春的情绪

##### 预习速填



**【答案】**①喜、怒、哀、惧 ②非常神奇 ③观念和行动 ④情绪反应强烈、情绪波动与固执、情绪的细腻性、情绪的闭锁性、情绪的表现性 ⑤青春的活力 ⑥烦恼和担忧

##### 课时达标

- 2016年8月9日,傅园慧在里约奥运会上以58秒76的成绩获得里约奥运会女子仰泳100米铜牌。傅园慧在半决赛后接受采访时的夸张表情和不争不忧的态度,让她圈粉无数,被粉丝亲切地称为“行走的表情包”。她的“表情包”让我们感受到的是什么的体现 ( B )
  - A. 意志 B. 情绪 C. 情感 D. 情操

**【解析】**题干讲的是“行走的表情包”,表情属于情绪反应,是暂时的不稳定的,意志、情感、情操都具有持久性、稳定性的特点。故选B。
- 人的情绪是复杂多样的,基本情绪有 ( D )
  - A. 喜、怒、哀、乐
  - B. 喜、怒、哀、伤
  - C. 喜、怒、惧、乐
  - D. 喜、怒、哀、惧
- “笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。”这说明人的不同情绪会 ( B )
  - A. 对人的智力发展产生影响
  - B. 对人的健康发展产生影响

C. 对人的一切产生影响

D. 对人正常水平的发挥产生影响

- 唐代诗人李白,在流放途中,见到长江时写出的诗句是:“楚江清若空,遥将碧海通。平生不下泪,于此泣无穷。”几年后他遇到大赦,从白帝城沿江乘船返回江陵时,写出的诗句是:“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。”同样是写途经长江时的感受,内容却不相同,这说明 ( C )

A. 人的情绪会随着个人生理周期的变化而变化

B. 人的情绪会随着自然环境的变化而变化

C. 人的情绪是随着个人境遇的变化而变化的

D. 人的情绪是随着对某件事情的预期变化而变化的

**【解析】**李白两次同是写途经长江时的感受,内容却大不相同,原因是他是在两种不同的境遇下进行的创作,也就是情境不同,感受不同,答案C与题意相符。

- 七年级学生小明在期中考试时,把本属自己强项的英语考砸了,他难过得流下了眼泪。试卷发下来后,他冷静地分析了自己考砸的原因,认真真地把试卷改正了一遍,并把做错题的原因记录在册,使这次的失败成为鞭策自己的动力。小明的情绪状态产生的行为结果启示我们 ( C )
  - ①情绪能影响我们的行动 ②情绪可以让我们因失败而止步不前 ③情绪能激励我们克服困难、努力向上 ④情绪受多方面因素的影响
  - A. ①② B. ①④ C. ①③ D. ③④
- 过去英语考试总考不及格的学生小明,在一次单元考试中竟然考了90分,同学们对此议论纷纷,都怀疑他作弊,小明感到非常委屈。他受不了来自同学的异样眼光,觉得大家都在侮辱他。当同学让他介绍自己的诀窍时,他便大打出手,并且受到学校的通报批评。这符合青春期的情绪特点 ( A )
  - A. 情绪反应强烈 B. 情绪波动与固执
  - C. 情绪的闭锁性 D. 情绪的细腻性

##### 必背考点

###### 1. 影响情绪的因素

我们的情绪受多方面因素影响。例如,个人的生理周期、对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自然环境等。随着周围情况的变化,我们的情绪也经常变化。

###### 2. 情绪的作用

情绪的作用非常神奇,影响着我们的观念和行动。它可能激励我们克服困难、努力向上,也可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前。

###### 3. 青春期的情绪特点

情绪反应强烈:富有激情和热情,为了目标和理想不惜

一切,也会因为一点儿小事而冲动,可以用“急风暴雨”来形容这种特点。

情绪波动与固执:一方面,情绪体验常常不稳定,容易从一个极端到另一个极端;另一方面,情绪体验有一种顽固性。

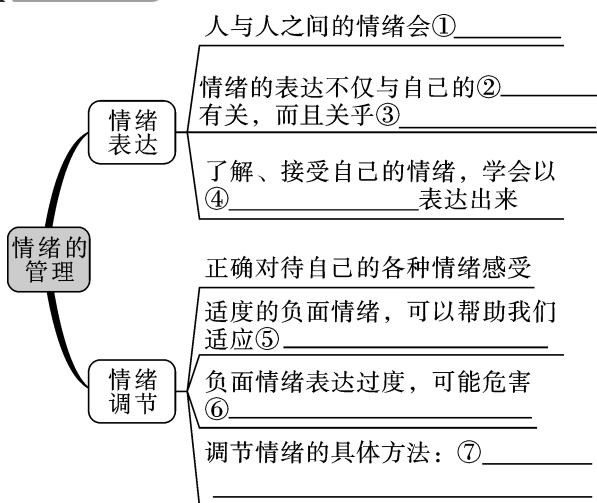
情绪的细腻性:情绪体验越来越细致,情绪表现越来越丰富,有些情绪感受并非完全由外部刺激引起,而是加入了许多主观因素。

情绪的闭锁性:随着对情绪控制能力的增强,会掩饰自己的情绪感受,不愿意向别人表露。

情绪的表现性:在情绪表露过程中,有时为了从众或出于其他想法,会自觉或不自觉地带上演痕迹。

## 课时2 情绪的管理

## 预习速填



【答案】①相互感染 ②身心健康 ③人际交往 ④恰当的方式 ⑤突发事件 ⑥我们的身心健康 ⑦改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等

## 课时达标

1. 我国经典医著《黄帝内经》中说:“喜伤心,怒伤肝,忧伤肺,恐伤肾。”这说明 ( B )

A. 情绪产生的原因是多种多样的  
B. 不良的情绪会影响人的身心健康  
C. 人的情绪是丰富多变的  
D. 人无法战胜消极情绪

【解析】喜、怒、忧、恐是不同的情绪类型,它们对身体带来的伤害不同,分别是伤心、伤肝、伤肺、伤肾。这说明不良情绪都会影响人的身心健康。故答案选B。

2. 《岳飞传》中的牛皋在打败金兀术时,大笑而死;《三国演义》中的周瑜则在大叫“既生瑜,何生亮”中而亡,这说明 ( B )

①该悲的时候最好不要悲,该喜的时候最好不要喜 ②情绪是需要调适的 ③人应该学会控制自己的情绪,不要悲喜 ④情绪的表达与自己的身心健康有关  
A. ②③ B. ②④ C. ③④ D. ①②

【解析】牛皋大笑而死,周瑜生气而亡,说明情绪的表达与健康有关,④正确;①和③的说法错误,情绪的表达需要以恰当的方式,要做到喜怒有常、喜怒有度,②说法正确;我们要做

情绪的主人,可以通过自己的调适来表达情绪。故答案选B。

3. “适当的悲伤可以表示感情的深切,过度的伤心却可以证明智慧的欠缺。”这句话的意思是 ( B )

A. 我们只能悲伤,不能伤心  
B. 情绪需要调节  
C. 悲伤是一种不良的情绪  
D. 只有愚蠢的人才会悲伤

4. 关于愤怒的情绪,下列说法正确的是 ( C )

①愤怒是人的正常情感之一 ②负面情绪危害很大,影响我们的身心健康 ③无论我们如何调节情绪,都不会掌控情绪 ④随便发火容易破坏人际关系  
A. ①③ B. ②④ C. ①④ D. ③④

5. 巴格达男孩贝恩在美伊战争中失去了妈妈和两个可爱的妹妹,每当想起妈妈和妹妹时,他就把自己关在卧室里蒙上被子大哭一场。贝恩这种调控情绪的方法是 ( B )

A. 改变认知评价 B. 合理发泄  
C. 转移注意 D. 放松训练

6. “假如生活欺骗了你,不要忧郁,也不要愤慨!不顺心时暂且克制自己,相信吧,快乐之日就会到来。”这段话启示我们 ( D )

①要热爱生活,以积极乐观的心态对待失意与困境 ②生活处处有烦恼,要永远忍耐 ③忧伤和愤慨是不好的心情造成的 ④要学会调节自己的情绪,做情绪的主人  
A. ①② B. ③④  
C. ②③ D. ①④

【解析】本题考查调控情绪的相关知识。对于不良情绪、负面情绪,我们要学会调节,而不是压制、忍耐,②说法错误,③与题意无关。只有①④是正确的,故答案选D。

7. 生活五味杂陈,一个人总会有喜有悲。正确对待自己的情绪感受,就要 ( C )

①该喜则喜,该悲则悲,但要做到有“度” ②正确对待自己的各种情绪感受,保持积极的心态 ③勇于制造正面情绪,杜绝负面情绪 ④适度的负面情绪,可以帮助我们适应突发事件,但不能持续地处于负面情绪状态  
A. ①②③ B. ②③④  
C. ①②④ D. ①③④

## 必背考点

## 1. 以恰当的方式表达情绪

(1)人与人之间的会相互感染。即使没有语言的交流,一个人的表情、声调、姿态和动作所表达的情绪,也会影响周围的人。

(2)情绪的表达不仅与自己的身心健康有关,而且关乎人际交往。

## 2. 正确对待自己的情绪感受

(1)人生路漫漫,有喜也有悲。该喜则喜,该悲则悲,我们要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,让我们的青春生活更加美好。

(2)适度的负面情绪,可以帮助我们适应突发事件,但持续地处于负面情绪状态,则可能危害我们的身心健康。

## 3. 学会合理地调节情绪的意义

(1)学会合理地调节情绪,使情绪在生理活动、主观体验、外显表情等方面发生一定的变化,有助于我们更好地适应环境。

(2)运用情绪调节的方法,我们还可以帮助同学、家人改善情绪,使他们保持积极乐观的心境。

## 4. 调节情绪的方法

改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等。



# 综合提升训练

第四课 揭开情绪的面纱

## 基础闯关

- 欣喜若狂、手舞足蹈、焦虑不安等,字典里有很多类似的描绘情绪的词汇,这说明人的情绪是 ( B )  
A. 平静如水的 B. 复杂多样的  
C. 简单纯净的 D. 麻木不仁的
- 各种各样的情绪丰富了我们的生活。下列能体现“喜”的情绪感受是 ( A )  
A. 得到自己期盼的礼物  
B. 期中考试成绩退步了  
C. 与要好的同学发生误会  
D. 回家路上遇到了事故
- “一切对人不利的影响中,最能使人短命夭折的是不利的情绪,如忧愁、颓废……”“生命的潮汐因快乐而生,因痛苦而降。”上述名言说明 ( A )  
A. 情绪的表达影响自己的身心健康  
B. 情绪产生的原因是多方面的  
C. 不同的情绪有不同的表现形式  
D. 人的情绪是无法控制的
- 下面的漫画告诉我们一定重视 ( A )



- 调节情绪 B. 认真工作  
C. 学会放松 D. 培养兴趣
- “亲啊!真希望您有时候也理解我们一点。”“旅客虐我千百遍,我视旅客如初恋……”12306 客服中心首次在内部食堂设立了发泄墙,不少客服人员在午餐时间利用发泄墙排解自己紧张郁闷的情绪。这种调节情绪的方法是 ( B )  
A. 转移注意 B. 合理发泄  
C. 放松训练 D. 改变认知评价
  - 薛亮参加学生会干部竞选,落选时情绪低落,随后参加了足球社团活动,心情变得舒畅起来。这种调控情绪的方法是 ( C )  
A. 放松训练 B. 合理发泄  
C. 转移注意 D. 改变认知评价

**【解析】**本题考查控制情绪的相关知识。薛亮参加学生会干部落选,之后参加足球社团活动,是通过注意力转移的方式调节情绪,缓解了心中的不良情绪,故本题选 C。

## 能力提升

- “春风得意马蹄疾,一日看尽长安花”表达了作者怎样心情 ( A )  
A. 喜 B. 怒 C. 哀 D. 惧

- 你认为下面漫画中的人物应该 ( D )



- ①教训一下猫,将自己的不良情绪发泄出来 ②学会调控自己的情绪 ③将不良情绪放在心里 ④避免不良情绪的传染  
A. ①② B. ②③ C. ③④ D. ②④

**【解析】**由漫画可知,这位青少年对于父母的教育方式和批评存在着不满,没有意识到父母批评教育自己是为了自己的健康成长,应该调整心态,理解父母的苦心,正确对待父母的批评。将自己的不良情绪传染给了动物,还有可能传染给他人,他需要避免不良情绪的传染,学会调控自己的情绪,猫也是生命,也是需要尊重和爱护的,不能随意虐待,因此教训猫是错误的,排除①③。故答案选 D。

- 当你从内心认定某件事讨厌或不好的时候,痛苦便产生了。所以一定要用积极情绪支配自己的心灵,诸如宁静、愉快,学会思考、学会感恩、学会信任、学会欣赏,以养成保持积极情绪的好习惯。这是因为 ( C )  
①积极情绪能激励我们克服困难、努力向上 ②人的情绪是丰富多彩的 ③良好的情绪有益于人们的身心健康 ④做好情绪的调节能保持积极乐观的心境,成为生活的强者  
A. ①②③ B. ①②④  
C. ①③④ D. ②③④

**【解析】**本题考查情绪的作用。人的情绪是丰富多彩的与题意无关,题干强调的是良好情绪的作用,排除②。本题为组合式选择题,排除含有②的选项,故选 C。

- 一位学者曾说:“不会抑制自己的人,就是一台损坏了的机器。”可见,学会合理地调节情绪是多么重要。下列调节情绪的做法可取的是 ( B )  
A. 小张被老师点名批评后,故意上课不认真听讲,以发泄心中的不悦  
B. 小虹与同学发生误会,用诙谐的语言打破僵局,平息怒气  
C. 小伟与父母发生矛盾,感觉委屈,就乱摔东西,以发泄心中的不满  
D. 小刚考试遇到困难,浑身紧张,通过大声读题的方法来缓解压力

**【解析】**调控情绪的方法有很多,如转移注意、改变认知评价、合理宣泄、放松训练等。小虹调节怒气的方法是合适的,B符合题意;A中的小张不应以不听课为发泄方法;C中的小伟不应乱摔东西;D中的小刚不应在考试时大声读题。故本题选 B。

- 学习过《情绪的管理》的内容后,请你帮小强同学选择调节



情绪的不可取做法

( D )

- A. 当与同学发生矛盾时,用诙谐的语言打破僵局,平息怒气  
B. 与父母发生矛盾时,告诫自己要冷静,想一想自己有没有错误  
C. 考试紧张时,反复告诫自己别紧张,会考好的  
D. 考试成绩不理想,把试卷撕得粉碎,发泄内心的不快

12. 阅读漫画,回答问题。



(1) 漫画反映了小强怎样的情绪表现?

【答案】愤怒、生气、气愤等。

(2) 漫画反映出青春期哪些方面的情绪特点?

【答案】情绪反应强烈。

(3) 小强可以采用哪些具体方法来调节自己的不良情绪?

【答案】改变认知评价、转移注意、合理宣泄、放松训练等方法。

## 中考在线

13. (2016·山东滨州)服务员朱某因与客人发生矛盾,将滚烫的开水浇到了对方的头上,判处有期徒刑一年十个月。这启示我们 ( D )

- A. 情绪只会对人产生不利的影响  
B. 情绪是难以控制的  
C. 任何时候都要压抑自己的情绪  
D. 要善于调控自己的情绪

【解析】服务员与客人发生矛盾,情绪激动,没有调控好自己的情绪,冲动之下,伤害了他人,自己也受到了法律的惩罚。因此启示我们要善于调控自己的情绪,情绪对人的影响有积极和消极两个方面;A、B说法是错误的;情绪需要发泄,但要在合适的场合,用合理的方式进行发泄,C错误,排除。故选D。

14. (2016·甘肃武威)如图漫画启示我们 ( A )

- ①学会调控自己的情绪 ②培养乐观、幽默的生活态度 ③掌握排解不良情绪的方法 ④在不良情绪面前我们无能为力

- A. ①②③  
B. ①②④  
C. ①③④  
D. ②③④



【解析】漫画反映了这个人产生了烦躁、抑郁、焦虑的情绪,影响了身心健康,启示我们要学会调控情绪,还要丰富自己的文化生活,培养乐观向上的生活态度,要掌握排解不良情绪的方法,①②③是正确的,我们可以调控情绪,④错误,排除。故选A。

15. (2016·山东济宁)开车见有人非法并线,就恨不得挥拳相加;前车开得慢,立刻焦躁不安地按喇叭……这一切都是“路怒症”惹的祸。调查显示,23.4%的人承认自己有“路怒症”。你应该这样劝说“路怒症”者 ( D )

- ①情绪是不能自己调控的,要顺其自然 ②违反交通规则的人不受法律保护 ③我们要做情绪的主人,用合适的方式表达情绪 ④要遵守交通规则,珍爱生命健康

- A. ①②③ B. ②③④ C. ②③ D. ③④

【解析】本题考查合理调控情绪的相关知识。题干表述了一些路怒族,无法控制情绪,导致违法行为的发生。这启示我们要学会调控情绪,做情绪的主人,用合适的方式表达情绪,开车的时候要遵守交通规则,珍爱自己和他人的生命,③④正确,故选D。

16. (2016·浙江绍兴)(节选)阅读漫画,回答问题。



校园小霸王

针对类似的“小霸王”现象,某班开展了“和谐家庭·平安校园”主题班会。请依据该班同学收集到的相关调查结果,运用所学知识,完成下表。

调查结果	对策
①75%左右的“小霸王”来自溺爱型、暴力型或忽视型家庭。	① <u>父母要履行家庭保护的职责,加强对未成年人的监护,以健康的思想、品行和适当的方法教育未成年人。</u>
②校园欺凌事件中,由“偏激心理”引发的占7.5%。	② <u>我们要学会调节和控制不良情绪,以免做出令自己后悔的事情。</u>
③被调查的违法犯罪未成年人在回答“暴力犯罪原因”时,选择“不知道自己的行为触犯了法律”的占64%。	③ <u>要学法、知法、守法,尊重他人合法权利,远离暴力。</u>