**2020—2021学年度第二学期七年级《道德与法治》教学目标检测题**

**第二单元 做情绪情感的主人**

**姓名 班级 座号 分数**

**一、单项选择题（共有20小题，每小题3分，共60分。在下列各题的四个选项中，只有一项是最符合题意要求的，请把正确答案前面的字母填在表格中）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **题号** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **答案** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **题号** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **答案** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1．当你气恼时，先数到十；假如怒火中烧，那就数到百。这种调控情绪的方法属于（ ）

A．合理宣泄 B．转移注意 C．放松训练 D．改变认知评价

2．中考临近，小萌坐卧不安，焦虑紧张。爸爸发现后每天抽时间带着小萌或骑行、或唱歌、或爬山，小萌的情绪渐渐稳定下来。这种调节情绪的方法是（ ）

A．改变认知评价B．自我暗示与自我提醒C．放弃目标要求 D．转移注意与放松训练

3．当我们感到困惑或烦恼时，要学会当自己的“心理医生”，下列符合当自己“心理医生”做法的是（ ）

A．向父母、老师寻求帮助 B．听音乐或者打打球

C．在公共场所大声喊叫 D．向心理医生咨询

4．一女乘客因乘坐公交车过站，强行要求司机临时停车被拒之后，辱骂司机，抢夺方向盘。导致车辆失控坠江，造成多人死亡。下列对情绪认识错误的是（ ）

A．情绪具有多样性和复杂性 B．要学会对自己的情绪负责

C．应学会调节情绪。做情绪的主人 D．情绪失控不会对他人造成不良影响

5．阳光心态带给我们快乐、信心和力量。下列体现阳光心态的是（ ）

A．为了保持好心情，小东从不想考试不及格的事情

B．在比赛中没拿到好名次，小强在教室里大喊大叫

C．受到批评后，小林进行了反思并下决心改正错误

D．为了不影响别人，小英总把自己的郁闷藏在心里

6．2018年6月，央视“寻找最美孝心少年”大型公益活动启动。在寻找过程中，一个个可爱的孝心少年形象越来越清晰：他们用稚嫩的肩膀扛起家庭的责任，帮助家里做力所能及的一切，承受着这个年龄不该承受的重担；但他们脸上时刻挂着阳光般的笑容，把温暖和美好留给大家。他们的经历告诉我们（ ）

①只要经历了挫折，就一定能活出生命的精彩，体会成功的喜悦

②身处逆境是成才成功的前提条件

③自尊自信、自立自强是成功的必备品质

④善于调控情绪保持积极乐观的心态，可以更好地面对生活

A．①③ B．②④ C．③④ D．①②

7．小明被同学误解感到很委屈，放学后他去打了一场篮球，感觉心情好多了，小明调节情绪的方法是（ ）

A．合理宣泄 B．改变认知评价 C．自我暗示 D．与人倾诉

8．疫情期间，武汉方仓医院的护士们利用空余时间带领大家跳起了健身舞，活跃了气氛。这有利

（ ）

①患者强身健体，尽早恢复健康 ②转移患者注意，调节患者情绪

③缓解患者病情，遏制病毒蔓延 ④增进医患感情，营造和谐氛围

A．①②③ B．②③④ C．①③④ D．①②④

9．情绪的作用非常神奇，影响我们的观念和行动。我们要学会以恰当的方式表达自己的情绪。下列同学调控情绪的做法可取的是（ ）

①与同学发生误会时，用诙谐的语言打破僵局 ②被老师批评后，故意捣乱课堂纪律

③与父母发生矛盾，感觉委屈，乱摔东西 ④考试失利，通过好友帮助，走出忧伤

A．①② B．①④ C．③④ D．②③

10．《黄帝内经》中有“喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、恐伤肾，思伤脾”的记载，可见（ ）

A．人与人之间的情绪会相互感染

B．喜怒哀乐是人之常情无关健康

C．情绪与人的身心健康密切相关

D．同一情绪对不同人的影响相同

11．疫情期间，白衣天使们为了缓解病人的焦虑心理，指导大家做腹式深呼吸运动。该调节情绪的方法是（ ）



A．合理宣泄 B．改变认知评价 C．放松训练 D．引导情感升华

12．在经过了两个多月的线上授课后，陈玲对上网课有了很强的抵触情绪，她开始反感电脑，反感老师在网上授课的声音，反感老师网上布置的作业。要调节这种情绪，陈玲可以（ ）

①和爸爸到楼下打羽毛球 ②打110报警电话求助

③打电话和老师交流思想 ④停上网课，改为自学

A．①② B．①③ C．②④ D．③④

13．下列行为能带来美好情感体验的有（ ）

①我自豪地向外国友人介绍中国书法 ②同学遇到困难，我主动伸出援助之手

③在运动场上，我为班集体赢得了荣誉 ④我帮同桌考试作弊，他非常开心

A．①②③ B．①②④ C．①③④ D．②③④

14．海南琼中女足荣获2019年“中国青年五四奖章集体”,获此殊荣让女足姑娘们感到既高兴又自 豪,这体现了她们强烈的（ ）

A．个人优越感 B．民族优越感 C．文化认同感 D．集体荣誉感

15．2019年，中国女排以十一战全胜的成绩卫冕女排世界杯冠军。主教练郎平说，每一次身披国家队战袍，中国女排的目标就是“升国旗、奏国歌”！女排姑娘的这种情感（　　）

①驱使她们勤学苦练，顽强拼搏 ②隐藏于她们心灵深处，是与生俱来的

③促使她们凝聚力量，奋发向上 ④直接转化为比赛技能，帮助她们取胜

A．①③ B．①④ C．②③ D．②④

16．2019年12月8日，随州学子孙玉晴带着母亲走进央视大型文化栏目《故事里的中国》。孙玉晴不忘养育之恩，带母求学，二十年如一日，竭尽全力尽一份孝心的感人事迹，感动万千观众，让主持人董卿也为之落泪！孙玉晴的感人事迹（ ）

①可以传递美好的情感

②可以传递生命的正能量

③会给我们带来不舒服、不愉快的负面感受

④可以获得美好的情感体验，使我们的生命更有力量

A．①②③ B．②③④ C．①②④ D．①③④

17．2020年5月28日，十三届全国人大三次会议表决通过了《中华人民共和国民法典》。其中被称为“好人法”的第184条规定：“因自愿实施紧急救助行为造成受助人损害的，救助人不承担民事责任。”《民法典》的这一规定有利于（ ）

①传递社会正能量 ②完善我国的法律体系

③公民行使监督权 ④调整社会关系、维护社会秩序

A．①②③ B．①③④ C．②③④ D．①②④

18．“故乡的歌是一支清远的笛，总在有月亮的晚上响起。故乡的面容却是一种模糊的惆怅，仿佛雾里的挥手别离。别离后，乡愁是一棵没有年轮的树，永远不老去。”下列诗句与之蕴含的情感相一致的是（ ）

A．少壮不努力，老大徒伤悲 B．郎骑竹马来，绕床弄青梅

C．举头望明月，低头思故乡 D．大漠孤烟直，长河落日圆

19．美国文学家爱默生把读书当作“精神魔术”。他说：“进去的时候是短暂的动作，出来的却是不朽的思想；进去的是琐事，出来的却是诗歌。”这表明（ ）

A．高雅情趣源于读书 B．读书能增长智慧、涵养品性

C．追求情趣要有选择 D．情趣是短暂的、不断变化的

20．“我和我的祖国，一刻也不能分割。无论我走到哪里，都流出一首赞歌。”时值建国70周年，这曲《我和我的祖国》以“快闪”的形式唱遍大江南北，传递了（　　）

①渴望与人交往的态度 ②热爱祖国的美好情感

③对祖国的祝福和期望 ④积极向上的正能量

A．①②③ B．①②④ C．①③④ D．②③④

**二、非选择题（共40分）**

21.阅读材料，回答问题。（10分）

材料一 《儒林外史》中的范进，多次赶考不中，以至于在后来中举之时，大喜过望，精神失常，狂呼大叫：“我中了！我中了！”。

材料二 《三国演义》里，东吴名将周瑜少年得志，文武全才，但他妒忌心很强，对才能比他高的诸葛亮，总是耿耿于怀并想方设法陷害。因诸葛亮识破他的用意，“三气周瑜”，使他怒不可遏，吐血而亡，年仅36周岁。

（1）范进、周瑜的情绪健康吗？请分别用材料中的语句来证明你的观点。（5分）

（2）你觉得他们的情绪需要调节吗？为什么？（5分）

22．阅读材料，回答问题（14分）

（青春飞扬，体验美好）

2020年5月17日，由中央广播电视总台制作的《感动中国2019年度人物颁奖盛典》在央视一套播出。获得此项荣誉的包括：坚守大漠的敦煌学者樊锦诗；四川木里森林扑火勇士；两次获得“战斗英雄”荣誉称号的张富清；为中华崛起而拼搏的时代强音中国女排等。

（1）收看“感动中国2019年度人物颁奖盛典”会增强我们哪些美好情感体验？这些美好情感对我们学习和生活有什么意义？（6分）

（2）中学生应该如何向这些感动中国人物学习？（8分）

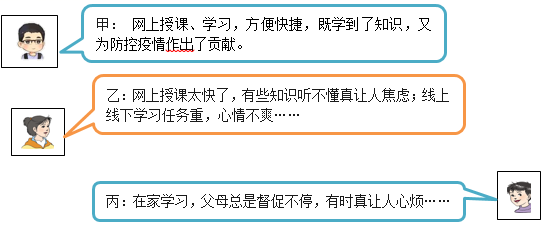
23．阅读材料，回答问题。（16分）

新型冠状病毒感染的肺炎疫情严重期间，为防止向校园蔓延，确保师生身体健康，教育部2020年1月27日发布通知，要求2020年春季学期延迟开学。各省市自治区教育厅分别发布了2月10日起组织中小学生开展线上教育教学的通知。

（1）作为当时“宅家学习”的一员，请你说说开展“停课不停学”的理由。（6分）

回忆起“宅家学习”阶段，同学们众说纷纭：

（2）请运用所学知识，选择其中一位同学的说法加以评析。（10分）



**第二单元做情绪情感的主人**

**一、单项选择题（共有20小题，每小题3分，共60分。）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **题号** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **答案** | **B** | **D** | **B** | **D** | **C** | **C** | **A** | **D** | **B** | **C** |
| **题号** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **答案** | **C** | **B** | **A** | **D** | **A** | **C** | **D** | **C** | **B** | **D** |

二、非选择题

21．（1）不健康（1分）

范进——大喜过望，精神失常（2分）；周瑜——怒不可遏，吐血而亡。（2分）

（3）要。（1分）

①学会合理地调节情绪，有助于我们更好地适应环境，做情绪的主人；②有助于我们身心健康；③有助于我们建立良好的人际关系；④有助于我们帮助家人，朋友，同学改善情绪，使他们保持积极乐观的心态。（4分）

22．(1)责任感、胜任感、正义感、爱国情感等。能让我们身心愉悦，逐渐丰富我们对生活、对人生的美好情感；有利于表达我们的愿望，促进我们的精神发展；等等。（6分）

(2)树立远大理想，努力学习科学文化知识；培养责任意识和服务社会、奉献社会精神，积极参加公益活动；在与他人的情感交流中，传递美好的情感，传递生命正能量；在生活中不断创造美好的情感体验，使我们的生命更有力量，让世界更美好。（8分）

23．（1）党和政府以人民为中心；尊重生命，敬畏生命；尊重学生的受教育权。（6分）

（2）选择甲：我赞同甲的说法。（10分）

①网络教学让教师授课、学生学习，可以不受时间、地点的影响，不受疫情的影响。

②网上学习还实现了居家隔离，不聚集，响应国家号召，为防控疫情做出了贡献。

③网络学习也存在弊端，没有对于一些自控能力弱的同学来说会影响学习效果。

④疫情期间，我们应积极响应国家号召，做好居家隔离，同时认真对待网络学习，提高自控能力，提升学习效果。

选择乙：我不赞同乙的说法。

①网络授课太快跟不上会产生焦虑情绪是正常的，我们要坦然面对。

②焦虑就是一种消极情绪，影响着我们的观念和行动，甚至让我们止步不前。

③过度的学习压力会影响学习效率，要保持适度学习压力。

④我们要学会合理调节、管理情绪，以恰当的方式表达情绪，成为情绪的主人；同时也要正确对待学习压力，学会调控学习压力。

选择丙：我不赞同丙的说法。

①父母的督促是对我们的爱，我们要理解父母行为中蕴含的爱。

②孝亲敬长是中华民族的传统美德，是公民的法定义务、责任和天职。

③父母给予我们生命，教育我们成长。

④我们要学会调节自己的情绪，要正确对待父母的引导教育，尊敬理解、包容体谅父母，学会倾听，多与父母沟通。