# 第二单元检测卷

一、单项选择题(每小题3分，共45分)

1. 人生会有各种各样的情绪体验，一般来说基本的情绪有

A．喜怒哀乐 B．喜怒哀惧 C．喜怒哀愁 D．悲欢离合

2. 下列属于“喜”的情绪感受的是

A．得到自己期盼的礼物 B．与要好同学发生误会 C．期中考试成绩退步了 D．回家路上遇到了事故



3. 右边的脸谱从情绪的角度看，反映了

A．喜、怒 B．怒、悲 C．喜、哀 D．哀、惧

4.小明经受了几次挫折后，便长期被无助和抑郁的情绪淹没，郁郁寡欢。小明这一情绪特点是

A．闭锁性 B．表现性 C．强烈性 D．固执性

5. “适当的悲伤可以表示感情的深切，过度的伤心只能证明智慧的欠缺。”这句话告诉我们的道理是

A．抑郁、伤心等情绪会影响人的智力水平 B．人不应该有悲伤、忧愁等情绪 C．要适度地表达和控制自己的情绪 D．不同类型的情绪对人的身心健康有不同的作用

6．下边漫画《忧虑》给我们的启示是(　　)



　　　　忧　虑

甲：“你的头发怎么一天比一天少？”

乙：“因为我每天都在忧虑。”

甲：“忧虑什么呢？”

乙：“我的头发一天比一天少！”

A．要学会调节自己的情绪 B．负面情绪是无法调适的

C．要学会压抑自己的情绪 D．过度忧虑会使人掉头发

7．全职妈妈可能因为带孩子而非常焦虑，但如果把每个孩子看作是上天送给父母的礼物，而父母正是在和孩子的“斗智斗勇”中看到自己人格上的不足，得到第二次成长的机会。意识到这点，就不会再为孩子的顽劣而焦虑了。这种调节情绪的方法是(　　)

A．改变认知评价 B．转移注意 C．合理宣泄 D．放松训练

8．临近考试，很多同学会感觉焦虑、紧张，对这种情绪我们应该学会主动调节。你认为以下调节方法可取的是(　　)

①小李坚持每天到操场跑步　②小黄坚持每天写日记，记录自己的心情　③小张用上课看漫画书的方式来缓解学习的紧张、枯燥　④小赵每晚玩网络游戏到深夜

A．①② B．①③ C．②④ D．③④

9．“期末考试越来越近了，我的心理压力越来越大，经常失眠，还会因为一点儿小事发脾气，我快崩溃了。”假如你是这位同学的好朋友，你会(　　)

①告诉他学习上还需不断加压，压力越大，动力越大　②帮助他转移注意力，缓解考试焦虑的情绪 ③告诉他学习方法有很多，要找到适合自己的方法　④做一个耐心的听众，帮他解决学习上的困惑

A．①②③④ B．②③④ C．①③④ D．①②④

10．漫画《情绪哥》中司机熄火下车“调整情绪”，告诉我们调节情绪要“既合理又合情”。下列对此理解不正确的是(　　)



A．调整情绪不能损害他人利益

B．调整情绪要符合道德规范

C．要做情绪的主人，无须顾及他人的感受

D．调整情绪要注意场合、方式，控制在一定的程度和范围内

11.当我们独立完成某项任务，得到他人的承认和赞赏时，我们可以体验到

A．胜利感 B．正义感 C．责任感 D．敬畏感

12.关于情感，下列说法正确的是

①安全感是基础性情感 ②道德感是高级情感 ③情感是短暂的、不稳定的 ④情感与情绪没有任何联系

A.①② B.③④ C.①③ D.②④

13.在团结和谐的班级里，我们感觉到温暖，我们需要班级的接纳和关心。对班级我们应该产生

①恐惧感 ②羞愧感 ③责任感 ④使命感

A.①② B.①③ C.②④ D.③④

14.“洋装虽然穿在身，我心依然是中国心，我的祖先早已把我的一切烙上中国印。”这一曲《我的中国心》唱出了

A.诚实守信的道德品质

B.理解宽容的良好风尚

C.发自内心的爱国情感

D.继承传统的责任意识

15.生活中美好的人和事物，让我们身心愉悦。美好情感

①可以促进我们的精神发展②是在人的社会交往、互动中强迫引发的

③使人产生羞耻感、焦虑感、挫败感④使我们的生命变得更加饱满丰盈

A．①④ B．②③ C．①② D．③④

二、简答题(10分)

16．一场台球世界冠军争夺赛在[路易斯](https://www.baidu.com/s?wd=%E8%B7%AF%E6%98%93%E6%96%AF&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1YkryfvrHcvm1Fhrjubrj9W0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnWn1P1n3PHc)·[福克斯](https://www.baidu.com/s?wd=%E7%A6%8F%E5%85%8B%E6%96%AF&tn=44039180_cpr&fenlei=mv6quAkxTZn0IZRqIHckPjm4nH00T1YkryfvrHcvm1Fhrjubrj9W0ZwV5Hcvrjm3rH6sPfKWUMw85HfYnjn4nH6sgvPsT6KdThsqpZwYTjCEQLGCpyw9Uz4Bmy-bIi4WUvYETgN-TLwGUv3EnWn1P1n3PHc)和约翰·迪瑞之间进行。赛厅里的气氛十分紧张。福克斯洋洋自得准备作最后几杆漂亮的击球，然后收获冠军。迪瑞沮丧地坐在一个角落里，他的败局已定。突然在那死一般沉寂的赛厅里出现了一只苍蝇，嗡嗡作响。它绕着球台盘旋了一会，然后叮在了主球上。福克斯微微一笑，轻轻地一挥手，“嘘”一声赶走了苍蝇，然后伏下身子准备击球。可是这只苍蝇第二次来到台盘上方盘旋，而后又落在了主球上。福克斯又轻嘘一声将苍蝇赶跑了。但是这只苍蝇第三次回到了台盘上。观众中发出了一阵狂笑。原先冷静的福克斯这次再也不冷静了。他用球杆去捣那苍蝇，把它赶走。不料球杆擦着主球，主球滚动了一英寸。苍蝇是不见了，可是由于福克斯触及了主球，他就失去了继续击球的机会。这时，迪瑞看到了转机，一扫沮丧心情，沉着稳健地连续击球，直至比赛结束，夺得了冠军。那天夜里，福克斯离开赛厅时，宛如在奇怪的梦幻中游走。第二天早上，人们在河里发现了他的尸体，他自杀了。

（1）上述事例说明了什么？（6分）

（2）上述事件给我们什么启示？（2分）

三、辨析题(11分)

17． 在学习《品出情感的韵味》这一课时，老师请同学们谈谈自己情感体验的经历。以下是四位同学的叙述。

小然说：我喜欢画画，在画画中，我的观察能力得到锻炼；我还喜欢集邮，通过集邮，我可以认识世界、丰富自己；也喜欢看科幻小说，这丰富了我的知识和想象力……

小果说：我特别喜欢《感动中国人物》的电视节目，每一年我都会认真观看，每一次观看，我都会被那一个个情真意切的故事感动得泪流满面，心情久久不能平静。

小辉说：2016年12月13日，学校组织我们参加了第三个南京大屠杀死难者国家公祭日的活动，这一活动培养了我们热爱祖国、热爱和平的信念。

小天说：上个月，突发的龙卷风给我的家乡带来了灾难，我家的财产也损失惨重。就在我们伤心、无策之时，国家、集体给了我们及时的救助，帮助我们度过了难关。这让我们深深感受到党好！祖国好！

（1）这四位同学分别通过什么方式，获得了情感体验？（5分）

（2）他们这样做有何意义？（6分）

四、材料分析题(18分)

18．生活中美好的人和事物，让我们身心愉悦，逐渐丰富我们对生活、对人生的美好情感。在与他人的情感交流中，我们应该传递美好的情感，传递生命的正能量。

情境一：东东喜欢看侦探小说，常常一看就是一夜。有时，他根据故事情节就能准确“破案”。他觉得在读侦探小说的过程中有一种快乐的体验。

情境二：亮亮参加以“成长”为主题的青春仪式，邀请父母一起分享他成长过程中难忘的故事，说到动情之处，亮亮情不自禁地与父母相拥而泣。

情境三：浩浩代表班级参加年级辩论会，发挥失常，感到心里很不舒服。

(1)结合自己的生活体验说说：哪些情感是美好的？这些美好情感是如何产生的？(4分)

(2)东东和亮亮分别通过什么活动获得了什么情感体验？(4分)

(3)结合浩浩的感受，谈谈人为什么要学会承受一些负面感受。(4分)

(4)为向你身边的人传递美好的情感(情感正能量)，你将会怎么做？(6分)

五、活动探究题(16分)

19．某校七年级(1)班正在开展“做情绪的主人”拓展探究活动，请你参与其中，完成相关任务。

16岁的文文和48岁的妈妈最近闹得不可开交，母女俩争吵不断，矛盾频发。妈妈苦恼的是，“越是对她好，她越不领情”“孩子真是不听话，让她往东，她偏要往西”“俩人一言不合就开始吵，她拿伤人的话刺我，我也忍不住冲她发火”……对于文文来说，“她什么都要管，还管不到点子上”“她根本就不理解我”……

(1)根据文文的情绪感受谈谈青春期的情绪特点以及产生的原因。(6分)

《人民教育》曾刊登的一篇文章中写道：坐在我面前的这个女孩有着和她的年龄很不相称的眼神，隐忍的，仇恨的，无助的，绝望的，甚至是看破的，虚无的；她叫尹依，今年13岁，皮肤很白，微胖，在我看来她非常聪明可爱。“我好累。没有人明白。”说完前三个字时，她的眼睛里就开始冒出豆大的泪水。说完一句话，她已经忍不住捂着脸无声地抽泣起来。她最后说的一句话是，“这个世界是个美丽的地方，但是它也很残酷。”说完，她看着我，仿佛希望得到认同，又希望被我反驳。我迟疑了一会儿说，我希望我能告诉你相反的事实，但恐怕你是对的。尹依听了我说的，再次垂下眼睛，露出伤感的神色，却不再哭了……

(2)如果你是这名心理医生，你会如何帮助尹依正确看待自己的情绪。(6分)

“我儿子今年参加中考，最近这段时间他越来越紧张，精神不易集中，甚至出现了失眠。几次考试，成绩的起伏也很大。”家住龙岗的孙先生最近被儿子的紧张情绪感染，甚至自己也患上了“吃不下，睡不香”的“考前综合症”。随着高考、中考的日益临近，像孙先生父子这样的问题越来越普遍。

请你向孙先生父子介绍几种调节情绪的具体方法。(4分)

#### 答案：

1.B 2.A 3.C 4.D 5.C 6．A 7．A　 8．A　9.B　10.C

16．（1）①我们的情绪受到多方面因素影响，例如：对某件事情的预期、周围的舆论氛围、自然环境等。②情绪的作用非常神奇，影响着我们的观念和行动。它可能激励我们客服困难、努力向上，也可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前。

（2）不同情绪产生不同的影响。我们应该学会合理地调节情绪，做情绪的主人。

17．（1）①小然和小果通过感受生活中美好的人和事物，逐渐丰富自己对生活、对人生的美好情感；②小辉通过参加有意义的社会活动，获得爱国情感和正义感；③小天通过体验灾难带来的焦虑感和被救助带来的幸福感，丰富了自己的人生阅历，使自己的生命变得更加饱满丰盈。（2）①收获了情感体验，使自己最基本的精神需求得到了满足。②有利于端正他们对人和事的态度、观念，增强他们的判断和选择能力，促使他们做出正确行动。③有助于他们更全面地观察事物，探索未知。④有利于他们健康成长。

18．(1)敬重、热爱、关怀、爱护、正义感、责任感等。在人的社会交往、互动中自然引发的；通过阅读获得美好情感；通过交往获得美好情感；通过参加有意义的活动获得美好情感；等等。 (2)东东：在读侦探小说的过程中有一种快乐的体验。亮亮：是在参加以“成长”为主题的青春仪式活动的过程中产生了美好情感。(3)①体验、承受一些负面感受，可以丰富我们的人生阅历，使我们的生命变得更加饱满丰盈。②在承受负面感受的过程中，将负面感受转变为成长的助力，有利于获得美好情感，不断成长。(4)①不被动地接受外部环境的影响，用自己的热情和行动来改变、影响环境。②在与他人情感的交流中，多传递美好的情感。③在生活中不断创造美好的情感体验，传递美好的情感体验。等等。

19．(1)①特点：情绪反应强烈；情绪波动与固执；情绪的表现性；等等。②产生原因：

进入青春期，由于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。 (2)①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。善于激发正面的情绪感受，可以让我们的生活更加绚烂多彩。②青春期的情绪也包括烦恼和担忧。学习积极面对这些负面情绪，同样是我们成长过程中需要经历的。③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)如改变认知评价、转移注意、合理宣泄、放松训练等。