# 七年级下册道德与法治第二单元《做情绪情感的主人》复习提纲

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-08-23

*七年级下册道德与法治第二单元《做情绪情感的主人》复习提纲第二单元《做情绪情感的主人》复习提纲第四课揭开情绪的面纱第一框青春的情绪1．人的基本情绪有哪些？人的基本情绪——喜、怒、哀、惧。2．影响情绪的因素有哪些？我们的情绪受多方面因素的影响。...*

七年级下册道德与法治第二单元《做情绪情感的主人》复习提纲

第二单元《做情绪情感的主人》复习提纲

第四课

揭开情绪的面纱

第一框

青春的情绪

1．人的基本情绪有哪些？

人的基本情绪——喜、怒、哀、惧。

2．影响情绪的因素有哪些？

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

3．情绪的积极作用和消极作用分别是什么？

积极作用：情绪的作用非常神奇，影响着我们的观念和行动。它可以激励我们克服困难，努力向上。

消极作用：可能让我们因为某个小小挫折而止步不前。

4．青春期情绪的特点

情绪反应强烈；情绪波动与固执；情绪的细腻性；情绪的封闭性；情绪的表现性等。

5．善于激发正面情绪，积极面对负面情绪

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丽多彩。

青春期的情绪也包括烦恼和担忧。学习积极面对负面情绪，同样是我们成长过程中需要的经历。

第二框

情绪的管理

1．人与人之间的情绪会相互感染的即使没有语言的交流，一个人的表情、声音、姿态和动作所表达的情绪，也会影响周围的人。情绪的表达不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际关系。

2．学会用恰当的方式表达情绪

在人际交往中，我们需要了解自己的情绪，接受它们，并学会用恰当的方式表达出来。

3．如何对待自己的情绪感受？

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；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；

4．要学会合理调节情绪

学会合理地调节情绪，使情绪在生理运动、主观体验、外显表情等方面发生了一定的变化，有助于我们更好地适应环境。

5．调节情绪的主要方法有哪些？

改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等。

6．情绪调节的方法有何作用？

情绪调节的方法，有助于我们更好地调节情绪，成为情绪的主人；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。

第五课

品出情感的韵味

第一框

我们的情感世界

1．我们通过情感来体验生命、体验生活

我们需要与人交往，渴望人与人之间的真挚友谊。我们通过情感来体验生命、体验生活；同时，情感让我们的内心世界更加丰富。

2．情感与情绪的关系

联系：情感与情绪紧密相关。情感伴随着情绪积累和发展；情绪随着时间的推移形成比较稳定的倾向，就可能产生情感。

区别：情绪是短暂的、不稳定的，会随着情境的改变而变化；情感是我们在生活中不断强化、逐渐积累的，相对稳定。

3．情感是复杂的（情感的类型）

与情绪一样，我们的情感也是复杂的。其中，有基础性情感，如安全感；有高级情感，如道德感。有正面的体验，如爱的情感；有负面的体验，如恐惧感；也有两方面混杂的体验，如敬畏感。

4．情感是人最基本的精神需求

在社会生活中，情感是人最基本的精神需求。例如：我们需要基本的安全感、信任感；我们都渴望得到爱与关怀；我们参与社会事务离不开责任感、胜任感等等。

5．情感的作用

在社会生活中，情感是人最基本的精神需求；情感反映着我们对人和对事的态度、观念，影响我们的判断和选择，驱使我们做出行动；情感与我们的想象力、创造力相关。丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物，探索未知。

第二框

在品位情感中成长

1．情感表达我们的愿望，促进我们的精神发展（美好的情感是如何产生的）

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。这些情感表达着我们的愿望，促进我们的精神发展。

2．情感是在人的社会交往、互动中自然引发的情感是在人的社会交往、互动中自然引发的，不能强迫。我们不愿意被别人自己强迫喜欢或不喜欢，同样也不能强迫他人给予我们美好情感。

3．我们可以通过哪些方式获得美好情感？

我们可以通过阅读、与人交往、参与有意义的社会活动等等方式获得美好的情感。

4．如何创造正面的情感体验？

选择完成一项自己喜欢的活动。帮助他人走进博物馆或大自然；欣赏艺术作品等方法，培养我们的正面情感体验。

5．负面的情感体验对我们成长的意义

生活中某些负面的情感体验尽管不那么美好，但对于我们的成长也有意义。它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。学会承受一些负面感受，善于将负面情感转变为成长动力，也可以让我们从中获得美好的情感体验，不断成长。

6．情感体验与外部环境的关系

在情感体验中，我们并不总是被动地接受外部环境的影响；也可以用自己的热情和行动来影响环境。我们要学会改变自己所处的环境，学会关心他人，掌握技巧。

7．情感需要表达、回应，需要共鸣

我们的情感需要表达、回应，需要共鸣。在与他人的情感交流中，我们可以传递美好的情感，传递生命的正能量。

8．积极传递情感的正能量

我们在生活中不断创造美好的情感体验，在传递情感的过程中不断获得新的情感，使我们的生活更有力量，周围的世界也因为我们的积极情感多一份美好。

仅供参考

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！