# 人教七下道德与法制《第二单元\_做情绪情感的主人》中考能力提升

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2025-03-01

*《第二单元做情绪情感的主人》单元重点归纳专题一揭开情绪的面纱1.人的情绪是复杂多样的人的情绪是复杂多样的，除了常见的喜、怒、哀、惧等基本情绪，还有害羞、焦虑、厌恶和内疚等复杂情绪。各种各样的情绪丰富了我们的生活。2.影响情绪的因素是多方面的...*

《第二单元

做情绪情感的主人》单元重点归纳

专题一

揭开情绪的面纱

1.人的情绪是复杂多样的人的情绪是复杂多样的，除了常见的喜、怒、哀、惧等基本情绪，还有害羞、焦虑、厌恶和内疚等复杂情绪。各种各样的情绪丰富了我们的生活。

2.影响情绪的因素是多方面的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、周边的舆论氛围、自然环境等。随着周围情况的变化，我们的情绪也经常变化。

3.情绪的积极作用和消极影响

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。

4.善于激发正面情绪，积极面对负面情绪

（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。

5.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，并学会以恰当的方式表达出来。

6.掌握调节情绪的方法

在生活中，每个人都有调节情绪的方法，归纳起来，常用的方法主要包括：改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等。

例1

吃火锅时，因是否加汤，火锅店服务员朱某和一名女顾客起了争执。被投诉后，朱某一气之下竟然从厨房端来滚烫的开水，直接浇到女顾客的身上，造成女顾客全身42%面积被烫伤。2025年1月19日，浙江省温州市鹿城区人民法院一审认定朱某构成故意伤害罪，判处其有期徒刑一年十个月。

（1）有人说：生活中类似朱某这种因冲动而导致暴力行为的案例并不少见，这说明情绪是无法调节的。你认为这种说法对吗？

（2）导致朱某冲动行为的是一种怎样的情绪？这种情绪的影响是什么？

（3）我们可以从上面的案例中吸取哪些教训？

解析：本题考查我们对做情绪的主人的认识。第（1）问回答出情绪是可以调节的即可。第（2）问回答出负面情绪以及负面情绪的危害性即可。第（3）问实际是考查怎样做的问题，回答出学会调节情绪的方法即可。

答案：（1）以上说法错误。情绪是可以调节的，要主动调节情绪，同时要掌握一些调节情绪的方法。（2）负面情绪。

①会受到情绪的影响，情绪控制力不够，就容易冲动和情绪化，甚至走上违法犯罪的道路。②负面情绪危害身心健康等。（3）①善于调节自己的情绪。②可以通过改变认知评价、转移注意、合理宣泄和放松训练等方法调节和控制情绪。

专题二

品出情感的韵味

1.情感与情绪的关系

（1）情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反应逐渐积累和发展。

（2）情感与情绪的区别。情绪是短暂的、不稳定的，会随着情境的改变而变化；情感则是我们在生活中不断强化、逐渐积累的，相对稳定。

2.情感的作用

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；丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物，探索未知；情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展，这正是我们生命成长的体现。

3.情感是在人的社会交往、互动中自然引发的情由心生，它是在人的社会交往、互动中自然引发的，不能强迫。我们可以通过阅读、与人交往、参与有意义的社会活动等方式获得美好的情感。

4.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。体验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；学会承受一些负面感受，善于将负面情感转变为成长的助力，也可以让我们从中获得美好的情感体验，不断成长。

5.传递情感正能量

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。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感受，使我们的生命更有力量，周围的世界也因为我们的积极情感多一份美好。

例2

学习了关于情感和情绪的知识后，小明存在疑惑：“情感和情绪不就是一回事吗？怎么还有不同？”针对他的这一疑惑，请你给他解答。

解析：本题考查我们对情感与情绪的关系的认识。情感和情绪既有联系，又有区别。回答时体现出它们的联系和区别即可。

答案：（1）情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反应逐渐积累和发展。我们对某些人或者事物的情绪，随着时间的推移形成比较稳定的倾向，就可能产生某种情感。（2）情感与情绪也有区别。情绪是短暂的、不稳定的，会随着情境的改变而变化；情感则是我们在生活中不断强化、逐渐积累的，相对稳定。

《第二单元做情绪情感的主人》中考能力提升

一、选择题

1．我们有丰富多样的情绪感受。下列情境中，体现“喜”的情绪感受是（）

A．得到自己期盼的礼物

B．与要好的同学发生误会

C．期中考试成绩退步了

D．回家路上遇到了事故

答案：A

解析：本题考查我们对情绪的分类的理解：A项得到自己期盼的礼物体现的情绪是喜悦，B项发生误会、C项成绩退步、D项事故会产生哀的情绪感受。故选A。

2．下边漫画《忧虑》给我们的启示是（）

A．善于调节自己的情绪至关重要

B．情绪是无法调节的C．任何时候都要压抑自己的情绪

D．忧虑会使人掉头发

答案：A

解析：本题考查我们对情绪需要并且能够调节的认识。通过漫画内容来看，由于忧虑使得头发越来越少，说明善于调节自己的情绪至关重要，A项符合题意。情绪是可以调节的，B项错误。我们要用恰当的方式表达情绪，C项错误。D项与题意无关，排除。故选A。

3．（2025•山东济宁中考）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。数据显示，23.4%的人承认自己有“路怒症”，你应该这样劝说“路怒症”者（）

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

答案：D

解析：本题考查我们对控制情绪的认识。克服“路怒症”，首先要遵守交通规则，珍爱生命健康，要做情绪的主人，用合适的方式表达情绪，③④正确；情绪是可以调控的，①错误；所有公民都受法律保护，②错误。故选D。

4．我国古语“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”的说法告诉我们（）

①表达情绪要适时、适度，学会对自己的情绪负责

②不要表达任何情绪，以免伤害身体健康

③要学会调节和控制情绪，保持乐观积极的心态

④情绪是无法调节的，应顺其自然

A．①③

B．②③

C．①④

D．②④

答案：A

解析：本题考查学会调节情绪。题干中的古语说明要采取适当的方式调节自己的情绪，保持乐观情绪，①③正确。情绪是可以调节的，不良情绪对人有负面影响，要采取适当的方式来调节情绪，②④错误。应选A。

5．（2025•浙江丽水中考）漫画中人物调控情绪的方法是（）

A．自我暗示法

B．理智控制法

C．合理发泄法

D．心理换位法

答案：C

解析：本题考查我们对合理宣泄情绪的认识。自我暗示法、理智控制法、合理发泄法、心理换位法都是调控情绪的方法，漫画中打击沙袋是运用合理发泄法调控情绪，C项符合题意。

6．小明在学校被同学冤枉后，心里很郁闷。他去操场打了一会儿篮球，感觉心情好多了。小明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

答案：B

解析：本题考査我们对调节情绪的方法的认识。小明在被同学冤枉后，去操场打篮球，是有意识地把注意力转到其他事物或活动上去，使郁闷情绪得以缓解，所以是转移注意法。故选B。

7．在玫瑰园里，一对孪生姐妹有这样一段对话：妹妹说，这是个坏地方，每朵花下面都有刺；姐姐说，这是个好地方，每根枝条上都有花。这段对话启示我们（）

A．人们有不同的生活情感

B．不同的生活态度产生不同的情感

C．要乐观地对待生活，热爱生活

D．人的情感有正面和负面之分

答案：C

解析：本题考查我们对培养美好情感的认识。题干中孪生姐妹的对话告诉我们要学会乐观地看待问题，学会热爱生活，C项符合题意。A、B、D三项与题意无关，故选C。

8．小刚在市英语口语比赛中获得了一等奖，内心充满愉悦；兰兰打扫卫生时不慎将教室的玻璃打碎，内心充满歉疚；升国旗时，小波面向国旗，民族自豪感油然而生……上述同学的体验（）

①是一种健康的情感

②说明负面情感体验不美好，对我们的成长不利

③说明生活中的负面情感对我们的成长也有意义

④表明少年时期情感丰富，变幻莫测

A．①③

B．①②

C．③④

D．②④

答案：A

解析：本题考查我们对品味情感的认识。兰兰的情感体验虽然是负面的，但是对我们的成长也有意义，可以丰富我们的人生阅历，使我们的生命变得饱满丰盈，因此①③说法正确，②是错误的。④中青少年时期情感丰富的说法是正确的，但变幻莫测说法错误，排除。应选A。

9．“赠人玫瑰，手留余香”，这句古语告诉我们（）

①爱，不仅是一种付出，还是一种分享

②在付出爱的过程中，我们也收获了内心的安宁与快乐

③爱是一种纯粹的付出

④在关爱他人的同时，我们也贏得了人世间最美好的情感

A．①②③

B．②③④

C．①②④

D．①②③④

答案：C

解析：本题考查我们对体味美好情感、传递情感正能量的认识。“赠人玫瑰，手留余香”的意思是帮助别人的同时，自己也能快乐，可见爱不仅是一种付出，还是一种分享，在付出爱的过程中，我们也收获了内心的安宁与快乐，也说明了在关爱他人的同时，我们也贏得了人世间最美好的情感，所以①②④是正确的；③是错误的，爱既有付出，也有回报，排除。故选C。

10．以下关于情感与情绪的认识正确的是（）

①情感与情绪紧密相关

②情绪是情绪，情感是情感，二者没有联系

③情绪是短暂的、不稳定的，会随着情境的改变而变化

④情感是我们在生活中不断强化、逐渐积累的，相对稳定

A．①②③

B．②③④

C．①③④

D．①②④

答案：C

解析：本题考查我们对情绪与情感的认识。情感与情绪有着密切的关系，既有联系又有区别。情感与情绪紧密相关，伴随着情绪反应逐渐积累和发展。我们对某些人或者事物的情绪，随着时间的推移形成比较稳定的倾向，就可能产生某种情感。因此

①正确，②错误。③④表述的是情感与情绪的区别，正确故选C。

二、材料分析题

11．材料一

漫画《我不能左右天气，但可以改变心情》。

材料二

在目前中学生的生活中，来自学习方面的压力和师生关系的不和谐，是影响情绪的两个重要因素。

根据材料一、二，甲认为，应该通过转移注意力来调节和控制情绪；乙却认为，应该通过改变认识来调节和控制情绪。

对此，你认为哪一种观点正确？请说说你的理由。

答案：我认为乙的观点正确。因为：第一，转移注意力主要是通过改变注意焦点或者生活环境来使情绪逐步好转，而改变认识则是要从积极的角度看问题，及时改变不合理的想法，从而使情绪好转起来。第二，材料一告诉我们，虽然身在雨中，但只要我们能够正确地认识和对待天气，同样可以拥有快乐的心情和积极的情绪，这就是运用了改变认识来调节和控制情绪的方法。第三，学习任务与师生关系是我们每一个中学生不可能回避的学习与生活环境，由此带来的负面情绪，不适合通过转移注意力来调节，而只要正确认识了学习任务与压力，以及师生关系中的不和谐，我们就会有良好的心情和积极的情绪。第四，作为中学生，我们要

正确认识学习压力和师生关系，学会运用正确的方法来调节自己的情绪。

解析：本题考查我们对调节情绪的认识。题干结合一则漫画和影响中学生情绪的两个重要因素，设计了一道辨析题。要根据辨析题的解答思路，先辨后析。先对甲、乙两人的观点进行判断，判断时要注意两人得出结论的前提是“根据材料一、二”，漫画中的人物是通过改变认识来调节情绪的，材料二中的两个因素也可以通过改变认识来调节，因此两则材料共同告诉我们应该通过改变认识来调节情绪，而没有提到通过转移注意力来调节情绪。因此甲的观点错误，乙的观点正确。分析时首先要简单分析两种方式的区别，再结合材料进行详细阐述。

12．—天，王老师在菜市场买菜时，看到一个男子偷一个老人的钱包。王老师见状，一边告诉老人有人偷钱包，一边上前抓住小偷的衣领。小偷的同伴从后面赶上来给了王老师一拳。王老师不顾疼痛，一拳将小偷打倒，并大声喊：“抓小偷！”当时围观的群众很多，却无人帮忙，两个小偷飞快地从麻木的人群中离去。

根据材料，回答以下问题：

（1）对王老师、小偷以及周围群众的表现，你有什么感受？

（2）在你的这些感受中，哪些是正面情感，哪些是负面情感？这些情感对我们有什么作用？

（3）如果你在现场，你会怎么做？

答案：（1）敬佩王老师见义勇为的行为，因为他不顾个人安危，敢于同违法犯罪行为作斗争；对小偷的丑恶行径义愤填膺，表示憎恨；对周围群众的行为感到失望、心寒，因为面对小偷的偷窃和王老师的挺身而出，他们却袖手旁观。

（2）对王老师的敬佩是正面情感，对小偷的憎恨和对围观群众的失望是负面情感。正面情感表达着我们的愿望，促进我们的精神发展。体验负面感受未必是件坏事，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的助力，也可以让我们从中获得美好的情感体验，不断成长。

（3）我会协助王老师抓小偷，报警且呼吁周围的群众帮忙。

解析：本题考查我们对正面情感和负面情感的认识。第（1）问根据人物的不同表现产生不同的感受回答。第（2）问，分析出正面情感和负面情感的区别，特別说明体验负面情感的作用。第（3）问回答出自己的正确做法即可。

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！