

第二单元 做情绪情感的主人 单元测试卷

考试时间：80 分钟 满分：100 分

姓名：_____ 班级：_____ 考号：_____

I 选择题

一、选择题（每小题 2 分，共 60 分）

1. 瑞典时装公司 H&M 等跨国企业拒用新疆棉花的消息一出，引起网友愤怒，多方指责，我国的多个平台纷纷下架相关品牌，一些明星也终止了与相关品牌的一切合作。这表明（ ）

- A. 我们可以通过与人交往等方式获得美好情感 B. 情绪相对稳定，情感是短暂的、不稳定的
C. 情感只会让我们做出错误的判断和选择 D. 情感反映我们对人和对事的态度、观念

2. 疫情之下有些人出现焦虑、沮丧、痛苦等负面情绪。国务院客户端联合健康中国政务新媒体平台推出了“全国心理援助热线查询服务”，助群众应对负面情绪和心理问题。对此，下列观点正确的是（ ）

- A. 负面情绪只有立即宣泄出来才能缓解压力
B. 调节情绪、减轻压力必须靠专业人士帮助
C. 负面情绪的出现会严重危害我们的身心健康
D. 主动调节与寻求专业帮助有助于我们成为情绪的主人

3. 女孩走下的士车后照射她走进楼梯口才消失的那束灯光，突然大雨滂沱时为双残疾者遮挡风雨的那顶花伞……这就是来自陌生人的温暖——“陌生暖”。在生命中，总会遇到一些让你莫名感动的瞬间。下列对“陌生暖”理解正确的是（ ）

- ①能影响周围的环境，为世界带来一份美好
②是弘扬社会正能量的表现，有利于促进社会文明
③对陌生人伸出援助之手时，要有自我保护意识
④传递着人间美好的情感，给人们带来温暖和希望

- A. ①②③④ B. ②③④ C. ①②④ D. ①②③

4. 当心情低落时，不忘带上“阳光”，下侧漫画启示我们（ ）



带上阳光 白晓东

①积极调控负面情绪

②体味传递美好情感

③理性认识对待挫折

④执意追求事事完美

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

5. 文学大家冰心把一生献给了祖国和人民，写下了几百万字的作品。她在谈到自己健康长寿之道时说，保持健康的方法就是“在微笑中写作”。她写了一辈子，从未停笔，心情总是乐观的。由此可见（ ）

①要善于激发正面的情绪感受

②情绪的表达与身心健康有关

③美好情感驱使我们做出积极行动

④参与社会活动就能获得美好情感

A. ①②③ B. ②③④ C. ①③④ D. ①②④

6. 小明在心情不好的时候，总是和同学一起打打球；小梅在考试的时候感到紧张，就会反复做几次深呼吸。他们调节情绪所运用的方法分别是（ ）

A. 合理宣泄、改变认知评价 B. 转移注意、合理宣泄

C. 转移注意、改变认知评价 D. 转移注意、放松训练

7. “自然击你以风雪，你报之以歌唱。命运置你于危崖，你馈人间以芬芳。”2020 感动中国年度人物张桂梅，一身疾病，却帮助 1800 多名贫困女孩圆梦大学，创造了大山里的“教育奇迹”。张桂梅的事迹（ ）

A. 表明情感是人最重要的精神追求

B. 说明健康状况决定了是否帮助他人

C. 传递了美好情感和生命的正能量

D. 说明人需要情感表达、回应与共鸣

8. 步入中考考场，一些同学可能会出现紧张、焦虑、不安等情绪。这时，我们可以尝试通过深呼吸让自己平静下来。这一做法属于调节情绪方法中的（ ）

A. 放松训练 B. 转移注意 C. 合理宣泄 D. 改变认知评价

9. 右图漫画反映了（ ）

A. 负面情绪和情感影响人的身心健康

B. 情绪和情感是复杂多样的

C. 负面情绪和情感对个人成长毫无意义

D. 情绪和情感是不可调控的



10. 羞耻感、焦虑感和挫败感等会给我们带来不舒服、不愉快的负面感受，但是体验负面感受未必是件坏事。对此，下列观点正确的是（ ）

①某些负面情感体验对于我们的成长也有意义

②生活中，负面情感体验越多越好

- ③体验负面感受可以丰富我们的人生阅历
④我们应善于将负面情感转变为成长的助力

A. ①②③ B. ①③④ C. ②③④ D. ①②③④

11. 小闽参加了学校组织的“学四史，树理想”系列研学活动，被先辈们的英勇事迹深深感动，他暗下决心要努力成为社会主义合格的建设者和接班人。材料说明（ ）

- ①情感表达的方式是多种多样的
②情感会影响人们的判断和选择
③情感是短暂的且会随情境变化
④情感可通过有意义的活动获得

A. ①③ B. ①④ C. ②③ D. ②④

12. 在市青少年创新大赛中，小福对自己抱有希望，但因发挥失常，他很失落。对此，下列建议最恰当的有（ ）

- ①学会放弃，专攻学习 ②顺其自然，不应该好高骛远
③调节情绪，继续努力 ④不畏挫折，对自己要有信心

A. ①② B. ①④ C. ②③ D. ③④

13. 古人对秋天的描写多以“悲秋”的意境呈现，但毛泽东《采桑子·重阳》中的秋天却充满了生机和活力：“一年度秋风劲，不似春光。胜似春光，寥廓江天万里霜。”毛泽东对秋天的描述（ ）

- ①体现了他积极向上的人生态度 ②抒发了他气势磅礴的豪迈情怀
③启示我们要尊重和保护大自然 ④表达了他乐观豁达的心理品质

A. ①②③ B. ②③④ C. ①②④ D. ①③④

14. 从事网约车服务的陈某因违反交通规则连续两次被交警罚款，心生怨恨，竟然两次开车撞击停在路边的警车。结果，当地人民检察院对陈某以涉嫌寻衅滋事罪提起公诉。对此，下列认识正确的是（ ）

- A. 人的情绪无法改变和调节 B. 情绪影响人的观念和行动
C. 复杂情绪有百害而无一利 D. 人的情绪只受环境的影响

15. 中学生小张因与父母发生矛盾而情绪低落，他拨打了青少年心理援助热线 2251885（爱爱我要帮帮我），向咨询师倾诉后，心情好转。小张调控情绪的方法属于（ ）

- A. 改变认知 B. 放松训练 C. 转移注意 D. 合理宣泄

16. 著名作家契诃夫说：“愉快的笑声，是精神健康的可靠标志”。这说明（ ）

- A. 需要防止负面情绪的产生 B. 情绪往往受自然环境的影响

C. 正面情绪能让生活更美好 D. 情绪是神奇的、复杂多样的

17. 对下图漫画《踢猫效应》理解错误的是（ ）



- A. 人与人之间的情绪会互相传递
- B. 在人际交往中，要学会以恰当的方式表达情绪
- C. 我们要合理调节情绪，成为情绪的主人
- D. 我们要避开负面情绪，因为它影响我们的身心健康

18. 《唤醒心中的巨人》一书中写道：“你要把自己的心，自己的情绪，自己的意念，当成你人生的花园。如果你希望它终年枝繁叶茂，花团锦簇，那么就撒下爱、温情、感恩之类的种子，可不能撒下失望、生气和害怕的种子。”这启示我们（ ）

- ①撒播正面情绪克服负面情绪，做情绪的主人
 - ②怀揣梦想，直面挫折，努力拼搏，做更好的自己
 - ③善于创造正面的情感体验，让生命更加饱满丰盈
 - ④要保持乐观、开朗的心态，享受喜悦快乐，让生活更美好
- A. ①②③ B. ①②④ C. ②③④ D. ①②③④

19. 近日，广西柳州女子谭某某因心情不好划烂商场约 20 件总价 1.6 万的衣服，被刑事拘留。此事警示（ ）

- A. 所有情绪都需要调控
- B. 负面情绪必然导致违法，所以负面情绪要不得
- C. 消极情绪有利有弊，所以需要恰当调控
- D. 发扬积极情绪，关注消极情绪

20. 下面漫画《半瓶水》蕴含的道理是（ ）



- ①情绪是复合心理状态，无法调适
 - ②改变认知评价可有效地调节情绪
 - ③放松训练是调节情绪的有效方法
 - ④要学会调节情绪，做情绪的主人
- A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④

II 非选择题

二、非选择题（每小题 10 分，共 40 分）

21. ☆心灵启迪

初中三年是人生旅途中一段难忘而又美好的经历。临近毕业，在学校印制的以“青春·成长”为主题的毕业纪念册上，同学们相互留言，相互勉励，共同分享，坚守信念，为青春，为梦想，为国家，全力以赴，不负韶华！下面是同学们分享的几则留言：

留言一 树立底线意识，触碰道德底线的事情不做，违反法律的事情坚决不做，底线意识为青春保驾护航。	留言二 青春的字典里没有“失败”。美好的青春应该是充满勇气和韧劲的。即使遇到“失败”也不放弃。
留言三 在我的青春时光里，有一条路不能迷失，那就是信念的路；我想做很多的尝试，比如学习手绘、学习轮滑……	留言四 青春会遇到许多事情，但不能让事情成为影响我们心情的“苍蝇”。学会掌控自己，走着走着，花就开了！

以上同学的交流分享分别对于我们的“青春·成长”有什么启迪？

22. 阅读材料，运用所学知识回答下列问题。

材料一 2021年感动中国人物张桂梅颁奖词写道：“自然击你以风雪，你报之以歌唱。命运置你于危崖，你馈人间以芬芳。不惧碾作尘，无意苦争春，以怒放的生命，向世界表达倔强。”张桂梅身患多种疾病，但是克服各种困难，拿出所有的积蓄办学。后来兴办的华坪女子公益性高中，帮助1645名大山里的女孩走进大学完成学业，在各行各业做贡献。

材料二 2021年3月1日，中国国民心理健康发展报告（2019~2020）正式发布。该报告显示2020年我国青少年的抑郁检出率为24.6%；18~34岁青年的焦虑平均水平高于成人期的其他年龄段，面对学习、生活等方面的挫折，青年焦虑已经成为社会问题。

(1)请你给材料一拟一个合适的标题。张桂梅“以怒放的生命，向世界表达倔强”启示我们如何发掘生命的力量，战胜挫折？

(2)保持心理健康，青少年如何正确对待负面情感，传递情感正能量？

23. 赏析下面漫画，运用所学的相关知识简要回答：

(1) 漫画体现的是哪一种情绪？我们如何做情绪的主人？



(2) 请你根据自己的生活经历分享化解这种“爱的碰撞”的经验。

24. 小明与小华是很要好的朋友。有一天，小明发现小华不对劲，眉头紧锁，下课发呆，还不理他。小明想，小华肯定是出什么事了。放学后，小明找小华谈心，问清了原因，帮助小华解开了心里疙瘩，两人高兴的奔向了球场。

(1) “交友投分，切磨箴规”。在与朋友交往中我们需要如何呵护友谊？

(2) 当你情绪波动时可以用哪些方法进行调节？

参考答案

一、选择题（每小题 2 分，共 60 分）

1. 【答案】D

【解析】本题考查情感的作用。D：题文中，一些也终止了与相关品牌的一切合作，用自己的实际行动来表达爱国情感。这说明情感反映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，故 D 说法符合题意；A：材料没体现获得美好情感，故 A 说法与题意不符，排除；B：情感相对稳定，情绪是短暂的，不稳定的，故 B 说法错误；C：情感影响我们的判断和选择，驱使我们做出行动，而不是做出错误的判断和选择，故 C 说法错误；故本题选 D。

2. 【答案】D

【解析】本题考查对调控情绪的认识和理解。A：只有……才，这一说法过于绝对，故说法错误；B：调节情绪、减轻压力可以寻求专业人士帮助，但不是一定，故 B 说法错误；C：材料没有体现出危害我们的身心健康，故 C 与题意不符；D：题文中，对于疫情期间出现的负面情绪，我们想方设法调控，故 D 符合题意；故本题选 D。

3. 【答案】C

【解析】本题考查对传递美好情感的认识。①②④：依据题文描述，题文汇总的“陌生暖”能影响周围的环境，为世界带来一份美好；是弘扬社会正能量的表现，有利于促进社会文明；传递着人间美好的情感，给人们带来温暖和希望等，故①②④说法正确；③：观点虽然正确，但与题文主旨不符，故排除③；故本题选 C。

4. 【答案】A

【解析】本题考查情绪情感的相关知识。①②③：题干中的漫画形象地反映了当自己出现不良情绪时，应学会调控情绪，传递情感正能量，不要让不良情绪对自己的身心健康造成不良影响。启示我们要体味传递美好情感，积极调控负面情绪，理性认识对待挫折，运用合理的方式宣泄情绪，做情绪的主人，故①②③正确；④：错误，十全十美是不存在的，执意追求事事完美是不可能的。故排除④；故本题选 A。

5. 【答案】A

【解析】本题考查调控情绪、情感的作用。①②③：题文内容说明情绪的表达与身心健康有关，因此我们要善于激发正面的情绪感受，保持积极乐观的心态，懂得美好情感能够驱使我们做出积极行动，所以①②③说法正确；④：说法过于绝对化，④说法错误；故本题选 A。

6. 【答案】D

【解析】本题考查调节情绪的方法。ABCD：依据题文描述，小明通过打球调节情绪，属于转移注

意法；小美好通过小梅考试时通过深呼吸调节情绪，属于放松训练，故 ABC 说法错误；D 说法正确；故本题选 D。

7. 【答案】C

【解析】本题主要考查传递美好情感。C：依据题文，面对各种困难与挑战，张桂梅依然积极乐观，自强不息，无私奉献，创造奇迹。向我们传递了美好的情感和生命的正能量，故 C 正确；A：情感是人最基本的精神追求，A 错误；B：“帮助他人”传递着美好的情感，和健康状况无关，也与题意不符，B 错误；D：表述正确，与题意不符；故本题选 C。

8. 【答案】A

【解析】本题考查对调控情绪的方法的认识和把握。ABCD：题文中，在考试的紧张时刻，通过深呼吸的方式缓解紧张情绪在，这是在通过放松训练的方式调控情绪，故 A 说法正确，BCD 在材料中没有体现出来，故与题意不符；故本题选 A。

9. 【答案】A

【解析】本题考查对情绪的影响的认识和理解。A：仔细观察漫画内容，如果被消极情绪左右，这会危害我们的身心健康，故 A 说法正确；B：这不符合题文的主旨，故排除；C：感受负面情感未必是件坏事，故 C 说法错误；D：情绪和情感是可以控制的，故 D 说法错误；故本题选 A。

10. 【答案】B

【解析】本题考查对体验负面情感的理解。①③④：依据教材知识，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。例如，羞耻感、焦虑感和挫败感等会带来不舒服、不愉快的负面感受。但是，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。故①③④说法正确；②：但是并不是负面情感体验越多越好，故②说法错误；故本题选 B。

11. 【答案】D

【解析】本题考查对情感的正确认识。②④：题文中小闽通过参加“学四史，树理想”系列研学活动，激发了爱国情感和责任感，说明情感会影响人们的判断和选择，通过有意义的活动获得美好情感，②④说法正确；①：体现的是情感的表达方式的多样化，①说法与题不符；③：情感是相对稳定的，③说法错误；故本题选 D。

12. 【答案】D

【解析】本题考查对情绪和自信的相关知识的考查。①：青少年要培养创新的意识和能力，①说法错误；②③④：小幅在创新大赛中发挥失常产生了消极情绪，他应该不畏挫折，对自己要有信心，调节情绪，继续努力，而不能顺其自然，②说法错误，③④说法正确；故本题选 D。

13. 【答案】C

【解析】本题考查感受美好情感。①②④：生活中我们要感受美好情感。毛泽东对秋天的描述体现了他积极向上的人生态度；抒发了他气势磅礴的豪迈情怀；表达了他乐观豁达的心理品质，故①②④正确；③：材料未涉及我们要尊重和保护大自然，故排除③；故本题选 C。

14. 【答案】B

【解析】本题考查对情绪的认识和把握。B：根据题文，从事网约车服务的陈某因违反交通规则连续两次被交警罚款，心生怨恨，竟然两次开车撞击停在路边的警车。结果，当地人民检察院对陈某以涉嫌寻衅滋事罪提起公诉。这体现了情绪对人的影响，情绪影响人的观念和行动，故 B 说法正确；ABC：人的情绪无法改变和调节，说法过于绝对，人的情绪可以调节和控制；复杂情绪有百害而无一利，说法错误，情绪是一把双刃剑；人的情绪不只受环境的影响，人的预期、生理周期等都影响情绪，故 ABC 说法错误；故本题选 B。

15. 【答案】D

【解析】本题考查调节情绪的方法。D：题文材料中，小张因与父母发生矛盾而情绪低落，他拨打了青少年心理援助热线求助，向咨询师倾诉后，心情好转；依据所学知识可知，小张调控情绪的方法属于合理宣泄；D 符合题意；ABC：都与题意无关；故本题选 D。

16. 【答案】C

【解析】此题旨在考查学生对情绪的认识，题文中“愉快的笑声，是精神健康的可靠标志”体现了正面情绪的作用，表明正面情绪让生活更美好，ABD 观点虽然正确，但不符合题意，所以正确答案选 C。

17. 【答案】D

【解析】本题考查对善于调控情绪的认识和理解。ABC：仔细观察漫画内容，这是不能善于调控情绪的表现，从反面告诫我们人与人之间的情绪会互相传递；告诫我们在人际交往中，要学会以恰当的方式表达情绪，我们要合理调节情绪，成为情绪的主人，故 ABC 说法正确；D：避开负面情绪的说法与现实不符，负面情绪对我们的成长也有意义，故排除；本题逆向选择，故本题选 D。

18. 【答案】D

【解析】本题考查学会调控情绪，创造美好情感相关知识。①②③④：题文中描述启示我们要怀揣梦想，直面挫折，努力拼搏，做更好的自己，学会调控情绪，撒播正面情绪克服负面情绪，做情绪的主人，善于创造正面的情感体验，让生命更加饱满丰盈，要保持乐观、开朗的心态，享受喜悦快乐，让生活更美好，故①②③④说法符合题意；故本题选 D。

19. 【答案】D

【解析】本题考查对调控情绪的认识。D：分析题干内容，情绪会影响我们的观念和行动，负面情绪可能会导致我们产生严重的行为后果，所以我们要关注消极情绪，所以 D 正确；A：“所有”一词说法过于绝对，所以 A 错误；B：“必然”一词说法过于绝对，所以 B 错误；C：题干中没有体现出消极情绪有利有弊，所以 C 错误；故本题选 D。

20. 【答案】C

【解析】本题考查调节情绪。②④：题文内容说明面对挫折，不同的态度，会产生不同的情绪反应，因此我们要学会合理调节情绪，保持积极乐观的心态，做自己情绪的主人，漫画中甲乙两人的不同态度表明，我们可以通过改变认知评价来调节情绪，所以②④正确；①：情绪是可以调节的，①错误；③：在题干中未涉及，③不符合题意；故本题选 C。

二、非选择题（每小题 10 分，共 40 分）

21. 【答案】

留言一：①做到“行己有耻”；

②知廉耻，懂荣辱，有所为，有所不为；有知耻之心，不断提高辨别“耻”的能力；真诚面对自己，闻过而终礼，知耻而后勇；要求我们树立底线意识，触碰道德底线的事情不做，违犯法律的事情坚决不做；磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力。

留言二：①生活难免有挫折；

②正确对待挫折，培养自己面对困难的勇气和坚强的意志(或：及时调整自己，正确对待挫折；培养和增强对挫折的承受力、自我调节和自我修复的能力)。

留言三：①自信有利于我们坚定信心和希望，有信心尝试与坚持，获得更多的实践机会与创造可能；

②相信自己，勇敢尝试，不断进步，体验成功带来的自信。

留言四：①学会调节不良情绪，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学会正确对待自己的各种情绪感受，做情绪的主人。

【解析】

第一步：审设问。本题的设问主体为公民个人，需要调用挫折、行己有耻、自信、情绪等相关知识。

第二步：审材料。

有效信息①：树立底线意识，要求做到“行己有耻”。

有效信息②：青春字典里没有失败，要求我们正确对待挫折。

有效信息③：青春要走有信念的路。自信有利于我们坚定信心和希望

有效信息④：青春不能让很多是情感影响我们心情，要学会调节不良情绪

第三步：整合信息，组织答案。得分点：磨砺意志，拒绝不良诱惑，不断增强自控力；正确对待挫折，培养自己面对困难的勇气和坚强的意志；相信自己，勇敢尝试，不断进步，体验成功带来的自信；学会正确对待自己的各种情绪感受，做情绪的主人。

22. 【答案】

(1) 克服挫折，发掘生命的力量。①我们需要发现、发掘自己的生命力量。②发掘自己的生命力量，逐渐培养自己面对困难的勇气和坚强的意志。③发掘自己的生命力量并不排斥借助外力，向他人寻求帮助，获得他人的支持和鼓励，增强我们的生命力量。

(2) ①用自己的热情和行动来影响环境；②在与他人的情感交流中，传递美好的情感，传递生命的正能量；③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。

【解析】

(1) 本题第一问为开放性试题，符合张桂梅颁奖词主旨即可，如克服挫折，发掘生命的力量。第二问考查如何发掘生命的力量，战胜挫折，考查学生知识再现的能力。依据教材知识，从发现、发掘自己的生命力量；培养自己面对困难的勇气和坚强的意志；并不排斥借助外力，向他人寻求帮助等方面来回答。

(2) 本题考查如何正确对待负面情感，传递情感正能量，考查学生知识运用的能力。依据教材知识，从用自己的热情和行动来影响环境；在与他人的情感交流中，传递美好的情感，传递生命的正能量；在生活中不断创造美好的情感体验等方面来回答。

23. 【答案】

(1) 怒。①善于调节、控制自己的情绪，保持积极情绪。②调节情绪的常用方法：意志控制法、注意转移法、认识改变法、合理发泄法、尽情倾诉法、情绪升华法。

(2) ①有效地化解冲突，既需要父母做出榜样，也需要我们自己努力。②爱是需要呵护的。互动沟通的技巧和应对冲突的智慧，是亲子之间爱的润滑剂。如果和父母发生冲突，我们可以选择不伤害父母感情和不影响亲子关系的做法。③爱在沟通中加深，亲子冲突需要双方通过良好的互动沟通来解决。④我们可以试着去接纳父母的做法，理解父母行为中蕴含的爱。⑤我们可以尝试让父母了解我们的变化和需要，用他们能接受的方式表达我们的爱。

【解析】

(1) 本题第一问考查情绪的类型。漫画中的母亲和孩子发生激烈的争吵，是一种怒的情绪表达。第二问考查如何做情绪的主人，考查学生知识再现的能力，依据教材知识，从善于调节、控制自己的情绪，保持积极情绪；调节情绪的常用方法方面来回答。

(2) 本题考查作为子女应该怎样处理与父母之间的“爱的碰撞”。解答时，结合材料信息，联系教材知识点，可从需要父母做出榜样，需要我们自己努力，爱是需要呵护的，亲子冲突需要双方通过良好的互动沟通来解决，掌握与父母沟通的方法等方面作答。

24. 【答案】

(1) ①呵护友谊，需要用心去关怀对方；②呵护友谊，需要尊重对方；③呵护友谊，需要学会正确处理冲突；④呵护友谊，需要学会正确对待交友中受到的伤害。

(2) 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，这些方法，有助于我们更好地调节情绪，成为情绪的主人。

【解析】

(1) 本题考查呵护友谊的方法，考查的核心素养为心理健康，旨在考查学生对所学知识的识记、再认能力。根据所学，呵护友谊，需要用心去关怀对方；需要尊重对方；需要学会正确处理冲突；需要学会正确对待交友中受到的伤害。如从其他角度作答，符合题意，言之有理即可。

(2) 本题考查调节情绪的方法考查的核心素养为心理健康，旨在考查学生对所学知识的识记、再认能力。根据所学，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。如从其他角度作答，符合题意，言之有理即可。