

第四课 揭开情绪的面纱

第2课时 情绪的管理

基础过关全练

知识点1 情绪表达

1.(2023 四川合江期中)小强在学校辩论会上发挥不理想，一连几天闷闷不乐。周日，好朋友邀他一起去打球，球场上他冲着好朋友大发脾气，甚至将球砸向好朋友，结果好朋友也气得不理他了。这说明了()

- A.我们要了解自己的情绪是多变的
- B.人的情绪是复杂多样的，常伴有喜怒哀乐
- C.人与人之间的情绪会相互感染，他人的情绪决定自己的情绪
- D.情绪的表达不仅与自己的身心健康有关，而且关乎人际交往

2.【新独家原创】在人际交往中，我们要学会以恰当的方式表达自己的情绪。下面理解错误的是()

- A.情绪表达要做到喜怒有常、喜怒有度
- B.情绪表达要不违反道德和法律的要求
- C.情绪表达要做到喜怒哀乐不忘关心他人
- D.该喜则喜，该怒则怒，我的情绪我做主

知识点2 情绪调节

3.(2023 广东一模)中考临近，小伟在学习时经常会出现下图中描述的情况。作为同学，你会告诉小伟(D7202001)()



- A.情绪会相互传染，要恰当表达情绪
- B.学习的压力越大，学习的效果越好
- C.改变认知评价，读书不是人生唯一的选择
- D.学会调节情绪，做自己的“心理保健医生”

4.(2023 山东济宁中考)尽管雅雯学习很努力，但成绩仍不够理想。她沮丧地说：“我真是太笨了！”以下是雅雯的妈妈和老师安慰她的话。

妈妈:没事，分数并不是学习的全部，妈妈陪你去爬山散心！

老师:“失败乃成功之母”，要汲取教训，永不言弃！

上述材料启示我们要()

- ①正确认识自己，合理调节情绪
- ②学会换位思考，尊重理解他人
- ③调整学习心态，正确面对挫折
- ④悦纳生理变化，培养批判精神

A.①② B.①③ C.②④ D.③④

5.(2023 天津中考)比赛明天就要开始了，浩浩感到有些紧张，他听听音乐，心情平静了许多。浩浩调节情绪的方法属于()

- A.改变认知评价 B.自我提醒
- C.合理宣泄 D.转移注意

6.(2023 四川凉山州中考)七年级学生小李由于基础差，学习成绩不理想，情绪有些焦虑，甚至有辍学的倾向。在心理老师的引导下，他重