**【3月18日】《道德与法治》每日一练**

1.本练习为《道德与法治》七下第二单元检测《做情绪情感的主人》练习。  
2.请认真审题，完成提交后，请点开“查看答案解析”，可以看到答题情况，请找出错误题目，认真分析。  
3.学校的名称请询问科任老师，按统一标准填写，便于统计；班级只需输入01、02、03.....11等数字即可。

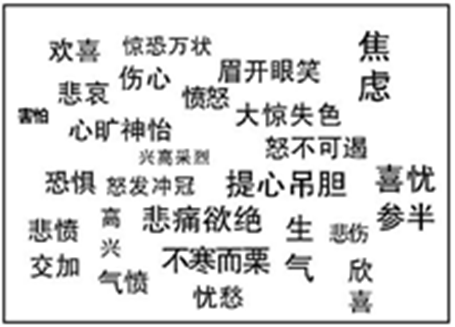
基本信息：[矩阵文本题] \*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 学校： | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 班级： | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 姓名： | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 座号： | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

1.下列同学调控情绪的做法可取的是  
①小红与同学发生误会，用诙谐的语言打破僵局  
②小田被老师批评后，故意不认真听课，以发泄自己心中的不快  
③小伟与父母发生矛盾，自己感觉委屈，就乱摔东西，以泄不满  
④小刚遭遇了挫折，通过改变认知评价的方法使自己走出了忧伤 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．①② |
| B．③④ |
| C．①④(正确答案) |
| D．②③ |

2. 下图中的信息告诉我们  
[单选题] \*



|  |
| --- |
| A．情绪是复杂多样的(正确答案) |
| B．情绪是与生俱来的 |
| C．情绪只有喜、怒、哀、惧四类 |
| D．情绪可以充实人的体力和精力 |

3. 七年级女孩芳芳在观看电视剧《小别离》的过程中，长时间地陷入剧情，有时她觉得自己就是主人公朵朵；有时想想某些剧情，她会不自主地陶醉于自己的思考与遐想中。芳芳表现出青春期的情绪特点是 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．情绪反应强烈且波动 |
| B．情绪的细腻性(正确答案) |
| C．情绪的闭锁性 |
| D．情绪的表现性 |

4. “我的语文老师很严厉,每次我的作文都要被要求反复修改,刚开始时真的很烦恼。但是每次她找我谈修改意见时,总是那么和蔼,那么语重心长,总激励我说我的文笔很好,如果从哪个角度再作一些修改,文章就更完美了。她的这些激励又让我很感动,所以现在我也变得喜欢写作了,虽然写了肯定要修改,但是有语文老师的鼓励,我也不害怕了。”这说明 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．情感影响着我们的判断和选择,驱使我们做出行动(正确答案) |
| B．情感是我们生命成长的体现 |
| C．与老师建立情感对我们学业很有帮助 |
| D．反复修改让我的作文越来越好了 |

5. 青青同学的家住在深圳罗湖东湖公园附近，每个周末她都会去公园散步欣赏美景，她说看着美丽的东湖公园，心情也会特别美好。这说明我们的情绪受(        )的影响。 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．周围自然环境(正确答案) |
| B．个人经历的事情 |
| C．对某件事的预期 |
| D．个人的心理预期 |

6. 中考临近，小萌坐卧不安，焦虑紧张。爸爸发现后每天抽时间带着小萌或骑行、或唱歌、或爬山，小萌的情绪渐渐稳定下来。这种调节情绪的方法是 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．改变认知评价 |
| B．自我暗示与自我提醒 |
| C．放弃目标要求 |
| D．转移注意与放松训练(正确答案) |

7. 2018年12月14日，一名女子在从上海虹桥开往北京南的高铁列车上“霸座”，并与周围乘客发生肢体冲突，最终被依法行政拘留7日，从个人角度来说，高铁“霸座”者缺乏  
①安全感  
②道德感  
③归属感  
④敬畏感 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．②③ |
| B．②④(正确答案) |
| C．③④ |
| D．①② |

8. 著名钢琴家傅聪经常足不出户,一整天练习钢琴指法。父亲傅雷建议他要多走进博物馆、大自然,或多看一些古典著作,或多与他人交流。这样有利于 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．获得更多美好的情感体验,丰富生活(正确答案) |
| B．传递美好情感,传递正能量 |
| C．更好地调控情绪,减少负面影响 |
| D．克服闭锁心理,乐观向上 |

9. 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。 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．③④ |
| B．①②(正确答案) |
| C．①③ |
| D．②④ |

10. 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 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．①② |
| B．②③ |
| C．①④(正确答案) |
| D．③④ |

11. 音乐剧《烽火•冼星海》以音乐为线，以情感作珠，在两个小时的时空里，该剧演员将观众牵引进一个亲情、友情、爱情、爱国之情诸情织就的“情网”中，展现出以冼星海为代表的一代热血青年在抗日烽火中的家国情怀。这说明传递情感正能量 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．只能被动接受外部环境影响 |
| B．可以拿出自己的热情和行动 |
| C．需要参与有意义的社会活动 |
| D．需要表达、回应，需要共鸣 .(正确答案) |

12. 电影《厉害了，我的国》浓缩了十八大以来中国5年多的飞速发展，记录了众多超燃的历史瞬间，凝聚中国力量，弘扬中国精神，让观众看得激情澎湃、热血沸腾，纷纷表示“有一种幸运叫我是中国人”。材料中体现的情感有 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．使命感、恐惧感、爱国情感 |
| B．自豪感、爱国情感、归属感(正确答案) |
| C．安全感、责任感、正义感 |
| D．孤独感、胜任感、正义感 |

13. 下列古诗词中,体现对祖国情感的是 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．勿以恶小而为之,勿以善小而不为 |
| B．历览前贤国与家,成由勤俭败由奢 |
| C．长风破浪会有时,直挂云帆济沧海 |
| D．先天下之忧而忧,后天下之乐而乐(正确答案) |

14. 在我们的生活中,既有正面的情感体验,也有负面的情感体验。下列同学对负面情感体验理解正确的是  
①小丽:负面的情感体验对我们来说都是坏事  
②小亮:我们一定要忘记负面的情感  
③小玉:体验负面的情感可以丰富我们的人生阅历  
④小强:我们要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 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．①② |
| B．②③ |
| C．③④(正确答案) |
| D．②④ |

15. 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(　　) [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．改变认知评价(正确答案) |
| B．转移注意 |
| C．合理宣泄 |
| D．放松训练 |

16. 下边漫画《忧虑》给我们的启示是  
  
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！”  
  
[单选题] \*



|  |
| --- |
| A．要学会调节自己的情绪(正确答案) |
| 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 |

17. 下面关于情绪与情感，观点正确的有  
①情感与情绪互相独立，毫不相干  
②情感是短暂的、不稳定的，情绪是相对稳定的  
③我们对事物持久的情绪可以产生某种情感  
④情绪与情感可以让我们的内心世界更加丰富 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．①② |
| B．②④ |
| C．③④(正确答案) |
| D．②③ |

18. 古语“风声鹤唳，草木皆兵”“怒发冲冠”“哀民生之多艰”“漫卷诗书喜欲狂”依次表达的情绪是(　　) [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．喜怒哀惧 |
| B．喜惧哀怒 |
| C．怒惧哀喜 |
| D．惧怒哀喜(正确答案) |

19. 辽宁卫视真人秀节目《归来》，客观地反映了一些留守儿童因情感缺失，变得自卑、霸道、暴力、沉迷网络等生活现状、你对这些留守儿童的建议是  
①体味美好情感，坚决远离网络 ②培养积极向上的人生态度，获得美好的情感体验  
③多读书，提升自己的道德情操 ④自尊自爱，拒绝参加任何活动 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．①② |
| B．②③(正确答案) |
| C．③④ |
| D．①④ |

20. 一条河豚游到一座桥下时撞到了桥柱上，它不怪自己不小心，反而认为是桥柱撞了自己，非常生气，于是张开嘴，鼓起肚子，漂在水面上“撒气”，结果成了老鹰的美食。这则故事给我们的启示是 [单选题] \*

|  |
| --- |
| A．要学会调控情感，学会反省自己 |
| B．情绪是把双刃剑，积极情绪会给我们带来积极影响 |
| C．要从多方面去找客观原因 |
| D．要做情绪的主人，不要成为情绪的奴隶(正确答案) |

21. 近几年来，社会各界都在关注校园暴力事件，而校园暴力的发生却往往是由负面情绪所导致，一语不和，便火冒三丈，甚至大打出手，最终酿成大祸。负面情绪一旦失控，就犹如脱缰的野马，横冲直撞。  
专家支招：情绪不佳时，对着天空大喊，对着墙角踢几脚……把心中的郁闷发泄出来，避免情绪火山的大爆发。管理好自己的情绪，就像理财投资，同学们也可以使自己的情绪资产“升值”。  
请你运用所学知识，谈谈专家支招的意义。 [填空题] \*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**答案解析：**参考：人的情绪是复杂多样的，情绪会影响着我们的观念和行动。学会管理情绪，有利于我们保持积极的心态，享受喜悦和快乐，让青春生活更加美好；有助于我们避免持续地处于负面情绪状态，保障身心健康；有助于我们更好地适应环境，成为情绪的主人。