

七年级下册

第二单元

做情绪情感的主人（第4~5课）

序号	中考复习知识目标要求	能力要求	2022年中考	2023年中考	2024年中考
1	情绪的类型、影响因素及作用。	理解			选择题7
2	认识青春期的情绪。	识记			
3	学会管理情绪。	应用	非选择题28（2）		
4	了解丰富的情感。	识记			

(续表)

序号	中考复习知识目标要求	能力要求	2022年中考	2023年中考	2024年中考
5	情感的作用。	应用			
6	体味美好情感。	识记			
7	传递情感正能量	应用			

2022年 版义务 教育道 德与法 治课程 标准	核心素 养目标 要求	<ol style="list-style-type: none">1. 道德修养：形成健康、文明的生活方式，懂得生命的意义，热爱生活；遵守基本的社交礼仪，理性维护社会公德。2. 健全人格：能够自主调控自身的情绪波动，具有良好的沟通能力，主动建立良好的 interpersonal 关系。
---	------------------	---

(续表)

2022年 版义务 教育道 德与法 治课程 标准	课程内 容要求	<p>1. 生命安全与健康教育：了解青春期的生理和心理变化，体会青春期的美好，学会克服青春期烦恼；正确认识顺境和逆境的关系，学会情绪调控。</p> <p>2. 法治教育：培育和提高自己的意识和能力。</p>
	学业质 量描述	<p>道德修养、健全人格、责任意识：能够尝试化解青春期烦恼，采取正确方法面对成长过程中的顺境和逆境，自我管理，具有亲社会行为，敬畏生命，热爱生活。</p>

常考知识点必背

1. 人的基本情绪有：喜、怒、哀、惧等。
2. 情绪影响着我们的观念和行动。
3. 人与人之间的会相互感染。
4. 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。
改变认知评价 转移注意 合理宣泄
5. 调节情绪的方法：放松训练、转移注意力、合理宣泄、情感。
倾诉。
6. 自尊是人最基本的精神需求。

第四课 揭开情绪的面纱

考点 一 情绪（3年2考）

1. 人的情绪有哪些类型？（熟读了解）【2024.7】

①基本情绪：喜、怒、哀、惧等。

②复杂情绪：害羞、焦虑、厌恶和内疚等。

2. 影响情绪的因素有哪些？（熟读了解）【2024.7】

(1) 个人因素：①生理周期。②对某件事情的预期等。

(2) 社会环境：③周围的舆论氛围。④自然环境。⑤周围情况等。

3. 情绪的作用（影响）有哪些？【2024.7】

（1）积极作用：情绪可能激励我们克服困难、努力向上。

（2）消极作用：情绪可能让我们止步不前，影响学习和身心健康。

4. 为什么要学会调节情绪？（意义）【2022.28（2）】

①有利于我们更好地适应环境。

②有利于保持积极乐观的心境。

③有利于我们的青春生活更加美好。

5. 调节情绪的方法有哪些？（怎样合理调节情绪？）

①改变认知评价。②转移注意。

③合理宣泄。④放松训练等。

第五课 品出情感的韵味

考点 二 情感

6. 美好情感有什么作用？

- ①让我们身心愉悦。
- ②促进我们的精神发展。

7. 获得美好情感的方式有哪些？

- ①阅读；②与人交往；③参与有意义的社会活动；等等。

8. 怎样传递情感正能量？

- 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生命正能量。
- ③在生活中不断创造美好的情感体验。

素养拓展

情感与情绪的区别与联系

	情 绪	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。
联 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。	

环节一 真题提升

考点一 情绪

1. (2024·福建) 当读到李白的诗句“人生在世不称意，明朝散发弄扁舟”时，我的情绪低落；当读到孟郊的诗句“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”时，我感到愉悦……这表明（ A ）
- ①人的情绪复杂多样 ②人的情绪是会受到感染的 ③人的情绪相对稳定 ④人的情绪受自然环境影响
- A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④

2. (2023·福建) 下图是学校“心理信箱”收到的一封来信(节选)。对此, 下列回复合适的是(**B**)

- ①调整心态, 相信自己一定能行
- ②高度重视, 宣讲活动关系到班级荣誉
- ③寻求帮助, 让其他同学替你参赛
- ④正视压力, 适度紧张会让你发挥更好

A. ①②

B. ①④

C. ②③

D. ③④

过几天,我要代表班级参加学校的“雷锋精神我践行”
宣讲活动,我怕表现不好,辜负老师和同学的期望,特别
紧张,要怎么办呀?

3. (2021·福建) 在市青少年创新大赛中, 小福对自己抱有希望, 但发挥失常, 他很失落。对此, 下列建议最恰当的是 (**D**)

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

4. (2022·福建) 阅读材料, 回答问题。

“一米线”是社会生活中的一道风景线。

镜头一: 在设有“一米线”的公共场所, 大多数人能自觉保持“一米线”的距离。

镜头二: 在“一米线”外排队等候的人, 有的容易产生焦躁情绪。

 **相关链接** 去银行办事或者在车站买票, 会发现在柜台办理业务的顾客与后面排队的顾客之间隔着一段距离, 地上还画着一条黄线, 这就是“一米线”。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/498102033113007011>