

经人民教育出版社授权

配人教版[®]

教辅授权编码:1-29-214-18-0064

经江苏省中小学教辅材料评议委员会2019年评议通过

伴你学



《伴你学》编写组 编著

道德与法治

七年级下册

限江苏省使用

江苏人民出版社

经江苏省中小学教辅材料评议委员会2019年评议通过

《伴你学》编写组 编著

伴你学

道德与法治

七年级下册

限江苏省使用

编写说明

《伴你学·道德与法治》与人教版《道德与法治》教材配套,意在帮助同学们在学习教材知识的同时,进一步拓展视野,提高分析问题和解决问题的能力。

1. 合理设置栏目,课前、课中、课后结合

本书设置了“学习目标”“知识结构”“重点解析”“自我检测”“拓展天地”等栏目。其中“学习目标”引导整个学习的方向;“知识结构”帮助同学们开展课前预习,从整体上把握教材内容;“重点解析”对教材重点知识适当展开分析,帮助同学们更好地把握所学知识;“自我检测”用于每节课学习后的检测,以便及时查漏补缺;“拓展天地”既与教材知识有关,又不局限于教材,帮助同学们进一步拓展视野。

2. 同步教学进度,便于及时复习巩固

实际教学中,道德与法治课一般一节课教授一框题内容,根据这一特点,本书以框为单位编写“自我检测”,以便同学们在每节课后及时检测学习情况。除每节课后的“自我检测”外,本书还提供了单元练习和期中、期末练习,使同学们在不同学习阶段都能有合适的练习。

3. 科学编制习题,帮助提升学习效果

本书紧扣教材内容、社会热点和同学们的生活实际编制习题,使习题在突出教材重点的同时,更好地与时代特点相契合。我们对每一道题都进行了认真的推敲,并邀请专家审核,力求使每一题科学合理。

4. 题型题量适中,合理控制练习时间

本书练习中设置了单项选择、简要回答、问题探究三种题型。在题量上,力求少而精,每份“自我检测”建议用10分钟完成,每份单元练习和期中、期末练习建议用1小时完成,这样既保持了一定的训练量,又不至于加大同学们的学习负担。

我们期望本书能够成为同学们的良师益友,陪伴和帮助同学们健康成长!

《伴你学》编写组

目 录

第一单元 青春时光

第一课 青春的邀约

第一框 悄悄变化的我 / 3

第二框 成长的不仅仅是身体 / 5

第二课 青春的心弦

第一框 男生女生 / 10

第二框 青春萌动 / 12

第三课 青春的证明

第一框 青春飞扬 / 17

第二框 青春有格 / 19

第一单元综合练习 / 22

第二单元 做情绪情感的主人

第四课 揭开情绪的面纱

第一框 青春的情绪 / 32

第二框 情绪的管理 / 33

第五课 品出情感的韵味

第一框 我们的情感世界 / 40

第二框 在品味情感中成长 / 41

第二单元综合练习 / 45

期中综合练习 / 51

第三单元 在集体中成长

第六课 “我”和“我们”

第一框 集体生活邀请我 / 62

第二框 集体生活成就我 / 64

第七课 共奏和谐乐章

第一框 单音与和声 / 71

第二框 节奏与旋律 / 73

第八课 美好集体有我在

第一框 憧憬美好集体 / 79

第二框 我与集体共成长 / 80

第三单元综合练习 / 83

第四单元 走进法治天地

第九课 法律在我们身边

第一框 生活需要法律 / 92

第二框 法律保障生活 / 93

第十课 法律伴我们成长

第一框 法律为我们护航 / 100

第二框 我们与法律同行 / 101

第四单元综合练习 / 104

期末综合练习 / 109

参考答案 / 115

第一单元

青春时光

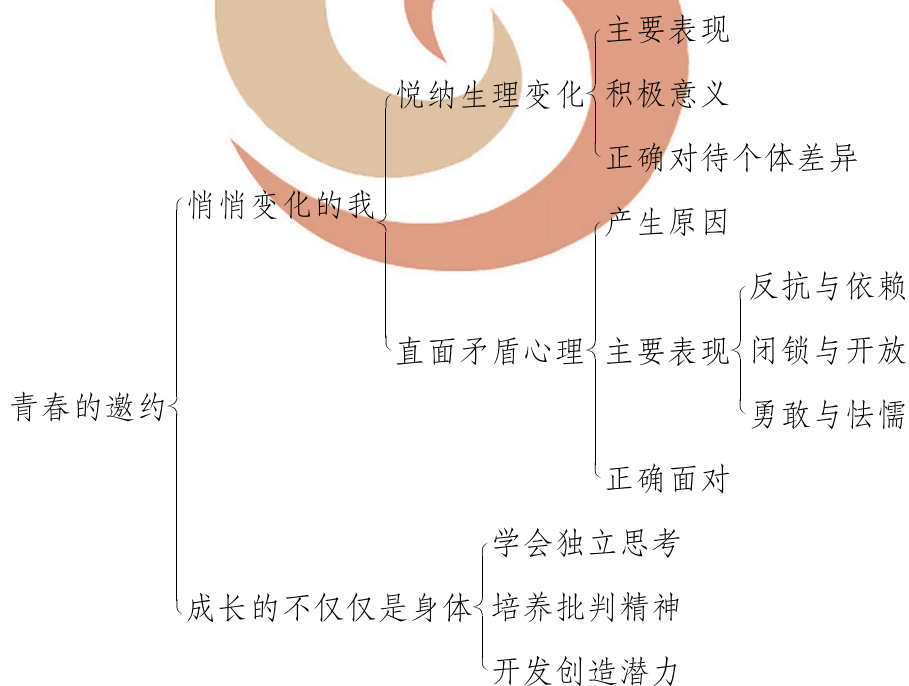
第一课 青春的邀约

学习目标

1. 知道青春期自我生理变化及其影响,悦纳青春期生理变化。
2. 正确看待和处理青春期的矛盾心理,培养优良心理品质,促进身心协调发展。
3. 感受青春的美好,发展独立思维,培养批判精神,开发创造潜力。

知识结构

★ 请同学们在知识结构的引导下,自主学习教材内容。



重点解析

1. 如何正确认识并调适青春期的矛盾心理

伴随着生理发育,青春期的我们产生了一些矛盾和困惑。比如:反感父母的“碎碎念”、嫌父母话多;一心想独立,但在生活、学习上又不得不依赖父母;在校与同学无所不谈,回家后却不愿与父母交流;情感世界越来越丰富,心理上却没有做好准备,有时显得不知所措。这些矛盾心理的产生虽然是青春期的正常现象,但是消极影响却很大,如不能及时有效地化解,将会影响我们的健康成长。面对不期而至的矛盾心理,我们应积极面对、不回避、不掩盖,主动向父母、老师敞开心扉、寻求帮助,自己也应掌握一些有效的方法进行自我调节。

易混易错点提示:

对青春期矛盾心理的认识有三个误区:一是认为青春期出现矛盾心理是不正常现象。其实这是每一个人成长的必经阶段,意味着我们逐渐成熟。二是认为青春期出现矛盾心理是正常现象,不必太在意,过了青春期矛盾心理就会自然而然地消失。这个观点忽视了青春期矛盾心理带来的消极影响。比如,可能会引起自暴自弃、厌学、与父母关系紧张等,而且有些行为一旦成为习惯后就不易改变了。三是认为青春期出现的矛盾心理是自己的事,与他人无关。其实,矛盾心理的产生和能否正确处理与他人、与社会的关系等密切相关,而且矛盾心理的调适也离不开同学、父母、老师的帮助。

● 典型例题 1

(单项选择)王志的数学考试成绩不理想,他在自己的书桌上贴了一张写有“一切都会好起来的,失败是成功之母”的字条来激励自己。这种自我调节的方法属于 ()

- A. 自我解嘲 B. 自我放任 C. 转移注意 D. 自我暗示

[解析] 本题考查同学们对自我调节矛盾心理方法和技巧的理解。方法和技巧有很多种,因人而异。选项 A 和选项 C 是正确的方法,但是与题干无关,是异项。选项 B 的做法是错误的,对自己无益,是错项。选项 D 符合题意。

[答案] D

2. 为什么要学会独立思考

青春期的我们对许多问题开始有了自己的想法。比如,穿衣打扮有自己的审美追求、有时嫌父母的思想落后、对家长和老师的要求时时会问“我为什么要听你的”、对社会上的许多现象有了自己的判断等,这些都是独立意识增强的表现,是心理和心智走向成熟的重要表现之一。学会独立思考是每个人培养批判精神和开发创造潜力的重要基础,独立思考、批判精神和创造潜力是推动社会和谐发展的动力源之一。青春期是培养独立思考能力的关键阶段,因此我们要做到不人云亦云,脚踏实地,用实实在在的行动锻炼独立思考的能力,力争成为一个对国家和社会有用的创造者。

易混易错点提示:

在学会独立思考上有这样的误区:一是认为青少年尚未完全独立,不可能学会独立思考;二是认为独立思考就是追求标新立异。青少年阶段是形成和发展独立思考能力的关键阶段,独立思考不等同于一味地追求独特和标新立异,独立思考与接纳他人合理、正确的意见是不矛盾的。

● 典型例题 2

(单项选择)“真正的牛人,就是在人云亦云时能保持一份清醒。”这一说法提醒我们应该 ()

- A. 做紧跟时尚的牛人 B. 发展独立思考能力
C. 只坚持自己的想法 D. 过有尊严的生活

[解析] 本题考查学生对学会独立思考的认识。学会并做到独立思考是难能可贵的品质,中学生要有意识地培养这种品质。选项 A 和选项 D 与题目的要求无关,是异项,选项 C 的表述是错误的。题干中的“保持一份清醒”是关键词,意味着要做到独立思考,不能人云亦云。

[答案] B

自我检测**第一框 悄悄变化的我****一、单项选择**

根据右图,回答 1—2 题。

1. 瑞瑞日记所反映的变化属于 ()

- A. 心理变化 B. 内部器官的完善
C. 性机能的成熟 D. 身体外形的变化

2. 从瑞瑞的日记中可以发现,青春期的变化 ()

- A. 会给我们带来一些烦恼
B. 给我们带来了积极的影响
C. 对生活基本没有影响
D. 让我们的生命力更加旺盛

3. 进入青春期,小马整天愁眉苦脸:“我内心里很想与爸爸妈妈平等交谈,与同学平等交往,但又不愿主动接近他们,许多心事不知向谁倾诉。”这体现的青春期矛盾心理是 ()

- A. 勇敢与怯懦的矛盾 B. 自信与自卑的矛盾
C. 反抗与依赖的矛盾 D. 闭锁与开放的矛盾

我叫瑞瑞,今年刚上七年级。真奇怪,我小学的时候还是校合唱团的绝对主力唱将呢!我的“清脆童声”怎么就变成现在的“破锣沙哑声”了呢?

4. 姐姐晨曦发现,比自己小两岁的弟弟进入初中后,个头长得很快,身体也变得很强壮,这让她对自己变化不大的身高感到有些失望。对此,我们应告诉她 ()

- ① 男生进入青春期都比女生个子高
- ② 每个人的身体发育情况各不相同
- ③ 正视并欣然地接受青春期的变化
- ④ 这种差异是心理性别特征的体现

A. ①②

B. ①④

C. ②③

D. ③④

5. “腹有诗书气自华。”这句诗告诉我们 ()

- A. 青少年不要追求自己的外在美
- B. 外在美比内在美对一个人更重要
- C. 多读书能使人的外表变得更美
- D. 提高文化修养可以促进内在美

6. 关于青春期出现的心理矛盾,下列认识正确的是 ()

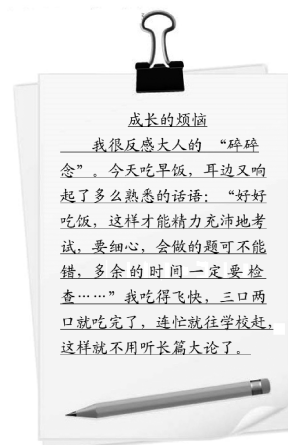
- A. 它是青少年成长过程中极不正常的现象,必须重视
- B. 它是无法克服与缓解的,只能学会承受、任其发展
- C. 它是青少年成长过程中正常的心理现象,不需要调控
- D. 只要勇于正视、认真分析、乐观对待,是可以解决的

二、简要回答

7. 右下图是一位七年级学生作文《成长的烦恼》中的一段叙述。结合这段叙述,用青春的相关知识回答问题。

(1) 根据材料,概括造成这位学生烦恼的原因。

(2) 如果你是老师,你会给这位学生和他的父母提出怎样的建议?



第二框 成长的不仅仅是身体

一、单项选择

1. 法国哲学家帕斯卡尔说:“人是能思想的苇草,我们全部的尊严在于思想。”这句话启示我们应该 ()

- A. 提高身体素质
- B. 学会独立思考
- C. 倡导个性发展
- D. 开阔自己的视野

2. 陈寅恪先生上课时有这样的原则:“前人讲过的不讲,近人讲过的不讲,外国人讲过的不讲,自己过去讲过的不讲,只讲从未有人讲过的。”这一原则体现出陈寅恪先生上课 ()

- A. 敢于和别人争辩
- B. 一味追求标新立异
- C. 拒绝他人的所有意见
- D. 有自己独到的见解

根据右图,回答 3—4 题。

3. 陈献章的这番话启示我们,在学习中要注重 ()

- A. 培养批判精神
- B. 提升实践能力
- C. 增强阅读能力
- D. 发展发散思维

4. 下列与“小疑则小进,大疑则大进”蕴含的道理一致的是 ()

- A. 尽信书则不如无书
- B. 读书不觉已春深,一寸光阴一寸金
- C. 黑发不知勤学早,白首方悔读书迟
- D. 读书破万卷,下笔如有神

5. 在全国中学生创新大赛上,中学生发明的智能分类垃圾桶、用废弃菜叶做环保墨水等众多创新成果得到了展示,且部分成果已经被企业购买转入批量生产。这说明 ()

- ① 中学生要在实践中增强自己的创新能力
- ② 搞好发明创造是中学生最重要的任务
- ③ 中学生也可以做到发明创造
- ④ 中学生是我们这个社会创新创造的主力军

A. ①②

B. ①③

C. ②④

D. ③④

前辈谓学贵有疑,小疑则小进,大疑则大进。疑者,觉悟之机也。一番觉悟,一番长进。

【明·陈献章】

6. “当代毕昇”“汉字激光照排系统之父”王选说过,一定要在年轻的时候养成自己动手的习惯,一个新思想或新方案的提出者往往也是第一个实现者,这似乎是一种规律。这段话启示我们 ()

- A. 要学会保护自己的好奇心
- B. 在学习上要敢于挑战 and 质疑权威
- C. 要不断提高批判思维能力
- D. 勤于实践有益于开发创造的潜力

二、简要回答

7. 李磊发现同学们无论高兴还是难过,都喜欢用“我也是醉了”来表达内心的想法。他想知道“我也是醉了”的本义和正确的用法,于是上网进行了搜索和学习。李磊征得班主任的同意,利用班会课与同学们分享了自己研究“我也是醉了”的体会,提醒大家要合理利用网络词语。

网络新词	本义	例句
我也是醉了	假借醉了不清醒的状态,不能理解对方的想法,实则表示对方的不可理喻和自己轻微的不满。	对不礼让行人的司机,我也是醉了。
	对事物、状态或行为的无力吐槽,表达一种无奈、无语和无法交流的心理感受。	哎,看到这次考试的成绩,我也是醉了。

(1) ① 李磊发现的问题是什么?

② 请梳理出李磊解决问题的基本路径。

(2) 结合本课所学知识,谈谈李磊的做法对我们正确对待流行事物有何启示。

拓展天地

1. 调适矛盾心理的方法

青春期出现矛盾心理是正常的现象,可以参考下面的方法来进行自我调适。

客观评价自己。不妄自尊大,更不妄自菲薄,看清自己的长处,树立自尊,增强自信。不盲目同别人做比较。

以积极健康的心态鼓励自己。做喜欢的事情,会增加对自身能力的信心,会因看到希望和前途而重新振作起来,从中体验到更多的成功和快乐。

看到事物的光明面。不把事情看成非黑即白,遇到不愉快的事,要从积极方面着想,以乐观战胜困难。

扩大人际交往。应该置身于集体之中,多与人沟通,多交朋友,这会使你更多地感受到事物的光明和美好。

有规律地生活。按时起床、按时就寝、按时学习等有规律的活动,会简化你的生活,会使你有精力完成更多的事情。多完成一件事,就会使人多一份成就感和价值感。

阅读提示:

以上调节矛盾心理的方法中,你使用过哪些?效果怎样?

2. 如何成为一个真正独立思考的人

夺回大脑的自主思考权。被动模式的思考依赖于外界提供的能量,而主动模式的思考属于自发制造能量,源源不断地激发活力。所以要从信息的源头抓起,减少每天与外界信息的接触量,提高质量,减少杂质,从而给予大脑主动权,像闹钟一样唤起独立思考。

摒弃拿来主义,用心创作。搜索引擎发达的副作用是,再小的问题,大家也要百度一下。所以遇到问题,养成先思考后求助的习惯;挑战未知,养成先创作后模仿的习惯。不要一味追求效率。没有创作,哪来的进步可言!

留心细节,敢于质疑。独立思考是需要契机的,一个善于观察细节、提出疑问的人,往往更具备思考的条件。小说中福尔摩斯就同时精通这两种能力:不轻易放过任何蛛丝马迹,也不轻易相信每个可疑人物。因此他才料事如神,眼光独特,成为人们心目中伟大的名侦探。所以要敲开固化的思想,挑战不同的视角,用逆向思维填补知识的漏洞。

让思想从混沌变成有序。养成写文字的习惯,及时把想法记录下来,脱离混沌的状态,将有理有序的思想对外输出,分享和沟通会带来进步。

阅读提示:

(1) 对照上面的做法,你觉得自己最欠缺的是哪一个方面?

(2) 举一个生活或学习中的事例,谈谈你怎样按照上面的做法发展独立思考的能力。

第二课 青春的心弦

学习目标

- 1. 认识和了解男生女生各自的性别特征和性别优势。
- 2. 学会欣赏异性,理解性别差异,在交往中做到优势互补。
- 3. 学会与异性交往,做到内心坦荡、言谈得当、举止得体。
- 4. 能够区分对异性的朦胧情感和爱情,妥善处理对异性的情感。

知识结构

★ 请同学们在知识结构的引导下,自主学习教材内容。



重点解析

1. 正确认识性别差异,做到优势互补

进入青春期的男生女生,随着生理的发育日益成熟,各自的性别特征也越来越明显。比如男生开始长喉结、声音开始变得浑厚,女生体形变化比较大、脂肪增厚等。男生和女生进入青春期后,各自优势会更加突出,可以相互对照,不断塑造自我形象。在交往中,不管是男生还是女生,都要了解不同性别的特点,比如兴趣爱好、思维方式、生活习惯等,学会与异性交往,在交往中充分发挥自身的优势,同时也要学习对方的优点,促进自身不断完善和发展。

易混易错点提示:

性别刻板印象影响了人们对男女性别的认识,限制了人们对自身潜能的发掘。我们既要能充分认识不同性别的各自特征,又要做到不因为自身某一方面的优势而自傲,或是因为自身某一方面的欠缺而自卑。

● 典型例题 1

(单项选择)在生活中,我们经常听到这样的说法,“他不像男孩”“她像假小子”“她就是个女强人”等。之所以这样衡量某个男性或女性是因为 ()

- A. 兴趣爱好方面的差异 B. 性别刻板印象的影响
C. 习惯方面的差异 D. 生理性别特征的差异

[解析] 题目考查的是性别刻板印象对性别认识的影响,题干所述“他不像男孩”或“她像假小子”,是人们将“他”和“她”的实际表现,与对男性和女性固有的印象做了比较后的看法;“她就是个女强人”的表述中在“强人”前面加了性别,也是对性别固有看法的强调。A、C、D选项突出了兴趣爱好、习惯和生理特征的差异,B选项体现了题干的意思。

[答案] B

2. 如何与异性同学合理交往

男生女生各自拥有自身的性别优势。与异性相处,有助于了解异性的思维方式和情感特征,可以从对方身上看到某些优秀品质。男生逻辑思维能力比较突出,女生可以向男生借鉴一些解决疑难问题的方法;女生向来语言能力较为突出,做事细心,男生可以请其帮助和求取建议。社会生活本身需要男女相互协调、相互配合,同时,就个人成长成熟的过程来说,学会与异性相处也是每一个人成长的重要组成部分,可以说是一个人成长的必修课。学会与异性相处更是我们走向成熟的考验,因为与异性相处要把握时间上和空间上的距离,还要保持适度的情感距离,所以异性同学之间的交往要做到内心坦荡、举止得体。

● 典型例题 2

(单项选择)七年级女生小琴性格大大咧咧,与男生关系很好,经常在一起玩闹。渐渐地,班里有一些同学私下里议论纷纷,认为小琴与某些男生关系不寻常。对此,小琴觉得很委屈。以下给小琴的建议中,正确的是 ()

- ① 主动向家长和老师求助
② 远离议论自己的同学
③ 掌握与异性交往的分寸
④ 不再与男生继续来往
- A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④

[解析] 本题主要考查同学们对男女生正常交往的认识。进入青春期,男女生正常交往具有积极作用,能够取长补短、优势互补,所以选项④是错误的。选项②这一做法不可取。作为未成年人,我们可以主动向父母和老师求助,可以自己掌握好与异性交往的分寸,言谈得当、举止得体。

[答案] B

自我检测

第一框 男生女生

一、单项选择

1. 在生活中有这样一种现象:有的男生说话细声细气,性格含蓄内向;有的女生装扮男性化,粗犷豪放……对于青春期特有的生理变化,我们应该 ()

- A. 远离说话细声细气的男生
- B. 平静而欣然地接受
- C. 改变装扮中性女生的穿着习惯
- D. 尽量避免与众不同

2. 右图反映出了对男生女生认识的 ()

- A. 性别刻板印象
- B. 思维方式差异
- C. 抓住关键特征
- D. 突出兴趣爱好

男生	VS	女生
独立		依赖
勇敢		胆子小
愿意冒险		语言能力强
富有领导力		喜欢照镜子
粗枝大叶		细心

3. 曾经有人问英国著名诗人塞缪尔·约翰逊:“是男人聪明还是女人聪明呢?”约翰逊回答:“你说的是哪一个男人,还是哪一个女人呢?”约翰逊的回答告诉我们 ()

- A. 男生比女生聪明
- B. 女生比男生聪明
- C. 男女生各有优势与不足
- D. 男生和女生一样聪明

4. 随着社会的发展与进步,越来越多的女性开始从事以往被认为只有男性才能胜任的工作:女工程师、女科学家,甚至女飞行员、女宇航员。这一变化的出现表明 ()

- A. 女性虽然先天不及男性,但后天绝对比男性强
- B. 男生女生之间的生理性别特征是与生俱来的
- C. 对于青春期特有的生理变化,应平静而欣然地接受
- D. 不要过于受性别刻板印象的影响,男女生都可以发挥自己的潜能

5. 关于异性交往,右侧漫画给我们的启示是 ()

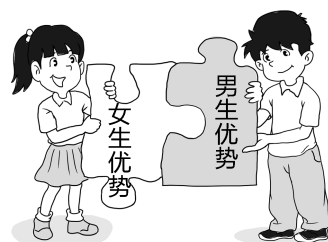
- ① 善于发现对方的优势
- ② 相互取长补短
- ③ 只相信自己的优势
- ④ 合理交往以求共同发展

A. ①②③

B. ①②④

C. ①③④

D. ②③④



6. 学会用恰当的方式与同学交往,建立真诚友谊,对生命成长具有重要意义。下列交往方式恰当的是 ()

- ① “投我以木瓜,报之以琼琚”,友谊是平等的、双向的
- ② 要与个性脾气相投的同学交往,志不相投的同学不交往
- ③ 友谊需要信任和忠诚,应以诚相待,不分彼此,没有距离
- ④ 小飞和小林是异性好友,两人彼此鼓励,一起努力进步

A. ①③

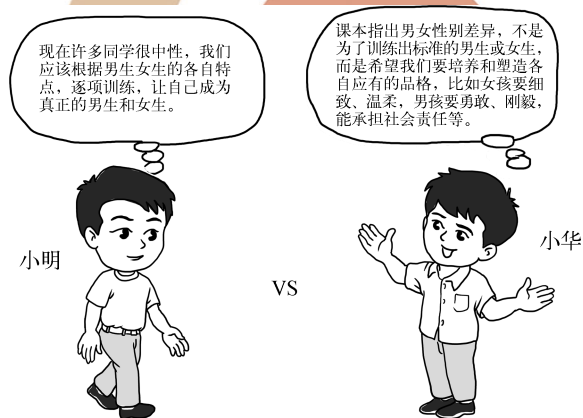
B. ①④

C. ②③

D. ②④

二、简要回答

7. 在某校七年级(2)班一次主题班会上,同学们围绕“青春期的我们该成为什么样的男生或女生”的主题展开了讨论。



(1) 你赞成谁的观点? 请说说自己的理由。

(2) 青春期的你想成为什么样的男生或女生。

第二框 青春萌动

一、单项选择

1. 对右侧漫画《校规》中的行为,下列理解正确的是 ()

- A. 可以杜绝中学生的不正常交往现象
- B. 不利于中学生发展异性同学之间的友谊
- C. 便于学校对学生的统一管理
- D. 有利于营造和谐的校园氛围



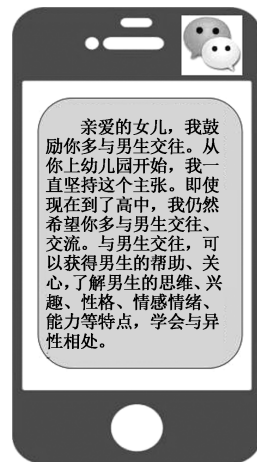
2. 随着年龄增长,我们知道自己已经长大,羞于与异性同学手拉手。这意味着 ()

- A. 异性同学之间不能交往
- B. 青春期的异性不适合交往
- C. 接触异性不利于成绩提高
- D. 青春期心理萌动已悄然开始

3. 右图是一位父亲给上高一女儿的微信截屏。父亲鼓励女儿多与男生交往体现了 ()

- ① 异性同学之间的交往有利于了解对方特征
- ② 家长在教育子女与异性交往方面很自以为是
- ③ 与异性交往也是我们成长的一个重要方面
- ④ 与异性正常交往有利于中学生健康成长

- A. ①②③
- B. ①②④
- C. ①③④
- D. ②③④



4. 一位作家告诉自己上中学的孩子:“世间万物皆有时节,过早地成熟,就会过早地凋谢。你和班上的那位女同学既然是在春天,就不要去做秋天的事。”这段话告诉我们异性交往 ()

- A. 应心里坦坦荡荡,行为落落大方
- B. 要使人对你望而生畏、敬而远之
- C. 对情感需要慎重对待、理智处理
- D. 最好的时节是春天,而不是秋天

5. 某校七年级同学就异性交往做了一次调查,结果显示,近 50% 的男女生心中渴望与异性同学交往,40% 的男生、32.31% 的女生心目中已经有了特殊喜欢的异性朋友。对此认识正确的是 ()

- A. 在青春期对异性产生朦胧的情感属于正常现象
- B. 该校七年级同学异性之间交往过于亲密
- C. 大多数青少年都不能控制好自己的情感
- D. 异性交往已经给该校同学的学习带来不利影响

6. 中学时代异性同学之间正常交往有利于我们更好地成长。下列属于异性同学间恰当交往的是 ()

- ① 元旦晚会结束后,几位男生把小梅送回家
- ② 女生小雅只愿跟自己喜欢的男生单独相处
- ③ 男生进行篮球比赛时,女生到场呐喊助威
- ④ 小芳和小军是班干部,他们一起组织活动

A. ①②③

B. ①②④

C. ①③④

D. ②③④

二、简要回答

7. 材料一:漫画《父亲的担心》。



父亲的担心

材料二:按照人类心理社会发展的自然进程,一个正常人从初中开始就需要学习建立异性友谊。因此,与异性交往并非是“长大以后的事”。相反,如果真的等到离开学校走上社会以后才开始学习与异性交往,很可能就会因为缺乏锻炼而成为这方面的“困难户”。

(1) 结合材料二,请你评价材料一漫画中父亲的想法。

(2) 我们应怎样防止自己成为材料二中所说的“困难户”?

拓展天地

1. 性别差异

男孩和女孩大脑发育的差别,早在胎儿时期就已经开始显现。科学研究表明,男孩女孩的差别在相当程度上由生理基础决定。当宝宝还在妈妈子宫里时,大脑的这些部位就已经开始在激素的影响下发生不同变化。随着孩子的成长,这种天生的性别差异将会对孩子的学习有所影响,并且不断强化。而反过来,学习的本身也在改变着大脑的机能发育。因为当孩子玩耍和学习的时候,相对应的脑细胞就会更加活跃且随时更新。语言能力方面,女孩的句子会比男孩的来得更早、更长、更复杂,研究表明,女性的大脑对于语言会加工得更加缜密;空间思维能力方面,男孩发育得更好。法国一项针对2岁孩子的对比研究显示,21%的男孩可以用积木搭出一座桥,而只有8%的女孩可以完成这项任务;动作能力方面,男孩在大运动方面领先,女孩在精细动作上占优;玩具偏好方面,男孩更喜欢机械性和有空间感的玩具,女孩则热衷于洋娃娃之类的玩具。

阅读提示:

列表对比男生和女生有哪些差异,并反思自身,探寻自己有待挖掘的潜力。

2. 性别刻板印象

性别刻板印象是人们对男性或女性角色特征的固有印象,它表明了人们对性别角色的期望和看法。它对未成年人的成长到底有何利弊呢?

有利的一面是,它首先帮助孩子认识到性别角色的共同特征,当孩子按照性别刻板印象行事时,不管对男孩还是女孩来讲,更符合社会预期——男孩要像男孩、女孩要像女孩——这可能在发展的过程中,更少受到阻碍。当然也有不利的一面,比如刻板印象威胁,是指当个体或群体感知到情境中有关所属群体消极刻板印象存在时,由于担心和焦虑反而会验证自己或所属群体的消极刻板印象这一过程。简而言之,如果女生持有“女生理科比男生差”的性别刻板印象,很有可能因为这个信念,而表现为理科成绩比男生差,即使本来她的认知能力比男生要好。

性别刻板印象有利也有弊,正值青春期的男生女生要能正确认识自我,从对方身上发现亮点,反观自身,不断改进和完善自己。

阅读提示:

结合自身,举例谈谈性别刻板印象的利与弊。

第三课 青春的证明

学习目标

1. 认识青春独有的力量,树立青春梦想,形成热爱、珍惜青春生命的情感。
2. 理解自信自强对探索青春的意义,注重培养自信自强的优秀品质。
3. 正确理解“行己有耻”与“止于至善”的含义和要求,增强辨别是非的能力,养成良好的行为习惯。

知识结构

★ 请同学们在知识结构的引导下,自主学习教材内容。



重点解析

1. 青春的遐想和理解

刚刚步入青春的我们,对未来充满憧憬和向往,会有很多的梦想,比如考一个理想大学、创办一家属于自己的公司、发行一套自己的歌唱专辑、通过自己的努力让父母过上幸福的生活等。这些都是少年的梦想,是人类天真无邪、美丽可爱的愿望,有时甚至还不切实际。但正是因为有了这样的梦想,我们的社会才能不断地进步和发展。因此,我们要正确看待青春的遐想,同时又必须清醒地认识到,梦想和现实之间存在一定的距离。对于青春的我们来说,既要积极看待各种青春梦想,又要主动规划青春,搭建青春梦想和现

实的桥梁,更要思考未来的人生之路,永不停止地探索,将成长的渴望转化为现实的行动,用积极的行动释放青春的力量,从而实现自己的青春梦想。

易混易错点提示:

青春期的我们有各种各样的梦想,都希望美梦成真,但并不是所有梦想都能如愿实现,我们要清醒地认识到梦想和现实存在一定的距离。既要积极看待各种青春梦想,又要用积极的行动释放青春的力量。青春梦想的实现要靠自己的努力和付诸行动。

● 典型例题 1

(单项选择)“当你不去旅行、不去冒险、不去拼一份奖学金、不过没试过的生活,整天挂着QQ、刷着微博、逛着淘宝、玩着网游,干着我80岁都能做的事,你要青春干吗?”这段话启示我们要 ()

- A. 悦纳青春变化 B. 规划青春路径
C. 听从父母安排 D. 刻苦认真学习

[解析] 本题考查同学们对于青春的认识。A、D选项与题干不符,是异项。C选项与材料内容不吻合,同时也是片面的,因为青春的我们要有独立的思考,而不能一味听从父母安排。青春应该朝气蓬勃、乐观向上,我们应积极探索和规划未来发展之路。

[答案] B

2. 如何做到“行己有耻”

在社会生活中存在许多规则,如交通规则、公共秩序、社会公德、网络规范等,这些规则让我们的生活安全而富有意义。青春的我们希望证明自己,但并不意味着肆意放纵,总有一些基本规则不能违反,一些基本界限不能逾越。青春的我们要知廉耻、懂荣辱,不断审视自己的行为,做到“行己有耻”。这需要有知耻之心,不断提高辨别“耻”的能力;树立底线意识,违反道德底线和法律的事情坚决不做;同时还需要我们磨砺意志,拒绝不良诱惑,不断增强自控力,做到有所为、有所不为,做到青春有格。例如,在社会生活中,做到遵纪守法;相互尊重;信守承诺;不说谎,不欺骗;不随地吐痰,不乱扔垃圾等。

易混易错点提示:

青春期的我们容易接受新的事物,也易受社会上一些是非善恶不明、荣辱错位、价值虚荣的影响,因而青春的我们需要有“羞恶之心”,真诚地面对自我,闻过即改,知耻而后勇。坚守道德和法律底线,有所为,有所不为,在比较复杂的社会生活中学会作出正确选择。

● 典型例题 2

(单项选择)2021年8月4日,扬州警方通报毛某宁因涉嫌妨害传染病防治罪被立案侦查。该事件证明,疫情防控离不开我们每一个人的努力,谎报、瞒报自己的行程,后果不堪设想。毛某宁的行为警示我们,做到“行己有耻”应该在行动前 ()

- A. 审查自身行为,树立底线意识 B. 认真反思,弥补事情后果
C. 提高识耻能力,进行监督调节 D. 抵制不良诱惑,磨砺坚强意志

[解析] 本题主要考查的行己有耻对我们的要求,在行动之前,审查行为;在行动之中,监督调节;在行动之后,反思效果与影响。由此可见,本题应该选 A。

[答案] A

自我检测

第一框 青春飞扬

一、单项选择

1. “青春让每个人开一次花,但不担保每个人都结一次果。能不能结果往往取决于当你还是一朵花的时候。”与该名言体现的道理一致的诗句是 ()

- A. 人生自古谁无死,留取丹心照汗青
B. 青春一去不复返,事业一纵永无成
C. 志不强者智不达,言不信者行不果
D. 同舟共济扬帆起,乘风破浪万里航

2. “人们初次品尝青春滋味,并不知道只要抱有幻想,贫穷的滋味也是甜的,而永远离别青春后,对青春的渴望、遗憾、追念……那个滋味,即使坐拥财富还是苦的。”这段话启示我们要 ()

- ① 规划青春路径,探索青春之路
② 展现青春才华,激发潜能活力
③ 克服自身弱点,力求十全十美
④ 激荡青春活力,助力青春成长

- A. ①②③ B. ①②④
C. ①③④ D. ②③④

3. 司马迁少年时期立志要编一部史书,最终写成《史记》;周恩来 12 岁立志“为中华之崛起而读书”,成为伟大的无产阶级革命家;孙中山 12 岁就有了寻求真理改良祖国的愿望,最终推翻清王朝,成为中国革命的先驱。这些事例启示青春期的我们应认识到 ()

- A. 实现青春梦想需要规划青春路径
B. 每一个青春梦想都可以变成现实
C. 只有从 12 岁开始才会有奋斗的青春
D. 任何人都有编织青春梦想的权利

4. 雏鹰只有学会在风雨中搏击,才能拥有一对强劲有力的翅膀,才可以飞得高远。这启示我们青春的探索需要 ()

- A. 换位思考
- B. 自信自强
- C. 培养兴趣
- D. 挑战权威

5. 全国新时代好少年颜玉宏,一岁时患小儿麻痹症后下肢瘫痪。他每天要花三个多小时,拄着拐杖走、爬着走,甚至倒立着用手走去上学。他还克服身体的不足,积极参加游泳训练,在四川省残疾人运动会中获奖……颜玉宏的事迹告诉我们 ()

- A. 自信让青春的探索充满创造
- B. 憧憬让青春拥有无尽的遐想
- C. 自强让青春的步伐永不停息
- D. 实践和学习让青春改变世界

6. 美国一位心理学家曾经做了这样一项实验研究——他在某中学新生开学的第一天,对其中的一个班宣布:你们是精心挑选出来的最有发展前途的学生。在之后十几年的追踪研究中,这个班的学生确实如他所说的那样,个个出类拔萃。这个事例说明了 ()

- A. “权威性的谎言”具有权威性的力量
- B. 自尊自信是取得成功的重要因素
- C. 有发展前途的孩子成功的机遇大
- D. 树立崇高理想,就能实现精彩人生

二、简要回答

7. **镜头一:**2021年东京奥运会上,中国体育代表团里最小的运动员14岁小将全红婵表现格外抢眼,凭借稳定输出的精湛技术再加上一颗“大心脏”,成功为中国跳水续写辉煌,更向世界展示了中国“00后”的风采。她在女子10米台决赛中创造了三跳满分、总分达到466.20分的历史高光时刻。同时,这个分数也是自2006年国际泳联执行新的跳水计分规则以来,在奥运会、世锦赛、世界杯上的历史最好成绩。

镜头二:全红婵是同一批运动员里最能吃苦的,每天在陆上跳两三百次动作,水上也要跳120个左右。全红婵的启蒙教练陈华明有着同样的感受:“全红婵从小就显示出天赋。她的性格很鲜明,就是冲,也很聪明,领悟能力特别强,遇到困难,特别有忍耐力,遇到挫折,从不放弃,全红婵虽然小,但是也有自己的梦想。”陈华明坦言,全红婵的“水花消失术”有手型的先天优势,但更多是来自后天的苦练。

(1) 从全红婵的事迹中,我们应如何正确认识青春?

(2) 结合自身实际,谈谈怎样才能让我们的青春飞扬。

第二框 青春有格

一、单项选择

1. 放飞梦想的青春时代,我们可以张扬、自由、任性……但我们要做到青春有格。下面对青春有格中的“格”的寓意解读有误的是 ()

- A. 规矩 B. 规则 C. 准则 D. 规律

2. 大哲学家德漠克利特说:“要留心,即使当你独自一人时,也不要说坏话或做坏事,而要学得在你自己面前比在别人面前更知耻。”这告诉我们在现实生活中要做到 ()

- A. 学会独立思考 B. 止于至善
C. 树立青春梦想 D. 行己有耻

3. “止于至善”对每一位中华儿女来说,不仅是美好的愿望,更是鞭策的动力。“止于至善” ()

- ① 是不断追求更高的道德境界
② 束缚着人的思想发展
③ 是一种“心向往之”的实践过程
④ 是一种向往美好的精神状态

- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

4. “德合天地,止于至善”是中华德善文化的价值追求。对崇德向善价值理念的追求,是中华优秀传统文化的核心主题。“止于至善”要求我们做到 ()

- ① 明哲保身不违规
② 从点滴小事做起
③ 见贤思齐
④ 检视自身的不足

- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

5. 在中国少年先锋队建队 70 周年之际,习近平致信指出,新时代少先队员要热爱祖国,热爱人民,热爱中国共产党……从小学先锋、长大做先锋,努力成长为能够担当民族复兴大任的时代新人! 为此,下列做法正确的是 ()

- ① 两耳不闻窗外事,一心只读教科书
② 漠视常规逞英雄,追求自我无底线
③ 见贤思齐学榜样,家国情怀有担当
④ 志存高远有梦想,德才兼备挑大梁

- A. ①② B. ①④ C. ②③ D. ③④

6. 安徽小伙江剑,8 岁那年在一次意外事故中失去了右前臂。年幼的江剑忍着巨大的受挫感和身体上的痛苦,练习用左手写字吃饭。通过努力,他不仅学习优秀,而且擅长短跑、跳高、跳远。走进江剑的家,可以看到墙壁上贴满了他在不同时期获得的奖状。江剑用自己的经历诠释了 ()

- ① 只有面对挫折和逆境才能成就人生

- ② 用自立、坚韧、进取书写自强人生
- ③ 积极向上才能逆风翻盘,向阳而生
- ④ 青春是用来奋斗的,奋斗成就未来

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

二、简要回答

7. “止于至善”是一种“风送花香红满地,雨滋春树碧连天”的纯洁;“止于至善”是一种“七尺之躯搏长空,信念何重身何轻”的奉献。“止于至善”者白日为善,夜来省己,心如明镜……

(1) 谈谈你对“止于至善”的理解。

(2) 我们应该有自己的格调,有“至善”的追求。怎样才能做一个“至善”之人?

拓展天地

1. 朗诵思考

沁园春·长沙

毛泽东

独立寒秋,湘江北去,橘子洲头。
看万山红遍,层林尽染;
漫江碧透,百舸争流。
鹰击长空,鱼翔浅底,万类霜天竞自由。
怅寥廓,问苍茫大地,谁主沉浮?
携来百侣曾游,忆往昔峥嵘岁月稠。
恰同学少年,风华正茂;
书生意气,挥斥方遒。
指点江山,激扬文字,粪土当年万户侯。
曾记否,到中流击水,浪遏飞舟?

阅读提示:

- (1) 这首词表现出了“同学少年”怎样的渴望?
- (2) “指点江山,激扬文字”,对你成长的渴望有何启示?

2. 耻辱戒指

在加拿大科技界,常常可以看到,在一些专家学者左手无名指上,戴着一枚式样相同的钢制戒指。原来,凡佩戴这种戒指的人,都是著名的加拿大工学院毕业生。

这所学院誉满全国,在国际上也有相当威望,可是在该校历史上曾出现过一件几乎使该校名誉扫地的事情。一次,加拿大政府将一座大型桥梁的设计工作交给一名毕业于该校的工程师。由于设计失误,桥梁在交付使用后不久就倒塌了,政府及地方都蒙受了重大损失。为了牢记这个惨痛教训,加拿大工学院不惜巨资,买下建造这座桥梁的所有钢材,加工成戒指,号称“耻辱戒指”。从此,每届学生在毕业领取文凭时,都要领取一枚这样的戒指。

长期以来,加拿大工学院的毕业生们牢记“耻辱戒指”的教训,对工作一丝不苟、兢兢业业,取得了许多成就。虽然这枚钢戒指仍然戴在所有加拿大工学院毕业生手上,但“耻辱”已除,他们中许多人都为学校争得了荣誉。

每个人都渴望成功,都渴望用汗水换来鲜花与掌声。但是当失败的残酷现实击碎美好的理想时,我们是悲叹命运的不公,还是在真理面前深深地思考?这一枚枚耻辱戒指,折射出的勇气的光芒是无限的,真正的成功者面对失败,有足够的勇气去承担一切。

阅读提示:

- (1) 一枚小小的“耻辱戒指”给加拿大工学院的毕业生们带来了什么?
- (2) “耻辱戒指”给我们带来哪些启示?

第一单元综合练习

一、单项选择

1. 右图中的青春期变化属于 ()

- A. 情绪的不可控
- B. 身体外形的变化
- C. 心理变化加剧
- D. 自主意识增强



七年级学生强强,最近与父母矛盾较大,根本不与父母沟通,每天固执地按照自己的节奏生活:上学、完成作业、补课……强强的父母和儿子无法对话,一句忠告都不能给。据此回答2—3题。

2. 这则材料体现出了强强 ()

- ① 青春期心理矛盾加剧
 - ② 不理解父母的苦心
 - ③ 青春期渴求独立的意识
 - ④ 缺少真正的知心朋友
- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

3. “不为失败找借口,要为成功找方法。”这句话告诉我们要想获得成功必须 ()

- A. 自信
- B. 自强
- C. 自负
- D. 自尊

4. 某喜剧演员面对别人取笑他的光头像一个很大的电灯泡时,他反驳说:“这是节能灯。”这种调节矛盾心理的方法属于 ()

- A. 转移注意
- B. 自我解嘲
- C. 自我暗示
- D. 自我发泄

5. 与生理健康一样,我们的心理健康也会出现这样那样的问题。作为初中生,当我们发现自己的心理健康出现问题时,正确的做法是 ()

- ① 学会进行自我调节
 - ② 主动向父母或老师寻求帮助
 - ③ 找心理医生咨询治疗
 - ④ 怕别人知道而“难为情”
- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

6. “停滞的青春是死水,我们不要;单调的青春是萎靡,我们不要;偏激的青春是敌人,我们不要。”我们想要的青春应该是 ()

- ① 学会独立思考的青春
 - ② 培养批判精神的青春
 - ③ 自我享受的青春
 - ④ 开发创造潜力的青春
- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

7. 北京大学原校长许智宏认为,大学的核心精神在于“理性的质疑和批判”。这启

示我们要 ()

- A. 大胆地否定一切
- B. 敢于对任何事情说“不”
- C. 敢于向权威挑战
- D. 培养批判的精神和能力

8. 蝴蝶美丽,但蝴蝶蜕变的过程伴随着痛苦,我们的青春时光也是如此,如果你不想虚度,那就要 ()

- ① 顺其自然,随遇而安
- ② 自省慎独,端正行为
- ③ 见贤思齐,止于至善
- ④ 向往美好,永不言弃

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

9. 从懵懂到理性,从青涩到成熟,认识异性是成长中的必修课。为能充分发挥与异性交往的积极作用,要做的准备有 ()

- ① 树立正确的爱情观,理智处理情感
- ② 珍视友谊,学会与异性相处的方法
- ③ 自觉提升自我,要有责任意识
- ④ 可以尝试早恋,丰富人生经验

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

10. “智者受到赞美时,字字反思;愚者受到批评时,句句反驳。”这启示我们 ()

- ① 智者和愚者的区别在于他们是否能够接受他人评价
- ② 如果想成为智者就必须根据他人的评价来改变自己
- ③ 智者“智”在能够独立思考,正确对待他人的赞美
- ④ 愚者“愚”在不能正确对待他人合理、正确的批评

A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④

“有困难找老师、父母或同性同学解决,如情况特殊要由班主任批准,否则男女生不得借故献殷勤。”某中学作出规定,要求“男女生不能一对一在一起”“寻求帮助尽量少找异性同学”等。网友大呼“雷人”,称该规定是“史上最雷校规”。据此回答 11—12 题。

11. 网友之所以大呼“雷人”,是因为该规定 ()

- A. 符合学生的身心发展特点
- B. 可以有效防止“早恋”现象
- C. 只考虑了学校的教学质量
- D. 忽视了异性交往的积极作用

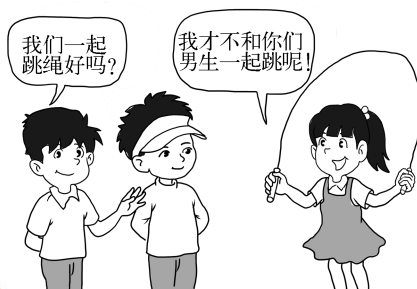
12. 后经记者调查,所谓“雷人校规”并不存在。有一心理咨询师建议,青春期与异性交往利大于弊,要善于变“压制”为“引导”,让学生正确认识、了解异性,学会与异性交往。这一建议说明 ()

- ① 男生女生可以交朋友并建立友谊
- ② 男生女生交往离不开法律法规的制约
- ③ 男生女生交往有利于双方的健康成长
- ④ 男生女生交往要合理有度

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

13. 对于右侧漫画,你的认识是 ()

- A. 女生要学会自我保护
- B. 男生没有必要跟女生共同玩乐
- C. 男生女生要优势互补共同进步
- D. 女生可以因为自身的优势而自傲



14. 相遇青春,我们心中开始萌发一些对异性朦胧的情感,这是青春成长中的正常现象。面对这种朦胧的情感,我们应该 ()

- ① 言行得当,自然大方
- ② 慎重对待,理智处理
- ③ 顺其自然,任其发展
- ④ 真诚相待,尊重对方

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

15. 著名作家柳青说:“人生的道路虽然漫长,但紧要处常常只有几步,特别是当人年轻的时候。”这句话给我们的启示是 ()

- A. 青春是快乐幸福的
- B. 青春是一种新的精神世界
- C. 青春更多的是梦想和激情
- D. 要珍惜和把握青春

16. 右图《人生之帆》表明,青春期的我们应该 ()

- A. 拥有健美的身躯
- B. 拥有充实的大脑
- C. 渴望自由
- D. 渴望飞翔



人生之帆

17. “青春的心就如一块田地,如果你不在上面种花朵,那里就会长满杂草。”这句话告诉我们 ()

- A. 青春的美丽需要辛勤耕耘才能获得
- B. 青春的幸福是自然而来的
- C. 每个人的青春都是美丽的花朵
- D. 长满杂草的青春同样美丽

18. 社会生活中既有真善美,也有假恶丑。这就要求我们学会 ()

- ① 谨言慎行,辨知荣辱
- ② 分清是非,慎重选择
- ③ 盲目从众,充满好奇
- ④ 左右逢源,来者不拒

A. ①② B. ①④ C. ②③ D. ③④

19. 跨入青春期的大门,我们开始了人生最美丽的春天。在这个季节里,我们既有成长的喜悦,也有成长的烦恼。要奏好欢快的青春旋律,踏出欢快的青春节拍,我们应 ()

- A. 悦纳身心变化,克服青春烦恼
- B. 抵触矛盾心理,保守青春秘密
- C. 放任青春冲动,享受青春激情
- D. 穿着标新立异,展现青春风采

20. 2021年5月22日,“杂交水稻之父”袁隆平与世长辞,各界人士纷纷追思缅怀。据此回答下面两小题。

(1) “他是一粒影响世界的种子。”学生时代的袁隆平善思考、敢提问、勇尝试,不断超越自己,这种习惯为他以后走上科研道路、造福人类奠定了基础。这启示青少年“做一粒好种子”要 ()

- ① 学会学习
- ② 以礼待人
- ③ 个人至上
- ④ 自信自强
- A. ①②
- B. ①④
- C. ②③
- D. ③④

(2) “他是一位真正的耕耘者。”当袁隆平用杂交水稻解决了中国人的吃饭问题而名满天下时,他又把研究的重点转向了海水稻。在袁隆平身上,我们能深切感受到 ()

- ① 伟大在于创造和贡献
- ② 奋斗的青春最精彩
- ③ 劳动有高低贵贱之分
- ④ 科技创新永无止境
- A. ①②③
- B. ①②④
- C. ①③④
- D. ②③④

二、简要回答

21. 七年级某班开展了一次“父母给我买衣服,到底听谁的”问卷调查。统计结果如下:

序号	态度	理由	所占比例
(1)	听自己的	爸妈眼光有点土,衣服是给我穿的,当然要我喜欢才能买	53%
(2)	听父母的	没办法,父母付钱,不听他们的就不给买	31%
(3)	无所谓	有新衣服总比没有的好	10%
(4)	天天穿校服	省得买衣服时与父母意见不一而发生争执	6%

结合材料,运用所学知识,谈谈你对上述问卷调查结果的看法。

22. “知心姐姐”戴耀红老师建议家长别和青春期的孩子“较劲”。她说,青春期学会与异性交往,是人生的重要体验。家长可鼓励孩子与同龄异性广泛交往,在交往中了解异性、认识自我,培养选择、判断能力,家长对孩子的早恋可用委婉的方式表达自己的态度,引导孩子交往的策略,不要一味反对。当孩子结束恋情后,家长要学会倾听,帮助他们转移注意力,善待“青春恋”。

(1) “知心姐姐”为何要鼓励孩子与同龄异性广泛交往?

(2) 你怎样理解戴老师让家长别和孩子“较劲”的建议?

23. 有人用公式表达了自己对青春的理解。如下图:



$$\begin{aligned}
 \text{我} &= \int_{-\infty}^{+\infty} \frac{(\text{外在}\text{有}\text{型} + \text{内在}\text{有}\text{才})^n}{\sqrt{\frac{1}{\text{有}\text{广泛爱好} + \text{有}\text{一技之长}}}} dx \\
 &= \sum (\text{有}\text{理想} + \text{有}\text{热情}) - \text{没}\text{有}\text{行动} \\
 &= \text{万}\text{有}\text{青年}
 \end{aligned}$$

编写自己的青春公式,体现自己对青春的理解以及对自己青春成长的思考,并简要加以说明。

要求:① 公式合理,至少用三个与青春相关的关键词;② 准确结合所学知识,对公式做简要说明,逻辑清晰,文字流畅,语句通顺。

三、问题探究

24. 为了让同学们懂得“行己有耻”“羞恶之心，义之端也”，做到青春有格，“止于至善”，七年级(1)班准备开展一次主题探究活动，现请你参加。

【活动设计】

(1) 请帮助设计本次活动的主题和方式。

活动主题	①
活动方式	②

【观察分析】



(2) 上述漫画说明了什么？请你运用“行己有耻”的相关知识，谈谈如何看待漫画中的不当行为。

【活动反思】

青春有格,青春需要我们去经历、去体验。以修身为本,行走在“止于至善”的路上,在学习中成长,在成长中收获,是对青春最好的证明。

(3) 青春的我们在日常生活中应该怎样行走在“止于至善”的路上?



第二单元

做情绪情感的主人

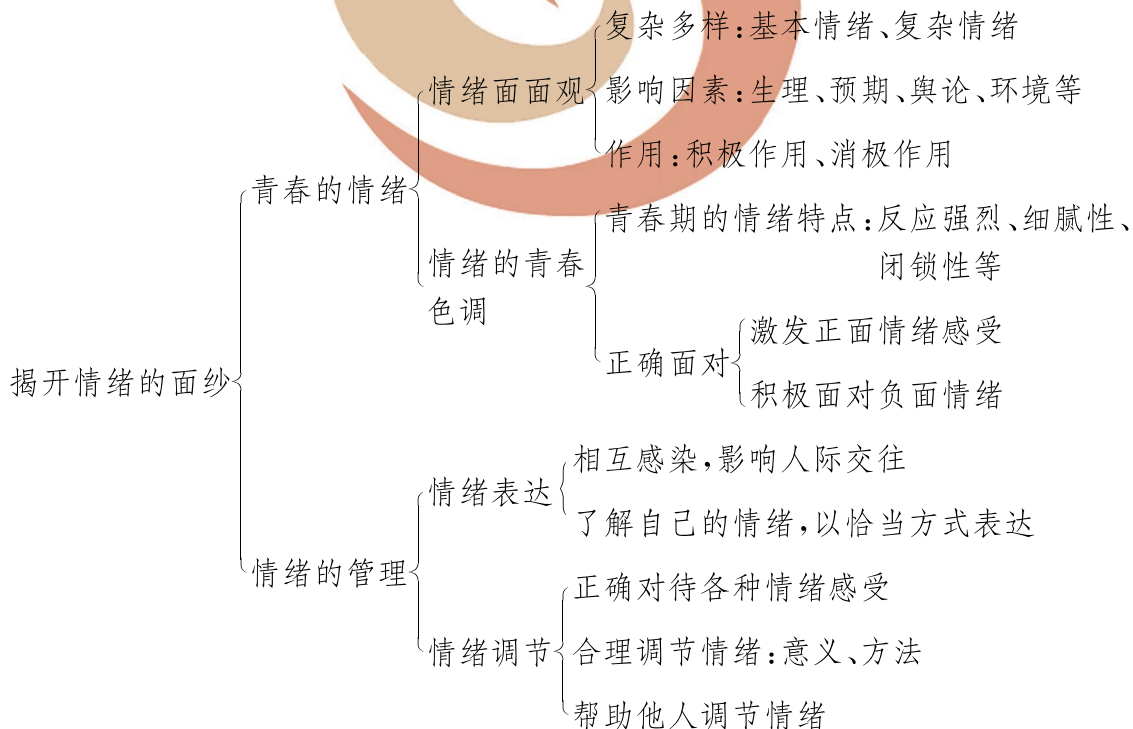
第四课 揭开情绪的面纱

学习目标

1. 了解情绪的分类,体验情绪的多样性和复杂性。
2. 了解影响情绪的因素,认识情绪的作用,体会青春期情绪的特点,积极面对自己的情绪。
3. 掌握调节情绪的方法,恰当表达自己的情绪,并能帮助自己和他人调节改善情绪。

知识结构

★ 请同学们在知识结构的引导下,自主学习教材内容。



重点解析

1. 认识情绪

人的情绪复杂多样。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。另外,同一类情绪,也有不同程度的情绪,如“喜”有愉悦、高兴、大喜等;再者,不同类型的情绪也会交织在一起,如惊喜、喜忧参半、悲喜交加等。

情绪受多方面因素影响,例如个人生理周期、对某件事情的预期、周围舆论氛围、自然环境等。随着周围环境的变化,我们的情绪也经常变化。

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一个小小的挫败而止步不前。

青春期情绪的特点有:反应强烈,有激情和热情,但容易冲动;波动与固执,一方面,情绪常常很不稳定,会让人走向极端,另一方面如果经历几次挫折,我们也可能长时间不能摆脱负面情绪;细腻性,情绪体验愈发细致、丰富,比如阅读悲伤的文学作品后会长时间沉浸在这种情绪中;闭锁性,容易掩饰自己的情绪,比如自己考试没有考好很焦虑,但却表现出满不在乎;表现性,在表露情绪时,为了从众或是其他想法,往往会有表演的痕迹,比如班上同学因一件小事在课堂上起哄,其他同学可能在还没有弄清事情的情况下就跟着一起哈哈大笑。

我们要善于激发正面的情绪感受,正视负面情绪的存在,积极面对负面情绪。例如我们会因为运动会没有取得好名次而感到伤心,但这种负面情绪也可以激励我们继续努力,奋勇向前。

易混易错点提示:

情绪本身无所谓好坏,但是由情绪引发的行为及其行为的后果则有好坏之分。因此,我们通常将情绪分为正面情绪与负面情绪。积极的、健康的、温和的,可以引发良好意愿的是正面情绪,如愉悦、惊喜等,我们要善于激发正面情绪感受;相反,焦虑、发怒、惊慌等则是我们常见的负面情绪,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。我们还要认识到适度的负面情绪可以帮助我们适应突发事件,但持续地处于负面情绪状态,则可能危害我们的身心健康。

● 典型例题 1

(单项选择)“怒中之言,必有泄漏。”选自冯梦龙《东周列国志》,大意是发怒时说的话,一定会有机密泄漏出来。这说明 ()

- A. 情绪受多方面因素的影响
- B. 情绪影响我们的观念和行动
- C. 情绪丰富我们的日常生活
- D. 情绪一定会让我们止步不前

[解析] “怒中之言,必有泄漏。”这句话的意思是,发怒时说的话,一定有机密会泄漏出来。这说明,情绪会影响一个人的观念和行动。A、C与题意无关,D本身说法错误。

[答案] B

2. 管理情绪

我们要学会表达自己的情绪。人与人之间的情绪会相互感染,情绪的表达不仅与自己的身心健康相关,而且关乎人际交往。比如小强的奶奶去世了,他到学校之后悲伤的情绪也会影响到周围的同学。因此,我们要了解自己的情绪,并以恰当的方式表达情绪。第一,要了解并接受自己的情绪,在不同情境下观察自己的情绪,知道自己处于一种什么样的状态。第二,要学会用恰当的方式表达情绪,比如被老师误解时,感到生气和委屈时,知道用什么样的方式与老师沟通,平复自己的心情。

我们要学会调节情绪。正确对待自己的各种情绪感受,掌握一些调节情绪的方法,比如改变认知评价、转移注意、合理宣泄等。在生活中,我们可以加强正面情绪的作用,保持积极的心态。对于负面情绪,我们能够区分其程度,对于能够起到一定警示、激励作用的适度负面情绪可以保持,比如考前保持适度的紧张能促进我们认真复习迎考。但对于严重危害我们身心健康或者破坏我们人际关系的负面情绪,要通过合理的方法加以调节。比如对考前过度紧张的负面情绪,需要我们用合理的方式加以调节。另外,我们还要积极帮助他人改善情绪,使他们保持积极乐观的心境。比如妈妈工作压力大,心情不好时,我们可以宽慰妈妈,陪妈妈去看一场电影,转移注意力。

易混易错点提示:

区分四种常用的调控情绪的方法。改变认知评价指的是个体可以通过改变对自己、对他人、对事物的看法和态度来改变其情绪状态。如一个小朋友一进医院就害怕,认为医院是个可怕的地方,而通过改变其认知,使他将医院看成是救死扶伤之地,能帮助他减轻再次进医院时的恐惧。转移注意的方式也有很多,比如心情不好的时候去唱歌、看电影。合理宣泄的方式有倾诉、大哭一场等。放松训练主要有呼吸放松法、肌肉放松法、想象放松法等。

● 典型例题 2

(单项选择)初中生杭欣不允许自己有消极情绪,“我不应该焦虑、不应该沮丧、不能生气,这些都代表我是一个不会管理情绪的人。”杭欣的这些想法是 ()

- A. 正确的,她通过自我提醒来管理情绪 B. 正确的,要坚决拒绝一切的消极情绪
C. 错误的,情绪本身并没有好和坏之分 D. 错误的,应学会接纳情绪和调控情绪

[解析] 杭欣不允许自己有消极情绪,这种做法是不对的。人生路漫漫,有喜也有悲。该喜则喜,该悲则悲,我们要学会正确对待自己的各种情绪感受。适度的负面情绪,可以帮助我们适应突发事件,但持续地处于负面情绪状态,则可能危害我们的身心健康。要学会合理调控情绪,做情绪的主人。A、B判断错误,C说法错误,情绪有积极情绪和消极情绪之分。

[答案] D

自我检测

第一框 青春的情绪

一、单项选择

1. 对于情绪的分类,下列说法正确的是 ()
 A. 只有喜、怒、哀、惧四种类型
 B. 有害羞、焦虑、厌恶等复杂情绪
 C. 情绪会受到多方面因素的影响
 D. 情绪不断影响我们的观念和行动
2. 强强最近感冒,导致上课一直犯困,无精打采。班主任看到后对强强进行了当众批评,强强觉得很没面子,十分委屈。影响强强情绪的因素有 ()
 ① 个人的生理周期 ② 对某件事情的预期
 ③ 周围的舆论氛围 ④ 自然环境
 A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④
3. 心理专家表示,雾霾天气压较低、可视度差,容易使人出现精神懒散、情绪低落的现象,空气中的杂质使人产生呼吸困难、胸闷等症状,这些不良症状也会影响到心理健康。材料说明人们的情绪变化受 ()
 A. 自然环境的影响 B. 生理周期的影响
 C. 舆论氛围的影响 D. 对某事预期的影响
4. 现在网络上有一个词特别火爆,那就是“杠精”,指经常通过抬杠获取快感的人。孩子一旦到了青春期,不少家长都会有这样的感慨:无论自己说些什么孩子都会一下子变成“杠精”。这直接反映出青春期的特点是 ()
 A. 情绪的稳定性 B. 情绪的细腻性
 C. 情绪的闭锁性 D. 情绪反应强烈
5. 美国一位心理学家曾做过一个实验:他从 25 万名小学生中挑选出 1500 名智商较高的人进行长期追踪,研究表明最终获得卓越成就的人不仅仅因为他们有较高的智力,更重要的是他们都具有正面的情绪。该研究给我们的启示是 ()
 A. 正面情绪对于人的智力有重要作用
 B. 正面情绪和负面情绪对人没有影响
 C. 我们要学会积极地面对负面情绪
 D. 我们要善于激发正面的情绪感受
6. 面对满地落花,我们一切顺利时,会有“草木知春不久归,百般红紫斗芳菲”的感受;而当我们备受冷落时,则会引出“一朝春尽红颜老,花落人亡两不知”的忧伤情绪。这说明 ()

- A. 情绪会随着个人志趣的变化而变化
- B. 各种各样的情绪丰富了我们的生活
- C. 情绪会随着周围情况的变化而变化
- D. 情绪的作用非常神奇,让人努力向上

二、简要回答

7. 学校举办演讲比赛,要求每个班推选两名同学参加,班主任让小慧和小花参加。听到这一消息,小慧高兴地说:“上学期的演讲比赛我的表现不尽如人意,这次我一定好好准备,争取拿奖!”小慧勤奋练习,最终获得了一等奖。而小花听到参赛的消息后郁闷地说:“我小学参加演讲比赛时忘了词,我不行!”她整日愁眉苦脸,患得患失,稿子也没心情看,结果没取得好名次。

(1) 面对同一件事情,两位同学的情绪反应有什么不同?

(2) 结合上述材料,分析情绪会对人产生什么影响?

第二框 情绪的管理

一、单项选择

1. 右侧漫画《不能一擦就冒火》启示我们

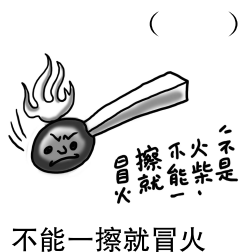
- ① 要学会调控情绪
- ② 不应产生消极情绪
- ③ 用科学的方法抑制冲动
- ④ 调动理智的力量调控情绪

A. ①②③

B. ①②④

C. ①③④

D. ②③④



不能一擦就冒火

2. 研究人员对 1 亿美国 FACEBOOK 用户发布的 10 亿多匿名状态更新进行了分析,他们发现,每 1 条消极帖子会导致好友发布 1.29 条消极帖子,而每 1 条积极帖子则会导致好友发布 1.75 条积极帖子。这说明

- A. 人与人之间的情绪会相互感染
- C. 调节和管理情绪有很多好方法

- B. 情绪分为积极情绪和消极情绪
- D. 人和人之间的情绪基本上差不多

3. 右侧漫画中人物调节情绪的方法是

- A. 转移注意
B. 改变认知评价
C. 合理宣泄
D. 放松训练



4. 因为错过下车地点,一乘客与公交车司机发生争吵,并持手机攻击正在开车的司机。愤怒的司机右手放开方向盘还击。最终车辆失控坠入江中。这警示我们 ()

- A. 要学会管理自己的情绪
B. 情绪是一种主观体验
C. 人的情绪是无法调节的
D. 情绪不需要有意管理

5. 随着汽车时代的到来,“路怒症”已引起社会的关注。调查显示,23.4%的人承认自己有“路怒症”。下列有助于克服“路怒症”的做法有 ()

- ① 做几次深呼吸让烦躁的情绪静下来 ② 通过听音乐可以转移自己的不良情绪
③ 大声地教训不遵守交通规则司机 ④ 只要没有监控,开车就能穿插抢位
- A. ①② B. ①④
C. ②③ D. ③④

6. 运用情绪调节的方法,我们可以帮助同学、家人改善情绪,使他们保持积极乐观的心境。下列做法正确的是 ()

- ① 通过安全的团体活动转移注意 ② 设身处地,理解对方的痛苦悲伤
③ 主动为对方做些体贴的小事 ④ 让对方一定要接受自己的看法和意见
A. ①②③ B. ①②④
C. ①③④ D. ②③④

二、简要回答

7. 以下是一些同学在调节情绪和保持乐观、健康的心态方面的一些心得体会。

人物	心得
阿风 	竞选班长失利后,我很难过。但我对自己说,没什么大不了的,要永不言败,换个角度想别人当班长可能会更好地为班级服务。
阿强 	同学误解我时,我会感到委屈,之后我会去寻找美食,不再想这件事。
阿运 	每当考试成绩有所退步我都会感到很郁闷,甚至回家之后会大哭一场,但事情过后我会冷静下来分析考试,争取下次取得佳绩。

(1) 阿风、阿强和阿运调节情绪的方法分别是什么?

(2) 结合阿运的心得,谈谈你对负面情绪的认识。

拓展天地

1. 情绪三因素理论

情绪三因素学说是由美国心理学家沙赫特在 20 世纪 70 年代提出的。他把情绪的产生归于刺激因素、生理因素和认知因素三者的整合作用。其中,认知因素中对当前情境的评估和对过去经验的回忆,在情绪形成中起着重要作用。

沙赫特等人将大学生被试分为三组,各组都自愿接受同一种药物注射(肾上腺素,但被试不知),注射时,主试向三组被试解释的药物效应各不相同。对甲组告之药物将使你心悸、手抖和脸部发热(这正是肾上腺素的反应);对乙组告之药物将使你感到身上轻度发痒,手脚有点发麻;对丙组则不给予任何说明。药物注射后,让三组被试分别进入两种预先安排的情境:愉快情境和惹人发怒的情境(强行要求被试回答一些繁琐的问题,并吹毛求疵,横加指责)。按照这种设计得到六种不同结果。最终发现乙组和丙组的大多数被试在愉快情境中显示愉快的情绪,在发怒的情境中感到愤怒,而甲组不受情境的影响。虽然都接触同样的外界环境,内部生理效应相同,但是情绪体验并不相同。由此说明外界环境不能决定情绪反应,内部生理机制也不能决定情绪反应,而个体对生理效应的认知性解释对情绪体验起决定性作用。即当现实事件与建立的内部模式一致时,也就是与过去经验相一致时,活动平稳进行,人不会出现明显的情绪反应,如甲组被试一样,他们遇到的生理效应与经验一致,因此没有明显的情绪反应。当现实事件与已建立的内部模式不一致时,也就是与经验不吻合时,已有的经验就会被打破,因此产生情绪反应。如乙组和丙组,他们遇到的生理效应在他们已有经验中不存在,或者说不符合他们已有的经验,已有的经验必须被打破,并重新建立第二种经验,从而产生了情绪体验。因此,沙赫特得出结论:情绪是认知活动“折射”而产生的。

阅读提示:

情绪三因素理论给了我们哪些启示?

2. 如何管理自己的情绪

林肯在任美国总统期间,一天,陆军部长非常生气地告诉他:一位少将说话很刻薄,用侮辱的话指责了他。林肯建议他写一封同样尖刻的信回敬那个少将。陆军部长照林肯说的做了,当他要把信寄出的时候,却被林肯阻止了。林肯解释说:这封信的作用就是让你解气,把你想发泄的愤怒表达出来,不是真要你发出去。如果写了这封信,你已经解气了,就把它烧了吧。如果没解气,就再写第二封、第三封,然后再烧掉。

据精神卫生中心的心理专家介绍,当一个人因为某件事情产生坏情绪时,不妨想办法把坏情绪释放出来。有些人不好意思暴露自己的不良情绪,有了烦恼就偷偷地扛下来,积累多了就成了心病,也会影响到身体的健康,积郁成疾说的就是这个道理。因此,能否学会情绪管理,是否善于疏导不良情绪,直接影响着一个人的生活幸福指数。

“释放坏情绪并不等于乱发脾气。”心理专家说,一个缺乏宽容心的人,最直接、最显著的表现就是乱发脾气,这种粗暴的“愤怒管理模式”,是缺乏高度自控的表现。自控能力强的人,能认清和融入自己的工作环境,摆正和适应自己的角色。当自己面对逆境或心情低潮时,情绪能够适时“抑制”,懂得且慢发作。善于观察自己的情绪,提高对自己情绪的觉察能力。此外,还要善于表达自己的情绪,以适宜的方式释放自己的不良情绪,尽量避免不良情绪的出现,使自己经常处于良好的情绪状态。

心理专家分析,释放不良情绪的方法有很多,痛哭一场、找三五好友诉苦、逛街、听音乐、散步等,然而比较糟糕的方式是喝酒、飙车,甚至自杀。心理专家强调,释放情绪的目的是给自己一个理清想法的机会,让自己好过一点,也让自己更有能力和自信去面对未来。心理专家建议,一旦有了不良情绪,应仔细想想:为什么会难过、生气?要怎么做将来才不会重蹈覆辙?怎么做可以降低不愉快的感觉?这么做会不会带来更大的伤害?由此可见,良好的情绪管理可以概括为自知、自控、自励、通情达理与和谐相处等方面的能力。心理专家强调,人与人相处时,应学会设身处地地考虑他人的情感和行为原因,具备对他人情绪的识别能力和换位思考的良好习惯,理解和认可情感差别,善于与自己观念不一致的人和谐相处,体察别人的真正需要,做到“己所不欲,勿施于人”,就能有效避免不良情绪的产生。

阅读提示:

结合具体事例,写出一种管理情绪的小妙招。

第五课 品出情感的韵味

学习目标

1. 了解情绪与情感的关系,从而形成对情感的基本认知。
2. 理解情感的作用,感受生活中美好的情感,养成积极乐观的生活态度。
3. 主动传递积极情感,积极影响周边环境,传递正能量。

知识结构

★ 请同学们在知识结构的引导下,自主学习教材内容。



重点解析

1. 对情感的认识

生活是丰富多彩的,我们在生活中体验到的情感也是丰富多彩的。反过来,丰富的情感体验也让我们的内心世界更加丰富。

情感与情绪紧密相关,又有区别。情感来源于情绪。情感产生的过程也包含情绪反应的过程,所以情感中伴有情绪体验。如当我们完成某项任务时,可以体验到胜任感,在

此过程中,我们也会产生开心快乐的情绪,伴随着情绪反应逐渐积累和发展,我们对某些人或事物的情绪,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。例如儿童在学习画画时,时常受到老师和父母的表扬,他感到很高兴,久而久之,他可能会对绘画产生热爱之情。情绪与情感的区别主要表现为: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。

情感是复杂的。按照层次来看,既有基础性情感,如安全感;又有高级情感,如道德感。从情感体验来看,有正面的情感体验,如爱的情感;有负面的体验,如恐惧感;还有两方面混杂的体验,如敬畏感。

情感具有重要作用。其一,情感是人最基本的精神需求。例如,在成长过程中,如果缺少来自家人、朋友和社会的关爱,青少年的自我认同和自我悦纳会降低,甚至会导致道德上的冷漠。其二,情感反映着我们对人和对事的态度、观念,影响判断和选择,驱使我们做出行动。我们常说的“爱屋及乌”就是这个道理。其三,情感与想象力、创造力相关。如作曲家在恋爱中往往可以谱出更加美妙的旋律。其四,情感发展过程是生命成长过程。伴随着身体机能的发展、生活范围的不断拓展,学生可以获得更丰富、更深刻的认知和体验。例如,随着在社会生活中扮演的角色越来越多,我们对责任感的体验和认识更加深刻。

易混易错点提示:

情绪与情感的区别。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。例如,在电影院看恐怖片时,我们会感到害怕,而当我们走出电影院,这种恐惧的情绪就会烟消云散。有些人小时候被狗咬过,在以后的生活中对于狗的恐惧则是持续的、相对稳定的。这里的恐惧就变成了一种情感。

● 典型例题 1

(单项选择)情感产生的过程也包含情绪反应的过程,所以情感中伴有情绪体验,但情感又不同于情绪。下列体现情感与情绪区别的是 ()

- ① 情绪往往是短暂且不稳定的
- ② 情绪会随着情境的改变而变化
- ③ 情绪逐渐积累可能发展成情感
- ④ 情感是不断强化和逐渐积累的

A. ①②③

B. ①②④

C. ①③④

D. ②③④

[解析] 本题考查的是情感与情绪的区别。选项①②④都体现了情绪与情感的区别,选项③体现的是两者的联系,因此选项 B 符合题意。

[答案] B

2. 正确对待情感

体味美好情感。其一,体验美好情感,促进自身精神发展。罗丹说过:“生活中并不缺少美,而是缺少发现美的眼睛。”怀揣美好意愿,才能更多地体验美好情感。其二,通过人际交往、与外部环境的积极互动,获得美好情感。例如通过读书、帮助他人等活动,我们往往可以创造正面的情感体验。其三,将负面体验转化为成长的助力。例如,正确对待挫败感,化挫折为动力,就会促进我们的成长和发展。

传递情感正能量。我们可以通过主动影响逐渐改善外部环境,在情感交往中传递正向的能量,共同创造美好生活。这就要求我们:其一,要有主动影响环境的意识和意愿。“怨天尤人”是被动接受外部环境的表现,我们要有主动影响和改变外部环境特别是周围环境的意识。其二,积极与人交往,传递美好情感,创造美好生活。比如,在父母、朋友生日时送上一份小小的礼物,会让自己和对方的心中都溢满爱的感动。

易混易错点提示:

对美好情感的认识。“美好”包含着两种可能,一种是令人快乐的、正面的体验,一般来讲,这样的体验更容易被人理解为是美好的。另一种是负面的感受。一些负面的感受,如挫败感、羞耻感等,它们有时对生命的成长是有激励作用的,这些感受经过自身的认知加工,可能转化或衍生出积极的、美好的情感体验。因此,我们要正确认识负面情感体验。

● 典型例题 2

(单项选择)韩信受胯下之辱,后来成为大将军;越王勾践卧薪尝胆,大败吴国;司马迁受到酷刑,写就《史记》……这启示我们 ()

- ① 某些负面情感对我们的成长也有意义
- ② 负面情感比正面情感更加有助于成长
- ③ 要善于将负面情感转变为成长的助力
- ④ 体验负面感受能丰富我们的人生阅历

A. ①②③

B. ①②④

C. ①③④

D. ②③④

[解析] 生活中某些负面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。②的表述是错误的。

[答案] C

自我检测

第一框 我们的情感世界

一、单项选择

1. 情绪常常由某一时刻、某些特定情境引起,是短暂的,会随着情境的变化而变化;而情感是在生活中不断强化、逐渐积累的,带有很大的深刻性和持久性。这表明 ()

- ① 情绪与情感既有区别又有联系
- ② 人与人之间的情绪会相互感染
- ③ 情感一旦形成就不会发生变化
- ④ 情绪有不稳定性,情感相对稳定

A. ①③ B. ①④ C. ②③ D. ②④

2. 情感是指与人的高级需要是否得到满足相联系的内心感受和体验,是比较稳定深刻的内心体验。下列描述中属于情感的有 ()

- ① 2020 东京奥运会中国获得 38 枚金牌,国人深感自豪
- ② “我爱我班”班会召开后,班上同学们的责任感增强了
- ③ 同桌把我新买的玻璃杯摔碎了,这让我感到十分愤怒
- ④ 得知自己又输了一场比赛,他产生了强烈的挫败感

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

3. 我们的情感有基础性情感,如安全感;有高级情感,如道德感。有正面的体验,如爱的情感;有负面的体验,如恐惧感;也有两方面混杂的体验,如敬畏感。这说明 ()

- A. 情感是复杂的
- B. 情感是单一的
- C. 情感是变化的
- D. 情感是稳定的

4. 有研究表明,只有情感能让人体验到幸福。一个人有成功的事业,有金钱和健康,却没有情感联系,他不会感到幸福。这说明 ()

- A. 拥有情感的人一定是幸福的人
- B. 情感是我们最基本的精神需求
- C. 正面的情感体验推动事业成功
- D. 爱的情感属于正面的情感体验

5. 祖国是“所有音符中最动人的音符,所有色彩中最鲜艳的色彩”,而热爱自己的祖国,乃是一个人的本分。关于爱国情感,下列认识正确的是 ()

- ① 爱国情感会在社会生活中不断强化
- ② 爱国情感属于一种正面的情感体验
- ③ 爱国情感是举办庆典时才会产生的情感
- ④ 爱国情感反映着我们对国家的一种态度

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

6. 怀揣着最深沉的爱国情感,“核潜艇之父”黄旭华隐姓埋名三十载,将自己的一生奉献给核潜艇事业,奉献给国家。这说明 ()

- A. 情感是人类最基本的精神需求
- B. 情感会让我们的内心更加丰富
- C. 情感与想象力和创造力相关联
- D. 情感会影响我们的态度和行动

二、简要回答

7. 七年级下半学期,我转学到了一个新学校。在这个陌生的环境里,我没有熟悉的朋友,感觉很孤独。课间,班上同学都三三两两一起玩儿。大概因为我是一个“外人”,他们都懒得搭理我。有一次,学校举行升国旗仪式的时候,因为没有戴红领巾,我被班主任狠狠地批评了一顿。我难过得哭了,觉得班上的老师和同学都讨厌我。我害怕这个新班级,从此也不想参加班上的任何活动。直到上周五放学的时候,面对倾盆大雨,我手足无措。班主任见状,主动给我打伞把我送到校门口,我感动极了,原来班主任并没有对我有偏见。后来,我与班上同学也渐渐熟悉了,还交到了几个知心的好朋友。在这个大家庭里,我感受到了温暖,也愈发热爱这个大家庭了。

(1) “我”在新班级的情感发生了什么变化?

(2) 结合材料,谈谈情感对我们的成长具有什么作用。

第二框 在品味情感中成长

一、单项选择

1. 苏州留园有一副妙联:“读书取正,读易取变,读骚取幽,读庄取达,读汉文取坚,最有味卷中岁月;与菊同野,与梅同疏,与莲同洁,与兰同芳,与海棠同韵,定自称花里神仙。”这里面包含的获得美好情感的方法有 ()

- ① 走进大自然,亲近自然
 - ② 帮助他人
 - ③ 参与有意义的社会活动
 - ④ 阅读书籍
- A. ①③ B. ①④ C. ②③ D. ②④

2. 在生活中某些负面的情感体验是一把双刃剑。下面对于负面情感体验的影响,认识正确的是 ()

- ① 负面情感体验会让我们不舒服
- ② 负面情感体验肯定会导致失败
- ③ 负面情感体验丰富我们的人生
- ④ 负面情感体验未必是一件坏事

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

3. 对右图中落榜者和劝说者的对话理解正确的是 ()

- ① 挫败感会带来负面感受
- ② 要敢于和善于面对挫折
- ③ 挫败感都是无法消除的
- ④ 负面情感体验也有意义

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④



4. 我们可以通过上课认真听讲、积极回答问题等方式,表达对老师的尊重和喜爱;通过热心帮助同学解决问题的方式,表达对同学的关心;通过做家务帮助父母减轻负担,表达感恩之情。这说明 ()

- ① 美好的情感体验可以通过实际行动来创造
- ② 情感只能受情境影响而我们不能主动创造
- ③ 美好的情感需要通过恰当的方式来加以表达
- ④ 负面的情感对我们的生活不能产生任何帮助

A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④

5. 朱敏才、孙丽娜夫妇退休后,放弃安逸的日子,奔向贵州偏远山区支教。他们走过半个地球,最后在小山村驻足,他们要开一扇窗,让孩子发现新的世界。他们的义举 ()

- ① 是为了实现一直想去大山区的梦想
- ② 告诉我们要用自己的行动影响世界
- ③ 体现了他们具有强烈的社会责任感
- ④ 传递了美好的情感和生命的正能量

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

6. 下列行为有利于传递正能量的是 ()

- ① 周末给爸爸和妈妈准备爱心早餐
- ② 上学途中向勤劳的环卫工人问好
- ③ 帮助好朋友隐瞒考试作弊的事实
- ④ 给家庭困难的学龄儿童捐款捐物

A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

二、简要回答

7. 在疫情防控的关键时刻,他们挺身而出;在祖国和人民需要的关键时刻,他们冲锋在前。一个个熟悉又陌生的身影,战斗在抗疫一线。他们被称为“最美逆行者”。七年级学生晓程收集了有关抗疫过程中的图片,请你结合图片回答问题。



(1) 以上图片中的人物传递了哪些情感正能量?(至少两点)

疫情当中,很多护士医生累到崩溃哭泣,但是擦干眼泪后他们还继续坚守在自己的岗位上。你体验过负面情感吗?羞耻感、焦虑感、挫败感、恐惧感等是我们生活中常见的负面情感体验。

(2) 有的同学认为负面情感体验让人不舒服、不愉快。你的看法是什么?

拓展天地

1. “自愿上当”的实质是情感焦虑

据媒体报道,一些诈骗团伙忽悠老人参加免费健康讲座,不少老人上当。一位老人的屋中堆满各种“保健品”,虽然知道自己被骗,但老人觉得“业务员”比儿女还亲,因此,无论如何也不肯报案。

因为“业务员”比儿女还亲,所以才大把花钱买“保健品”,这些老人买的不是保健品,而是“情感关怀”。有些老人的子女在国外,老人平日无人照顾,所以自己骗自己,把“保

保健品”骗子当成亲人；实际上，更多老人即便子女在国内，就在本地，也不能满足他们的情感需求。这种情况一般有两种原因：一是子女工作忙，生活和工作上的压力都不小，没有太多的时间陪老人，更不要说达到“保健品”骗子那种“专业的情感照顾”了。二是有些子女在照顾老人方面确实做得不够，不仅长时间不登门，甚至电话问候都很少，致使老人患上“情感缺失症”。

对于“保健品”蒙骗老人的问题，不管是家人还是执法部门、媒体，通常是从各种角度揭穿假的“保健品”，告诉老人别上当。但事实上，很多老人是自愿上当，他们宁愿在那种氛围中自欺欺人地享受假的情感，也不愿意戳穿那层纸。一些子女认为在经济上满足老人就是孝顺、关爱，这正好给老人与“保健品”骗子之间的情感交易创造了条件。

老年人的保健品困局，根本问题是子女无暇满足老人的情感需求，导致老年群体情感焦虑，无所寄托。一味批评子女没尽到责任，无助于从根本上解决问题。只有不断完善社区关爱工程，建设社会人文型养老模式，不仅让老人老有所养，还要让其情感有所依托，不为孤独寂寞、缺少关爱所困。

阅读提示：

作为子女，我们应该如何帮助老人走出情感焦虑？

2. 坚持正能量，活出全新的自己

我们在人际交往中常常有这样的体验：和某些人打交道，能让你感觉良好。这是因为他们身上带有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你，令你感染到那种积极快乐的情绪。而另一些人则相反，因为他们身上的负能量过多，不断地向你传递消极悲观的情绪和情感。

事实证明，和正能量多的人打交道时，你能感觉到：你跟他在一起感觉是安全的、放松的、亲近的，你觉得他浑身散发着诸如同情心、同理心或愿意去支持你的感觉，并且有他在旁边，你会觉得比自己独处的状态更好，你的正能量也会跟着上升。

而和负能量多的人打交道，你会感觉到：你跟他在一起感觉不安全、紧张，处于防卫状态。你觉得是被吸取、削弱的感觉，你自己的正能量减少，负能量增加，感觉不舒服，自己是被挑剔的、挑战的和攻击的，你会很想逃走。这是因为，他们把负能量传递给了你，而本身正能量并不强大的你无法抗拒。接收了对方传递的负能量，你自己也感觉诸事不顺。

所以做一个正能量的人非常重要，能够得到众人的认同和支持。而如果周围人都认为你是一个负能量的人，对你的工作和人际关系都是破坏性的。

我们每个人身上都有正、负两种能量。我们需要做到的是，找回自己的正能量，接纳和传播更多的正能量。当负能量找上门来的时候，我们要学会拒绝接受或者积极转化。

阅读提示：

联系自身生活实际，说说你是如何传递情感正能量的。

第二单元综合练习

一、单项选择

1. 2021年9月17日,神舟十二号返回舱搭载在“太空出差”90天的聂海胜、刘伯明、汤洪波3名航天员安全降落。这让我们每一个中国人欣喜若狂、倍感自豪。这种感受就是我们所说的 ()

- A. 喜 B. 怒 C. 哀 D. 惧

2. 面对同样美丽的风光,李白在流放途中写下了“楚江清若空,遥将碧海通……平生不下泪,于此泣无穷”的忧郁诗句。几年后,他重获自由,路过此地欣喜提笔写道:“两岸猿声啼不住,轻舟已过万重山。”这反映了李白的愉悦之情。由此可见 ()

- ① 人的情绪是捉摸不定的
② 情绪反映着人对外界事物的态度
③ 人的情绪负面多于正面
④ 情绪会随着周围情况的变化而变化

- A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④

3. 在生活中我们的情绪常常会随着天气的变化而变化,这体现出影响情绪的因素是 ()

- A. 个人的生理周期 B. 周围的舆论氛围
C. 对某件事情的预期 D. 自然环境

4. 小梅同学在阅读《骆驼祥子》时,对文中20世纪20年代军阀混战时期人力车夫祥子的命运多舛而叹息,心生悲怜,甚至暗自神伤。这反映小梅同学的情绪特点具有 ()

- A. 情绪的闭锁性 B. 情绪波动与固执
C. 情绪的细腻性 D. 情绪反应强烈

5. 《中国青年报》的一项调查显示,49.6%的受访者表示家里处于青春叛逆期的孩子存在莫名的情绪烦躁现象。出现这种现象的原因是青春期的孩子 ()

- ① 身体发育不断加快
② 生活经验不断丰富
③ 生活水平不断提高
④ 心理世界矛盾重重

- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④

6. 美国一位富有传奇色彩的篮球教练有次连胜了27场后输了球,他却依然高兴地说:“好极了!现在我们可以集中精力赢球而不用担心输球了。”这位教练的态度表明 ()

- A. 他善于激发正面情绪感受
- B. 他以此掩饰内心的不快
- C. 他错误表达了自己的情绪
- D. 输球是一件令他高兴的事

7. 每当遇到伤心事时,张扬总是劝勉自己“忧愁于事无补,还是想想怎样面对吧”。

他调节情绪的方法是 ()

- A. 转移注意
- B. 合理宣泄
- C. 改变认知评价
- D. 放松训练

8. 小亮说:“每次考试,总怕考不好,辜负了家长、老师的期望,结果连会做的题也不会了,所以总考不好。”小鹏则说:“我每次都轻松上阵,因为我坚信只要付出努力就会有收获。”以上两位同学的经历说明 ()

- ① 处于正面情绪状态,就能超常发挥
- ② 负面的情绪状态定会造成考试失败
- ③ 不同的情绪对人会产生不同的影响
- ④ 需要学会调节情绪,做情绪的主人

- A. ①②
- B. ①③
- C. ②④
- D. ③④

9. 抗击新冠肺炎期间,在武汉国际会展中心方舱医院,医护人员和部分患者一起练起了太极拳,还有部分患者在医院跳起了广场舞。乐观的心态使患者的恐慌情绪得到了缓解。这告诉我们 ()

- ① 转移注意力可以有效调节情绪
- ② 负面情绪就要尽情地发泄出来
- ③ 情绪可以让人享受喜悦和快乐
- ④ 学会调节情绪有益于身心健康

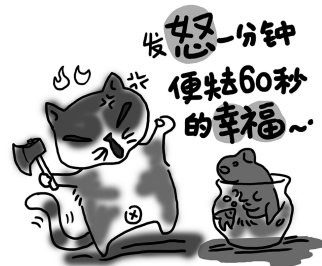
- A. ①②
- B. ①④
- C. ②③
- D. ③④

10. 右侧漫画给我们的启示是 ()

- A. 发怒也是一种积极的情绪
- B. 负面的情绪一定危害健康
- C. 情绪难以预料,无法调节
- D. 要学会调节自己的不良情绪

11. 看到有人遭受欺凌,我们的内心会感到愤怒。这时我们体验到的是 ()

- A. 安全感
- B. 胜任感
- C. 喜悦感
- D. 正义感



12. 下列是几位同学对“情绪和情感的区别”的认识,你认为正确的是 ()
- ① 琪琪:情绪是短暂的,情感是相对稳定的
② 甜甜:情绪往往会随着情境的改变而改变
③ 子书:情绪是相对稳定的,情感是短暂的
④ 小天:情感是在生活中不断强化和积累的
- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④
13. 《过零丁洋》中的名句“人生自古谁无死? 留取丹心照汗青”表达的情感是 ()
- ① 爱国主义情感 ② 正面的体验 ③ 基础性情感 ④ 高级情感
- A. ①②③ B. ①②④ C. ①③④ D. ②③④
14. 在社会生活中,我们需要基本安全感、信任感;我们都渴望得到关怀和爱;我们参与社会事务离不开责任感、胜任感等。这表明情感 ()
- A. 是人最基本的精神需求
B. 让人内心世界更加丰富
C. 影响判断,驱使我们做出行动
D. 伴随着生活经历不断积累发展
15. 从情感的角度看,出现“亲其师,信其道”现象的原因是 ()
- A. 亲近感是人最基本的精神需求
B. 情感让我们的内心世界更丰富
C. 情感会影响我们的判断和行动
D. 作为学生应该主动去亲近老师
16. 著名物理学家李政道说:“科学与艺术是一个硬币的两面。为了心情愉快,松弛一下紧张的工作,我有时间就喜欢画画,听听音乐,读读文学。”这句话说明 ()
- A. 研究科学就是研究艺术,两者没有区别
B. 科学家的生活过于高雅,无法认同
C. 正面的情感体验有益于个人的身心健康
D. 想象力和创造力可以激发人的情感
17. 马克·吐温说:“当我 7 岁的时候,我感觉我父亲是天底下最聪明的人;当我 14 岁的时候,我感到我父亲是天底下最不通情达理的人;当我 21 岁的时候,我忽然发现我父亲还是很聪明的。”以上材料表明 ()
- A. 情感随着生活经历不断积累和发展
B. 情感能让我们的内心世界更加丰富
C. 人的情感总是复杂多样且容易改变
D. 情感总是在人的社会交往中产生的

18. 下列做法中,能创造正面情感体验的是 ()

- ① 完成一项自己喜欢的活动
- ② 积极帮助他人
- ③ 对任何事情都保持好奇心
- ④ 回避负面情感

A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④

19. “羞恶之心,人皆有之。”对于羞耻感作用的认识,下列说法正确的是 ()

- A. 羞耻感是不知悔改的表现
- B. 羞耻感不利于我们的成长
- C. 羞耻感可能带来积极作用
- D. 我们应该正确对待羞耻感

20. 2020年3月17日,成都市第五人民医院援助湖北医疗队即将撤离武汉。在酒店门口,队员们放好行李围在一起,通过手语舞向酒店工作人员表示感谢。酒店工作人员也忍不住流下了眼泪。这告诉我们 ()

- ① 姿态、表情、动作表达的情绪不会影响周围人
- ② 我们可以通过与人交往等方式获得美好的情感
- ③ 在与他人的情感交流中,我们可以传递正能量
- ④ 持续的负面情绪状态可能危害我们的身心健康

A. ①② B. ①④ C. ②③ D. ③④

二、简要回答

21. 小明的妈妈与邻居王阿姨常常因为对方占用楼道而产生争执,小明的妈妈对此事一直耿耿于怀,一提到对方就很生气。小明知道后安慰妈妈:“妈妈,没有必要生气,总生气对身体不好。或许我们也有做得不对的地方,远亲不如近邻,我们大度一些总没有坏处。”

运用调节情绪的相关知识分析小明的行为。

22. 乐乐从幼儿园起就开始学习跆拳道。刚开始,教练为了增强大家的体能,总是让大家一起绕着训练场地跑圈。一开始,小朋友们都对跆拳道感到新奇,学得很高兴。时间一长,很多小朋友觉得太无聊了,不喜欢练跆拳道了,不愿意跑。乐乐却一圈圈地坚持了下来。教练发现这一现象后,夸奖了乐乐。乐乐觉得很开心。在教练的一次次鼓励下,每次学完跆拳道乐乐都觉得心情愉快。通过不断突破自我,乐乐渐渐地成为一名跆拳道高手。他更加热爱跆拳道了。

结合上述材料,谈谈情绪与情感的关系。

23. 材料一:研究表明,青少年在成长的过程中,如果缺少来自家人、朋友和社会的关爱,可能会缺乏自信,甚至导致道德上的冷漠。

材料二:茅以升在美国学得理论和技术后,决定回国。有人劝他留在美国,茅以升回答:“我是一个中国人,我的祖国更需要我,我要回去为中国服务!”1920年,茅以升带着一身本领回到国内,开始了为国造桥的事业。

材料三:美术家在心旷神怡的环境中可以勾勒出更加秀美的图景,作曲家在恋爱中往往可以谱出更加美妙的旋律,文学家在体味到人生况味后更能够书写出名垂千古的作品……

材料四:幼童时期,我们依赖妈妈,觉得妈妈很了不起;青春期来临,我们觉得妈妈的唠叨让人窒息;成家立业后,我们想念妈妈做的饭菜,担心妈妈的身体……

结合上述材料,谈谈情感具有什么作用。

三、问题探究

24. 杭州西湖滨延安路一家储蓄所有一条“奇怪”的规定:情绪不好,暂缓上岗。他们认为,职员不可能时时刻刻都保持良好的情绪,单位领导有必要给他一定时间来调整情绪,以免把个人不良情绪带到工作中,影响顾客心情,影响服务质量,损坏单位信誉。

(1) 这家储蓄所的规定对吗? 为什么?

(2) 我们应该怎样化解不良情绪? 请你提供 2—3 种方法。

(3) 在你提供的以上几种方法中,哪一种是你用得最多的? 请举一个事例说明。

参 考 答 案

第一单元 青春时光

第一课 青春的邀约

第一框 悄悄变化的我

1. C 2. A 3. D 4. C 5. D 6. D

7. (1)① 该学生处于青春期,心理矛盾加剧变化,对成人的意见有抵触情绪。② 父母的教育方式不恰当。③ 父母和该学生处理矛盾的方式不妥当。

(2) 对学生:多与父母沟通,不采用极端办法解决问题。对父母:尊重孩子,多倾听孩子的想法。

第二框 成长的不仅仅是身体

1. B 2. D 3. A 4. A 5. B 6. D

7. (1)① 同学们不理解网络用语的真正含义,不当使用网络用语。② 发现问题——搜集信息——处理信息——分享成果。

(2) 不能人云亦云,要发展自己的独立思考能力,有自己独到的见解,要培养自己的批判精神和勇气。

第二课 青春的心弦

第一框 男生女生

1. B 2. A 3. C 4. D 5. B 6. B

7. (1) 我赞成小华的观点。小明认为可以通过对照男女各自特点进行训练,使之成为真正的男生或女生,否认了人作为个体的自然属性,每个人的生命都是独特的,不可能刻板统一地制造成为标准的男生或女生。小华接受了男女性别角色的差异,有助于帮助我们认清各自的性别优势,还可以通过欣赏对方的优势,相互取长补短,不断完善自己,使自己成为富有个性特征的男生或女生。

(2) 略。(言之有理即可)

第二框 青春萌动

1. B 2. D 3. C 4. C 5. A 6. C

7. (1)① 漫画中父亲担心青春期的儿子会早恋是可以理解的,但是认为一旦早恋就全完了,并且要严禁儿子与女生交往,这是不可取的。② 与异性相处是孩子成长的一个重要方面,青春期应当学会与异性交往,学习建立异性友谊。③ 与异性相处,有助于我们了解异性的思维方式、情感特征,有利于扩大交往的范围,可以学习对方的长处,完善自己的个性,促进身心健康发展。④ 青春

期错过了与异性交往的锻炼,会对将来参与社会交往造成障碍,应当鼓励与异性正常交往,而不是严禁与异性接触。

(2) ① 与异性交往要做到从思想上和行为上分清友谊与爱情的界限。② 在集体活动中交往,广泛的人际关系会让我们了解各种禀赋、气质的异性同学。③ 与异性交往,要内心坦荡、言谈得当、举止得体。

第三课 青春的证明

第一框 青春飞扬

1. B 2. B 3. A 4. B 5. C 6. B

7. (1) 青春是美好的,青春期的我们有梦想、有追求、有活力、有闯劲,但青春期也会遇到很多困难和挫折。

(2) 憧憬青春,形成不同的理想;规划路径,思考自己如何走过青春之路;培养自信自强的品质;努力充实自己;珍惜美好时光;学好科学文化知识等。

第二框 青春有格

1. D 2. D 3. C 4. D 5. D 6. D

7. (1) ① “止于至善”是人的一种精神境界,我们应该有自己的格调,有我们的“至善”追求。② “止于至善”是一种“虽不能至,然心向往之”的实践过程,是一种向往美好、永不言弃的精神状态。

(2) ① 从点滴小事做起,“勿以恶小而为之,勿以善小而不为。”积少成多,积善成德。② “见贤思齐焉,见不贤而内自省也。”在生活中寻找“贤”,将他们作为榜样。③ 养成自我省察的习惯,“日省其身,有则改之,无则加勉”。

第一单元综合练习

1. B 2. A 3. B 4. B 5. A 6. B 7. D 8. D 9. A 10. D 11. D 12. C 13. C
14. B 15. D 16. B 17. A 18. A 19. A 20. (1) B (2) B

21. ① 该问卷调查反映出绝大部分同学在穿衣打扮上有了自己的审美追求,敢于表达自己的观点,与父母的看法开始出现明显的不同。② 调查结果显示进入青春期的同学独立意识显著增强,但是又不能离开父母而独立生活,呈现出独立性和依赖性的矛盾心理。③ 调查也反映出部分同学不能很好地处理与父母之间的矛盾。④ 在青春期中与父母发生矛盾是难以避免的,我们要采用多与父母沟通、换位思考等方法妥善处理。

22. (1) 与同龄异性广泛交往是孩子们成长的一个重要方面和考验,有助于了解异性的思维方式、情感特征;能够帮助男生女生正确认识自己的优势,也能发现对方的优势,相互取长补短,让自己变得更加优秀;有助于促进身心健康发展。

(2) ① 可以给孩子一些空间和时间考验孩子,从而促进其内心成长。② 让孩子自己意识到自身问题,更利于教育引导。③ 简单直接或是粗暴应对,不利于问题解决,反而容易伤害孩子。

23. [提示] 希望学生通过编写青春公式,展示独立思考能力、创造性思维,更主要的是体现自己对青春的理解以及对自己青春成长的思考。本小题主要包括两部分:第一部分,编写青春公式,其中用三个与青春有关的关键词;第二部分,简要说明,能够恰当结合所学,逻辑清晰,言之有理,不能照搬所

给公式。

24. (1) [提示]① 主题与“行己有耻”“止于至善”有关即可。② 方式有演讲比赛、主题班会、手抄报等。

(2) 抄作业、欺凌同学是违反纪律、道德,甚至是违反法律的行为,作为中学生,部分同学不能明辨是非善恶,没有知耻之心。我们应:① 树立“羞恶之心”,不断提高辨别“耻”的能力,在行动之前,审查愿望;在行动之中,监督调节;在行动之后,反思效果与影响。② 知廉耻,懂荣辱;有所为,有所不为。③ 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。④ 磨砺意志,拒绝不良诱惑,不断增强自控力。

(3) ① 从点滴小事做起,积少成多,积善成德。② 善于寻找好的榜样,向榜样学习,汲取榜样的力量,做到见贤思齐。③ 养成自我省察的习惯。检查自身的不足,不盲目自责,积极调整自己,通过自省和慎独,端正自己的行为,“止于至善”。

第二单元 做情绪情感的主人

第四课 揭开情绪的面纱

第一框 青春的情绪

1. B 2. B 3. A 4. D 5. D 6. C

7. (1) 小慧的情绪为正面情绪,小花的情绪为负面情绪。

(2) ① 面对同一件事情,两位同学的情绪不同,结果不同。小慧在上次演讲失败后却越挫越勇,乐观面对,说明情绪可能激励我们克服困难、努力向上。小花在小学比赛失利后就对自己失去了信心,悲观地看待本次比赛,说明情绪可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前。② 总之,情绪的作用非常神奇,影响着我们的观念和行动。我们要善于激发正面的情绪感受,积极面对负面情绪,正视负面情绪的存在。

第二框 情绪的管理

1. C 2. A 3. C 4. A 5. A 6. A

7. (1) 阿风:改变认知评价;阿强:转移注意;阿运:合理宣泄。

(2) 阿运考试没考好心情郁闷,但她冷静下来积极分析情况,说明我们要学会积极面对负面情绪。适度的负面情绪,可以帮助我们适应突发事件,但持续地处于负面情绪状态,则可能危害我们的身心健康。

第五课 品出情感的韵味

第一框 我们的情感世界

1. B 2. B 3. A 4. B 5. B 6. D

7. (1) 从害怕去学校的“恐惧感”转变为“热爱”班集体的情感。

(2) ① “我”刚到学校没有朋友,所以感觉很孤独。这说明情感是人最基本的精神需求。② “我”害怕新班级而不想参加班上的活动,说明情感反映着我们的态度和观念,影响我们的判断、选择和行

动。③“我”因为新同学没有主动找我玩儿,老师的一次批评就觉得他们讨厌我,狭隘的生活经验导致了“我”偏执的情感。而在与老师、同学的进一步相处中,感受到了班级的温暖,更热爱班集体。这说明情感伴随着我们的生活经历不断积累、发展,这是我们生命成长的体现。

第二框 在品味情感中成长

1. B 2. C 3. B 4. B 5. D 6. B

7. (1) 敬业、责任、使命感、感恩、爱国等。

(2) 负面情感体验会带来不舒服、不愉快的负面感受,但体验负面情感未必是坏事。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。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,可以让我们从中获得美好的情感体验,不断成长。负面情绪的释放有利于我们身心健康、减轻压力等。

第二单元综合练习

1. A 2. C 3. D 4. C 5. B 6. A 7. C 8. D 9. B 10. D 11. D 12. B 13. B
14. A 15. C 16. C 17. A 18. A 19. C 20. C

21. 材料说明持续地处于负面情绪状态,可能危害到妈妈的健康。小明运用改变认知评价的方法帮助妈妈合理调节情绪,使妈妈恢复积极乐观的心境。

22. ① 情绪与情感紧密相关,又有区别。② 情绪与情感是紧密相关的。刚开始乐乐因为受到表扬,一时间产生了开心的情绪。后来在教练的一再鼓励下,这种开心的情绪渐渐转化为热爱的情感。这说明伴随着情绪反应逐渐积累和发展,我们对某些人或物的情绪会转化成情感。③ 情绪与情感有区别。小朋友们一开始学习跆拳道都很开心,后来觉得无聊就不喜欢了。这说明情绪是短暂的、不稳定的,会随着情境的改变而改变。乐乐对跆拳道的热爱是持久的,说明情感是在生活中不断强化和逐渐积累的,是相对稳定的。

23. ① 青少年如果缺乏关爱会自卑,甚至冷漠,说明情感是人最基本的精神需求。② 茅以升在爱国情感的驱动下毅然回国,说明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。③ 美术家、作曲家和文学家的创作随着情感的体验而产生,说明情感与我们的想象力和创造力相关。④ 我们对妈妈的情感变化说明了情感会随着生活经历不断积累、发展,这正是我们生命成长的体现。

24. (1) 对。① 因为情绪的作用非常神奇,影响着我们的观念和行动,负面的情绪会影响工作。② 人与人之间的情绪会相互感染,所以职员的负面情绪也会影响顾客的心情。

(2) 我们应该合理调控情绪。方法:改变认知评价、转移注意、合理宣泄、放松训练等。

(3) 答案略,言之有理即可。

期中综合练习

1. B 2. A 3. C 4. D 5. A 6. B 7. A 8. C 9. A 10. D 11. C 12. C 13. B
14. D 15. C 16. D 17. C 18. A 19. C 20. B 21. B 22. A 23. A 24. C 25. A

26. (1) 恐惧、着急等负面情绪。(2分)负面情绪可能让我们因为某个小小的挫败而止步不前。(2分)材料中,这群孩子因过度恐惧而不能静下心来寻找方向或想办法求助,反映了负面情绪的消极影响。(2分)