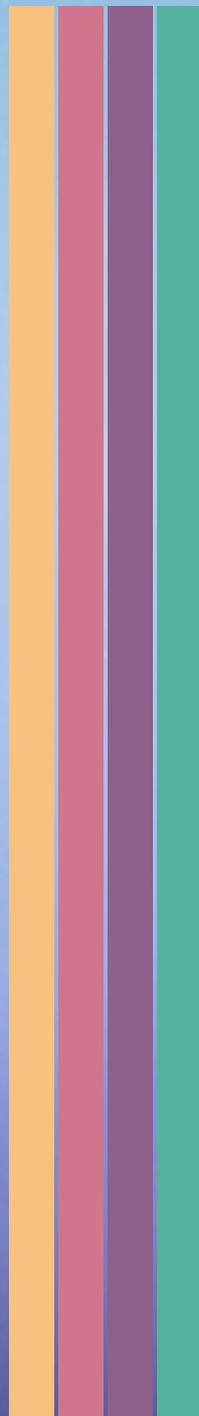


# 第七单元 乐观坚强

## 7.1 调控情绪

### 第1课时

### 简洁而多样的情绪





# 名目 | contents

---

课前预习

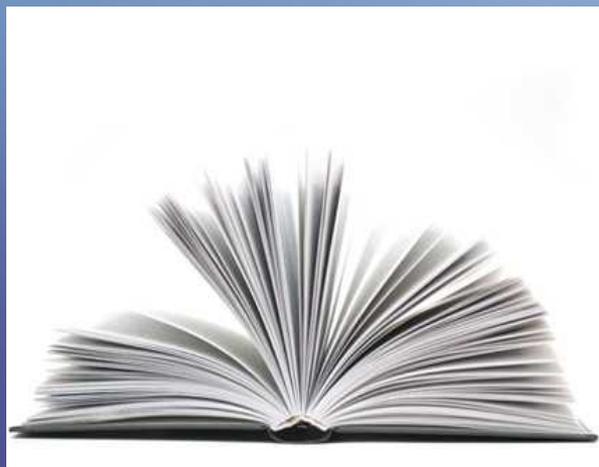
1

课堂练习

2

课后训练

3





名目 | contents

# 课前预习



# 课前预习

Work seriously

1. 我们在日常活动中总会产生这样那样的感受，人对外界事物的情感反应就是情绪。
2. 情绪是简洁而多样的。每天会对不同的事情产生不同的情绪反应。
3. 快乐、生气、恐惧、悲伤是人的四种基本情绪。人的心理世界是简洁的，还会产生更多简洁的情绪。
4. 情绪有乐观和消极之分。乐观情绪与消极情绪是可相互转化的。

# 课前预习

Work seriously

5.一般来说，当自己的需要得到满意时，就会体验到愉快、轻松、美妙、甜蜜、喜爱等乐观的情绪；

6.当自己的需要得不到满意时，就会体验到悲伤、懊丧、恐惧、生气、忧郁、厌恶等消极的情绪。



名目 | contents

# 课堂练习



# 课堂练习

Work seriously

## 单项选择题

1. 我们有丰富多样的情绪感受。下列情境中，体现“快乐”的情绪感受的是( ) **A**

- A. 得到自己期盼的礼物
- B. 与好伴侣发生误会
- C. 期中考试成果退步了
- D. 回家路上遇到了事故

# 课堂练习

Work seriously

2. 小张在日记里写道：“放学时，铃声是悦耳的；考试时，铃声是紧张的；思考时，铃声是刺耳的。”这说明（ ） **D**

- A. 铃声通常会导致乐观情绪
- B. 铃声一般会引起消极情绪
- C. 不同的情境会产生不同的情绪
- D. 任何事物都会产生不怜悯绪

# 课堂练习

Work seriously

3.法国闻名作家大仲马说：“人生是由一串很多的小烦恼组成的念珠，乐观的人总是笑着数完这串念珠的。”这句名言启示我们( ) **D**

A.人生在世，要准时行乐，才不会懊悔终生

B.烦恼组成了人生，使人的生活失去了乐观和微笑

C.人生中布满了各种各样的烦恼，消除烦恼是我们终生的目标

D.乐观乐观的心态有助于我们找到良好的自我感觉，获得成功的人生

# 课堂练习

Work seriously

4. 下列情绪表现中，属于乐观情绪的是( **B** )

A. 钱包丢了，心情急躁

B. 考试时紧张地做着试卷，都差点忘了是在考试了

C. 考上了抱负的高校，高兴得疯了

D. 游戏正玩得兴奋时，被妈妈喊停，十分恼火

# 课堂练习

Work seriously

5. 下图中农夫伯伯的面部表情所反映的基本情绪是(A)



A. 快乐

B. 生气

C. 悲伤

D. 恐惧



名目 | contents

# 课后训练



# 课后训练

Work seriously

## 单项选择题

1. 下列对右边漫画的说法正确的是(C)

① 每一个人的情绪都是一成不变的

② 不同的人，面对同一件事往往会有不同的感受

③ 情绪会随着所处环境的变化而变化

④ 情绪分为乐观情绪和消极情绪

A. ①②④

B. ①③④

C. ②③④

D. ①②③



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/387120140155006110>