



## 第一单元 珍惜青春时光

### 第一课 青春正当时

#### 课时 1 青春的邀约



#### 刷教材·刷基础

**1. B** 【解析】本题考查青春期的生理变化。青春期的生理变化主要表现在：身体外形的变化、体内机能的增强、性的发育和成熟。分析可知，①③④属于生理变化，符合题意；无缘无故地发脾气属于心理变化，②不符合题意。故选 B。

**2. C** 【解析】本题考查正确面对青春期心理矛盾和困惑。分析题文可知，小爱、小晨和小博的发言是正确的，①②④符合题意；我们需要与人交往，当我们遇到青春期烦恼时，可以学习自我调节，也可以寻求他人的帮助，不能瞒着老师和父母，把烦恼闷在心里，这不利于化解烦恼、解决问题，③错误。故选 C。

**3. A** 【解析】本题考查对青春期的认识。根据教材可知，青春的我们既要塑造外在美，更要提升内在美，①观点错误；处于青春期的我们或迟或早都会在身心方面发生一些变化，②观点正确；青春期是人身体发育的重要时期，③观点正确；“我们可以采取任何方式调适青春期的心理矛盾”说法太绝对，④观点错误。本题为逆向选择题，故选 A。

**4. B** 【解析】本题考查青春期的心理矛盾。题文描述了小冬的独立与依赖的心理矛盾，对此，小冬应该积极面对青春期心理矛盾，学会自我调节，B 正确；“完全听从父母的意见”是缺乏主见的表现，我们可以听从父母合理、正确的意见，A 错误；父母应帮助小冬正确处理青春期心理矛盾，“任其发展”说法错误，C 排

#### 拓展延伸

青春期的生理变化：

对于学生来说，认识青春期的生理变化，更多聚焦在身体外形的变化。需要注意的是，青春期的生理变化是不可避免的，必须抓住这黄金的发展机遇，在青春期收获一个健康、成熟的身体。生理变化是青春期诸多困惑和问题的根源。

#### 归纳总结

在青春期，身体发育十分迅速，而心理发展速度相对缓慢。因此，个体的身心处于一种不平衡状态，在心理上表现出一定的矛盾性。具体体现在：独立与依赖；闭锁与开放；勇敢与怯懦。

除；小冬应该多与父母进行交流沟通，正确处理青春期心理矛盾，而非互不干涉，D 错误。

#### 刷易错

**5. B** 【解析】本题考查青春期的生理和心理变化。分析漫画可知，A、C、D 都属于与父母交流不畅而产生的心理烦恼，B 属于由于不能悦纳自身的生理变化而产生的烦恼。根据设问要求可知，B 符合题意。



#### 刷中考·刷模拟

**1. B** 【解析】本题考查青春期的烦恼。作为小高的好友，应该告诉他青春期的生理变化很正常，我们更要注重内在美的提升，有空一起去锻炼放松，①②④符合题意；自我评价是认识自己的重要方式，“一定是不真实的”说法太绝对，③错误。故选 B。

**2. B** 【解析】本题考查青春的邀约。漫画启示我们要正确对待青春期生理和心理变化。分析可知，①④说法正确；“彻底摆脱父母的管束”说法错误，②排除；要学会寻求他人帮助，③说法错误。故选 B。

**3. B** 【解析】本题考查青春期的生理变化。结合教材知识可知，青春期的生理变化包括身体外形的变化、体内机能的增强、性的发育和成熟，B 符合题意；A、C、D 不符合题意，排除。

**4. C** 【解析】本题考查调节青春期心理矛盾的方法。“回避烦恼”不是明智的选择，这不能使问题得到真正解决，A 错误；毫无保留地向网友倾诉可能会导致个人隐私泄露，甚至可能被别有用心的人利用，B 错误；“参加体育活动，转移注意”是一个可行的办法，C 正确；随意宣泄可能会对自己和他人造成伤害，还可能引发新的矛盾和冲突，D 错误。

5. D 【解析】本题考查正确对待青春期的生理变化、学会欣赏自己。题干中,小言妈妈的话告诉我们既要追求外在美,也要体现内在美,要用理性的心态面对他人的评价,要学会接纳自我,欣赏自我,①②④正确;题干没有体现青春期的矛盾心理,③排除。故选 D。

刷素养

6. 小晋同学,你好! 其实你不必烦恼! (1分)在青春期的,我们身体发育的节奏各有不同,有人长得快、有人长得慢,有人发育早、有人发育晚。(2分)我们要做到既不因自己的生理变化而焦虑或自卑,也不嘲弄他人的生理变化。(1分)

【解析】本题考查为同学排解烦恼。依据材料可知,小晋因自己的生理变化而感到烦恼,可结合正确对待生理变化的知识作答。

课时2 男生女生

刷教材·刷基础

1. B 【解析】本题考查男生女生的性别差异。两位同学的讨论反映出男生女生在性格特征、兴趣爱好、思维方式等方面的差异,①②④符合题意;题文未涉及学习成绩,且学习成绩不属于性别差异,③排除。故选 B。

2. A 【解析】本题考查与异性交往的意义。依据教材知识,与异性交往,可以增进对异性的了解,消除神秘感,可以扩大交往范围,提高交往能力,①②正确;我们对异性的好感不是真正的爱情,“爱慕对方”说法错误,③排除;“完全顺利平安地度过青春期”观点太绝对,④错误。故选 A。

3. B 【解析】本题考查异性情感。题干中的话告诉我们真正的爱情,不仅意味着热烈的情感、彼此的欣赏和尊重,还需要责任、能力和担当,面对生活中可能出现的朦胧情感,我们应该慎重对待,理智处理,努力成为更好的自己,②③说法正确;异性之间存在友谊,①说法错误;中学生萌发一些对异性朦胧的情感是青春成长中的正常现象,不能把朦胧的情感当成爱情,④说法错误。故选 B。

拓展延伸

与异性交往要遵循的原则:  
①与异性交往要遵循自然原则。自然原则就是在交往过程中,言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅。既不过分夸张,也不闪烁其词;既不盲目冲动,又不矫揉造作。  
②同时,与异性交往应遵循适度原则,既不过多地参与异性间的“单独行动”,也不在异性面前如临大敌,拒不接纳异性的帮助和友谊。

4. B 【解析】本题考查学会与异性相处。漫画《保持距离》中的校规不合理,没有认识到男女生正常交往的意义,因此,我们的态度应该是反对,B说法正确;A、C判断错误,排除;异性之间正常交往不容易产生早恋,应正确对待男女生关系,把握好与异性交往的尺度,D说法错误。

刷易错

5. D 【解析】本题考查异性情感。青春期异性之间的欣赏是正常的,我们要正确认识这份“欣赏”,知道这不是真正的爱情,男女生之间的情感需要慎重对待、理智处理,③④正确;青春期的男女生心中萌发对异性朦胧的情感是正常现象,①错误;“望而生畏、敬而远之”不利于男女生之间的正常交往,②错误。故选 D。

刷中考·刷模拟

1. C 【解析】本题考查男生女生。对于小茜的困惑,我们应该知道在异性面前,有表现自己的欲望是正常的心理现象,C正确,D排除;A、B在题文中未体现,排除。

2. B 【解析】本题考查男生女生。题文说明男生女生各有优势,要善于取长补短,B符合题意;“只有……才能……”说法太绝对,A错误;男女生要学会正常交往,C错误;性别差异是客观存在的,“消除性别差异”说法错误,D排除。

3. C 【解析】本题考查学会与异性交往。依据所学可知,在与异性交往中,我们可能会萌发对异性的朦胧情感,会因为对异性的欣赏、对未来的向往而感到愉悦,但这不是爱情,我们应慎重对待,理智处理,C符合题意;异性间的友谊可以做到内心坦荡,且应该与异性正常交往,A错误;进入青春期,男生女生的生理差异更加明显,B错误;男生女生在相处中,要把握好交往的尺度,D错误。

4. B 【解析】本题考查异性情感。教育家陶行知的话说明青春期萌发对异性朦胧的情感是

正常的,但这不是真正的爱情,爱情不仅需要承担责任,还需要具备能力,启示我们面对青春期朦胧情感要慎重理智,①②④说法正确;在与异性交往中,我们可能会萌发对异性的朦胧情感,会因为对异性的欣赏、对未来的向往而感到愉悦,也容易把这种欣赏和向往当作爱情,但这并不是真正的爱情,③说法错误。故选 B。

5. A 【解析】本题考查与异性交往的意义。依据教材知识可知,与异性交往,可以帮助我们了解自己与异性的不同之处,有助于我们增进对异性的了解,消除神秘感,A 正确;B 没有认识到与异性正常交往的意义,错误;与异性交往并不是为了展示自己的优势,获得对方的认可,C 错误;与异性交往不能消除异性之间的差别,D 错误。

刷素养

6. 爸爸的观点是错误的,妈妈的观点是正确的。(2 分)①与异性交往对我们的成长有积极作用。与异性交往,可以增进对异性的了解,消除神秘感;可以扩大交往范围,提高交往能力。与异性友好坦然地合作,有助于完善自身,让我们在团结和睦的集体中共同成长。②与异性交往要把握好尺度。我们应注意交往的方式、场合、时间和频率,既要热情大方,又要掌握分寸,做到言谈得当、举止得体。我们要学会恰当地与异性交往,让这份友谊成为美好青春的见证。(4 分)

课时 3 学会自我保护

刷教材·刷基础

1. A 【解析】本题考查了解性知识的途径。我们应当通过正规途径获取性知识,①②③④正确;“阅读违禁书籍”是错误的做法,⑤错误。故选 A。

2. C 【解析】本题考查学会自我保护。题文体现了小倩面对让自己不舒服的骚扰行为,敢于和善于保护自己,C 正确;题文未涉及与异性交往,B 排除;A、D 说法错误,排除。

3. C 【解析】本题考查学会自我保护。预防不

拓展延伸

男女同学交往的基本原则:既要互相尊重,又要自尊自爱;既要开放自己,又要掌握分寸;既要主动热情,又要注意交往的方式、场合、时间和频率。

归纳总结

了解性知识的正规途径:我们可以从课堂、教材、科普读物中了解相关知识,还可以向父母、老师等咨询相关问题,获得他们的指导和帮助。

法侵害,青少年要提高警惕,增强自我保护意识,面对不法侵害,要用智慧保护自己,当合法权益受到侵害时,要学会运用法律武器维护自己的合法权益,①③④正确;面对不法侵害,不能忍气吞声,②错误。故选 C。

4. A 【解析】本题考查自我保护。对未成年人开展适合其年龄的性教育,有利于未成年人了解性知识,树立正确的性观念,同时可以提高未成年人防范性侵害、性骚扰的能力,①②正确;严厉打击和惩罚性骚扰的行为是相关部门的做法,③排除;“杜绝”一词夸大了这一规定的作用,④错误。故选 A。

5. C 【解析】本题考查学会保护自己。未成年人遇到不法侵害,应该勇敢说“不”,严厉拒绝,及时寻求帮助,C 正确;A、D 说法错误;B 不符合题意,排除。

刷易错

6. 判断:观点错误。(1 分)

理由:如果发生侵害事件,要相信自己没有错,同时愿意把这件事情说出来,让信任的成年人协助处理;要及时报警,学会用法律武器保护自己。(4 分)

刷中考·刷模拟

1. D 【解析】本题考查性教育的重要性、学会自我保护。题文说明国家高度重视未成年人的性教育问题,关注未成年人的身心健康,对此,学校要积极开展性教育课程,传授正确的性知识,使学生树立正确的性观念,未成年人要增强自我保护能力,面对性侵害及时寻求法律帮助,①②④正确,③说法错误。故选 D。

2. B 【解析】本题考查性教育的重要性、学会自我保护。材料表明要加强政府、学校和社会各方面的合作与沟通,形成性教育与性犯罪预防的合力,B 正确;“最佳途径”说法太绝对,A 错误;题文未涉及家庭性教育,C、D 不符合题意,排除。

3. B 【解析】本题考查性教育的重要性。中学性教育课程的开设,有利于学生们了解性知识,树立正确的性观念,学会辨别并抵制性骚

扰、性侵害等行为,①④正确;②说法太绝对,错误;题文没有涉及用法律武器维护自身合法权益,③不符合题意。故选 B。

刷素养

4. (1) 妙妙轻信网友,使自己陷入危险的境地,其行为是不正确的,是缺乏安全意识、自我保护意识的表现。 (2 分)

(2) ① 我们要学会辨别并抵制性骚扰、性侵害等行为,掌握有效的应对方法和策略,学会运用法律武器维护自己的合法权益。 ② 快速离开危险。遇到性骚扰、性侵害等危险时快速离开,去安全的地方。 ③ 勇于说“不”。对侵害行为严厉拒绝,明确说“不”。坚定地拒绝,有可能会让加害者停止侵害行为。 ④ 寻求帮助。如果发生侵害事件,要相信自己没有错,同时愿意把事件说出来让信任的成年人协助处理;要及时报警,学会用法律武器保护自己。 (6 分,答出三点即可)

【解析】(1) 本问为评析类试题。结合材料,对妙妙的行为作出正确分析即可。(2) 本问考查学会自我保护。结合材料和所学知识,可从学会辨别并抵制性骚扰、性侵害等行为,快速离开危险,勇于说“不”,寻求帮助等角度作答。

第一课综合训练

刷能力

1. C 【解析】本题考查青春期的烦恼。分析可知,A、B、D 属于青春期心理变化,不符合题意;C 属于青春期生理变化,符合题意。

2. D 【解析】本题考查男生女生各自的优势。漫画中男女生的各自特点告诉我们,男生女生应相互理解,相互帮助,相互学习,共同进步,男生女生要发挥自己的优势,更要学会欣赏对方的优势,③④符合题意;男生女生有差别,但可以找到共同点,①错误;“交往矛盾一定多”说法太绝对,②错误。故选 D。

3. B 【解析】本题考查学会自我保护。该案件说明,青少年身心发展尚未成熟,缺乏社会阅历,在涉及性的问题上容易受到不法侵害,对

归纳总结

自我保护的方法:

① 保护身体的隐私部位。不让他人看或者触碰隐私部位。在体检等必要的情况下,可以请信任的成年人陪伴。

② 拒绝黄色笑话。他人讲黄色笑话就是在侵犯我们享受干净空间的权利。

③ 快速离开危险。遇到性骚扰、性侵害等危险时快速离开,去安全的地方。

④ 勇于说“不”。对侵害行为严厉拒绝,明确说“不”。坚定地拒绝,有可能会让加害者停止侵害行为。

⑤ 寻求帮助。如果发生侵害事件,要相信自己没有错,同时愿意把事件说出来让信任的成年人协助处理;要及时报警,学会用法律武器保护自己。

此,青少年要增强自我保护意识,提高预防和应对性侵害的能力,当合法权益受到侵害时,应该及时寻求帮助,A、C、D 说法正确;刘某某的行为构成强奸罪,应该受到处罚,B 说法错误。本题为逆向选择题,故选 B。

4. A 【解析】本题考查学会自我保护。材料中小强经常用不雅语言和别人开玩笑、讲黄段子,这属于不文明行为,应该坚决抵制,②③④说法正确,①说法错误。故选 A。

5. (1) 林林的表现体现出勇敢与怯懦的青春心理矛盾,长此以往会给他带来烦恼。林林要学会自我调节,必要时求助老师和家长,在集体的温暖中放松自己,增强自信,解决自身问题。 (3 分)

(2) 强强要把握好与异性交往的尺度,注意交往的方式、场合、时间和频率,要掌握分寸,做到言谈得当、举止得体。班主任老师要引导男女生正确交往,友好坦然合作,在团结和睦的集体中共同成长。 (3 分)

(3) 在与异性交往中,我们可能会萌发对异性的朦胧情感,会因为对异性的欣赏、对未来的向往而感到愉悦,这是正常的现象。但这并不是真正的爱情。真正的爱情,不仅意味着热烈的情感、彼此的欣赏和尊重,而且需要责任、能力和担当。面对生活中可能出现的朦胧情感,我们应该慎重对待,理智处理。 (3 分)

【解析】(1) 本问考查青春期的矛盾心理。情境一中,林林想回答问题又担心出错出丑的行为体现出他勇敢与怯懦的心理矛盾,围绕这一心理矛盾的影响以及如何化解这一心理矛盾作答即可。(2) 本问考查与异性交往。情境二中,要对强强和班主任老师的行为分别点评。对强强的点评围绕如何正确与异性交往作答,对班主任老师的点评围绕引导男女生明白与异性交往的积极意义,学会正确与异性交往作答。(3) 本问考查青春期的朦胧情感。情景三中,针对莉莉的表现,围绕如何正确认识和对待青春期的朦胧情感作答即可。



## 第二课 做情绪情感的主人

### 课时 1 揭开情绪的面纱

#### 刷教材·刷基础

1. C 【解析】本题考查情绪的相关知识。漫画体现了人的情绪是复杂多样的，C 符合题意；喜怒哀乐是人常见的情绪，A 说法错误；B、D 不符合漫画寓意，排除。

2. D 【解析】本题考查影响情绪的因素。大家都夸我，开心得“飞”起，说明她的情绪受到了生活事件的影响，D 正确；A、B、C 不符合题意，排除。

3. C 【解析】本题考查青春期的情绪特点。小七同学一天的情绪变化曲线表明小七同学的情绪反应强烈、情绪波动大，C 正确；小七同学的情绪变化曲线中也有积极情绪，A 排除；情绪可以调节，且图中未体现小七同学的情绪难以调节，B 排除；小七同学的情绪会因外部环境变化而发生变化，D 排除。

4. B 【解析】本题考查情绪的相关知识。长征中，中国共产党人及其领导的人民军队始终秉持坚定的革命乐观主义精神，直至胜利。这说明积极情绪可以激励我们克服困难、努力向上，B 正确；情绪有积极作用，也有消极作用，A 错误；C 不符合题意，排除；“克服一切困难”说法太绝对，D 错误。

5. C 【解析】本题考查积极情绪和消极情绪。萧凯恩的人生经历告诉我们，善于激发积极的情绪感受，我们的生活将更加绚烂多彩，要积极面对消极情绪，将消极情绪转化为成长的动力，②③符合题意；①错误，同一情绪对不同人的影响不一定相同；④说法错误，排除。故选 C。

#### 刷易错

6. B 【解析】本题考查情绪。面对满地落花，不同的心理状态会产生不同的情绪反应，这表明情绪能反映人的内心状态，B 正确；A、C 与题意不符，排除；“只会让人止步不前”说法太绝对，D 错误。

#### 刷中考·刷模拟

1. A 【解析】本题考查情绪。题文中的描述说

#### 拓展延伸

同一件事情，不同的人可能会产生不同的情绪。情绪好坏既影响工作和生活，也影响身体健康。所以，学会控制情绪显得特别重要。

#### 拓展延伸

情绪：

(1) 情绪是人的生理状态和心理活动的重要表现，生活中需求的多样性和需求得到满足以及被满足的不同程度，导致了情绪的产生。

(2) 人的情绪在某种程度上还反映了人们对外界事物的态度，从这个意义上讲，情绪是人内心世界的“窗口”。

明我们的情绪复杂多样，我们遭遇不同的事情，会产生不同的情绪，A 正确，C 错误；人的情绪不是完全相同的，B 错误；“只有”说法太绝对，D 错误。

2. D 【解析】本题考查情绪。鸟语花香、翠蔓扶风、绿草茵茵等自然元素能让人心情舒畅，这说明美好事物能激发正面情绪感受，D 符合题意；A、B、C 不符合题意，排除。

3. D 【解析】本题考查情绪的作用。题文描述了快乐的时候我们可能会笑容满面、对新鲜事物充满好奇，悲伤的时候我们可能会觉得沮丧、泄气，甚至想哭。这表明不同的情绪会让我们产生不同的想法和行为，体现了情绪影响着我们的观念和行动，D 符合题意，A、B、C 与题意不符。

4. D 【解析】本题考查情绪。漫画内容表明，负面情绪使人迷茫、绝望，这启示我们应该学会积极面对负面情绪，D 正确；A 与题意不符，排除；“我们任何时候都不该有负面情绪”“负面情绪终将导致我们迷茫绝望”说法过于绝对，B、C 错误。

5. B 【解析】本题考查情绪的作用。题文中该男子的行为说明情绪影响着人们的观念和行动，B 正确；题文没有体现情绪会相互感染，A 排除；题文没有涉及多样的情绪，C 排除；同一情绪对不同的人影响不一定相同，D 错误。

#### 刷素养

6. (1) 情绪是复杂多样的。(2 分)

(2) 情绪会影响人的观念和行动。快乐、自豪、满足等积极情绪通常伴随愉悦的体验，可以提高人的积极性和活动能力；愤怒、焦虑、恐惧等消极情绪通常给人带来不良体验，会产生负面影响。在一定条件下，消极情绪也会有积极作用，如适度的焦虑情绪可以把压力转化为动力，从而有助于我们提升思考能力、加快反应速度、提高学习效率。(4 分)

【解析】本题考查情绪。(1) 本问考查情绪的特点。鸣鸣和欣欣对待数学考试考砸了这一情况有着不同的情绪表现，这说明情绪是复杂多样的。(2) 本问考查情绪的作用。依据教材知识作答即可。

课时2 学会管理情绪

刷教材·刷基础

1. B 【解析】本题考查情绪。结合教材知识可知,做自己情绪的主人,对我们一生的发展具有重要意义;我们需要学会觉察自己的情绪,体会自身情绪的强弱和变化;学会认识自己的情绪,不断拓展对情绪认识的深度与广度,②③④符合题意。我们的情绪受周围环境变化的影响,①说法错误。故选 B。
2. C 【解析】本题考查情绪表达。这组漫画反映了情绪会相互感染,它会在不知不觉中影响到周围的人,关乎人际交往,C 正确;负面情绪并不是只有立即宣泄出来,才能得到缓解,我们要在合适的场合、用合理的方式表达情绪,A 排除;图片中的家庭成员没有正确合理地表达情绪,“都能”说法过于绝对,B 排除;“必须做到喜怒哀乐不形于色”说法太绝对,D 错误。
3. C 【解析】本题考查学会调节情绪。通过“枕头大战”来缓解生活和工作压力,属于合理宣泄法,C 符合题意,A、B、D 排除。
4. C 【解析】本题考查学会调节情绪。同学们利用发泄墙表达情绪的方法是合理宣泄法,C 正确;A、B、D 不符合题意,排除。
5. C 【解析】本题考查情绪调节和情绪表达。在一定条件下,消极情绪也会有积极作用,A 错误;B 不是对题文中观点的正确理解,排除;题文中的观点启示我们要学会合理地表达和调节情绪,做情绪的主人,C 说法正确;“时时刻刻保持积极的情绪状态”说法不符合实际,D 错误。
6. 该观点错误。(1 分)①通过划车为自己减压是错误的行为。②我们要学会合理表达情绪。只顾发泄自己的情绪,不顾及他人的感受,是不合适的做法。我们要学会选择合适的场合、用合理的方式表达情绪,注意关照他人的感受。③我们要正确对待学习压力,学会合理调节情绪,调节情绪的方法包括注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等。(5 分)

【解析】本题为辨析题。首先判断该观点错误,

归纳总结

合理调节情绪的方法主要包括:认知调节、注意转移、合理宣泄和放松训练等。

知识链接

合理宣泄法:产生消极情绪时,我们不必压抑和否认这些情绪,可以用自己喜欢的、觉得舒服的方式,合理地释放、清空消极情绪。我们可以运动、唱歌或绘画,向信任的人倾诉或在适当的场合哭一场等。

然后回答理由,理由可从学会合理表达情绪、正确对待学习压力、合理调节情绪等方面作答。

刷中考·刷模拟

1. D 【解析】本题考查学会调控情绪。由“转移注意,化解烦恼”“与值得信赖的师长交流,心情就变好了”“把不良感受写出来,可以让我冷静下来”可知,这些留言的共同主题是学会调控情绪,D 符合题意;A、B、C 不符合题意,排除。
2. A 【解析】本题考查学会调控情绪。分析可知,抓狂时选择散步,属于合理调控情绪中的注意转移,①正确;面对朋友总是抱怨而拒绝当“情绪垃圾桶”,是恰当处理他人不良情绪对自己影响的表现,是合理的,②正确;因上课迟到被批评而感到惴惴不安,主动找老师说明原因并改正,是合理的情绪管理方式,③正确;面对被插队,要理性、冷静地与之沟通,避免与他人发生正面冲突,④错误。故选 A。
3. D 【解析】本题考查学会调节情绪。题文中体形庞大的野马之所以被小小的蝙蝠“杀死”,是因为“被叮咬后的暴怒与狂奔”,可见暴怒不能解决问题,反而会伤害自己,这启示我们要学会调节情绪,不要因为一些微小的事情而大动肝火,③④符合题意;题文未体现情绪的特点和情绪会相互感染,①②不符合题意。故选 D。
4. C 【解析】本题考查学会调节情绪。“当我心情不佳或情绪低落时,我最喜欢到空旷无人的场地大喊一声,这样会使我的情绪有所好转”,这里所采取的是合理宣泄的方法调节情绪,C 正确;A、B、D 不符合题意,排除。
5. (1)小花:怒;(1 分)小明:哀。(1 分)  
(2)小花的观点是错误的。情绪是可以管理的。虽然情绪有时难以驾驭,但是这并不意味着我们是情绪的奴隶,任由情绪支配我们的行为。管理好情绪,做自己情绪的主人,对我们一生的发展具有重要意义。(4 分)  
(3)人的情绪会相互感染,一个人的情绪很容易影响周围的人。只顾发泄自己的情绪,不顾及他人的感受,是不合适的做法。我们要

学会选择合适的场合、用合理的方式表达情绪,注意关照他人的感受。(6分)

【解析】(1)本问考查小花和小明分别产生的情绪。小花听说小红在背后说自己的坏话,她非常生气,产生了怒的情绪;奶奶的去世让小明强忍悲痛,悄悄地离开图书馆,跑到操场上痛哭了一场,他产生了哀的情绪。据此作答即可。(2)本问考查情绪的管理。可从情绪是可以管理的、管理好情绪的意义等方面作答。(3)本问考查合理表达情绪。可从人的情绪会相互感染,学会选择合适的场合、用合理的方式表达情绪等方面作答。

课时3 品味美好情感

刷教材·刷基础

1. C 【解析】本题考查情感、情绪。题干说明了情感伴随着情绪反应逐渐积累和发展,相对稳定,C说法正确;A、B说法正确但没有体现出情感与情绪的关系,不符合题意;题干没有体现情绪与情感丰富我们的生活体验,D不符合题意。
2. C 【解析】本题考查感受美好情感。小明通过立正和行注目礼的方式,表达了对国旗和国歌的敬畏感,C正确;A、B、D不符合题意,排除。
3. D 【解析】本题考查对消极情感的正确认识。消极情感并不是越多越好,消极情感会给我们带来不舒服、不愉快的负面感受,①说法错误;体验消极情感未必是件坏事,接受挫折的考验,学会转化消极情感,可以让我们感受到生活的美好,不断成长,②说法错误,③④说法正确。故选D。
4. A 【解析】本题考查情感的作用。分析可知,只有“通情”才能“达理”,这告诉我们丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物、探索未知,A正确;B不符合题意,排除;“只有……才能……”说法过于绝对,C错误;情感能够提升我们的想象力、创造力,D错误。

知识链接  
如何提升情感境界?  
我们要用心体悟平凡生活,从做好小事、管好小节开始,在长期实践和奉献社会中提升内在修养,让情感在不断淬炼中升华为高尚情操。

知识链接  
情感的类型:  
情感是复杂多样的。有反映人类基本需要的情感,如安全感、归属感等;有反映人类高层次社会性需要的情感,如道德感、荣誉感等;有积极情感,如正义感、胜任感、美感等;有消极情感,如挫折感、倦怠感、厌恶感等;也有多方面混合的情感,如敬畏感等。

5. B 【解析】本题考查情感的作用。材料表明情感反映着我们对人对事的态度、观念,影响我们的判断和选择,促使我们作出行动,B符合题意;A、C、D与题意不符,排除。

刷易错

6. 错误。(1分)  
理由:“人非草木,孰能无情”中的情指的是情感,意思是人并不是花草树木,怎么会没有感情呢?“喜怒哀乐,人之常情”中的情指的是情绪,意思是高兴、愤怒、哀伤、快乐是人常有的情绪。(4分)

刷中考·刷模拟

1. D 【解析】本题考查增加积极情感体验。结合所学知识可知,共同欣赏高雅的艺术、交流名著阅读的心得体会、力所能及地帮助他人,有利于增加积极情感体验,A、B、C不符合题意;强迫他人认可自己的观点,不利于增加积极情感体验,D符合题意。
2. C 【解析】本题考查情感。结合所学知识可知,情感与我们的想象力、创造力相关,情感反映着我们对人、对事的态度和观念,情感与情绪紧密相关并随之反应积累和发展,①③④符合题意;情感的表达方式多种多样,②说法错误。故选C。
3. C 【解析】本题考查情感的类型与作用。

序号	分析	判断
①	看到同桌被同学误会,小福仗义执言,这体现了正义感	√
②	小龙在家做好了晚饭,父母对他赞不绝口,这体现了自豪感	×
③	小闽独立完成了老师交代的任务,心里特别开心,这体现了成就感	×
④	小岩被大家选为班长,她心想一定要把班级管理好,这体现了责任感	√

刷素养

4. (1)积极参与有意义的社会活动。其他方式：与人交往等。(2分)

(2)默默应学会承受和转化消极情感。消极情感会给我们带来不舒服、不愉快的负面感受,甚至会影响我们的生活质量。但是,体验消极情感未必是坏事。在生活中,接受挫折的考验,学会转化消极情感,可以让我们感受到生活的美好,不断成长。(4分)

(3)示例:①用心体悟平凡生活;②在长期实践和奉献社会中提升内在修养。(4分)

【解析】本题考查品味美好情感。(1)本问考查获得积极情感体验的方式。材料中,芳芳通过积极参与有意义的社会活动获得美好情感体验,还可以通过与人交往等方式获得这种情感体验。(2)本问考查正确看待消极情感。默默的情感体验是消极情感体验,结合教材知识,可从正确对待消极情感体验的角度分析作答。(3)本问考查提升情感境界的实际行动。依据教材知识作答即可。

第二课综合训练

刷能力

1. A 【解析】本题考查揭开情绪的面纱。漫画说明人的情绪是复杂多样的,我们要学会调节情绪,做情绪的主人,①②正确;人的情绪是可以管理的,③错误;情境相同情绪不一定相同,④错误。故选 A。

2. D 【解析】本题考查调节情绪的方法。进入考场后感觉心情紧张,通过深呼吸进行调整,这种调节情绪的方法是放松训练,①错误;心情郁闷烦躁时,到风景优美的地方散步,这种调节情绪的方法是注意转移,②正确;考试成绩不理想,把烦恼写进日记本里,这种调节情绪的方法是合理宣泄,③正确;遇到困难,提醒自己“纵有千山万水,带着微笑面对”,属于认知调节,④错误。故选 D。

3. A 【解析】本题考查品味美好情感。小雪的演讲稿涉及传递情感正能量,①②都是无私奉献的

易错辨析  
消极情感应该越多越好。(×)  
体验消极情感未必是坏事。在生活中,接受挫折的考验,学会转化消极情感,可以让我们感受到生活的美好,不断成长。但消极情感并不是越多越好。消极情感会给我们带来不舒服、不愉快的负面感受,甚至会影响我们的生活质量。

表现,传递了情感正能量,符合题意;③中的通告内容虽然体现了对未成年人的保护,但是也从侧面反映了各类市场主体存在着向未成年人销售电子烟的现象,不能直接作为传递情感正能量的论据,排除;④中的学生打伤了老师,这是负面新闻,排除。故选 A。

4. ①情绪非常神奇,会影响人的观念和行动。积极情绪通常伴随愉悦的体验,可以提高人的积极性和活动能力;消极情绪通常给人带来不良体验,会产生负面影响。②人的情绪会相互感染,一个人的情绪很容易影响周围的人。只顾发泄自己的情绪,不顾及他人的感受,是不合适的做法。③管理好情绪,做自己情绪的主人,对我们一生的发展具有重要意义。我们要学会选择合适的场合、用合理的方式表达情绪,注意关照他人的感受。我们可以采取注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等方法调节自己的情绪。④情感在我们的生活中发挥着重要作用。情感反映着我们对人对事的态度、观念,影响我们的判断和选择,促使我们作出行动。⑤我们要有意识地增加自己的积极情感体验。我们要用心体悟平凡生活,从做好小事、管好小节开始,在长期实践和奉献社会中提升内在修养,让情感在不断淬炼中升华为高尚情操。(每点3分,答出3点即可,共9分)

【解析】本题考查情绪与情感。

材料信息	知识链接
“路怒症”可能会引发“车斗”或“人斗”	情绪会影响人的观念和行动,要管理好情绪
用微信互联世界	人的情绪会相互感染
山东道德榜样礼赞活动营造了寻找好人、颂扬好人、争做好人的浓厚氛围	情感的作用,如何提升情感境界



素材分类专练 1

珍惜美好青春 体验情绪情感

刷专题

1. **D** 【解析】本题考查青春期的特点。结合所学知识可知,青春期变声是正常的,小光在变声期突然不愿意说话了,这说明他没有正确对待青春期的生理变化,A 错误;青春期男生女生之间可能会萌发朦胧情感,但这种情感体验不是真正的爱情,B 错误;小美认为男女有别,从不与男同学交往,这说明她没有认识到男女生正常交往的意义,C 错误;小夏想报名参选学校舞蹈队的领舞,但又担心自己做得不好,这体现了勇敢与怯懦的矛盾心理,小夏去征求老师的意见,说明她能够积极面对和正确处理青春期的心理矛盾,D 正确。
2. **C** 【解析】本题考查学会调节情绪。题干中的思维导图告诉我们,可以通过认知调节的方法,合理调控情绪,C 正确;A、D 不符合题意,排除;违反交通法规不一定是犯罪行为,因此,“必受刑罚处罚”的说法错误,B 排除。
3. **B** 【解析】本题考查情绪的类型及特点。情感和情绪既有联系,又有区别,两者不存在包含与被包含的关系,A、D 错误;道德感属于高级情感,B 正确;喜怒哀惧是情绪的常见类型,C 错误。
4. **D** 【解析】本题考查学会与异性交往。漫画中,小丽面对一些同学私下里的讨论,她应该把握与异性交往的分寸,学会与异性正常交往,主动和议论者沟通,从而解决问题,③④正确;①②的做法不利于与同学正常交往,排除。故选 D。
5. **C** 【解析】本题考查对异性交往的认识。异性交往有利于我们学习对方的优秀品质,实现优势互补。面对同学们的玩笑,我们应敞开心扉,主动与同学沟通,告诉他们这是正常的同学交往,C 符合题意;A 做法错误,我们应尊重老师,认真学习;我们不能沉溺于网络世界而忽略现实的人际交往,B 做法错误;D 做法错误,不利于正常的人际交往。

知识链接

如何正确面对青春期心理矛盾和困惑?  
我们要积极面对青春期心理矛盾和困惑。我们可以参加集体活动,在集体的温暖中接纳和调整自己;求助老师、家长和心理医生,化解烦恼,解决问题;学会自我调节,成为自己的“心理保健医生”。

单元思考与行动(一) 以访谈录的形式探究青春时光

刷实践

1. 独立、活泼、合作、上进、迷茫等。独立:产生强烈的成人感,期待独立自主,不想受成人干涉。(4分)
2. 面对面访谈;电话;书信等。(4分)
3. 问题 1:如何正确对待青春期的生理变化?  
问题 2:如何应对考试焦虑?  
问题 3:如何规划青春生活?(6分)
4. (6分)

我的青春成长培养计划		
成长方向	成长目标	成长行动
品味情感	传递正能量	培养积极情感,多参加社会实践
调节情绪	做自己情绪的主人	学会调节情绪的方法
自我保护	增强自我保护意识	遵守中学生日常行为规范,敢于和善于保护自己

- 【解析】1. 本问考查青春的相关知识。开放性试题,言之有理即可。
2. 本问考查访谈方式。开放性试题,言之有理即可。
3. 本问要求列出访谈要点。开放性试题,结合本单元的主题作答即可。
4. 本问要求为自己的青春成长拟一个培养计划,依据题目,从品味情感、调节情绪、自我保护等方面分别作答,符合题意即可。

第一单元综合集训

刷章测

1. **D** 【解析】本题考查青春期的烦恼、调节情绪、正确对待他人评价。依据教材知识可知,我们要正视身体的变化,不因生理变化而自卑,①正确;当学习压力大时,可以转移注意力,听听舒缓的音乐,放松自己,②正确;与异性正常交往对青少年的成长有重要作用,不能拒绝与异性交往,③错误;我们要善于接纳他人合理的意见,“他人的见解毫无价值”是

错误的认识,④错误。本题为逆向选择题,故选D。

- 2. B 【解析】**本题考查正确认识青春期的心理变化。我们要采取恰当的方法,正确处理青春期心理矛盾,否则会阻碍我们的健康成长,B说法错误;依据教材知识并分析题干可知,小洁的这种变化是自我意识不断增强的结果,是正常的,是青春期内锁与开放矛盾心理的表现,应该积极面对青春期心理矛盾和困惑,A、C、D说法正确。本题为逆向选择题,故选B。

- 3. C 【解析】**本题考查青春萌动、悦纳生理变化、青春期的心理矛盾等相关知识。看到同学身高长得都比自己快,怀疑自己不正常,这是不能悦纳生理变化的表现,A排除;大家踊跃参加学校举办的活动,我也积极报名,这是积极参与集体生活的表现,B排除;在异性面前更在意自己的形象,想得到异性关注,这体现了青春萌动,C符合题意;不知从何时起,父母要我们向东,我们却偏要向西,这是青春期的逆反心理,D排除。

- 4. A 【解析】**本题考查学会与异性交往。漫画《保持距离》启示我们男女同学交往要掌握分寸,做到言谈得当、举止得体,A正确;对异性的欣赏并不是真正的爱情,B错误;青春期男女生之间可以正常交往,正常交往不容易陷入早恋,C、D错误。

- 5. B 【解析】**本题考查青春期的烦恼、性教育。某校心理健康社团组织学生听青春期生理心理讲座和观看青春期性教育科普影视作品,这有助于学生了解青春期性心理知识,能够帮助学生了解青春期的生理和心理变化,有助于学生掌握调节青春期烦恼的正确方法,①③④正确;“杜绝”说法过于绝对,②错误。故选B。

- 6. C 【解析】**本题考查获取性知识的途径。中学生高某为了解一些性知识,偷偷登录一个黄色网站,谁知陷入其中不能自拔,常常借故到网吧登

### 知识链接

青春期的心理变化有哪些?

▶ 认知能力得到提高、自我意识不断增强、情感世界愈加丰富等。

### 观点识记

▶ 在青春期,身体发育十分迅速,而心理发展速度相对缓慢。因此,个体的身心处于一种不平衡状态,在心理上表现出一定的矛盾性。

录该网站,导致无心上学,这警示我们要通过正规途径了解性知识,C符合题意;中学生应该学习必要的性知识,A错误;B说法错误;D与题意无关,排除。

- 7. B 【解析】**本题考查情绪。小洁上课回答问题答错了,她非常伤心,下课后独自跑到操场大哭一场,这是通过合理宣泄的方法调节情绪,B符合题意;当我害怕的时候,会心跳加快,呼吸急促,说明情绪是一种综合表现出来的生理和心理状态,A错误;乐乐看了很多防震减灾科普知识视频后,常常沉浸在思考中,说明青春期的情绪具有细腻性的特点,C错误;不同的人对下雨天的感受是不同的,这说明对于同一件事情或者同样的结果,不同的人会有不同的情绪反应,D错误。

- 8. D 【解析】**本题考查情绪的管理。网上流行的“树洞”业务,启示我们要合理地宣泄和表达情绪,做自己情绪的主人,学会当自己的“心理保健医生”,D说法正确;可以通过向他人倾诉来调节情绪,A说法错误;消极情绪要通过合理的方式宣泄出来,B说法错误;消极情绪有时无法避免,且在一定条件下,消极情绪也会有积极作用,C说法错误。

- 9. A 【解析】**本题考查体味美好情感。为父母做早餐、教外公使用智能手机、亲手为朋友制作生日礼物、去福利院给孩子们讲故事等都是传递美好情感的正确方法,①②③④均正确。故选A。

- 10. C 【解析】**本题考查体味美好情感。清明祭奠革命先烈活动,通过缅怀英雄功绩和弘扬英烈精神,能够激发大家的爱国情感,而不是情绪,①说法错误;②③④说法正确。故选C。

- 11. (1) ①“爸妈越是想管我,我心里就越压抑,可当自己遇到烦恼时,又特别希望他们在身边”体现青春期独立与依赖的矛盾心理。②“我经常会跟爸妈吵架”,体现青春期情绪反应强烈的特点。③“我也不想这样,但就是控制不了自己”,说明小玲不会合理表达和调节自己的情绪。(6分)**

(2)与异性交往要把握好尺度。我们应注意交往的方式、场合、时间和频率,既要热情大方,又要掌握分寸,做到言谈得当、举止得体。我们要学会恰当地与异性交往,让这份友谊成为美好青春的见证。(4分)

(3)可以告知老师、家长等。他人讲黄色笑话就是在侵犯我们享受干净空间的权利。(2分)

【解析】(1)本问考查青春期的心理矛盾、青春期的情绪特点等。材料体现了小玲具有独立与依赖的矛盾心理,并且其情绪反应强烈,不能恰当地表达和调节自己的情绪。据此分析作答即可。(2)本问考查异性交往。结合教材知识作答即可。(3)本问考查学会自我保护。我们应该拒绝黄色笑话,他人讲黄色笑话就是在侵犯我们享受干净空间的权利。据此作答即可。

12. (1)漫画一中的主人公在愤怒情绪驱使下可能与其他同学对骂、打架。漫画二中的主人公会产生自卑感,对自己失去自信,导致成绩下降。(4分)

(2)注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等。(2分)

【解析】(1)本问考查情绪的作用。“敢骂我,等着瞧”→在愤怒情绪驱使下可能与其他同学对骂、打架。“真倒霉,我怎么总是考不了第一”→会产生自卑感,对自己失去自信,导致成绩下降。(2)本问考查调节情绪的方法。结合教材知识作答即可。

### 知识链接

我们应当增强自我保护意识,提高预防和应对性骚扰、性侵害的能力。我们是自己身体的主人,如果有人试图越过身体的“警戒线”,我们要敢于和善于保护自己。在日常生活中,我们要学会辨别并抵制性骚扰、性侵害等行为,掌握有效的应对方法和策略,学会运用法律武器维护自己的合法权益。

13. (1)在与异性交往中,我们可能会萌发对异性的朦胧情感,会因为对异性的欣赏、对未来的向往而感到愉悦,也容易把这种欣赏和向往当作爱情。真正的爱情,不仅意味着热烈的情感、彼此的欣赏和尊重,而且需要责任、能力和担当。面对生活中可能出现的朦胧情感,我们应该慎重对待,理智处理。(4分)

(2)愤怒、焦虑、恐惧等消极情绪通常给人带来不良体验,会产生负面影响。(2分)建议:要学会合理调节情绪,通过合理宣泄、放松训练等方法调节紧张、难过等情绪。要学会正确对待消极情绪。在一定条件下,消极情绪也会有积极作用,如适度的焦虑情绪可以把压力转化为动力,从而有助于我们提升思考能力、加快反应速度、提高学习效率。(2分)

(3)情感在我们的生活中发挥着重要的作用。情感反映着我们对人对事的态度、观念,影响我们的判断和选择,促使我们作出行动。情感能够提升我们的想象力、创造力,丰富、深刻的情感有助于我们更全面地观察事物、探索未知。情感的发展体现我们的生命成长,使我们的情怀更宽广、博大。(4分)

【解析】(1)本问考查青春期的情感问题。可从面对生活中可能出现的朦胧情感,我们应该慎重对待,理智处理等方面作答。(2)第一小问可从消极情绪会产生负面影响的角度作答。第二小问可从学会合理调节情绪、正确认识消极情绪等角度作答。(3)本问考查情感的作用。依据教材知识作答即可。

## 第二单元 焕发青春活力

### 第三课 人贵自尊

#### 课时1 人须有自尊

#### 刷教材·刷基础

1. B 【解析】本题考查自尊的人能认可自己。丽丽认为自己不如其他同学,产生自卑心理,是因为她没有认可自己,不能肯定自身价值,

②④符合题意;任何人都有优点和缺点,①说法错误;③不符合题意,排除。故选B。

2. A 【解析】本题考查人须有自尊。苏轼接受老人的批评,把对联改为“发奋识遍天下字,立志读尽人间书”用以自勉,体现了他自尊知耻,勇于改正自己的错误,A正确;B、C、D不是对题文主旨的正确理解,排除。