

第一单元测试

一、选择题

1. 随着年龄的增长,小洁发现自己的内心世界更加丰富,但她越来越不愿意与别人分享自己的小秘密,只会与最好的朋友进行交流。对于这种变化,下列说法不对的是()

- A. 是伴随生理发育而产生的,是正常的 B. 如果不彻底改变,就会带来无穷灾难
C. 应该积极面对青春期心理矛盾和困惑 D. 是青春期闭锁与开放矛盾心理的表现

2. 为了提高学生对青春期生理心理健康知识的认识,增强自我保护意识,学会积极健康地生活,某中学开展了以“青春期的烦恼与对策”为主题的讲座活动。以下是部分同学在座谈会上的发言,其中正确的是()

- ①小爱:解决心理矛盾、消除心理烦恼,我们需要不断丰富自己的生活
②小晨:当我们出现心理冲动时,可以通过自我暗示等方法,进行有效的控制
③小丽:不与任何人交往,把烦恼闷在心里,瞒着父母与老师,可以减少烦恼
④小博:敞开自己的心灵,多与父母、老师和同学交流与沟通,寻求他们的帮助

- A. ①③④ B. ①②③ C. ①②④ D. ②③④

3. 科学研究表明,男女智力无高低之分,却有类型之别。男生擅长抽象逻辑思维,女生擅长具体形象思维,男生在掌握基础知识上稍逊一筹,但在解题的灵活性上略强,女生在词汇运用方面有优势,但在立意新奇与结构的不拘一格上稍差。这说明()

- A. 只有与异性相处,才能让自己更优秀
B. 男女生各有优势,要善于取长补短
C. 为了保持性别特点,男女生应少交往
D. 男女生应多向对方学习,消除性别差异

4. 如图漫画《保持距离》中男女生的交往方式,下列选项说法正确的是()



- A. 男女同学交往要讲原则,掌握分寸
B. 男女同学之间不可能有纯洁的友谊
C. 青春期男女生之间要少说话,保持距离
D. 青春期男女生情感丰富,容易陷入早恋

5. 为了解中学生对于性知识的认识现状,某校近日做了一份问卷调查,从调查结果来看,近四成中学生是从网络中获取性知识。回答“如何获取性知识?”问题时,你的看法是()

- ①可以从课堂中了解性知识
②可以从教材中了解性知识
③通过黄色网站了解性知识
④通过黄色碟片了解性知识

- A. ①③ B. ②③ C. ①② D. ③④

6. 小明总是喜欢和同学们讲黄色笑话,并以此为乐,对此,同学们有了不同的看法,你支持下列哪位同学的说法()

- A. 小明只是和同学们开玩笑,不用太纠结
B. 小明的做法不文明,但作为同学我们应该包容他
C. 讲黄色笑话侵犯了我们享受干净空间的权利
D. 小明的笑话很有意思,不需要干涉

7. 视障歌手萧凯恩幼时因病致盲，人生惨淡开场，但她没有自暴自弃，决意热烈活一场。她抓住自己的音乐天赋，潜心学乐，成为著名歌手，每一个在指尖跳跃的音符，每一声婉转悦耳的吟唱，都是萧凯恩为逆转命运奏响的乐章。萧凯恩的人生经历告诉我们（ ）

- ①同一情绪对不同人的影响是相同的
- ②善于激发积极的情绪感受，我们的生活更绚烂多彩
- ③积极面对消极情绪，将消极情绪转化为成长的动力
- ④消极情绪比积极情绪更能激励我们奋发向上

A. ①③ B. ①④ C. ②③ D. ②④

8. [2024原创]小闽同学说：“当我心情不佳或情绪低落时，我最喜欢到空旷的场地大声喊一声，情绪就会有所好转。”小闽调节不良情绪的方法是（ ）

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

9. 我们的情感需要表达、回应和共鸣。下列向身边的人传递美好情感的方法中，正确的是（ ）

- ①周末早上，我没有睡懒觉，而是早起给父母做了一顿早餐，看到父母欣慰的样子，我也很高兴
- ②我教不会使用智能手机的外公学会了用手机进行视频聊天，外公非常开心，我也很有成就感
- ③朋友生日时，我为朋友手工制作了生日礼物，朋友非常感动
- ④暑假时，我会经常去福利院给孩子们讲故事，陪他们玩耍，看到我他们非常开心

A. ①②③④ B. ①②③ C. ①②④ D. ①③④

二、非选择题

10. （6分）情境简答题

进入青春期，随着身体发育加快和生活经验不断丰富，我们的情绪体验和情绪表现也发生了变化，表现出青春期的情绪特点。



漫画一

漫画二

(1) 两幅漫画中主人翁的情绪如果不能调控，可能会产生怎样的后果？（4分）

(2) 请你帮助漫画中的两位人物介绍一些调节情绪的方法。（2分）

11.（12分）遇见青春见证美好

青春，用汗水书写难忘的故事。以下是七年级学生小秦的几篇日记，请你和他一起见证青春的成长吧……

日记一：上了初中之后，我越来越胖了；照镜子看到脸上的“青春痘”，感觉很难看；我的声音也变得越来越粗了，好难听……唉，真烦人！

（1）如果你是小秦的朋友，你打算怎样劝说他呢？（4分）

日记二：有时希望父母能给我更多的自由，有时希望父母能够支持理解我。最近，我不知怎么了，悄悄话只愿意写在日记本上，不想告诉别人我的“秘密”。我为什么这么矛盾、这么纠结……

（2）面对青春期的这些矛盾和困惑，小秦可以怎么解决呢？（4分）

日记三：我爸妈可真逗！我一接到异性同学的电话，他们就紧张，其实我和异性同学就是聊聊天讨论一下学习方面的问题。更何况，我的成绩也没下降呀，他们就是不放心。

（3）如果你是小秦，在异性同学交往问题上，你打算如何与父母交流？（4分）

参考答案

1.B【解析】本题考查正确认识青春期的心理变化。“彻底改变”说法太绝对、“无穷灾难”说法过分夸大；这种变化处理不好会阻碍我们的健康成长，故 B 说法错误；依据教材知识并分析题干可知，随着年龄的增长，小洁的这种变化是伴随生理发育而产生的，是正常的；是青春期闭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；故 A、C、D 说法正确。本题为逆向选择，故选 B。

2.【解析】本题考查青春期心理调节的方法。分析题文可知，我们要正确处理青春期的矛盾心理，“丰富自己的生活”、“自我暗示”、“敞开自己的心灵，多与父母、老师和同学交流与沟通”都有利于帮助我们应对青春期的烦恼，学会积极健康地生活，①②④说法正确；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，这不利于解决烦恼，③说法错误。故选 C。

3.B【解析】本题考查男生女生各自的优势。依据课本内容，男生女生具有各自的优势，题干描述说明男生女生各有长短，各有优势，要善于取长补短；B 符合题意；说法太绝对，A 说法错误；男女生要学会正常交往，正常交往不会影响性别特点，C 说法错误；性别差异是客观存在的，无法消除，D 错误。

4.A【解析】本题考查学会与异性交往。漫画《保持距离》中男女生的交往方式启示我们要男女同学交往要讲原则，掌握分寸，A 说法正确；男女同学之间有纯洁的友谊，B 错误；青春期男女生之间可以正常交往，C 错误；青春期男女生正常交往，可以避免早恋，D 错误。

5.C【解析】本题考查学会自我保护。根据教材知识，我们应当通过正规途径获取性知识。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，故①②正确；③④错误。故选 C。

6.C【解析】本题考查学会自我保护。小明讲黄色笑话侵犯了我们享受干净空间的权利，C 正确。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。故 A、B、D 错误。

7.C【解析】本题考查积极情绪和消极情绪。根据题干材料分析，萧凯恩的人生经历告诉我们善于激发正面的情绪感受，我们的生活更绚烂多彩，积极面对消极情绪，将消极情绪转化为成长的动力，所以②③符合题意；①错误，同一情绪对不同人的影响是不同的；④错误，“更能激励”说法太绝对，不符合实际。故选 C。

8.C【解析】本题考查学会调控情绪。我们知道：调控情绪可采用理智调控法、注意力转移法、幽默化解法、积极的自我暗示、合理宣泄等。”当我心情不佳或情绪低落时，我最喜欢到空旷的场地大声喊一声，情绪就会有所好转。”这里所采取的是合理宣泄的方法，C 正确；A、B、D 排除。

9.A【解析】本题考查传递情感正能量。在与他人的情感交流中，我们可以传递美好的情感，传递生命的正能量；周末为父母做早餐、教外公使用智能手机、为朋友制作生日礼物、去福利院给孩子们讲故事等是传递情感正能量的表现，故①②③④说法正确。故选 A。

10.(1)漫画一主人公在愤怒情绪驱使下可能与其他同学对骂打架，严重的可能导致违法犯罪的发生。漫画二中主人公会产生自卑感，对自己失去自信，最终可能导致成绩下降。（4 分）
(2)注意转移、认知调节、合理宣泄和放松训练等。（2 分）

11.（1）我们要正确对待生理变化。在青春期，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。我们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。（4 分）

（2）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”。（4 分）

（3）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）