

备考2021年中考道法一轮复习专题：06 做情绪情感的主人

单选题

1. 单选题

古人云：“怒中之言，必有泄漏”。这句话告诫我们（ ）

- A. 要学会调控情绪，学会制怒 B. 情绪有害，要合理宣泄 C. 要保守秘密，履行义务
D. 要懂得自尊，自爱知耻

2. 单选题

生活中，我们难免会产生紧张、烦躁、焦虑、生气等不良情绪。下列做法不利于情绪调节的是（ ）

- A. 转移注意力或者做放松训练 B. 主动寻求父母、老师、同学的帮助 C. 把情绪积压在心里，不和任何人说
D. 通过运动、唱歌等方式合理地宣泄情绪

3. 单选题

在经过两个多月的线上授课后，陈玲对上网课有了很强的抵触情绪，她开始反感电脑，反感老师在网上授课的声音，反感老师网上布置的作业。要调节这种情绪，陈玲可以（ ）

- ①和爸爸到楼下打羽毛球 ②打110报警电话求助
③打电话和老师交流思想 ④停上网课，改为自学

- A. ①② B. ①③ C. ②④ D. ③④

4. 单选题

情绪和情感是对客观事物与个人需要之间关系的体验过程，是人对客观事物是否符合自身需要而产生的态度体验。对于情绪和情感的联系，下列说法正确的是（ ）

- A. 我们对人的情绪，可能会产生情感 B. 情绪相对不稳定，情感相对稳定 C. 人的情绪是复杂多样的
D. 情感与我们的想象力相关

5. 单选题

人的情绪是复杂多样的，有喜、怒、哀、惧等_____，还有害羞、焦虑、内疚等_____。（ ）

- A. 积极情绪 消极情绪 B. 低级情绪 高级情绪 C. 正面情绪 负面情绪 D. 基本情绪 复杂情绪

6. 单选题

“若无闲事挂心头，便是人间好时节。”这句话启示我们（ ）

- A. 有空闲的人一定幸福 B. 生活中不要多管闲事 C. 要注意保持良好心境 D. 执着者难有美好生活

7. 单选题

情绪的作用非常神奇，影响我们的观念和行动。我们要学会以恰当的方式表达自己的情绪。下列同学调控情绪的做法可取的是（ ）

- ①与同学发生误会时，用诙谐的语言打破僵局 ②被老师批评后，故意捣乱课堂纪律