**七年级道德与法治下册单元复习课作业参考答案（一）**

1. 选择题

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| C | C | B | A | A | C | D | B | D | B |

二、简答题

11.示例一:①小新,你好!你的这些变化属于青春期的生理变化,是一种正常现象。我们要正确对待生理变化。②在青春期，我们身体发育的节奏名有不同,有人长得快、有人长得慢,有人发育早、有人发育晚。③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。在塑造身体、仪表等外在美的同时,我们更要注重品德和文化修养,提升内在美，

示例二:①小雨,你好!你的这些变化属于青春期的心理变化,是一种正常现象。在青春期,身体发育十分迅速，而心理发展速度相对缓慢。②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。这表现为独立与依赖、闭锁与开放、勇敢与怯懦。③我们要积极面对青春期心理矛盾和困惑。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”。(任选一位同学回答即可,6分)

1. （1）漫画中的老师在进教室前调整面部表情是因为：

①人的情绪会相互感染，一个人的情绪很容易影响周围的人。

②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。

1. 他们调节情绪的方法分别是：小冬：放松训练；小西：注意转移；小北：合理宣泄；晓晓：认知调节。

三、概括与评析题

13.（1）如《关爱他人 传递情感正能量》《做情绪情感的主人》

（2）**①从学会调节情绪的角度:**调节情绪需要掌握一定的方法,常用的方法包括注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等。

**②从提升情感境界的角度:**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。

**③从正确对待消极情感的角度:**我们要学会承受和转化消极情感，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从合理情绪表达的角度：**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。

四、探究与实践

14.(1)**①**可以参加集体活动,在集体的温暖中接纳和调整自己;

**②**求助老师、家长和心理医生，化解烦恼,解决问题;

**③**学会自我调节,成为自己的“心理保健医生”。

1. 注意转移、合理宣泄、认知调节、放松训练等。

(3)通过实际行动来传递美好情感。或答助人为乐，参加有意义的社会活动的方式传递美好情感。

(4)示例:参加志愿者活动，帮助社区清理垃圾。用实际行动帮助需要帮助的人等等答到两点即可

五、课外拓展题

15.1、面对面访谈;电话;书信等。

2.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?

3、

