**《第四课 揭开情绪的面纱》复习课 学习任务单**

**一、学习目标**

1. 通过学习，归纳总结出情绪的积极作用与消极作用，说出正确调节情绪的做法。

2. 通过学习，体验情绪的多样性、复杂性。体会青春期情绪的特点，激发正面的情绪感受。

3. 通过学习，学会合理地调节自己的情绪，帮助同学、家人改善情绪，做情绪的主人。

**二、学习任务**

**任务1：课前准备**

请你根据所学内容梳理出本课的知识结构图。

**任务2：**

**课中探究（一）**

 奥斯特瓦尔德是德国著名的化学家。有一天，他由于牙病发作，疼痛难忍，情绪很坏。他走到书桌前，拿起一位不知名的青年寄来的稿件，粗略看了一下，觉得满纸是奇谈怪论，顺手就把这篇论文丢进了纸篓。几天以后,他的牙痛好了，情绪也好多了。那篇论文中的一些“奇谈怪论”又在他的脑海中闪现。于是，他便从纸篓里把它找出来重读了一遍，发现这篇论文很有科学价值。他马上写信给一家科学杂志社，加以推荐。这篇论文发表后轰动了学术界，该论文的作者后来获得了诺贝尔奖。

 思考：结合材料，谈谈情绪对人有什么影响?

**课中探究（二）**

改变认知评价法：
假如你行进在沙漠里，非常口渴，这时看到了半杯水，你会是什么态度？ 这种态度会带给你怎样的情绪？

|  |  |
| --- | --- |
| **态度** | **情绪** |
|  |  |
|  |  |

**任务3：课后巩固**

1、小丽在一次考试中，把本是强项的数学考砸了。试卷发下来后，她冷静地分析自己出错的原因。没等老师讲评，她就把错题改正并写在作业本上，心里舒坦多了。之后的几天她吃得好，睡得香，精力充沛，学习劲头儿很足。 语文考试时，小金因为紧张导致许多原本会做的题目做不出来，一怒之下，他把试卷撕了，并哭着离开考场。之后的几天他吃不下饭，睡不着觉，精神恍惚，生病了。 由此，我们可以看岀（ ）

A.情绪的作用非常神奇，影响我们的观念和行动

B.调控情绪的能力是天生的，个人没有办法改变

C.我们的情堵受多方面因素影响，情绪经常变化

D.人的情绪是复杂多样的，情绪丰富了我们的生活

2、小明同学平时学习成绩还不错，但是每当进行期中期末较为重大的考试时，往往就考的很不理想，究其原因，他说：因为太重视成绩，往往会情绪紧张，会做的题目也不能很好的完成。可见，保持良好的心态才能在考试中正常发挥。这告诉我们（ ）

A.平时训练是不重要的，保持良好的心态才是最重要的

B.只要保持良好的心态就能取得好成绩

C.良好的情绪有利于考试水平的正常发挥

D.情绪与个人的心态没有多大关系

3、小成所在学校组织学生暑假出国夏令营活动，但是小成的父母不同意其报名参加，面对右图中小成的情绪状态，合理的劝告是( )

①青春期的负面情绪是无法摆脱的

②沉浸在负面情绪之中会危害身心健康

③负面情绪不见得不好，都可以转变为成长的助力

④转移注意，合理地调控自己的情绪

1. ①② B．①③ C．②④ D．③④

4．如果我们能够用正面的心态去面对和转化负面感受的话，那么你的人生一定会很精彩。这句话启示我们 ( )

①要善于将负面情感转化为成长的助力

②负面情感对于我们的成长没有任何意义

③要善于从生活中品味美好情感

④体验负面感受会丰富我们的人生阅历

A．①②③④ B．①②④ C．①③④ D．①②③

5．2018年10月，重庆万州一辆公交车因女乘客和驾驶员发生争执互殴，造成车辆失控坠江，引发社会广泛关注。这场悲剧给我们的警示有( )

①要树立基本的文明素质与法律意识

②学会调节和控制好自己的情绪

③增强生命意识与规则意识

④女乘客要求下车没错，司机责任意识缺乏，对自己行为不负责

A．②③④ B．①②③ C．①②④ D．①③④

6．一份愉快的心情胜过十剂良药。青春期是我们情绪最容易波动的时期，情绪的表达和控制能力都需要进一步提高。为此，养成愉快的心情需要（　　）

①只重视心理健康

②表达情绪时考虑他人感受

③掌握情绪调控方法

④积极锻炼，提高修养，促进身心健康

A．①③④ B．②③④ C．①②③ D．①②④

7. 2019年6月7日中午，女子董某及其爱人带着孩子来到北京南站，准备乘高铁前往天津。在进站安检时，董某拒不配合，接到报警后，民警将董某依法强制传唤到派出所进一步处理。在带离过程中，董某情绪激动不仅大喊大叫还倒地撒泼，并用脚将一名辅警踹倒，导致胳膊挫伤。在派出所里董某情绪渐渐稳定后，才意识到自己的错误行为，十分后悔。目前，董某因涉嫌违反《中华人民共和国治安管理处罚法》，被北京铁路警方处以行政拘留7日处罚。

阅读上述材料，运用所学知识回答下列问题。

（1）导致董某冲动行为的是一种怎样的情绪？这种情绪的影响是什么？

（2）请你告知董某调节情绪的方法。