**《第四课 揭开情绪的面纱》复习课练习题答案**

**1. A 2. C 3. C 4. C 5. B 6. B**

**7.**

**（1）是一种负面情绪。适度的负面情绪，可以帮助我们适应突发事件，但持续地处于负面情绪状态（或消极情绪），则可能危害我们的身心健康。**

**（2）①改变认知评价；②转移注意；③合理宣泄。**