**学院心理健康知识竞赛题库**

**一、选择题**

1、1989年联合国世界卫生组织把健康定义为(　D )。

A 没有身体疾病

B 没有身心疾病

C 生理、心理和社会适应的良好状态

D 生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态

2、在心理治疗中，病人对心理医生产生的情绪依恋被称为(　D )。

A 自由联想 B 联想 C 阻抗 D 移情

3、学生在考前对自己说我一定能行，要相信自己的能力来减压，属于( A )行为。

A 暗示 B 自主训练 C 冥想放松 D 大脑训练

4、下列哪一种治疗最强调角色扮演(　A )。

A 心理剧 B 意识训练 C 家庭治疗 D 交朋友

5、以小人之心，度君子之腹是一种( B )。

A 文饰 B 投射 C 假设 D 以上都不对

6、爱屋及乌是一种( B )的人际偏见。

A 刻板印象 B 光环效应 C 第一印象 D 自我投射

7、(　A　)1879年在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，这被看作是科学心理学诞生的标志。

A 冯特 B 费希纳 C 韦伯 D 艾宾浩斯

8、最先提倡对来访者进行无条件积极关注的是( B )。

A 阿德勒 B 罗杰斯 C 马斯洛 D 弗洛姆

9、心理咨询的基本原则是(　C　)。

A 替来访者做决定 B 有条件的尊重来访者

C 为来访者保密 D 对来访者的行为作道德判断

10、弗洛依德的人格结构不包括(　C　)。

A 超我 B 本我 C 镜我 D 自我

11、有人买了一辆自行车，和别人的车一比较，发现自己的车式样又老又贵，心里很后悔，但总说自己车好，一分钱一分货。这是( A )心理。

A 甜柠檬 B 甜草莓 C 甜苹果 D 甜葡萄

12、心理咨询最主要的对象是(　A　)。

A 健康人群或存在心理问题的人 B 发作期的精神病患者

C 严重的神经症患者 D 有严重人格障碍的患者

13、考试焦虑主要属于( A )方面的问题。

A 情绪 B 气质 C 性格 D 行为

14、成语杯弓蛇影是心理学中的什么现象(　D )

A 功能固着 B 幻觉 C 思维定势 D 错觉

15、幻觉是指(　A　)

A 没有现实刺激的知觉 B 正常知觉现象C 错误的知觉 D 歪曲的知觉

16、人的气质可以分为四种基本类型，即粘液质、抑郁质、多血质以及(　D )。

A 独立质 B 严谨型

C 兴奋型 D 胆汁质

17、心理学的英文名称是(　B )。

A Psychologist B Psychology C Psychopath D Psychiatry

18、人本主义心理学的代表人物是(　B )。

A 华生 B 马斯洛 C 霍尔 D 杜威

19、当你进入一个黑暗的房间时，开始感觉眼前一片漆黑，但过一段时间后，你便可以看见周围的一切，这叫(　B )心理现象。

A 明适应 B 暗适应 C 色弱 D 视觉后像

20、在印象形成过程中，由于信息出现的顺序导致的印象形成的效应有( B )。

A 光环效应 B 首因效应与近因效应 C 定型 D 刻板印象

21、人本主义心理学是心理学理论流派的第三势力。它的基本理论核心是( A )。

A 自我实现 B 生理需要 C 安全需要 D 社交需要

22、当天识记的外语材料，最好在( A )内进行第一次复习，保持效果较好。

A 24小时内 B 第二天 C 第三天 D 第二周

23、以来访者为中心理论是属于哪个理论流派( B )。

A 精神分析 B 人本主义 C 行为主义 D 格式塔心理学

24、1913年，美国心理学家( B )发表了《在行为主义者看来的心理学》，宣告了行为主义的诞生。

A 冯特 B 华生 C 斯金纳 D 詹姆斯

25、假如有人来到一个新的工作单位，他感到那里的规矩与自己的信念有点格格不入，想要去改变它吧，觉得自己初来乍到未免有点不自量力于是便采取了随大流的态度，跟其他人一样了。这种现象说明了个体在群体中时常表现的一种( C )心态。

A 顺从 B 同化 C 从众 D 内化

26、对知觉对象的某一特性形成判断之后，不加分析地推及到这一对象的其他方面，一好百好，一糟全糟，这种泛化或扩张的心理效果就是( A )。

A 光环效应 B 近因效应 C 刻板印象 D 首因效应

27、我们经常听人说的长沙妹子不可交，面如桃花心似刀，东北的姑娘宁可饿着，也要靓着，实际上都是( A )。

A 刻板印象　 B 首因效应 　C 光环效应 　D 近因效应

28、一次心理咨询一般需要多长时间( B )。

A 30 分钟 B 50 分钟 C 1.5 小时 D 2 小时

29、关于对错觉的理解，以下哪些是正确的 ( A )。

A 是歪曲的知觉 B 只在病人中存在

C 病理性错觉多持续时间较短 D 错觉存在时间较短

30、某生学习成绩较差，却经常在同学面前炫耀自己的父亲是级干部，以求得心理满足。这是采用了( B )的心理防御方式的表现。

A 升华 B 补偿 C 退行 D 转移

31、罗杰斯认为( A )。

A 要以来访者为中心 B 要以咨询师为中心

C 要以问题为中心 D 要以情境为中心

32、我院大学生心理健康教育中心的QQ是( A )。

A.055163858015 B.0551638580151 C.055163858012 D.055163858013

33、下列哪项不是马斯洛的需要层次理论的需要( C )。

A 尊重需要 B 安全需要 C 社会需要 D 生理需要

34、吃不着的葡萄是酸的，得不到的东西是不好的，这种心理防卫机制，称为( B )。

A 否认作用 B 合理化作用 C 投射作用 D 幻想作用

35、一个考试作弊的学生，为了减轻由此带来的自责而相信同班大多数同学在作弊，这种防卫机制称为( C )。A 转移作用 B 幻想作用 C 投射作用 D 否认作用

36、《红楼梦》中林黛玉属于( D )。

A 多血质 B 胆汁质 C 黏液质 D 抑郁质

37、艾宾浩斯遗忘曲线表明，遗忘进程是( A )。

A 先快后慢 B 先慢后快 C 等速的 D 匀加速的

38、一个人总是反复检查是否锁了门或不停的洗手，这属于下面哪一种心理障碍( D )。

A 恐怖症 B 一般性焦虑障碍 C 抑郁症 D 强迫症

39、你认为大一综合征(即大一学生产生的空虚，焦虑，失眠等症状)下列不是产生诱因的是( D )。

A 理想与现实的落差 B 对新环境的适应力弱

C 优势地位的丧失 D 生活过度挥霍而产生罪恶感

40、在下列影响人际关系相似性的因素中，对人际关系影响最大的是( D )。

A 兴趣 B 性格 C 知识水准 D 价值观念

41、下列陈述不能增强挫折承受力的是( A )。

A 避免类似情境 B 总结经验教训

C 调节抱负水平 D 建立和谐的人际关系

42、追求完美、自尊心脆弱、控制欲望强、自视甚高、将不完美等同于不可爱、不值得爱的是( C )。

A 自卑者 B 自负的人 C 完美主义者 D 偏执者

43、走极端、以偏概全、消极思维、敏感多疑、自卑心理、自罪自责、自我评价过低主要描述的是( A )。

A 抑郁症 B 自负 C 躁狂症 D 强迫症

44、利他主义的表现( C )。

A 人不为我，我不为人 B 人为财死

C 辛苦我一个，幸福十万家 D 逃避责任

45、下列不是情绪健康的主要标志的是( D )。

A 情绪稳定 B 情绪愉快 C 经常开心 D 喜乐无常

46、不是积极心态的作用的是( D )。

A 内心的平静 B 信心 C 成功的意识 D 浮躁

47、由于缺乏准备，不能驾驭或摆脱某种可怕或危险情景时所表现的情绪体验是( D )。

A 快乐　　 B 悲哀　　 C 愤怒　　 D 恐惧

48、智力以( B )为核心。

A 观察力 B 思维力 C 注意力 D 记忆力

49、勤奋、懒惰、谦虚、骄傲，这些反映的是( C )特征。

A 能力 B 气质 C 性格 D 情感

50、按照心理学的观点，大部分心理问题来源于( D )。

A 家庭内部 B 社会环境

C 人际关系的处理 D 自身的内部冲突

51、心理健康的最终目标是( C )。

A 自我实现 B 和谐人际关系

C 保持人格完整 D 保持协调情绪

52、当发现身边的人有自杀倾向时首先要做的是( A )。

A 稳定当事人的情绪并对其开导

B 及时上报学院领导

C 报告校、院心理咨询室

D 启动紧急干预

53、需要层次理论的创始人是( D )。

A 普莱尔 B 巴甫洛夫 C 弗洛伊德 D马斯洛

54、恐怖症是对特定的无实在危害的事物与场景的( C )。

A 理性的惧怕 B 短暂的惧怕

C 非理性的惧怕 D 持久性的惧怕

55、精神分析疗法的创立者是( B )。

A 荣格 B 弗洛伊德 C 罗杰斯 D 华生

56、下述关于人格的描述哪一个最为准确( D )。

A 人格稳定性受到性别与社会经济地位的影响

B 在整个成人期，人格在整体上会发生系统性改变

C 在青春期后，人格保持非常稳定

D 成人期人格兼有稳定和变化两重特征

57、关于情绪不对的说法是( A )。

A 只有人才能产生

B 情绪的产生与生理需要有关

C 情绪具有较大的情景性和冲动性

D 情绪产生多伴有心理、行为上的变化

58、马斯洛认为最高层次的需要是( C )。

A 尊重的需要　 B 归属和爱的需要

C 自我实现的需要　 D 安全的需要

59、咨询师与来访者的咨询关系在行为方式的表现为( C )。

A 支配服从 B 独立依赖 C 平等平等 D 主动被动

60、潜意识与意识或本我、自我、超我之间的冲突是心理健康状态破坏的内在机制，这一理论来自( A )。

A 精神分析学派 B 人本主义学派

C 行为主义学派 D 认知学派

61、判断一种行为是属于正常还是变态，首先必须考虑以下哪个要素( D )。

A 家庭 B 职业 C 信仰 D 文化

62、妄自尊大并总是需要得到别人注意和赞美，这些特点是哪一种人格障碍类型的表现( A )。

A 自恋型 B 反社会型 C 偏执型 D 控制型

63、不是少年期自我意识发展的特点是( D )。

A 成人感出现 B 独立性增强

C 评价能力提高 D 身体发育快

64、富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈这表明了一个人意志品质的( D )。

A 自觉性 B 果断性 C.自制性 D.坚持性

65、心境具有( A )的特点。

A 弥散性 B 集中性 C 短暂性 D 突发性

66、著有《梦的解析》一书的著名心理学家是( D )。

A 荣格 B 斯金纳 C 华生 D 弗洛伊德

67、当儿童出现不良行为时，施予厌恶刺激或剥夺他正在享受的奖励刺激，这种行为矫正模式是( B )。

A 正强化 B 负强化 C 消退 D 模仿

68、珊珊很害怕火，以致于不能擦亮一根火柴，甚至不能参加烛光晚会。她很可能患有( D )。

A 广泛性焦虑障碍 B 惊恐障碍 C 强迫性障碍 D 恐怖障碍

69、学校增进心理健康的主要途径和方法是( A )。

A 心理健康教育 B 进行大规模问卷调查

C 心理咨询 D 心理治疗

70、易受外界的影响而出现情绪波动，或极度高兴或伤心流泪，这一情绪表现叫( C )。

A 焦虑 B 恐惧 C 情感脆弱 D 情绪低落

71、关于影响人际吸引的因素哪一个是错误的( D )。

A 接近性 B 相似性 C 外貌 D 自尊

72、( A )是心理活动顺利进行的重要条件，它对心理活动具有选择、维持、调节功能。

A 注意 B 记忆 C 表象 D 想象

73、在人的社会性需要获得满足的情况下产生的体验是( B )。

A 情绪 B 情感 C 态度 D 需要

74、月明星稀，月暗星密这是属于( B )。

A 感觉适应 B 感觉对比 C 联觉 D 错觉

75、期望理论又称( B )。

A 投射作用 B 皮格马利翁效应 C 升华作用 D 酸葡萄效应

76、人体中对情绪反应最敏感的器官是( D )。

A 心 B 肝 C 肠 D 胃

77、通过一定的榜样来强化相应的学习行为或学习行为倾向是( C )。

A 直接强化 B 自我强化 C 替代强化 D 正强化

78、心理学中的催眠是指( C )。

A 让人睡觉

B 让人感觉在走神

C 通过言语暗示引到一种类似睡眠的状态

D 让人感觉在睡觉

79、以下不利于睡眠的是( D )。

A 睡房较暗 B 定时运动

C 每晚定时上床睡觉 D 临睡前运动

80、心理咨询的场所应在( C )。

A 咨询员家中 B 双方商定的茶馆 C 咨询室 D 来访者家中

81、在心理咨询的各种形式中，最主要而且最有效的方法是( B )。

A 电话咨询 B 面对面 C 书信咨询 D 互联网咨询

82、行为主义流派下的咨询师的角色类似于( D )。

A 朋友 B 侦探 C 老师 D 教练

83、团体咨询最适宜的对象是( B )。

A 学习困难者 B 人际适应不良者

C 情绪困扰者 D 人格障碍者

84、人在危险紧急意外事件出现时表现出高度紧张的情绪化称为( D )。

A 激情 B 心境 C 激越 D 应激

85、20世纪60年代以来，美国出现的被称为心理学第三势力的心理学派别是( B )。

A 完形心理学派 B 人本主义学派

C 行为主义学派 D 认知心理学派

86、下列哪些陈述不符合青少年的心理特点( D )。

A 精力旺盛 B 感情丰富

C 渴望独立 D 认识能力高，看问题全面

87、在人格理论中，特质理论的创始人是( D )。

A 艾森克 B 弗洛依德 C 荣格 D 奥尔波特

88、对心理健康状态破坏的解释，行为主义强调( B )。

A 幼年遭受的挫折 B 环境的不良作用

C 潜能发挥受限 D 错误的认知

89、强迫观念指的是( C )。

A 在意识中占主导地位的错误观念

B 外部强加于自己的错误观念

C 头脑中反复出现，但又难以摆脱的固定观念

D 在病理基础上产生的歪曲信念

90、一种较微弱而持续的情感状态叫 ( D )。

A 情绪 B 激情 C 应激 D 心境

91、具有口服心不服特点的现象是( A )。

A 顺从 B 内化 C 反从众 D 独立

92、抑郁症最常见有哪种思维障碍( A )。

A 思维迟缓 B 强迫观念 C 强制性思维 D 思维贫乏

93、注意易转移最常见于哪种病人( D )。

A 抑郁症 B 精神分裂症 C 强迫症 D 躁狂症

94、人在欢乐时手舞足蹈、捧腹大笑，悲痛时捶头顿足，这是( B )。

A 声调表情 B 身段表情 C 面部表情 D 激情表情

95、气质类型( D )。

A 有好有坏 B 都是好的 C 都是坏的 D 无好坏之分

96、思维在认识过程中处于( C )。

A 一般地位 B 被支配地位 C 核心地位 D 高级地位

97、有的学生在上课时讲小话、做小动作，这是( C )。

A 注意的转移 B 注意的分配 C 注意的分散 D 注意的起伏

98、当你在电影画报上看到某演员的形象时，觉得很熟悉，而且能够确知他曾饰演过某个角色，这种现象属于( C )。

A 识记 B 保持 C 再认 D 回忆

99、人们遭遇不良情绪时，正确的处理方式为( D )。

A 喝酒 B 吃大量的东西 C 压抑负性的情绪 D 向他人倾诉

100、( A )是人的活动、行为的基本动力和个性积极性的源泉。

A 需要 B 动机 C 兴趣 D 信念

101.妄自尊大并总是需要得到别人注意和赞美，这些特点是（A） 人格障碍类型。

A自恋型 B 反社会型 C 偏执型 D 控制型

102.一个人总是反复检查是否锁了门或不停的洗手，这属于下面哪一种心理障碍（D） 。

A恐怖症 B 一般性焦虑障碍 C 抑郁症 D 强迫症

103.“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”这表明了一个人意志品质的（D）。

A自觉性 B.果断性 C.自制性 D.坚定性

104.考试焦虑主要属于（A）方面的问题。

A情绪 B.气质 C.性格 D.行为

105.动机和兴趣产生的基础是（ C ）。

A感知 B.实践 C.需要 D.教育

106.某生学习成绩较差，却经常在同学面前炫耀自己的父亲是某某级干部，是(B )心理防御方式的表现。

A升华 B.补偿 C.退行 D.转移

107.心理健康的最终目标是 ( C)。

A自我实现 B.和谐人际关系 C.保持人格完整 D.保持协调情绪

108.易受外界的影响而出现情绪波动，或极度高兴或伤心留泪，这一情绪表现叫（C）。

A焦虑 B 恐惧 C 情感脆弱 D 情绪低落

109.个体的成就动机中含有两种成分：追求成功的倾向和( B)

A追求利益的倾向 B.回避失败的倾向

C回避困难的倾向 D.追求刺激的倾向

110.某学生活泼、好动、乐观、灵活，喜欢交朋友，爱好广泛，稳定性差，缺少耐心，属于(A )气质类型。

A多血质 B.胆汁质 C.粘液质 D.抑郁制

111.心理辅导会谈中,当发现受辅者前后所说内容不一致时,向他提问,以协助他,这种方法称之为( C ) .

A澄清 B. 询问 C. 面质 D.倾听

112.几个人一起骑车会比一个人骑车快,这种现象称为( A ) .

A社会助长作用 B.从众心理 C.模仿作用 D.服从心理

113.咨询师与来访者的咨询关系类似于( D )。

A医生与患者 B.教师与学生 C.上级与下级 D.朋友与朋友

114.心理治疗的方法不包括( D ) .

A精神动力学治疗 B. 行为治疗 C. 认知治疗 D. 免疫治疗

115.学校的领导方式会影响一个班课堂学习管理的效果,最好的领导方式是( D ) 。

A控制式的 B. 自由式的 C. 专制式的 D. 民主式的

116.印度的卡玛拉狼孩典型事例说明人的心理基础是( D )。

A自然环境 B. 人的大脑 C. 个体活动 D. 社会实践活动

117.某咨询者表现对以前感兴趣的事情缺乏兴趣，但外观上对人的态度变化还不

( A )

A情绪低落 B．情感淡漠 C．心境淡漠 D．情感脆弱

118.心理学是（ D ）。

A 自然科学

B 社会科学

C 既不是自然科学也不是社会科学

D 自然科学和社会科学相结合的中间科学或边缘科学

119.心理学研究除了运用一般观察法、 调查法、 和实验法外， 还要运用（ A ）。

A 个案法 B 模仿法 C 无条件反射法 D 拟人法

120.感觉是指（ A ）。

A 人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映

B 人脑对客观事物个别属性的反映

C 人脑对直接作用于感觉器官的客观事物整体的反映

D 过去的经验在头脑中的反映

121.儿童最早建立的人际关系是( D )

A社会关系 B. 朋友关系 C. 层次关系 D. 亲子关系

122.个体在估计事件后果时总认为负面后果只会出现在其他人身上，自己则不会去做该事件，这种属于（ B ）。

A自我防御机制

B理想化偏见

C自利性归因

D自我效能感

123.为了在学习中更好地加强记忆，教师可指导学生运用有关记忆的（ C ） 。

A陈述性知识 B 程序性知识

C策略性知识 D常识性知识

124.从创伤刺激中恢复到往常水平的能力称为 ( C )。

A．心理活动的耐受力 B．心理活动的稳定性

C．心理康复能力 D．环境适应脂力

125.心理卫生的倡导者是 ( A ) 。

A．比奈尔 B．比尔斯 C．迈耶 D．詹姆斯

126.心境是指 ( A ) 。

A．一种较微弱而持续的情感状态 B．个体对需要是否满足而产生的反应

C．一段时间内个体精神活动的基本背景 D．对客观事物的态度体验

127.精神发育迟滞属于 ( C ) 。

A．记忆障碍 B．注意障碍 C．智能障碍 D．思维障碍

128.行为治疗的第一步骤是( D )。

A认识病人 B. 建立关系 C.与患者见面 D. 确立靶行为

129.吃不着的葡萄是酸的，得不到的东西是不好的，这种心理防卫方法，称( B ) 。

A． 否认作用 B． 合理化作用 C． 投射作用 D．幻想作用

130.下列特征不属于神经衰弱者的表现（ D ）。

A容易疲劳 B 自我压迫 C 睡眠障碍 D 缺乏生活兴趣

131.交往双方能否成为知己，关键在于各自能否（ D ）。

A改善交往情境 B向对方施以恩惠

C增加交往频率 D 向对方作自我表露

132.学校增进心理健康的主要途径和方法是( A ) 。

A心理健康教育 B. 进行大规模问卷调查

C心理咨询 D. 心理治疗

133.不是人际关系的作用的是（ C ）。

A幸福感 B. 心理健康

C身体健康 D. 自我表现

134.大学作为一个特殊的群体,衡量大学生心理健康的首要为( B )。

A情绪健康 B.智力正常 C.意志健全 D.人格完整

135.健康的概念是指哪种状态（ D ）。

A．身体健康 B．生理无残疾 C．心理健康 D．身心健康

136.团体咨询最适宜的对象是 ( B ) 。

A学习困难者 B.人际适应不良者 C.情绪困扰者 D.人格障

137.对心理健康状态破坏的解释，行为主义强调( A )。

A幼年遭受的挫折 B.环境的不良作用

C潜能发挥受限 D.错误的认知

138.咨询师与来访者的咨询关系在行为方式的表现为 ( C )。

A支配——服从 B.独立——依赖 C.平等——平等 D.主动——被动

139.从创伤刺激中恢复到往常水平的能力称为 ( C ) 。

A．心理活动的耐受力 B．心理活动的稳定性

C．心理康复能力 D．环境适应脂力

140.精神发育迟滞属于 ( C )。

A．记忆障碍 B．注意障碍 C．智能障碍 D．思维障碍

141.观察者根据自己的经验做出被观察对象心理正常还是异常的判断，这是 ( C ) 。

A．医学标准 B．统计学标准

B．内省经验标准 D．社会适应标准

142.当你进入一个黑暗的房间时，开始感觉眼前一片漆黑，但过一段时间后，逐渐看的见，这种感觉现象是（ B ）。

A明适应 B 暗适应

C 色弱 D 视觉后像

143.下列陈述不能增强挫折承受力的是：( A ) 。

A避免类似情境 B.总结经验教训

B调节抱负水平 D.建立和谐的人际关系

144.情绪的特点的叙述中哪项是错的？（ A ） 。

A有两极性

B具有比情感更强的强度

C具有不稳定性

D具有明显的外部表现

145.通过接受各种科学的心理锻炼以解决自己在认知,情感,人格,社交等方面，这种训练是（ A ） 。

A心理训练 B 心理教育 C 心理服务 D 心理补偿

146.人格是一个具有丰富内涵的概念，人格具有统合性、功能性、稳定性、（A ）等特性。

A独特性 B. 发展性 C. 复化性 D. 一致性

147.关于影响人际吸引的因素哪一个是错误的（ D ）。

A接近性 B 相似性 C 外貌 D 自尊

148.有的人白天工作效率高，有的人夜晚工作效率高，这是指 ( A )。

A．人的心理活动的周期节律性 B．环境适应力

C．心理自控能力 D．社交能力

149.妄想是指( A )。

A．一种在病理上产生的歪曲的信念，发生在意识清晰的情况下，是病态的

B．是在意识中占主导地位的错误观念，其发生一般均有事实根据。此观念

C．是对既往获得的知识经验的运用，用以解决问题形成新概念的能力。

D．一种病理性的记忆错误

150.人们更容易喜欢那些对社会上重大事件的看法与自己比较一致的人，这种影响人际交往的因素是（ C ） 。

A熟悉性 B.接近性 C.相似性 D.互补性

151.易受外界的影响而出现情绪波动，或极度高兴或伤心流泪，这一情绪是（C ）。

A焦虑 B 恐惧

C情感脆弱 D 情绪低落

152..情绪的特点的叙述中哪项是错的？（ A ） 。

A有两极性

B具有比情感更强的强度

C具有不稳定性

D具有明显的外部表现

153.感觉器官对适宜刺激的感觉能力叫（ B ）。

A 感觉 B 感受性 C 感觉阈限 D 最小可觉差

154.设身处地的,像体验自己的精神世界那样体验他人精神世界的态度是指（D ） 。

A真诚 B 尊重

B接纳 D 同感

155.在外界刺激持续作用下感受性发生变化的现象叫（ A ）。

A 感觉适应 B 感觉后像 C 感觉对比 D 联觉

156.虚构属于 ( A )

A记忆障碍 B．注意障碍 C．智能障碍 D．思维障碍

157.患截瘫的人容易得到别人的帮助，这是求助者的( D )对利他行为的影响。

A责任心 B.吸引力 C.类似性 D.依赖性

158.当天记的外语材料，最好在（ A ）内进行第一次复习，保持效果较好。

A几小时内 B 第二天 C 第三天 D 第二周

159.强而灵活性高的高级神经活动类型是( A )。

A活泼型 B.安静型 C.兴奋型 D.抑制型

160.性格核心结构是 ( C ) 。

A意志特征 B.理智特征 C.态度特征 D.情绪特征

161.以下不利于睡眠的是( D )。

A睡房较暗 B.定时运动 C.每晚定时上床睡觉 D.临睡前运动

162.心境是指 ( A ) 。

A一种较微弱而持续的情感状态 B．个体对需要是否满足而产生的反应

C一段时间内个体精神活动的基本背景 D．对客观事物的态度体验

163.大学作为一个特殊的群体,衡量大学生心理健康的首要为( B ) 。

A情绪健康 B.智力正常 C.意志健全 D.人格完整

164.．健康的概念是指哪种状态？（ D ）。

A身体健康 B．生理无残疾 C．心理健康 D．身心健康

165.下列哪些疾病不属于神经症 ( C )。

A疑病症 B．强迫症 C．孤独症 D．焦虑症

166.神经系统的基本单位是( A )。

A神经元 B. 树突 C. 轴突 D. 突触

167.心理健康的破坏就在于潜能的发展受到阻碍．这一理论来自 ( B ) 。

A精神分析学派 B．人本主义学派 C．行为主义学派 D．认知学派

168.有预定目的，不需要意志努力的注意属于（ D ）。

A有意注意 B.无意注意 C.有意后注意 D.随意注意

169.心理咨询的场所应在 ( C ) 。

Ａ.咨询员家中 Ｂ.双方商定的茶馆 Ｃ.咨询室 Ｄ.来访者家中

170.团体咨询最适宜的对象是 ( B )。

A学习困难者 B.人际适应不良者 C.情绪困扰者 D.人格障

171.下列哪种心理属于健康心理 ( D ) 。

A抑郁情绪 B．不愿与人交往

C经常感觉自己无能 D．遇到困难时，能积极克服困难

172.强迫观念属于 ( D ) 。

A记忆障碍 B．注意障碍 C．智能障碍 D．思维障碍

173.专注而主动地获取信息的过程，属于心理辅导会谈中的( C ) 。

A反映 B． 面质 C． 倾听 D．询问

174.行为治疗的第一步骤是( D ) 。

A认识病人 B. 建立关系 C.与患者见面 D. 确立靶行为

175.心理治疗的方法不包括( D ) 。

A精神动力学治疗 B. 行为治疗 C. 认知治疗 D. 免疫治疗

176.按照研究问题的性质、内容，心理学属于（ C ）。

A物理科学 B.生物科学 C.行为科学 D.以上皆不对

177.下列哪项不是马斯洛的需要层次理论的需要 ( C ) 。

A尊重需要 B.安全需要 C.社会需要 D.生理需要

178.对心理健康状态破坏的解释，行为主义强调( A )。

A幼年遭受的挫折 B.环境的不良作用

C.潜能发挥受限 D.错误的认知

179.对识记过的材料既不能回忆也不能再认的现象叫（B）。

A 无意识 B 遗忘 C 幻想 D 幻觉

180.郭念锋认为，心理障碍持续时间较长，反应强度强烈，影响思维逻辑性

属于 ( B )。

A心理问题 B．心理紊乱 C．边缘状态 D．神经症

181.交往双方能否成为知己，关键在于各自能否（ D ）。

A改善交往情境 B向对方施以恩惠

C增加交往频率 D 向对方作自我表露

182.《自觉之心》推动了心理卫生的发展，此书出自哪位作家之手 ( B ) 。

A．比奈尔 B．比尔斯 C．迈耶 D．詹姆斯

183.下列特征不属于神经衰弱者的表现（ D ） 。

A容易疲劳 B 自我压迫 C 睡眠障碍 D 缺乏生活兴趣

184.为了在学习中更好地加强记忆，教师可指导学生运用有关记忆的（ C ）。

A陈述性知识 B 程序性知识 C 策略性知识 D 常识性知识

185.按照心理学的观点，大部分心理问题来源于 ( D ) 。

A家庭内部 B.社会环境 C.人际关系的处理 D.自身的内部冲

186.咨询师与来访者的咨询关系在行为方式的表现为 ( C ) 。

A支配——服从 B.独立——依赖 C.平等——平等 D.主动——被动

187.从创伤刺激中恢复到往常水平的能力称为 ( C ) 。

A心理活动的耐受力 B．心理活动的稳定性

C心理康复能力 D．环境适应脂力

188.精神发育迟滞属于 ( C ) 。

A记忆障碍 B．注意障碍 C．智能障碍 D．思维障碍

189.当患者遇到突发性事件时，表现心慌、紧张、出汗、坐立不安，我们称为( B ) 。

A情感脆弱 B．焦虑情绪 C．反应过度 D．心境突变

190.人在危险紧急意外事件出现时表现出高度紧张的情绪化称为 ( D ) 。

A激情 B.心境 C.激越 D.应激

191.下列哪些陈述不符合青少年的心理特点？（ D ） 。

A精力旺盛 B.感情丰富 C.渴望独立 D.认识能力高，看问题全面

192.不合理信念对人的认知产生巨大的影响，用不合理的认知模式来评价环境属于( D ) 。

A精神分析学派 B．人本主义学派 C．行为主义学派 D．认知学派

193.当某一固定的观念在脑子里反复出现时，这些观念是患者不愿想的而且无法控制称为( B ) 。

A强制思维 B．强迫观念 C．妄想 D．虚构

194.（ B ） 是指过去的经验在头脑中的反映。

A 识记 B 记忆 C 再认 D 回忆

195.由于缺乏准备，不能驾驭或摆脱某种可怕或危险情景时所表现的情绪体现为(D)。

Ａ．快乐 Ｂ．悲哀 Ｃ．愤怒 Ｄ．恐惧

196.“悲喜交加”，“百感交集”是人的情绪和情感的（ A ）的表现。

A复杂性和矛盾性 B．稳定性 C．可变性 D．生理性

197.人的心理健康的破坏是人与环境相互作用过程中学习的结果，这一理论属于( C )。

A精神分析学派 B．人本主义学派 C．行为主义学派 D．认知学派

198 咨询中的共情是指( D )。

A一种共同的情绪 B与他人分享内心世界

C一种共同的爱好 D体验求助者内心世界

199 流体智力发展达到最高峰（ B ）。

A青少年期 B中年早期 C中年晚期 D老年期

200“一好百好，一糟全糟”，这种泛化或扩张的心理效果就是( A )

A光环效应 B．近因效应 C．刻板印象 D．首因效应

**二、多选题**

1、心理健康的判别方法主要有 （BCD）。

A 生理学方法 B 心理学方法 C 社会学方法 D 统计学方法

2、目前大学生的心理健康干预最主要的形式包括（ ABCD ）。

A 个别心理咨询 B 团体心理咨询 C 心理健康教学 D 心理训练活动

3、下列哪些因素属于危险性行为因素 （ ABC ）。

A 在过大的压力下生活 B 吸烟 C 暴力 D 跑步

4、心理冲突的类型主要有哪几种（ ABCD ）。

A 双趋冲突 B 双避冲突 C 趋--避冲突 D 双重趋--避冲突

5、心理防御的技术主要有（ ABCD ）。

A 否认 B 压抑 C 倒退 D 升华

6、下列哪些疗法属于行为主义疗法（ ABD ）

A 系统脱敏疗法 B 代币疗法 C 自由联想 D 厌恶疗法

7、引起无意注意的原因主要有（ ABC ）

A 刺激物的新异性 B 刺激物的强度 C 刺激物的运动变化 D 人的需要兴趣

8、影响遗忘的主要因素有（ ABCD ）

A 识记材料的数量与性质 B 学习的程度

C 学习的时间 D 识记材料的序列位置

9、影响人格形成与发展的因素主要有（ ABCD ）

A 遗传因素 B 社会文化因素 C 家庭环境因素 D 早期童年经验

10、下列哪些特征属于神经衰弱者的表现（ ABC ）

A 容易疲劳 B 自我压迫 C 睡眠障碍 D 缺乏生活兴趣

11、 个体从出生到成熟， 生长发育的两个高峰期是（ AD ）

A. 乳儿期 B 幼儿期 C 童年期 D 少年期

12、下列哪些陈述符合青少年的心理特点？ （ ABC ）

A 精力旺盛 B. 感情丰富 C. 渴望独立 D. 认识能力高， 看问题全面

13、 下列哪些是心理学的主要研究方法？ （ ABCD ）

A. 观察法 B. 心理测验法 C. 实验法 D. 个案法

14、人格测验的典型方法有： ( ABCD )

A. 自陈量表 B. 投射测验 C. 情景测验 D. 自我概念测验

15、下列哪些是常用的人格测验？ （ ABC ）

A. EPQ B. MMPI C. EPPS D. Draw-a-Man Test

16、 成功智力是一种用以达到人生中主要目标的智力， 是在现实生活中真正能产生举足轻重影响的能力。 它包括( ABD )

A 分析性智力 B 创造性智力 C 情绪性智力 D 实践性智力

17、下列哪些陈述可被视为增强挫折承受力的途径： ( BCD )

A. 避免类似情境 B. 总结经验教训 C. 调节抱负水平 D. 建立和谐的人际关系

18、下列哪些是行为主义取向的心理治疗技术？ （ ABCD ）

A 放松训练 B 系统脱敏 C 角色扮演 D 反复强化

19、你认为以下哪种情况属于心理紧张的征兆？ （ ABD ）

A 食欲过盛 B 颈背肌肉紧张 C 学习力不从心 D 注意力难以集中

20、大学生应当注重全面发展， 提高自身素质。 大学生的素质包括（ ABCD ）

A 思想道德素质 B 文化素质 C 专业素质 D 身体心理素质

21、根据我国春秋战国著名医书， 按阴阳强弱， 将人分为( ABCD ) 几种内型

A 太阴 B 升阳 C 太阳 D 阴阳平和

22、根据世界组织最新定义， 健康应包括( AC )

A 身体健康 B 生理健康 C 心理健康 D 心态健康

23、人的心理健康可以分为哪三个等级( BCD )

A 身体不适 B 一般常态心理者 C 轻度失调心理者 D 严重病态心理者

24、心理健康教育的内容( ABCDE )

A 智力发展的教育 B 非智力因素的培养 C 环境适应教育

D 人际关系和谐教育 E 人格健康教育

25、大学生意志品质的特点有( ABCDE )

A 自觉性 B 独立性 C 果断性 D 自制力 E 坚持性

26、交往的心理健康原则主要有( ABCD )

A 真诚原则 B 尊重原则 C 宽容原则 D 互利原则 E 利己原则

27、恋爱心理发展的主要过程有( BCD )

A 疏远异性期 B 接近异性期 C 交往友谊期 D 恋爱期

28、奥地利精神分析家弗洛伊德把性欲和心理发展分为( ABCDE ) 几个阶段

A 口欲期 B 肛门期 C 性器官期 D 潜伏期 E 生殖期

29、压力反应常表现为( ABCD ) 几个方面

A 心理反应 B 生理反应 C 行为反应 D 情绪反应

20、常见的心理障碍类型主要有( ABD )

A 行为及人格偏高 B 神经症 C 精神症 D 偏执

31、经典精神分析中的防御机制包括( BCD )

A 压抑感 B 合理化 C 转移 D 升华

32、情绪健康的主要标志是（ ABC ）

A 情绪稳定 B 情绪愉快 C 经常开心 D 喜乐无常

33、关于心理健康教育的特征正确的是（ ABCD ）

A 发展性 B 主动性 C 整体性 D 活动性

34、行为疗法包括（ ABD ）

A 强化法 B 想象厌恶疗法 C 思考停止法 D 系统脱敏法

35、精神分析的人格结构理论认为， 一个人的人格是由三个层面组的包括( ABC )

A 本我 B 自我 C 超我

36、偏执型变态人格， 表现为（ ABC ）

A 极端固执 B 敏感多疑 C 敌意性强 D 忍狠毒

37、人格包括（ AC ）

A 气质 B 信念 C 性格 D 兴趣

38、偏执型人格障碍外在表现为（ ABC ）

A 极端自私 B 固执 C 敏感多疑， D 暴躁易怒

39、社交恐怖症表现为（ ABCD ）

A 社交场合极度焦虑 B 害怕当众发言权 C 害怕当众表演 D 极不自然

30、一名有效的心理咨询者须具备以下特征（ ABCD ）

A 共情 B 宽容 C 善于倾听 D 热诚

41、人际关系的类型有（ ABCD ）

A 以血缘关系为基础 B 以地缘关系为基础

C 以业缘关系为基础 D 以趣缘关系为基础

42、你认为下列哪种情况属于心理紧张的征兆？ （ ABD ）

A. 食欲过盛 B. 颈背肌肉紧张

C. 学习力不从心 D. 注意力难以集中

43、你认为“大一综合征” （即大一学生产生的空虚， 焦虑， 失眠等症状） 产生的主要诱因有哪些？ （ ABC ）

A. 理想与现实的落差 B. 对新环境的适应力弱

C. 优势地位的丧失 D. 生活过度挥霍而产生罪恶感

44、记忆力属于（ AD ）

A. 一般能力 B. 特殊能力 C. 创造能力 D. 智力

45、少年期自我意识发展的特点是（ ABC ）

A. “成人感” 出现 B. 独立性增强 C. 评价能力提高 D. 身体发育快

46. 个体从出生到成熟， 生长发育的两个高峰期是（ AD ）

A. 乳儿期 B. 幼儿期 C. 童年期 D. 少年期

47、思维的特征有（ BD ）

A. 分析与综合 B. 间接性 C. 概念 D. 概括性

48、良好的人际关系是心理健康的重要标志， 人际关系这一动态过程表现出的特点有（ACD ）

A. 双主体性 B. 独立性 C. 双向性 D. 相互认知性

49、大学生应当注重全面发展， 提高自身素质。 大学生的素质包括（ ABCD ）

A. 思想道德素质 B. 文化素质 C. 专业素质 D. 身体心理素质

50、大学生增进心理健康的途径和方法有（ ABC ）

A. 学习心理卫生知识 B. 养成良好的生活习惯

C. 排解疏泄不良情绪 D. 一切以自我为中心

51、新生入校， 独立是第一关， 独立应该从哪些小事做起？ （ ABCD ）

A. 整理好自己的领地 B. 规划好自己的时间

C. 熟悉周围的环境 D. 初步建立社交圈子

52、以下属于原始性动机的是（ ABC ）

A. 饥饿， 渴 B. 性， 母性驱力 C. 瞌睡， 病 D. 恐惧， 顺从

53、以下属于心理现象的有（ ABC ）

A. 动机， 情绪 B. 记忆， 遗忘 C. 语言与思维 D. 自杀， 自虐

54、杰出公关学家和教育家戴尔· 卡耐基的著作有（ ABCD ）

A. 《人性的优点》 B. 《伟大的人物》 C. 《快乐的人生》 D. 《语言的突破》

55、感觉反映的是（ ABD ）

A. 客观事物的个别属性 B. 客观书屋的整体

C. 过去作用于感官的事物 D. 直接作用于感觉器官的事物

56、按照记忆中信息保持时间长短， 可把记忆分为（ ACD ）

A. 感觉记忆 B. 思维记忆 C. 短时记忆 D. 长时记忆

57、按情绪发生的强度和持续时间， 可把情绪分为（ ABC ）

A. 心境 B. 应激 C. 激情 D. 情操

58、根据能力的倾向性， 可把能力分为（ ABCD ）

A. 智力 B. 特殊能力 C. 创造力 D. 一般能力

59、下列哪些是心理咨询的范围（ BD ）

A 精神病 B 危机事件 C 躯体疾病 D 精神症

60、根据哪些因素来分析判断来访者心理问题的严重程度（ ACD ）

A 心理问题的挫折源越大， 心理问题越严重

B 外界支持越多， 心理问题越严重

C 心理问题持续时间越长， 心理问题越严重

D 自身调节能力约弱， 问题越严重

61、破坏心理健康的原因（ BCD ）

A 出乎个人意料的事件发生 B 外界强大压力

C 个体社会支持不良 D 超越个体中介系统的应付能力

62、注意具有以下特点（ ABCD ）

A 选择性 B 集中性 C 稳定性 D 指向性

63、注意增强见于（ BC ）

A 正常人 B 精神分裂症 C 偏执性精神病 D 神经衰弱

64、注意减退是指（ ABC ）

A 主动及被动注意兴奋性减弱 B 注意的广度缩小

C 注意的稳定性下降 D 被动注意的兴奋性增强

65、忧郁症患者可出现（ AC ）

A 言语减少 B 思维贫乏 C 抑郁性思维 D 情感淡漠

66、心理健康的标志包括（ ABCD ）

A 身体、 能力、 情绪协调 B 适应环境

C 能估你自己的能力 D 有幸福感

67、不恰当的自信可能导致（ AB ）

A 焦虑 B 抑郁 C 愤怒 D 冲动

68、人际关系和谐的表现是（ ABC ）

A 乐于助人 B 交往中保持独立而完整的人格

C 乐于与人交往 D 交往中积极态度少于消极态度

69、自卑感的形成受下列哪些因素的影响（ ABCD ）

A 家庭 B 生理健康状况 C 学习环境 D 先天遗传素质

70、一个人用忧伤的语调向别人述说令人不愉快的事， 这属于（ BCD ）

A 妄想 B 人格不稳定 C 情感倒错 D 心理活动的内在不一致

71、下列现象属于强迫行为的有（ CD ）

A 必须按照固定的程序脱、 穿衣服 B 反复清洗别人坐过的桌椅

C 出门时反复检查门窗是否关好 D 洗手必须洗固定的次数

72、一个患者在发高烧过程中， 突然惊叫， 指着吊针水瓶说“有鬼” 这一现象可能是哪种心理障碍的表现（ ABCD ）

A 感觉过敏 B 妄想 C 错觉 D 幻觉

73、以下心理现象中（ BC ） 均为有意想象的范畴：

A 幻觉 B 幻想 C 空想 D 梦

74、需要是（ BD ） 要求在人脑中的反映

A 精神的 B 心理的 C 物质的 D 社会的

75、咨询员可从哪些角度来探明心理问题发生的强度： (ACD)

A 问题的大小 B 问题持续的时间 C 问题发生的频率 D 问题的严重程度

76、关于转变个体社会态度的方法， 下列哪些叙述是正确的？ （AB）。

A. 实事求是地提供信息 B. 晓以利害地说服宣传

C. 使用武力威胁其改变 D. 欺骗宣传使其改变

77、从情绪的状态划分的情绪情感类型有（ ABD ）

A 激情 B 心境 C 热情 D 应激

78、意志行为的三个特征（ ACD ）

A 自觉确定目的 B 行动效果的积极反馈 C 与克服困难相联系 D 以随意动作为基础

79、梦是无意想象的特殊形式， 它是一种（ AC ）

A 生理 B 社会 C 心理 D 自然]

80、感觉的现象包括 （ ABCD ）

A 感觉适应 B 感觉对比 C 感觉后象 D 联觉

81、在下列感觉中， 属于外部感觉的有 （ BCD ）

A 运动觉 B 嗅觉 C 听觉 D 味觉

82、思维的基本特征是（ BD ）

A 形象性 B 概括性 C 集中性 D 间接性

83、下列感觉中 （ ABD ） 都是人的内部感觉。

A 内脏觉 B 平衡觉 C 味觉 D 运动觉

84、弗洛伊德的人格结构理论把人格分为（ ABD ）

A 自我 B 本我 C 超我 D 原我

85、心理咨询关系的特点 （ ABC ）

A 是一种职业性的人际关系 B 是一种具有时限性的人际关系

C 是一种平等助人、 共同成长的人际关系 D 是一种亲密的人际关系

86、下列哪项是健康咨询所涉及的内容 （ AD ）

A 情绪障碍

B 人际关系不和

C 中年及更年期人际冲突、 情绪失调， 工作及家庭负荷的适应

D 各类心身疾病， 如冠心病、 高血压病等， 以及性功能障碍。

87、人类最基础或最原始的情绪有： （ BCD ）

A 激愤 B 愤怒 C 快乐 D 恐惧

88、认知心理学将人类记忆分为（ ACD ） 三个系统

A 长时记忆 B 暂时记忆 C 瞬时记忆 D 短时记忆

89、心理咨询师的责任心包括： （ ABD ）

A 对求助者负责 B 对社会负责 C 对家庭负责 D 对职业负责 E以上各项都是

90、临床上可把心理紊乱分为几类： （ ABD ）

A 心理问题 B 心理障碍 C 心理异常 D 心理疾病边缘 E 心理波动

91、心理咨询按形式可分为哪几类： （ BCD ）

A 团体咨询 B 电话咨询 C 互联网咨询 D 门诊咨询

92、通情达理的表达方式有： （ ABCD ）

A 言语 B 目光 C 面部表情 D 身体姿势

93、意志行为的三个特征是 （ ABC ）

A 自觉确定目的 B 行动效果的积极反馈

C 与克服困难相联系 D 以随意动作为基础

94、以下心理现象属于人格范畴的有 （ ACD ）

A 能力 B 意识 C 性格 D 动机

95、以下心理现象中， （ AD ） 均为有意想象的范畴。

A 幻想 B 梦 C 幻觉 D 空想

96、思维智力操作的基本过程是： （ AD ）

A 分析 B 分类 C 比较 D 综合

97、常用的鉴别心理健康问题的标准包括（ABCD）。

A. 个人经验标准 B. 社会文化标准 C. 症状检查标准 D. 数理统计标准

98、大学生常见的情绪障碍包括（ABC）。

A. 焦虑症 B. 强迫症 C. 恐怖症 D. 精神分裂症

99、个别咨询的主要形式包括（ABCD）。

A. 门诊咨询 B. 访问咨询 C. 广播咨询 D. 电话咨询

100、进行自我心理保健的基本要求包括（ABCD）。

A. 自我意识良好 B. 社会功能良好 C. 社会支持良好 D. 价值观合理

**三、判断题**

1．心理健康状态是静止的，固定不变的。【正确答案】：错

2．判断一个人的心理健康，不能简单的根据一时一事下结论。一个人偶尔出现的一些不健康的心理和行为，并非意味着这人就一定有心理疾病。【正确答案】：对

3．心理不健康与心理健康并非泾渭分明的对立的两极，而是一个连续的状态。

【正确答案】：对

4．去学校心理咨询中心咨询的人，都是有心理疾病的人。【正确答案】：错

5．心理压力总是有害的。【正确答案】：错

6．同样的不幸事件会因为个体的不同所引起的挫折感是不一样的。【正确答案】：对

7．当情境的作用很明显时，我们倾向于把人的行为归因于内在原因。【正确答案】：错

8．社会刻板印象中，既包括否定的反面现象，也包括积极的正面印象。【正确答案】：对

9．害羞经常是由不熟悉的人或情境因素引起的。【正确答案】：对

10． 酗酒也是一种心理障碍。【正确答案】：对

11． 健康是指躯体的一种稳定、充满活力的一般状态。【正确答案】：对

12． 心理健康与心理障碍是相对的概念，二者相比较而存在，其中没有绝对的界线。

【正确答案】：对

13．健康不仅包括身体健康而且更应包括心理健康【正确答案】：对

14．所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内将个人心境发展成最佳的状态。【正确答案】：对

15．大学生心理问题主要集中在学习、就业、人际交往、情感等问题上。【正确答案】：对

16．对于生活中所面临的各种问题，常见的不良心理反应有焦虑、孤独、自我拒绝、他人取向等。【正确答案】：错

17．心理咨询是运用心理学的知识、理论和技术，通过咨询者与求询者的交谈、协商、指导过程，帮助求询者达到自助的目的。【正确答案】：对

18．心理咨询等同于心理治疗。【正确答案】：错

19．心理学意义上的挫折是指个体在通向目标的过程中，遇到难以克服的障碍和干扰，致使动机不能实现，需要无法满足时所产生的紧张状态或情绪反应。【正确答案】：对

20．心理卫生指的是以积极的、有效的心理活动，平稳的、正常的情绪状态，对当前和发展着的社会和自然环境有良好的适应。【正确答案】：对

21．判断是否为变态心理，最终应该通过心理测量或医学鉴定来确认。【正确答案】：对

22．心理健康就是一个人能够充分协调自己的知、情、行，使之达到良好的社会适应，并能够充分发掘自身的潜能。【正确答案】：对

24．互相之间愈接近的人人际关系就愈好。【正确答案】：错

25．大学生心理健康教育应该以预防为主。【正确答案】：对

26．对人的第一印象形成后，很难再改变。【正确答案】：错

27．打电话能提高人的活力，令整体细胞都有良好的影响。【正确答案】：对

28．一个理智强的大学生面对不良的情绪波动时,能主动地寻找引起情绪波动的原因，并不断地调节自己的情绪状态,避免情绪波动造成的不利影响。【正确答案】：对

29．对情绪的调节与控制不能等同于对情绪的抑制或压抑。【正确答案】：对

30．情绪的合理疏泄虽然不是必要的，但有益于身体健康。【正确答案】：错

31．引导大学生合理的情绪疏泄，就是以建设性的态度关心理解其困境。【正确答案】：对

32．高尚的幽默是精神的消毒剂，是极有助于个人适应的工具。【正确答案】：对

33． 课堂气氛是对学生课堂行为施加的外部准则。【正确答案】：对

34． 对职业成就的影响，兴趣的作用更大于性格和能力因素,这说法对吗?【正确答案】：对

35．心理发展的顺序是不可逆转的，不可超越的。【正确答案】：对

36．人的心理现象千变万化，极其复杂无规律可循。【正确答案】：错

37．心理是人脑对客观现实的反映，只要有了人脑和客观现实，就会产生人的心理。

【正确答案】：错

38．人脑对客观现实的反映，既有主观性，也有客观性。【正确答案】：错

39． 大学生对职业和前途的考虑是在毕业时才考虑还来得及。【正确答案】：错

40． 对他人的第一印象一旦形成，就不会再改变。【正确答案】：错

41． 长期的高焦虑会引起高血压,胃溃疡。【正确答案】：对

42．随着年龄的增长，个体心理所发生的变化叫做心理发展。【正确答案】：错

43．常态心理与变态心理只有程度之分，并无严格界限。【正确答案】：对

44．对人类来说，遗忘并不都是有害的。【正确答案】：对

45． 心理咨询在任何情况下，对来访者的个人资料都一定要保密。【正确答案】：错

46．语言是交际的工具，言语是交际的过程。【正确答案】：对

47．有一定程度的心理问题，可以靠自我压抑，不要找心理咨询老师。【正确答案】：错

48．能了解自我，不过度自卑或自负，是心理健康的标志之一。【正确答案】：对

49．心理咨询的一个重要原则是坚持“助人自助”。【正确答案】：对

50．听轻松的音乐，可以减轻心理上的压力，放松心情。【正确答案】：对

**四、填空**

1、目前我们进行预约的方式有: （现场预约、电话预约、短信预约、网络预约）

2.心理咨询室地点：（高教基地校区图书馆一楼大学生心理健康教育中心；大学城校区行政楼二楼心理咨询室）

3、大学生心理健康日是（5月25日）

4、心理健康月的活动时间是 （每年的五月份）

5、心理健康的最终目标是 （保持人格完整）

6、网络综合征是玩互联网成瘾所致的症候群,初时表现为（精神上的依赖）,渴望上网“遨游”,以后可发展为躯体依赖,多表现为平时情绪低落,头昏眼花,双手颤抖,疲乏无力,食欲不振等等。

7、大学生心理健康的标准概括说有:（智力正常、情绪稳定、意志正常、适应良好、自我意识和人际关系良好、有健康的人格）。

8、弗洛伊德认为人格是一个动力系统，由（本我、自我和超我） 三个心理结构组成。

9、与人的愉快情绪相联系的认识（活动）倾向性是（兴趣）。

10、心理辅导体现了辅导者与被辅导者之间的平等的 （人际关系）。

11、马斯洛认为人的需要是由 生理需要、安全需要、爱的需要、自尊的需要和自我实现需要等五个等级组成的。

12、随着社会的发展，健康的内涵和外延也发生了重大的变化，健康不再局限于 身体 健康，还包括 心理 健康。

13、目前我国的死亡率最高的三大疾病是 心血管 、脑血管 、 病毒性肿瘤 ，这三者与不良的心理社会因素密切相关。

14、当发现身边的人有自杀倾向时首先要做的是 稳定当事人的情绪并对其开导。

15、个体在估计事件后果时总认为负面后果只会出现在其他人身上，自己则不会有事，这种现象是理想化偏见。

16、马斯洛认为，人的需求有五个层次，分别是 生理需要、安全需要、 归属和爱的需要尊重的需要 、自我实现的需要。

17、在情绪的产生中起决定作用的是 认知。

18、大学生择偶主要三大原则:首先考虑与自己某些方面相似的人，既 相似性 原则;人生理想、奋斗目标、人生态度与自己相同，即相同性 原则;个性方面互补，即 互补性 原则。

19、大学生中常见失眠因素有:心理因素、身理因素、疾病因素、物质因素、环境因素。

20、大学生心理咨询的类型主要有: 发展咨询、适应咨询、障碍咨询。

21、记忆有三个阶段，分别为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。

22、心理问题的一般原因包括:生物学原因、认知原因、社会原因。

23、一个人内心虽不情愿，却不得不按别人的要求去做，这种心理现象称为服从现象。

24、合作的必备条件一是目标共同，一是相互依存。

25、某人在临近考试时， 表现出心情极度紧张状态，考试时注意不集中，担心失败，这属于典型的考试焦虑。

26、学校心理辅导的目标可以归纳为学会调适和寻求发展两方面。

27、人对生活压力的应对方常有两种，即着重于问题的应对和情绪应对。

28、抑郁症是以 心境低落为特征的神经症。

29、如何注意用脑卫生?适度用脑;保证睡眠，起居有规律;注意营养;学会科学的休息方法

30、如何克服人际交往自卑感?要客观地进行自我分析;要进行积极的自我暗示、自我鼓励;要积极与他人交往。

31、PTSD的核心症状：（创伤性再体验症状）、（回避和麻木类症状）、（警觉性增高症状）。

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的（心境低落）为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。

32、强迫症的症状主要可归纳为（强迫思维）和（强迫行为）。

33、躯体症状疲倦：我们讲身心合一，躯体症状常常是心理症结的反映，许多非器质性病变的躯体症状是（心理原因）造成的。躯体症状常是因为对生命感到极度沮丧和无望，丧失生命的目标和方向，没有安全感。

34、态度是由认知、 情感和意向三个因素构成的， 它是比较持久的个人的内在结果， 它是外界刺激与个体反应之间的中介因素。

35、 把事件归因于行动者的能力或人格是属于内在归因。

36、 “我一生只有一个信念， 就是对人类行为加以控制” ， 这句话反映了行为主义的观点。

37、 “个体把自己当作注意对象时的心理状态” 是指自我觉知。

38、 父母能充分理解孩子的兴趣与要求， 经常向他们提供足够的信息， 并引导孩子自己做出选择与决定， 父母对孩子表现为冷静与爱护， 这种父母对子女的教养态度是民主型。

39、 父母用过分的感情来满足子女的要求， 对子女百依百顺， 这种教养方式是溺爱型。

40、 个体出生以后， 逐步适应社会， 形成具有独特行为方式的个体， 这个过程就是社会化的过程。

41、 自我意识是对自己存在的觉察， 即自己认识自己的一切， 包括认识自己的生理状况、 心理特征以及自己与他人关系。

42、 人类睡眠具有 24 小时为一个周期的睡眠-觉醒节律。

43、 注意是人的心理活动对一定事物的指向和集中。

44、 上课时学生正在专心听讲， 突然教室外传来嘈杂生， 学生们会不由自 主的向外张望， 这种注意类型属于无意注意。

45、“入鲍鱼之肆， 久而不闻其臭”， 这种现象我们称之为嗅觉适应。

46、 根据他人的描述， 一个从未见过雪的人， 脑海中可以出现千里冰封、 万里雪飘的北国风光， 这就是想象。

47、 数学教学中的“一题多解” 和作文中“一事多写”， 都是发散思维的具体运用。

48、 人们运用语言交流思想， 进行交际的过程叫言语。

49、“人非草木， 孰能无情？ ” 是指一般人们在感知、 记忆、 思维时总是伴有情绪体验。

50、 人的基本情感包括快乐、 愤怒、 悲哀和恐惧。