心理健康与心理调适

共有：296 个题目，作对 277 题

一、单选题

1、小王为人热情，活泼好动，反应迅速、敏捷，有朝气，但情绪不那么稳定，有时粗枝大叶。请问小王属于什么类型的气质？( )

A、黏液质

B、多血质

C、抑郁质

D、胆汁质

答案：D

2、下面关于健康的回答哪个是正确的？( )

A、健康就是身体没有疾病

B、健康就是生理上没病，心理上亦正常

C、健康除了身体没病，心理正常之外，还要社会适应良好

D、健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康

答案：D

3、某人在一段时间里常常感到情绪低落，兴趣减退，对前途悲观失望，总是提不起精神来。根据这些表现可判断该人的情绪是( )

A、抑郁

B、焦虑

C、自卑

D、压抑

答案：A

4、某服刑人员刚来监狱时表现很不好，后经过教育改造得到了很大转变，但个别监狱警察仍然认为该服刑人员表现是假的，好不到哪儿去。请问这是哪类偏见在起作用？( )

A、近因效应

B、刻板印象

C、首因效应

D、自我实现预言

✔答案：B

5、下面哪句话是正确的( )

A、心理问题是完全能够解决的

B、心理健康就是没有心理疾病

C、心理疾病就像感冒、发烧一样，随时都可能发生

D、心理疾病的康复是很快的

✔答案：C

6、“君子坦荡荡”，体现了我国传统文化中的心理健康观的哪个方面？( )

A、具有良好的人际关系

B、保持情绪的平衡与稳定

C、抱有积极的生活态度

D、完善的自我发展目标

✔答案：B

7、“言必信，行必果”，体现了我国传统文化中的心理健康观的哪个方面?( )

A、具有良好的人际关系

B、适当约束自己的言行

C、抱有积极的生活态度

D、完善的自我发展目标

✔答案：B

8、“仁者爱人”、“四海之内皆兄弟”，体现了我国传统文化中的心理健康观的哪个方面？( )

A、具有良好的人际关系

B、适当约束自己的言行

C、抱有积极的生活态度

D、完善的自我发展目标

答案：A

9、异常心理的划分标准中，比较客观准确，但运用范围比较狭窄的是( )

A、经验标准

B、社会规范标准

C、临床诊断标准

D、统计标准

答案：C

10、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？( )

A、家庭

B、职业

C、信仰

D、文化

答案：D

11、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？( )

A、恐怖症

B、一般性焦虑障碍

C、抑郁症

D、强迫症

答案：D

12、心境具有( )的特点。

A、弥散性

B、集中性

C、短暂性

D、突发性

✔答案：A

13、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( )

A、自卑者

B、自负的人

C、完美主义者

D、偏执者

✔答案：C

14、下列陈述不能增强挫折承受力的是( )

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

✔答案：A

15、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、自恋型

B、反社会型

C、偏执型

D、控制型

✔答案：A

16、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( )

A、快乐

B、悲哀

C、愤怒

D、恐惧

答案：D

17、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( )

A、激情

B、心境

C、激越

D、应激

答案：D

18、人在欢乐时手舞足蹈、捧腹大笑，悲痛时捶胸顿足，这是( )

A、声调表情

B、身段表情

C、面部表情

D、激情表情

答案：B

19、气质类型( )

A、有好好坏

B、都是好的

C、都是坏的

D、无好坏之分

答案：D

20、人们遭遇不良情绪时，正确的处理方式为（ ）

A、喝酒

B、吃大量的东西

C、压抑负性的情绪

D、和朋友倾诉

答案：D

21、“忧者见之而忧，喜者见之而喜”是（ ）的表现。

A、心境

B、激情

C、应激

D、美感

答案：A

22、人类最基础或最原始的情绪没有( )。

A、激愤

B、愤怒

C、快乐

D、恐惧

答案：A

23、抑郁症最常见有哪种思维障碍？( )

A、思维迟缓

B、强迫观念

C、强制性思维

D、思维贫乏

答案：A

24、气质类型为（ ）的人，承受外界刺激的能力较低，所以容易在不良因素的刺激下产生心理障碍或心身疾病，如神经衰弱、抑郁症或胃溃疡等。

A、多血质

B、胆汁质

C、黏液质

D、抑郁质

答案：D

25、气质类型为（ ）的人，经常处于兴奋、紧张和压力之下，容易患心血管疾病等。

A、多血质

B、胆汁质

C、黏液质

D、抑郁质

✔答案：B

26、（ ）是一组由于精神因素造成的非器质性的心理障碍。

A、精神病

B、人格障碍

C、神经症

D、心理困惑

✔答案：C

27、“以德报怨”说的是人际交往中的（ ）。

A、尊重原则

B、保持原则

C、互利原则

D、宽容原则

✔答案：D

28、（ ）被国内外心理学界列为调适个人情绪、治疗心理疾病的首选方法。

A、认知疗法

B、精神分析疗法

C、人本主义疗法

D、现实疗法

✔答案：A

29、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（ ）。

A、兴趣

B、性格

C、知识水准

D、价值观念

✔答案：D

30、小强是一位很想获得成功的有志青年。他的老板现有三件事情需要完成：一件比较容易、一件中等难度、一件很难。如果小强可以挑选其中一件来完成，你估计小强会（ ）。

A、挑选最难的那一件

B、挑选最容易的那一件

C、挑选中等难度的那一件

D、寻求老板的意见以避免老板对他的可能的负面评价

✔答案：C

31、下述关于人格的描述哪一个最为准确？（ ）

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

✔答案：D

32、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（ ）。

A、焦虑

B、恐惧

C、情感脆弱

D、情绪低落

✔答案：C

33、关于影响人际吸引的因素哪一个是错误的？（ ）

A、接近性

B、相似性

C、外貌

D、自尊

✔答案：D

34、下列不是情绪健康的主要标志的是（ ）。

A、情绪稳定

B、情绪愉快

C、经常开心

D、喜乐无常

✔答案：D

35、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（ ）。

A、快乐

B、悲哀

C、愤怒

D、恐惧

✔答案：D

36、在心理咨询的各种形式中，最主要而且最有效的方法是( )。

A、电话咨询

B、面对面

C、专题咨询

D、互联网咨询

✔答案：B

37、咨询师与来访者的咨询关系类似于( )。

A、医生与患者

B、教师与学生

C、上级与下级

D、朋友与朋友

✔答案：D

38、下列哪项不是马斯洛的需要层次理论的需要？( )

A、尊重需要

B、安全需要

C、社会需要

D、生理需要

✔答案：C

39、幻觉是指（)。

A、虚幻的知觉

B、正常知觉现象

C、错误的知觉

D、歪曲的知觉

✔答案：A

40、个性中最重要、最核心的组成部分是 （)。

A、能力

B、气质

C、性格

D、动机

✔答案：C

41、按照咨询心理学的观点，大部分心理问题来源于：（)

A、家庭内部

B、社会环境

C、自身的内部冲突

D、人际关系的处理

答案：C

42、强迫观念指的是( )。

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

答案：C

43、情绪和情感过程是伴随着人的（ ）而产生的，它们是主体与客体之间关系的反应。

A、认识过程

B、意志过程

C、个性心理特征

D、心理状态

答案：A

44、心理学的规律说明，人的工作效率在（ ）压力水平下最高。

A、高

B、低

C、适中

D、不变

答案：C

45、人类主要的社会性动机是（ ）。

A、饥饿动机和干渴动机

B、成就动机和交往动机

C、好奇动机和探索动机

D、探索动机和操弄动机

答案：B

46、为实现一定目的而行动的原因是（ ）。

A、动机

B、需要

C、兴趣

D、理想

答案：A

47、对自己和他人行为的原因进行分析与推论的过程叫（ ）。

A、印象形成

B、态度

C、首因效应

D、归因

答案：D

48、人际关系是人与人之间通过沟通与相互影响而建立起来的（ ）上的关系。

A、心理

B、态度

C、效应

D、归因

答案：A

49、黏液质的高级神经活动类型的基本特征是（ ）。

A、强、平衡、灵活

B、强、不平衡

C、强、平衡、不灵活

D、弱

答案：C

50、高级神经活动反射学说的创始人是( )。

A、巴甫洛夫

B、冯特

C、桑代克和斯金纳

D、罗杰?斯佩里

✔答案：A

51、自我概念的形成与发展大致经历三个阶段，即 ( )。

A、从生理自我到社会自我，最后到心理自我

B、从生理自我到心理自我，最后到社会自我

C、从社会自我到生理自我，最后到心理自我

D、从心理自我到社会自我，最后到生理自我

✔答案：A

52、艾森克用（ ）两个维度来描述复杂的人格。

A、一般特质和特殊特质

B、表面特质和根源特质

C、共同特质和个别特质

D、内外向和情绪的稳定性

✔答案：D

53、个体追求自认为是最重要的有价值的工作，并使之达到完善状态的动机叫（ ）。

A、习得性动机

B、成就动机

C、抱负动机

D、社会动机

✔答案：B

54、某 30 多岁女性，自称高兴不起来，兴趣缺乏，整日整日愁眉苦脸，内心苦闷悲伤，度日如年，最有可能的症状是（ ）。

A、情绪低落

B、意向缺乏

C、情感脆弱

D、意向倒错

答案：A

55、（ ）是人的主要应激源。

A、人格因素

B、应对方式

C、生活事件

D、社会支持系统

答案：C

56、体语沟通是身体语言沟通的简称，它不包括（ ）。

A、姿势

B、谈话

C、人际距离

D、面部表情

答案：B

57、对心理健康状态的破坏，人本主义强调（ ）。

A、个体平衡能力的丧失

B、潜能的发展受到阻碍

C、本能遭遇挫折

D、个体与环境相互作用中学习的结果

答案：B

58、系统脱敏法的理论基础是（ ）。

A、社会交换论

B、行为主义

C、需要层次理论

D、精神分析论

✔答案：B

59、真正的真诚是（ ）。

A、完全说实话

B、自我的发泄

C、不等于完全的实事求是

D、通情达理

✔答案：C

60、AB

A、理论属于何种学派？（ ）

B、人本主义

C、精神分析

D、认知主义

E、行为主义

✔答案：C

61、个性中所包含的各种心理特征对人的行为的影响是一贯的，不受时间、地点限制的，这说明个性具有（ ）。

A、独特性

B、整体性

C、稳定性

D、功能性

✔答案：C

62、态度特征、意志特征、情绪特征和理智特征是性格的（ ）。

A、分类标准

B、社会道德评价标准

C、结构的组成部分

D、社会属性的体现

✔答案：C

63、个体如何看待自己的身体的层面，称为（ ）。

A、生理自我

B、心理自我

C、社会自我

D、理想自我

✔答案：A

64、某 34 岁的男性，每天早上穿衣服，要按照一定的次序，稍稍感到不合适，就要脱下来从新再穿，甚至重复多次。此症状最有可能是（ ）。

A、强迫观念

B、强迫行为

C、刻板行为

D、冲动行为

✔答案：B

65、幻听最常见于（ ）。

A、抑郁症

B、强迫症

C、躁狂症

D、精神分裂症

✔答案：D

66、“你的看法决定了你的处境”，这种看法是（ ）的观点。

A、精神分析

B、行为主义

C、人本主义

D、认知心理学

答案：D

67、 ()不是心理咨询的适应症。

A、精神分裂症

B、焦虑症

C、恐怖症

D、抑郁症

答案：A

68、当自信心不足时，自己给自己壮胆说：“我一定会成功！一定会的。”这是一种（ ）。

A、强化

B、积极的自我暗示

C、精神防御机制

D、自我安慰

答案：B

69、（ ）认为“他人就是地狱”。

A、乐观主义者

B、悲观主义者

C、性格内向者

D、性格外向者

答案：C

70、（ ）认为人的不良情绪都是后天习得的。

A、认知心理学

B、行为主义心理学

C、精神分析

D、人本主义

答案：B

71、世界精神卫生日是每年的哪一天？（ ）

A、5 月 25 日

B、12 月 1 日

C、6 月 6 日

D、10 月 10 日

答案：D

72、如果双方在冲突中作出让步，这种调适方式叫（ ）。

A、和解

B、妥协

C、容忍

D、调解

答案：A

73、利他主义的表现为（ ）。

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

答案：C

74、下列选项中哪一个不是积极心态的作用？（ ）

A、内心的平静

B、信心

C、成功的意识

D、浮躁

答案：D

75、在人的社会性需要获得满足的情况下产生的体验是（ ）。

A、情绪

B、情感

C、态度

D、需要

答案：B

76、个性倾向性和个性心理特点有机综合体现在一个人身上就构成了一个人完整的（ ）。

A、性格

B、能力

C、气质

D、个性

答案：D

77、动机和兴趣产生的基础是（ ）。

A、感知

B、实践

C、需要

D、教育

答案：C

78、下列关于“情绪”的说法，不对的是（ ）。

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

答案：A

79、关于自卑感以下哪种说法是错误的？（ ）

A、自卑的人热衷于与人比较，而对自己的期待却很低

B、自卑的人往往对自己缺乏客观、清醒的认识，无法悦纳自己

C、自卑的人容易产生自我怀疑和自我否定

D、对成败进行正确的归因是处理自卑问题的方法之一

✓答案：A

80、下列哪一项特征不属于神经衰弱者的表现？（ ）

A、容易疲劳

B、自我压迫

C、睡眠障碍

D、缺乏生活兴趣

✓答案：D

81、以下哪种做法不利于睡眠？( )

A、睡前洗热水澡

B、经常有规律地进行体育运动

C、每晚定时上床睡觉

D、临睡前剧烈运动

✗答案：C(D)

82、心理咨询的基本原则之一是 ( )。

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

✗答案：A(C)

83、“悲喜交加”、“百感交集”是人的情绪和情感的（ ）的表现。

A、复杂性和矛盾性

B、稳定性

C、可变性

D、生理性

答案：D(A)

84、注意易转移最常见于哪种病人？( )

A、抑郁症

B、精神分裂症

C、强迫症

D、躁狂症

答案：C(D)

85、良好的心理创伤调节能力不包括（ ）。

A、精神创伤后不留严重阴影

B、再次回忆创伤时较为平静

C、回忆起既往的精神创伤时情绪波动大

D、回忆起精神创伤时，原有的情绪色彩变得平淡

答案：B(C)

86、梦是无意想像的特殊形式，它是一种( )现象。

A、神秘

B、生理——心理

C、心理

D、超自然现象

答案：B

87、成语“杯弓蛇影”是心理学中的什么现象？( )

A、功能固着

B、幻觉

C、思维定势

D、错觉

答案：D

88、美国著名心理治疗家罗杰斯倡导的“会心小组”的意义在于( )

A、增强学习自主性

B、形成集体智慧解决问题

C、个性张扬

D、人际交往，相互促进

答案：D

89、交往双方能否成为知己，关键在于各自能否（ ）。

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

答案：D

90、吃不着的葡萄是酸的，得不到的东西是不好的，这种心理防卫方法被称为( )。

A、否认作用

B、合理化作用

C、投射作用

D、幻想作用

答案：B

91、不属于个性心理特征的是（ ）。

A、能力

B、气质

C、性格

D、智商

答案：D

92、关于情绪的叙述，正确的是（ ）。

A、人类的情绪都可后天习得

B、具有两极性

C、体验是情绪的基本特点

D、以上都正确

答案：D

93、“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”主要描述是( ) 。

A、抑郁症

B、自负

C、躁狂症

D、强迫症

答案：A

94、小芳很害怕火，以致不能擦亮一根火柴，甚至不能参加烛光晚会。她很可能患有( ) 。

A、广泛性焦虑障碍

B、惊恐障碍

C、强迫性障碍

D、恐怖障碍

答案：D

95、当你身边大多数人选择某种东西时，你常不自觉的做出相同的行为，这一心理现象称作（ ）。

A、刻板印象

B、社会吸引

C、从众

D、服从

答案：C

96、当人受到挫折后，通过想象自己达到了目的或获得了成就的方式属于心理防御机制的哪一种表现？（ ）

A、补偿

B、分离

C、幻想

D、升华

答案：C

97、按照研究问题的性质与内容，心理学属于（ ）。

A、社会科学

B、行为科学

C、生物科学

D、以上皆不对

答案：C

98、“感时花溅泪，恨别鸟惊心”反映了诗作者杜甫当时的（ ）。

A、激情

B、心境

C、热情

D、应激

答案：B

99、对人的性格形成起重要作用的最初环境因素是（ ）。

A、幼儿园

B、学校

C、工作单位

D、家庭

答案：D

二、多选题

100、人们经常会遇到各种各样的挫折，有的人积极面对，有的人消极应付。下面哪些应对方式是积极的？（ ）

A、否定

B、升华

C、幽默

D、退行

答案：B, C

101、人的意志会受到各种各样的干扰，下面哪些心理现象会干扰人的意志行动？（ ）

A、坚持

B、盲从

C、迷失

D、诱惑

答案：B, C, D

102、人际冲突在人们的相互交往中会经常发生，造成人际冲突的原因主要有（ ）。

A、信息沟通不良

B、归因

C、稀有资源的竞争

D、人际障碍

答案：A, B, C, D

103、教师小王常常拿自己的短处与其他教师的长处作比较，结果越比越没了信心，请问小王犯了什么错误？（ ）

A、自我认识上有问题

B、自我评价上有问题

C、社会比较不妥当

D、自信心不足

✔答案：A, B, C, D

104、下面哪些问题发生时应当去看心理咨询师？（ ）

A、人际交往困难

B、职位调动感到心灰意冷

C、睡眠困难

D、老是怀疑自己生了重病

✔答案：A, B, C, D

105、情绪的三要素包括（ ）。

A、情绪的主观体验

B、情绪的调节

C、情绪表现

D、情绪的生理基础

✔答案：A, C, D

106、制约情绪的因素主要有（ ）。

A、外部事件

B、生理状态

C、情绪的生理基础

D、认知过程

✔答案：A, B, D

107、人际关系的作用主要有（ ）。

A、影响团体凝聚力

B、影响个体活动效率

C、影响人的个性形成与发展

D、影响个体身心健康

✔答案：A, B, C, D
108、心理健康测试的主要作用有（ ）。
A、人才招聘与选拔
B、测查人的心理素质水平
C、评估人的心理健康状况
D、评价智力
✔答案：A, B, C
109、心理健康的评判标准主要有（ ）
A、统计标准
B、临床症状的标准
C、内心体验的标准
D、解决问题能力的标准
✔答案：A, B, C, D
110、著名心理学家艾利斯总结的不合理认知的特征是（ ）
A、瞎猜想
B、绝对化
C、以偏概全
D、糟糕至极
✔答案：B, C, D
111、自我意识的主要内容是（ ）。
A、生理的自我状态
B、心理的自我状态
C、社会关系的自我状态
D、道德的自我状态
✔答案：A, B, C, D

112、影响自我意识形成和发展的因素是（ ）

A、早期生活经历的影响

B、社会文化环境的影响

C、社会生活实践中的自我体验

D、来自他人的评价

✔答案：A, B, C, D

113、按个体独立程度可以将性格分为（ ）。

A、理智型

B、独立型

C、顺从型

D、情绪型

✔答案：B, C

114、按个性倾向性，可以将性格分为（ ）。

A、外向型

B、独立型

C、顺从型

D、内向型

✔答案：A, D

115、人类的表情包括哪三种？（ ）

A、面部表情

B、说话表情

C、体态表情

D、声调表情

✔答案：A, C, D

116、通常从心理学的角度，一般将情绪的状态分为（ ）三类。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/035340204300011330