

大学生心理素质训练智慧树知到课后章节答案 2023 年下九江职业技术学院

九江职业技术学院

绪论单元测试

1. 课程概述内容不包括_____。

A:心理健康内涵 B:心理素质结构 C:学习技能训练 D:心理学概念

答案:学习技能训练

2. 天亮了，人自然而然就会醒来，这体现了人的_____这一心理现象。

A:人际交往需要 B:色彩知觉 C:时间知觉 D:温度知觉

答案:时间知觉

3. 从生到死，在人生发展的各个阶段出现过如_____等不同时期的心理特点。

A:亲密需求 B:安全感 C:人体植物神经的反射 D:自律性

答案:亲密需求;安全感;自律性

4. 战争中使用“心理战”的方法不包括_____。

A:投送食品袋 B:发射导弹 C:播撒宣传单 D:投送收音机

答案:发射导弹

5. 《大学生心理素质训练》作为一门公共必修课程，其学习方式包括_____三
种。

A:在线学习 B:课堂讲授 C:分组活动 D:企业实训

答案:在线学习;课堂讲授;分组活动

6. 心理过程是指____、____、_____。

A:认知过程 B:意志过程 C:性格气质 D:情绪过程

答案:认知过程;意志过程;情绪过程

7. 心理健康的理解，主要存在三种取向，包括消极心理健康、积极心理健康和
完全心理健康

A:错 B:对

答案:对

8. 心理健康就是心理疾病的治愈，或者仅仅是拥有高水平的主观幸福感。

A:对 B:错

答案:错

9. 心理素质结构模型只有认知品质、个性品质两个维度。

A:错 B:对

答案:错

10. 认知品质表现在人对客观事物的反映活动中，是心理素质的基本成分。

A:错 B:对

答案:对

第一章测试

1. 心理咨询是指接受过咨询心理学专门训练的专业人员运用心理学知识、理论和技术，针对出现问题，并祈求解决问题的来访者，进行交谈、协商、启发和指导，提供心理援助，使其达到自助目的的过程。

A:经济支援 B:精神疾病 C:身体疾病 D:适应和发展方面

答案:适应和发展方面

2. 个别咨询的方式不包括

A:面谈 B:电话 C:信函 D:集体面谈

答案:集体面谈

3. 个别咨询中最常见和最主要的咨询形式是

A:书信咨询 B:电话咨询 C:专栏咨询 D:门诊咨询

答案:门诊咨询

4. 大学生心理咨询的作用

A:纠正不合理信念 B:增强自知之明 C:学会理解他人 D:学会面对和应对现实 E:认识自己的内外世界

答案:纠正不合理信念;增强自知之明;学会理解他人;学会面对和应对现实;认识自己的内外世界

5. 大学生心理咨询的内容包括

A:恋爱情感问题 B:人际关系问题 C:情绪困扰问题 D:学业学习问题 E:适应与成长问题

答案:恋爱情感问题;人际关系问题;情绪困扰问题;学业学习问题;适应与成长问题

6. 心理咨询的对象都是心理正常的人

A:对 B:错

答案:对

7. 任何人都可以给别人做心理咨询

A:错 B:对

答案:错

8. 心理咨询就是谈谈心、聊聊天

A:对 B:错

答案:错

9. 音乐放松椅有助于来访者学会放松。

A:错 B:对

答案:对

10. 按照咨询时间的长短，可以把心理咨询划分为

A:长期心理咨询 B:中期心理咨询 C:短期心理咨询 D:一次性心理咨询
答案:长期心理咨询;中期心理咨询;短期心理咨询

第二章测试

1. 人类的流体智力发展在人的什么阶段会达到高峰?

A:中学 B:大学 C:小学 D:中年

答案:大学

2. 根据心理适应的效果进行分类,可以将其分为消极适应和_____?

A:被动适应 B:主动适应 C:积极适应 D:自然适应

答案:积极适应

3. 对于大学生来说,大学的价值不在于培养自己_____。

A:与外界环境和谐相处的能力 B:专业技能 C:对自我的深刻认识 D:丰富的社会经验、老练的谈吐

答案:丰富的社会经验、老练的谈吐

4. 心理学家雷蒙德·卡特尔把智力的构成区分为_____和晶体智力两大类。

A:流体智力 B:言语智力 C:智商 D:多元智力

答案:流体智力

5. 适应一词来源于生物学。

A:对 B:错

答案:对

6. 在大学时期，人们的智力已经停止增长。

A:对 B:错

答案:错

7. 消极适应是人们改变自己的行为或态度来适合外部环境的要求，这是一种基本的、比较被动的适应方式。

A:对 B:错

答案:对

8. 以下对心理适应的描述，正确的有哪些？

A:简单来说，心理适应过程就是从不平衡出发，去寻找平衡和获得平衡的过程。 B:在本课程中我们把心理适应看成是一个动态过程 C:虽然“适应”在心理学中的研究有很多，但其实对于心理适应的定义，心理学界还没有做出严格统一的界定 D:指的是：当外界的环境发生了变化，个体通过自我调节来使自己的行为和心理状态更符合环境的变化，以使自身和环境形成新的平衡
答案:简单来说，心理适应过程就是从不平衡出发，去寻找平衡和获得平衡的过程。;在本课程中我们把心理适应看成是一个动态过程;虽然“适应”在心理学中的研究有很多，但其实对于心理适应的定义，心理学界还没有做出严格统一的界定;指的是：当外界的环境发生了变化，个体通过自我调节来使自己的行为和心理状态更符合环境的变化，以使自身和环境形成新的平衡

9. 以下关于晶体智力的说法，正确的有哪些？

A:它在人的一生中一直在发展，它的获得和提高需要我们进行不断的学习 B:

它与教育、文化密切相关 C:晶体智力主要指学会的技能、语言表达能力、联想和判断能力等 D:到 25 岁以后它会呈加速度增长

答案:它在人的一生中一直在发展,它的获得和提高需要我们进行不断的学习;它与教育、文化密切相关;晶体智力主要指学会的技能、语言表达能力、联想和判断能力等

10. 以下关于适应的说法,哪些是正确的?

A:被动适应是一种比较高级的适应方式。 B:适应有被动适应和主动适应之分 C:主动适应,是指个体充分发挥自身的积极性,主动地调整自己与环境不相适应的行为,并尽最大可能改变环境使之适合自己发展的需要 D:主动适应是一种比较高级的适应方式。

答案:适应有被动适应和主动适应之分;主动适应,是指个体充分发挥自身的积极性,主动地调整自己与环境不相适应的行为,并尽最大可能改变环境使之适合自己发展的需要;主动适应是一种比较高级的适应方式。

11. 从出现不适应现象到重新适应,中间一般要经历_____、_____和_____三大环节。

A:态度转变 B:行为选择 C:外部评估 D:认知调节

答案:态度转变;行为选择;认知调节

12. “人在对外部变化搞清楚了状况、做出了正确判断的基础上,对自己内部状态进一步的了解与判断”,这是心理适应三大环节中的_____环节?

A:态度转变 B:行为选择 C:认知调节

答案:认知调节

13. 如果问:“人世间什么样的生活方式将促进身体健康?”对于这个问题,正确的回答是除了注意饮食、休息和坚持适当的锻炼之外,还要考虑社会和心理因素的重要作用。这个描述正确吗?

A:错 B:对

答案:对

第三章测试

1. 什么是人格结构的核心成分?

A:自我认识 B:自我体验 C:自我意识 D:自我调控

答案:自我意识

2. 在意向上表现为追求智慧、能力的发展和追求理想、信仰的自我意识属于:

A:物质自我 B:生理自我 C:心理自我 D:社会自我

答案:心理自我

3. 自我概念的形成和发展大致经历三个阶段, 即

A:从生理自我到心理自我, 最后到社会自我 B:从生理自我到社会自我, 最后到心理自我 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:从生理自我到社会自我, 最后到心理自我

4. 自我认识中最主要的方面是:

A:自我分析 B:自我评价 C:自我观察 D:自我感觉

答案:自我评价

5. 自我意识从内容上可以有哪些?

A:生理自我 B:社会自我 C:形式自我 D:心理自我

答案:生理自我;社会自我;心理自我

6. 生活中常见的自我认知偏差有哪些表现?

A:过度的自我拒绝 B:自我发展 C:过度的自我接受 D:自我接纳

答案:过度的自我拒绝;过度的自我接受

7. 自我意识的表现形式有哪些内容?

A:自我实现 B:

自我认识

C:自我体验 D:

自我调控

答案:

自我认识

;自我体验;

自我调控

8. 大学生产生自卑的原因有哪些?

A:环境与生活境遇因素 B:认知偏差 C:适应能力差 D:自我期望水平偏高

答案:环境与生活境遇因素;认知偏差;适应能力差;自我期望水平偏高

9.

周围事物关系的意识。

A:对 B:错

答案 对

10. 与人比较是自我认识的一种重要方式，常发生在我们对自己或环境的某些方面没有把握的时候。

A:对 B:错

答案:对

第四章测试

1. 在学习心理学中，广义学习指的是什么？

A:

能建立条件反射的有机体的行为。

B:

指由个体经验的获得所引起的行为或行为潜能的相对持久的变化过程。

C:

人和动物在生存发展过程中获得个体的行为经验的过程。

D:

是指学生在教师的指导之下，有目的、有计划、有组织、有系统地进行的学
习。

指由个体经验的获得所引起的行为或行为潜能的相对持久的变化过程。

2. 下面关于学习的认识哪个是错误的

A:人读书是学习行为 B:动物在生活过程中建立的行为 C:学习行为能传给后代 D:影响学习的因素主要有两类，分别是智力因素和非智力因素

答案:学习行为能传给后代

3. 下面哪些属于内在学习动机是？

A:

提高自身文化素质

B:

获得表扬

C:

提高自信心

D:

提高求知欲

答案:

提高自身文化素质

;

提高自信心

;

提高求知欲

4.

A:

容易

B:

较难

C:

极难

D:

中等

答案

较难

5. 提出著名的“记忆遗忘曲线”的心理学家是哪一位？

A:

英国

B:

法国

C:

德国

D:

美国

德国

6. 短期复习周期包括在学习（）后对所学内容进行的复习。

A:5 分钟 B:12 小时 C:30 分钟 D:24 小时

答案:5 分钟;12 小时;30 分钟

7. 分层设立目标时可以把目标分为（）

A:小目标 B:短期目标 C:中期目标 D:长期目标

答案:小目标;短期目标;中期目标;长期目标

8. 思维导图是由托尼-巴赞在 20 世纪 60 年代发明的。

A:对 B:错

答案:对

9. 下列哪项不属于拖延的主要原因？

A:不认可工作的价值 B:对成功信心不足 C:目标或反馈太过遥远 D:自我要求过高，完美主义

答案:自我要求过高，完美主义

10. 人读书不是学习行为。

A:错 B:对

答案:错

1. 下列哪项不是人际交往应遵循的基本原则？

A:理解与宽容 B:真诚与信任 C:平等与尊重 D:消极与被动

答案 消极与被动

2. 根据马斯洛的需要层次理论，人际交往中，以哪种需要为基础？

A:自我实现的需要 B:爱与归属的需要 C:尊重的需要 D:安全需要

答案:爱与归属的需要

3. 演讲时，主讲人和观众之间的距离属于哪种人际空间距离？

A:亲密距离 B:公众距离 C:社会距离 D:个人距离

答案:公众距离

4. 人际吸引的法则有哪些？

A:增强个人魅力 B:适度打扮自己 C:找到共同话题 D:拉近空间距离 E:互相取长补短

答案:增强个人魅力;适度打扮自己;找到共同话题;拉近空间距离;互相取长补短

5. 产生人际交往行为的原因有哪些？

A:摆脱寂寞 B:一起旅行 C:避免被排斥 D:亲和动机

答案:摆脱寂寞;避免被排斥;亲和动机

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/425043134222011330>