

2019年大学生心理健康教育题库300题含答案

一、选择题

1. 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
2. 个性心理特征不包括（ A ）
 - A、情绪
 - B、气质
 - C、性格
 - D、能力
3. 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
4. 如果双方在冲突中作出让步，这种调适方式叫（ A ）
 - A、和解
 - B、妥协
 - C、容忍
 - D、调解
5. 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
6. 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

7. 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

8. 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, 社交等方面的心理问题的活动是（A）

- A、心理训练
- B、心理教育
- C、心理服务
- D、心理补偿

9. 气质类型（D）

- A、有好好坏
- B、都是好的
- C、都是坏的
- D、无好坏之分

10. 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

11. 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、和朋友倾诉

12. 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和能力的技术是（ D ）。

- A、真诚
- B、尊重
- C、接纳
- D、同感

13. 因情绪冲动不能直接发泄到这个对象上，会转向发泄另一个对象，这被称为（A）。

- A、置换
- B、投射
- C、抵消
- D、退行

14. 个体对现实的稳定态度与习惯化了的行为方式是（C）

- A、人格
- B、性格
- C、能力
- D、气质

15. 个体潜意识地阻止有关自己痛苦的事实进入意识，这种自我防御机制是（A）

- A、压抑
- B、否认
- C、自居作用
- D、投射作用

16. 精神疾病中自杀最多的疾病是（B）

- A、神经衰弱
- B、抑郁症
- C、精神分裂症
- D、强迫症

17. 睡眠规律的形成与下列哪项的关系最为密切？（C）

- A、体温
- B、身体健康程度
- C、人体生物钟
- D、性别

18. 因为第二天上午的一场重要考试，小明失眠了。这是一种因什么而导致的睡眠障碍？

（C）

- A、错误认知
- B、不良睡眠习惯
- C、生活应激
- D、内心冲突

19. 下列说法错误的是（B）

- A、人格受遗传因素的影响小于环境因素
- B、个人的价值观或信念受遗传的影响非常大
- C、个人的体态、容貌，也会影响个性形成和发展
- D、个体神经系统的特性不同会影响个性的形成和发展

20. 酒精在体内的主要代谢部位是（ A ）

- A、肝脏
- B、肾脏
- C、脾脏
- D、胃肠道

21. 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

22. 大学生心理健康日5、25的谐音是（A）

- A、我爱我
- B、我是我
- C、我要我

23. 情绪的要素可以归结为那几个方面（D）

- A、高兴、快乐
- B、痛苦、悲哀
- C、惊讶、兴奋
- D、外在的情绪表现

24. 强烈的情绪成分（C）

- A、吼叫
- B、哭泣
- C、面部表情
- D、愤怒

25. 从那几个方面可以建立和谐的人际关系（C）

- A、坚持目标，继续努力
- B、改变目标，取而代之
- C、从同学、朋友、父母找支持力量
- D、降低目标，改变行为

26. 大学生常见的心理问题有 (D)

- A、养家糊口问题
- B、生儿育女问题
- C、孝敬父母问题
- D、生活适应问题

27. 自我意识的形成阶段有 (A)

- A、自我意识的产生
- B、自我意识的矛盾
- C、自我意识的缺乏
- D、自我意识的完善

28. 自我意识的作用有哪些 (ABCD)

- A、目标指向作用
- B、自我控制作用
- C、内省作用
- D、激励作用

29. 引起宿舍矛盾的主要原因 (ABCD)

- A、制造噪音
- B、言论霸权
- C、休息紊乱
- D、亲密过分

30. 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 (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

31. “砍头不要紧，只要主义真，杀了我一个，自有后来人。”诗句中所表现出的高尚情操是 (C)

- A、美感
- B、理智感
- C、道德感
- D、激情

32. 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伴有被迫感觉痛苦感觉，我们称之为(B)

- A、强制思维
- B、强迫观念
- C、妄想
- D、虚构

33. 挫折对大学生所起到的积极作用 (B)

- A、降低大学生的学习效率
- B、增强大学生的耐受力
- C、降低大学生的思维能力和生活能力
- D、促使大学生改变性格与出现行为偏差

34. 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

35. 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

36. 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

37. 当人的愿望受到挫折后，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？ (C)

- A、补偿
- B、分离
- C、幻想
- D、升华

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. 当你身边大多数人选择某种东西时，你常不自觉地做出相同的行为，这一心理现象称作（C）

- A、刻板印象
- B、社会吸引
- C、从众
- D、服从

40. 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

41. 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

42. 心理健康在社会交往中可表现为（ C ）

- A、经常与素不相识的人十分热情地交谈、表现为十分兴奋的状态
- B、对同事、好友无缘无故地表现为冷漠、漠不关心
- C、有自己喜欢与不喜欢的人
- D、接触异性时经常表现为紧张的情绪

二、填空题

43. 精神分析的人格理论中遵循快乐原则的是本我，而遵循现实原则的是自我。

44. 暗示可分为他人暗示和自我暗示。

45. 一般情况下，我们可以从认知、情绪和情感三方面来理解一个人的心理。

46. 行为主义心理学的一个著名实验是操作性条件反射。世界上第一个心理实验室于1879年，在莱比锡大学，由德国心理学家冯特所创立。

47. 弗洛伊德认为，本我服从于快乐原则，自我服从于现实原则，超我服从于道德原则。

48. 心理咨询的形式可分为个别咨询和团体咨询。

49. 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。

50. 心理治疗要求来访者充分信任治疗师并敞开自己的内心世界，允许治疗师探询极端个人的隐私和秘密，目的是使病情好转或创伤愈合；同时也要求心理治疗师遵守保密原则，理解和尊重来访者的情感，不得把在治疗过程中获取的资料泄露给第三者。

51. 1948年，WHO提出：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的和社会适应方面的完美状态”的三维健康观。

52. 弗洛伊德的人格三分结构论认为人格有本我、自我、超我三部分构成。（正确）

53. 互联网咨询是目前最好、最有效的主要方式。（错误）

54. 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能力，并能够充分发挥自己的潜能。（正确）

55. 一般而言，大学生的动机冲突主要是：双趋冲突、双避冲突、趋避冲突和双趋避冲突。

四、判断题（每小题1分，共10分）

56. 情绪的要素有：内省的情绪体验、外在的情绪表现和情绪的生理变化。

57. 大学生人际交往中常见的心理困扰是：自卑心理、孤独心理、嫉妒心理、社交恐惧心理、猜疑心理和报复心理，以及异性交往困惑。

58. 心理咨询的形式按途径分为门诊、电话、信函、现场、新闻媒介（专栏）咨询等。

三、单选题

59. 许多同学感到周围缺少真情，缺少亲朋好友，就到网上寻求网友聊天。这种现象说明这些学生主要遇到（ ）。

- A、人际交往挫折
- B、情感挫折
- C、人生发展挫折
- D、学业挫折

60. 在交往中对于可能引起喜怒哀乐或与大家共鸣的事情无动于衷，或“喜怒不形于色”。这是

- A、情绪情感反应过于冷漠；
- B、情绪情感反应过于强烈；
- C、自卑；
- D、嫉妒

61. 认为运动员四肢发达、头脑简单，女孩软弱、无主见，南方人精明，北方人厚道。这是

- A、第一印象效应；
- B、刻板效应；
- C、角色固着；
- D、投射效应

62. 与意志坚毅性相反的品质有。

- A、盲从性；
- B、放任性；
- C、独断性；
- D、顽固性

63. 老子云：“合抱之木，生于毫末。千层之台，起于累土。千里之行，始于足下。”能够说的是哪种培养良好意志品质的途径。

- A、遵循循序渐进；
- B、增强挫折承受力；
- C、确立适当目标；
- D、完善人格

64. 德国著名作家歌德失恋后创作《少年维特之烦恼》能最好地说明哪种调节情绪方法。

- A、转移调节；

- B、延缓调节；
- C、宣泄调节；
- D、升华调节

65. 个体从自己的立场和观点出发，对自己目前的实际情况的评价和看法称为。

- A、现实自我；
- B、投射自我；
- C、理想自我；
- D、生理自我。

66. 学派认为人的心理问题是后天学习的结果。

- A、精神分析；
- B、行为理论；
- C、人本理论；
- D、认知理论。

67. 人的心理与生理、精神和身体、机体内外环境是一个完整统一的整体，这一观点被称为。

- A、生物、心理、社会医学模式；
- B、生物医学模式；
- C、心理、社会模式；
- D、心理医学模式。

68. 人脑对客观现实的反映是。

- A、一对一的“镜像”反映；
- B、个人的主观反映；
- C、人在社会生活实践中积极能动的映像；
- D、对客观现实准确无误的反映。

69. 某大一学生小明，经常感觉自己的车没有上锁，然后跑到停车点查看，请问该生患有什么症状（）。

- A、焦虑症
- B、强迫症
- C、疑病症
- D、偏执狂

70. 心理素质中的“素质”是。

- A、广义上讲；
- B、狭义上讲；

- C、综合上讲；
- D、潜能上讲。

71. 素质教育是把学生视为。

- A、接受知识的容器；
- B、有无限发展空间的个体；
- C、学习的主体；
- D、被动的个体。

72. 有些人，在很紧张的时候，总会把手指放到嘴里，或者啃指甲，这种反应被称为（ ）。

- A、逃避
- B、退化
- C、固着
- D、幻想

73. 《水浒》说“林冲听说自己的内人被人欺辱，本想狠狠地打那人，但是调戏他内人的是当今高太尉之子，便不敢下手，于是将一肚子气统统发往家具什物，打碎家具，掀翻桌椅。这种行为属于（ ）。

- A、逃避
- B、固着
- C、退化
- D、转向攻击

74. AQ指的是（ ）。

- A、情商
- B、逆境商
- C、智商
- D、什么都不是

75. 大学生喜欢在公共的场合以各种方式表现自己，期望赢的周围人，尤其是老师和异性的赞许，但若身边的“对手”很强大，大学生很容易受挫。这种挫折是由（ ）引起的。

- A、动机冲突
- B、角色转换不适应
- C、自由与自律的冲突
- D、自尊与自卑的冲突

76. （ ）提出，人的攻击行为归结为人的死亡本能，认为人生下来就潜在着一股破坏性力量，而其攻击行为的后果是不受意志的约束。

- A、艾里斯
- B、荣格
- C、弗洛伊德
- D、阿德勒

77. 挫折-攻击理论是（）提出的。

- A、勒温
- B、沙利文
- C、罗杰斯
- D、多拉德

78. 下列说法错误的是（）。

- A、挫折情境越严重，挫折反应就越强烈
- B、主体主观上对严重的挫折情境其认知和评价并不严重，其反应就会较轻微。
- C、并不严重的挫折情境不会引起强烈的情绪反应。
- D、挫折具有两面性。

79. 有些大学生在求职择业过程中过于怯懦，属于（）

- A情绪问题B自我认知缺失C人际交往困难D心理失衡

80. 毕业生对自己的能力和品质评价过低，属于什么问题（）

- A抑郁消沉B人际交往困难C自我认知缺失D谨小慎微

81. 大学生属于哪一阶段（） A成长阶段B探索阶段C确定阶段D维持阶段

82. 大学生心理健康教育的主要途径是。

- A、教集体育；
- B、咨询；
- C、开设相关课程；
- D、个别教育。

83. 素质教育是。

- A、面向每一个学生个体的个别教育；
- B、面向部分学生开展的全面教育；
- C、面向特殊人才进行的潜能开发；
- D、面向全体学生的全面教育。

84. 某生患有一种严重的心理疾病，一旦发病起来，情绪会异常兴奋或低落，或兴奋与低落交替出现。请问该生患有什么心理疾病（）。

- A、反应性精神病
- B、情感性精神障碍
- C、精神分裂症
- D、人格障碍

85. 最能体现和反映人的心理调节能力和心理健康状况的是（ ）。

- A、环境适应
- B、自我评价
- C、人际关系状况
- D、情绪健康

86. 我国20世纪90年代，存在心理问题的大学生比例占（ ）。

- A、16—20%
- B、30—34、4%
- C、37、9%
- D、64、4%

87. 大学生常见的情绪障碍不包括（ ）。

- A、焦虑症
- B、抑郁症
- C、疑病症
- D、精神分裂症

88. 大学生常见的社会障碍主要表现为（ ）。

- A、情绪障碍
- B、适应不良
- C、人格障碍
- D、精神障碍

89. 21世纪成为人才的首要条件是（ ）。A身体健康

- B、心理健康
- C、社会适应良好
- D、人际关系良好

90. 马克思说：“在我看来，真心的爱情是表现在恋人对他的偶像采取含蓄、谦慕甚至羞涩的态度，而绝不是表现在随意流露热情和过早的亲昵。”这是指大学生在恋爱中的。

- A、恋爱动机；
- B、择偶标准；
- C、表达方式；

D、恋爱关系

91. 在理想信念、价值观、人生态度以及兴趣爱好等方面相似，就会引起情感上的共鸣和行为上的同步，形成强烈的人际吸引。这是

- A、态度相似性；
- B、空间临近性；
- C、需要的互补性；
- D、情感的相悦性

92. 与意志自觉性相反的品质是。

- A、任性；
- B、盲从性；
- C、懦弱；
- D、顽固性

93. 1963年冬，英雄欧阳海为挽救满载乘客的列车，舍身将驮军炮的惊马推出铁轨，当时他的情绪状态主要是。

- A、激情；
- B、应激；
- C、心境；
- D、平静。

94. 他们常出没在昏暗的街道、校园的僻静处，当遇到女性时解衣暴露生殖器，或当异性面手淫，从女性的恐慌害怕或惊叫厌恶的反应中获得性欲的满足。这是。

- A、恋物癖；
- B、暴露癖；
- C、窥淫癖；
- D、异性癖

95. 学派认为心理问题的成因是由童年的经历和创伤引起的。

- A、精神分析；
- B、行为理论；
- C、人本理论；
- D、认知理论。

96. 认知理论认为，心理障碍产生的根源在于。

- A、学习了不良行为；
- B、幼年期发生心灵创伤和冲突被压抑于无意识；
- C、潜能发展受到阻碍；

D、错误的认识观念。

97. 快速暴露属于。

A、精神分析疗法；

B、行为疗法；

C、认知疗法；

D、人本主义疗法。

98. 行为理论认为，心理障碍产生的根源在于。

A、学习了不良行为；

B、幼年期发生的心灵创伤和冲突被压抑于无意识；

C、潜能发展受到阻碍；

D、错误的认识观念。

99. 性格是人在先天生理素质的基础上，在社会实践活动和不同环境熏陶下逐渐形成的心理特征。

A、不稳定的；

B、稳定的；

C、比较不稳定的；

D、比较稳定的。

100. 个人因受到群众压力或群体影响而在知觉、判断、动作等方面做出与众人趋向一致的行为。这是恋爱中的、

A、空虚心理；

B、从众心理；

C、功利心理；

D、盲目心理。

101. 决定情绪的性质。

A、行为；

B、认知；

C、动机；

D、需要

102. 同一客观事物不同情绪状态下会产生不同的感觉与体验，这说明人把外界客观事物反映到头脑中来时，总是。

A、伴随着主观能动性；

B、伴随着客观性；

C、伴随着个人对一个事物的看法；

D、伴随着随意性。

103. 精神分析理论认为，心理障碍产生的根源在于。

- A、学习了不良行为；
- B、幼年期发生的心灵创伤和冲突被压抑于无意识；
- C、潜能发展受到阻碍；
- D、错误的认识观念。

104. 学习是复杂的心理过程，也是一项艰苦的劳动，因此学习必须遵循规律。

- A、学习；
- B、主观；
- C、人的心理活动；
- D、客观

105. 从生物学角度来认识疾病与健康及其对策的模式被称为。

- A、生物学模式；
- B、医学模式；
- C、社会学模式；
- D、生物医学模式。

106. ()，是恋爱最为积极的目的和结果。

- A、爱情
- B、性
- C、情感交流
- D、婚姻

107. 所谓“江山易改，本性难移”，指的是气质的。

- A、恒定性；
- B、可变性；
- C、稳定性；
- D、天赋性。

108. 理性情绪疗法是由美国著名的心理学家()提出的。

- A、埃里克森
- B、艾利斯
- C、斯金纳
- D、罗杰斯

答案：B

109. 职业生涯的基础是（ ）

- A、心理开发
- B、生理开发
- C、智力开发
- D、潜能开发

110. 压力是紧张或唤醒的一种（ ）心理状态

- A、外部
- B、内部
- C、中间

我的答案： B

111. 国际心理大会认定的心理健康体现在（ ）个方面。

- A、4
- B、3
- C、7
- D、6

我的答案： A

112. 皮亚杰认为依恋来自于（ ）

- A、温暖
- B、关怀
- C、关注
- D、习惯

我的答案： A

113. 下列哪一项不符合变态行为和变态人格是否成为心理问题的标准。

- A、社会功能退行
- B、持续1~2个月不能自动缓解
- C、行为异常无法解释
- D、心里痛苦的严重度到不能忍受

我的答案： B

114. 詹姆斯·林奇在《我的哭声无人听见》一书中提出：“孤独是致命的毒药，（ ）是生命的良药。”

- A、快乐
- B、休息
- C、交友
- D、对话

我的答案：C

115. “我认为，我爸爸觉得我是个守信用的人。”这是：（）

- A、镜我
- B、物质自我
- C、社会自我

我的答案：A

116. 美国行为学派大量的理论基于（）实验

- A、动物
- B、植物
- C、人体
- D、思想

我的答案：A

117. “我认为，我爸爸觉得我是个守信用的人。”这是：（）

- A、镜我
- B、物质自我
- C、社会自我

我的答案：A

118. 通俗地说，心理健康是指在同等环境下、（）的人。

- A、更坚强
- B、更快乐
- C、生活水平更高
- D、活得更久

我的答案：D

119. 下面哪句话可以说是促进了古典心理学的长足发展。

- A、感觉到的是真实的吗
- B、人类一思考、上帝就发笑
- C、我思故我在
- D、

人只能关系中发现“永恒的自我”

我的答案：A

120. 情绪能够激励人的活动，提高人的活动效率，属于情绪的（）功能

- A、自我防御功能
- B、社会适应功能

C、动力功能

D、强化功能

答案：C

121. “变态”这个词来源于（）。

A、临床医学

B、物理学

C、生物学

D、心理学

我的答案：C

122. 在边缘系统中，与记忆有关的是

A、杏仁核

B、海马

C、垂体

D、下丘脑

答案：B

123. 被称为美国机能主义心理学创始人，著有《心理学原理》的是谁？

A、梅斯梅尔

B、威廉·詹姆斯

C、冯特

D、弗洛伊德

答案：B

124. 人类（）%的疾病与心理的压力感有关

A、不到10%

B、20—30%

C、65—90%

D、100%

答案：C

125. 皮亚杰认为依恋来自于（）

A、温暖

B、关怀

C、关注

D、习惯

答案：A

126. 心理学是：研究个体感觉、（）、情绪、意识与精神活动之间关系的科学

- A、思想
- B、行为
- C、外形

答案：B

127. 下列哪一项不符合变态行为和变态人格是否成为心理问题的标准。

- A、社会功能退行
- B、持续1~2个月不能自动缓解
- C、行为异常无法解释
- D、心里痛苦的严重度到不能忍受

答案：B

128. 跟他做朋友你会感觉他的正义感，进取心，善意与宽容，没有什么禁忌，但爱憎分明

,

- A、强迫型
- B、表演
- C、偏执型
- D、分裂型

答案：A

129. 大学生最重要的任务是（）。

- A、社交
- B、个人兴趣爱好
- C、本专业的学习
- D、慈善事业

答案：C

130. “我认为，我爸爸觉得我是个守信用的人。”这是：（）

- A、镜我
- B、物质自我
- C、社会自我

答案：A

131. 思维、言语与行为紊乱，情绪怪异，众人高兴我独愁，该悲伤的时候却放声大笑。是（）人格。

- A、依赖
- B、精神分裂型
- C、偏执型

D、分裂型

答案：B

132. 一见钟情属于（）爱情

A、忘我式

B、友谊式

C、游戏式

D、激情式

我的答案：D

133. （）已成为决定大学生学习效果及其日后职业生涯发展的基本素质。

A、远大理想

B、自主学习能力

C、持之以恒的毅力

D、知识迁移能力

134. （）是建设性的表达方式。

A、你信息

B、我信息

C、他信息

答案：B

135. （），提出了爱情三角理论。

A、斯腾伯格

B、赫洛克

C、霍尔

D、霍妮

136. 爱情是由性欲、情感、（）、和义务四个要素构成。

A、信仰

B、理想

C、激情

D、承诺

137. 美国心理学家（）认为，从性意识的萌芽到爱情的产生和发展，大致分为四个阶段，即疏远异性的性否定期、向往年长异性的牛犊恋期、积极接近异性的狂热期和浪漫的恋爱期

A、斯腾伯格

B、赫洛克

- C、霍尔
- D、霍妮

138. () 性的能量重新涌现出来，男女均从与异性的接触中寻求乐趣。

- A、生殖期
- B、肛欲期
- C、性器期
- D、潜伏期

139. () 儿童开始注意男女差别，产生性的好奇心，主要是对外生殖器的注意，超我迅速发展。

- A、口欲期
- B、肛欲期
- C、性器期
- D、潜伏期

140. () 婴儿从吮吸、吞咽、咬合发声中得到性的快感和满足。

- A、口欲期
- B、肛欲期
- C、性器期
- D、潜伏期

141. () 是一种最简单、最直接表示对他人友好的一种方式。

- A、微笑
- B、打招呼
- C、点头
- D、鞠躬

142. () 是人际交往的前提。

- A、动机
- B、认知
- C、情感
- D、态度

143. () 是连接人们心理活动的过去和现在，是人们学习、工作和生活的的基本机能。

- A、联想
- B、思考
- C、实践
- D、记忆

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/577016165124006133>