

心理健康教育试题及答案

一、开展中小学心理健康教育必须坚持哪些基本原则？

必须坚持以下基本原则：根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高；关注个别差异，根据不同学生的不同需要，开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合，面向全体学生与关注个别差异相结合，尊重、理解与真诚同感相结合，预防、矫治与发展相结合，教师的科学辅导与学生的主动参与相结合，助人与自助相结合。

二、开展心理健康教育的途径和方法有哪些？

开展心理健康教育的途径和方法多种多样，各学校应该根据自身的实际情况，灵活选择、使用，注意发挥各种方式和途径的综合作用，增强心理健康教育的效果。心理健康教育的形式在小学可以以游戏和活动为主，营造乐学、合群的良好氛围；初中以活动和体验为主，在做好心理素质教育的同时，突出品格修养的教育；高中以体验和调适为主，并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务紧密配合。

(1) 开设心理健康选修课、活动课或专题讲座 (2) 个别咨询与辅导

(3) 把心理健康教育，贯穿在学校教育教学活动中 (4) 积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道

三、生怎样才能科学塑造自我？

(1) 确立理想自我；理想自我的确立和设计要注意以下几点。第一，方向性，第二现实性，第三，激励性；

(2) 改变现实自我。确立理想自我后，就要不断改变现实自我，完善自我，向理想自我前进。

四、健全的自我意识标准是什么？

衡量一个人的自我意识是否健全，根据樊富珉、马建青教授等心理卫生学专家的观点，可以从以下几方面加以考察：

(1) 一个有健全自我意识的人应该是一个自我肯定的人、一个自我统合的人；

(2) 一个有健全自我意识的人应该是自我认识、自我体验、自我监控协调一致的人；

(3) 一个有健全自我意识的人应该是独立的，同时又与外界保持协调的人；

(4) 一个有健全自我意识的人应该是一个自我发展的人，其自我具有灵活性；

(5) 一个有健全自我意识的人应该是一个心理健康的人，不仅自己能健康发展，而且能促进社会文明和进步。

五、教师如何激发和培养学生的学习动机？

学习动机的培养与激发是指教师采用一定的教学措施，利用一定的诱因，使学生产生学习的需要，并将学习需要转化为学习动机。激发与培养学生的学习动机，应从以下几方面着手。

(1) 帮助学生树立恰当的学习目标；学习目标一般可分为两种：一种是远的总的目标；另一种是特定的目标，即近期的具体的学习目标。

①教师要帮助学生树立远大的理想，确定总的学习目标。②教师要帮助学生明确近期的具体的学习目标。

（2）适当开展学习竞赛

①竞赛内容不要单一化。②应考虑到学生的心理特征和竞赛题目的难易程度。③竞赛的要求必须具体、合理。④在竞赛过程中，教师要注意对学生进行思想工作。⑤可以按照能力的高、中、低分组竞赛，使每个学生都有获胜的机会。⑥竞赛活动要适量。⑦竞赛要与评比、奖励相结合。

（3）创设“问题情境”，启发积极思维

①创设问题情境会激发学生解决问题的强烈愿望。②创设问题情境是通过“设疑”引起认知矛盾的方法。

（4）帮助学生在学业上获得成功

①要对学生多作肯定的评价。②帮助学生在学业上获得成功的方法是教学材料难易要适当，不能过难也不能过易。

六、如何培养学生的意志品质？

培养学习意志品质的方法：

(1)要确定具体的学习目标。(2)要针对个性特征，采取相应的锻炼措施，循序渐进地增强毅力。

(3)要在奠定意志行为的基础上，用丰富的情感激励学习意志。(4)改善学习环境，适当安排学习进度，也有利于培养学习意志。

七、如何防治学习的心理疲劳？

第一，增强学生的学习动机。第二，教会学生

学习方法。

八、怎样在学习中提高注意力？

(1) 充满信心。(2) 自我奖励法。(3) 目标转移法。(4) 放松训练法。(5) 聆听法。

九、如何帮助学生克服考试怯场的情况？

(1)树立正确的考试观，减轻心理压力。(2)努力学习，增强自信心。(3)适度紧张，克服情绪大起大落。(4)考前做些放松训练。

第一，采取时间延搁。第二，积极的自我暗示。做几次深呼吸。转移注意。

十、中学生情绪发展的特点及表现是什么？

中学生的情绪世界，早已不再是风平浪静的港湾，面对的是寻找新的平衡，虽然这时他们已有了驾驭自己的情绪的能力，但情绪的浪潮依然时起时落，依然没有摆脱两极性的特点，烦躁与不安仍然是其情绪的主旋律，分析起来，中学生情绪的两极性主要有以下表现。

1、复杂与简单共存。2、强与弱共存。3、波动和稳定共存。

4、微妙的隐藏性。

十一、自我控制情绪的方法有哪些？

(1) 自我控制的情绪法。

第一，自我暗示。

第二，心理换位。

第三，升华转化。

第四，自我激励。

(2) 有意识地转移注意焦点。

(3) 合理宣泄不良情绪。

(4) 正确看待人生与社会，宽容他人。在日常生活中，人们观察和思考问题时，总是习惯以自我为中心，把自己的目的、需要、态度、价值观念、情感偏好、审美情趣等作为标准尺度来衡量外在的食物和观念。

十二、如何启发学生加强意志品质的自我锻炼？

启发学生加强意志品质的自我锻炼

在培养学生良好意志品质的过程中，周围人们的影响、集体的委派任务、榜样的教育等，都必须通过学生的自我锻炼，才能真正起作用。挫折是不以人的意志为转移的生活内容之一。在人的一生中，会经常发生挫折。如果不能正确地对待挫折，就会在挫折面前造成心理上的伤痕或行为上的偏差，不利于青少年的成长。一些学生由于自信，有着强烈的自我发展的要求和欲望，不能够正确地认识、评价自己，对生活中的困难和障碍往往估计不足，一旦自己的想法受阻，就情绪低落，学习积极性不高，甚至产生过激言行，一改往常表现，判若两人。对优秀生，一定要帮助他们提高对挫折的承受能力，加强抗挫折能力的培养，以减轻挫折的不良影响。要教育引导树立辩证的挫折观，对挫折要有充分的思想准备。使他们了解到世上的事情往往是成果未得，先尝苦果；壮志未酬，先遭失败。同时也要使学生认识到，任何事情都有二重

性，挫折对人生也有激励与消极两重性，既可以给人带来烦恼和痛苦，又可以催人振奋，引导一个人产生创造性的变迁，即增强韧性和解决问题的能力。历史事实证明，人类最出色的业绩往往是在遭受挫折的情况下做出的。哲学家甚至认为，挫折会使人了解人生的价值，会改变人生的路途。中小學生要辩证地认识挫折，变不利的一面为有利的一面，变消极的影响为积极的力量。

通过体育活动锻炼意志

十三、羞怯产生的原因是什么？如何使自己战胜羞怯？

以下几个方面易产生羞怯。

- (1) 自卑。
- (2) 过分敏感。
- (3) 挫折。

针对产生羞怯的原因，注意以下几点，有利于克服羞怯。

- (1) 会接纳自己。
- (2) 有信心。
- (3) 不要过多地计较别人的评论。
- (4) 多争取锻炼的机会。

十四、中学生交往有哪些特点？如何提高他们的交往能力？

中学生交往的特点

- (1) 交往需要的迫切性，即同窗、同学、朋友交往的愿望越来越强烈，这与独生子女增多有关；
- (2) 交往观念的开放性，即当前中学生的交往在摆脱父母的同时，也不愿意受以往交往观念和传统习俗的束缚，呈现出强烈的自我意识和开放性；
- (3) 交往行为的自主性，即中学生随着自我意识的增强，开始要求按照自己的交际观念和交往行为去选择朋友；
- (4) 交往范围的广泛性，当代中学生的交往，不像过去的中学生只和同性朋友交往，只和本班、本组的同学交往，而是使交际圈子呈现一种拓展的趋势；
- (5) 交往内容的丰富性，当代中学生聪明，知识面宽，很多事情都可以成为交谈的话题；
- (6) 交往手段的多样性，当代中学生接触的事物远远超过以前的中学生，因此，同学间的交往既有传统的方式，也有现代的手段，多种多样。

根据当今中学生交往的一系列新特点，使他们在交往中注意以下几点，有利于提高他们的交往能力：

- (1) 在朋友需要时，自觉自愿地提供帮助；
- (2) 尊重朋友的意愿；
- (3) 保守朋友的私人秘密；
- (4) 双方互相信任；

-
- (5) 朋友不在场时，同样维护其正当利益；
 - (6) 公开场合不互相指责；
 - (7) 给朋友以感情上的支持；
 - (8) 交流时注意力集中，不能心不在焉；
 - (9) 尽量使朋友感到相处的快乐；
 - (10) 不嫉妒朋友的其他社会关系；
 - (11) 坦率地敞开自己的情感；
 - (12) 遇事多征求对方的意见；
 - (13) 与朋友共同分享成功的快乐；
 - (14) 发生矛盾时互相忍让；
 - (15) 生活上关心朋友；
 - (16) 不唠叨；
 - (17) 注意必要的礼节。

十五、教师如何对待班级中的小团体，建立融洽的师生关系？

- (1) 教师要在任何时候都了解自己班集体中小集体的活动状况、核心人物的态度以及人员的变迁。同时，

还要了解班集体的大部分成员对这些小团体的评价。

(2) 教师要做好小团体核心人物的工作。小团体的活动和作用，很大程度上取决于这些核心人物的态度，因此，做好他们的工作，是把握小团体的关键。

(3) 教师要善于在班集体中创造良好的情感气氛，使班集体的目标与小团体的目标在根本利益上相容，并努力使小团体的活动适应于班集体的活动。同时，教师要善于在各种活动中，充分调动小团体的积极性，发挥他们的特长，并注意提高他们的活动质量。

(4) 教师要冷静地分析班集体中的评论。学生对某个小团体或某同学的态度和评价，对于教师来说，具有重要的启示作用。

(5) 如果某个小团体的活动影响了成员的学习、健康或违背了常规，教师必须及时地提出明确的要求和必要的限制，并向他们说明道理。对于少数受社会上不良分子影响而出现违法行为的小团体，则要采取果断措施，切断他们不良的社会联系，并加法制教育。

正因为班集体中的小团体是一种群体，教师既要了解和尊重个人，更要理解和尊重群体心理，与他们交流。利用教师的权威和人格力量，同时利用班集体的力量，把各种小团体的活动纳入健康的轨道，以便充分发挥小团体在小学生人际交往中的功能。

十六、应怎样对待青少年的“网络成瘾”？

网络成瘾的对策

(1) 学校要为青少年学生营造宽松的成才环境。

）掌握一些去除网瘾的方法。

(3) 坚持标本兼治原则，对青少年网络成瘾者进行及时综合治理。

十七、青少年产生暴力倾向的原因是什么？应如何矫正？

暴力倾向的原因如下：

- | | |
|-----|---------|
| (1) | 认识错误。 |
| (2) | 盲目模仿。 |
| (3) | 不恰当的惩罚。 |

矫正方法：

- | | |
|-----|--------|
| (1) | 认识矫正法。 |
| (2) | 正向迁移法。 |
| (3) | 榜样示范法。 |

十八、我国教师心理健康的标准是什么？

教师心理健康标准如下：

- | | |
|-----|------------------------|
| (1) | 对教师角色认同，勤于教育工作，热爱教育工作。 |
| (2) | 有良好和谐的人际关系。 |

）能正确地了解自我、体验自我和控制自我。

(4) 具有教育独创性。

(5) 在教育活动和日常生活中，均能真实地感受情绪，并恰如其分地控制情绪。

十九、影响教师心理健康的因素有哪些？请就“教师的态度”这一因素作具体分析。

(1) 教师的压力。

(2) 教师的态度。

①教师的工作满意感。

②教师的士气。

③教师的动机。

(3) 教师的信念。

(4) 教师的人格。

二十、作为教师应如何维护和增进自身的心理健康。

(1) 提高自我意识水平，改善自我观念。

(2) 提高教师的压力应对技术。

(3) 建立良好的人际关系，主动寻求社会支持。

）着眼于当前现实，立即采取行动，分步化解压力。

(5) 学会管理自己的情绪，适时排解不良情绪。

(6) 改变不合理认知，消除不良情绪。

案例分析

一、自信能使你朝着目标加速前进，因为信心是人类意识中的首席化学家，当信心与思想混合在一起时，

人们的潜意识立即接受这种波动，把它变成相同的精神波，从而产生无穷力量，在强有力的自信心的驱使

下，你可以把自己提升到无限的高峰。的确，把现实生活中，我们错过了许多成功的机会，不是我们没有

能力去做，而是缺乏自信，不敢去做，人常说，“自信是成功的一半”。看来，培养一个人的自信心是非常

重要的。如何培养自信心呢？

①分析自卑，了解你的恐惧和不安。自认不行到底是怎样引起的，明确原因是克服自卑的第一步。

②正确评价自己的才能。把自己的价值用书面语言表示出来，以便客观地掌握自己的能力。不妨把自己的专长列在表上，和同龄者比较后，对于自己的优点就可以一目了然。

③要面对自己的恐惧。不可娇宠自己，必须正确地解决自己的问题。假如害怕在众人面前讲话，就要强迫自己在别人面前讲话。若需要讲话时，绝不可因不敢开口而闷闷不乐，应该鼓起勇气，直截了当地提出问题和要求。

⑤挑前面的位子坐。

⑥练习正视别人。

⑦把你走路的速度加快 25% 。

⑧练习当众发言。

⑨要善于笑。

⑩定期提醒自己：你比想像的还要好。

二、刚从学校必要当上教师的小王，在工作中，听有经验的教师讲，对学生时不时地给予表扬和赞许，果然，效果很好。接下来的工作中，他频繁给予学生表扬和鼓励。让他不能明白的是，一段时间以后，表扬对于学生来讲，效果不大了，这是为什么呢？

表扬和鼓励的确是激发学生学习动机的有效方法，由于奖励的获得满足了学生的社会需要，从而增强了这些学习行为的再次发生，在这一点上，著名教育家盖杰和伯令纳在《教学心理学》一书中指出：“对于教师来说，表示是最易使用和最自然的、有效的形成动机的方法。最重要的是，表扬伴随着某种行为的频率的增加。”但值得注意的是，凡事都个“度”，超过这个限度，就会走向反面。这也正是上述王老师的困惑之所在。那么，如何利用表扬和鼓励，才能收到最佳效果呢？

（1）淡化奖励的外部控制作用。若奖励仅仅是为了让学生得到奖赏物，则会使奖励成为外部控制手段，反而抑制学生的兴趣。奖励不是目的，而是辅助性评价，给予奖励意味着对个人学习成效的肯定，教师过多依靠控制性奖励，会强化学业不良学生的消极动机。例如，对学业不良的学生单纯强调分数的重要性，往

(2) 奖赏要与学业不良学生实际付出的努力相一致，使他们感到自己无愧于接受这种奖赏。如果他们解决了一些较为容易的问题而大加奖赏，不但不能提高他们的自信，反而会增加他们的自卑，因为这常会使同学视这种奖赏为无能的标志。

(3) 奖赏要以精神奖励为主，物质奖励为辅。学业不良的学生常被人轻视或批评，社会评价较低，因此，对他们来说，最重要的奖赏莫过于称赞和肯定，他们尤其需要教师鼓励、赞许等社会性强化，而不是物质强化。

三、我是一名高二学生，今年 17 岁，这本应是一个充满梦幻的年龄，可它带给我的却只有迷茫的苦闷，我丝毫感觉不到生活的乐趣。现在我生活在一片灰暗之中，我没有寄托，精神世界很空虚，不知道自己为什么而活着，每天我走在教室与家庭的两点一线上，机械地重复着一个节奏，感觉一切都是那么的无聊。我不知道学习究竟是为了什么，考试又是为了什么，同学们那些不安的表现又是为了什么？我开始对什么都不关心，什么都懒得去做，感觉做什么都没有什么意思。有时，我甚至觉得一切都无所谓，缺乏干劲，效率很低，不再主动与人交往。虽然我也想这样不行，努力给自己找一些事情，让自己忙碌起来，或是给自己制定一个学习计划，可好景不长，没几天，就又感到没意思，坚持不下去了。我现在非常痛恨自己，觉得自己是一个无可救药的人，我该怎样做，才能振作起来呢？

从这位同学的表现来看，他处在一种消极的情绪状态。消沉是一种不良的情绪状态；消沉会消磨掉一个人的斗志，埋没一个人的才华，会使一个人失去爱和交往的能力，放弃生活中的一切；消沉是一个人内心世界与外部环境不相协调的反应，是人们对待周围世界的一种自我保护性反应。消沉的产生既有内在原因，也有外在原因，也许人们无法消除引起消除的外部因素，但却可以塑造一颗坚强的心，走出消沉。下面介绍几点走出消沉的建议。

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/578061137107006120>