
《自控力》参考试题库 300 题_含答案

一、单选题

1. 想要赢得意志力挑战，我们需要调整到正确的身心状态，用（）去自控，而不是自卫。

A、思想

B、意志

C、毅力

D、能量

答案：D

2. 2010 年《内科医学档案》中的一份报告指出，（）的人在被临床诊断为肥胖后，不仅认为自己并不胖，还相信自己变胖的风险很低。

A、0.1

B、0.37

C、0.52

D、0.79

答案：B

3. 现代人的大脑就是为了适应各种需求而（）出来的。

A、演变

B、退化

C、进化

D、改变

答案：C

4. 对未来的（ ）精神，不仅会影响我们自己的决定，还会影响我们究竟会不会按自己所说的去做，心理学家已经证明了，我们错误的认为自己明天会比今天有更多的空闲时间。

A、积极主义

B、消极主义

C、乐观主义

D、悲观主义

答案：C

5. 意志力挑战就是两个自我的（ ）。

A、对抗

B、妥协

C、消融

D、审视

答案：A

6. 新研究表明，定期的（ ）训练能帮人戒烟、减肥、戒毒、保持清醒。

A、运动

B、体能

C、思维

D、自我

答案：C

7. 在光环效应下，研究人员发现，出于慈善目的购买巧克力的人，会吃（ ）的巧克力来奖励自己的善行。

- A、一定
- B、适量
- C、更多
- D、更少

答案：C

8. 正视恐惧能帮助我们做出理性的选择是因为什么原因？（ ）

- A、改变我们能理解的动机总比改变我们看不到的影响要容易。
- B、改变我们看不到的影响总比改变我们能理解的动机要容易。
- C、改变我们能理解的动机总比改变我们看不到的影响要难。
- D、我们能理解的动机可以改变，而看不到的影响难以改变。

答案：A

9. 戈尔丁发现，和一般人相比，有（ ）的人更难控制自己的思想。

- A、自我满足症
- B、自我沮丧症
- C、自我批评症
- D、社会焦虑症

答案：D

10. 专心（ ）是一种简单有效的冥想技巧，它不但能训练大脑，还能增强意志力。

- A、呼吸
- B、阅读

C、写作

D、思考

答案：A

11. 消费者总是在预测运动器材的使用率时作出（）的估计。事实上，90%的运动器材最终只能在地下室的灰尘里度过余生。

A、正确

B、合理

C、过高

D、一致

答案：C

12. 据报道，美国人应对压力的方式主要是（），而烟民更是变本加厉地抽烟，甚至放弃了戒烟的念头。

A、醉酒

B、睡觉

C、沉溺于垃圾食品

D、看电视

答案：C

13. 当面对别人的目标时，增强（）的最佳途径是：在每天刚开始的时候花几分钟想想自己的目标，想想你会怎样受到诱惑，想要改变目标。

A、自控系统

B、免疫系统

C、感染系统

D、以上均不对

答案：B

14. 巴巴·史乌向我们证明，（）分散的人更容易向诱惑屈服。

A、精力

B、观察力

C、想法

D、注意力

答案：D

15. 我们的大脑错把奖励的承诺当做快乐的保证，所以，我们会从不可能带来满足的事物中寻找（）。

A、成就感

B、快乐感

C、幸福感

D、满足感

答案：D

16. 本书的观点认为：情绪低落的时候会让我们（）于诱惑。

A、不屑

B、屈服

C、克制

D、战胜

答案：B

17. 大脑中一个受刺激会产生强烈快感的区域,科学家詹姆斯·奥尔兹和彼得·米尔纳将它称为大脑的 ()。

- A、神经中枢
- B、交通枢纽
- C、快感中心
- D、协调中心

答案: C

18. 小孩需要人得管教,小孩的 () 在不断成熟的过程中需要得到一些外界的支持。

- A、前额皮层
- B、后额皮层
- C、内额皮层
- D、外额皮层

答案: A

19. “意志力科学”这门课还提出了理解自控局限性的重要性,以及培养 () 的最佳策略。

- A、兴趣
- B、爱好
- C、注意力
- D、意志力

答案: D

20. 如果你自控的唯一动力就是成为一个足够好的人，那么每当你自我感觉良好骄傲的时候，你就会（）自控。

- A、放弃
- B、坚持
- C、使用
- D、开始

答案：A

21. 发现讽刺性反弹效应的心理学家是（）。

- A、大卫·德斯丹诺
- B、马克·罗森
- C、韦格纳
- D、马克·安塞尔

答案：C

22. 以下哪个选项会带来欲望？（）

- A、压力
- B、焦虑
- C、罪恶感
- D、高兴

答案：A

23. 疲惫是一种预先警报系统，所以极限运动员能不断突破常人眼中的（）。

- A、思想极限
- B、身体极限

C、底线

D、形象

答案：B

24. 本书中指出，（）是信息的重要来源。

A、思想

B、实践

C、感觉

D、学习

答案：A

25. 本书的观点认为：直到我们真的需要自控力之前，我们一直拥有（）。

A、意志力

B、控制力

C、自控力

D、想象力

答案：C

26. 研究表明，自我批评是容易导致（）的因素。

A、害怕

B、抑郁

C、烦躁

D、心急

答案：B

27. 谢林认为，要实现自己的目标，我们就必须限制自己的选择，他把这称为（）。

- A、提前承诺
- B、预先承诺
- C、提前选择
- D、预先选择

答案：B

28. 研究人员已经把通过锻炼让人身上的所有肌肉都变得更强健，这个想法融入了意志力训练体系，这里说的不是军训，也不是断食法，这种锻炼的方法更简单——让人们控制自己以前不会去控制的（），以此来训练自控力肌肉。

- A、大事
- B、小事
- C、思想
- D、意识

答案：B

29. 有关诱惑和拖延的问题都会归结到一个人类特有的问题上——这个问题是我们如何看待（）。

- A、过去
- B、现在
- C、未来
- D、生命

答案：C

30. () 能迅速有效地连通脑细胞。

- A、细胞灰质
- B、红细胞
- C、白细胞
- D、白质

答案：D

31. 精神病学家希斯相信，这种大脑自我刺激法可以成为很多 () 问题的疗法。

- A、失眠
- B、厌食
- C、精神失常
- D、运动受控

答案：C

32. 你从祖先身上遗传了战斗或逃命时的本能，这种本能就是 () 。

- A、恐惧反应
- B、条件反射
- C、应激反应
- D、紧张反应

答案：C

33. 事实证明，科学家找到的自控力良药是 () 。

- A、节食
- B、做家务
- C、锻炼

D、跑步

答案：C

34. 在以下四项中，（）和行为传染的亲密程度更重要。

A、生理关系

B、心理关系

C、社会关系

D、自然关系

答案：C

35. 本书指出，（）会加重严重的焦虑感。

A、压抑思维

B、释放思维

C、控制环境

D、适应环境

答案：A

36. 当你的意志力告急时，你可以挖掘你的（）的力量，让自己恢复能量。

A、我是要

B、我能要

C、我不要

D、我想要

答案：D

37. 《自控力》这本书的作者的编辑是（）。

A、韦格纳

B、雷切尔·霍尔茨曼

C、乔治·安斯利

D、沃特·米歇尔

答案：B

38. 本书的观点认为：很多时候，我们根本想不出一个能为自己辩护的逻辑说法，但我们无论如何都坚信（）。

A、信念

B、意志

C、能力

D、直觉

答案：D

39. 帕金森症是一种常见的神经退化性疾病，病因是脑细胞中缺少（）。

A、氧气

B、血液

C、红细胞

D、多巴胺

答案：D

40. 以下哪种是多巴胺的主要目标，所以，即便你经历的事物和原来承诺的并不相符，它也不会给你释放“停下来”的信号？（）

A、提高自控力

B、追求奖励

C、预见快感

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/696112151005011102>