

智慧树大学生心理健康章节测试 答案 2023

智慧树大学生心理健康章节测试答案 2023

适应是指个体与环境达到和谐关系的动态过程。心理适应能力是一个人根据客观环境要求,主动采取对策,改变自身或环境,使自身与环境和谐相处的能力。简单地讲,就是一个人能否与现实环境和谐共处的一种能力。()

A、正确

B、错误

答案:A

适应的策略是改变自己不能改变的,接受自己能改变的。()

A、正确

B、错误

答案:B

学会与背景不同的人合作与竞争与人格的健全发展无关。()

A、正确

B、错误

答案:B

自我管理是大学生生活的重要内容之一。看不见的如个人的时间、情绪和人际关系的管理,比看的见的如个人的生活物品和金钱等的管理难度小。()

A、正确

B、错误

答案:B

人们应该清楚地知道自己哪些方面是可以改变的,而哪些方面是无法改变,是自己必须接受的。我们应该把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上,并在此基础上找到一条自我提升的有效途径。()

A、正确

B、错误

答案:A

健康是人生存、发展、快乐和幸福的基础与前提。()

A、正确

B、错误

答案:A

心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范用之内将个人的心境发展成最佳的状态。可有时为了自己的快乐就顾不了这些了。()

A、正确

B、错误

答案:B

心理健康的人能够面对现实,接受现实,并能够主动地去适应现实,进一步地改造现实,而不是逃避现实,对周围事物和环境能做出客观的认识和评价,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望,能够应对生活、学习、工作中遇到的各种困难和挑战。()

A、正确

B、错误

答案:A

人们习惯于将心理正常与否看作是黑白分明的,要么是个正常的人,要么就是一个不正常的人。这种非白即黑的判断标准,有一定的参考价值。()

A、正确

B、错误

答案:B

建立积极的自我对话对与心理健康的调节没有什么关系。()

A、正确

B、错误

答案:B

在具体识记时,可以运用多种感官,如眼看、耳听、口述、手写等。多种感官的参与能有效地增强记忆。()

A、正确

B、错误

答案:A

学习动机不足影响我们的学业表现,学习动机过强可以提升我们的学业表现。()

A、正确

B、错误

答案:A

考试只是衡量大学生学习情况的过程和指标,并不是学习生活的全部,更不是一个人命运的决定因素。()

A、正确

B、错误

答案:A

掌握科学有效的学习方法可以有效调试我们的学习 4、关注学习问题的正确归因,动机不足。()

A、正确

B、错误

答案:A

有意义的材料比无意义的材料遗忘得慢,熟练的动作遗忘得最慢。()

A、正确

B、错误

答案:A

在人的心理活动和行为中的表现,()是显露在外的动力特征,由于这些特征不同,人与人之间会表现出不同的气质特点。例如,情绪发生快且强度大的人,遇事稍不如意就暴跳如雷;而情绪发生慢且不强烈的人,遇事则会比较冷静沉着,而不以活动的动机、目的、内容为转移。

- A、 兴趣
- B、 气质
- C、 能力
- D、 性格

答案:B

()是指个人对自己生理状况的意识,包括占有感、支配感、爱护感和认同感等,这些意识是一个人在与他人交往中通过学习而逐渐形成的。

- A、 生理自我
- B、 心理自我
- C、 社会自我
- D、 性格特征

答案:A

()是指个人对自己生理状况的意识,包括占有感、支配感、爱护感和认同感等,这些意识是一个人在与他人交往中通过学习而逐渐形成的。

- A、 生理自我

- B、心理自我
- C、社会自我
- D、性格特征

答案:A

无论性格内向还是外向,并没有优劣之分。如在中国历史上,号称“诗仙”的李白是偏外向的人,而号称“诗圣”的杜甫则是偏内向的人,同样在文学上很有造诣。()

- A、正确
- B、错误

答案:A

设身处地地体验或理解他人的情感或需要是走出自我中心的有效方法。()

- A、正确
- B、错误

答案:A

个体的人格特征是在不同的遗传、家庭、教育、环境等因素交互作用下逐渐形成的,每个人都有区别于其他人的心理特点,因此教育要因人而异,人际交往要求大同存小异。()

- A、正确
- B、错误

答案:A

“路知马力，日久见人心”告诉我们在与人交往中不能过分依赖第一印象，要有耐心，多了解对方。（）

A、正确

B、错误

答案:A

刻板效应可以帮助个体尽快适应多变的外部环境，快速形成对他人的印象，因此刻板效应对人际交往没有害处。（）

A、正确

B、错误

答案:B

良好的人际关系是人的基本需要，但是对心理问题的治疗没有帮助。（）

A、正确

B、错误

答案:B

人际交往中，只有以平等的姿态，给对方足够的尊重，才能形成融洽的关系，产生愉悦、满足的心境。（）

A、正确

B、错误

答案:A

光环效应是一种以偏概全的认识。（）

A、正确

B、错误

答案:A

()指一对男女基于一定的社会关系和共同的生活理想,在各自的内心形成了对对方最真挚的爱慕,并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈、专一和稳定的感情。

A、友情

B、夫妻感情

C、爱情

D、恋爱

答案:C

美国耶鲁大学社会心理学家罗伯特·斯腾伯格认为爱情主要由三个部分组成,依次是()、激情和承诺。

A、奉献

B、尊重

C、给予

D、亲密

答案:D

爱情包括三方面的内容,分别是生理方面、精神方面和社会方面。()

A、正确

B、错误

答案:A

如果自己主动提出分手,分手后,最好立马进入下一段感情。()

A、正确

B、错误

答案:B

弗洛姆认为一个成熟的、良好的爱情关系包括四个因素,分别是关心、责任心、尊重和了解。()

A、正确

B、错误

答案:B

情绪反映的是作为主体的人的需要和客观事物之间的关系。()

A、正确

B、错误

答案:A

情绪有好坏之分。()

A、正确

B、错误

答案:B

婴儿主要依靠情绪来传递信息,与成人交流得到成人的抚养。()

、正确

B、错误

答案:A

调适不良情绪就是要压抑不良情绪。()

A、正确

B、错误

答案:B

情绪的外部行为表现一定和主观体验一致。()

A、正确

B、错误

答案:B

压力好比一把双刃剑,有积极的作用也有消极作用。()

A、正确

B、错误

答案:A

大学生压力与挫折的原因既有客观因素也有主观因素,其中客观因素更重要。()

A、正确

B、错误

答案:B

()

A、正确

B、错误

答案:B

对自己的正确认识和压力管理关系密切。()

A、正确

B、错误

答案:A

大学生不少的压力源于自我管理不当。()

A、正确

B、错误

答案:A

大学生在心理危机状态下,通常会有生理反应、认知改变、情绪失控和行为异常等方面的表现,这是识别心理危机的重要参考指标。()

A、正确

B、错误

答案:A

生命教育是一种让人充满活力与引导个体不断走向成长和完善的的教育。()

A、正确

、错误

答案:A

积极心理学家塞利格曼教授提出了幸福生活的五要素包括积极情绪、投入、人际关系、意义和成就。()

A、正确

B、错误

答案:A

当发现他人处于危机时,你应该主动关心、给予支持和寻求外界帮助。()

A、正确

B、错误

答案:A

人类生命是世界上独特而神秘的存在,个体的生命历程是漫长且无限的。()

A、正确

B、错误

答案:B

心理健康是大学生身心健康发展的需要,也是大学生适应社会的需要。()

A、正确

B、错误

:B

通常把心理问题根据其严重程度,分为心理困扰、心理障碍和精神病。

A、正确

B、错误

答案:A

心理测量的结果仅用于参考,不能作为症状确诊。

A、正确

B、错误

答案:A

每年的5月25日是大学生心理健康日。

A、正确

B、错误

答案:A

每年的10月10日是世界精神卫生日。

A、正确

B、错误

答案:A

追求“和他人一致”的背后是人们对归属的需求。

A、正确

、错误

答案:A

追求“功能良好”的背后是人们对成就的需求。

A、正确

B、错误

答案:A

运动或锻炼是提高自控力的有效方式。

A、正确

B、错误

答案:A

讨好型人格又可以称为“迎合型人格障碍”。

A、正确

B、错误

答案:A

讨好这一行为本身是有意义的。人类为了获得生存、发展所需要的资源,会自发地形成一套观点和行为模式,来应对周围的环境,以便更好地生存。

A、正确

B、错误

答案:A

,就是我们接近某人的愿望。

A、正确

B、错误

答案:A

相似性是指人们倾向于与自己某方面或多方面相似的人交往。

A、正确

B、错误

答案:A

刻板效应,也称刻板印象,是指对事物形成的一般看法和个人评价。

A、正确

B、错误

答案:A

非暴力沟通中,表达请求有时候也可以用命令的方式进行。

A、正确

B、错误

答案:B

心理边界形成的重要时期大约是在 14-18 岁的年龄阶段。

A、正确

B、错误

答案:B

“我怎么对别人,别人就应该怎样对我” 这被称为人际交往的反黄金法则。

A、 正确

B、 错误

答案:B

没有变化就没有学习。

A、 正确

B、 错误

答案:A

太强的学习动机反而造成学习效率低下。

A、 正确

B、 错误

答案:A

适当参加竞争有利于提高学习积极性、培养学习兴趣。

A、 正确

B、 错误

答案:A

再次见到能认识是再认能力。

A、 正确

B、错误

答案:A

恨一个人说明仍有爱意于心。

A、正确

B、错误

答案:B

当代大学生的心理面貌出现了三大转变,即从()。

A、闭锁转向开放

B、从关心书本转向关心社会

C、从依赖转向独立

D、从周围环境转向自身

答案:ABC

大学生常见心理困扰包括:()。

A、学习问题

B、情感问题

C、人际关系问题

D、生活适应问题

答案:ACD

大学生心理问题产生的原因包括:()。

A、社会原因

- B、家庭原因
- C、个体原因
- D、学校教育原因

答案:ABCD

大学新生常见的心理问题包括:()。

- A、学习上的不适应
- B、焦虑抑郁等情绪障碍
- C、人际交往障碍
- D、理想与目标的迷失而引起的茫然

答案:ACD

大学新生该如何调适常见的心理问题?()。

- A、尽快确立新的学习目标
- B、尽快掌握新的学习方法
- C、善解人意,建立和谐的人际关系
- D、尽快熟悉校园环境

答案:ABC

自我意识是指:对自身()的认识与评价。

- A、自己与周围关系
- B、生理状态
- C、兴趣爱好

D、心理状态

答案:ABD

心理学家弗洛伊德提出的冰山理论认为:自我意识分为意识、前意识和()。

A、潜意识

B、下意识

C、意识

D、前意识

答案:A

生理自我是自我最原始的形态,指个体对自己本身各种()特征的认识、评价和体验。

A、社会

B、生理

C、外貌

D、心理

答案:B

关于“我的容貌、身材、气质是否优美?是否有魅力?”属于对自己()自我的思考。

A、社会

B、生理

C、心理

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/845000222021011104>