

# 最新大学生心理健康知识竞赛题库及答案

## 一、单项选择题

1. 心理异常按程度由轻到重排列，应为（ ）。

A. 心理障碍，心理疾病，心理问题

B. 心理疾病，心理问题，心理障碍

C. 心理疾病，心理障碍，心理问题

D. 心理问题，心理障碍，心理疾病 **【正确答案】**

2. 下列哪些行为属于心理健康的范围（ ）

A. 能极力满足个人的需要

B. 对自己有过高的评价

C. 为维持自己的心理平衡，极力宣泄自己的情绪

D. 有充分的自我安全感 **【正确答案】**

3. 在治疗阶段中来访者可以（ ）。

A 被动接受咨询者的建议

B 具有自主性 **【正确答案】**

C 依赖咨询者

D 完全服从咨询者

4. 下列哪种心理属于健康心理（ ）

A. 抑郁情绪

B. 不愿与人交往

- C. 经常感觉自己无能
- D. 遇到困难时，能积极克服困难 **【正确答案】**

5. 心理健康在社会交往中可表现为 ( )

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 **【正确答案】**

D. 接触异性时经常表现为紧张的情绪

6. 自杀作为心理障碍的最极端的后果，最常出现在以下哪一种的神经症中 ( )。

A. 厌食症

B. 强迫症

C. 抑郁症 **【正确答案】**

D. 贪食症

7. 心理健康表现心理的耐受力方面为 ( )

A. 过去的痛苦的体验经常浮现在自己的脑海里，但不影响日常的工作和生活

B. 遇到困难，能够忍受

C. 把克服困难当成一种乐趣，而勇敢地面对生活的挫折 **【正确答案】**

D. 对于同事外人的议论并不在意

8. 关于自卑感，以下哪种说法是错误的 ( )。

A、自卑的人热衷于与人比较，而对自己的期待却很低。 【正确

答案】

B、自卑的人往往对自己缺乏客观、清醒的认识，无法悦纳自己。

C、自卑的人容易产生自我怀疑和自我否定。

D、对成败进行正确的归因是处理自卑问题的方法之一。

9. 下列不属于心理健康原则的是（ ）。

A. 自尊自制

B. 过度适应 【正确答案】

C. 与他人关系好

D. 热爱劳动

E. 追求完美

10. 一种重复出现的、缺乏现实意义的、不合情理的观念、情绪、意向或行为，虽力图克制但又无力摆脱的神经症是（ ）。

A. 焦虑症

B. 过度适应

C. 恐怖症

D. 强迫症 【正确答案】

E. 偏执症

11. 下列行为哪一项属于心理健康的范围（ ）

A. 见人都热情相待

B. 见什么人说什么话

C. 经常努力工作

D. 经常保持乐观的心态 【正确答案】

12. 针对“孤僻”的个体，最好的方法是建议他（ ）。

A. 胸怀宽阔

B. 要有坚定的信念

C. 淡化个人得失

D. 主动与人交往 【正确答案】

E. 不断体验成功

13. 大学生心理健康日 5.25 的谐音是（ ）

A. 我爱我 【正确答案】

B. 我是我

C. 我要我

14. 不属于失眠的表现是（ ）。

A. 入睡困难

B. 睡眠中途转醒后入睡难

C. 早醒后想睡睡不着

D. 起得早 【正确答案】

E. 睡眠失调

15. 失眠的调节中不可取的是（ ）。

A. 保持自然的睡眠状态

B. 顺其自然

C. 自我暗示要睡着 【正确答案】

D. 运动促睡眠

E. 放松练习

16. 心理咨询的基本原则是 ( )

A. 替来访者做决定

B. 有条件的尊重来访者

C. 为来访者保密 **【正确答案】**

D. 对来访者的行为作道德判断

17. 对于相貌美的标准，人们通常有大体一致的看法，但是也存在各种差异。而在我们的周围经常流行这样一句话“情人眼里出西施”，那么这个是说明人们对相貌的看法中存在 ( ) 差异

A 文化

B 个人

C 关系 **【正确答案】**

D 时代

18. 咨询师与来访者的咨询关系类似于 ( D )

A. 医生与患者 **【正确答案】**

B. 教师与学生

C. 上级与下级

C. 朋友与朋友

19. 下列哪种心理属于健康心理 ( )

A. 抑郁情绪

B. 不愿与人交往

C. 经常感觉自己无能

D. 遇到困难时，能积极克服困难 **【正确答案】**

20. 心理健康在社会交往中可表现为 ( )

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 **【正确答案】**

D. 接触异性时经常表现为紧张的情绪

21. 当天实记的外语材料, 最好在 ( ) 内进行第一次复习, 保持效果较好。

A 24 小时内 **【正确答案】**

B 第二天

C 第三天

D 第二周

22. 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 ( )

A 刻板印象

B 社会吸引

C 从众 **【正确答案】**

D 服从

23. 你认为“大一综合征”(即大一学生产生的空虚, 焦虑, 失眠等症状) 下列不是产生诱因的是 ( )

A. 理想与现实的落差

B. 对新环境的适应力弱

- C. 优势地位的丧失
- D. 生活过度挥霍而产生罪恶感 **【正确答案】**

24. 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（ ）

- A. 兴趣
- B. 性格
- C. 知识水准
- D. 价值观念 **【正确答案】**

25. 下列陈述不能增强挫折承受力的是：（ ）

- A. 避免类似情境 **【正确答案】**
- B. 总结经验教训
- C. 调节抱负水平
- D. 建立和谐的人际关系

26. 学校增进心理健康的主要途径和方法是（ ）

- A. 心理健康教育 **【正确答案】**
- B. 进行大规模问卷调查
- C. 心理咨询
- D. 心理治疗

27. 强迫观念是指（ ）

- A. 一种在病理上产生的歪曲的信念，发生在意识清晰的情况下，是病态的推理和判断。
- B. 是在意识中占主导地位的错误观念，其发生一般均有事实根

据。此观念片面而偏激，但逻辑上并不荒谬。

C. 是对既往获得的知识经验的运用，用以解决问题形成新概念的能力。

D. 某一固定的观念在脑子里反复出现，这些观念是患者不愿意想的，且伴有主观的被迫感觉和痛苦感觉 **【正确答案】**

28. 不是人际关系的作用的是（ ）

A. 幸福感

B. 心理健康

C. 身体健康 **【正确答案】**

D. 自我表现

29. 大学作为一个特殊的群体，衡量大学生心理健康的首要为（ ）

A. 情绪健康

B. 智力正常 **【正确答案】**

C. 意志健全

D. 人格完整

30. 大学生属于哪一阶段（ ）

A 成长阶段

B 探索阶段 **【正确答案】**

C 确定阶段

D 维持阶段

31. 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 .心理训练 **【正确答案】**

B. 心理教育

C. 心理服务

D. 心理补偿

32. 按照心理学的观点，大部分心理问题来源于（ ）

A. 家庭内部

B. 社会环境

C. 人际关系的处理

D. 自身的内部冲突 **【正确答案】**

33. 在心理咨询的各种形式中，最主要而且最有效的方法是（ ）

A. 电话咨询

B. 面对面 **【正确答案】**

C. 专题咨询

D. 互联网咨询

34. 健康的概念是指哪种状态？（ ）

A. 身体健康

B. 生理无残疾

C. 心理健康

D. 身心健康 **【正确答案】**

35. 心理健康的最终目标是（ ）

A. 自我实现

B. 和谐人际关系

C. 保持人格完整 **【正确答案】**

D. 保持协调情绪

36. 真正的爱情有着自主性、互爱性、排他性、（ ）四个特征。

A. 狂热性

B. 持久性 **【正确答案】**

C. 自然性

D. 本能性

37. 人的生理和心理发展趋于成熟的关键时期是（ ）。

A. A. 初中时期

B. 高中时期

C. 大学时期 **【正确答案】**

D. 成年期

38. （ ）是恋爱最为积极的目的和结果。

A. 爱情 **【正确答案】**

B. 性

C. 情感交流

D. 婚姻

39. 我们常见的嫉妒心理属于（ ）。

A. 轻微的心理失调 **【正确答案】**

B. 轻度的心理障碍

C. 中度的心理障碍

D. 严重的心理疾病

40. ( ) 提出了爱情三角理论。

A. 斯腾伯格 **【正确答案】**

B. 赫洛克

C. 霍尔

D. 霍妮

41. 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 **【正确答案】**

42. 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 **【正确答案】**

D. 情绪健康

43. 近年来, 成为大学校园一大杀手的是 ( )。

A. 焦虑症

B. 疑病症

C. 恐怖症

D. 抑郁症 **【正确答案】**

44. 大学生维护心理健康的基本原则和要求是 ( )。

A. 健全自我意识 【正确答案】

B. 意志坚定

C. 人格健全

D. 自我统合

45. 当代大学生一般处于（ ）。

A. 青年初期

B. 青年中期 【正确答案】

C. 少年期

D. 青年晚期

46. 当代大学生追求卓越人生、追求自我实现必须面对的终生课题是（ ）

A. 健全自我意识 【正确答案】

B. 健全人格

C. 培养坚定的一致

D. 调控自己的情绪

47. 形成自我意识的核心和关键是（ ）。

A. 健全自我意识

B. 自我统合 【正确答案】

C. 悦纳自我

D. 调控自我

48. 心理防御机制是人们适应生活的一种（ ）的反应，在人的心理世界占有极为重要的地位。

A、个人无意识

B、意识

C、潜意识 **【正确答案】**

D、集体无意识

49. 以下哪种表达不带有绝对化的不良认知（ ）。

A、我必须每件事情都要成。

B、你必须对我好。

C、学校或家庭环境必须符合我的要求。

D、能做到的事情我一定做到，其他的我尽力而为 **【正确答案】**

50. 下列说法中错误的是（ ）。

A、爱，不是一种单纯的行为，是我们生活中的一种气候，一种需要我们终身学习、发现和不断前进的活动。

B、成熟的爱情是以自爱为基础。

C、知道自己需要怎样的爱，并且具有给予爱的能力但不一定要具有拒绝爱的能力。 **【正确答案】**

D、选择与自己心理特点相配的恋人。

51. 有的同学遭遇失败后，便会认为自己“没用，什么也干不成，是个废物，窝囊废”，这种想法属于哪种不良认知（ ）。

A、绝对化

B、糟糕至极

C、过分概括化 **【正确答案】**

D、乱贴标签

52. 学习是大学的首要任务，而（ ）则是学习的根本宗旨。

A、勤奋

B、刻苦

C、学以致用

D、学会学习 **【正确答案】**

53. （ ）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 **【正确答案】**

C、持之以恒的毅力

D、知识迁移能力

54. 关于考试焦虑下列说法错误的是（ ）。

A、高度的焦虑只有同高度的能力相结合才能促进学习。

B、适度的焦虑有利于考试。

C、没有焦虑十分有利于考试水平的发挥。 **【正确答案】**

D、使用闭目养神法、凝视法等可以缓解考试焦虑。

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

A、联想

B、思考

C、实践

D、记忆 **【正确答案】**

56. 法国生物学家贝尔纳说过：“妨碍人们创造的最大障碍，并不是未知的东西，而是已知的东西。”这句话警告我们（ ）。

- A、克服从众心理
- B、不迷信书本
- C、走出思维定势 **【正确答案】**
- D、拓宽知识领域

57. （ ）是人际交往的前提。

- A. 动机
- B. 认知 **【正确答案】**
- C. 情感
- D. 态度

58、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 **【正确答案】**
- D 谨小慎微

59、就业指导课的核心内容是（ ）

- A 职业生涯规划 **【正确答案】**
- B 职业发展规划
- C 生涯路线的选择
- D 人生目标的修正

60. （ ）是人际交往的第一原则。

A. 平等原则 **【正确答案】**

B. 尊重原则

C. 诚信原则

D. 互利原则

61. ( ) 是指由于一些客观条件的限制和认识上的偏差, 认为自己在某个方面或某几个方面都不如别人, 从而产生轻视自己、失去信心、畏缩的一种情绪体验。

A. 习得性无助

B. 妒忌

C. 自卑 **【正确答案】**

D. 害羞

62. 根据心理学 ( ) 在人际交往中所产生的心理定势作用, 在与陌生人交往中, 大学生要注意给人留下良好的第一印象。

A. 晕轮效应

B. 首因效应 **【正确答案】**

C. 马太效应

D. 标签效应

63. ( ) 是一种最简单、最直接表示对他人友好的一种方式。

A. 微笑 **【正确答案】**

B. 打招呼

C. 点头

D. 鞠躬



64. 在人际距离中，（ ）属于亲密区。

A. 0.5 米以内 **【正确答案】**

B. 0.5—1.2 米

C. 1.2—3.7 米

D. 3.7 米以上

65. 在人际距离中，（ ）属于社交区。

A. 0.5 米以内

B. 0.5—1.2 米

C. 1.2—3.7 米 **【正确答案】**

D. 3.7 米以上

66. 在人际距离中，（ ）属于公共区。

A. 0.5 米以内

B. 0.5—1.2 米

C. 1.2—3.7 米

D. 3.7 米以上 **【正确答案】**

67. 在人际交往中，（ ）属于个人区。

A. 0.5 米以内

B. 0.5—1.2 米 **【正确答案】**

C. 1.2—3.7 米

D. 3.7 米以上

68. 言语交往，首先应学会（ ）。

A. 表达

B. 沟通

C. 倾听 **【正确答案】**

D. 尊重

69. 爱情是由性欲、情感、（ ）、和义务四个要素构成。

A. 信仰

B. 理想 **【正确答案】**

C. 激情

D. 承诺

6. 人际沟通的作用有（ ）和（B）。

A. 协调作用 **【正确答案】**

B. 保健作用

C. 社会比较

D. 亲和动机

E. 克服寂寞

18. 从学校心理咨询的内容来说，主要包括\_发展性

咨询 和 障碍性 咨询。 **【正确答案】**

29. 个体对自身以及自身的特征所持有的一种积极态度称之为  
自我接纳

30. 心理咨询师于来访者保持正常的社交距离，最适合的距离是  
1.5 米 左右。 **【正确答案】**

36. 大学新生心理适应问题主要有哪些方面？

环境适应问题、学习问题、自我认知矛盾、人际交往困难、对未

来的困惑。 【正确答案】

## 二、多项选择题

1、通过心理咨询，我们可以在（ ）等问题上得到帮助。

- A. 学习问题 【正确答案】
- B. 情绪压力问题 【正确答案】
- C. 人际交往问题 【正确答案】
- D. 恋爱问题 【正确答案】

2、下面（ ）属于一般心理问题。

- A. 消沉 【正确答案】
- B. 自卑 【正确答案】
- C. 妄想
- D. 多疑 【正确答案】

3、弗洛伊德把人格分为（ ）。

- A. 超我 【正确答案】
- B. 本我 【正确答案】
- C. 自我 【正确答案】
- D. 他我

4、可以通过（ ）等方式进行心理咨询。

- A. 网络 【正确答案】
- B. 书信 【正确答案】
- C. 电话 【正确答案】
- D. 面谈 【正确答案】

5、自我发展咨询的内容包括（ ）等。

A. 生涯规划 【正确答案】

B. 人格完善 【正确答案】

C. 素质提升 【正确答案】

D. 自我管理 【正确答案】

7、理智的对抗方式有（ ）。

A. 消极对抗

B. 发泄不满

C. 侵犯行为

D. 自我辩解 【正确答案】

E. 改变策略 【正确答案】

8、影响人际吸引的因素有（ ）。

A. 个人特质:热情、能力、外表的吸引力 【正确答案】

B. 相似性:态度、价值观的相似尤为重 【正确答案】

C. 互补性:相似与互补的重要性问题一般需要同角色作用联系

【正确答案】

D. 熟悉性 【正确答案】

E. 接近性:空间的邻近性是导致人际吸引的重要条件 【正确答案】

9、关于转变个体社会态度的方法,下列哪些叙述是正确的?( )。

A. 实事求是地提供信息 【正确答案】

B. 晓以利害地说服宣传 【正确答案】

C. 使用武力威胁其改变

D. 欺骗宣传使其改变

10、下列哪些描述是阻碍人际吸引的特征? ( )。

A. 不尊重别人的人格 【正确答案】

B. 自我中心主义强 【正确答案】

C. 对人不真诚, 只关心自己 【正确答案】

D. 过分服从并取悦别人 【正确答案】

E. 怀有偏见、固执 【正确答案】

11、当你心里有苦闷和烦恼的事的时候, 下列方法中, 适当的宣泄情绪的方法有: ( )。

A:

B:

C:

D: 【正确答案】

E: 【正确答案】

12、你认为“大一综合征”(即大一学生产生的空虚, 焦虑, 失眠等症状) 产生的主要诱因有哪些? ( )。

A. 理想与现实的落差 【正确答案】

B. 对新环境的适应力弱 【正确答案】

C. 优势地位的丧失 【正确答案】

D. 生活过度挥霍而产生罪恶感

13、新生入校, 独立是第一关, 独立应该从哪些小事做起?( )。

A. 整理好自己的领地 【正确答案】

B. 规划好自己的时间 【正确答案】

C. 熟悉周围的环境 【正确答案】

D. 初步建立社交圈子 【正确答案】

14. 常用的鉴别心理健康问题的标准包括（ ）。

A. 个人经验标准 【正确答案】

B. 社会文化标准 【正确答案】

C. 症状检查标准 【正确答案】

D. 数理统计标准 【正确答案】

15. 大学生常见的情绪障碍包括（ ）。

A. 焦虑症 【正确答案】

B. 强迫症 【正确答案】

C. 恐怖症 【正确答案】

D. 精神分裂症

16. 个别咨询的主要形式包括（ ）。

A. 门诊咨询 【正确答案】

B. 访问咨询 【正确答案】

C. 广播咨询 【正确答案】

D. 电话咨询 【正确答案】

17. 从结构形式上看，自我意识可以分为（ ）。

A. 自我认识 【正确答案】

B. 心理自我

C. 自我体验 【正确答案】

D. 自我调控 【正确答案】

18. 从自我体验的内容看，大学生自我体验的特点包括（ ）。

A. 自尊心强 【正确答案】

B. 好胜心强 【正确答案】

C. 孤独感强 【正确答案】

D. 成就感强

19. 大学生自我控制方面的主要特点是（ ）。

A. 自我控制能力提高 【正确答案】

B. 自我设计的愿望比较强烈 【正确答案】

C. 独立意识凸显 【正确答案】

D. 自信心增强 【正确答案】

20. 大学生自我意识发展存在的主要问题包括（ ）。

A. 现实自我与理想自我矛盾突出 【正确答案】

B. 过分依赖 C. 自卑过强 D. 过度沉溺于自我反省 【正确答案】

21. 情绪在人们的日常生活中具有非常重要的作用，主要体现在（ ）。

A 适应功能 【正确答案】

B 动机功能 【正确答案】

C 组织功能 【正确答案】

D 信号功能 【正确答案】

22. 现代情绪心理学研究认为，情绪的产生主要受下列因素影响（ ）。

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/846112114211010234>