

大学生心理安康教育〔北京大学〕超星尔雅学习 通章节测试答案

大学生心理安康教育〔北京大学〕超星尔雅学习通章节测试答案

第一章

1.1 何为心理安康

1 【判断题】WHO认为安康不仅是没有疾病和身体的虚弱，而是一种身体上，心理上和社会上的完美状态。〔√〕

1.2 心理安康的状况

1 【多项选择题】以下哪些行为属于抑郁症的八条标准？〔ACD〕

- A、自觉疲惫
- B、暴饮暴食
- C、有轻生观念
- D、不愿与人交往

1.3 促进心理安康的意义

1 【多项选择题】

以下对于促进心理安康的意义的描绘正确的有哪些？〔BCD〕

- A、有助于进步自我防范意识
- B、有助于心理疾病的防治
- C、有助于个人的心理安康
- D、有助于推动家庭和社会的精神文明建立

1.4 人类心理活动的特点

1 【多项选择题】心理学的特点有哪些？〔ABD〕

- A、规律性
- B、历史性
- C、哲学性
- D、穿插性

1.5 人类心理活动的本质

1 【多项选择题】以下哪些是影响情绪的因素？〔BCD〕

- A、才能
- B、环境
- C、生理
- D、认识

1.6 心理开展的特点与常见问题

1 【多项选择题】大学生心理开展中的常见问题有哪些？
〔ACD〕

- A、社会适应问题
- B、学习才能问题

C、性的困惑问题

D、情绪情感问题

1.7大学生心理安康的标准

1【判断题】“家庭”是影响心理安康的内在因素。（X）

第二章节

2.1大学生心理安康状况及成因

1【多项选择题】大学消费生心理问题来自个人成长方面的原因有可能是（BCD）。

A、人际交往才能缺乏

B、父母对自己期望过高，造成较大压力

C、缺乏自信心

D、自己没有明确目的

2【多项选择题】学生心理问题的产生可能来自（ABCD）方面。

A、个人成长

B、学业

C、人际关系

D、恋爱关系

3【判断题】抑郁、焦虑和强迫病症可能是人在某种特定环境下的正常反响。√

2.2心理问题的形成与开展

1 【单项选择题】心理问题公式为：心理问题= $P/(E+S)$ ，其中P代表〔A〕。

- A、现实压力
- B、自我强度
- C、良好的社会支持
- D、年龄

2 【多项选择题】以下选项属于心理安康的标准的包括〔ABCD〕

- A、智力发育正常
- B、人际关系和谐
- C、心理行为适宜年龄特征
- D、具有较强的意志品质

3 【判断题】进入一所学校学习很久还是觉得不喜欢学校的方方面面，对各种事物有抵触，这其实是一种适应障碍。√

4 【判断题】拥有安康人格的人往往可以直面人生，独立性强，擅长休息，待人宽容，可以不断学习和培养情趣。√

2.3心理问题的识别〔一〕

1 【多项选择题】鉴别一个人心理正常或异常的原那么包含〔ABC〕。

- A、心理活动的内在一致性原那么
- B、人格相对稳定性原那么

C、主客观世界统一性原那么

D、人际关系和谐性原那么

2【多项选择题】以下情况可归为心理障碍的是〔AC〕。

A、神经症心身疾病

B、细微的心理障碍

C、精神疾病和自杀

D、心理压力和冲突

3【判断题】心理障碍或精神疾病都可以通过心理咨询疏导获得痊愈。X

4【判断题】总会因考试得了第一而心情低落，说明这一同学的内在一致性原那么遭到了破坏。√

2.4心理问题的识别〔二〕

1【多项选择题】以下行为属于自身的一种异常变化的是〔ABD〕。

A、对往常感兴趣的事物不再感兴趣

B、伤害自己或别人

C、难以静坐和专注

D、回避与朋友和家人的接触

2【判断题】总是没来由的感觉别人在议论自己是自身产生的一种异常变化，要对此有所警觉。√

2.5心理问题与心理障碍

1【多项选择题】在大学中最容易引发心理问题的事情包括〔ABCD〕。

- A、学习压力
- B、社交适应问题
- C、恋爱问题
- D、躯体疾病

2【判断题】心理问题和心理障碍的诊断标准一般从因、时、度、化四个方面进展判断。√

3【判断题】一个人的不良情绪连续地持续两个月仍不能自行化解那么可以断定此人产生了一定的心理问题。√

4【判断题】因为自身感情问题而讨厌所有的异性是一种泛化的表现。√

2.6几种常见的神经症

1【单项选择题】长期处于紧张和压力下，出现精神易兴奋和脑力易疲惫是〔B〕的病症。

- A、焦虑症
- B、神经衰弱症
- C、强迫症
- D、恐惧症

2【多项选择题】以下关于神经症的表述正确的选项是〔AB〕。

A、神经症有一定人格根底，起病常受心理社会〔环境〕因素影响。

B、自知力完好或根本完好，病程多迁延。

C、神经症可能是由器质性病变引起的。

D、与病人的现实处境相称。

3【多项选择题】以下选项属于神经症的表现的有〔ABC〕。

A、抑郁

B、疑病病症

C、神经衰弱

D、过度兴奋

4【判断题】恐惧症表现为个人的害怕情绪和所处的环境是相称的。X

5【判断题】疑病症是一种对自己身体出现疾病的妄想，并不存在身体上的知觉。X

2.7焦虑的分类和表现

1【单项选择题】在与人交往时，觉得不舒适、不自然，紧张甚至恐惧的情况属于〔C〕。

A、别离焦虑

B、选择性沉默

C、社交焦虑

D、广泛性焦虑

2【多项选择题】焦虑的自我疏导方式包括〔ABCD〕。

A、体育锻炼

B、找朋友倾诉

C、接纳焦虑，感受焦虑

D、就医

3【多项选择题】惊慌障碍的病症包括〔ABC〕。

A、心悸

B、心率加速

C、濒死感

D、伤心难过

4【判断题】当自己的朋友有焦虑病症时我们应坚持自己不被其影响。√

2.8抑郁的分类和表现

1【多项选择题】帮助患有抑郁的朋友的有效方法包括〔ABCD〕。

A、倾听他/她的倾诉

B、不急于出主意

C、不试图去改变

D、允许他/她哭

2【多项选择题】抑郁症的根本病症包括〔BCD〕。

- A、自罪观念和无价值感
- B、持续的情绪低落
- C、兴趣和愉快感丧失
- D、精力降低、劳累感增加、活动减少

3【判断题】多晒太阳可以有效的缓解抑郁。√

4【判断题】在抑郁自评量表（SDS）中测试得50分以上说明状况良好。X

2.9边缘型人格障碍

1【多项选择题】关于边缘型人格障碍的表述正确的包括〔ABCD〕。

- A、竭力防止真正的或想象出来的被遗弃。
- B、身份紊乱，会有显著的持续不稳定的自我形象或自我感觉。
- C、至少在2个方面有潜在的自我损伤的冲动性。
- D、反复发生的自杀行为、自杀姿态、或威胁或自残行为。

2【判断题】遇到边缘型人格障碍的人应及时转介给专业人员进展治疗。√

第三章

3.1对心理咨询的一些误解和困惑

1【单项选择题】以下说法正确的一项为哪一项〔C〕。

- A、心理咨询师可以透视人心
- B、心理咨询是一种开导性的聊天行为
- C、心理咨询师在心理咨询过程中把自己作为主要工具
- D、心理咨询师可以开具药物帮助咨询对象进展治疗

2【多项选择题】关于主动寻求心理咨询的动力来，以下表述正确的包括〔ACD〕。

- A、心理受苦是寻求心理咨询的一个动力因素
- B、边缘性人格，对事物看法反复不定
- C、有自我意识，可以看到问题所在
- D、具有面对的勇气和力量，可以正式自己的苦恼

3【判断题】抑郁症是心理问题而非心理疾病。X

4【判断题】心理咨询是运用客观规律帮你处理内在的问题，看到自己的限制，从而调整面对外在的方式。√

3.2心理咨询的概念

1【多项选择题】关于心理咨询的专业性以下表述正确的选项是〔BC〕。

- A、实现来访者的成长
- B、具有理论根底
- C、把握心理规律
- D、是一种特殊的关系

2【判断题】咨询师一般会很愿意和来访者做朋友，从而加深两者的关系，到达更好的咨询效果。X

3【判断题】心理咨询是一个受保护的过程，咨询师需遵守保密原则。√

3.3心理咨询的功能

1【单项选择题】以下选项中（B）是提升积极情绪体验的直接而有效方法。

- A、经常打游戏
- B、写情绪日记
- C、学会倾听
- D、锻炼身体

2【多项选择题】心理咨询的功能包括（ABCD）。

- A、促进自我选择和承担
- B、促进有效行动
- C、找到真正的问题
- D、倾诉心情和疏泄情绪

3【判断题】“问题不是问题，如何应对才是问题。”是NLP的一个信念。√

4【判断题】心理咨询可以帮来访者提升执行力和行动力，进步面对和应对现实问题的解决才能。√

3.4大学生心理咨询的意义

1【单项选择题】关于心理咨询的意义，以下表述有误的一项为哪一项〔D〕。

- A、预防心理困扰进一步加重
- B、改善人际关系
- C、开展个人潜能
- D、找到真正的问题

2【多项选择题】心理咨询可以帮助我们改善人际关系，以下语句表达了人际关系的重要性的包括〔BCD〕。

A、咨询是一个帮助人的过程，而在此过程中，两人所要建立的某种关系不但是必须的条件，而且那关系是足够令人改变和成长的。

B、独学而无友那么孤陋而寡闻。

C、一个人的成功只有15%是靠他的专业才能，而85%要靠人际关系和他的做人处世的才能。

D、你有一个苹果，我有一个苹果，交换后仍然各有一个苹果；倘假设我有一种思想，你有一种思想，彼此交换，我们每个人就有了两种思想。

3【判断题】认识自己包括认识内在世界和外在世界。√

4【判断题】第一印象往往是不够完全和准确的。√

3.5大学生心理咨询的特点

1【单项选择题】认为心理咨询过程所建立的关系是必须的，且是足够令人改变和成长的关系的心理学家是〔D〕。

- A、欧文·亚隆
- B、阿纳托尔·法朗士
- C、弗洛姆
- D、C·H·帕特森

2【多项选择题】心理咨询的特点包括〔ABD〕。

- A、人际互助过程
- B、心理性
- C、理论性
- D、咨询师作为工具

3【判断题】当我们指责对方时内心希望的是别人的靠近和认同，然而这种方式往往促使别人的远离。√

4【判断题】心理咨询是一种互助的过程，不只是咨询师帮助来访者，来访者也能给予咨询师积极的影响。√

3.6大学生心理咨询的内容〔一〕

1【单项选择题】化解焦虑的正确方法是〔D〕。

- A、刷手机忘掉焦虑
- B、打游戏转移焦虑
- C、外出散心化解焦虑
- D、找寻焦虑发生的内在原因，再尝试化解

2【单项选择题】关于“自我设障”的说法有误的一项为哪一项〔B〕。

- A、设障者往往面对一项任务
- B、自我设障是为了自己完成任务时更有成就感
- C、设障者想把自己因失败而受到的损失(主要是声誉损失)减到最小
- D、自我设障本身只是一种保护自己的心理

3【判断题】情绪是人内在变化的一个外在信号，无论心理和生理的问题都可能以情绪的形式表现出来。√

3.7大学生心理咨询的内容〔二〕

1【单项选择题】如今部分人存在的心理问题是将来大部分人心理问题的征兆，这一说法是心理学家〔C〕提出的。

- A、斯金纳
- B、让·皮亚杰
- C、罗洛·梅
- D、艾宾浩斯

2【判断题】找不到生命的意义成为很多大学生自杀的诱因。√

3.8大学生心理咨询的类型

1【单项选择题】中期心理咨询一般在〔C〕内完成。

- A、1-3天

B、1-3周

C、1-3月

D、1-3年

2【多项选择题】按照心理咨询的规模可以把心理咨询划分为〔AC〕和〔 〕。

A、个体心理咨询

B、学校心理咨询

C、团体心理咨询

D、家庭心理咨询

3【判断题】大学生心理咨询主要是障碍性的心理咨询。
×

4【判断题】心理咨询师不得从事心理治疗和精神障碍的诊断、治疗。√

4.1自我意识概述

1【多项选择题】可以完成镜中测试的动物包括〔ACD〕。

A、人

B、猫

C、黑猩猩

D、大象

2【多项选择题】自我意识从观念上可分为〔ABD〕。

A、现实自我

B、投射自我

C、社会自我

D、理想自我

自我意识的发生开展

1【单项选择题】人一般在多大时开始使用第一人称代词“我”？C

A、8个月

B、1岁

C、3岁

D、4岁

2【判断题】一个人对自我确实认发生在8个月到3岁的阶段，这是自我意识最原始的形态。√

大学生自我意识开展的作用于特点

1【单项选择题】关于大学生自我意识开展的特点表述错误的一项为哪一项〔D〕。

A、自我评价才能趋于客观

B、自我意识程度存在年级差异

C、强烈关心自己的开展

D、自我体验趋于单一

2【多项选择题】自我意识在人成才过程中发挥的作用包括〔BCD〕。

- A、支撑作用
- B、导向作用
- C、内省和归因作用
- D、自控作用

3【判断题】自我形象的建立过程是我们成长中逐步完善的过程。√

自卑心理的调适方法

1【多项选择题】大学生自我意识偏向的特点包括（ACD）。

- A、自我认知的矛盾化
- B、自我期望的完美化
- C、自我体验的情绪化
- D、自我调节的极端化

2【判断题】正确认识和评价自己，包括既要看到并欣赏自己的优点，又能接纳自己缺点和缺乏。√

3【判断题】自卑是不好的，我们一定要改变自己自卑的心态。×

过度认同的调适方法

1【多项选择题】关于过度认同的调节方法，以下表述正确的选项是（ABCD）。

A、过度认同的人更该看到自身的缺乏，承认自身需要不断完善。

B、过度认同的人要多与别人交往，尽量融入团体。

C、过度认同的人要去看到别人的长处，欣赏别人的独特性。

D、过度认同的人需要以开放的心态尊重和认真对待来自别人的反响意见。

2【判断题】过度认同和自卑都是自我评价失当的表现。

✓

自我中心的调适方法

1【多项选择题】关于调节自我中心的方法，以下表述正确的选项是（BCD）。

A、增强自我意识，区分好自己与别人的关系。

B、要摆正自身位置，即重视自己也不贬抑别人。

C、实事求是、恰如其分地评估自己。

D、多设身处地地从别人的角度考虑问题。

2【判断题】自我为中心的人更适宜同辈人给予他适当的提醒。×

苛求完美的调适方法

1【单项选择题】关于苛求完美的调适方法，以下说法有误的是（C）。

- A、要树立正确的认知观念。
- B、有正确的评价参照体系和立足点。
- C、精益求精，适应自己对完美的追求。
- D、制定合理的目的，把目的锁定在才能所及的范围之内。

2【判断题】我们的思维和所习得的真实都具有局限性。

√

自我意识的评估（一）

1【判断题】周哈里窗讲人的自我认知分成了四部分，其中“机密的我”是指自己和别人都未认识到的部分。×

2【判断题】防伪的孤立的自己应逐渐走向开放的协调的自己。√

自我意识的评估（二）

1【单项选择题】由期望而产生的行为结果的效应被称为〔C〕。

- A、阿伦森效应
- B、酸葡萄效应
- C、皮格马利翁效应
- D、角色效应

2【判断题】外在我指的是我们如何对待自己会对如何对待外在的世界产生影响。√

第五章节

5.1人格定义

1【判断题】所谓人格是指在遗传与环境的交互作用下，个体所具有的典型而独特的心理品质的组合系统。✓

人格构造

1【多项选择题】人格的构造包括〔ABC〕。

A、气质

B、性格

C、自我调控

D、兴趣

2【判断题】性格中不包含有社会道德的内涵。×

人格根本特征

1【多项选择题】人格的根本特征包括〔ABCD〕。

A、独特性

B、稳定性

C、综合性

D、功能性

2【判断题】人格的统合性是心理安康的重要指标。✓

气质类型学说

1【单项选择题】以下〔B〕不属于多血质的代表人物。

A、韦小宝

- B、张飞
- C、王熙凤
- D、孙悟空

2【判断题】气质是没有好坏之分的。✓

5.5人格类型理论

1【单项选择题】最先提出了内外倾的人格类型学说的心理学家是〔B〕。

- A、弗兰克·法利
- B、荣格
- C、霍兰德
- D、弗洛伊德

2【单项选择题】以下〔A〕职业与现实性人格不相适应。

- A、计算机程序编制
- B、修理工
- C、制图员
- D、农民

5.6人格特质理论

1【判断题】习惯从本质上反映了一个人的性格特征。✓

5.7常见的人格缺陷

1【单项选择题】以下对于自卑的表述有误的一项为哪一项〔C〕。

- A、对自己有不满、鄙视、否认的情感
- B、胆小，做事情总是瞻前顾后
- C、人格怯懦，但希望周围的人都崇拜自己
- D、自我意识弱化，把弱点无限放大

2【判断题】急躁和暴躁类似，都会表现出暴力倾向。×

5.8人格缺陷的成因

1【判断题】父母的不良人格会促使儿童发育出与其人格相反的行为形式。×

2【判断题】冲动型人格都是由遗传因素造成的。×

5.9人格障碍

1【多项选择题】分裂型人格障碍表现出的特点包括〔ABD〕。

- A、情感冷漠
- B、奇特
- C、敌对
- D、爱梦想

2【判断题】强迫症属于强迫型人格障碍。×

5.10大学生的人格特点

1【单项选择题】以下关于人格共同性的描绘有误的一项为哪一项〔D〕。

A、人格共同性是指某一文化、某一民族、某一阶层、某一群体的人们所共同具有的相似的特征。

B、提到中国人想到勤劳和英勇，提到法国人想到浪漫，提到德国人想到严谨，这都表达了人格共同性。

C、文化人类学者把文化所陶冶出来的共同人格特征称为群体人格。

D、80后90后00后表达了不同的群体人格。

2【判断题】当代大学生表现出人格开展明显的滞后的特点。√

安康人格的特征

1【单项选择题】阿尔伯特的成熟者模型的七条标准不包括〔C〕。

A、具有对别人表达同情、亲密和爱的才能。

B、可以准确客观的知觉现实和承受现实。

C、可以接纳别人的一切，无论好坏、优劣。

D、能着眼将来，行为的动力来自长期的目的和方案。

人格完善的途径

1【多项选择题】大学生该改进思维方式的方法包括〔ABC D〕。

A、增强事业心责任感

B、正确认识自己

C、客观面对现实

D、防止过分计较、过度分析

2【判断题】塞利格曼教授和他的团队一起归纳了六个放之四海皆准的美德：智慧与知识、勇气、仁爱、正义、节制、精神卓越。√

第六章节

6.1什么是情绪（一）

1【单项选择题】2024年（A），钟南山承受电视采访，确定“新冠肺炎”人传人。

A、2024-01-20

B、2024-01-21

C、2024-01-22

D、2024-01-23

2【多项选择题】情绪的价值有（ABCD）。

A、情绪是我们的生命力

B、情绪是让我们在事情中有所学习

C、情绪是为我们效劳的

D、情绪就是才能的表达

3【判断题】情绪是客观事物是否符合人的需要、愿望、观点而产生的体验，是人的需要是否得到满足的反映。√

6.2什么是情绪（二）

1【单项选择题】被誉为“情商之父”的是〔C〕。

- A、约翰·梅耶
- B、彼得·萨洛维
- C、丹尼尔·戈尔曼
- D、保罗·艾克曼

2【多项选择题】以下对“情绪的表现”解释正确的选项有〔ABC〕。

- A、情绪是人的一种内心感受和主观体验
- B、情绪有其生理根底
- C、情绪的表现形式是表情行为
- D、个体重要的生存才能

3【判断题】根本情绪表现为一种较为复杂而又稳定的态度体验。×

大学生情绪特点及其影响因素

1【单项选择题】以下不属于大学生的情绪特点是〔A〕。

- A、丧
- B、想象性
- C、冲动性与爆发性
- D、矛盾性与复杂性

2【多项选择题】影响情绪的因素有〔BCD〕。

A、心态

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/867042160000006065>