

单选题(共计 144 分)

1、[2 分]

世界精神卫生日是哪天？

- A. 5.2
- B. 5.25
- C. 10.10
- D. 12.12

正确答案：C

2、[2 分]

下列哪一项不属于大学生增进心理健康的途径和方法（ ）

- A. 学习心理卫生知识
- B. 养成良好的生活习惯
- C. 排解疏泄不良情绪
- D. 一切以自我

正确答案：D

3、[2 分]

当你身边大多数人选择某种东西时，你常不自觉的做出相同的行为，这一心理现象称作（ ）

- A. 刻板印象
- B. 社会吸引
- C. 从众
- D. 服从

正确答案：C

4、[2 分]

() 是人与环境的一种平衡状态，是个体的心理和行为面对环境的变化作出相应的适应变化的能力，是心理健康的标志之一。

- A. 同化
- B. 适应
- C. 异化
- D. 成熟

正确答案：B

5、[2 分]

我校心理健康教育中心位于 ()

- A. 行政楼
- B. 图书馆
- C. 教学楼
- D. 大学生活动中心

正确答案：D

6、[2 分]

下列哪位学者认为心理健康包括：积极的自我观；恰当地认同他人；面对和接受现实；主观经验丰富，可供利用 ()

- A. 坎布斯
- B. 奥尔波特
- C. 马斯洛
- D. 密特尔曼

正确答案：A

7、[2 分]

咨询师与来访者的咨询关系应该是 ()

- A. 支配——服从
- B. 独立——依赖
- C. 平等——平等
- D. 主动——被动

正确答案：C

8、[2 分]

有的人白天工作效率高，有的人夜晚工作效率高，这是指（ ）

- A. 人的心理活动的周期节律性
- B. 环境适应力
- C. 心理自控能力
- D. 社交能力

正确答案：A

9、[2 分]

学校心理健康教育中心的心理咨询服务热线是（ ）

- A. 86849110
- B. 86848592
- C. 86848593
- D. 86843567

正确答案：D

10、[2 分]

人们在认识自然和改造自然的活动中，所有与有意识地克服困难相联系的决断和坚持等心理活动统称为（ ）

- A. 认识过程

- B. 情感过程
- C. 意志过程
- D. 知、情、意的过程

正确答案：C

11、[2 分]

以下哪一点不属于自我意识的内容（ ）

- A. 我长得还不错
- B. 今天心情不好
- C. 良好的情商是个体成功的重要因素
- D. 我的人际交往能力还可以

正确答案：C

12、[2 分]

青年期最重要的课题是（ ）

- A. 勤奋感与自卑感
- B. 亲密感与孤独感
- C. 创造力与自我专注
- D. 自我同一与自我混乱

正确答案：D

13、[2 分]

人格最突出的特点是（ ）

- A. 整体性
- B. 独特性
- C. 稳定性

- D. 功能性

正确答案：B

14、[2 分]

以下说法错误的是（ ）

- A. 气质指的是一个人的“脾气”、“秉性”
- B. 气质没有好坏之分
- C. 性格更多的是生物属性，而气质更多的是社会属性
- D. 态度表现在个体在生活中追求什么，拒绝什么

正确答案：C

15、[2 分]

下列哪个属于对生理自我的认识和评价（ ）

- A. 能力
- B. 情绪
- C. 爱好
- D. 容貌

正确答案：D

16、[2 分]

容易适应外界环境的变化，善交际、不怯生、容易接受新事物；这种气质类型属于（ ）

- A. 胆汁质
- B. 多血质
- C. 粘液质
- D. 抑郁质

正确答案：B

17、[2 分]

下列哪个属于对心理自我的认识和评价（ ）

- A. 爱好
- B. 身体
- C. 容貌
- D. 财产

正确答案：A

18、[2 分]

下列关于同一性获得说法正确的是（ ）

- A. 形成了特定的目标、信仰和价值观，并为此做出了积极的自我投入。
- B. 积极地探索各种选择,但还没有对特定的目标、价值观和意识形态等做出较高投入
- C. 没有仔细思考或探索过各种同一性问题,也未确定对于意识形态、价值观或社会角色的清晰投入。
- D. 没有经历危机，没有体验过明确的探索,却过早做出了承诺。

正确答案：A

19、[2 分]

具有感染性的，比较平稳而相对持久的的情绪状态是（ ）

- A. 激情
- B. 心境
- C. 热情
- D. 应激

正确答案：B

20、[2 分]

下列诗句中反映一个人心境乐观开朗的是（ ）

- A. 感时花溅泪，恨别鸟惊心
- B. 此恨绵绵无绝期
- C. 冬天来了，春天还会远吗
- D. 一壶浊酒尽余欢，今宵别梦寒

正确答案：C

21、[2 分]

俗话说“人逢喜事精神爽”，这种情绪状态属于（ ）

- A. 激情
- B. 热情
- C. 心境
- D. 应激

正确答案：C

22、[2 分]

（ ）是人对客观外界事物的态度体验，是人脑对客观事物与主体需要之间关系的反映。

- A. 心境
- B. 激情
- C. 应激
- D. 情绪

正确答案：D

23、[2 分]

以下不属于情绪功能的是（ ）

- A. 体验功能

- B. 适应功能
- C. 动机功能
- D. 信息功能

正确答案：A

24、[2 分]

（ ）是一种过度忧愁和伤感的情绪体验。

- A. 悲伤
- B. 焦虑
- C. 抑郁
- D. 难过

正确答案：C

25、[2 分]

阿尔伯特·艾利斯提出以下哪个理论（ ）

- A. 情绪 ABC 理论
- B. 两因素情绪理论
- C. 评定——兴奋说
- D. 情绪认知理论

正确答案：A

26、[2 分]

情绪 ABC 理论中的 B 指的是（ ）

- A. 外界激发事件
- B. 情绪和行为结果

- C. 主体的信念和对情境的评价与解释。
- D. 他人的评价与情境的影响

正确答案：C

27、[2 分]

情绪是以（ ）为中介的一种心理活动。

- A. 个体需要
- B. 家庭环境
- C. 客观环境
- D. 大脑活动

正确答案：A

28、[2 分]

以下属于复合情绪的是（ ）

- A. 焦虑
- B. 高兴
- C. 愤怒
- D. 悲伤

正确答案：A

29、[2 分]

影响人际吸引力的最稳定因素是（ ）

- A. 外貌
- B. 人格
- C. 性格
- D. 能力

正确答案：B

30、[2 分]

根据安德森的研究，影响人际吸引最重要的人格品质是（ ）

- A. 智慧
- B. 真诚
- C. 热情
- D. 幽默

正确答案：B

31、[2 分]

人际关系的三维理论的三维是指包容需要、支配需要、（ ）。

- A. 个人需要
- B. 能力需要
- C. 成就需要
- D. 情感需要

正确答案：D

32、[2 分]

PAC 理论把个人的“自我”划分为（ ）三种状态。

- A. 父母、儿童、成人
- B. 父母、成人、内在小孩
- C. 本我、真我、超我
- D. 超我、本我、假我

正确答案：A

33、[2 分]

（ ）是人与人之间情感纽带的键。

- A. 自主模式
- B. 亲密模式
- C. 依恋模式
- D. 服从模式

正确答案：C

34、[2 分]

合理情绪疗法（RET）的创始人阿尔伯特•艾利斯认为， “（ ）是我们的大部分情绪困扰的来源。”

- A. 自我认同
- B. 自我责备
- C. 自我怀疑
- D. 自我否定

正确答案：B

35、[2 分]

升华属于哪种心理防御机制？（ ）

- A. 积极的心理防御机制
- B. 消极的心理防御机制
- C. 中性心理防御机制
- D. 以上皆不是

正确答案：A

36、[2 分]

某大学生在面临英语四级考试时，由于准备不足，害怕考砸了丢面子，又无正当理由提出不考，在临考前半小时，突然发高烧，被送往医院治疗，当这次考试结束时，他的高烧也奇迹般地消退了。这种症状属于（ ）

- A. 退行
- B. 逃避
- C. 固执
- D. 幻想

正确答案：B

37、[2 分]

压力与工作绩效的关系是通过（ ）这个中介变量来调节的。

- A. 工作目标
- B. 动机水平
- C. 工作态度
- D. 思维活跃性

正确答案：B

38、[2 分]

心理学研究认为，（ ）能对应激状态下的个人提供保护，即对应激激起缓冲作用。

- A. 社会支持
- B. 高绩效工作
- C. 好友倾诉
- D. 社会地位

正确答案：A

39、[2 分]

通过吃来缓解焦虑是（ ）时期习得的。

- A. 青少年时期
- B. 壮年时期
- C. 老年时期
- D. 儿童时期

正确答案：D

40、[2 分]

情绪性反应有许多表现，以下哪一个不是？（ ）

- A. 固执
- B. 幻想
- C. 攻击
- D. 欢呼

正确答案：D

41、[2 分]

下面属于积极心理防御的（ ）

- A. 否定
- B. 压抑
- C. 退行
- D. 幽默

正确答案：D

42、[2 分]

下列不属于身心疾病的有（ ）

- A. 十二指肠溃疡

- B. 支气管哮喘
- C. 肌肉拉伤
- D. 糖尿病

正确答案：C

43、[2 分]

压力管理的目标是（ ）

- A. 减少压力的负面影响
- B. 消除压力
- C. 预防疾病
- D. 创造价值

正确答案：A

44、[2 分]

合理情绪行为疗法是由美国临床心理学家阿尔伯特·艾利斯于 20 世纪 50 年代创立的一种心理治疗体系，艾利斯提出了著名的 ABC 理论，其中的 A 代表的是（ ）。

- A. 信念
- B. 结果
- C. 过程
- D. 诱发事件

正确答案：D

45、[2 分]

（ ）是指人格特征明显偏离正常，形成了一贯的反映个人生活风格和人际关系的异常行为模式。

- A. 人格障碍

- B. 人格分裂
- C. 精神症
- D. 性心理障碍

正确答案：A

46、[2 分]

1954 年，美国心理学家（ ）首次提出心理危机的概念，并且对心理危机进行了系统研究。

- A. 卡普兰
- B. 弗洛伊德
- C. 罗杰斯
- D. 弗尔巴哈

正确答案：A

47、[2 分]

根据刺激的性质、反应的持续时间、反应的强度和反应是否泛化这四个维度的程度或不同，可以将因心理不健康而引发的心理问题分为一般心理问题，严重心理问题和（ ）。

- A. 神经症性心理问题
- B. 意识性心理问题
- C. 偏执性精神障碍问题
- D. 精神分裂性心理问题

正确答案：A

48、[2 分]

（ ）是一种帮助患者将所要戒除的不良行为或症状同某种使人厌恶的或惩罚性的刺激结合起来，通过厌恶性条件作用等对患者的条件训练，从而达到戒除或减少症状出现的目的。

- A. 系统脱敏法

- B. 行为塑造法
- C. 厌恶疗法
- D. 代币制疗法

正确答案：C

49、[2 分]

() 患者每天仅 3 小时睡眠就精神饱满，精力旺盛，活动增加。

- A. 焦虑
- B. 双相障碍
- C. 抑郁症
- D. 躁狂症

正确答案：D

50、[2 分]

() 是指对那些在心理层面上处于困境、遭受挫折或将要发生危险的人采取迅速而有效的措施，对其提供支持和帮助。

- A. 危机后处理
- B. 心理危机干预
- C. 危机现场处理
- D. 危机筛查

正确答案：B

51、[2 分]

“心理问题”属于正常心理范畴，但如果得不到妥善处理，可能会发展成 ()

- A. 心境障碍

- B. 焦虑障碍
- C. 心理障碍
- D. 精神障碍

正确答案：C

52、[2 分]

遗传因素和（ ）会在多个方面相互作用，最终决定个体是否表现出心理障碍。

- A. 环境因素
- B. 个体因素
- C. 社会因素
- D. 情绪因素

正确答案：A

53、[2 分]

精神药物往往通过改善（ ）传导系统的功能来减轻心理障碍的症状。

- A. 环形机制
- B. 情绪
- C. 神经递质
- D. 精神状态

正确答案：C

54、[2 分]

成功与幸福的关系（ ）

- A. 成功是幸福的前提
- B. 幸福有利于成功
- C. 追求幸福会阻碍成功

- D. 成功之后就是幸福

正确答案：B

55、[2 分]

下面哪个行为是珍爱生命的表现？（）

- A. 轻视他人
- B. 虐待动物
- C. 尊重生命体及其所处环境
- D. 未婚先孕再堕胎

正确答案：C

56、[2 分]

设定自我和谐的目标首先要（）

- A. 了解周围环境的情况
- B. 清楚地了解自己的特点和优势
- C. 明确自己的终身目标
- D. 了解个人兴趣和价值

正确答案：B

57、[2 分]

追求幸福的方法不包括：（）

- A. 改变对幸福的认识
- B. 体育锻炼
- C. 设定目标
- D. 努力工作

正确答案：D

58、[2 分]

幸福是快乐与（）的结合。

- A. 方向
- B. 内涵
- C. 意义
- D. 目的

正确答案：C

59、[2 分]

人本主义大师（）说：“美好的人生是一个过程，而不是一种存在的状态；它是一个方向，而非一个目的地。”

- A. 罗杰斯
- B. 弗洛伊德
- C. 荣格
- D. 詹姆斯

正确答案：A

60、[2 分]

有些人自杀是因为爆发性的情绪，是由明显偶然的刺激引起的激愤、悔恨、内疚、羞愧等情绪失控状态下的行为，被称为（），也称情绪性自杀。

- A. 理智型自杀
- B. 冲动型自杀
- C. 反思型自杀
- D. 失控型自杀

正确答案：B

61、[2 分]

() 的人的观念是 “只有目标实现了， 才可以获得幸福”

- A. 忙碌奔波型
- B. 享乐主义型
- C. 虚无主义型
- D. 感悟幸福型

正确答案：A

62、[2 分]

锻炼形式并不重要，跑步、打球、游泳等都能起作用。运动量为隔天半小时的（ ）强度运动为宜。

- A. 中等
- B. 轻微
- C. 高等
- D. 适度

正确答案：A

63、[2 分]

() 过程中肌肉放松，呼吸脉搏平稳，内心平静，头脑活跃，身体能感觉到充实又放松，大脑将这种状态理解为一种喜悦状态。

- A. 体育锻炼
- B. 意念锻炼
- C. 情绪锻炼
- D. 精神锻炼

正确答案：B

64、[2 分]

亲密和承诺两个要素组成的爱是哪种爱（）

- A. 浪漫的爱
- B. 愚昧的爱
- C. 伴侣的爱
- D. 空洞的爱

正确答案：C

65、[2 分]

爱情的发生是以—————为自然前提的，属于爱情的自然属性。（）

- A. 年龄发展
- B. 生理发育
- C. 社会关系
- D. 心理健康

正确答案：B

66、[2 分]

（）是恋爱最为积极的目的和结果。

- A. 爱情
- B. 性
- C. 情感交流
- D. 婚姻

正确答案：D

67、[2 分]

（）提出了爱情三角理论。

- A. 斯腾伯格
- B. 赫洛克
- C. 霍尔
- D. 霍妮

正确答案：A

68、[2 分]

下列哪一项不属于大学恋爱时需要正确处理的关系？（）

- A. 恋爱与学业的关系
- B. 恋爱与集体的关系
- C. 恋爱与社会的关系
- D. 恋爱与友情的关系

正确答案：C

69、[2 分]

（）是一种正常的性生理和性心理行为

- A. 性指向障碍
- B. 性梦
- C. 性身份障碍
- D. 性偏好障碍

正确答案：B

70、[2 分]

大学恋爱中的嫉妒与猜疑主要来源于（）

- A. 不自信
- B. 付出

- C. 包容
- D. 尊重

正确答案：A

71、[2 分]

如果自己陷入了失恋的痛苦中，以下哪个的方法不利于调适（）

- A. 接受现实
- B. 学会倾诉
- C. 转移注意力
- D. 时常抱怨

正确答案：D

72、[2 分]

恋爱中的——————与猜忌，会最终导致矛盾爆发、冲突升级，以分手散场（）

- A. 激情
- B. 嫉妒
- C. 信任
- D. 包容

正确答案：B

多选题(共计 142 分)

1、[2 分]

1989 年，WHO 将健康的定义深化，明确指出健康包括（）

- A. 躯体健康

- B. 心理健康
- C. 社会适应良好
- D. 道德健康

正确答案：A、B、C、D

2、[2 分]

大学生心理的特点包括（ ）

- A. 需求旺盛
- B. 个性鲜明
- C. 观念单一
- D. 心态矛盾

正确答案：A、B、D

3、[2 分]

维护心理健康的专业途径包括（ ）

- A. 心理测试
- B. 心理咨询
- C. 团体辅导
- D. 找朋友聊天

正确答案：A、B、C

4、[2 分]

1946 年，世界心理卫生联合会（WFMH）对心理健康的描述包括（ ）

- A. 身体、智力、情绪十分协调；
- B. 适应环境，人际交往中彼此谦让；

- C. 有幸福感；
- D. 在工作和生活中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

正确答案：A、B、C、D

5、[2 分]

大学生心理健康的标准包括（ ）

- A. 认知合理
- B. 情绪稳定
- C. 意志薄弱
- D. 行为得当

正确答案：A、B、D

6、[2 分]

心理过程包括（ ）

- A. 认知过程
- B. 情感过程
- C. 行为过程
- D. 意志过程

正确答案：A、B、D

7、[2 分]

以下哪些属于马斯洛说的人的基本需要？（ ）

- A. 生理需要
- B. 和谐需要
- C. 安全需要
- D. 尊重需要

正确答案：A、C、D

8、[2 分]

心理健康素养包括（ ）

- A. 科学的心理健康理念；
- B. 心理疾病和心理问题的常识；
- C. 心理健康自我保健意识；
- D. 自我调适能力。

正确答案：A、B、C、D

9、[2 分]

下列哪些是非常有效的自助方法（ ）

- A. 发展兴趣爱好
- B. 积极参加体育锻炼
- C. 阅读心理健康方面的书籍
- D. 封闭自己

正确答案：A、B、C

10、[2 分]

开展大学生心理健康教育的意义（ ）

- A. 提升心理健康素养；
- B. 探索与提升自我；
- C. 提升情绪智能；
- D. 构建社会支持

正确答案：A、B、C、D

11、[2 分]

大学生的自我意识矛盾主要表现在哪几个方面（ ）

- A. 主观我和客观我的矛盾
- B. 理想我与现实我的矛盾
- C. 独立意识和依附心理的冲突
- D. 交往需要和自我闭锁的冲突

正确答案：A、B、C、D

12、[2 分]

良好的自我意识对大学生的健康成长所具有的重要作用，下列说法正确的是（ ）

- A. 有助于大学生树立科学崇高的人生理想
- B. 有助于大学生正确处理学习、工作和生活等各方面的关系
- C. 有助于大学生更快走上社会
- D. 有助于大学生快乐生活并走向成功

正确答案：A、B、D

13、[2 分]

大学生自我意识偏差表现在哪些方面（ ）

- A. 过分自卑和自负
- B. 极端虚荣和自尊
- C. 盲目从众和任性
- D. 极度逆反和独立

正确答案：A、B、C、D

14、[2 分]

玛西亚将埃里克森的“自我同一性”进一步可操作化，根据他的理论中的两个主要维度——探索和投入的程度高低划分出以下哪几种同一性状态（ ）

- A. 同一性获得
- B. 同一性延缓
- C. 同一性早闭
- D. 同一性扩散

正确答案 : A、B、C、D

15、[2 分]

乔哈里窗理论把自我分成哪几个领域 ()

- A. 公开的自我
- B. 盲目的我
- C. 隐藏的我
- D. 未知的我

正确答案 : A、B、C、D

16、[2 分]

弗洛伊德的人格理论认为人格有哪几部分构成 ()

- A. 本我
- B. 自我
- C. 超我
- D. 真我

正确答案 : A、B、C

17、[2 分]

管理精力的仪式习惯, 包括哪几个方面 ()

- A. 运动和饮食
- B. 情绪管理

- C. 高效工作
- D. 透支精力

正确答案：A、B、C

18、[2 分]

把情绪分为心境、激情和应激三种类型是根据情绪发生的（ ）

- A. 原因
- B. 强度
- C. 持续性
- D. 紧张度

正确答案：B、C、D

19、[2 分]

激情的特点是（ ）

- A. 冲动性
- B. 爆发性
- C. 持久性
- D. 渲染性

正确答案：A、B

20、[2 分]

大学生处于青春期末，大学生的情绪特点有（ ）

- A. 稳定性与波动性并存
- B. 丰富性和复杂性并存
- C. 内隐性和外显性并存
- D. 阶段性和层次性并存

正确答案：A、B、C、D

21、[2 分]

表情是情绪的外部表现，包括（ ）。

- A. 非言语沟通
- B. 肢体表情
- C. 面部表情
- D. 音调表情

正确答案：B、C、D

22、[2 分]

美国心理学家阿尔伯特·艾利斯提出情绪 ABC 理论认为（ ）

- A. 情绪不是由某一诱发事件直接引起的
- B. 情绪和行为结果是由外界激发事件直接导致的
- C. 外界激发事件到产生情绪和行为结果需要经过主体的信念和对情境的评价与解释
- D. 情绪是由经历这一事件的主体对此事件的认知和评价引起的。

正确答案：A、C、D

23、[2 分]

非理性信念具有三个典型的特征（ ）

- A. 过度乐观
- B. 过分概括化
- C. 糟糕至极
- D. 绝对化要求

正确答案：B、C、D

24、[2 分]

以下属于有效管理情绪的策略的是（ ）

- A. 发泄
- B. 调控期望值
- C. 环境调节法
- D. 暗示

正确答案：B、C、D

25、[2 分]

健康情绪的标准包括（ ）

- A. 情绪反应适时、适度
- B. 情绪稳定性好，善于表达自己的情绪
- C. 情绪反应的特点应与年龄阶段相符
- D. 情绪识别准确

正确答案：A、B、C

26、[2 分]

基本情绪包括（ ）

- A. 郁闷
- B. 愤怒
- C. 恐惧
- D. 悲伤

正确答案：B、C、D

27、[2 分]

管理情绪 4AS 策略包括（ ）

- A. 值得吗？自我控制
- B. 奋斗求乐
- C. 合理吗？自我修正
- D. 化有为乐

正确答案：A、C

28、[2 分]

光环效应是指在人际交往过程中，人们常将对方所具有的某个特征泛化到其他有关的一系列特征上，因此又被称作（ ）。

- A. 成见效应
- B. 首因效应
- C. 刻板效应
- D. 晕轮效应

正确答案：A、D

29、[2 分]

自我开放就是向他人坦诚你对当前情境的认知和反应，披露有关你个人、过去的相关信息，帮助他人理解你的这些认知和反应。自我开放有哪些维度（ ）。

- A. 长度
- B. 广度
- C. 深度
- D. 精细度

正确答案：B、C

30、[2 分]

倾听的技巧有哪些（ ）。

- A. 把握说话的时机

- B. 表明自己始终在倾听
- C. 注重自我表现
- D. 轮到自己发言时，发言内容要与对方之前说的内容相关

正确答案：A、B、D

31、[2 分]

大学生与权威人士交往和沟通要会“三步走”，是哪三步（ ）。

- A. 沟通表达
- B. 陈述理由
- C. 适当承诺
- D. 摸清底线

正确答案：A、B、C

32、[2 分]

大学生在人际交往方面体现出哪些特征（ ）。

- A. 情绪化
- B. 网络化
- C. 多样化
- D. 理想化

正确答案：B、C、D

33、[2 分]

大学生的人际交往困扰主要表现在（ ）三个层面。

- A. 人际敏感—不敢交往
- B. 人际恐惧—不喜交往

- C. 人际回避——不愿交往
- D. 人际焦虑——不善交往

正确答案：A、C、D

34、[2 分]

非暴力沟通的技巧有（ ）。

- A. 冷漠
- B. 观察
- C. 需要
- D. 请求

正确答案：B、C、D

35、[2 分]

压力反应包括（ ）

- A. 生理反应
- B. 行为反应
- C. 心理反应
- D. 精神反应

正确答案：A、B、C

36、[2 分]

南希·麦克威廉斯将心理防御方式分为（ ）

- A. 积极防御
- B. 初级防御
- C. 消极防御

- D. 次级防御

正确答案：B、D

37、[2 分]

要想有效的管理压力可以（ ）

- A. 进行认知调整，理性认知
- B. 培养自信心
- C. 通过增加饮食缓解
- D. 以任务为导向管理压力源

正确答案：A、B、D

38、[2 分]

管理压力的科学方法包括（ ）

- A. 逃避现实
- B. 冥想
- C. 体育锻炼
- D. 酗酒吸烟

正确答案：B、C

39、[2 分]

根据压力大小可把压力源分为（ ）

- A. 一般日常生活压力
- B. 重大生活事件
- C. 灾难性和创伤性事件
- D. 突发事件

正确答案：A、B、C

40、[2 分]

大学生的压力来源主要有哪些（ ）

- A. 学业带给你的压力
- B. 大学生的经济压力
- C. 自主与独立的压力
- D. 与健康有关的压力

正确答案：A、B、C

41、[2 分]

应对压力的积极方式包含以下（ ）

- A. 取得专业人士的协助
- B. 发展积极的兴趣爱好
- C. 进行各种娱乐游戏活动
- D. 适度的运动锻炼

正确答案：A、B、D

42、[2 分]

挫折是指一种情绪状态，包括（ ）

- A. 挫折情绪
- B. 挫折感受
- C. 挫折情境
- D. 挫折认知

正确答案：B、C、D

43、[2 分]

挫折的心理防御性机制包括（ ）

- A. 升华
- B. 否定
- C. 肯定
- D. 攻击

正确答案 : A、B、D

44、[2 分]

科学管理压力的方式包括

- A. 体育锻炼
- B. 构建良好的社会支持系统
- C. 放松技术
- D. 回忆过去

正确答案 : A、B、C

45、[2 分]

行为主义疗法主要有 ()

- A. 系统脱敏法
- B. 厌恶疗法
- C. 代币制疗法
- D. 暴露治疗法

正确答案 : A、B、C、D

46、[2 分]

心理危机的主要特点为 ()

- A. 易发性
- B. 突发性

- C. 复杂性
- D. 危险性

正确答案：A、B、C、D

47、[2 分]

精神病性障碍包含了一系列比较极端的异常心理，它们的共同特点是有两个核心症状（ ）

- A. 幻觉
- B. 固执
- C. 妄想
- D. 假想

正确答案：A、C

48、[2 分]

精神病性障碍是一种复杂的心理障碍，它的表现千变万化，有三个主要特点（ ）

- A. 反常性思维
- B. 与现实分离的体验和信念
- C. 社会功能严重受损
- D. 失去症状自知力

正确答案：B、C、D

49、[2 分]

自杀最重要的三个警告信号是：（ ）

- A. 最近正处于危机之中
- B. 暴露了极端的痛苦，并暗示了自杀的想法或计划
- C. 威胁要伤害或杀死自己
- D. 每天闷闷不乐

正确答案：A、B、C

50、[2 分]

意念锻炼是让我们能做到（）

- A. 觉察自己身体不适的存在
- B. 接受身体不适的存在
- C. 接受消极情绪
- D. 消除身体不适和消极情绪

正确答案：A、B、C

51、[2 分]

在生命成长过程中，我们会面临各种成长危机和考验，甚至有些考验是灾难性的。这些苦难是（）

- A. 破坏性的
- B. 对生命的一种体验
- C. 是生命中无法回避的部分
- D. 有着积极的意义

正确答案：B、C、D

52、[2 分]

生命的意义是（）

- A. 等着我们去发现
- B. 等着我们去创造
- C. 等着我们去赋予
- D. 在于寻找生命意义的过程

正确答案：B、C、D

53、[2 分]

幸福可以是下面（）的描述

- A. 欢欣鼓舞
- B. 心平气和
- C. 热情洋溢
- D. 没有负性情绪

正确答案：A、B、C

54、[2 分]

弗兰克尔和他的意义疗法认为的三种不同的发现生命意义的途径包括（）

- A. 在做事或创造事物中出现意义
- B. 在经历某事或爱某人中出现意义
- C. 在孤立无援地去面对某种无望的情境中找出生命的意义
- D. 在独自思考、冥想的时候出现意义

正确答案：A、B、C

55、[2 分]

生命的三大主题是（）

- A. 生
- B. 死
- C. 爱
- D. 幸福

正确答案：A、B、C

56、[2 分]

生命有三种形态（），它既是一个美好的过程，也是一种承诺和责任。

- A. 自然生命
- B. 精神生命
- C. 价值生命
- D. 反思生命

正确答案：A、B、C

57、[2 分]

生命有四大特性包括（）

- A. 唯一性
- B. 不可逆性
- C. 有限性
- D. 创造性

正确答案：A、B、C、D

58、[2 分]

对待生命健康的态度应该是（）

- A. 珍爱生命
- B. 反思生命
- C. 敬畏生命
- D. 探寻生命的意义

正确答案：A、C、D

59、[2 分]

美国的心理学家斯滕博格认为，爱情由哪三个基本的要素组成（）

- A. 亲密
- B. 激情

- C. 承诺
- D. 信任

正确答案：A、B、C

60、[2 分]

爱情具有如下特征（）

- A. 排他性
- B. 疯狂性
- C. 直觉性
- D. 冲动性

正确答案：A、C、D

61、[2 分]

大学生恋爱的心理特点有（）

- A. 恋爱动机多元化
- B. 恋爱行为公开化
- C. 恋爱过程体验化
- D. 恋爱方式多样化

正确答案：A、B、C、D

62、[2 分]

大学生恋爱常见心理困扰有哪些？（）

- A. 单恋
- B. 失恋
- C. 多角恋
- D. 婚外恋

正确答案：A、B、C

63、[2 分]

根据性心理健康的内涵，大学生性心理健康应符合（）要求。

- A. 能正确认识和接纳自己的性别
- B. 能有正常的性欲望
- C. 与同龄人的性心理发展水平相当
- D. 具有较强的性适应能力。

正确答案：A、B、C、D

64、[2 分]

成功的择偶观包括（）。

- A. 价值观一致
- B. 占有
- C. 相互包容
- D. 尊重与自尊

正确答案：A、C、D

65、[2 分]

以下哪些做法是培养健康文明的恋爱行为（）

- A. 言谈要优雅，行为要大方
- B. 平等相待
- C. 亲昵行为要高雅，避免粗俗化
- D. 随意对待婚前性行为

正确答案：A、B、C

66、[2 分]

以下对爱的理解不正确的是（）

- A. 爱是尊重
- B. 爱是给予
- C. 爱是放任
- D. 爱是自我

正确答案：C、D

67、[2 分]

以下（）是树立健康的恋爱观的做法。

- A. 选择恋人时最重要的条件应该是志同道合
- B. 应把学业、事业放在首位
- C. 毫无保留的付出并要求获得同等回报
- D. 爱情是相互理解、相互信任

正确答案：A、B、D

68、[2 分]

拒绝爱的技巧有（）

- A. 尊重他人，感谢对方对自己的欣赏和感情，不要伤害对方的自尊
- B. 果敢、态度明确地表达自己的意思
- C. 掌握好拒绝的时间和方式
- D. 一味的逃避

正确答案：A、B、C

69、[2 分]

保持性心理健康的方法有（）

- A. 拒绝关于性的一切内容

- B. 科学地掌握性知识
- C. 培养健康的性观念
- D. 预防性传播疾病

正确答案：B、C、D

70、[2 分]

青少年恋爱心理发展一般经历哪几个时期？（）

- A. 异性疏远期
- B. 异性向往期
- C. 异性接近期
- D. 恋爱期

正确答案：A、B、C、D

71、[2 分]

艾滋病传播的途径有？（）

- A. 性传播
- B. 血液传播
- C. 母婴传播
- D. 空气传播

正确答案：A、B、C

判断题(共计 174 分)

1、[2 分]

心理健康指一个人不管做什么事情都能做到很完美。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

2、[2 分]

去学校心理健康教育中心接受心理咨询的人都是有心理疾病的人。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

3、[2 分]

心理咨询坚持保密、尊重和价值中立原则。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

4、[2 分]

判断一个人心理是否健康，不能简单地根据一时一事下结论。一个人偶尔出现的一些不健康的心理和行为，并非意味着一定有心理疾病。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

5、[2 分]

健康不仅包括身体健康而且更应包括心理健康。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

6、[2 分]

心理健康不是没有心理困扰，而是能否有效解决问题。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

7、[2 分]

精神疾病如果得到及时科学治疗是可以治愈的。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

8、[2 分]

心理问题往往是无法通过一次心理咨询就能解决。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

9、[2 分]

人格障碍是指某人的性格特征严重偏离在特定文化观念、思想、情感和人际关系中人们普遍的模式。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

10、[2 分]

某学生活泼、好动、乐观、灵活，喜欢交朋友，爱好广泛，所以他没有任何心理问题。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

11、[2 分]

人格的结构包括性格、自我意识、价值观和自我。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

12、[2 分]

大学生应树立明确的学习目标,并且把大目标分解成一个个小目标,这样便于随时了解自己的成绩,使自己不断获得激励,摆脱倦怠感。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

13、[2 分]

感受性低而耐受性高的人属于胆汁质。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

14、[2 分]

“江山易改、秉性难移”，这句话说的就是性格是不能改变的。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

15、[2 分]

别人如何对待我，我就如何对待别人，这是合理处理人际关系的原则。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

16、[2 分]

合理分配自己的学习时间，特别是有效利用课余时间有利于意志品质的培养。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

17、[2 分]

生理自我，也称物质自我，是对个体所拥有的有形物体的认识和评价。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

18、[2 分]

自我意识具有目的性、社会性、能动性等特点。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

19、[2 分]

个体总是或多或少的依据自己所属的群体来界定和评价自己。

- A. 对

- B. 错

正确答案：A

20、[2 分]

社会群体可能具有积极价值，也可能具有消极价值，但是个体总是努力追求一种积极的社会同一性。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

21、[2 分]

自我意识就是对自己以及自己与周围环境关系的认识。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

22、[2 分]

情绪和情感是相同的，并没有什么区别。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

23、[2 分]

绝对化要求是指人们从他人的意愿出发，认为某一事物必定会发生或不会发生。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

24、[2 分]

过分概括化是一种以偏概全、以一概十的不合理的思维方式，表现为对自身和他人的非理性的评价。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

25、[2 分]

胆汁质类型的人更容易发怒。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

26、[2 分]

情绪负载智慧，它不是一种简单的主观体验，而是一种反映个人智慧水平、包含丰富内容的复杂的主观体验。（）

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

27、[2 分]

相比激情，应激的强度和紧张度水平更高。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

28、[2 分]

激情的情绪状态太过强烈，对人的身心只有负面影响。

- A. 对

- B. 错

正确答案：B

29、[2 分]

激情的情绪状态引起的一系列生理反应包括三个阶段:警觉阶段、抵抗阶段和衰竭阶段

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

30、[2 分]

应激状态可以帮助个体应付外界突如其来的刺激，但若应激状态持续时间较长，则会对个体造成严重的伤害。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

31、[2 分]

一般来说，熟悉的人，特别是亲密的人之间容易出现首因效应

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

32、[2 分]

一般而言，人们生活的空间距离越小，则双方越容易接近，彼此之间就越容易互相吸引。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

33、[2 分]

大学生交往主要看重的是交往对象的学习成绩、家庭背景。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

34、[2 分]

大学生在人际交往中存在显著的性别差异。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

35、[2 分]

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。这句话告诉我们交往时要注意运用非语言的艺术。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

36、[2 分]

社交焦虑与一些常见的性格特点有关，包括羞涩、内向和完美主义。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

37、[2 分]

嫉妒是在与他人比较之后，发现自己在才能、地位或名誉等方面不如别人而产生的一种复杂情绪状态。

- A. 对

- B. 错

正确答案：A

38、[2 分]

魅力是与生俱来的。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

39、[2 分]

最新获得的信息影响比原来获得的信息影响更大的现象，称为首因效应。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

40、[2 分]

孤独的本质是亲密关系匮乏或者亲密关系不良。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

41、[2 分]

亲密，健康关系之本，安全感、满足感之温床。你可以把亲密视为爱情、亲情、友情和激情等所有稳定关系的基础。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

42、[2 分]

压力都是有害的。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

43、[2 分]

压力管理就是要完全消除压力事件。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

44、[2 分]

身体锻炼消耗体能，否则这些能量可用于应对压力

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

45、[2 分]

压力越大，工作绩效越低。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

46、[2 分]

挫折只会产生消极影响。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

47、[2 分]

当一个人与他人一起处在挫折压力中时，可以降低消极情绪体验。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

48、[2 分]

遭遇严重挫折将有可能影响个性发展。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

49、[2 分]

一般来说，一个身体健康、身强力壮的人对挫折的承受力往往比一个有生理缺陷、体弱多病的人强

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

50、[2 分]

从小一帆风顺，极少遭受挫折，他们的自尊心往往过强，对挫折的承受力相对较强

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

51、[2 分]

压力水平和行为绩效之间的关系呈现为非线性的倒 U 形，两者的关系是通过动机水平这个中介变量来调节的。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

52、[2 分]

古人所说的“失之东隅，收之桑榆”其实说的是一种成熟的心理防御机制。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

53、[2 分]

小组治疗法主要解决交往障碍和社会生活中存在的心理问题。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

54、[2 分]

人的心理活动如同世界上其他事物一样，都有正、反两个方面，即正常心理和异常心理。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

55、[2 分]

作为对人的心理整体状况的判断，健康与不健康之间有绝对的界限。

- A. 对

- B. 错

正确答案：B

56、[2 分]

偶尔出现一些不健康的心理及行为，并不一定等于人的心理不健康或已患心理疾病。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

57、[2 分]

萌生自杀动机、转化自杀意念，或出现自杀行为的人，都会表出各种行为征兆向他人求救，每一个征兆都可以视之为求救讯号，或者是生命最后的挣扎，求助的时间或长或短，行为的征兆或隐或显。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

58、[2 分]

健康的心理活动是一种处于动态平衡的心理过程，不健康心理活动是一种处于动态失衡的心理过程。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

59、[2 分]

DSM-5 提出了异常心理识别的四个维度：反常、痛苦、功能失调和危险，这四个维度相互影响。

- A. 对

- B. 错

正确答案：A

60、[2 分]

如果情绪高涨和低落反复出现在同一个个体身上，则称该个体患有躁狂症。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

61、[2 分]

在我国，只有精神科医生才有资格给异常心理患者做出诊断。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

62、[2 分]

心理危机重在预防，及时发现和识别潜在的或现实的危机事件，可以帮助我们进行系统评估，采取防范措施，减少心理危机发生的可能性和突发性。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

63、[2 分]

异常心理的评估、诊断和治疗都需要由专业人员进行。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

64、[2 分]

能感知疼痛是生命的特征。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

65、[2 分]

幸福就是没有负面情绪。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

66、[2 分]

幸福就是达到目标，得到了渴望的一切，从而不再有需求和渴望，不再有目标，生活剩下的就是对成就和成果享受。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

67、[2 分]

不懂责任就不懂生命的真谛。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

68、[2 分]

自由不是随心所欲，在现实生活中，自由意味着责任。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

69、[2 分]

痛苦是生命中可以回避的一部分。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

70、[2 分]

意念锻炼的共同特点是：深呼吸、专注。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

71、[2 分]

对于“死”的思考，是为了更好地“生”。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

72、[2 分]

人的一生就是一个对生命不断追求、探索、领悟、感受的过程。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

73、[2 分]

死亡也是生命的一部分。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

74、[2 分]

霍尔提出了爱情三角理论。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

75、[2 分]

虽然性与爱是联系在一起的，但我们仍然要理性对待婚前性行为。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

76、[2 分]

爱是一种能力，需要学习与技巧。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

77、[2 分]

目前还没有治疗艾滋病的特效药，也没有可用于预防的有效疫苗。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

78、[2 分]

现代医学认为自慰是一种不自然的、非正常的性行为。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

79、[2 分]

正常性行为是符合社会所公认的道德准则或法律规定，并符合生物学需要的。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

80、[2 分]

成熟的爱情是“我爱，因为我被人爱”，不成熟的爱情是“我被爱，因为我爱”

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

81、[2 分]

亲密是一种强烈的渴望跟对方结合的状态。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

82、[2 分]

有了爱情就好像拥有了全部，其他的关系都可以不要。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

83、[2 分]

性幻想是不好的一种想象，不应该有。

- A. 对
- B. 错

正确答案：B

84、[2 分]

学会识别什么是真爱，是发展爱情的必要准备。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

85、[2 分]

现今医学认为性交时戴避孕套是最安全的一种避免感染性病的方式。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

86、[2 分]

在影响爱情的诸多因素中，外在形象起着至关重要的作用。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

87、[2 分]

激情是基于浪漫、身体吸引的性冲动和性兴奋，是爱情中的性欲成分。

- A. 对
- B. 错

正确答案：A

填空题(共计 58 分)

1、[2 分]

我国 2016 年《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发 2016[77]号）文件中将心理健康总结为：认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、_____的一种完好状态。

正确答案：适应变化

2、[2 分]

心理健康状态是_____变化的。它是一个发展过程而不是一种结果。

正确答案：动态

3、[2 分]

心理健康状况是一个_____、发展的、相对的概念。

正确答案：文化的

4、[2 分]

维护心理健康三步曲：_____，提升心理健康素养；他助，获取社会支持，寻求专业帮助；参加活动，实践和体悟。

正确答案：自助

5、[2 分]

心理辅导的形式有两种，一种是个别辅导，另一种就是_____。

正确答案：团体辅导

6、[2 分]

青春期自我发展经历了自我分化、自我矛盾、_____的过程。

正确答案：自我同一

7、[2 分]

在形式上，自我意识包括自我认识、自我体验和_____。

正确答案：自我控制

8、[2 分]

_____是相当稳定的，一般是与生俱来的。

正确答案：气质

9、[2 分]

_____是时间管理的基础。

正确答案：明确目标

10、[2 分]

心理学上的_____, 又称自我价值感, 是指个体对自己的重要感和悦纳感。

正确答案：自尊

11、[2 分]

根据体验性质对人的影响, 可以将情绪划分为_____和消极情绪。

正确答案：积极情绪

12、[2 分]

抑郁症的表现有“六无”：_____, 无希望、无助感、无动机、无价值、无意义。

正确答案：无兴趣

13、[2 分]

_____是一种对人对事冷淡、漠不关心的消极情绪体验。

正确答案：冷漠

14、[2 分]

_____就是对他人情绪的识别能力, 觉察他人情绪的能力, 即能站在他人的立场, 设身处地地为他人着想。

正确答案：同理心

15、[2 分]

_____给我们的重要启示是:情绪管理的法宝是调整不合理的认知方式。

正确答案：情绪 ABC 理论

16、[2 分]

了解人际关系深度的一个敏感的“探测器”是_____。

正确答案：自我暴露程度

17、[2 分]

奥尔特曼认为，良好的人际关系的发展一般经过四个阶段：定向阶段、情感探索阶段、_____、稳定交往阶段。

正确答案：情感交流阶段

18、[2 分]

压力是由_____引发的，会使机体产生某种反应。

正确答案：压力源

19、[2 分]

人有可能在长期的挫折过程中，形成_____，因为害怕失败，所以渐渐养成了用逃避来应对事情的方式。

正确答案：习得性无助

20、[2 分]

_____是指个体面对逆境、创伤、悲剧、威胁或其他重大压力时的良好适应过程。

正确答案：复原力

21、[2 分]

心理学研究认为，_____能对应激状态下的个人提供保护，即对应激起缓冲作用。

正确答案：社会支持

22、[2 分]

_____是挫折发生后人在内部心理活动中所具备的有意或无意的包托挫折造成的心理压力、减少精神痛苦、维护正常情绪、平衡心理的种种自我保护方式。

正确答案：心理防御机制

23、[2 分]

应激相关障碍临床上包括急性应激障碍，_____和适应障碍。

正确答案：创伤后应激障碍

24、[2 分]

_____是让病人自由诉说心中想到的任何东西，鼓励病人尽量回忆童年时期所遭受的精神创伤，是精神分析的基本手段。

正确答案：自由联想

25、[2 分]

精神分析疗法是奥地利精神科医师_____在 19 世纪末通过对大量精神病患者、神经症患者的观察与治疗，以及对他自己内心世界的艰苦分析所创立的。

正确答案：弗洛伊德

26、[2 分]

_____是当个体面临突然或重大生活逆境时，压力超过了当前应对能力时所出现的心理失衡状态，表现在严肃地想过自杀、有自杀计划和尝试自杀。

正确答案：心理危机

27、[2 分]

危机现场处理三步骤：给予帮助、_____、寻求帮助。

正确答案：确保安全

28、[2 分]

体育锻炼对于_____以及其他心理疾病的治疗有重要意义。

正确答案：抑郁症

29、[2 分]

所谓生命是一个人从生到_____的一个完整过程。

正确答案：生