

第二章章节测验

任务点已完成

第二章章节测验 已完成

1 【单选题】

( ) 是心理健康中一项最基本的标志，是大学生必备的心理素质。

- A、 竞争
- B、 适应
- C、 独立
- D、 善良

我的答案： B

2 【单选题】

关于适应，下列说法不正确的是 ( )

- A、 “物竞天择，适者生存” 是自然界所有生物的生存法则
- B、 适应是智慧的本质，是有机体与环境间的平衡运动
- C、 改变可以改变的，适应不能改变的
- D、 适应就是改变外部环境以满足自身需求

我的答案： D

3 【单选题】

大学生活的基本内容是 ( )

- A、 适应
- B、 竞争
- C、 学习
- D、 人际交往

我的答案： C

4 【单选题】

以下哪项是大学新生面临的环境变化

- A、 地理环境
- B、 学习环境
- C、 人际环境
- D、 以上都是

| 目录  | 讨论                   | 笔记 |
|-----|----------------------|----|
| 1   | 心理健康常识               |    |
| 1.1 | 什么是心理健康              |    |
| 1.2 | 大学生心理健康标准            |    |
| 1.3 | 第一章章节测验              |    |
| 2   | 我来了！大学               |    |
| 2.1 | 大学新生面临的四大问题          |    |
| 2.2 | 新生活新感受               |    |
| 2.3 | 大一新生适应期的心理调适         |    |
|     | 2.3.1 大一新生适应期的心理调... |    |
|     | 2.3.2 大一新生适应期的心理调... |    |
| 2.4 | 第二章章节测验              |    |
| 3   | 自我认识 (who am I? )    |    |
| 3.1 | 认识自己                 |    |
| 3.2 | 自我认识的偏差              |    |
| 3.3 | 第三章章节测验              |    |
| 4   | 遇到更好的自己              |    |
| 4.1 | 爱自己发现真正的宝藏           |    |
| 4.2 | 觉察并克服生命的局限           |    |
| 4.3 | 第四章章节测验              |    |
| 5   | 检核你的生命状态——大...       |    |
| 5.1 | 识别情绪与生命能量            |    |
| 5.2 | 觉察和整理你自己             |    |
| 5.3 | 检核你的生命状态             |    |
| 5.4 | 第五章章节测验              |    |

我的答案：D

5 【单选题】

大学生心理适应的基本方法不包括（ A ）

- A、 确定奋斗目标，独自解决问题
- B、 正确认识自己，加强自我管理
- C、 掌握人际交往的技巧
- D、 学会舒缓心理压力和情绪

我的答案：A

| 目录  | 讨论                   | 笔记 | > |
|-----|----------------------|----|---|
| 1   | 心理健康常识               |    |   |
| 1.1 | 什么是心理健康              |    |   |
| 1.2 | 大学生心理健康标准            |    |   |
| 1.3 | 第一章章节测验              |    |   |
| 2   | 我来了！大学               |    |   |
| 2.1 | 大学新生面临的四大问题          |    |   |
| 2.2 | 新生活新感受               |    |   |
| 2.3 | 大一新生适应期的心理调适         |    |   |
|     | 2.3.1 大一新生适应期的心理调... |    |   |
|     | 2.3.2 大一新生适应期的心理调... |    |   |
| 2.4 | 第二章章节测验              |    |   |
| 3   | 自我认识（who am I?）      |    |   |
| 3.1 | 认识自己                 |    |   |
| 3.2 | 自我认识的偏差              |    |   |
| 3.3 | 第三章章节测验              |    |   |
| 4   | 遇到更好的自己              |    |   |
| 4.1 | 爱自己发现真正的宝藏           |    |   |
| 4.2 | 觉察并克服生命的局限           |    |   |
| 4.3 | 第四章章节测验              |    |   |
| 5   | 检核你的生命状态——大...       |    |   |
| 5.1 | 识别情绪与生命能量            |    |   |
| 5.2 | 觉察和整理你自己             |    |   |
| 5.3 | 检核你的生命状态             |    |   |
| 5.4 | 第五章章节测验              |    |   |