

第五章章节测验

任务点已完成

第五章章节测验 已完成

1 【单选题】

愤怒属于“情绪坐标”的哪一象限？

- A、 正面情绪、高能量付出
- B、 负面情绪、高能量付出
- C、 负面情绪、低能量付出
- D、 正面情绪、低能量付出

我的答案： B

2 【单选题】

霍金斯的“能量层级（正）”当中能量最低的是

- A、 喜悦
- B、 爱
- C、 勇气
- D、 淡定

我的答案： D

3 【单选题】

“我的生命线鱼骨图”中鱼刺的长度代表

- A、 能量强度
- B、 感受
- C、 正向事件
- D、 负向事件

我的答案： A

4 【单选题】

当你比较焦虑时，你的小太阳在哪里？

- A、 心情好，能量高
- B、 心情不好，能量高

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	

C、 心情不好，能量低

D、 心情好，能量低

我的答案：B

5 【单选题】

下面哪个词可以形容一种很流畅的、很高峰体验的生命存在状态

()

A、 自信

B、 成功

C、 喜悦

D、 心流

我的答案：B

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		