

2021 知到答案 大学生心理健康教育 (江汉大学) (21 春夏) 最新知到智慧树满分章节测试答案

第一章 单元测试

1、 问题:心理健康标准是一个发展的文化的概念，会随着社会的发展变化而发展变化，也因不同的社会文化背景而有差异。

选项：

A:错

B:对

答案: 【对】

2、 问题:心理健康是相对而言的,健康与不健康只是程度的不同,而无本质的区别。

选项：

A:错

B:对

答案: 【对】

3、 问题:西方的心理健康观念，以重视个人与自然、社会保持和谐关系，把自我实现看做心理健康的最高境界。

选项:

A:错

B:对

答案:【错】

4、 问题:心境障碍是以明显而持久的心境高涨或心境低落为主的一组精神障碍。

选项:

A:对

B:错

答案:【对】

5、 问题:以人为中心疗法是人本主义心理治疗中最有影响的一种心理治疗方法。

选项:

A:错

B:对

答案:【对】

6、 问题:常模是某一特定人群的心理健康总体平均标准。

选项:

A:错

B:对

答案:【对】

7、 问题:评价心理健康的基本原则是_____。

选项:

A:心理与情绪的协调性

B:心理与行为的统一性

C:人格的稳定性

D:心理与环境的一致性

答案:【心理与行为的统一性,人格的稳定性,心理与环境的一致性】

8、 问题:大学生心理发展水平的特点是_____。

选项:

A:创新高峰

B:欲求发展高峰

C:智力发展高峰

D:情感发展高峰

答案:【创新高峰,欲求发展高峰,智力发展高峰】

9、 问题:心境障碍又称之为_____。

选项:

A:心情障碍

B:情绪障碍

C:激情障碍

D:情感障碍

答案:【情感障碍】

10、 问题:系统脱敏法又称_____。

选项:

A:抑制法

B:兴奋法

C:交互兴奋法

D:交互抑制法

答案:【交互抑制法】

第二章 单元测试

1、 问题:大学生要养成自主学习的习惯。

选项:

A:对

B:错

答案:【对】

2、 问题:在大学阶段, 参加实践活动比学习专业知识更重要。

选项:

A:对

B:错

答案:【错】

3、 问题:对于任何难度的学习任务, 中等程度的学习动机水平是最佳的。

选项:

A:对

B:错

答案: 【错】

4、 问题:刚入大学的学生如果对自己所学的专业不感兴趣，最好的办法是转专业。

选项:

A:错

B:对

答案: 【错】

5、 问题:时间管理包括要有效地、灵活地利用像坐车、排队等候等一些零碎时间。

选项:

A:错

B:对

答案: 【对】

6、 问题:拖延现象主要是由两种心理作用造成的：追求乐趣心理和追求完美心理。

选项:

A:对

B:错

答案: 【对】

7、 问题:元认知学习策略包括: 。

选项:

A:计划策略

B:监视策略

C:调节策略

D:分析策略

答案: 【计划策略,监视策略,调节策略】

8、 问题:康奈尔笔记法提出的笔记模式,把一页纸分成了_栏。

选项:

A:1

B:4

C:2

D:3

答案: 【3】

9、 问题:根据艾宾浩斯对遗忘的研究,遗忘的规律是 。

选项:

A:先快后慢

B:先慢后快

C:先慢后停

D:先快后停

答案: 【先快后慢】

10、 问题:我们常用的组织策略有： 。

选项：

A:利用表格

B:利用字母

C:利用图形

D:列提纲

答案：【利用表格,利用图形,列提纲】

第三章 单元测试

1、 问题:情绪是一种客观体验。

选项：

A:对

B:错

答案：【错】

2、 问题:可以通过改变外部表情来改变内部的情绪。

选项：

A:对

B:错

答案：【对】

3、 问题:心境是一种微弱、持久、弥漫性的情绪状态。

选项：

A:错

B:对

答案:【对】

4、 问题:应激是一种突然爆发的、持续时间短暂、表现剧烈、失去自我控制力的情绪状态。

选项:

A:对

B:错

答案:【错】

5、 问题:激情状态往往伴随着明显的生理变化和外部行为表现。

选项:

A:错

B:对

答案:【对】

6、 问题:ABC 理论用来解释人的情绪困扰和适应行为的产生。

选项:

A:错

B:对

答案:【错】

7、 问题:不论是直接宣泄还是间接宣泄，情绪宣泄都应以_____为原则。

选项:

A:理智

B:合理

C:情感

D:功效

答案:【合理】

8、 问题:抑郁症者通常表现出__的节律性特点。

选项:

A:昼夜一致

B:昼重夜轻

C:昼轻夜重

D:昼长夜短

答案:【昼重夜轻】

9、 问题:抑郁症的发生主要与____等因素有关。

选项:

A:环境因素

B:个性因素

C:主观因素

D:生物因素

答案:【环境因素,个性因素,生物因素】

10、 问题:改变认知可以使用____等策略。

选项:

A:运用策略

B:他人夸赞

C:三栏目技术

D:自我赞美

答案:【三栏目技术,自我赞美】

第四章 单元测试

1、 问题:一个人的成长和发展都是在人际相互交往的过程中实现的，都需要建立各式各样的人际关系。

选项：

A:对

B:错

答案:【对】

2、 问题:人际交往和人际关系的状况往往是一个心理健康水平和社会适应能力的一种综合体现。

选项：

A:对

B:错

答案:【对】

3、 问题:知觉者的印象是会随着行动者的行为而系统地变化。

选项：

A:错

B:对

答案: 【对】

4、 问题:在印象形成中存在优先效应，因此第一印象十分重要，会影响人们以后对当事人行为的解释及内在特质的归因。

选项：

A:对

B:错

答案: 【对】

5、 问题:在印象形成过程中确实发生着优先效应又叫做近因效应的存在。

选项：

A:对

B:错

答案: 【错】

6、 问题:我们对某个对象已经形成的积极印象会产生晕轮效应，会导致我们对其个别特征或能力的积极推论。

选项：

A:错

B:对

答案: 【对】

7、 问题:“近水楼台先得月”指的是（ ）因素影响人际吸引。

选项:

A:个人特质因素

B:互补性因素

C:类似性因素

D:情景性因素

答案:【情景性因素】

8、 问题:人际交往要求参与者约束自己的行为表现,使之能够被他人恰当地知觉,从而获得他人恰当的评价,这就是（ ）。

选项:

A:印象管理

B:刻板印象

C:特质印象

D:人际印象

答案:【印象管理】

9、 问题:从心理学角度考察,人际关系的成分是_。

选项:

A:认知成分

B:行为成分

C:意志成分

D:情感成分

答案:【认知成分,行为成分,情感成分】

10、 问题:印象管理就是我们试图（ ）他人对我们自己形成印象的过程。

选项：

A:晕轮效应

B:光环效应

C:优先效应

D:新近效应

答案:【晕轮效应,光环效应】

第五章 单元测试

1、 问题:恋爱过程中最大的挫折莫过于失恋。

选项：

A:错

B:对

答案:【对】

2、 问题:网恋被视为心理障碍。

选项：

A:对

B:错

答案:【错】

3、 问题:未婚同居是男女双方不受法律约束，但受道德谴责。

选项：

A:错

B:对

答案:【错】

4、 问题:爱情是人的自然属性和社会属性的统一。

选项:

A:对

B:错

答案:【对】

5、 问题:爱情是以性爱为前提，但又不仅仅是性欲的表现和满足。

选项:

A:对

B:错

答案:【对】

6、 问题:爱情错觉是单相思的主要原因。

选项:

A:错

B:对

答案:【对】

7、 问题:爱情最基本的结构包括_。

选项:

A:情爱

B:性爱

C:性欲

D:感情

答案:【情爱,性爱】

8、 问题:在两性择偶过程中, 男性更关注女性的: ()

选项:

A:青春

B:经济地位

C:忠诚

D:美貌

答案:【青春,忠诚,美貌】

9、 问题:是性爱表现的最基本、最主要的方式之一。

选项:

A:触觉

B:嗅觉

C:视觉

D:听觉

答案:【触觉】

10、 问题:体现了爱情的本质特征。

选项:

A:感情

B:情爱

C:性爱

D:性欲

答案:【情爱】

第六章 单元测试

1、 问题:职业生涯规划就是在毕业前夕做一份求职就业的计划。

选项:

A:对

B:错

答案:【错】

2、 问题:为了保证自己的行动能与努力的目标一致，就需要制定计划，用具体的行动方案来约束自己的行为。

选项:

A:错

B:对

答案:【对】

3、 问题:把自己的构想和任务方案存入计算机文件，或者在床上等可看得见的地方挂着，是督促自己采取积极行动的有效方法之一。

选项:

A:对

B:错

答案: 【对】

4、 问题:正确的职业生涯规划能使一个人走向成功之路。

选项:

A:对

B:错

答案: 【对】

5、 问题:SWOT 分析法是职业生涯机会评估中最著名的方法之一。

选项:

A:错

B:对

答案: 【对】

6、 问题:职业生涯规划不可能抵御职业生涯的风险。

选项:

A:对

B:错

答案: 【错】

7、 问题:自我评估的主要内容是 。

选项:

A:能力

B:人格

C:智力

D:体力

答案:【能力,人格,体力】

8、 问题:职业生涯规划步骤是_。

选项:

A:自我评估

B:外部环境分析

C:目标确立

D:实施策略

E:反馈评估

答案:【自我评估,外部环境分析,目标确立,实施策略,反馈评估】

9、 问题:心理学家舒伯 (Super) 将生涯发展阶段划分为 5 个阶段, 大学阶段处于_阶段。

选项:

A:成长

B:维持

C:建立

D:卸任

E:探索

答案:【探索】

10、 问题:在 SWOT 分析中, “O” 是指 () 。

选项:

A:机会

B:劣势

C:优势

D:威胁

答案:【机会】

第七章 单元测试

1、 问题:情绪 ABC 理论认为:心理危机的根源不是诱发事件本身,而是当事人的一种错误思维。

选项:

A:对

B:错

答案:【对】

2、 问题:大学生心理危机具有普遍存在性,没有人能够幸免。

选项:

A:对

B:错

答案:【对】

3、 问题:和谐的人际关系是大学生心理健康不可缺少的重要条件,也是大学生获得心理健康的主要途径。

选项:

A:错

B:对

答案: 【对】

4、 问题:由危机事件引发的情绪失衡状态不会一直持续下去。一般认为,心理危机的持续时间大约是 2-3 周。

选项:

A:错

B:对

答案: 【错】

5、 问题:基于保密原则,不能将青少年有自杀想法的事让他人知道。

选项:

A:对

B:错

答案: 【错】

6、 问题:躯体疾病可以成为引发大学生心理危机发生的应激性事件。

选项:

A:对

B:错

答案: 【对】

7、 问题:我国大学生的自杀率大约是 ()。

选项:

A:1/10 万

B:10/10 万

C:23/10 万

D:2-3/10 万

答案:【2-3/10 万】

8、 问题:心理危机干预的关键在于进行 “_” 。

选项:

A:人格塑造

B:行为矫正

C:情绪干预

D:问题干预

答案:【人格塑造】

9、 问题:心理危机如果对它进行分类的话,可以分为_。

选项:

A:成长性危机

B:存在性危机

C:境遇性危机

D:青春期危机

答案:【成长性危机,存在性危机,境遇性危机】

10、 问题:自杀的心理过程大致可以分为_。

选项:

A:心理矛盾冲突

B:平静阶段

C:自杀动机的形成

D:自杀实施阶段

答案:【心理矛盾冲突,平静阶段,自杀动机的形成,自杀实施阶段】

第八章 单元测试

1、 问题:自我意识的发展经历生理自我、社会自我、心理自我三个发展阶段。

选项:

A:错

B:对

答案:【对】

2、 问题:正确认识自我的一个重要环节是建立合理认知。

选项:

A:对

B:错

答案:【对】

3、 问题:悦纳自我就是要无条件的接受自己的一切。

选项:

A:对

B:错

答案:【对】

4、 问题:健全人格是心理健康的基础。

选项:

A:错

B:对

答案:【对】

5、 问题:塑造自我是发掘生命意义、实现自我价值的必然途径。

选项:

A:错

B:对

答案:【错】

6、 问题:自我完善者拥有积极的自我。

选项:

A:错

B:对

答案:【对】

7、 问题:心理成长的动力是_。

选项:

A:健全的人格

B:健全的自我意识

C:健全的自我控制

D:健全的自我认识

答案:【健全的自我意识】

8、 问题:不适当的自我评价所引起的自我否定、自我拒绝的心态是_。

选项:

A:依赖

B:偏激

C:嫉妒

D:孤僻

E:自卑

答案:【自卑】

9、 问题:自我意识的内容包括 ()

选项:

A:投射自我

B:社会自我

C:生理自我

D:心理自我

答案:【社会自我,生理自我,心理自我】

10、 问题:自我意识的心理构成包括 ()

选项:

A:自我控制

B:自我享受

C:自我认识

D:自我体验

答案:【自我控制,自我认识,自我体验】