

## 第五章 心理安全题库

### 一、填空题（共 7 题）

1、最重要和最良性的学习动力是学习（ ）和远大的理想。

答案：兴趣；

2、情绪是人或动物对事物的（ ）和体验。

答案：态度；

3、中国古人认为情绪情感影响身体，怒伤（ ）。

答案：肝；

4、“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”由（ ）提出来的，它说明了兴趣对于学习的重要性。

答案：孔子；

5、“学者大要立志”，“学者须是立志”，由（ ）提出来的，它说明了意志对于学习的重要性。

答案：朱熹；

6、意志过程包括决心、（ ）、恒心。

答案：信心；

7、七情六欲中的“六欲”指的是求生欲、（ ）、表达欲、表现欲、舒适欲、情欲。

答案：求知欲；

### 二、单选题（共 20 题）

1、“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”这表明了一个人意志品质的（ ）。

A、自觉性      B、果断性      C、自制性      D、坚持性

答案：D

2、一个人总是反复检查是否锁了门或不停地洗手，这属于下面哪一种心理障碍（ ）

A. 恐怖症                      B. 一般性焦虑障碍  
C. 抑郁症                      D. 强迫症

答案：D

3、气质类型（ ）

A. 有好有坏      B. 都是好的      C. 都是坏的      D. 无好坏之分

答案：D

4、下列哪种心理属于健康心理（ ）

A. 抑郁情绪  
B. 不愿与人交往  
C. 经常感觉自己无能

D. 遇到困难时，能积极克服困难

答案：D

4、心理咨询时，在讲话上，最常见的阻抗表现形式是（ ）

A. 寡言            B. 沉默            C. 赘言            D. 抵触

答案：B

5、能使学生产生良好的自我预言效应的最佳期望水平是（ ）

A. 高水平期望            B. 适当低于目前水平的期望  
C. 与目前水平一致的期望            D. 适当高于目前水平的期望

答案：D

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

A、刻板印象            B、社会吸引  
C、从众            D、服从

答案：C

7、考试焦虑主要属于（ ）方面的问题。

A、情绪            B、气质  
C、性格            D、行为

答案：A

8、关于“情绪”不对的说法是（ ）

A、只有人才能产生  
B、情绪的产生与生理需要有关  
C、情绪具有较大的情景性和冲动性  
D、情绪产生多伴有心理，行为上的变化

答案：A

9、“入芝兰之室，久而不闻其香”描述的是（ ）

A、适应现象            B、听觉适应  
C、嗅觉刺激            D、味觉刺激

答案：A

10、人在危险紧急意外事件出现时表现出高度紧张的情绪化称为（ ）

A、激情            B、心境  
C、激越            D、应激

答案：D

11、“世界精神卫生日”是在每年的什么时候（ ）

A、5.25            B、10.10            C、10.12            D、5.24

答案：B

12、如果你对以前一个同学对你的谩骂时的愤怒的心情，一直记到现在。请问

这种记忆的名称叫做：（ ）

- A、形象记忆
- B、逻辑记忆
- C、情绪记忆
- D、运动记忆

答案：C

13、某学生活泼、好动、乐观、灵活，喜欢交朋友，爱好广泛，稳定性差，缺少毅力，见异思迁。他的气质类型属于（ ）

- A、多血质
- B、胆汁质
- C、粘液质
- D、抑郁质

答案：A

14、某生学习成绩较差，却经常在同学面前炫耀自己的父亲是××级干部，以求得心理满足。这是采用了（ ）这种心理防御机制的表现。

- A、升华
- B、补偿
- C、退行
- D、转移

答案：B

15、大学生在学校群体生活中，要时刻注意养成良好的学习生活习惯，学会有规律地生活。有利于大学生科学用脑，排除心理障碍，促进心理健康。以下说法正确的是（ ）

- A、良好的学习生活习惯有利身心健康
- B、良好的学习生活习惯与心理健康无关
- C、有规律地生活与排除心理障碍没有关系
- D、狂喜狂欢有利于心理健康

答案：A

16、由于突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力，使生活状况发生明显的变化，尤其是出现了用现有的生活条件和经验难以克服的困难，以致使当事人陷于痛苦、不安状态，常伴有绝望、麻木不仁、焦虑，以及植物神经症状和行为障碍的现象称为：（ ）

- A、心理失衡
- B、心理危机
- C、心理障碍
- D、心理平衡

答案：B

17、以下哪一项不属于心理危机的表现（ ）

- A、直接表露自己处于痛苦、抑郁、无望或无价值中
- B、注意力集中、成绩提高
- C、易激惹，过分依赖，持续不断的悲伤或焦虑，常常流泪
- D、行为紊乱或古怪

答案：B

18、动机强度与学习效率之间的关系是（ ）。

- A、 成正比关系
- B、 成反比关系
- C、 没有关系
- D、 成倒 U 型曲线关系

答案：D

19、下面代表的不是晕轮效应的词语是（ ）

- A、 一俊遮百丑
- B、 情人眼里出西施
- C、 如胶似漆
- D、 爱屋及乌

答案：C

20、当与同学发生争执,感到愤怒时,我们应当做到（ ）。

- A、 回骂、出言警告对方
- B、 还拳脚相向
- C、 忍住不发,独生闷气
- D、 停下来,冷静地分析与思

考答案：D

### 三、多选题（共 7 题）

1、以下属于对挫折的不良认知的是（ ）

- A、“人只能成功不能失败，失败便意味着是弱者。”
- B、“我这件事情没有做好，别人肯定会有很多的议论。”
- C、“一个人犯了错误，一辈子都完了。”
- D、挫折在一定程度上可以锻炼人

答案：ABC

2、以下哪项属于健全自我的特征？（ ）

- A、 有一个均衡的生活内容
- B、 愿意尝试新事物与冒险
- C、 与别人而非自己竞争
- D、 一个能肯定自己价值的人也能肯定他人的价值

答案：ABD

A、B、C、D

3、人类基本的情绪包括（ ）

- A、 快乐

- B、愤怒
- C、悲哀
- D、恐惧

答案：ABCD

4、健康生活方式主要包括（）

- A、合理膳食
- B、适量运动
- C、戒烟限酒
- D、心理平衡

答案：ABCD

5. 下面有关模仿说法正确的是：（）

- A. 模仿是愚蠢的重要表现
- B. 模仿实质上就是一种文化的传播、流行过程
- C. 模仿同时也是一种社会学习的过程
- D. 模仿是聪明的重要表现

现答案：BC

6、心理健康的条件有：（）

- A、情绪较稳定并且乐于工作
- B、对环境有适切的认识，能切实有效地面对问题和解决问题
- C、能与人建立和谐的关系，并乐于和他人交往
- D、对自己有适当的了解，并悦纳自我

答案：ABCD

7、自杀的误解有：（）

- A、与自杀的人讨论自杀将诱导其自杀
- B、一个人自杀未遂被救起后，自杀可能性下降
- C、想过一次自杀的人会总是想自杀
- D、自杀是冲动性行为

答案：ABCD

#### 四、判断题（共 20 题）

1、目标是你追求的、实实在在能达到的结果，合理的目标和实际的行动能帮助你实现自己的梦想。（）

答案：正确

2、人的情绪来自人所遭遇的事情本身。（）

答案：错误

3、错觉是与实际情况不一致的知觉

答案：正确

4、一个想自杀的开始表现慷慨和分享个人财产，表明这个人有好转和恢复的迹象。（）

答案：错误

5、当刺激事件打破了有机体现有的平衡或超过了个体的能力所及，个体就会感受到压力（）

答案：正确

6、心理健康状态是静止的，固定不变的。（）

答案：错误

7、恋爱失败了，而用功学习，用好成绩来补偿失恋的痛苦，可谓“失之东隅，收之桑榆”这是一种积极的心理防御。（）

答案：正确

8、所有的模仿行为都是天生的。（）

答案：错误

9、小明特别恐惧狗，每当看到狗或听到狗叫时就会做出回避性动作。因此，恐惧对自己来说是一种保护机制。（）

答案：正确

10、动机越强越有利于解决问题。（）

答案：错误

11、长期的高焦虑会引起高血压，胃溃疡（）

答案：正确

12、对他人的第一印象一旦形成，就不会再改变。（）

答案：错误

13、保密原则是心理咨询中最重要的原则（）

答案：正确

14、国家鼓励和支持新闻媒体、社会组织开展精神卫生的公益性宣传，普及精神卫生知识，引导公众关注心理健康，预防精神障碍的发生。（）

答案：正确

15、社交恐惧症是一种不可以治疗的疾病。（）

答案：错误

16、排解愤怒不需要讲究技巧的，只要图一时之快，逞一时之勇，发泄出来就好。（）

答案：错误

17、心理健康的人，不但能体验到喜怒哀乐，真实地感受到各种情绪，而且能恰当地调控自己的情绪，心胸开阔，热爱生活，积极乐观。（）

答案：正确

18、我们在面对负性情绪时首先要坦然接纳并面对，然后再想办法采取建设性的方式去解决问题。（）

答案：正确

19、情绪不可能被调节，也不可能被管理的。（）

答案：错误

20、心理咨询就是心理治疗，效果是一样的。（）

答案：错误