**<<大学生健康心理>>考试复习资料**

1、成都理工大学心理咨询预约电话是（A）

A.**84075525** B.84075526 C.84075527 D.84075528

2、成都理工大学心理健康教育中心的地址是（B）

A.学校办公楼三楼 B.芙蓉餐厅三楼 C.校团委三楼 D.政治学院三楼

1. **单选题**

**心理健康基础部分**

**1、心理学研究的对象是（ D）**

A所有人 B心理活动 C心理感受 D心理现象

**2、对“笑一笑，十年少”理解正确的是（ B）**

A生理健康是心理健康的基础 B心理健康促进身理健康

C笑容对人的身体有治疗作用 D只是民间说法，无科学依据

**3、属于心理发展基本规律的是（C ）**

A共同性 B发展性 C连续性与阶段性 D可逆性

**4、进入大学后 都会思考“我是谁”、“我要做什么”、“我为什么上大学”等问题，这是因为（ A）**

A生活阅历和学习特点决定了大学生自我意识的独特性 B 别人叫我们这样做

C 大学生自我控制能力的提高 D大学生自我完善的愿望强烈

**5、怎样算是人际关系和谐（A ）**

A乐于与人交往。既有稳定而广泛的人际关系，又有知心朋友

B不愿与外界多接触和交流 C 妄自尊大，一意孤行 D情绪稳定，心情愉快

**6、大学生情感丰富，细腻多变，当我们遇到困难时，应（ B）**

A焦虑，逃避问题 B积极向上，寻找解决方法 C 否定自己，情绪波动 D只找同学老师帮忙

**7、影响大学生心理健康的因素主要分为（A ）**

A内在因素和外在因素B遗传因素和家庭因素C学校因素和社会因素D学习压力和生活压力

**8、心理健康的区分尺度可归纳为那两大类 （ B）**

A生物学标准和社会学标准 B 描述性标准和解释性标准 C描述性标准和生物学标准

D解释性标准和社会学标准

**9 、“中国式过马路”体现了一种什么样的心理现象（D）**

A从众心理 B 攀比心理C定势心理D众从心理

**大学生心理适应**

**1.全国大学生心理健康日是哪一天？C**

A.2月25日（爱爱我）B3月25日（善爱我）C5月25日（我爱我）D9月25日 （就爱我）

**2. 大学生心理咨询的众多原则中，以下哪一条不属于该范畴 D**

A.自愿 B.保密 C.尊重与信任 D.专业与权威

**3.以下哪个说法不在心理咨询的分类里（D）**

A个体面谈咨询B团体心理咨询C电话咨询D班级心理咨询

**4、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（C）**

A刻板印象B社会吸引C从众D服从

**5、近年来，成为大学校园一大杀手的是（D）。**

A.焦虑症 B.疑病症 C.恐怖症 D.抑郁症

**自我意识习题**

**1 （ A ）是人格结构的核心部分。**

A、自我意识 B、自我认识 C、自我体验 D、自我调控

**2 自我认识中最主要的方面是（ D ）**

A、自我感觉 B、自我观察 C、自我分析 D、自我评价

**3不是自我意识发展模式的是（ D ）**

A、自我分化 B、自我矛盾 C、自我统一 D、自我分裂

**4 （ B ）过强是自我评价偏高的主要表现之一。**

A、嫉妒心 B、自尊心 C、自信心 D、好胜心

**5 （ B ）是自我调控中最主要的方面。**

A、自我监督 B、自我控制 C、自我教育 D、自我完善

**6．自我概念的形成与发展大致经历三个阶段，即（ A ）。**

A．从生理自我到社会自我，最后到心理自我

B．从生理自我到心理自我，最后到社会自我

C．从社会自我到生理自我，最后到心理自我

D．从心理自我到社会自我，最后到生理自我

**7．个体自我概念发展的核心机制是（ D ）。**

A．生理的成熟和发展B．对有关自我词的掌握C．自我觉知D．认知能力的提高和社会互动

**8．（D）是个体在已往经验基础上形成的对自己的概括性的认识。个体会在此基础上加工有关自己的信息。**

A．自我知觉 B．自我概念 C．自我评定 D．自我图式

**9．下列对自我意识内容的分类，由罗杰斯(C. Rogers)提出的是（  A ）。**

A. 现实自我、理想自我 B. 实用自我、原则自我

C. 公我意识、私我意识 D. 生理自我、社会自我、心理自我

**10．人脑中已有的知识经验网络，称为（ B ）。**

A．自我概念 B．图式 C．角色认同 D．自我评价

**11．自尊的经典公式为（ A ）。**

A．自尊＝成功/抱负　　B．自尊＝抱负/成功 C．自尊＝成就动机/抱负　　　D．自尊＝抱负/成就动机

**情绪、情感和意志**

**1、微弱、持久而具有弥漫性特点的情绪体验状态，通常叫（ D ）.**

A、 应激 B、情感 C、激情 D、心境

**2、“忧者见之而忧，喜者见之而喜”，说明（ D ）对人有影响。**

A、 激情 B、压力 C、应激 D、心境

**3、按情绪状态可把情绪分为（ A ）。**

A．心境、激情、应激

B．道德感、理智感和美感

C．基本情绪和复合情绪

D．快乐、愤怒、悲哀和恐惧

**4、由于意外事件引起的高度紧张的情绪状态叫 (　 B　)。**

　　A 、 激情

　　B 、 应激

　　C 、 恐惧

　　D 、 焦虑

**5、情绪情感的功能不包括（ C ）**

A、动机功能 B、组织功能 C、记忆功能 D、信号功能

**6、 抑郁的必要特征是（ C ）**

A、自杀观念 B、失眠 C、情绪低落 D、痛苦

**7、关于情绪，错误的说法是（ B ）。**

A、情绪的发展早于情感 B、情绪比情感稳定

C、情绪具有易变性 D、情绪具有情境性

**8、情绪的信号功能是通过（ C ）来实现的。**

A、动机 B、意志 C、表情 D、心境

**9、强烈而短促的情绪状态属于（ B ）。**

A、心境 B、激情 C、应激 D、心情

**10、勃然大怒、暴跳如雷、欣喜若狂表现了（ C  ）状态。**

A、表情 B、心境 C、激情 D、应激

**11、急中生智是一种\_\_\_\_\_\_\_\_\_状态。（  C   ）**

A. 激情B.心境C.应激D.信号

**12、在意外的紧急情况下所产生的适应性情绪反应是(  D   )。**

A.热情B.心境C.激情D.应激

**13．美感属于(   B     )**

    A.情绪B.情感 C.心境 D.都不是

**14．手足无措表现了哪种情绪状态？(    D    )**

A.表情B.心境C.激情D.应激

**15．气急败坏表现了哪种情绪状态？(    B   )**

A.表情B.激情C.心境D.应激

**人际关系部分**

**1.大学生人际交往中存在的认知偏差包括（A）**

A 自我认知偏差和他人认知偏差

B自我认知偏差和社会认知偏差

C 他人认知偏差和自我学习偏差

D他人认知偏差和社会认知偏差

**2.下列属于社会认知偏差的有（B）**

首因效应 社会交换效应 PAC效应 社会刻板效应

A B C D

**3.PAC理论（交往分析理论）中心理学家伯恩认为,每个人的个性都包括3种成分，即（A）**

A 父母，成人，孩童 B 父母，成人，青年

C 父母，孩童，青年 D 父母，青年，少年

**4.为改善人际交往关系，我们应该（D）**

学会倾听 给人以友善的微笑 自我为中心 留下良好的第一印象

A B C D

**5.有效培养倾听能力的诀窍有（D）**

培养主动倾听的心态 用同理心来倾听

避免仓促判断 多留意自己的肢体语言

A B C D

**6.人际关系中倾听不良的原因有（A）**

外来的干扰 以为自己知道别人要说什么

听者的生理状况 听者的心理状况

A B C D

1. **判断题**

**心理健康基础部分**

1、人的心理活动既具有自然属性又具有社会属性，自然属性是其基本属性，社会属性是其本质属性（ √ ） P3

2、心理健康是生理健康的基础，能促进生理健康。（ × ） P8

3、心理健康是大学生成才的基础，是大学生人格健全发展提高综合素质的保证。（ √ ） P24

4、人际交往问题往往排在大学生各种心理问题的首位，已成为困扰大学生学习和生活的一个重要因素。（ √ ） P17

5、心理健康具有相对性、连续性、动态发展性、整体协调性、差异性和延伸性。（ √）

6、大学生的心理健康状态不仅关系大学生个人的成长，还关系到民族素质的提高，关系到整个中华民族的前途和命运。（ √ ）P26

7、心理现象可分为心理过程和认知过程两大类。（ × ）p2

8、心理是脑的机能，是对客观现实主观、能动的反映，社会生活实践是人的心理发生、发展根源。（√ ）p3

9、世界上能找到两个完全相同的人（双胞胎），就像两片相同的树叶一样。（× ）

10、当我们有心理问题了才能到学校心理咨询中心去咨询。（ × ）

**大学生心理适应**

1、到心理健康教育中心进行心理咨询的同学都是有心理疾病的同学（×）

2、接受心理咨询的人是智力正常、无明显人格障碍、遭遇各种生活事件、出现心理困扰的人（√）

3、心理咨询是大学生心理健康服务的主要形式（√）

4、同性恋属于性心理障碍（√）

5、世界上存在绝对健康的人或健康的状态（×）

6、有些心理问题是可以自愈的（√）

7、学校心理咨询是由受过专业训练的咨询师为正常人群的心理健康提供专业服务的工作（√）

8、心理问题有可能会以躯体问题表现出来（√）

9、心理咨询等同于心理治疗（×）

**自我意识**

1自我意识是个体对自己的身心状况，以及自己与别人和周围世界关系的认识，它是人格结构的核心部分。

答案： √

2自尊，也称自尊心或自尊感，是指一个人悦纳并尊重自己，对自己抱肯定态度的情感体验。

答案： √

3所谓嫉妒心，是对才能、成就、地位或境遇比自己好的人心怀感恩的心态。

×

4现实自我：现实自我是个体从自己的立场出发对现实的我的看法，也即对现实的我的认识，它是个体对自己现实的观感。

√

5自卑：是指个体自我评价过低、自愧无能而丧失自信，并伴有自艾自怨、悲观失望等情绪体验的消极心理倾向。√

**人际关系部分**

1.自我认知是社会个体自己对自己的认识,是自己对自己的外部行为、情绪、态度、动机个性等内部特征的认知 √

2.沟通的四大媒介（听、说、读、写）中，花费时间最少的是在听别人说话。 ×

3.赞美别人，我们应简单笼统地以“真棒”、“真漂亮”等赞美之词一概而论。 ×

4.当认识者对一个人的某种人格特征形成好坏印象后，人们倾向于据此推论该人其它方面的特征。√

5.人际交往指个体与周围人之间的一种心理与行为的沟通过程，不属于人的基本需要。×

**三、简述题**

**心理健康基础部分**

**1、人的心理现象由哪些部分构成？**

**心理过程（认知过程、情绪过程、意志过程），个性心理（个性倾向性、个性心理特征）**

**2、大学生心理健康的一般标准有哪些？**

**智力正常、情绪健康、意志健全、人格完整、自我评价适当、人际关系和谐、适应能力强、心理行为符合大学生的年龄特征。**

**3、你认为目前大学生常见的心理问题有哪些？主要受哪些因素的影响？**

**适应问题、生涯规划与就业心理问题、学习问题、情绪问题、人际交往问题、恋爱与性心理问题。**

**内在因素：生物学因素、心理因素。**

**外在因素：家庭因素、学校因素、社会因素。**

**4、认为可以通过哪些方式方法来维护自己的心理健康水平？**

**强化心理健康意识、学会自我心理调整、参加社会实践活动、养成健康的生活方式、寻求专业心理咨询。**

**5、大学生应该具备的核心心理品质有哪些？**

**兴趣、爱好、需求、动机、意志等。**

**6、请论述哪些因素影响了大学生的心理健康水平？你在学习生活中哪些方面给你带来了心理困扰？**

**客观的外在因素（家庭、学校、社会）**

**主观的内在因素。**

**……**

**大学生心理适应**

1. **请诠释健康的含义？**

**健康是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。**

1. **大学生的心理健康包含了哪些方面？**

**智力、情绪、意志、人格、人际关系、适应能力、自我评价、心理行为。**

1. **请您简述提升大学生心理健康水平径。**

**强化心理健康意识、学会自我心理调整、参加社会实践活动、养成健康的生活方式、寻求专业心理咨询。**

1. **课程中哪一部分的内容最让您感兴趣或者印象深刻，请结合自己的感受或经历进行分析。**

**自我意识**

1. **简述大学生自卑心理产生的原因。**

**面对学习上更“强劲“的对手、更加社会化的人际交往、新环境的适应。**

**2.什么是自我意识？**

**自己对自己的认识，是主体我对客体我的意识。**

**3.自我认识可以通过哪些途径获得？**

**自我反省、社会比较、他人反馈。**

1. **你怎样理解自尊的定义？**

**是个人基于自我评价产生和形成的一种自重、自爱、自我尊重，并要求受到他人、集体和社会尊重的情感体验。**

**情绪、情感和意志**

1. **什么是情绪和情感?他们二者是什么关系? 情绪和需要之间有何关系?**

**情绪是一种多形式、多水平、多功能的复杂心理过程。**

**情感是人对客观事物是否满足自己的需要而产生的态度体验。**

**情感是在多次情绪体验的基础上形成的，并通过情绪表现出来；反过来，情绪的表现和变化又受已形成的情感的制约。情绪是情感的外部表现，情感是情绪的本质内容。**

**情感的产生有赖于需要满足与否，需要种类不同，引起的情绪、情感也有所不同。**

1. **你认为应该如何保证大学生情绪的健康?**

**克服过度焦虑、摆脱无助的抑郁、控制无益的愤怒、理清纷乱的纠结、做自己情绪的主宰、建立积极自我意象、保持良好的情绪状态，快乐人生。**

**人际关系部分**

**1.作为大学生，要建立良好的人际关系，我们可以做些什么？**

**遵循人际交往原则（尊重，真诚，共情）**

**运用人际交往心理效应**

**善用沟通技巧**

**妥善管理冲突**

**正确运用网络沟通**