

大学生心理健康教育

第五讲

派大星

2023 年 1 月 26 日

单选题

1. 在恋爱关系中怀疑对方不够喜欢自己，经常搜集或不停发现支持这一猜想的细节，这种现象属于 (B)
(A) 避免损失 (B) 证实偏见 (C) 心理定势 (D) 事后聪明
2. 心理学家艾宾浩斯提出的遗忘曲线，告诉我们的记忆规律是 (A)
(A) 记忆内容的遗忘进程是先快后慢的
(B) 记忆内容的遗忘进程是先慢后快的
(C) 记忆的遗忘进程是加速的
(D) 记忆内容的一望进程是匀速的
3. 小 C 正在和好朋友参加周末聚会，此时却收到来自学校社团的短信，因为工作原因让他下午一点回电。小 C 感到很不爽，一直拖着不回电。虽然下午一点的时候他有时间，却在下午三点的时候才回电话。小 C 拖延回电最有可能是什么原因 (D)
(A) 对失败的恐惧 (B) 对成功的恐惧
(C) 对亲近与疏远的恐惧 (D) 想要获得控制权
4. 心理活动或意识活动对一定对象的指向和集中是 (C)
(A) 认知 (B) 意志 (C) 注意 (D) 想象
5. 通过消除愉快刺激来降低反应频率 (如减少零花钱)，这属于 (D)
(A) 正强化 (B) 负强化 (C) 正惩罚 (D) 负惩罚

6. 人们试图用过去解决类似问题的方法、策略和规则来解决新问题的一种倾向被称为 (C)
- (A) 证实偏见 (B) 避免损失 (C) 心理定势 (D) 事后聪明
7. 关于操作性条件作用理论，下列说法错误的是 (B)
- (A) 强化是增强反应频次，而惩罚是减少反应频次
- (B) 部分强化的不同类型中定比率强化是最有效的
- (C) 正强化是通过在某行为反应后呈现愉悦刺激以强化该反应
- (D) 负强化是通过在某行为反应后减少厌恶刺激以强化该反应

多选题

1. 下列哪些方法有助于我们战胜拖延行为 (ABCD)
- (A) 时间管理 (B) 运动锻炼 (C) 明确目标 (D) 同伴支持
2. 下列哪些方法可以减少遗忘 (ABCD)
- (A) 学会劳逸结合 (B) 及时并有效复习
- (C) 深度加工所学内容 (D) 合理安排学习内容
3. 下列哪些说辞可能属于事后聪明 (ABCD)
- (A) 事情不是明摆着吗 (B) 早知道他们就要输了
- (C) 就料到会发生这样的事 (D) 这只不过是常识而已
4. 我们可以尝试使用强化和惩罚的方法，逐步减少或改变自己的不良行为，例如 (ABD)
- (A) 远离强化物 (B) 打破反应链
- (C) 经常批评自己 (D) 自我惩罚合同
5. 下列哪些属于拖延症的产生原因 (ABCD)
- (A) 当一个人觉得自己没心情做这件事时
- (B) 当一个人感到无法完全依靠自己做事时
- (C) 当一个人过分追求完美，对自己期望值过高时
- (D) 当一个人觉得他人在接近自己，挤压自己或有求于自己时

判断题

1. 拖延症属于严重心理问题的一种，是指非必要、后果有害的推迟行为
错误
2. 动物也会学习，与人的学习在本质上并无差异
错误
3. 大学阶段的学习考虑更多的是掌握专业知识与能力，培养自身的全面素质
正确
4. 当惩罚用于控制行为时，其中一个负面影响就是：被施加惩罚的个体可能会习得性无助
正确
5. 我们的认知资源容量是有限的，所以人不可能同时完成两项任务
错误
6. 经典条件反射会应用于广告营销中，例如俊男靓女的照片往往会引起某些性唤醒
正确
7. 通常情况下，舒适安全的宿舍环境更容易让注意力集中
错误
8. 大学里学到的有些知识可能这辈子都用不上，所以这些知识就不需要非常认真地学
错误