

大学生心理健康教育

第七讲

派大星

2023 年 1 月 27 日

单选题

1. 泰勒-本-沙哈尔博士提出，享乐主义型的人信奉 (A)
(A) 及时行乐，逃避痛苦 (B) 实现目标就会开心
(C) 听天由命，无可奈何 (D) 活在当下，享受生活
2. 当我们在画画、打球、公开演讲、攀岩等具有挑战性且需要技术的活动中，常常有这样的体验：我们忘记了自己，没有情绪，也没有意识，只把注意力集中到我们所在做的事情上。这种全心投入时心理所能达到的完美状态，心理学家米哈里希斯赞特米哈伊称之为 (A)
(A) 心流 (B) 忘情 (C) 巅峰体验 (D) 注意集中
3. 根据泰勒-本-沙哈尔博士提出的幸福模式，哪种类型是代表了沉迷于过去，放弃现在和未来的人的 (C)
(A) 享乐主义性 (B) 忙碌奔波型 (C) 虚无主义性 (D) 幸福型

多选题

1. 下列属于心理学家塞利格曼有关乐观的思维方式的观点有 (ABCD)
(A) 乐观的思维方式是可以学习的
(B) 乐观的思维方式会假设导致痛苦和疾病的原因只是暂时的
(C) 乐观的思维方式倾向于将问题归因于外部原因，而不是内部原因
(D) 乐观的思维方式会将不愉快的经历归因为具体的原因，而不是盲目扩大范围

2. 下列哪些项目不利于快乐地学习 (ABC)
- (A) 强调学习结果高于建立学习兴趣 (B) 学习任务难度高而能力不足
(C) 把学校作业当成工作 (D) 把学习视为一种特权
3. 泰勒-本-沙哈尔博士指出，人类最大的动力，来自于对生命意义的追求。如果想要一个充实而幸福生活，就必须去追求哪些价值 (AB)
- (A) 快乐 (B) 意义 (C) 幸福 (D) 成功
4. 根据 MPS 法，一个适合自己的工作应满足那些要求 (ABCD)
- (A) 可以使我们快乐 (B) 可以使我们幸福
(C) 可以发挥我们优势 (D) 可以为我们带来未来的意义
5. 心理学家塞利格曼提出了一个影响主观幸福感的公式： $H = S + C + V$ ，根据该公式，我们知道影响主观幸福感的因素有 (ABCD)
- (A) 生活环境 (B) 幸福的范围
(C) 对未来的乐观和期望 (D) 对过去经验的感恩与宽恕
6. 自我和谐的目标是指与个体的兴趣、爱好及核心价值、信仰相一致的目标。追求自我和谐目标的人，通常不但更成功，而且比别人更幸福。请问，下列哪些内容涉及到自我和谐目标的设定 (ABCD)
- (A) 长期目标 (B) 短期目标 (C) 行动计划 (D) 拟定行程表
7. 下列哪些是可以增进我们幸福感的方法 (ABCD)
- (A) 探索自我 (B) 简化生活
(C) 设定和谐目标 (D) 保持积极的心理状态
8. 下列哪些是对幸福的误解 (AC)
- (A) 谈钱伤感情，谈钱不幸福
(B) 幸福更多的取决于你怎么想，而不在于你有什么
(C) 幸福就是活在当下，也就是享受此时此刻，无需想太多
(D) 与不愉快或痛苦的过去和解，会使我们获得平静、满足和幸福

判断题

1. 金钱既能增加幸福，也能减少幸福 正确

- 2. 幸福是个比较级，知足才能常乐。幸福又不是比较级，快乐源于内心
正确
- 3. 完美不等同于幸福 正确
- 4. 泰勒-本-沙哈尔博士认为，忙碌奔波型的人信奉的是“到达谬论”，即
只有在达成一个有价值的目标后才可以得到幸福 正确
- 5. 活在当下是关注并享受此时此刻，不需要想太多 错误
- 6. 谈钱伤感情，谈钱不幸福 错误
- 7. 与不愉快或痛苦的过去和解会使我们获得平静、满足和幸福 正确
- 8. 幸福取决于你怎么想，而不在于你有些什么 正确
- 9. 幸福的定义是因人而异的，获得幸福的方式也千差万别 正确