

大学生心理健康教育

第六讲

派大星

2023 年 1 月 26 日

单选题

1. “感时花溅泪，恨别鸟惊心”反映了诗作者杜甫当时的 (B)
(A) 激情 (B) 心境 (C) 热情 (D) 应激
2. 情绪调节 ABC 理论认为，情绪本身并不是有诱发事件所直接引起的，而是由经历这一事件的个体对该事件的解释和评价引起的，其中 A 表示 (C)
(A) 个体针对诱发性事件产生的一些信念，及对这件事的一些看法解释
(B) 自己产生的情绪和行为的结果
(C) 诱发性事件
(D) 以上都不对
3. 关于情绪，下列说法不正确的是 (A)
(A) 情绪只有人才能产生
(B) 情绪反应了我们趋利避害的本能
(C) 消极情绪与生存有关，接近情绪与发展有关
(D) 情绪是一个连续体上的点而非一些离散的单元
4. “我没上 985、211，以后找不到好工作了”，这一想法属于 (C)
(A) 以偏概全 (B) 非黑即白 (C) 糟糕透顶 (D) 个体失败
5. 下列哪项不属于情绪的组成部分 (D)

(A) 生理唤醒 (B) 认知解释 (C) 主观体验 (D) 刺激感知

6. 关于运动锻炼, 下列说法错误的是 (D)

(A) 运动锻炼有利于抵抗抑郁症 (B) 跑步可以导致内分泌的分泌
(C) 过量运动会引起横纹肌溶解 (D) 运动锻炼可以治愈心理疾病

7. 下列关于抑郁症的说法错误的是 (B)

(A) 抑郁情绪不等于抑郁症
(B) 抑郁症患者都可以被周围人察觉
(C) 抑郁症的治愈需要自我和他人的力量
(D) 抑郁症患者也有过度兴奋和激动的情绪

多选题

1. 关于焦虑, 下列说法正确的是 (ABCD)

(A) 焦虑可以是一种动力 (B) 焦虑是一种常见情绪
(C) 焦虑会引起消化系统紊乱 (D) 完美主义者容易感到焦虑

2. 下列哪些属于情绪 ABC 理论提出的不合理信念 (ABCD)

(A) 我必须成功
(B) 你是我的恋人就应该对我好
(C) TA 不喜欢我, 我是个不受欢迎的人
(D) 碰到的种种问题都需要有一个正确、完满的答案

3. 我们可以如何对待“愤怒” (ABC)

(A) 接受发怒后的结果 (B) 接受和解但请稍等片刻
(C) 请告诉自己拥有愤怒的权利 (D) 从非语言表达开始为发怒做演练

4. 下列哪些属于能量宣泄法 (ABCD)

(A) 到 KTV 大声唱歌 (B) 爬到山顶上喊山
(C) 去健身房挥汗锻炼 (D) 给好友打电话倾诉

5. 下列哪些属于抑郁症的表现 (ABCD)

(A) 显著失眠或嗜睡 (B) 感到疲倦或缺乏精力
(C) 精神运动性激越或迟缓 (D) 无价值感或过度不适当的内疚感

判断题

1. 对情绪的调节与管理不等于对情绪一味地抑制或压抑 正确
2. 通过学习微表情心理学，我们每个人都可以通过微表情分析出对方的真实想法 错误
3. 所有抑郁症患者只需要药物治疗就可以自行好转 错误
4. 一般说来，当我们的身体处于一种完全放松的状态，即肌肉松弛、呼吸均匀而缓慢时，我们的心理或精神也能相应地达到自然地放松 正确
5. 情商就是指察言观色、扩展人脉的能力 错误
6. 有些疾病的发生并不是器质性的病变，而是与精神状况不佳、情绪状态异常有关 正确
7. 情绪稳定度被看做是一个心理成熟的重要标志 正确
8. 如果我不能完美地做一件事，那我就干脆放弃”，这一想法属于以偏概全 错误