

## 大学生心理健康知识集锦（1）

1. 关于大学生心理健康标准，以下哪一项是自我评价正确的体现？（ B ）

- A. 善于控制和调节自己的情绪
- B. 保持客观的自我意识，并接纳自我
- C. 看到的自己更多的优点
- D. 正确地认识别人

2. 当一个人遇到一件愉快的事情时手舞足蹈，欢快地向别人诉说内心的体验，我们称这个人（ A ）

- A. 心理活动内在一致性
- B. 人格相对稳定
- C. 心理活动主观世界和客观世界的统一
- D. 心理活动协调性

3. 下列哪一项不是心理健康的表现？（ D ）

- A. 与周围的人相处融洽
- B. 对自己有一个客观的认识
- C. 能保持完整统一的人格品质
- D. 从来不会与人发生矛盾

4. 下列不属于心理健康原则的是（ B ）。

- A. 心理与环境的协同性
- B. 心理活动与身体健康的一致性
- C. 心理与行为的统一性
- D. 个性心理特征的稳定性

5. 对自我进行积极调整的方式不包括（ D ）。

- A. 进行积极的人际交往
- B. 学会管理与调节情绪
- C. 养成科学的生活方式
- D. 尽量克制自己的消极情绪

6. 以下哪一项不利于大学生充分认识和接纳自己？

( A )

- A. 为自己制定不切实际的人生抱负
- B. 不盲目与别人比较
- C. 注重享受实现目标的过程
- D. 不自轻自贱，也不自骄自傲

7. 心理治疗的方法不包括 ( D )

- A. 精神动力学治疗      B. 行为治疗
- C. 认知治疗              D. 免疫治疗

8. 人本主义心理学是心理学理论流派的第三势力，它的基本理论核心是 ( A )

- A. 自我实现    B. 生理需要    C. 安全需要    D. 社交需要

9. 每个人“都有向着健康和积极意志、向着成长的冲动或向着人的潜能自我实现的冲动”。这是哪一个学派的基本理论 ( C )

- A. 精神分析学派              B. 行为学派
- C. 人本主义学派              D. 认知学派

10. 精神分析学派的基本观点是 ( D )

- A. 人人都有自我实现的愿望
- B. 行为和情感障碍与适应不良性认知有关

C. 所有的行为和情感都是学习得来的

D. “冰山”下潜意识决定一切行为

11. 儿童做了好事后，老师及时给予表扬，在行为主义中被称为（ D ）

A. 反映      B. 刺激      C. 联结      D. 强化

12. 1913 年，美国心理学家（ B ）发表了《在行为主义者看来的心理学》，宣告了行为主义的诞生。

A. 冯特      B. 华生      C. 斯金纳      D. 詹姆斯

13. 1879 年在德国莱比锡大学创建世界上第一个心理学实验室的心理学家是（ D ）。

A. 艾宾浩斯      B. 韦伯      C. 马斯洛      D. 冯特

14. 联合国世界卫生组织（WHO）对健康的定义不包括以下哪一项：（ D ）

A. 身体健康      B. 心理健康

C. 社会适应良好      D. 社会成绩好

15. 有追求幸福的人生目标，把不懈努力、创造机会、积极进取、合理管理时间等积极心理品质和行为结果视为评价幸福的先决条件是（ C ）幸福观的体现。

A. 社会取向      B. 个人取向      C. 积极取向      D. 消极取向

16. 积极心理学看来，人性具有什么样的特性？（ D ）

A 规定性      B 不可发展性      C 固定性      D 可能性

17. 被称为积极心理学之父的是：（ C ）

A. 西格蒙德·弗洛伊德      B. 爱德华·桑代克

C. 马丁·塞利格曼      D. 阿尔弗雷德·阿德勒

18. 符合心理问题发展顺序的是（ A ）。

- A. 健康心理—心理困扰—心理障碍—精神疾病
- B. 心理困扰—健康心理—心理障碍—精神疾病
- C. 健康心理—心理困扰—精神疾病—心理障碍
- D. 心理障碍—健康心理—心理困扰—精神疾病

19. 弗洛伊德把人格结构分为本我、自我、（ C ）三个层次。

- A. 真我      B. 无我      C. 超我      D. 强我

20. 关于心理问题，以下说法不正确的是（ B ）。

- A. 正常人都有心理困扰
- B. 健康的人是没有心理困扰
- C. 人的心理困扰是普遍存在的
- D. 并非所有的心理问题都是严重的

21. 1989 年，世界卫生组织进一步深化了健康的概念，认为健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好以及（ C ）。

- A. 价值观    B. 世界观    C. 道德健康    D. 未来希望

22. 下列哪一个选项不是心理健康的特点？（ A ）

- A. 阶段性      B. 相对性      C. 可逆性      D. 连续性

23. 分离个体化是一个（ B ）的过程，是个人在心理上与父母分离，并建立自己作为独立的个人形象的过程。

- A. 外在、客观      B. 内在、主观
- C. 外在、主观      D. 内在、客观

24. 下列哪一项不是良好分离个体化的表现？（ D ）

- A. 与他人合作，考虑他人的利益。
- B. 对各种观点开放，尊重他人，为自己负责。
- C. 不会因为别人没有满足他们的需要而控制别人为他们负责。

D. 对自己的主观认识 and 了解严重受到外部影响。

25. 哈维格斯特人在认为青年期要发展独立性和人生观，以及（ A ）。

- A. 青年期的同龄团体      B. 人格的发展
- C. 自我认知                  D. 良好学业

26. 大学生的心理发展特点不包括下列哪条？（ C ）

- A. 心理健康发展具有阶段性
- B. 内心需要复杂，情感不稳定
- C. 智力发展不存在内在矛盾
- D. 自我意识趋于成熟和完善

27. 影响心理健康的主要因素有遗传因素与环境因素，环境因素包括社会环境、家庭环境、（ B ）。

- A. 生活环境    B. 学校环境    C. 科技环境    D. 人文环境

28. 自我关爱是一种能够宽容自己、（ B ）、理解自己的过失和苦难，并坦然接受人无完人这一事实的能力。

- A. 觉察自己    B. 接纳自己    C. 表达自己    D. 培养自己

29. 心理健康的标准只是一个相对的（ D ），其基本标准是能有效地进行工作、学习和生活。

- A. 原则准则    B. 有关要求    C. 理解概念    D. 衡量尺度

30. 人格的体液说不包括哪种？（ C ）

A. 多血质      B. 黏液质      C. 肝胆质      D. 抑郁质

31. 团体咨询最适宜的对象是（ B ）。

A. 心理疾病患者   B. 人际适应不良者

C. 身心健康者      D. 人格障碍者

32. 如果一个人的人格和他在社会生活中所承担的角色不一致，这属于（ B ）上的问题。

A. 角色期待   B. 角色冲突   C. 角色认知   D. 角色矛盾

33. 妄自尊大并总是需要得到别人注意和赞美，这些特点是哪一种人格障碍类型的表现（ A ）

A. 自恋型      B. 反社会型      C. 偏执型      D. 控制型

34. “三岁看大，七岁看老”这句俗语反映的是（ D ）因素对人格的影响。

A. 社会文化                  B. 家庭环境

C. 自然物理环境      D. 早期童年经验

35. 弗洛伊德的人格结构不包括（ C ）

A. 超我      B. 本我      C. 镜我      D. 自我

36. 大五人格理论不包括（ A ）

A. 求新性      B. 外向性      C. 尽责性      D. 友善性

37. 一个用钱很仔细的人，突然挥金如土，我们认为此人（ C ）。

A. 心理异常                  B. 情绪异常

C. 人格可能发生偏离      D. 心理活动的稳定性改变

38. 奥尔波特的人格特质理论中不包括（ B ）。

A. 核心特质      B. 边缘特质      C. 首要特质      D. 次要特质

39. 诱发厌食症或贪食症的影响因素不包括（ D ）
- A. 追求完美的挑剔母亲                      B. 以瘦为美的社会时尚
- C. 体像障碍                                      D. 身体发育迟滞
40. 某人已有严重精神行为障碍，但他本人认为自己很正常，不承认自己有病，这是（ B ）。
- A. 心理活动内在协调性破坏
- B. 主客观世界统一性破坏
- C. 人格稳定性破坏
- D. 精神活动内在协调性破坏
41. 心理健康指个体在适应环境的过程中，生理、心理和（ A ）方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。
- A. 社会性    B. 情绪性    C. 稳定性    D. 成熟性
42. 马斯洛心理健康十条标准不包括（ C ）
- A. 是否有充分的安全感
- B. 能否保持自身人格的完整与和谐
- C. 能否随心所欲地表达和控制自己的情绪
- D. 能否保持适当和良好的人际关系
43. 近年来，成为大学校园精神障碍患病率最高的是（ C ）
- A. 焦虑症      B. 强迫症      C. 抑郁症      D. 恐怖症
44. 下列哪种心理属于健康心理（ D ）
- A. 抑郁情绪
- B. 不愿与人交往

C. 经常感觉生活无意义

D. 遇到困难时，能积极克服困难

45. 心理健康的最终目标是( C )

A. 自我实现            B. 和谐人际关系

C. 保持人格完善    D. 保持协调情绪

46. 人的心理过程不包括( A )。

A. 躯体反应        B. 认知

C. 情绪和情感    D. 意志和行为

47. ( D ) 心理，是指人的心理过程和个性心理特征发生变态，偏离常模。

A. 健康心理        B. 不健康心理

C. 正常心理        D. 异常心理

48. 广泛性焦虑症患者往往( B )明确的焦虑对象，或焦虑严重程度与客观事实及处境明显( )，或持续时间过长。

A. 存 在 不符合        B. 不存在 不符合

C. 存 在 符合            D. 不存在 符合

49. 强迫症的主要临床表现是强迫( )和强迫( )。( C )

A. 思维 情绪        B. 认知 行为

C. 思维 行为        D. 认知 情绪

50. 抑郁症以显著而持久的( ) 为主要临床特征。(C)

A. 思维迟缓

B. 语言行为减少

C. 心境低落

D. 内心痛苦



51. 双相情感障碍又称双相障碍，是指患者既有（ ）发作，又有（ ）发作的一类心境障碍。（A）

- A. 躁狂 抑郁                  B. 焦虑 强迫
- C. 躁狂 强迫                  D. 焦虑 抑郁

52. 精神分裂症的典型特征包括（ ）和（ ）。（ C ）

- A. 焦虑 恐惧                  B. 紧张 痛苦
- C. 幻觉 妄想                  D. 兴奋 激越

53. 某大一学生小李，经常感觉自己的车没有上锁，然后跑到停车点查看，请问该生患有什么症状？（ B ）

- A. 焦虑症    B. 强迫症    C. 疑病症    D. 偏执狂

54. （ B ）既是主观体验的深化，又是外在情绪表现的基础，在情绪结构中起着承上启下作用。

- A. 内省的情绪体验    B. 情绪的生理变化
- C. 情绪的外在表现    D. 情绪的转化系统

55. （ A ）是在情绪的基础上产生的，进而发展成为情绪的深层核心。

- A. 情感    B. 认知    C. 行为    D. 意识

56. （ B ）是一种轻微的、持久而平静的情绪状态，具有渲染性和弥漫性的特点。

- A. 情感    B. 心境    C. 心态    D. 情绪体验

57. （ A ）是一种强烈的、短暂的、具有爆发性的情绪状态，常常伴有难以克制的冲动性行为。

- A. 激情    B. 暴怒    C. 狂喜    D. 恐惧

58. 情绪是人际交往中个体的一种（ C ），是个体社会

需要是否获得满足的反映。

A. 社会动机    B. 社会知觉

C. 主观体验    D. 社会态度

59. 情绪的构成，不包括哪个内容？（ B ）

A. 心灵的感受——主观体验

B. 情绪的关联——动机激发

C. 躯体的动员——生理唤醒

D. 情绪的表达——外部行为

60. 情绪健康的表现不包括：（ D ）

A. 表达方式恰当

B. 情绪反应适度

C. 积极情绪多于消极情绪

D. 积极情绪与消极情绪平衡

61. 爱情三角论的提出者是（ D ）

A. 李·约翰

B. 古德

C. 弗洛伊德

D. 斯滕伯格

62. 现实生活中，最稳定的爱情类型是（ D ）

A. 完美之爱

B. 浪漫之爱

C. 迷恋之爱

D. 伴侣之爱

63. 罗密欧与朱丽叶效应发生于（ A ）阶段

A. 异性向往期

B. 异性疏远期

C. 两性恋爱期

D. 异性接近期

64. 失恋后，适当外出，调整自己的交往圈，这体现了

（ D ）

A. 时间疗养法

B. 转移注意力法

C. 自我疗养法

D. 环境转移法

65. （ A ）具有虚拟性、隐蔽性和时空无限性的特点。

A. 网恋

B. 单恋

C. 异地恋

D. 多角恋

66. 只有激情，没有亲密和承诺的爱被称为（ C ）

A. 完满爱      B. 伙伴爱      C. 迷恋      D. 喜欢

67. 下列关于爱情的相关描述中，哪一个是错误的：

（ D ）

A. 爱情是在男女之间产生的，在狭义上，爱情不包括同性恋；

B. 是在个体心理达到相对成熟时产生的；

C. 爱情是一种感情，其中包括认知的成分，不等于低级的情绪；

D. 爱情不包括性欲和性感的成分，是一种纯粹的精神之爱。

68. 美国心理学家斯滕伯格（Robert J. Sternberg）的爱情三角理论认为所有的爱情不包括哪种成分？（ A ）

A. 理想      B. 亲密      C. 激情      D. 承诺

69. 艾滋病的三种传播途径不包括：（ D ）

A. 性接触      B. 血液      C. 母婴      D. 握手及共同进餐等。

70. 弗洛伊德认为的俄狄浦斯情结期指的年龄阶段是

（ C ）

A. 0-1 岁      B. 2-4 岁      C. 4-6 岁      D. 6-14 岁

71. 提出泛性论与潜意识理论的心理学家是（ D ）

A. 皮亚杰      B. 艾瑞克森      C. 斯金纳      D. 弗洛伊德

72. 两性心理发展动力理论是谁提出的？（ B ）

A. 弗洛伊德      B. 皮亚杰      C. 艾瑞克森      D. 冯特

73. 出现性快感时，我们的大脑会分泌一种叫做（ B ）

的神经递质

A. 乙酰胆碱 B. 多巴胺 C. 去甲肾上腺素 D. 肾上腺素

74. 以下哪位心理学家认为童年期的性意识与性经验对个体心理发展具有重要影响？（ A ）

A. 弗洛伊德 B. 皮亚杰 C. 华生 D. 艾瑞克森

75. 男性与女性在行为方式上的差异通常称之为（ B ）

A. 性别 B. 性别角色 C. 性 D. 性别认同

76. 人的精神结构与心理发展的三维度不包括（ D ）

A. 性驱力 B. 关系发展动力 C. 自我力量 D. 自我认同

77. 个体性发展的路径遵循（ D ）发展

A. 自性-异性-同性-自性

B. 自性-同性-自性-异性

C. 同性-自性-异性-自性

D. 自性-同性-异性-自性

78. 弗洛伊德认为的性心理发展潜伏期指 1-3 岁，这一时期快感的主要来源是（ B ）

A. 两性接触 B. 排便、控制

C. 学习、发展、友情 D. 对异性父母的依恋

79. 心理咨询按途径划分不包括（ B ）

A. 现场咨询 B. 个体咨询

C. 电话咨询 D. 门诊咨询

80. 下列哪项关于心理咨询的说法是正确的（ A ）

A. 心理咨询一般一次是 50 分钟

B. 心理咨询没有时间限制，视情况决定结束时间

C. 心理咨询有长期和短期之分，长期咨询一般一个月一次

D. 心理咨询一次就能解决问题

81. 下列能够从事心理咨询的人员是（ B ）

A. 学校辅导员

B. 接受过系统训练的心理咨询师

C. 具备心理专业知识的老师

D. 心理学专业毕业的人员

82. 请选出本校区对应的心理咨询中心的电话（A 或 C）

A. 63831525

B. 63835525

C. 62901251

D. 62905525

83. 心理咨询服务的对象是（ A ）

A. 需要帮助的正常人

B. 各方面正常的人

C. 精神不正常的人

D. 生理有问题的人

84. 咨询师对每一位求助者都要进行的工作，也是最基本的会谈形式的（ A ）

A. 收集资料

B. 评估

C. 诊断

D. 治疗

85. 按照团体咨询计划程度，团体咨询可以分为（ A ）

A. 结构式团体和非结构式团体

B. 开放式团体和封闭式团体

C. 同质团体和异质团体

D. 发展性团体和治疗性团体

86. 心理咨询师对来访者应具备的基本态度是（ B ）

- A. 肯定和接纳
- B. 尊重和信任
- C. 同情和关心
- D. 接受和同感

87. 每一次咨询就是一次会谈，每次会谈持续大约（ C ）分钟

- A. 30
- B. 40
- C. 50
- D. 60

88. 咨询伦理中的核心问题是（ C ）

- A. 专业咨询关系
- B. 专业能力
- C. 来访者的权益
- D. 保密原则

89. 被公认为是处理儿童情绪困扰等心理问题的最佳咨询和治疗的模式是（ C ）

- A. 家庭治疗
- B. 心理剧
- C. 游戏心理咨询
- D. 现实疗法

90. 在促进来访者倾诉中，最简单、最实用的技巧是（ B ）

- A. 澄清
- B. 鼓励
- C. 释义
- D. 情感反映

91. 下列表述对心理咨询理解有误的是（ B ）

- A. 心理咨询是一种专业性的助人活动。
- B. 心理咨询提供的帮助在于解决来访者具体生活问题
- C. 心理咨询遵循“无病假设”，咨询对象中没有病人
- D. 心理问题被看作是个体发展过程中的困扰——将疾病正常化

92. 下列关于咨询师与来访者的关系中（ A ）人最适合

建立咨询关系.

A. 陌生人      B. 师生      C. 朋友      D. 亲属

93. 我国心理咨询与辅导的发展与下列哪项联系最密切  
( A )

A 学校咨询      B 军事心理  
C 人才测评      D 医院非器质性治疗

94. 下列哪种现象符合咨询关系的道德性 ( D )

A. 咨询效果不好, 咨询师抱怨来访者的配合  
B. 咨询关系良好, 咨询师与来访者成了朋友  
C. 咨询师邀请以往的来访者为新的来访者介绍经验  
D. 咨询关系结束后, 咨询师和来访者互不往来

95. 心理咨询处理的是来访者的 ( A )

A. 内在的心理内容      B. 人际冲突  
C. 生活问题      D. 行为计划

96. 促进咨询关系进展的关键因素是 ( D )

A. 咨询双方共同探讨咨询动机  
B. 咨询双方共同探讨咨询条件  
C. 咨询双方共同探讨咨询阶段  
D. 咨询双方共同探讨咨询目标

97. 团体咨询具有强大的 ( C ) 心理问题发生发展的作用

A. 教育      B. 发展  
C. 预防      D. 治疗

98. 帮助学生认识自己, 接纳自己, 这属于学校心理辅

导的（ A ）

A. 发展性目标    B. 防治性目标    C. 教育性目标    D. 社会性目标

99. 下列哪一个选项不是心理危机的阶段（ B ）

A. 心理冲击期            B. 心理矛盾期  
C. 心理应对期            D. 心理退缩期

100. 下面哪一个不是职业生涯规划所要考虑的因素（ C ）

A. 知己                    B. 知彼  
C. 计划                    D. 抉择

101. 个体在生涯规划的哪个阶段可能出现发展、维持或停滞这几种情况？（ B ）

A. 建立期                    B. 职业中期  
C. 职业晚期                D. 退出期

102. 职业生涯规划理论中，认知信息加工理论的信息加工金字塔模型，不包含以下哪个内容？（ D ）

A. 知识领域                B. 决策领域  
C. 执行管理                D. 计划评估

103. 个体由于长时间沉溺于网络而与网络之间结成的特殊情感关系，被称为？（ A ）

A. 网络依恋                B. 网络焦虑  
C. 网络成瘾                D. 网络孤独

104. 耶克斯-多德森定律表明，动机强度和工作效率之间的关系不是一种线性关系，而是（ C ）关系。



- A. 起伏上升
- B. 起伏下降
- C. 倒 U 形曲线
- D. 正 U 形曲线

105. 一个人将获得的好成绩归因于自己的努力程度，这是一种内部、( D ) 的归因。

- A. 稳定、可控
- B. 不稳定、不可控
- C. 稳定、不可控
- D. 不稳定、可控

106. 爱情三元论中，爱情中的情绪成分是 ( A )。

- A. 亲密
- B. 激情
- C. 责任
- D. 承诺

107. 爱情三元论中，爱情中的动机成分是 ( B )。

- A. 亲密
- B. 激情
- C. 责任
- D. 承诺

108. 下哪一个不是人与人之间在共同活动中用于影响对方的因素？( B )。

- A. 语言
- B. 意识
- C. 思想
- D. 情感

109. 临近考试，想要出去玩，又害怕成绩考不好，这属于 ( C )。

- A. 双趋冲突
- B. 双避冲突
- C. 趋避冲突
- D. 双重趋避冲突

110. 鱼和熊掌不可兼得，这属于 ( A )。

- A. 双趋冲突
- B. 双避冲突
- C. 趋避冲突
- D. 双重趋避冲突

111. 下列哪个不属于构成情绪的基本成分 ( A )。

- A. 情感变化
- B. 生理激起
- C. 主观体验
- D. 外显表情

112. 下列哪一种情绪类型属于复合情绪（ D ）。

- A. 愤怒
- B. 哀伤
- C. 喜悦
- D. 焦虑

113. 大学生情绪给个体带来困扰的原因，没有下列哪一个？（ B ）

- A. 两极性
- B. 冲突性
- C. 期望值
- D. 矛盾性

114. 人格不包括下列哪个成分？（ B ）

- A. 能力
- B. 意识
- C. 气质
- D. 性格

115. 活泼、好动、反应迅速、动作敏捷、思维灵活，以上这些特征描述的是哪一种气质类型？（ B ）

- A. 胆汁质
- B. 多血质
- C. 黏液质
- D. 抑郁质

116. 从自我的角度、标准去认识、评价和行动，描述的是哪一种大学生的自我意识偏差？（ C ）

- A. 自卑
- B. 自负
- C. 自我中心
- D. 过度完美

117. 一对夫妇及其未婚子女组成的家庭被称为（ A ）

- A. 核心家庭
- B. 主干家庭
- C. 联合家庭
- D. 两代家庭

118. 在亲密关系中，当悲伤的时候，更愿意选择独立而

不是亲密，更喜欢去退缩而不是寻求安慰，这是下列哪种依恋类型？（ B ）

- A. 安全型
- B. 回避型
- C. 矛盾型
- D. 混乱型

119. 下面哪个阶段不属于一般适应综合征的内容？（ B ）

- A. 警觉阶段
- B. 保护阶段
- C. 衰竭阶段
- D. 抵抗阶段

120. 以下哪个选项不是挫折的组成元素？（ A ）

- A. 挫折情绪
- B. 挫折认知
- C. 挫折反应
- D. 挫折情境

121. 在压力管理与挫折应对中，以下哪种不属于应对方式？（ C ）

- A. 问题取向
- B. 情绪取向
- C. 行为取向
- D. 逃避取向

122. 下面关于压力描述不正确的是：（ D ）

- A. 压力是由刺激引起的
- B. 压力是一种身心紧张状态
- C. 压力伴有躯体机能以及心理活动改变
- D. 压力都是对身心有害的

123. 大学生要正确认识压力与挫折，下面哪项不正确？（ A ）

- A. 以疯狂学习或工作来应对
- B. 认识到压力和挫折是难免的
- C. 认识到压力和挫折的双重性
- D. 树立正确的压力和挫折观

124. 面对考试失败，小陈认为是自己没有努力，很后

悔；小李觉得只要没有挂科，一切都可以接受。这是因为他们对考试失败这一挫折情境的（ A ）不同造成的。

A. 认知      B. 情境      C. 反应      D. 应对

125. 大学生受到挫折后，应采取积极进取的态度，作出（ B ）的积极反应方式。

A. 情绪化      B. 理智性      C. 焦虑性      D. 爆发性

126. 由于对自己的估计不恰当，期望过高，造成愿望、目标无法实现。要避免和克服这种挫折，应该：（ D ）

- A. 放弃努力，对自己不再有过高要求
- B. 坚持原来的目标干下去
- C. 请别人帮助来实现目标
- D. 适当降低目标并且继续努力

127. 人在遇到挫折时，亲人、好友、师长、同学对挫折原因的分析、争取成功的建议，往往能使人醒悟，增强信心，走出困境。这说明遇到困难和挫折时需要（ B ）。

A. 自我疏导      B. 寻求帮助      C. 乐观向上      D. 及时醒悟

128. 从生涯发展阶段论的角度，大学生阶段属于（ A ）。

A. 生涯探索期      B. 生涯成长期  
C. 生涯建立期      D. 生涯混沌期

129. 作为一名大学生，以下哪种观点不利于个人生涯发展？（ C ）

- A. 加强自我认识，准确自我定位
- B. 了解就业市场，加强对于职业的认识
- C. 两耳不闻窗外事，全身心投入在学习上

D. 提升就业抉择能力

130. 下面哪个不属于制定目标的 SMART 原则（ D ）

A. 明确的    B. 可达到的    C. 价值性    D. 周全的

131. 通过舒伯职业生涯彩虹图，成长阶段最显著的角色是（ A ）

A. 子女    B. 学生    C. 公民    D. 休闲者

132. 生涯彩虹图直观地在同一张图上展现了个人生命的（ ），展现了生命的意义所在。（ B ）

A. 角色、发展情况、投入程度

B. 长度、宽度、深度

C. 过去、现在、未来

D. 年龄、角色、心理

133. 以下关于压力的定义，不正确的是（ D ）

A. 现实存在的具有威胁性的刺激，即压力源

B. 人对压力事件的反应，即压力反应

C. 威胁性刺激带来的一种被压迫的主观感受，即压力感

D. 不良刺激引起的一种情绪感受，即压力情绪

134. “鱼，我所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生，亦我所欲也，义，亦我所欲也，二者不可得兼，舍生而取义者也。”这种既想……，又想……，两好者必择其一的矛盾心理，即为（ B ）冲突。

A. 双避    B. 双趋    C. 趋避    D. 多重趋避

135. 以下哪个选项不是生涯规划的积极目的。（ C ）

A. 自我实现    B. 突破障碍    C. 适应环境    D. 开发潜能

136. 以下哪个选项不是大学生职业生涯规划的意义。

( C )

- A. 明确职业发展目标
- B. 提升自身综合素质
- C. 找到一份躺平的工作
- D. 有效促进心理健康

137. 以下哪个选项不是大学生生涯规划问题的调适方法。( D )

- A. 遵循价值导向
- B. 供需评估调整
- C. 勇于实践探索
- D. 全身心学习课外知识

138. “以小人之心度君子之腹”是哪一种防御机制。

( D )

- A. 压抑
- B. 隔离
- C. 文饰
- D. 投射

139. ( C ) 是人际关系的动力系统，人际关系的核心。

- A. 人际认知
- B. 人际行为
- C. 人际情感
- D. 人际目标

140. ( A ) 是建立人际关系的前提。

- A. 人际认知
- B. 人际行为
- C. 人际情感
- D. 人际目标

141. ( B ) 是人际关系的调节杠杆。

- A. 人际认知
- B. 人际行为
- C. 人际情感
- D. 人际目标

142. ( D ) 是指人与人在交往过程中的相互认知，相互感知、识别、理解而建立的一种心理联系。

- A. 人际关系
- B. 人际行为
- C. 人际情感
- D. 人际认知

143. ( C ) 是指人际交往中各自的需要是否得到满足而产生的情绪、情感体验。

A. 人际关系 B. 人际行为 C. 人际情感 D. 人际认知

144. ( A ) 是人际吸引的表层性因素。

A. 接近性吸引 B. 相似性吸引

C. 才华吸引 D. 个性吸引

145. 衡量人际交往的深度的重要指标是 (B)。

A. 人际距离 B. 自我表露的范围与深度

C. 人际沟通方式 D. 人际冲突状态

146. ( A ) 就是明晰自己在交往中扮演什么角色，由此确定交往目标，交往手段。

A. 人际交往中的自我定位 B. 认识交往对象

C. 人际交往中的自我觉察 D. 人际交往中的自我体验

147. 看到一本书的封面包装很精美，觉得书本内容应该也很不错 ( C )。

A. 首因效应 B. 近因效应 C. 晕轮效应 D. 刻板效应

148. 认为运动员四肢发达、头脑简单，女孩软弱、无主见，南方人精明，北方人厚道。这是 ( B )

A. 首因效应 B. 刻板效应 C. 角色固着 D. 投射效应

149. 不属于应用危机理论的危机类型的是 ( C )。

A. 发展性危机 B. 境遇性危机

C. 发现性危机 D. 存在性危机

150. 大学生心理危机产生原因有 ( D )

A. 危机源 B. 人格特点 C. 人生观价值观 D. 以上都是

151. 大学生心理危机的特点是 ( C )

A. 易察性、潜在性、突发性、无助性

- B. 易感性、潜在性、突发性、无助性、危险性
- C. 易察性、潜在性、突发性、无助性、危险性
- D. 易察性、潜伏性、突发性、无助性、危险性

152. 不影响个体应对心理危机结果的因素是（ D ）

- A. 个体对事件的知觉      B. 人格特点
- C. 社会支持系统          D. 世界观人生观价值观

153. 面对有自杀倾向者做法不正确的是（ B ）

- A. 保持冷静和耐心倾听
- B. 不与其讨论自杀话题
- C. 让他倾诉自己的感受
- D. 相信他说的话，当他说要自杀时，要认真对待

154. 不属于重点关注高危人群的（ D ）

A. 身体患有严重生理疾病，但治疗周期长而个人又很痛苦的人

- B. 在考试期间承受过多压力的人
- C. 注意力难以集中，内心十分痛苦的人
- D. 近期恋爱关系破裂，情绪可自行调节的人

155. 心理危机需要具备的条件（ D ）

A. 出现较大心理压力的生活事件

B. 出现一些不适感觉，但尚未达到精神病程度，不符合任何神病诊断

- C. 依靠自身能力无法应对困境
- D. 以上皆是

156. 心理危机分几个阶段。（ A ）



A. 三阶段 B. 四阶段 C. 五阶段 D. 六阶段

157. 人处在心理危机的心理冲击期，心理辅导者最恰当的做法是（ B ）

A. 采取紧急应战或者逃逸的做法

B. 需要提供简单、直接的安抚

C. 将同样处于危机中的人们组织起来，互相帮助，并给予心理训练

D. 进行个别治疗

158. 丧失与哀伤的过程不包括（ B ）。

A. 否认 B. 激动 C. 愤怒 D. 接受

159. （ A ）第一个提出“生命意义”的概念。

A. 维克多·弗兰克尔 B. 华生

C. 弗洛伊德 D. 荣格

160. 学习是一种自我建构，个体思维的发生过程，是儿童在不断成熟的基础上，在主客体相互作用的过程中获得个体经验与社会经验，形成自我的认知图式，这是（ C ）的观点。

A. 莫雷 B. 林崇德 C. 皮亚杰 D. 维果茨基

161. 狭义的学习特指学校学习，指学生在教师的指导下，有目的、有计划、有组织、有（ D ）地进行，是在较短时间内接受前人所积累的科学文化知识、技能，并以此来充实自己的过程。

A. 安排 B. 能力 C. 动力 D. 系统

162. 学习对大学生心理健康的积极影响不包括（ D ）。

- A. 发展智力开发潜能      B. 促进认知发展自我  
C. 调节情绪培养人际      D. 提升学习能力发展

163. 学习动机的功能不包括（ A ）。

- A. 情绪功能   B. 激发功能   C. 维持功能   D. 调节功能

164. 动机强度和工作效率之间的关系不是一种线性关系，而是倒 U 形曲线关系，这是著名的（ B ）定律。

- A. 倒 U    B. 耶克斯-多德森    C. 杜根    D. 韦奇

165. 内因性动机不包括（ C ）。

- A. 好胜心    B. 上进心    C. 父母评价    D. 荣誉感

166. 自我效能感高，成功定向，失败了反而会想办法，这是（ B ）成就类型。

- A. 高趋高避    B. 高趋低避    C. 低趋高避    D. 低趋低避

167. 学习动机过强的表现有（ A ）。

- A. 容易自责      B. 学习强度很低  
C. 容易自负      D. 学习强度适中

168. 学习疲劳不包含（ A ）。

- A. 人际疲劳      B. 心理疲劳  
C. 生理疲劳      D. 效率下降

169. GTD 工作法不包含哪个步骤（ D ）。

- A. 收集    B. 处理    C. 管理    D. 计划

170. 番茄工作法中一个番茄时钟是（ C ）。

- A. 15 分钟    B. 20 分钟    C. 25 分钟    D. 30 分钟

171. 观察学习是由心理学家（ C ）提出的。

- A. 哈普雷斯    B. 艾宾浩斯    C. 班杜拉    D. 冯特

172. 孔子曰：“废寝忘食，乐以忘忧，不知老之将至”描述了心理学上（ A ）的状态。

A. 心流    B. 专心致志    C. 认知    D. 快乐

173. （C）不是与学习密切相关的需要。

A. 权力需要    B. 亲和需要  
C. 生理需要    D. 自我决定的需要

174. 生命主要由三个部分构成，一是精神生命，二是（ B ），三是社会生命。

A. 物质生命    B. 自然生命    C. 自我生命    D. 本我生命

175. 死亡具有两个特点，一是不可抗拒性，二是（C）。

A. 可逆性    B. 双面性    C. 必然性    D. 暂时性

176. 1968 年，美国学者（B）针对青少年无视生命价值的现象，首次提出了生命教育的思想。

杜威    B. 杰·唐纳·华特士    C. 富兰克林    D. 罗素

177. （ C ）是指个人出生后被抚养的家庭，是个体情感经验学习的最初场所。

A. 核心家庭    B. 主干家庭    C. 原生家庭    D. 联合家庭

178. （ B ）是指由一对父母和一对已婚子女（或者再加其他亲属）组成的家庭。

A. 核心家庭    B. 主干家庭    C. 原生家庭    D. 联合家庭

179. 表现为脱离现实、退缩、孤僻、幻想等行为特点的网络心理问题是（ A ）。

A. 网络的自我迷失和自我认同混乱    B. 网络孤独

C. 网络恐惧          D. 网络成瘾

180. 网络成瘾是指个体反复过度使用网络导致的一种精神行为障碍,表现为对使用网络产生强烈欲望,突然停止或减少使用时出现烦躁、注意力不集中、睡眠障碍等。以下属于网络成瘾的行为症候的是( A )。

A、小王高考后,父母对上网不再过问,他一不上网就感到精神恍惚

B、学生张某勤工俭学,为某网吧做管理员,部业余时间都在网吧,经常睡眠不足

C、公司销售部经理整天泡在网上,联络客户、处理订单、工作压力大,使他有些烦躁

D、某学院电子商务专业的几位学生合伙开了电子购物网站,生意火爆,几乎没时间下线,老师说他们上课都有心不在焉