**大学生心理健康知识集锦（1）**

1. 下列选项中不属于世界卫生组织所提出的健康标准（B）
2. 心理健康
3. 道德高尚
4. 良好适应社会

D. 生理健康

1. 大学生心理健康日5.25的含义是 （ A ）

A.我爱我

B.我是我

C.我要我

D.你爱我

1. 心理学的分类不包括（ D ）

A.学习心理学

B.认知心理学

C.人格心理学

D.数学心理学

1. 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。
   1. 社会性
   2. 情绪性
   3. 稳定性
   4. 成熟性
2. 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

1. 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

1. 心理健康在社会交往中可表现为 ( C )

A.经常与素不相识的人十分热情地交谈，表现为十分兴奋的状态

B.对同事、好友无缘无故地表现为冷漠、漠不关心

C.有自己喜欢与不喜欢的人

D.接触异性时经常表现为恐惧的情绪

1. 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

1. 学校增进心理健康的主要途径和方法是( A )
2. 心理健康教育
3. 进行大规模问卷调查
4. 心理排查
5. 心理治疗
6. 心理健康的最终目标是( C )
7. 自我实现
8. 和谐人际关系
9. 保持人格完善
10. 保持协调情绪
11. 下列哪项不是心理咨询的原则 ( D )
12. 保密
13. 自愿
14. 时间限定
15. 测试性
16. 心理咨询的最终目的在于（B ）
17. 帮助来访者解决情绪问题
18. 促进来访者的成长和发展
19. 引导来访者认识到自己的问题
20. 带领来访者克服困难
21. 心理咨询的对象一般不包括（C）
22. 希望获得更好发展的人
23. 应当给予适当指导的人
24. 患有严重心理疾病没有自知力的人
25. 存在一定心理问题需要提供专业帮助的人
26. 心理咨询按照途径划分不包含（A）
27. 个体咨询
28. 门诊咨询
29. 电话咨询
30. 现场咨询
31. 下列哪项关于心理咨询的说法是正确的（A）
32. 心理咨询一般一次是50分钟
33. 心理咨询没有时间限制，视情况决定结束时间
34. 心理咨询有长期和短期之分，长期咨询一般一个月一次
35. 心理咨询一次就能解决问题
36. 下列能够从事心理咨询的人员是（A）

A.接受过系统训练的心理咨询师 B.学校辅导员

C.具备心理专业知识的老师 D.心理学专业毕业的人员

1. 咨询师对于来访者的想法应该持什么态度（C）

A.肯定 B.否定 C.中立 D.无视

1. 被世人誉为“精神分析之父”的是( A )。

A.弗洛伊德 B.詹姆斯 C.冯特 D.梅斯梅尔

1. 持环境决定论观点的是（ C ）

A . 机能主义心理学

B . 格式塔心理学

C . 行为主义心理学

D . 精神分析学说

1. 下列关于心理咨询的说法哪一项是正确的（B）
2. 自己的辅导员可以对自己进行心理咨询
3. 一般心理咨询师不能与来访者建立双重关系
4. 在咨询之外，咨询师和来访者可以是朋友
5. 父母可以委托自己的咨询师朋友对孩子做心理咨询
6. 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

1. 我校心理健康教育与咨询中心成立于（B）。

A.2003年6月

B.2004年8月

C.2004年10月

D.2005年6月

1. 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

1. 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（D）

A. 健康心理

B. 不健康心理

C. 正常心理

D. 异常心理

1. 异常心理，也称作变态心理，是指人的心理过程和个性心理特征发生异常，包括（C）等方面表现异常。

A.认知、思维、意志及人格

B.认知、情绪、意志及行为

C. 认知、情感、意志及人格

D.认知、情感、意志及行为

1. 神经症患者的自知力 ，内心冲突是“ ”的（B）

A.不完整 非现实

B.完 整 非现实

C.不完整 现实

D.完 整 现实

1. 广泛性焦虑症患者往往 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。（B）

A. 存 在 不符合

B. 不存在 不符合

C. 存 在 符合

D. 不存在 符合

1. 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

1. 强迫观念指的是（C）

A.在意识中占主导地位的错误观念

B.外部强加于自己的错误观念

C.头脑中反复出现，但又难以摆脱的固定观念

D.在病理基础上产生的歪曲信念

1. 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

1. 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

1. 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

1. 小明上周失恋了，这一周来闷闷不乐，上课也不听讲，作业也不按时交，茶饭不思，寝食难安，神魂颠倒。小明可能出现了 （B）。

A. 抑郁症

B. 一般心理问题

C. 焦虑症

D.严重心理问题

1. 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

1. 以下说法错误的是 。（B）
   1. 抑郁症患者的自杀风险非常高，必要时应该采取强制措施控制他们。
   2. 精神类药物副作用大，使用时患者要根据自己的实际情况减少服用量。
   3. 持续时间、社会功能受损情况、是否泛化等是区分一般心理问题和严重心理问题的标志。
   4. 精神分裂症、心境障碍等重度精神疾病难以根治。
2. （ 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。
   1. 核心家庭
   2. 主干家庭
   3. 原生家庭
   4. 联合家庭
3. （ A ）是指由一对父母和未成年子女组成的家庭。
   1. 核心家庭
   2. 主干家庭
   3. 原生家庭
   4. 联合家庭
4. （ 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。
   1. 核心家庭
   2. 主干家庭
   3. 原生家庭
   4. 联合家庭
5. 母亲在就有安全感，对外界积极反应，是（ A ）型依恋的表现。
   1. 安全
   2. 回避
   3. 矛盾
   4. 特殊
6. （ B ）型依恋表现为缺乏依恋，母亲在场或者离开都无所谓，与母亲未建立起亲密的感情联结。
   1. 安全
   2. 回避
   3. 矛盾
   4. 特殊
7. 既寻求与母亲接触，又反抗母亲的爱抚，是（ ）型依恋的表现。( C )
   1. 安全 B. 回避 C. 矛盾 D. 特殊
8. 班杜拉认为，（ ）是一种最主要的学习形式。( D )
   1. 认知学习 B.理解学习 C.模仿学习 D.观察学习
9. “给我一打健全的形体良好的婴儿，和一个由我指定的抚养他们的环境，我从这些婴儿中随机抽取任何一个，保证能把他训练成去所选定的任何一类专家”，这是（ ）的典型写照。( B )
   1. 遗传决定论 B. 环境决定论

C.相互作用论 D. 二元因素论

1. （ ）认为，在心理发展中，遗传与环境之间是相互依存、相互联系的制约关系，是相互渗透、相互转化的互动关系。( C )
   1. 遗传决定论 B. 环境决定论

C.相互作用论 D. 二元因素论

1. （ ）的教养方式中父母对孩子高期待的同时给予尊重，父母和孩子之间形成比较流畅的爱的互动。（A）
   1. 权威型 B. 专制型 C. 溺爱型 D. 忽视型
2. 父母给予 “接受性反应”、且低控制的家庭教养方式为：( A )

A.民主型 B.专制型 C.放任型 D.忽视型

1. 四种气质类型不包括是（ A ）
   1. 肝胆质
   2. 抑郁质
   3. 粘液质
   4. 多血质
2. 在埃里克森人格发展8阶段理论中，婴儿期需要发展的品质是（ B ）
3. 意志力
4. 希望
5. 能力
6. 关心
7. 在埃里克森人格发展8阶段理论中，青春期需要发展的是（ B ）
8. 目的
9. 自我同一性
10. 智慧
11. 爱
12. “江山易改，秉性难移”展现了人格的( B )特性。
13. 独特性 B.稳定性 C.整体性 D.功能性
14. 下列哪一项不是人格的特性？（B）
15. 独特性 B.安全性 C.稳定性 D.整体
16. 红楼梦中的林黛玉的气质类型是（ D ）
17. 胆汁质
18. 多血质
19. 粘液质
20. 抑郁质
21. 某学生活动、好动、乐观、灵活，喜欢交朋友，爱好广泛，稳定性差，缺少毅力，见异思迁。他的气质类型属于（ A ）

A.多血质 B.胆汁质 C.粘液质 D.抑郁质

1. 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 ）
2. 自恋型
3. 反社会型
4. 偏执型
5. 控制型
6. 个体的思想、情感及行为的特有整合，其中包含区别于他人的稳定而统一的心理品质是（ C ）。
7. 性格
8. 气质
9. 人格
10. 能力
11. 个性吸引指个人比较突出的（B ）与（ ）是影响人际吸引力的重要因素。

A.性格 气质

B.性格 能力

C.品德 气质

D.品德 能力

1. 个体自出生至终身的整个生命全程中，人格特征表现随着年龄和习得经验的增加而逐渐改变的过程称为（ C ）。
2. 人格结构
3. 人格动力
4. 人格发展
5. 人格接纳
6. 弗洛伊德的“自我”依据（ C ）。
7. 人格结构
8. 人格动力
9. 人格发展
10. 人格适应
11. 自我意识是一个人在社会化过程中逐步形成和发展起来的，对（D）以及（ ）关系的多方面多层次的认知、体验和评价，是个体关于自我全部的思想、情感和态度的总和。
12. 自我，自我与现实要求
13. 自我，自我与他人
14. 自我，自我与他人心理状态
15. 自我，自我与周围环境
16. 自我意识一般包括三方面的内容：一是对自身生理状态的认识和评价；二是对自身心理状态的认识和评价；三是（A）。
17. 对自身与周围关系的认识和评价
18. 对自身和他人关系的认识和评价
19. 对自身和人际关系的认识和评价
20. 对自身和他人心理状态的认识和评价
21. 个体根据有关信息、线索对自己和他人行为的原因进行推测与判断的过程被称为（ A ）。

A . 归因 B . 印象管理 C . 社会知觉 D . 印象形成

1. 从内容上划分，自我意识不包括下列哪个？（B）

A.生理自我 B.精神自我 C. 社会自我 D.心理自我

1. 从结构上划分，自我意识分为自我认知，自我体验和（B）。

A.自我整合 B.自我控制 C.自我体验 D.自我投射

1. 从自我观念上划分，自我意识包括理想自我、现实自我和（D）自我。

A.冲突 B.社会 C.体验 D.投射

1. 理想自我和现实自我之间的矛盾，一般会经历分化、冲突和（B）阶段。

A.契合 B.整合 C.完整 D.和谐

1. 根据乔韩窗口理论，“自知—他知”的部分越大，（A）。
2. 自我认识越客观正确，心理越和谐。
3. 总是按照别人对自己的预期评价来表现自己，心理负荷很大。
4. 比较大表示对自我认识存在偏差，可能夸大了自己的优点或缺点，盲目自负或自卑。
5. 我们无法全面地认识自我
6. 社会对一个人的影响不包括( A )。

A、决定人做事时的内心感受 B、决定人的价值观

C、决定人选择职业的方向 D、决定人的财富观

1. 良好的心理康复能力不包括( C )
2. 精神创伤后不留严重痕迹。
3. 再次回忆创伤时较为平静
4. 回忆起既往的精神创伤时情绪波动大
5. 回忆起精神创伤时，原有的情绪色彩变得平淡
6. 情绪ABC理论是由美国临床心理学家（A）提出的。

A.艾利斯 B.艾宾浩斯 C.埃里克森 D.弗洛伊德

1. 美国临床心理学家艾利斯提出的情绪“ABC”理论中，“B”是指（C）

A.情境事件 B.结果 C.信念与评价 D.负面情绪

1. （ ）是指与他人比较，发现自己在才能、名誉、地位或处境等方面不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情绪状态。（D）
2. 焦虑 B.羞耻 C.恐惧 D.嫉妒
3. 关于自卑感以下哪种说法是错误的（A）

A.自卑的人热衷于与人比较，而对自己的期待却很低

B.自卑的人往往对自己缺乏客观、清醒的认识，无法悦纳自己

C.自卑的人容易产生自我怀疑和自我否定

D.对成败进行正确的归因是处理自卑问题的方法之一

1. （ ）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。（B）

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

1. 生理学和心理学研究表明，（ ）对情绪起着调节和整合作用。（A）

A.中枢神经系统 B.植物神经系统

C.自主呼吸系统 D.交感神经系统

1. （ ）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）
2. 情感 B.认知 C.行为 D.意识
3. （ ）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。（B）
4. 情感 B.心境 C.心态 D.情绪体验
5. （ ）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）
6. 激情 B.暴怒 C.狂喜 D.恐惧
7. 情绪是人际交往中个体的一种（ ），是个体社会需要是否获得满足的反映。（C）

A.社会动机 B.社会知觉 C.主观体验 D.社会态度

1. 认为如果一件不好的事发生了，将是非常可怕、非常糟糕，甚至是一场灾难的想法。这是一种不合理的信念，犯了（ ）的错误。（B）

A.过分概括 B.糟糕至极 C.绝对化 D.以偏概全

1. 对什么事物都怀有认为必须或不会发生的信念，它通常与“必须”、“应该”这类字眼连在一起，这是犯了（ ）的错误。（C）

A.过分概括 B.灾难化 C.绝对化 D.以偏概全

1. 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

1. 宣泄一般是在背地里或在知心朋友中进行的。采取的形式有： 　　　　 ( D )

A.尽情地向至亲好友倾诉自己认为的不平和委屈等，一旦发泄完毕，心情也就随之平静下来

B.用过激的言辞抨击、谩骂、抱怨恼怒的对象

C.通过体育运动、劳动等方式来尽情发泄

D.以上都可以

1. 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

1. 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.相关的 D.周全的

1. 下面关于压力描述不正确的是： ( B )

A.压力是由刺激引起的

B.压力都是对身心有害的

C.压力伴有躯体机能以及心理活动改变

D.压力是一种身心紧张状态

1. 下列对于压力积极作用的描述错误的是？ ( D )

A.适当的压力能让人表现出更积极的行为

B.适当的压力让生活更有希望

C.适当的压力能激发创意

D.长期巨大的压力让人头脑更清醒，思考问题更清晰

1. 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

1. 拉扎勒斯交互作用模型中不包含以下（ D ）要素。

A.压力反应

B.认知评价

C.压力源

D.情绪反应

1. 面临痛苦经验时保持心理健康的最佳策略是： ( B )

A.采取逃避策略

B.完全地接纳和面对

C.自责

D.自怜的耽溺

1. 同样是考试不及格，有的学生懊悔不已，有的学生则不以为然，这就是因为他们对考试不及格这一挫折情境的（A）不同造成的。

A.认知 B.情境 C.反应 D.应对

1. “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

1. 有些学生学习成绩不太好，但社会活动能力很强，同样得到一种心理上的平衡和满足感。这是（C）心理防御机制的表现。

A. 升华 B. 移位 C.补偿 D.反向

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

A. 情绪化 B. 理智性 C. 焦虑性 D. 爆发性

1. 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

1. 大学生小华平时不认真学习，导致学习成绩不断下降，在这种情况下，她不仅没有在自己身上找原因，反而整天怨天尤人，所以始终没能扭转成绩下降的趋势。这说明：（C）

A. 在挫折面前我们应合理宣泄

B. 在挫折面前我们成为诚实的人

C. 正确分析挫折产生的原因，才能找到应对挫折的方法

D.对挫折采取无所谓的态度

1. 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

1. 人际交往的心理结构不包括（A）
2. 态度
3. 认知
4. 情感
5. 行为
6. （）是指人与人在交往过程中的相互感知、识别、理解而建立的一种心理联系。（D）
7. 人际态度
8. 人际情感
9. 人际行为
10. 人际认知
11. （）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。（B）
12. 人际态度
13. 人际情感
14. 人际行为
15. 人际认知
16. （）包括人们的仪容仪表、服饰打扮、言谈举止、礼仪礼节等。（C）
17. 人际态度
18. 人际情感
19. 人际行为
20. 人际认知
21. 你真不想失去一个朋友的最好方式是什么呢？你记住（ A ），忘记（   ）

A.他对你的好、你对他的好

B.他不仅仅是你的朋友、他只是你的朋友

C.他的问题、他的意见

D.他对你说过的好话、他对你说过的坏话

1. 衡量人际关系深浅的标志：（C）
2. 互相融合
3. 关系稳固
4. 自我暴露
5. 相互理解
6. “一见钟情”背后表达的心理原理是（C）。
7. 近因效应
8. 晕轮效应
9. 首因效应
10. 错误效应
11. “老乡见老乡，两眼泪汪汪”背后表达的心理原理是 （B）
12. 接近性吸引
13. 相似性吸引
14. 个性吸引
15. 仪表吸引
16. 看到一本书的封面包装很精美，觉得书本的内容应该也很不错( C )。
17. 首因效应 B.近因效应 C.晕轮效应 D.刻板效应
18. 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 ）
19. 首因效应
20. 刻板效应
21. 角色固着
22. 投射效应
23. 个性吸引包括 吸引和 吸引。（D）
24. 性格 情绪
25. 品格 情绪
26. 品格 能力
27. 性格 能力
28. 托马斯解决人际冲突的二维模式包括 。（A）
29. 回避 顺应 竞争 折中 合作
30. 面对 放弃 竞争 让步 合作
31. 回避 放弃 坚持 让步 妥协
32. 面对 顺应 坚持 折中 妥协
33. 试误—联结学习理论是由（B）提出的。
34. 华生
35. 桑代克
36. 斯金纳
37. 奥苏波尔
38. 下列叙述中，不正确的是（C）

A.学习是低等动物和高等动物共有的普遍现象

B.个体由于成熟等因素发生的行为变化不属于学习

C.物种越低级，学习在其生命进程中发挥的作用越大

D.学习的概念有广义和狭义之分

1. 哪个不是学习发生的必备要素：( A )

A主体的变化是先天的 B.变化是能相对持久保持的

C.主体的变化是后天习得的 D.主体身上必须产生某种变化

1. 观察学习是由心理学家（C）提出的。
2. 哈普雷斯
3. 艾宾浩斯
4. 班杜拉
5. 冯特
6. 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。
7. 心流
8. 专心致志
9. 认知
10. 快乐
11. （C）不是与学习密切相关的需要。
12. 权力需要
13. 亲和需要
14. 生理需要
15. 自我决定的需要
16. 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

1. 只有亲密和承诺，没有激情的爱被称为（B）

A、完满爱

B、伙伴爱

C、迷恋

D、喜欢

1. 只有激情和承诺，没有亲密的爱被称为（B）

A、完满爱

B、虚幻爱

C、迷恋

D、喜欢

1. 只有承诺，没有亲密和激情的爱被称为（B）

A、完满爱

B、空洞爱

C、迷恋

D、喜欢

1. 同时具有亲密、激情与承诺的爱被称为（A）

A、完满爱

B、伙伴爱

C、迷恋

D、喜欢

1. 只有激情和亲密，没有承诺的爱被称为（C）

A、完满爱

B、伙伴爱

C、浪漫爱

D、喜欢

1. 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。

1. 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 )
2. 理想 B.亲密  C.激情 D.承诺
3. 艾滋病的三种传播途径不包括： ( D )
4. 性接触 B.血液 C.母婴 D.握手及共同进餐等。
5. 大学生发生多角恋的原因除了以下哪一条？( B )
6. 择偶标准不明确 B.择偶能力不强
7. 择偶动机不良 D.虚荣心强
8. 联合国提出预防性病的“ABC”原则不包括：( A )

A.只接受性教育：科学战胜性病。

B.节制欲望：青少年最好避免过早性行为；

C.忠诚：固定性伴侣，不与陌生人发生性关系；

D.安全套：安全套对于防治性病和艾滋病，是非常有效的方法。

1. 生涯平衡涉及的因素不包括以下（D）

A 职业 B 感情 C 价值取向 D 性别

1. 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

1. 生涯平衡的意思就是:（B）

A 多种角色平均发展 B 特定时间专注特定角色发展

C 不荒废任何一个角色 D 要突出核心角色

1. “先就业再择业”的最大问题是:（B）

A 没问题 B 路径依赖 C 应该鼓励 D 效率低

1. 生涯规划最重要的部分是（B）

A 清晰自己有什么资源 B 定位自己的价值追求

C 了解自己是什么样的性格 D 有一个好工作

1. 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

1. 生涯发展中各种角色的关系是: （A）

A 相互支持 B 彼此争夺资源

C 经常是矛盾冲突的 D 同步推进的

1. 舒伯生涯发展理论中，（ C ）是指个人面对及完成发展任务的准备程度。

A.生活广度

B.生活空间

C.生涯成熟

D.自我概念

1. 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

1. 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

1. 心理危机预防与危机干预的第一个环节是（B）。

A.干预 B.发现和识别 C.监控 D.转介

1. 转介的对象不包括（B）。

A.心理咨询师 B.亲近的同学 C.精神卫生机构 D.心理专家

1. 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。
2. 杜威 B.杰·唐纳·华特士 C.富兰克林 D.罗素

1. 积极心理学的创始人是（ A ）？

A.马丁·塞里格曼

B.弗洛伊德

C.华生

D.孔子

1. 下列关于生命的说法中，错误的是（A）。

A.我们只需关爱和保护自己的生命。

B.生命是顽强的，也是脆弱的。

C.生命是地球上最珍贵的财富。

D.世界因生命而精彩。

1. 如何安慰失去至亲的人？（ D ）

A.别担心，你会度过去的

B.越早忘掉，越好

C.上帝比你更需要他

D.为你感到悲痛

1. 丧失因素不包括以下哪一项\_\_\_\_\_( C )

A.失恋 B.亲人去世 C.乔迁新居 D.离婚

1. 心理学家Cristi Kanel教授认为心理危机不包括以下哪一项\_\_\_\_\_( B )

A.危机事件发生

B.对危机事件的反思

C.对危机事件的感知导致当事人的主观痛苦

D.惯常的应对方式失败，导致当事人的心理、情感和行为等方面的功能水平较突发事件发生前降低

1. 以下哪种危机为存在性危机\_\_\_\_\_( C )

A.身陷传销组织 B.焦虑 C.生活孤独 D.结婚

1. 以下哪一项心理危机因素由于缺乏社会支持\_\_\_\_\_( B )

A.恋爱困扰 B.孤独无助 C.网络成瘾 D.生理缺陷

1. 以下哪种情况属于个体危机状态下个体认知失调的特征\_\_\_\_\_( A )

A.认知狭隘 B.哭泣不止 C.坐立难安 D.失眠

1. 以下哪个阶段自杀者会向外界发出求救信号\_\_\_\_\_( D )

A.平静期 B.危机事件 C.自杀意念形成阶段 D.矛盾冲突阶段

1. 在接触有自杀意念的心理危机者时，不该怎么做\_\_\_\_\_( B )

A.共情陪伴

B.替本人保密自杀想法

C.生命第一

D.移开可能致命的器材

1. 当自己处理自杀危机能力不足时，不应该怎么做\_\_\_\_\_(A)

A.独自一人面对

B.及时转介

C.耐心陪伴

D.随时监控

1. 发现身边人存在自杀危机的时候，不应该做什么：（D）

A.移除尖锐物体 B.全程陪伴

C.报告辅导员老师 D.认为当事人只是开玩笑，不会真的自杀。

1. 心理危机处理不可以做的是：( C )

A.接纳当事人的感受

B.诚恳而直接的问问题

C.答应替当事人保密

D.求援、联络亲友