**大学生心理健康知识集锦（3）**

1. “知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强”体现的是个体自我意识。（√）
2. 古代人把“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”称为“七情”。（√）
3. 心理咨询来访者中女性比男性多。（√）
4. 心理咨询不能改变现实，但能改变态度。（√）
5. 神经症、神经病、精神病是相同的。（×）
6. 焦虑症患者往往没有明确的焦虑对象。（√）
7. 因为心理咨询具有保密性，因此在任何情况下心理咨询师都不会将来访者的情况告诉其他人。(×)
8. 心理咨询最一般、最主要的对象，是健康人群或存在心理问题的人群。（√）
9. 心理咨询不是都能解决问题。（√）
10. 心理咨询有时会给来访者带来痛苦的感觉。（√）
11. 每年12月5日举办的大学生心理健康教育活动的目的是“要爱我自己”。（√）
12. 心理咨询的主导者是咨询师，来访者听咨询师的就行。（×）
13. 心理咨询的形式有网络咨询、电话咨询、面对面咨询等。（√）
14. 如果父母具有心理咨询师证书，那他对孩子进行心理咨询的效果会更好。（×）
15. 心理咨询师不限制时长的。（×）
16. 坚持为来访者保守秘密，尊重来访者的个人隐私，是每一个咨询者的基本职业道德，也是他们义不容辞的责任。（√）
17. 心理健康就是--个人能够充分协调自己的知、情、行，使之达到良好的社会适应，并能够充分发掘自身的潜能。(√)
18. 心理健康的良好适应标准由于具有主观性，常常会有差异乃至引发争议。(×)
19. 能了解自我，不过度自卑或自负，是心理健康的标志之一。(√)
20. 心理健康与心理障碍是相对的概念，二者相比较而存在，其中没有绝对的界线。(√)
21. 心理学是一门从哲学中独立出来的既古老又年轻的科学。（√）
22. 心理健康是一个过程。（√）
23. 人的生理需要和动物的生理需要并无本质不同。(×)
24. 记忆属于心理状态的一种。（×）
25. 人本主义流派认为人的本性如果不加限制的话，将是积极的、健康的、建设性的、友好的、合作的。（√）
26. 严重心理问题不是心理疾病。（√）
27. 每个人都会出现或曾经出现过心理问题。（√）
28. 焦虑症、强迫症、抑郁症、躁狂症都属于神经症。（×）
29. 神经症患者一定存在器质性病理基础。（×）
30. 神经症和神经病是同一种疾病，只不过叫法不同。（×）
31. 焦虑症发作时，患者常感到没有缘由的紧张、恐惧，身体有时也会出现各种不良反应。（√）
32. 存在反复洗手、反复检查、非常讲究卫生或秩序等行为的，一定是强迫症患者。（×）
33. 人格障碍是指明显偏离正常且根深蒂固的行为方式，具有适应不良的性质。（√）
34. 当一个人表现的情感高涨、思维过程加快、活动增多、精力旺盛，这些表现说明这个人不可能患有疾病。（×）
35. 新生家庭是个体进入婚姻生活后所进入的家庭，也就是自己“当家”的家。(√)
36. 心理学研究证明，早期家庭环境的影响，对人一生的心理发展方向和水平起着决定性的作用。（√）
37. 安全型依恋是积极依恋，回避型和反抗型依恋均属消极的不安全型依恋。(√)
38. 权威型教养方式体现在父母对孩子过多限制和严格管束，采取强硬措施要求孩子绝对服从。(×)
39. 成年双生子人格比较研究目的在于研究影响人格发展的社会文化因素。(×)
40. 气质类型不决定一个人成就的高低，但能影响工作的效率。(√)
41. 荣格根据个体心理能量的指向，将人分为内倾和外倾两大类。（√）
42. 强迫症的主要临床表现是强迫认知和强迫行为。（×）
43. 人的人格、智力、心理特质与态度、兴趣一样是随时变化的。（×）
44. 俗话说：“人心不同，各如其面”它指的是一个人区别于他人的心理特征是智力。（×）
45. 溺爱型的家庭教养模式下，父母对子女忽略、排斥、冷漠。（×）
46. 气质类型为粘液质的个体，内向且情绪稳定。（√）
47. 人格形成是由遗传因素主导，不受后天影响。（×）
48. 人格是个人在心理活动的轻度、灵活性、速度、指向性方面的稳定的动力特征。（√）
49. 人格是探讨知情意过程与个体发展的心理学领域。（×）
50. 自信就是对自己能力和价值的肯定。(√)
51. 有一定的自由选择和内在动机的活动是休闲活动。(√)
52. 酗酒也是一种心理障碍。（√）
53. 在同一时间内把注意指向不同对象，同时从事几种不同的活动，这是注意的分配。 （√）
54. 情绪低落，兴趣丧失，快感丧失为抑郁症的核心症状。（√）
55. “近水楼台先得月”，在人际交往中属于个人特质因素。（x）
56. 负面情绪对人们是无益的。(×)
57. 情绪反应强烈程度与事件小大强烈程度相对称，那么情绪反应是正常的。(√)
58. 判断情绪是否正常的其中一个衡量标准是有没有影响到到日常生活。(√)
59. 自我安慰不是消除负面情绪的方法。（×）
60. 自卑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧，或者担心即将有可能面临不良处境的一种紧张情绪。（×）
61. 压力过大会伤害人体神经系统、骨骼肌肉系统、呼吸系统等。(√)
62. 优秀的心理咨询师能保证咨询后的结果。（×）
63. 心理学的研究跟其他学科不一样,是因为它研究的是复杂多面的“人”。（√）
64. 心理学史研究人类如何更好地生活,如何幸福的科学。（√）
65. 心理问题一般是指患者意识到自己的心理出现了某些异常，而且这些异常让他们感到了困扰，但还没有达到疾病的程度。当心理问题变得严重了，并影响到正常的生活、学习和工作时，才被认为是心理疾病。（×）
66. 心理学博士岳晓东提出的灰色区概念认为：人的心理正常与异常是截然分开的，彼此泾渭分明。（×）
67. 假设你数学考试考了61分，应采取“我可能应该调整自己的学习方式，更加努力地投入高数学习”的解释方式。(√)
68. 儿童在经历挫折时，会产生愤怒并表现出攻击性行为；成人的攻击性更多表现为身体攻击，而非言语攻击。（×）
69. 习得性无助是指由于自己某次努力遭受重大挫折，从此失去自信心，表现为消极、被动、无可奈何。（×）
70. 挫折会让我们产生消极的负面情绪，所以说挫折对我们来说没什么好处。（×）
71. 挫折和压力所引起的情感、情绪上的变化，都对人的身体和心理上有消极的影响。适当的挫折和压力对人的成长有积极的促进作用。（√）
72. 构建和扩展自己的社会支持系统有利于我们应对挫折和压力。（√）
73. 挫折情境是阻碍人们实现目标，满足需求的情境和事物。因此，一般来说挫折情境越严重，它所引起的挫折感受可能越强烈。（√）
74. 挫折反应的个体差异,由以下因素引起:个体的抱负水平、个体的挫折耐受力和个体对挫折的经验。（√）
75. 心理学认为挫折是人的内心冲突和其伴随的强烈的情绪体验,任何能扰乱人们心理、生理健康状态的干扰都可称之为挫折。(×）
76. 同样的不幸事件会因为个体的不同所引起的挫折感是不一样的。（√）
77. 对某人来说是挫折的事件对其他人来说也一定是挫折。（×）
78. 距离接近就可能引发人际吸引。(√)
79. 犯错误也能吸引人。（√）
80. 每个人需要人际交往。（√）
81. 只要我什么事都顺着对方，我们的关系一定能维持好。（×）
82. 人际交往和个人能力没关系。（×）
83. 发生人际冲突说明交往双方都有错（×）
84. 人际交往是人的本能需要。（√）
85. 人际关系会随着交往频率变高而一直变好。（×）
86. 无论对方同不同意，我都可以和他单方面人际交往。（×）
87. 人际认知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。（×）
88. 相似性吸引形成的心理机制是认知平衡理论。（√）
89. 人际冲突只会给人际交往带来破坏，没有好处。（X）
90. 动机冲突指两种或两种以上不同方向的动机、欲望、态度、情绪、目标和反应同时出现，在人们内心进行争斗，既无法抛弃任何一方也无法把两者协调统一起来而起的紧张状态。（√）
91. 学习是人与动物共有的普遍现象。（√）
92. 歌谣口诀法属于精加工策略。（√）
93. 一天之内的学习高效期有上午8点到10点。（√）
94. 脑发育的基本过程涉及神经元的分化。（√）
95. 遗忘的功能是避免思维混乱。（√）
96. 自下而上的注意是指个体受到目标的驱动而产生的的有意识控制的注意。（×）
97. 注意的转移是指个体在同一时间内将注意分配在两个或多个不同对象和活动上的注意品质。（×）
98. 对意义的探寻是后天培养而来的。（×）
99. 人的大脑不可以同时对部分和整体进行加工。（×）
100. 行为主义理论把学习看做大脑对信息进行加工的过程。（×）
101. 爱情的三角理论中认为爱情由激情、亲密和承诺三个基本成分组成。(√)
102. 相对成熟的生理、心理条件是爱情的基本要素之一。(√)
103. 恋爱动机多样化、婚恋观念保守化是大学生恋爱趋势之一。(×)
104. 健康的性应该是生理层面（性欲）、心理层面（爱情）、社会层面（婚姻）三者统一。(√)
105. 尽管和谐的性生活对婚姻和爱情有促进作用，但单纯用性去获得或留住对方的爱是不可取的。(√)
106. “亲密无间、爱一定要你看见”是恋爱的正常表现。（×）
107. “搭建桥梁、爱情就是资本”是大学生恋爱误区之一。(√)
108. “爱情至上，世界只有你“代表着爱情是否纯粹。（×）
109. 培养爱的能力就是要培养表达爱的能力、接受爱的能力、拒绝爱的能力、鉴别爱的能力、解决爱的冲突的能力和保持爱情长久的能力。(√)
110. 生长和生育是生命的基本过程。(√)
111. 死亡的定义分为生物医学层面与社会学层面。(√)
112. “生命的困顿”表达的是生命的一种状态，表明生命的成长与发展陷入了一种困惑、焦虑与无助的境地。（√）
113. 生命的本质属性就是一种关系性存在，是人的自然和社会生命的有机统一。（√）
114. 生命只属于自己，自己可以决定什么时候结束生命。(×)
115. 责任基于关系。（√）
116. 人的生命需要两种情感支撑——爱情和友情。（×）
117. “生死由命，富贵在天”，符合道家的生死观念。（×）
118. 儒家重视丧葬，从根本上说是重视“礼仪”，而非重视生命本身。（√）
119. 询问自杀意念会增加自杀的危险性，真正想自杀的人是不会告诉任何人的。(×)
120. 自杀可以预知。(√)
121. 那些自伤的人只是在寻求注意，并不存在自杀的危险。(×)
122. 可以为有自杀意念的人保密自杀想法。(×)
123. 失业和贫穷是导致自杀的主要原因，我们对此无能为力。(×)
124. 不能让有自杀危机的人独处。(√)
125. 我们可以直接询问有自杀想法的学生是否想自杀 （√）
126. 在自杀的三个阶段中，自杀意念形成阶段自杀仅仅是被看作解决问题的解决办法之一，但这种意念还不很坚决。(√)
127. 对于自杀事件，应该报道细节，以便让其他人引以为戒。(×)
128. 同样的危机事件会给所有人带来同样的痛苦感。(×)
129. 发展性危机贯穿人生的所有阶段，结婚也可能引发发展性危机。(√)
130. 咨询过程中，如果来访学生说的话、做的事有可能威胁到自身或他人生命危险等特殊情况，这种情况属于保密例外，咨询人员不能答应替其保密。（√）
131. 询问自杀意念会增加自杀的危险性，真正想自杀的人是不会告诉任何人的。(×)
132. 学习动机越强，学习效果越好（×）
133. 心理治疗和心理咨询是完全区分开的。（√）
134. 负性情绪只有破坏、瓦解作用，没有积极的价值。（×）
135. 出现错觉就说明此人存在精神疾病。（×）
136. 心理学的研究跟其他学科不一样，是因为它研究的是复杂多面的“人”（√）
137. 接受有自杀念头的人所叙述的所有抱怨和情感。（√）
138. 一个人自杀未遂后，自杀危险结束。（×）