|  |
| --- |
| 心理健康教育 · 【测一测】 |
| 测测你掌握得怎么样了？ |
| 判断以下描述是否正确，正确选“对”，错误选“错”（5道题，每道题2分） |
| （难易度:中） |
| 2. 没有心理疾病就是心理健康。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 3. 身体健康会影响心理健康。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 4. 权威型的教养方式中，父母对对孩子的需求和观点不敏感，希望孩子听从自己、服从自己，尊重自己作为家长的权威。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 5. 在心理咨询的帮助和改变阶段，咨询师需要帮助来访者掌握咨询中习得的新东西，使得来访者在日后离开咨询师之后，依然可以自己应付周围的环境，自己做自己的治疗者。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 6. 心理咨询师在任何情况下都必须遵循保密原则。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 心理健康教育 · 【测一测】 |
| 测测你掌握得怎么样了？ |
|  |
| 一、判断以下描述是否正确，正确选“对”，错误选“错”（3道题，每道题2分） |
| （难易度:中） |
| 2. 对于儿童语言的发展，最先掌握的是虚词，然后是实词。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 3. 按照埃里克森的观点，青年期个体发展的主要任务是获得亲密感，避免孤独感。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 4. 自闭症是一种在社会互动与沟通方面有缺陷的严重发展障碍。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 二、阅读题干和选项，选择唯一正确的答案（2道题，每道题2分） |
| （难易度:中） |
| 6. 当个体处于中年期阶段，哪一种智力开始逐渐下降？ |
| 单选题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 晶体智力 |
| B. 流体智力 |
| C. 技能智力 |
| D. 实用智力 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 7. 下哪一项不属于老年期常见的发展问题？ |
| 单选题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 退休 |
| B. 丧偶 |
| C. 空巢 |
| D. 更年期综合症 |
| 正确答案：D |
| 答案解释：暂无 |
| 心理健康教育 · 【测一测】 |
| 测测你掌握得怎么样了？ |
|  |
| 判断以下描述是否正确，正确选“对”，错误选“错”（5道题，每道题2分） |
| （难易度:中） |
| 2. 婴儿一出生就有了自我意识，并随着年龄的增长不断发展完善。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 3. 正所谓“江山易改，本性难移”，一个人的人格一旦形成是不会改变的。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 4. 人们常常和自己身边的人或者与自己相似的人做比较来认识自我，这种社会比较的方法不利于个人的成长与进步。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 5. 自我中心是一种常见的自我认识偏差，自我中心的人指在思考问题和做事情的时候，始终以自我为中心，一切从“我”字出发，很少能够顾及他人的感受和社会的利益。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 6. “性格就是命运”，人格决定了一个人的生活方式，甚至有时会决定一个人的命运。这说的是人格的功能性的特征。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 心理健康教育 · 【测一测】 |
| 测测你掌握得怎么样了？ |
|  |
| 判断以下描述是否正确，正确选“对”，错误选“错”（5道题，每道题2分） |
| （难易度:中） |
| 2. 注意转移是指有意识地抑制将要发生或正在发生的情绪表达，从而使情绪得到调节的一种策略。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 3. 消极情绪没有存在的意义和价值。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 4. 情绪宣泄时采用的替代性表达法，是指通过间接表达情绪，使情绪得到释放的一种情绪调节方式。例如，通过倾诉(直接与人倾诉或通过写日记等方式间接倾诉)的方式宣泄不快的情绪，从而使情绪恢复平静。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 5. 压力总是不好的，给我们带来的都是消极的影响。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 6. 无论压力源是否可控，我们都应当首选认知和情绪应对策略。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 心理健康教育 · 【测一测】 |
| 测测你掌握得怎么样了？ |
|  |
| 判断以下描述是否正确，正确选“对”，错误选“错”（5道题，每道题2分） |
| （难易度:中） |
| 2. 学习动机是从事学习活动的推动力量，学习动机越强，学习效率就一定越高。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 3. 随意注意是一种事先没有预定目的，也不需要意志努力的注意，是人们不由自主地对那些强烈的、新颖的和感兴趣的事物所表现出来的心理活动的指向和集中。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 4. 测试效应的存在说明，对记忆进行提取才是使所记忆内容得以长期保持的关键。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 5. 画思维导图是一种编码与组织策略，尤其适合有视觉型偏好的学习者使用。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 6. 做笔记是一种精细加工策略，尤其适合有读写型学习偏好的学习者使用 。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 心理健康教育 · 【测一测】 |
| 测测你掌握得怎么样了？ |
|  |
| 判断以下描述是否正确，正确选“对”，错误选“错”（5道题，每道题2分） |
| （难易度:中） |
| 2. 人们在交往过程中常从对方所具有的某个或某些特征出发，推论到其他方面的特征的现象叫“投射效应”。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 3. 互补性吸引指人们往往会喜欢与自己在态度、观点、价值观等方面相互补的人进行交往。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 4. 人际吸引有一个规律是互惠性吸引，即我们容易喜欢那些同样喜欢我们的人。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 5. 在与他人对意见不一致的问题进行讨论、协商时，应尊重别人的意见，避免直接指责。直接指责，是一种对对方的否定，使对方处于强烈的自我防卫状态。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 6. 共情是一种与生俱来的能力，我们本能地会与所有遇到的人共情。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 心理健康教育 · 【测一测】 |
| 测测你掌握得怎么样了？ |
|  |
| 判断以下描述是否正确，正确选“对”，错误选“错”（5道题，每道题2分） |
| （难易度:中） |
| 2. 职业规划是一个静态的过程，一旦确定职业目标就不再改变。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 3. 在生涯发展中，短期目标比长期目标更具体，对个人的影响更直接。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 4. 职业规划应该根据个人情况制定，不需要考虑外部环境因素。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 5. 了解自己的优势和劣势，对于选择合适的职业非常重要。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 6. 个人职业兴趣和市场需求是职业规划的核心因素。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 心理健康教育 · 【测一测】 |
| 测测你掌握得怎么样了？ |
|  |
| 判断以下描述是否正确，正确选“对”，错误选“错”（5道题，每道题2分） |
| （难易度:中） |
| 2. 生命的有限性表现在：生命存在的时间有限，生命具有无常性，生命具有联系性。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 3. 按照马斯洛需要层次理论的解释，当人们的较低层次需要获得满足之后，有可能体验生命的价值和获得高峰体验。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 4. 不同的人对同一件事产生的情绪体验和幸福感受是相同的。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 5. 心流描述了一种个体在全神贯注于某项活动时所体验到的高度专注和充实的心理状态，通常伴随着高度的满足感和成就感。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 6. 正念是一种通过将注意指向当下目标而产生的，不加评判地对待此时此刻各种体验的意识状态。通过正念练习，可以提升专注力、减少压力并提升整体的心理健康。 |
| 判断题(2.0分)（难易度:中） |
| A. 对 |
| B. 错 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |