|  |
| --- |
| 青少年心理健康教育 · 形考任务1（第1-2章，占课程总成绩的12.5%） |
| 1. 以下对心理健康内涵的描述，正确的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 心理健康不等于没有心理问题。 |
| B. 没有心理疾病的人就是心理健康的人。 |
| C. 心理健康是一种静态的平衡，不会发生明显变化。 |
| D. 心理健康的人会坚持“超道德”观念。 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 2. 脑的生长到（  ）岁基本完成，这时脑的平均重量达到1400克，已经接近成人的平均脑重量。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 10 |
| B. 12 |
| C. 14 |
| D. 16 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 3. 以下关对自我、本我、超我的描述，错误的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 本我是与生俱来的，由先天的本能、原始的欲望组成，遵循“快乐原则”。 |
| B. 自我是个体理性的部分，信奉“道德原则”。 |
| C. 超我是个体良知的部分，依据社会的道德、法律、伦理等原则。 |
| D. 本我、自我、超我之间相互补充，相互对立。健康个人身上，三者在自我的调和下达到一个平衡状态。 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 4. 以下对青春期的描述，正确的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 关于青春期发育的群体年龄是一个确定的范围，即11-15岁。 |
| B. 12岁少年的平均脑容积占成人脑容积的95%。 |
| C. 到青春发育前期，神经系统的结构基本上和成人没什么差异了。 |
| D. 青春期是人生发展的成熟期。 |
| 正确答案：C |
| 答案解释：暂无 |
| 5. 以下对青少年期个体发展的描述错误的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 生理发育的第二个高峰期 |
| B. 高级思维能力开始出现 |
| C. 逐步向新的社会角色过渡 |
| D. 辩证思维高度发展 |
| 正确答案：D |
| 答案解释：暂无 |
| 6. 青少年期思维品质最突出的特点是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 独立性 |
| B. 深刻性 |
| C. 片面性 |
| D. 矛盾性 |
| 正确答案：D |
| 答案解释：暂无 |
| 7. 根据心理学家埃里克森的心理社会发展阶段观点，青少年时期的主要任务是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 自我的成长与完善 |
| B. 自我接纳 |
| C. 自我认同 |
| D. 自我控制 |
| 正确答案：C |
| 答案解释：暂无 |
| 8. 以下对自负这一自我意识偏差的描述，错误的是（ ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 自负的人对自己评价较高，对自己的能力充满自信，因而能主动承担任务并较好完成任务。 |
| B. 自负的人常对自己提出过高要求，承担无法完成的任务而导致失败。 |
| C. 自负的人看不起别人，不易处理好人际关系。 |
| D. 自负的心理调适中，需要承认自身的限制性，欣赏他人独特性。 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 9. （   ）的人过分看重他人的评价，争强好胜，难以接受别人的负面评价，虚荣心强，过分爱面子。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 过度自我中心 |
| B. 自尊心过强 |
| C. 强烈自卑 |
| D. 苛求完美 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 10. 以下对自卑这一自我意识偏差的描述，错误的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 新精神分析的代表人物阿德勒认为，每个人身上都能找到自卑的影子，人一出生就要开始为克服自卑而抗争。 |
| B. 自卑是个体对自己不满、否定的情感。 |
| C. 自卑是自尊心屡屡受挫的结果。 |
| D. 生活在高期望的家庭中的孩子不容易自卑。 |
| 正确答案：D |
| 答案解释：暂无 |
| 青少年心理健康教育 · 形考任务2（第3-4章，占课程总成绩的12.5%） |
| 1. 根据心理学家马斯洛的需要层次理论，（ ）需要指的是个体希望获得对己对人对事物变化的理解，如探索、实验、阅读等的需要。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 尊重的 |
| B. 审美的 |
| C. 自我实现的 |
| D. 求知的 |
| 正确答案：D |
| 答案解释：暂无 |
| 2. 强迫症有不同的表现形式，强迫观念、强迫意向和强迫动作。其中，（  ）属于强迫观念。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 强迫洗涤 |
| B. 强迫检查 |
| C. 强迫性仪式动作 |
| D. 强迫性疑虑 |
| 正确答案：D |
| 答案解释：暂无 |
| 3. （  ）又称惊恐发作。起病突然，没有原因地感到心慌意乱、紧张不安或无名恐惧。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 躁狂 |
| B. 强迫 |
| C. 急性焦虑 |
| D. 慢性焦虑 |
| 正确答案：C |
| 答案解释：暂无 |
| 4. “由于出乎意料的紧张或危险情境所引起的高度紧张的情绪状态”，这描述的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 应激 |
| B. 激情 |
| C. 心境 |
| D. 心情 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 5. “持续性的心境低落、消沉，常伴有无意义感、无助感”，这描述的是（  ）情绪困扰。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 烦躁 |
| B. 抑郁 |
| C. 愤怒 |
| D. 焦虑 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 6. 新精神分析的代表人物之一（  ）认为，每个人身上都能找到自卑的影子，人一出生就要开始为克服自卑而抗争。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 弗洛伊德 |
| B. 霍兰德 |
| C. 阿德勒 |
| D. 荣格 |
| 正确答案：C |
| 答案解释：暂无 |
| 7. 根据心理学家马斯洛的需要层次理论，（ ）需要指的是个体要求与他人建立亲密的关系,被人接纳、爱护、关注、鼓励与支持的需要。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 尊重的 |
| B. 审美的 |
| C. 自我实现的 |
| D. 归属与爱的 |
| 正确答案：D |
| 答案解释：暂无 |
| 8. 以下对青少年焦虑的描述，错误的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 青少年常见的焦虑有考试焦虑、社交焦虑和就业焦虑。 |
| B. 社交焦虑的人往往过分关注内心的感受，而不在意外界的评价。 |
| C. 适度的焦虑能够唤起人的警觉，集中注意力，有利于学习。 |
| D. 过度焦虑的情况下，注意力不能集中，甚至记忆力下降。 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 9. 不合理信念的（  ）特点是指人们从自己的意愿出发，认为某一事物必定发生或不会发生的信念，常与“必须”、“应该”这类字眼联系在一起。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 绝对化的要求 |
| B. 过分概括化 |
| C. 糟糕透顶 |
| D. 负性偏好 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 10. 动机强度与工作效率之间的关系是（  ）关系。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 线性 |
| B. U型曲线 |
| C. 倒U型曲线 |
| D. 波浪曲线 |
| 正确答案：C |
| 答案解释：暂无 |
| 青少年心理健康教育 · 形考任务3（第5-6章，占课程总成绩的12.5%） |
| 1. 以下关于青少年人际交往特点的描述，正确的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 人际交往范围扩大，重视兴趣相投。 |
| B. 人际交往手段与目的日益丰富多样化。 |
| C. 人际交往更加亲密，但友谊关系反复无常。 |
| D. 人际交往的重心是异性同学。 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 2. 以下哪项不属于社交退缩的类型（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 抑制性退缩 |
| B. 主动退缩 |
| C. 安静退缩 |
| D. 活跃退缩 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 3. 以下关于同伴欺负的描述，错误的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 同伴欺负主要表现为直接的身体攻击和言语攻击。 |
| B. 被同伴欺负的同学或悲伤、沉默、屈从，或愤怒、冲动、情感失控。 |
| C. 被欺负会导致青少年自我价值贬损，进而导致学校适应不良。 |
| D. 如今网络欺负越发普遍，并可能引发线下的传统欺负行为。 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 4. 以下哪项不属于人际交往的五大基本原则（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 包容 |
| B. 互惠 |
| C. 攀比 |
| D. 适度 |
| 正确答案：C |
| 答案解释：暂无 |
| 5. （  ）又称为刻板印象，是指以一种固定不变的态度看待他人。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 首因效应 |
| B. 近因效应 |
| C. 晕轮效应 |
| D. 定势效应 |
| 正确答案：D |
| 答案解释：暂无 |
| 6. 以下不属于人际交往边界不清的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 过度敏感 |
| B. 信赖 |
| C. 控制 |
| D. 讨好 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 7. 人际吸引有一定的规律，其中“物以类聚，人以群分”指的是（  ）吸引。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 临近性 |
| B. 相似性 |
| C. 互补性 |
| D. 特质性 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 8. 人际交往中有很多常见的认知偏差。其中，“人们用自己的观念、欲望和态度作为评价他人的标准”描述的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 首因效应 |
| B. 近因效应 |
| C. 投射效应 |
| D. 晕轮效应 |
| 正确答案：C |
| 答案解释：暂无 |
| 9. 对青少年来说，最重要的人际关系是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 同伴关系 |
| B. 师生关系 |
| C. 亲子关系 |
| D. 亲戚关系 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 10. “由亲密与激情组成，如不求天长地久，只在乎曾经拥有”。这描述的是哪种类型的爱（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 浪漫之爱 |
| B. 伴侣之爱 |
| C. 虚幻之爱 |
| D. 完美之爱 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 青少年心理健康教育 · 形考任务4（第7-8章，占课程总成绩的12.5%） |
| 1. 保持人体健康，七大营养素缺一不可，其中人体所需能量的70%左右由（  ）氧化分解供应。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 蛋白质 |
| B. 维生素 |
| C. 水 |
| D. 碳水化合物 |
| 正确答案：D |
| 答案解释：暂无 |
| 2. 七大营养中（  ）具有润肠通便、调节控制血糖浓度、降血脂等多种生理功能。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 水 |
| B. 维生素 |
| C. 蛋白质 |
| D. 膳食纤维 |
| 正确答案：D |
| 答案解释：暂无 |
| 3. 以下关于运动与健康的描述，错误的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 运动不需要每天进行，但要达到高强度才能有益健康。 |
| B. 体育运动有助于增强记忆力，提高学习效率。 |
| C. 参加体育锻炼有利于个体增强自信，改善消极情绪。 |
| D. 体育锻炼有助于预防高血压、冠心病等成人病。 |
| 正确答案：A |
| 答案解释：暂无 |
| 4. 以下关于饮食与健康的描述，错误的是（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 营养不良容易导致贫血、缺乏维生素和微量元素。 |
| B. 营养过剩容易导致肥胖症、高血脂、高血压、糖尿病、恶性肿瘤等。 |
| C. 通过节食迅速减肥，有助于降低患心脏病的风险。 |
| D. 健康的饮食有助于降低患多种疾病的风险。 |
| 正确答案：C |
| 答案解释：暂无 |
| 5. 睡眠有助于提高青少年的学习效率，这是因为（  ）。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 睡眠让大脑能够得到彻底的休息 |
| B. 睡眠重现了学习时的大脑活动 |
| C. 睡眠对无关的记忆进行了清除 |
| D. 睡眠促进营养的吸收与利用 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 6. 根据霍华德•加德纳提出多元智能理论，（  ）智能突出的人，能顺利高效描述事件、表达思想、与人沟通。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 人际 |
| B. 自然探索 |
| C. 语言 |
| D. 音乐 |
| 正确答案：C |
| 答案解释：暂无 |
| 7. 根据霍兰德提的人格类型与职业匹配理论，（  ）人格适合从事为他人服务和教育他人的工作。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 现实型 |
| B. 艺术型 |
| C. 社会型 |
| D. 企业型 |
| 正确答案：C |
| 答案解释：暂无 |
| 8. “多愁善感、内心体验十分丰富而深刻，观察细腻，能够觉察别人觉察不到的信息，不擅交往，孤僻离群”，这描述的是（  ）气质类型。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 胆汁质 |
| B. 多血质 |
| C. 粘液质 |
| D. 抑郁质 |
| 正确答案：D |
| 答案解释：暂无 |
| 9. 小峰毕业后参加国考，成为一名公务员，他认为公务员是铁饭碗，不会为担心丢掉工作而忧虑。这反映了小峰追求（  ）的职业价值观。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 领导力 |
| B. 稳定性 |
| C. 多样性 |
| D. 独立性 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |
| 10. 小孟毕业后进入教师行业成为一名大学教师，他认为教师的工作时间有弹性，自由度高。这反映了小孟追求（  ）的职业价值观。 |
| 单选题(10.0分)（难易度:中） |
| A. 社会声望 |
| B. 独立性 |
| C. 安全感 |
| D. 自我成长 |
| 正确答案：B |
| 答案解释：暂无 |

终结性考试任务-大作业案例分析

1.【阅读案例1】

小英升入初中后不久，妈妈就觉得她好像变了个人似的。

过去：

“活泼开朗善于表现自己，喜欢参加各种活动和表演。”

“话很多，是家里的开心果儿，亲戚朋友都很喜欢她。”

“小伙伴特别多，也贪玩儿，经常跑出去喊不回来。”……

现在：

“在家不能控制情绪，乱发脾气，有点焦虑。”

“除了一个同班的女孩不愿与家庭成员以外的人有接触。”

“喜欢在床上躺着，能在床上做的事就不离开床，包括吃东西看书写作业。”

“不喜欢串门，包括舅舅家、二姑家还有她大爷家，都不乐意去。”……

小英的妈妈非常担心，怕女儿有心理问题，可老师反映小英在学校一切良好，性格开朗，跟同学相处融洽，没有什么异常。

(1)根据埃里克森人格发展八阶段理论，请你判断案例中的小英处于哪一阶段？

A.幼儿期

B.学龄期

C.青春期

D.成年早期

正确答案：C

(2)根据你对青少年心理健康的理解，结合小英的变化，你认为青春期个体情绪发展的特点有哪些？

A.情绪体验日益丰富，且消极情绪体验增多

B.情绪表达由外在的冲动型向内在的掩饰性转变

C.情绪表达方式多样化，更倾向于通过网络表达

D.身体心理发展日趋协调，神经功能的兴奋和抑制能力不断平衡

正确答案：A B C

(3)小英的妈妈非常担心，怕女儿有心理问题，根据你的理解，判断以下哪些关于心理健康的描述是错误的？

A.心理健康就是永远没有心理问题

B.心理健康与心理不健康是泾渭分明的对立面

C.心理健康是一种静态的过程

D.心理健康是一种人生态度，保持心理健康是一种能力

正确答案：A B C

(4)青少年心理健康的影响因素有哪些？

A.个体内在因素

B.父母教养方式

C.家庭经济状况

D.同伴、师生关系

E.社会环境的变革

正确答案：A B C D E

(5)如果你是父母，你可以从哪些方面入手来应对小英的这些变化？

A.关注并理解青少年的身心发展特点

B.掌握基本的亲子沟通策略

C.形成科学的教育观念

D.寻求专业帮助

正确答案：A B C D

2.【阅读案例2】

小雨从一出生就得到了全家人的万般宠爱。小雨的父母因为要上班，平日里都是把小雨交给爷爷奶奶照管。爷爷奶奶就围着小雨，尽最大可能满足她的一切要求。

两位老人觉得小雨怎么看怎么可爱，做什么都是对的，还给自己的晚年生活带来了许多欢声笑语。

随着小雨慢慢长大，爷爷奶奶也慢慢变老，经常身体不好，生病住院。

老人住院时就会格外想念孙女儿，总惦念着孙女儿在家吃饱穿暖了么，学习有困难么，老师同学都相处挺好么……

而小雨因为不喜欢医院的味道，从来不去看望爷爷奶奶，有时接到老人的电话，还十分不耐烦，嫌他们打扰了自己玩游戏。

(1)案例中的小雨爷爷奶奶的家庭教养方式属于

A.专制型

B.溺爱型

C.忽视型

D.权威型

正确答案：B

(2)爷爷奶奶的这种教养方式对小雨的性格会产生怎样的影响？

A.使其自我控制力强、独立性和积极进取

B.使其缺乏纪律感、责任心和自我控制能力

C.容易造成孩子情绪压抑、自卑的负面情绪

D.容易使孩子以自我为中心，自私任性

正确答案：D

(3)面对小雨的成长现状，小雨家的教养方式应该做出怎样的调整？

A.在满足需求前，引导孩子考虑他人感受和后果。

B.增加亲子沟通，满足孩子的一切需求。

C.建立适当的规则和限制，教孩子学会自我控制和延迟满足。

D.鼓励孩子独立完成任务，让他们承担适当的家务或责任。

正确答案：A C D

(4)在这种教养模式下，小雨以后的在生活中可能会面临哪些问题？

A.可能会出现情绪管理问题，如易怒、暴躁、冲动等。

B.在各种社交中表现出较高的自信心和社交能力。

C.在社会交往中表现出焦虑、退缩甚至过度的顺从行为。

D.可能缺乏与同龄人建立和维持健康关系的能力。

正确答案：A D

(5)小雨的父母应该积极承担起教育孩子的责任，和小雨进行深入沟通，使其反思自己的错误行为，并带着小雨时常看望爷爷奶奶。

A.正确

B.错误

正确答案：A