

## 23 年大学生心理健康教育期末考试题回忆总结

lmq、wtt、yyh

### 一、多选题

1. 关于人格的定义正确的是（ ）
  - A. 是人各种心理特征的总和
  - B. 指的是一个人整体的精神面貌
  - C. 是人的思维方式、行为习惯
  - D. 是个体一贯的行为模式
2. 人格具有什么特点（ ）
  - A. 独特性
  - B. 相对稳定性
  - C. 功能性
  - D. 整体性
3. 意识结构包括哪些层次（ ）
  - A. 潜意识
  - B. 前意识
  - C. 意识
  - D. 冥想
  - E. 深度思考
4. 如何调节情绪（ ）
  - A. 知道自己处于怎样的情绪状态，觉察某种情绪的出现
  - B. 能够监视情绪的变化，并觉察它发生的原因
  - C. 无条件地接纳自己的情绪，让它释放
  - D. 通过身体的放松训练调节情绪
  - E. 压抑自己的复杂情绪
5. 高心理韧性者的特质有（ ）
  - A. 积极乐观的认知风格
  - B. 灵活的情绪调节
  - C. 强大的自我效能感
  - D. 保持情绪的绝对稳定
  - E. 解决问题的行动精神
  - F. 良好的人际关系
6. 神经的可塑性体现在（ ）
  - A. 神经元连接的创造
  - B. 神经元连接的加强
  - C. 神经元连接的削弱
  - D. 神经元连接的拆除
7. 存在-人本主义中人生四大终极命题包括（ ）
  - A. 自由
  - B. 孤独
  - C. 死亡
  - D. 金钱
  - E. 意义感
8. 心理危机的发展包括什么时期（ ）

- A. 平稳期
  - B. 冲击期
  - C. 心理防御期
  - D. 解决期
  - E. 成长期
9. 影响大学生心理健康的家庭因素有（ ）
- A. 父母教养方式
  - B. 家庭经济
  - C. 父母婚姻状况
  - D. 社会文化
  - E. 父母职业和文化
  - F. 亲子关系
10. 如何构建和谐家庭（ ）
- A. 推崇孝与礼
  - B. 重叙故事和感恩
  - C. 学会感恩
  - D. 非暴力沟通
11. 非暴力沟通技巧包括（ ）
- A. 感受的表达
  - B. 请求的表达
  - C. 需要的表达
  - D. 观察的表达
12. 人际关系中归因偏差包括（ ）
- A. 将他人的行为原因归结为人为因素
  - B. 将他人的行为原因归结为不可改变的
  - C. 将他人的行为原因归结为普遍存在的
  - D. 将他人的行为原因归结为对其他事情有普遍影响
13. 挫折的特点有（ ）
- A. 差异性
  - B. 客观性
  - C. 二重性
  - D. 不可预见性
14. 大学生自我意识的常见偏差有（ ）
- A. 理想和现实的差距
  - B. 过度自我接受和自我否定
  - C. 独立和依赖的纠结
  - D. 自我中心和他我中心
15. 如何进行自我关怀（ ）
- A. 不过分强求别人
  - B. 压抑自己的情绪不令其表达
  - C. 不要处处与人竞争
  - D. 找人倾诉烦恼
16. 当自己失恋后，以下哪些话是可以对自己说的（ ）
- A. 我一定太令人讨厌了

- B. 没有人会喜欢我
  - C. Ta 也许不值得我再爱
  - D. 我还没有遇到合适的人
  - E. 我并不值得被爱
17. 当你的朋友哭泣时你应该要做什么 ( )
- A. 不指责他哭
  - B. 不要不经思考就说他
  - C. 以开放的态度面对他
  - D. 保持眼神的接触
  - E. 岔开他的话题
18. 亲子关系常见问题有 ( )
- A. 过紧的亲子关系
  - B. 疏远的亲子关系
  - C. 依赖的亲子关系
  - D. 亲子冲突
19. What are the principles of a boundary communication? ( )
- A. Fair
  - B. Apologies
  - C. Stick to values
  - D. Truthful

## 二、单选题

1. 大部分人自我感觉比一半的人要好, 这种效应称为 ( )
- A. 自我期待效应
  - B. 晕轮效应
  - C. 优于平均效应
  - D. 罗森塔尔效应
2. 以下哪个因素不影响大学生的注意力稳定性 ( )
- A. 年龄
  - B. 疲劳
  - C. 体重
  - D. 气质
  - E. 情绪稳定性
3. 日常的学习中的注意力稳定性主要体现为 ( )
- A. 选择注意
  - B. 警觉注意
  - C. 活动注意
  - D. 分配注意
4. 下列是心理咨询的伦理核心的是 ( )
- A. 助人自助
  - B. 尊重关怀
  - C. 换位思考
  - D.
5. 抑郁症的主要特征不包括 ( )

- A. 情绪低落
  - B. 思维迟缓
  - C. 会思考人生价值
  - D. 意志减退
  - E. 价值感降低
6. 幻觉的主要形式是什么 ( )
- A. 幻视
  - B. 幻听
  - C. 幻嗅
  - D. 幻触
7. 以下关于心理咨询的说法正确的是 ( )
- A. 健康人也可以进行心理咨询
  - B. 心理咨询师应主动寻找需要咨询的人
  - C. 心理咨询师应主动联系咨询者
  - D. 心理咨询师应当进入咨询者的生活中
8. 在他人做出部分行为后我们会认为是他人的原因, 这种归因风格为 ( ) 归因风格
- A. 内部
  - B. 外部
  - C. 主观
  - D. 客观
9. 以下哪个不是正念的作用 ( )
- A. 专注现在, 减少杂念
  - B. 开放, 接纳专注学习
  - C. 保持冷静完成学习任务
  - D. 始终保持放松的心理状态
  - E. 明确目标, 专注学习
10. 威胁系统位于 ( )
- A. 边缘脑
  - B. 爬虫旧脑
  - C. 新皮层
  - D. 小脑网络

### 三、判断题

- 1. 事件本身影响了我们的情绪和行为。( )
- 2. 情绪包含主观体验、生理唤醒和外部表现。( )
- 3. 亲情、爱情和友情是相互制约、相互补充的。( )
- 4. 男性的性欲高峰出现在中年时期。( )
- 5. 使用安全套是避免意外妊娠和性病传播的首要办法。( )
- 6. 适度自慰通常不会影响个体未来的性功能和生育能力。( )
- 7. 心理咨询师应当主动去寻求各类心理有问题的人。( )
- 8. 心理咨询的目的是为了维护身心健康。( )
- 9. 心理咨询师对咨询的内容绝对保密。( )
- 10. 精神分裂症是一组病因未明的精神病, 多起病于青壮年, 常缓慢起病, 具有思维、情感、行为等多方面的障碍, 及精神不协调。( )

- 11. 肠易激症和个人的情绪没有关系。( )
- 12. 焦虑症患者植物神经功能兴奋。( )
- 13. 过于关注容貌的学生容易在学业运动等方面受挫。( )
- 14. 在心理学角度，人格相当于“个性”。( )

23届莞中南医大回忆(doge)