

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

ABCD

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

ABCD

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

ABC

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

~~ABCD~~

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

ABCEF

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

ABCD

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

BCDE

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. 压抑自己的情绪不让自己表达
- C. 不要处处与人竞争
- D. 找人倾诉烦恼

X

ACD

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

CD

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. 以开放的姿态面对他
- D. 保持眼神的接触
- E. 岔开他的话题

ABCD

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

ABD

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

C

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

C

3. 日常的学习中的注意力稳定性主要体现为 ()

A

- 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.

~~C~~ B

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。(X)
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。(X)
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。(X)
8. 心理咨询的目的是为了维护身心健康。(X) ✓
9. 心理咨询师对咨询的内容绝对保密。(X)
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。(X)
- 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届皖中南国医人回忆(doge)