“以上都是”全部为正确答案

简单题

中等题

难题

弱智题目

心理考试复习精编

1．大学生们面临着一系列重要的心理发展课题，如（）。

A.适应大学学习生活

B.求职择业、交友恋爱

C.经济和生活事件压力

D.以上都是

答案：D

2．健康的心理和良好的心态能帮助大学生（），促进自身的全面发展。

A.优化个性品质、提高心理素质、发掘心理潜能

B.科学地应对心理压力，预防和克服发展中可能出现的各种心理问题

C.顺利完成学业、择业、发展等人生重大课题

D.以上都是

答案：D

3．一个人在（）方面都健全，才是完全健康的人。

A.躯体健康、心理健康

B.躯体健康、心理健康、社会适应良好

C.躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康

D.躯体健康、社会适应良好和道德健康

答案：C

4．心理健康的人和自我的关系是和谐的，或者说有更强的自我功能，主要体现在()。

A.具有现实准确的自我认识，对自己的认识是全面而丰富的

B.自我价值感更多依赖于自己内在的支持，而不是外在的标准

C.有稳定的自尊并积极悦纳自我，不苛求自己十全十美

D.以上都是

答案：D

5．共情能力是一种重要的心理能力，体现为（）。

A.能深入他人主观世界，准确体察别人的思想、愿望和感受

B.了解别人的看法和态度，能从他人的立场去考虑和看待问题

C.关注他人，而不是以自我为中心

D.以上都是

答案：D

6．大学生活的新变化包括（ )。

A.生活环境的变化

B.人际环境的变化

C.学习环境的变化

D.以上都是

答案：D

7．发展性问题是大学生群体中常见的心理问题，包含（）。

A.生活适应问题、人际关系问题

B.学业问题、恋爱与性心理问题

C.性格及个人成长问题、网络心理问题

D.以上都是

答案：D

8．关于自我同一性，以下表述错误的是（）。

A.一个形成了自我同一性的人，他对自己有一种相对稳定且持续的认知

B.一个形成了自我同一性的人，他非常清楚地知道自己是谁，知道自己想要成为怎样的人

C.一个形成了自我同一性的人，他知道如何更好地平衡社会期待与自身意愿

D.一个形成了自我同一性的人，他具备良好的能力从他人的立场去考虑和看待问题的能力。

答案：D

9．以下属于心理自我的是（）。

A.身高、体重、长相、性格

B.能力、气质、性格、权利

C.角色、地位、权利、身高

D.能力、性格、兴趣、动机

答案：D

10．“我想成为怎样的一个人”、“我应该是怎样的一个人”属于（）。

A.现实自我

B.理想自我

C.想象自我

D.幻想自我

答案：B

11．以下属于社会自我的是（）。

A.身高、体重、长相、能力

B.能力、气质、兴趣、价值观

C.角色、地位、权利、职务

D.能力、长相、情绪、动机

答案：C

12．解决“我是一个什么样的人”的自我成分是（）。

A.自我认识

B.自我评价

C.自我体验

D.自我分析

答案：A

13．健康的自我意识包括（）。

A.正确地认识自我

B.积极地悦纳自我

C.有效地调控自我

D.以上都对

答案：D

14．遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快，这可能是（）气质类型。

A.胆汁质

B.粘液质

C.抑郁质

D、多血质

答案：A

15．活泼好动、反应灵敏、乐于交往，注意力已转移、兴趣多变，缺乏持久力，具有外倾性，这可能是（ ）气质类型。

A.胆汁质

B.粘液质

C.抑郁质

D.多血质

答案：D

16．安静沉着、反应缓慢、沉默寡言，三思而后行，情绪不容易外露，注意力稳定而较难转移，善于忍耐，偏内倾，这可能属于（ ）气质类型。

A.胆汁质

B.粘液质

C.抑郁质

D.多血质

答案：B

17．把得不到的东西说成不好的是（ ）心理。

A.甜柠檬

B.酸葡萄

C.投射

D.转移

答案：B

18．当得不到葡萄而只有酸柠檬时，就说柠檬是甜的，这是（）心理。

A.合理化

B.投射

C.升华

D.反向形成

答案：A

19．当一个人听到亲人去世后的消息时，拒绝相信此事，以减少心灵上的痛苦，这是（ ）防御机制。

A.压抑

B.否认

C.文饰

D.补偿

答案：B

20．“吃不到葡萄说葡萄酸”这种心理防御机制称为（）。

A.否认

B.合理化

C.投射

D.幻想

答案：B

21．贝多芬一生命运多舛，晚年在失聪的情况下仍创作出《第九交响曲》，这属于心理防御机制中（ ）。

A.转移

B.合理化

C.幻想

D.升华

答案：D

22．所谓“以小人之心度君子之腹”是采用了（ ）的防御机制。

A.合理化

B.转移

C.投射

D.升华

答案：C

23．把失恋的沮丧感转化为发奋学习的动力，这种心理防御机制（ ）。

A.合理化

B.升华

C.投射

D.反向形成

答案：B

24．自我意识在行为上的表现是（）。

A.自我评价

B.自我认识

C.自我调控

D.自我体验

答案：C

25．关于本我，下列说法错误的是（）。

A.遵循快乐原则

B.弗洛伊德理论中的重要概念

C.包括原始冲动，欲望和本能

D.是可以被意识到的那一部分“我”

答案：D

26．自我悦纳的是（）。

A.正确评价自己

B.悦纳自己的缺点、劣处

C.接纳整个自我

D.以上都是

答案：D

27．自我悦纳不是（）。

A.接受自己的全部

B.无条件接受自己

C.喜欢自己

D.以自我为中心

答案：D

28．自我悦纳重要性体现在（ ）。

A.是心理健康的表现

B.有效缓解发展中的矛盾

C.个体自尊的需要

D.以上都对

答案：D

29．（）是做到悦纳自我的途径。

A.勇敢接受自己的缺点

B.客观评价自己

C.发扬自己的长处

D.以上都对

答案：D

30．自我调控是个体对自己思维、情绪和行为进行（ ）的过程。

A.监察

B.评价

C.控制和调节

D.以上都对

答案：D

31．自我实现者的特征不包括（）。

A.高峰体验

B.接受自己、他人及自然

C.不以自我为中心

D.从不犯错

答案：D

32．美国心理学家马斯洛提出了需求五层次理论，分别是（）。

A.生理需要、衣食需要、住行需要、尊重需要、自我实现需要

B.生理需要、安全需要、归属需要、尊重需要、自我实现需要

C.生理需要、衣食需要、住行需要、尊重需要、爱的需要

D.生理需要、归属需要、爱的需要、尊重需要、成就需要

答案：B

33．社交焦虑者常会出现的生理反应有：（ )。

A.手心出汗、颤抖、心悸、脸红

B.害怕被评价、脸红、手抖、发慌

C.发慌、紧张、害怕、逃避

D.颤抖、逃避、抠手、抖脚

答案：A

34．“自我中心”型的交往者对待交往另一方的心理语言是（）。

A.我不好--你好

B.我不好--你也不好

C.我好--你不好

D.我好--你也好

答案：C

35．俗话说，“近水楼台先得月”、“远亲不如近邻，近邻不如对门”，这一描述指的是人际交往中的（）法则。

A.相似性

B.互补性

C.接近性

D.熟识性

答案：C

36．中国古话“物以类聚，人以群分”，描述的是人际交往中的（）法则。

A.相似性

B.互补性

C.接近性

D.熟识性

答案：A

37．民间传说中“牛郎爱上织女、董永配上七仙女”，描述的是人际交往中的（）法则。

A.相似性

B.互补性

C.接近性

D.熟识性

答案：B

38．心理学中“对立的吸引”指的是人际交往中的（ ）法则。

A.相似性

B.互补性

C.接近性

D.熟识性

答案：B

39．“最初获得的信息所形成的印象对人们以后的行为活动和评价产生了相应的影响”是指心理学人际交往中的（）效应。

A.近因

B.刻板

C.首因

D.联结

答案：C

40．人际交往中新近获得的信息比原来获得信息影响更大，是心理学中的（）效应。

A.近因

B.刻板

C.首因

D.联结

答案：A

41．人际冲突管理的五种策略分别为（）。

A.回避、安抚、竞争、妥协、合作

B.放弃、争吵、竞争、妥协、合作

C.回避、安抚、争吵、妥协、双赢

D.回避、弃权、竞争、妥协、合作

答案：A

42．建设性处理人际冲突的步骤：首先，描述你的需求，然后（ ）。

A.描述你的感受、表达合作意愿、执行你的决策、实现你的目标

B.描述你的感受、交流各自背后的理由、创造更多的选择、达成建设性协议

C.描述你的感受、交流各自背后的理由、保护自己的立场、努力实现目标

D.描述你的感受、表达合作意愿、创造更多的选择、最大化实现自我目标

答案：B

43．人类的交往活动可分为广义的（）和狭义的人际交往。

A.物质交往

B.精神交往

C.民族交往

D.社会交往

答案：D

44．（）、情感和行为是人际关系中三个互相联系、互相影响的心理因素。

A.认知

B.意志

C.非言语

D.言语

答案：A

45．大学生人际交往的特点：（ ）。

A.交往动机强烈、交往内容丰富、交往方式多样

B.交往内容单调、交往方式单调、交往动机薄弱

C.交往动机强烈、交往方式单调、交往内容丰富

D.交往动机强烈、交往内容丰富、交往方式单调

答案：A

46．下面是哪项不属于大学生人际交往的常见问题（）。

A.社交焦虑

B.自我中心

C.自卑或自负

D.重大冲突

答案：D

47．一段积极、有建设性的关系的建立与发展需要经过定向、（ ）、感情交流和稳定交往四个阶段。

A.观望

B.冲突

C.自我表露

D.情感探索

答案：D

48．自我表露需要讲究时机并保持适度，把握表露的（）和（ ）至关重要。

A.广度和深度

B.频率和深度

C.数量和隐私

D.私密与内容

答案：B

49．一次普通谈话中93％（声调占38％，身体语言占55％）的沟通效果是由（）信息传达的，（）部分仅占7％。

A.语言、非言语

B.非言语、语言

C.言语、表情

D.表情、言语

答案：B

50．当我们卷入人际冲突时，首先需要哪两个基本判断：（）。

A.目标的重要性与关系的重要性

B.成本的收益性与目标的可实现性

C.关系的可维护性与目标的可实现性

D.目标的重要性和成本的收益性

答案：A

51．人类的心理适应最主要的是对（ ）的适应。

A.生活

B.工作

C.人际

D.情感

答案：C

52．情绪是人对客观事物是否满足自己的需要而引起的一种（）。

A.主观体验

B.客观体验

C.认知解释

D.外部行为

答案：A

53．人的情绪有很多种类型，最基本的情绪是（）。

A.喜、怒、哀、乐

B.惊喜、悲愤

C.喜、怒、哀、惧

D.百感交集

答案：C

54．根据情绪的强度、持续时间、紧张度不同，将情绪分为心境、（）和应激。

A.情感

B.激情

C.驱力

D.心绪

答案：B

55．情绪对心理的影响主要包括：情绪影响着（）、认知水平、个性发展、行为表现、心理健康。

A.身体健康

B.动机强度

C.信息传递

D.呼吸

答案：B

56．《礼记·礼运》中关于七情说的提法是（）。

A.喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲

B.喜、怒、忧、思、悲、恐、惊

C.喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲

D.喜、怒、哀、思、爱、恶、欲

答案：C

57．大学生的情绪带有鲜明的特征，具体表现在：丰富性与深刻性、（）、内隐性与掩饰性、矛盾性与复杂性。

A.稳定性与波动性

B.自我性与稳定性

C.生动性与自由性

D.统一性与发展性

答案：A

58．如果对造成压力的各种因素进行分类，可以划分为躯体性、心理性、（）和文化性四大压力源。

A.职业性

B.遗传性

C.情境性

D.社会性

答案：D

59．压力下引起的心理问题有：认知改变、情绪改变、（）。

A.行为改变

B.睡眠改变

C.态度改变

D.人际改变

答案：A

60．呼吸、心跳、血压及大脑皮层激活的变化属于情绪的哪个成分（）。

A.外部行为

B.主观体验

C.生理唤起

D.认知解释

答案：C

61．出国留学是很多大学生的选择，一些学生由于面临全新的环境、陌生的民俗习惯，从而不得不改变自己原有的生活方式与习惯，以顺应新的变化，这是大学

生面临的（）压力源。

A.文化性

B.社会性

C.躯体性

D.民族性

答案：A

62．大学生正值青春期后期，往往对爱情有着美好的期待，但有的同学因为失恋而产生较强的受挫情绪反应，这属于大学生面临的（）。

A.学业压力

B.经济压力

C.情感压力

D.就业压力

答案：C

63．下列哪项描述不是中华优秀文化传统中个体面对逆境时的积极心理调节方法()。

A.塞翁失马，焉知非福

B.祸兮福所倚，福兮祸所伏

C.不以物喜，不以己悲

D.百年三万六千日，不在病中即愁中

答案：D

64．大学生在重建认知系统上，可通过正确的评价自我、积极的自我暗示、（）的方式进行自身的情绪管理与压力调节。

A.运动放松法

B.合理情绪疗法

C.精神分析疗法

D.家庭系统疗法

答案：B

65．运用积极的自我暗示的注意要点不包含以下哪项（）。

A．暗示的预言要简洁，不多于5个字，如“别灰心”、“你很棒”

B.暗示的语言要积极、肯定，千万不要用“我无能为力”等否定的预言

C.运用暗示的方法要温和，避免带有强制性

D．每次暗示时最好重复6-8次

答案：D

66．合理情绪治疗是帮助求助者解决因不合理信念而产生情绪困扰的一种心理治疗方法，是20世纪50年代由（）在美国创立的。

A.阿尔伯特·艾利斯

B.罗伯特·罗森塔尔

C.亚伯拉罕·马斯洛

D.约翰·多拉德

答案：A

67．在合理情绪疗法ABC理论模式中，A是指（）。

A.个体对这一事件的看法、解释和评价

B.诱发性事件

C.特定情景下，个体的情绪

D.特定情景下，个体的行为结果

答案：B

68．运用合理情绪理论来调适情绪、调节压力，主要有以下哪个步骤：（）。

A.将引发不良情绪的事件和认识一一列出

B.通过对非理性观念的认识和纠正，找出合理的观念

C.通过建立合理的观念，最后使情绪感受改变

D.以上都是

答案：D

69．宣泄情绪是个体进行自我保护的一种方式，下列哪一项不属于合理宣泄法的方式（）。

A.倾诉

B.呐喊

C.注意力转移

D.寻求社会支持

答案：C

70．小a精力旺盛、不易疲倦，但易冲动、自制力差、性情急躁、办事粗心，你认为，他属于（ ）气质类型。

A.胆汁质

B.多血质

C.抑郁质

D.粘液质

答案：A

71．爱情的（ ）是爱情产生的最基本的生物前提。

A.自然属性

B.社会属性

C.行为属性

D.亲密属性

答案：A

72．美国心理学家（）提出的爱情三角理论。

A.斯腾伯格

B.苏格拉底

C.罗森塔尔

D.约翰·鲍尔比

答案：A

73．爱情由三个基本成分组成：激情、亲密和（）。

A.迷恋

B.浪漫

C.承诺

D.完美

答案：C

74．根据爱情三角理论，形成了（ ）种不同的“爱情”类型。

A.5

B.7

C.9

D.11

答案：B

75．“与别人接触时会感觉不安，因为很难完全相信别人，也很难依靠对方，如果有人接近会很紧张、手足无措，甚至伴侣表现亲切、依恋时也会让自己感觉不适。”上述描述属于依恋理论中的（）类型。

A.安全型依恋

B.回避型依恋

C.矛盾型依恋

D.混乱型依恋

答案：B

76．大学生爱的能力包括感受爱的能力、接纳爱的能力、经营爱的能力、（）和拒绝爱的能力。

A.发现爱的能力

B.拥有爱的能力

C.排解不爱的能力

D.承受不爱的能力

答案：D

77．著名的婚姻家庭专家盖瑞·查普曼为我们带来了爱的（）种语言。

A.3

B.4

C.5

D.6

答案：

78．本能理论是由（ ）提出的。

A.弗洛伊德

B.斯金纳

C.阿尔弗雷德·阿德勒

D.卡尔·荣格

答案：A

79．赞赏、鼓励、谦逊、仁慈和爱属于爱的语言中的（）。

A.关注精心时刻

B.需要肯定的语言

C.喜好接受礼物

D.需求服务行动

答案：B

80．“学得好不如嫁得好，嫁得好必须嫁得早。”这是属于（）。

A.游戏人生心理

B.依赖心理

C.急于求成的占有心理

D.补偿心理

答案：C

81．麦科比和杰克林的一项关于男女性别比较的研究发现，男女之间在几个维度中存在差异（）。

A.3

B.4

C.5

D.6

答案：B

82．伴侣式爱情是（）。

A.有亲密关系和承诺，缺乏激情

B.有亲密关系和激情，缺乏承诺

C.有承诺和激情，缺乏亲密关系

D.有亲密关系、承诺和激情

答案：A

83．迷恋式爱情是（）。

A.只有亲密关系

B.只有激情

C.只有承诺

D.有亲密关系、承诺和激情

答案：B

84．（）是指在爱情关系中能够引起的温暖体验。

A.激情

B.亲密

C.承诺

D.迷恋

答案：B

85．马克思主义爱情本质论认为，爱情是人类的（）和社会属性的统一。

A.自然属性

B.学习属性

C.行为属性

D.亲密属性

答案：A

86．大学生恋爱中的补偿心理由（）型的恋爱动机所引发。

A.稳定

B.享受

C.情感寄托

D.功利

答案：D

87．恋爱的选择是根据（ ）的情感需要而自然产生的。

A.个人

B.父母

C.朋友

D.老师

答案：A

88．关于心理异常以下说法正确的是（）。

A.心理异常与行为是否违反社会规范无关

B.心理异常就是指非常严重的精神疾病

C.心理异常就是心理有点问题，还不是心理疾病

D.心理正常与异常的判定标准包括心理活动是否协调，内心是否存在痛苦

答案：D

89．如果一个人总是有偏执的想法，坚信自己身边的所有人都讨厌自己，要谋害自己，则其异常主要通过心理异常判断标准中的（）进行判定。

A.主观世界是否与客观世界相统一

B.心理活动是否协调，是否存在内心痛苦

C.社会功能是否正常

D.行为是否违反社会规范

答案：A

90．如果一个人一段较长的时间内持续情绪极端低落，悲观痛苦，难以调节排解，则其异常主要通过心理异常判断标准中（ ）进行判定。

A.主观世界是否与客观世界相统一

B.心理活动是否协调，是否存在内心痛苦

C.社会功能是否正常

D.行为是否违反社会规范

答案：B

91．精神分裂症的主要表现不包括（）。

A.听到并不存在的对话、评论，即幻觉

B.存在几种不同的人格，即人格分裂

C.存在脱离现实甚至荒诞的信念、想法，即妄

D.思维混乱，语无伦次；行为怪异，让人无法理解，即思维与行为紊乱

答案：B

92．关于抑郁症下列说法正确的是（）。

A.抑郁症就是情绪不好，想不开，需要多与人聊天

B.如果是抑郁症，关键在于自我情绪调节，不需要求助专业人士

C.症状持续一年以上才是抑郁症

D.抑郁症需要通过药物治疗和心理治疗进行综合治疗、干预

答案：D

93．关于双相障碍下列说法正确的是（）。

A.双相障碍因为存在抑郁发作，所以问题主要是抑郁，抑郁过后就好了

B.双相障碍躁狂发作导致的问题包括自信过度，无视危险，行为鲁莽

C.双相障碍可以当做抑郁症治疗

D.双相障碍躁狂发作时个体的行为表现说明他／她“膨胀”了，是人品道德问题

答案：B

94．关于强迫症下列说法正确的是（ ）。

A.强迫症就是高标准，严要求

B.强迫症是个体太刻意了，不要“作”，放松点就好了

C.强迫症的表现包含强迫型思维和强迫性行为，个体能够意识到没有必要，但无法控制

D.强迫症自己主观控制不去想就好了

答案：C

95．关于对心理障碍的看法，下列正确的是（）。

A.心理障碍是天生的，个人对于维护自身心理健康也毫无责任

B.出现心理障碍自己得负责，个人应为自己的脆弱受到批评

C.心理障碍的成因复杂，每个人都应有积极对待的态度，与专业人士一起努力解决问题。

D.心理问题就是简单的思想问题

答案：C

96．关于产生心理障碍的社会因素，下列说法不正确的是（）。

A.心理的发展也是人的发展，错误的人生观、价值观、世界观将阻碍发展，引致心理障碍出现

B.社会各方面的压力会对个体心理健康产生一定挑战，需要我们积极面对

C.科技的进步，智能产品的普及就能够解决心理健康问题

D.大学生的心理问题不可能通过荒废学习，纵情享乐，消费消遣来解决答案：C

97．关于心理障碍的应对，下列说法正确的是（）。

A.不应盲目对号入座或是给他人贴上心理障碍的标签

B.对于心理障碍应唯恐避之不及

C.对于自身的心理障碍应自我调整，实在不行了再找专业人士问问

D.只有确定了自己有心理障碍，才能向专业人士求助

答案：A

98．关于心理障碍的治疗，以下说法正确的是（）。

A.在进行药物治疗时，一旦症状缓解，就应该立刻停药

B.只要完成治疗疗程，就不用再定期复查巩固了

C.光吃药就够了，不需要进行心理咨询与治疗

D.应前往正规的专业心理和医疗机构诊治，具体可以咨询学校心理健康中心专业老师

答案：D

99．对于心理危机的看法，下列说法正确的是（）。

A.心理危机就是心理的危险，我们要严防死守避免它出现

B.心理危机是一种经历挫折、压力的状态，但如果能顺利克服危机，则是个人获得成长的机遇

C.心理危机只会发生在少数心理有问题的人身上

D.心理危机只来源于突发灾难，和普通人并无关系

答案：B

100．关于心理危机下列说法正确的是（）。

A.不要夸大自己的体验，放大情绪，只要做到这样，心理危机就不存在了

B.在遇到心理危机时，应该“坚强”，自己独立处理，不需任何外来帮助

C.在遇到危机时，默默忍受，喜怒不形于色，是更“高明”的，将有助于自己成长

D.承认心理危机存在，正确察觉自己在心理危机中的心理、生理体验，是克服危机条件之一

答案：D

101．大学生心理危机中的发展性危机，主要原因是（）。

A.由无法预测和控制的超常规的重要事件导致

B.由人生关键问题上的错误认识，引发个体内外部冲突和焦虑导致

C.在大学生面对新的人生课题时，原有行为和能力不足，而新的行为和能力又尚未发展起来时，导致个体处于行为、情绪的混乱无序状态

D.由于先天性遗传因素导致

答案：C

102．关于大学生心理危机的常见表现，下列说法错误的是（）。

A.可能会有心慌、疲乏、肌肉紧张抽搐、难以入眠、消化不良，食欲低下等生理表现

B.可能存在焦虑、无助、自责、绝望，也可能有易怒、否认、烦躁不安等情绪，或是表现出麻木、孤僻

C.可能会有注意力不集中，记忆困难，思维低效，理解困难，犹豫不决等认知表现

D.心理危机时表现只有情绪上的，并不会影响认知和行为

答案：D

103．心理危机的科学应对方法不包括（）。

A.积极调整情绪，合理宣泄

B.进行寻求问题解决的现实应对，寻求帮助和支持

C.进行幻想或不去想令人烦心的事

D.保持生活规律，适度运动

答案：C

104．关于心理危机与人格特征的联系，下列说法不正确的是（）。

A.习惯于看问题过于表面，缺乏思考的人容易出现心理危机

B.内向、沉默寡言的人，不容易受外界影响，不会出现心理危机

C.自信乐观，积极尝试，主动参与社交活动并富有责任感，利于克服心理危机

D.客观、辩证地进行思考，灵活采用转换应对策略的人，更容易克服心理危机答案：B

105．中国古语中“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”所蕴含的智慧有（）。

A.指出了心理危机中蕴含着成长的机遇

B.确切描述了心理危机中个体的生理、心理、行为表现

C.教导了我们该如何正确认识心理危机

D.以上都是

答案：D

106．正确应对心理障碍需要（）。

A.自觉拒绝、抵制对心理障碍的污名化和偏见

B.科学认识心理障碍，能够识别发现心理障碍

C.怀疑自己存在心理障碍就应及时求助，并遵从专业指导

D.以上都对

答案：D

107．关于心理危机的一般过程，下列说法正确的是（）。

A.冲击阶段是危机的初始阶段，此时个体内心的平静和平衡被打破，会表现为警觉性提高，主观上开始感到紧张、焦虑

B.防御阶段是在最初对压力和挑战接触之后，经过一段时间的努力，当事人逐渐发现惯常的方式未能解决问题，于是焦虑水平开始上升，产生慌张、焦急的体验

C.求解阶段指个体经过防御阶段尝试各种方法，未能有效解决问题，当事人内心

的紧张程度就会持续增加，常常不顾一切发出求助信号，甚至尝试自己曾认为荒

唐的方式

D.以上说法都正确

答案：D

108．心理求助是（ ）中的一种类型，并非新生事物。

A.求助行为

B.询问行为

C.咨询行为

D.助人行为

答案：A

109．心理求助的目标是（）而非现实困难。

A.心理疾病

B.危机处理

C.心理困扰

D.经济困难

答案：C

110．心理求助分为（ ）和非专业心理求助两大类。

A.主动心理求助

B.专业心理求助

C.被动心理求助

D.积极心理求助

答案：B

111．心理求助的“阶段-决策”模型将心理求助行为分为问题自觉、（）和他助评估这三个连续阶段。

A.情境自觉

B.方法自觉

C.问题解决

D.自助评估

答案：D

112．大学生的求助行为呈现出（ ），后求人的求助倾向。

A.先求己

B.先接纳

C.先回避

D.先否认

答案：A

113．影响大学生心理求助个人层面的因素有（）、家庭氛围、家庭支持、亲子交流方式、心理健康知识的了解、人格因素、认知因素等。

A.性别

B.年龄

C.民族

D.党派

答案：A

114．常见的心理污名有两种，一种是对心理疾病的污名，另一种是对（）的污名。

A.心理患者

B.心理求助行为

C.心理机构

D.心理咨询

答案：B

115．我校心理咨询客服联系电话：（）。

A．0571-88320033（朝晖）、0571-85290033（屏峰）、0571-88812345（莫干山）

B．0571-88320133（朝晖）、0571-85290323（屏峰）、0571-88812346（莫干山）

C．0571-88320833（朝晖）、0571-85290313（屏峰）、0571-88813456（莫干山）（流汗了）

D．0571-88320313（朝晖）、0571-85290833（屏峰）、0571-88813456（莫干山）

答案：C

116．我校邮件心理辅导--“解忧杂货店”的邮箱是（）。

A.jyzhdxx1@163.com（逆天）

B.jyzhdxxx@163.com

C. Jyzhdxxx@163.com

D. Jyzhdxx1@163.com

答案：A

117．心理咨询有很多种方式，最常见的是（）咨询。

A.个体

B.电话

C.网络

D.邮件

答案：A

118．咨询过程一般分为五个阶段，进入与定向阶段、问题-个人探索阶段、（）阶段、行动／转变阶段、评估／结束阶段。

A.相互讨论

B.内在梳理

C.寻求建议

D.目标与方案探讨

答案：D

119．评估咨询目标完成情况，处理分离焦虑，为日后行为迁移做准备，是心理求助哪个阶段的主要内容（）。

A.进入与定向阶段

B.问题-个人探索阶段

C.行动／转变阶段

D.评估／结束阶段

答案：D

120．心理咨询中最重要的两条伦理原则是知情同意和（）。

A.平等原则

B.保密原则

C.真诚原则

D.尊重原则

答案：B

121．保密例外不包含以下哪种情况（）。

A.发现来访者有伤害自身或伤害他人的严重危险时

B.来访者有致命的传染性疾病且可能危机他人时

C.未成年人在受到性侵犯或虐待时

D.学院老师、家长想要了解情况时

答案：D

122．心理咨询常见的流派包括精神分析疗法、以人为中心疗法、行为主义疗法、（）、家庭系统疗法。

A.认知行为疗法

B.意向对方疗法

C.催眠疗法

D.人际疗法

答案：A

123．以下哪个心理咨询疗法根植于个体的主观经历，尊重并信任来访者自身对于处理其问题的能力和责任，强调自我价值和自我实现（）。

A.精神分析疗法

B.以人为中心疗法

C.认知行为疗法

D.家庭系统疗法

答案：B

124．以下哪个心理疗法认为个体的问题根源于思维和信念系统，认为思维是对行为起影响作用的最关键因素（）。

A.精神分析疗法

B.以人为中心疗法

C.认知行为疗法

D.家庭系统疗法

答案：C

125．以下哪条不是用于评估心理问题程度的考虑指标（）。

A.严重程度方面

B.时长方面

C.情绪控制方面

D.自我调节方面

答案：D

126．你可以通过（）公众号查询每学期我校心理中心咨询排班。

A.心手相连

B.浙江工业大学官微

C.学生事务大厅

D.学工部官微

答案：A

127．（ ）疗法是目前世界公认的最有效的心理干预方法之一，具有较大的适用面。

A.精神分析疗法

B.以人为中心疗法

C.认知行为疗法

D.家庭系统疗法

答案：C

128．（）疗法适用于那些对自己充满好奇，希望深度探索内心世界，获得人格成长的同学。

A.精神分析疗法

B.以人为中心疗法

C.认知行为疗法

D.家庭系统疗法

答案：A

129．由于咨询是一个缓慢改变的过程，过程中症状有反复甚至好像有更糟糕的体验属于正常现象，出现这种情况你需要怎么处理（）。

A.放弃咨询

B.更换咨询师

C.及时与咨询师反馈

D.与周围人讨论

答案：C

130．在科学不发达的蒙昧时期，关于生命来自何方的疑问，长期占据着主导地位的解释是（）。

A.神创论

B.化学进化论

C.物种起源论

D.自然发生说

答案：A

131．以下不属于生命特征的是（）。

A.有限性

B.独特性

C.创造性

D.固定性

答案：D

132．诗句“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时”体现了生命特征的（）。

A.有限性

B.创造性

C.独特性

D.完整性

答案：A

133．“世界上没有两片完全相同的树叶”这句话体现了生命特征的（）。

A.有限性

B.创造性

C.独特性

D.完整性

答案：C

134．教师在教育的过程中要善于发现和激发学生的“灵光闪电”，这是因为个体的生命具有（）。

A.有限性

B.创造性

C.独特性

D.完整性

答案：B

135．“人以一种全面的方式，也就是说，作为一个完整的人，人占有自己的全面的本质”这句话体现了生命特征的（）。

A.有限性

B.创造性

C.独特性

D.完整性

答案：D

136．面对时下越来越多的“躺平”青年，以下说法不正确的是（）。

A.反映出群体性的社会焦虑

B.反映了当代青年没有拼劲和闯劲，不如上一代人

C.体现了部分青年群体对生活感到空虚、迷茫

D.体现了部分青年群体生活幸福感低下的现状

答案：B

137．为避免陷入“内卷”状态自我耗竭，以下做法中不正确的是（）。

A.积极调整心态，乐观面对生活中的困难

B.明确自己的发展目标

C.形成良好的竞争心理

D.放飞自我，逃离一切竞争环境

答案：D

138．当下，部分大学生生活目标功利，以下不是大学生功利性行为的是（）。

A.选课时，选“容易过又给分高”的课程

B.为了保研加分，参加竞赛

C.选择自己真正热爱的专业就读

D.为了积累“人脉”，担任学生干部

答案：C

139．如果你的朋友告诉你他想要结束生命，以下做法中不正确的是（）。

A.鼓励当事人寻求专业心理工作者的帮助

B.帮当事人保守要自杀的秘密，不让任何人知道

C.在危急情况下，拨打紧急电话求助

D.给予当事人关怀，倾听当事人的痛苦

答案：B

140．根据埃里克森的“心理社会发展理论”，大学生正处于第五个阶段，这个阶段的主要发展任务是（）。

A.发展信任感，客服不信任感

B.获得自主性，克服羞怯和疑虑

C.建立自我同一性，防止角色混乱感

D.获得勤奋感，克服自卑感

答案：C

141．大学生所处的第五阶段，常会遇到的问题不包括（）。

A.思考“我是谁”、“将来准备成为什么样的人”

B.理想自我和现实自我之间存在差距

C.自我独立与自我依附之间的冲突

D.无法在生活中建立信任感，渴望发展信任感

答案：D

142．部分大学生的自我认识不准确，对自己有过高或过低的评价，这体现出大学生的（）。

A.主观自我与客观自我的冲突

B.自我独立与自我依附的冲突

C.自我开放与自我闭锁的冲突

D.理想自我与现实自我的冲突

答案：A

143．部分大学生渴望摆脱父母、老师的管束，但又缺乏生活经验和生活技能，这体现出大学生的（）。

A.主观自我与客观自我的冲突

B.自我独立与自我依附的冲突

C.自我开放与自我闭锁的冲突

D.理想自我与现实自我的冲突

答案：B

144．造成大学生生命困惑的因素不包括（）。

A.部分学校教育重“教书”，轻“育人”

B.部分家长不良的教育方式

C.社会上的个人享乐注意、金钱至上主义对大学生的影响

D.学生善于主动思考生命价值，常能体现生命乐趣

答案：D

145．我们在追求生命意义的过程中，常会陷入生命意义的迷宫，有心理学家归纳了几个有助于我们追求生命意义的准则，下列不正确的是（）。

A.树立正确的人生目标

B.培养乐观的人生态度

C.建立积极的人际关系

D.珍惜每分每秒努力学习提高成绩

答案：D

146．明确了人生目标，人生道路也就有了方向，下列事情无法帮助我们确定正确人生目标的是（）。

A.发现热情，找到让自己激动、兴奋的事情

B.做能创造价值的事情，激发自我创造力

C.做有高物质回报的事情

D.做对社会有价值的事情

答案：C

147．人类本质上是一种社会动物，渴望交流和归属感，（ ）是我们快乐的幸福源泉。

A.丰厚的物质资源

B.和谐的人际关系

C.崇高的思想品德

D.强健的体格体魄

答案：B

148．下列最能体现乐观人生态度的名言是（）。

A.世界用痛吻我，我报之以歌

B.生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸

C.生命在闪耀中现出绚烂，在平凡中现出真实

D.世界上只有一种英雄主义，那就是了解生命而且热爱生命的人答案：A

149．柏拉图曾说“人是追求意义的存在物”，这句话体现了（ ）。

A.寻求意义是人类生命的基本动机

B.人可以随时随地找到生活的意义

C.人可以随心的掌控生活事件

D.人每时每刻都可以实现生命的价值

答案：A

150．马克思认为人生价值不单单包含自我价值，还有（）。

A.社会价值

B.群体价值

C.家庭价值

D.服务价值

答案：A

151．强迫症的表现包括：（）

A、反复洗手、检查

B、反复计算、整理

C、反复重复某些动作或言语

D、以上都是

答案：D

152．界定大学生的心理健康与否描述不正确的是：（）

A、心理过程是否具有完整性和协调性

B、个性心理特征是否具有相对稳定性

C、主观和客观是否统一

D、根据他人的提供的经验知识来确

答案：D

153．下列哪种情况不属于睡眠障碍的治疗方法？（）

A、药物治疗

B、心理治疗

C、改善睡眠环境

D、过度运动

答案：D

154．强迫症的表现包括：（）

A、反复洗手、检查

B、反复计算、整理

C、反复重复某些动作或言语

D、以上都是

答案：D

155．当你身旁大多数人选择某种东西时，你常不自觉地作出相同的行为，这一心理现象称作：（）

A、刻板印象

B、社会吸引

C、从众

D、服从

答案：C

156．以下哪些行为可能会使人更容易陷入消极情绪？（）

A、在社交媒体上过度比较

B、长期人际缺乏

C、严重自我苛责

D、以上都是

答案：D

157．自我概念的形成与发展大致经历三个阶段即：（）

A、从生理自我到社会自我，最后到心理自我

B、从生理自我到心理自我，最后到社会自我

C、从社会自我到生理自我，最后到心理自我

D、从心理自我到社会自我，最后到生理自我

答案：A

158．什么是心理治疗？（）

A、通过心理学理论和方法改善心理问题

B、通过药物治疗来改善心理问题

C、通过手术或物理治疗来改善心理问题

D、通过营养和健康生活方式来改善心理问题

答案：A

159．判断一种行为是属于正常还是变态，首先必须考虑以下哪个要素？（）

A、家庭

B、职业

C、信仰

D、文化

答案：D

160．“走极端、以偏概全、消极思维、敏感多疑、自卑心理、自罪自责、自我评价过低”主要描述是？（）

A、抑郁症

B、自负

C、躁狂症

D、强迫症

答案：A

161．以下哪个人格障碍描述的是一个人情感淡漠缺乏社交技能和兴趣？（）

A、反社会人格障碍

B、焦虑人格障碍

C、偏执人格障碍

D、回避型人格障碍

答案：D

162．以下哪种情况不属于网络成瘾的症状？（）

A、忽略现实生活中的重要事情

B、长时间使用网络

C、难以戒掉网络使用

D、专注度提升

答案：D

163．偏执思维可能导致的问题包括：（）

A、怀疑他人、不信任他人

B、自我评价过高、自以为是

C、不愿意接受他人的意见和建议

D、以上都是

答案：D

164．以下哪种情况可能导致网络成瘾？（）

A、热爱阅读

B、长时间独处

C、学习成绩良好

D、人际交往频繁

答案：B

165．脑的最古老部位是：（）

A、小脑

B、间脑

C、大脑

D、脑干

答案：D

166．心理咨询的场所应在：（）

A、咨询师家中

B、双方商定的茶馆

C、咨询室

D、来访者家中

答案：C

167．抑郁症的表现一般包括；

A、心境低落、兴趣减退

B、精力不足

C、失眠或睡眠过多

D、以上都是

答案：D

168．气质类型为（ ）的人，经常处于兴奋、紧张和压力之下，容易患心血管疾病等。

A、多血质

B、胆汁质

C、黏液质

D、抑郁质

答案：B

169．（）是连接人们心理活动的过去和现在，是人们学习、工作和生活的基本机能。

A、联想

B、思考

C、实践

D、记忆

答案：D

170．情绪共情的重要性在于：（）

A、能够帮助个体更好地理解和应对他人的情绪

B、能够帮助个体更好地表达自己的情绪

C、能够帮助个体更好地控制和管理自己的情绪

D、以上都不是

答案：A

171．以下哪个人格障碍描述的是一个人情感不稳定、容易产生冲动和自我伤害行为？（）

A、反社会人格障碍

B、焦虑人格障碍

C、边缘型人格障碍

D、强迫症人格障碍

答案：C

172．以下哪个人格障碍描述的是一个人情感不稳定、容易产生冲动和自我伤害行为？（）

A、反社会人格障碍

B、焦虑人格障碍

C、边缘型人格障碍

D、强迫症人格障碍

答案：C

173．放松训练是指：（）

A、通过愉悦的体验来缓解负面情绪

B、找到适当的时间和场合表达自己的情感

C、通过运动等方式释放负面情绪

D、通过深呼吸、冥想等方式放松身心

答案：D

174．惊恐发作时最有辨识度的症状是：（）

A、发抖

B、濒死感

C、意识丧失

D、恐惧

答案：B

175．“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”反映了哪一项非智力因素对学习的影响。（）

A、学习动机

B、学习方法

C、学习兴趣

D、意志力

答案：C

176．如何应对焦虑？（）

A、放松技巧、认知重构、暴露疗法等

B、吸烟、饮酒、吸毒等

C、反抗、逃避、自闭等

D、克制饮食、增加运动、睡眠充足等

答案：A

177．情绪调节的策略包括以下几种：（）

A、注意转移

B、放松训练

C、社交支持

D、所有答案都对

答案：D

178．“忧者见之而忧，喜者见之而喜”，说明（）对人有影响。

A、激情

B、压力

C、应激

D、心境

答案：D

179．心理的健康在社会交往中可表现为：（）

A、常常与素不相识的人十分热情地交谈，表现为十分兴奋的状态

B、对同事、老友无缘无端地表现为淡漠、漠不关心

C、有自己喜欢与不喜欢的人

D、接触异性时情绪十分紧张

答案：C

180．红色让人感到温暖，这是一种（）现象。

A、感觉适应

B、感觉对比

C、感觉后像

D、联觉

答案：D

181．下面哪种情况可能需要进行心理治疗？（）

A、学习压力大，情绪低落

B、长期受到家庭暴力的伤害

C、人际关系不和谐，经常和他人发生冲突

D、所有选项都可能需要进行心理治疗

答案：D

182．本来是别人做过的事，回忆成自己做过的事，这属于：（）

A、错构

B、虚构

C、错觉

D、记忆减退

答案：A

183．下列哪种沟通技巧可以帮助解决冲突和矛盾？（）

A、贬低和批评对方的能力和智商

B、忽视对方的感受和需要

C、倾听和理解对方的观点

D、避免表达自己的意见和感受

答案：C

184．睡眠不足可能会导致以下哪些问题？（）

A、精神状态不佳

B、记忆力减退

C、注意力不集中

D、以上都是

答案：D

185．对人的性格形成起重要作用的最初环境因素是：（）。

A、幼儿园

B、学校

C、工作单位

D、家庭

答案：D

186．下列哪种情况不属于睡眠障碍的治疗方法？（）

A、药物治疗

B、心理治疗

C、睡前喝酒

D、改善睡眠环境

答案：C

187．有些人，在很紧张的时候，总会把手指放到嘴里，或者啃指甲，这种反应被称为（）。

A、逃避

B、退化

C、固着

D、幻想

答案：B

188．在心理咨询的各种形式中，最常采用的方法是：（）。

A、电话咨询

B、面对面

C、专题咨询

D、互联网咨询

答案：B

189．下列哪种情况不属于睡眠障碍的症状？（ ）。

A、呼吸暂停

B、突然睡眠发作

C、夜间出汗

D、打鼾

答案：D

190．气质类型为（）的人，承受外界刺激的能力较低，所以容易在不良因素的刺激下产生心理障碍或心身疾病，如神经衰弱、抑郁症或胃溃疡等。

A、多血质

B、胆汁质

C、黏液质

D、抑郁质

答案：D

191．下列属于青春期情绪特点的是（）。

A、情绪反应强烈

B、情绪波动与固执

C、情绪的细腻性

D、以上都是

答案：D

192．下列哪些陈述不符合青少年的心理特点（）。

A、精力旺盛

B、感情丰富

C、渴望独立

D、认识能力高，看问题全面

答案：D

193．心理治疗的种类有哪些？（）

A、认知行为治疗、精神分析治疗、人本主义治疗等

B、药物治疗、电疗、手术治疗等

C、物理治疗、中医治疗、调理养生等

D、通过放松技巧来缓解情绪问题

答案：A

194．向别人讲心里话，坦率地表白自己，称为（ ）。

A、自我暴露

B、自我呈现

C、自我推销

D、自我包装

答案：A

195．交往双方是否能成为知己，关键在于各自能够？（）

A、改善交往情景

B、向对方实施以恩惠

C、增加交往频率

D、向对方自我表露

答案：D

196．心理咨询工作关注来访者是否心理异常，目的是（）。

A、选取有精神障碍人作为自己工作对象

B、将有精神障碍人永远排除在心理征询工作之外

C、将其作为心理健康指标

D、将有精神障碍人及时进行转诊

答案：D

197．斯滕伯格（Robert J．Sternberg）的爱情三角理论认为：能看到爱情完整的样子，包含激情、亲密和承诺三种成分的爱情是：（）。

A、喜欢式的爱情

B、伴侣式的爱情

C、完美式的爱情

D、浪漫式的爱情

答案：C

198．下列哪种情况不属于睡眠障碍的危险（）。

A.工作效率下降

B.心理障碍

C.免疫力下降

D.肌肉萎缩

答案：D

199．黏液质的高级神经活动类型的基本特征是？（）

A、强、平衡、灵活

B、强、不平衡

C、强、平衡、不灵活

D、弱

答案：C

200．大学生的情绪管理包括以下几个方面：（）。

A、情绪识别和表达

B、情绪调节和控制

C、情绪应对和应对策略

D、所有答案都对

答案：D

1．一个人的心理健康，不仅关系到个人的幸福，还关系到社会心态稳定和良好道德风尚的形成，关系到经济社会的协调发展，甚至关系到国家的长治久安。（）答案：✓

2．健康就是没有疾病和衰弱的状态。（）

答案：x

3．心理健康是一种持续且积极发展的心理状态。心理健康的本质是一种内外协调、适应良好的最佳状态。（）

答案：✓

4．众数原则假定社会成员中绝大多数人的心理行为是正常的，偏离这一正常范围的心理行为可视为异常，它集中体现了常态分配标准。（）

答案：✓

5．目前的心理测验的编制大多遵循精英原则。（）

答案：x

修改：目前心理测验的编制大多遵循众数原则。

6．持“精英原则”的心理学家坚持心理健康标准应该根据自我实现者的心理品质来确定，即以自我实现者所共有的那些心理特点作为心理健康的标准。（）答案：✓

7．持“精英原则”的最有代表性的心理学家是美国心理学家马洛斯（AbrahamH．Maslow）和米特尔曼（James H. Mittelman）。（ ）

答案：✓

8．从“心理健康”到“心理不健康”是一个连续体，大多数人处在过渡带，心理不健康和极端心理健康的都是少数。（）

答案：✓

9．从良好的心理状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的“过渡带”，大多数人都分布在这个“过渡带”当中，这些人的心理是健康的，只是有的人心理健康水平高，有的人心理健康水平低。（）

答案：✓

10．心理健康在人群中是一种常态，心理不健康和极端心理健康的都是少数，因此有了心理困扰和问题，不要轻易给自己或他人扣上心理不健康的帽子。（）答案：✓

11．心理健康就是一个静态的状态，不会发展和变化。（）

答案：x

12．一个心理健康的人没有任何心理问题。（）

答案：x

13．要求一个人在现实生活中始终以积极有效的心理活动、平稳正常的心理状态，来应对社会、自然和自我的变化，这几乎是不可能的。（）

答案：✓

14．心理问题是非常普遍的，可以说人人都有，也恰恰表明这个人的心理正常、健康。（）

答案：✓

15．不掩饰或回避心理问题，以客观的态度去积极面对，清晰完整地了解自己的问题，才能准确地找到最有效的解决之法。（）

答案：✓

16．正确认识爱情和性，发展爱的能力也是大学生个体成长的任务。（）

答案：✓

17．发展性问题就是在大学这个特定的发展阶段所遇到的各种困扰，通常伴有消极情绪和行为偏差，是大学生最主要的心理行为问题。（）

答案：✓

18．发展性问题是指各种不同程度的心理障碍，如抑郁症、强迫症、焦虑症和精神分裂症等，这些心理异常长期存在，对学习、生活会造成严重的困扰和混乱。()

答案：x

19．自我意识是一个具有多维度、多层次的复杂的心理系统。（）

答案：✓

20．“我是一个身高一米六的快乐女生”该句中只有对生理自我的认识。（）答案：x

21．“我是一个表面坚强内心脆弱且人际关系一般的男生”，这句话属于对心理自我和社会自我的认识。（）

答案：✓

22．理想自我是个体想要达到的形象，是个人追求的目标，因此理想自我和现实自我差距越大，个体就越有动力去改变自己。（）

答案：x

23．遇到困难时，高自我价值感的学生多倾向于采取问题解决、求助的应对方式，而低自我价值感的学生多采用回避、幻想等应对方式。（）

答案：✓

24．一个人是否能够悦纳自我是心理健康的重要保证和基础。（）

答案：✓

25．自我调控的第一步是目标选择，在一个人能够有效地调控自己的行为之前，必须选择一个目标，即明确自己想干什么。（）

答案：✓

26．缺少主见，遵循他人的目标、价值观和生活方式，这是自我同一性形成标志。( )

答案：x

27．诚实或虚伪、勇敢或怯懦、谦虚或骄傲等都被认为是性格特征，性格就是一个人的许多性格特征组成的统一体。（）

答案:✓

28．当代大学生往往会有“人生目标失落在大一”的感叹和困惑，其实这就是大学生自我丧失与自我确认中寻找积极同一性的现实写照。（）

答案：✓

29．尽管同一性确认的关键期在人的青春期，但在现实中，只有为数不多的人在青春期能达到积极同一性。（）

答案:✓

30．“升华”是一种成熟的并富有建设性的心理防御机制。（）

答案：✓

31．“吾日三省吾身”是指自觉地检查自己，这是自我意识中自我调控的体现。( )

答案：✓

32．如果个体对自己的优点缺乏自信心，而过于关注自己的缺点，则容易产生自卑心理。（）

答案：✓

33．我们常常听到大学生说：“我觉得自己太棒了”“我毕业后想要去祖国最需要的地方工作”，这是作为主体我对客体我的觉察。（）

答案：✓

34．自我意识是伴随个体的身心发展，在与周围环境互相作用过程中逐渐形成和发展起来的。（）

答案：✓

35．高自尊个体可以无条件的接受自己的一切，甚至不需要改变。（）

答案：x

36．无条件悦纳自己就是凡事都以自己的标准来衡量。（）

答案：x

37．大多数大学生都已经达到了同一性获得，即充分考虑了各种可能的机会和自已情况后做出了自己的选择并为自己的目标而努力。（）

答案：x

38．把人生的选择权交给父母或其他权威人士，完全接受他人对自己提出的要求和为自己树立的目标及生活方式属于同一性延迟。（）

答案：x

39．自我意识是在与他人交往的过程中，根据他人对自己的看法和评价发展起来的。（）

答案：✓

40．气质没有好坏之分，因此气质中的消极因素不需要克服。（ ）

答案：x

41．胆汁质具有心境变化剧烈、易激惹等特点，因此胆汁质不是一种好气质。( )

答案：x

42．抑郁质气质类型与抑郁症不是一回事情。（）

答案:✓

43．有时候自我调控光靠意志努力是不够的，我们还可以通过发展兴趣等方式来调控自己的行为。（）

答案:✓

44．性格和气质都是天生的，无法改变。（）

答案：x

45．人际交往，是指人们运用语言或非语言符号交换意见、传达思想、表达感情和需要的交流过程。（）

答案：✓

46．人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应。（）

答案:✓

47．人际交往的重要性绝不止于维持生存、保持健康而已，它也是我们个性发展和完善自我的必要方式。（ ）

答案：✓

48．一段积极、有建设性的关系的建立与发展需要经过定向、情感探索、自我表露和稳定交往的四个阶段。（）

答案：x

49．人际吸引中的相似性法则是指兴趣、价值观、背景经历相似的人更易引发好感，形成亲密的人际关系。（）

答案：✓

50．互补性人际吸引是指对方具有我们自身所缺乏的特质。（）

答案：x

51．一次普通谈话中，语言占比为93％。（）

答案：x

52．人际冲突是必然存在的。（）

答案：✓

53．安抚是冲突解决的有效、双赢策略。（）

答案：x

54．人际交往过程中的自我表露是重要的影响因素，表露越多，彼此关系越为亲密。（）

答案：x

55．一般而言，与他人保持联结的人要比孤独的人更长寿。（）

答案:✓

56．人际交往中发生过人际冲突者，往往更易产生焦虑、抑郁等情绪问题。（）

答案：x

57．以他人为镜、以群体为镜是认识自我的基本途径；如果剥夺了与人交往的权利，我们将无从得知自己是谁。（）

答案：✓

58．社交焦虑者在社交情境中，他们可能会出现出汗、颤抖、心率过快等现象，这些不适感会让他们想要逃离当前社交情境，在社交中回避、退缩。（）答案：✓

59．接近的特质首先表现在易得性和交往性，因地理距离的接近和身体上的接近而产生的好感。（）

答案：✓

60．运用曝光效应原理，我们可以通过增加曝光次数来增进他人对自己的喜欢与接纳。（）

答案：x

61．“英雄所见略同”描述的是人际吸引中相似性吸引。（）

答案：✓

62．人际交往中的近期的事件与影响也难以抵消之前的“先入为主”效应。（）

答案：x

63．准确倾听技术会让谈话者更有勇气地表达自己。（）

答案：✓

64．非言语的编码和解码能力对沟通者的受欢迎程度有很强的预测力。（）答案:✓

65．情绪是人的心理活动的组成部分。（）

答案：✓

66．中枢神经系统的脑干、丘脑、杏仁核、下丘脑、前额皮层以及外周神经系统和内外分泌腺等都与情绪活动并无相关。（）

答案：x

67．姿态表情是我们判断情绪最常用的信号。（）

答案：x

68．普拉特切克根据情绪的强度、相似性和两极性制成了一个情绪的三维模型，将基本情绪分为八类：悲痛、恐惧、惊奇、接受、狂喜、狂怒、警惕、憎恨。（）答案:✓

69．从情绪体验的性质来划分，情绪可被划分为基本情绪和复合情绪两类。( )

答案：x

70．同情、喜欢、嫉妒、悔恨是人类的复合情绪。（）

答案：✓

71．激情是一种强烈的、短暂的、有爆发性的情绪状态。（）

答案：✓

72．情绪是健康的寒暑表。（）

答案:✓

73．在我们处于积极情绪状态时，山含情，花含笑；而当我们处于消极情绪状态时，则会“感时花溅泪，恨别鸟惊心”，这说明同一个体因情绪状态的不同，也可以对同一件事情产生完全不同的看法。（）

答案：✓

74．压力源指的是我们所处的外界物质环境。（）

答案：x

75．压力是高血压患者重要的致病因素。（）

答案：✓

76．如果个体持续处于压力源中，对个体的心理状态会有很明显的影响。（）

答案：✓

77．就业压力是大学生常见压力。（）

答案：✓

78．适量运动和娱乐调节可以对压力释放起到一定的缓解效果。（）

答案:✓

79．当大学生们面临的压力越大，压力源层级越增加，信息越琐碎、越具体、越丰富，也会让其在认知加工上需要投入更多的精力。（）答案:✓

80．社会性压力源中最常见的是“文化迁徙”。（ )

答案：x

81．心身疾病是指心理社会因素在疾病的发生、发展和转化过程中起主导作用的、具有明显的生理结构和功能障碍的一类躯体性疾病。（）

答案：✓

82．通过情绪管理与压力调节的学习并不能促进大学生的人格健全发展，满足自我实现需要。（）

答案：x

83．儒家学派代表人物荀子强调心智或理智对于情感的调节控制作用，即所谓“以理节情”，“以理节欲”。（）

答案：✓

84．辩证思维方法的主要特点是强调从同一个角度去深入探索、认识事物。()

答案：x

85．运用积极的自我暗示时，在一段时间内，最好只用一种暗示语。（）答案：✓

86．合理情绪治疗是人本主义心理治疗中的一种疗法。（）

答案：x

87．引发不良情绪的非理性观念可分为绝对化、过分概括化和灾难化三种。( )

答案：✓

88．气质没有好坏之分。（）

答案：✓

89．马克思主义爱情本质论认为：爱情是人类的自然属性和社会属性的统一。( )

答案：✓

90．激情、亲密、承诺是构成爱情的三个基本要素。（）

答案：✓

91．在我国，男女平等没有被写入宪法。（）

答案：x

92．大学生恋爱的特性包括理想化、冲突性和多元化等。（）

答案：✓

93．恋爱仅仅是伴侣彼此之间的交往活动，不受社会规范和道德的制约。（）答案：x

94．在恋爱过程中，大学生要遵守恋爱道德、端正恋爱动机、坚守恋爱承诺、尊重并理解爱情中的性问题。（）

答案：✓

95．性取向的形成既有激素、基因等生理遗传等先天因素，也有社会环境、文化价值等后天因素导致。（）

答案:✓

96．爱情不具有排他性。（）

答案：x

97．单相思、暗恋属于恋爱。（）

答案：x

98．随着全球化、智能化时代的到来，大学生的恋爱观念日益开放多元，并呈现片面化、功利化倾向。（）

答案：✓

99．恋爱过程是双方相互熟悉和协调情感的过程，恋爱的成功与失败都是正常现象。（）

答案：✓

100．一个人按照社会规定或者默许的男女性别角色要求，形成相应行为模式的过程就成为性别角色社会化。（）

答案：✓

101．女性获得语言、发展语言的年龄晚于男性。（）

答案：x

102．女性的计算技能弱于男性。（）

答案：x

103．大学生恋爱的过程是培养爱的能力的过程。（）

答案：✓

104．爱的能力是与生俱来的。（）

答案：x

105．心理问题就是心理障碍。（）

答案：x

106．心理障碍就是俗称的精神病、疯子。（）

答案：x

107．一旦得了心理障碍，终生无法治愈。（ ）

答案：x

108．个体出现心理异常是受家庭和社会影响，个人的主观能动性和个人努力在预防和治疗心理障碍中毫无作用。（）

答案：x

109．精神分裂症就是人格分裂。（ )

答案：x

110．心理异常的表现包括了心理活动严重不协调、内心痛苦，也包括了行为鲁莽危险，难以自控等。（）

答案:✓

111．抑郁症就是睹物伤情，心情不好。（）

答案：x

112．惊恐障碍的患者会突然出现极端强烈的恐惧情绪，并伴随呼吸急促、浑身颤抖、大汗淋漓、头晕心悸、手脚麻木等生理反应。（）

答案：✓

113．大部分强迫症患者均能意识到强迫思维或行为不合实际，没有必要，却无法控制。（）

答案：✓

114．遗传因素、心理因素、社会文化因素都与心理障碍的产生有关。（）

答案：✓

115．正确积极的价值观、世界观、人生观对于心理健康有促进作用。（）答案:✓

116．先要确定自己是否有心理障碍，然后才可以进行专业求助、咨询。（）

答案：x

117．如有心理障碍，能进行心理治疗就尽量不进行药物治疗。（）

答案：x

118．心理问题只会在特定的少数人身上，大部分人一辈子都不会有。（）

答案：x

119．在必须面对的困难情境超过了个体的应对能力时，个体就会产生暂时的心理失衡，这种暂时性的心理失调状态就是心理危机。（）

答案：✓

120．具体来说，心理危机就是因新的压力挑战超出了现有的个体应对能力的范围，导致个体内心平静被打破，进而出现的一种暂时的认知、情绪、行为紊乱的状态。（）

答案：✓

121．承认心理危机存在，不否认、忽视危机相关的负性体验，并积极求助，有利于我们克服、解决危机。（）

答案：✓

122．在心理危机时，进行忍耐，自己“扛过去”，是坚强的表现。（）

答案：x

123．良好的人际关系和各方面的支持与个体应对心理危机无关。（）

答案：x

124．自信乐观，积极尝试，富有奉献精神与责任感，不但是大学生需要努力培养的优秀品质，也是帮助个体克服心理危机的有利因素。（）答案：✓

125．求助行为是一种可以避免的行为。（）

答案：x

126．求助的过程和结果不可以用来帮助我们甄别真朋友。（）

答案：x

127．心理求助是一种独特的行为，不属于日常的求助行为。（）

答案：x

128．心理求助并非新生事物。（）

答案：✓

129．心理求助的对象是自己以外的社会资源。（）

答案：✓

130．心理求助过程中，现实中会存在一个可以寻求帮助的对象。（）

答案：✓

131．心理求助过程是单阶段的内部决策过程。（）

答案：x

132．心理求助有先友人，后专家的求助倾向。（）

答案：✓

133．一般来说，当个体面临严重心理问题或个体求助非专业力量无效时，就应该转向于专业求助。（）

答案：✓

134．现今大学生对心理专业服务的效果预期很高，相信心理咨询等能对自己的心理问题有帮助。（）

答案：x

135．高校心理中心的心理咨询师们是专业心理助人者，他们提供的专业心理服务不同于日常师生之间经验的分享。（）

答案：✓

136．心理咨询是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的来访者提供心理援助的过程。（）

答案：✓

137．心理咨询就是日常聊天。（）

答案：x

138．心理咨询不是“治病”。（）

答案：✓

139．心理咨询就是“给建议”。（）

答案：x

140．心理咨询什么都能解决。（）

答案：x

141．在心理求助的问题-个人探索阶段，咨询师会进一步搜集来访者的资料，了解来访者的主诉，帮助来访者明晰咨询方向，明确咨询范围，协助来访者在当前这些问题上进行自我探索，找出这些心理问题或症状出现的前后经过及可能原因。（）

答案：✓

142．以人为中心疗法主要帮助来访者理解自己无意识冲突，而这将帮助个体获得领悟并帮助其自我内化吸收新的内容，常给来访者很深刻的体验。（）答案：x

143．以人为本疗法适用于那些自我概念僵化，对自我评价过低，不敢正视内在体验，忽略自身潜能，对于权威和指导性教育比较排斥，喜欢温暖、平等交流的同学。（）

答案：✓

144．如果你面前的咨询师显得特别权威和武断，不容你反驳和表达不同的观点，也没有耐心对你的“异议”展开有意义的讨论，建议你可以换个咨询师。（）答案:✓

145．虽然咨询告一段落，但从咨询中学会的思维方式、自我探索的努力不能停止。而且类似的反思总结可能成为你生活的一部分，不断促使自己提高和完善。()

答案:✓

146．咨询中学习到和领悟到的道理要学会灵活使用。不能只局限于当时的情境，学会举一反三，融会贯通，将促进你全面提升。（）

答案:✓

147．把自己在咨询中学会的方法，总结的经验适时地和有需要的人分享，让自己成为他人的非专业求助对象，给他们提供帮助。（）

答案：✓

148．随着科学的发展，各种关于生命起源的推论学说均一致认为，生命的起源遵循了从低级到高级，从简单到复杂的发展规律。（）

答案：✓

149．心理学家阿德勒提出“创造性自我”这个概念，认为人具有开创命运的能力，这体现了生命的创造性特征。（）

答案：✓

150．家长总是叮嘱小朋友“生命无小事，安全记心间”，这句话体现了生命的有限性特征。（）

答案：✓

151．高尔基说“我们世界上最美好的东西，都是由劳动、由人的聪明的手创造出来的。”这句话体现了生命的独特性特征。（）

答案：x

152．“内卷”现象在校园中越来越常见，面对“内卷”，最好的应对方式是什么都不做，“躺平”，做个“佛系”青年。（）

答案：x

153．我的生命是“我”的，却也不完全是“我”的，放弃自我的生命不属于个人的权利。（）

答案：✓

154．如果我知道了我身边有人要结束生命，但他不愿意就医或寻求其他心理帮助，这时我应该尊重对方的选择，不需鼓励对方就医或寻求心理帮助。（）答案：x

155．当越来越多的大学生在学习动机、内容和时间分配上呈现功利化倾向时候，大学生整体的学习成绩会提高，会在生命中有更多的积极体验，有更多幸福感。( )

答案：x

156．根据埃里克森的“心理社会发展理论”，人的一生是一个生命周期，按照顺序可分为六个阶段。（）

答案：x

157．根据埃里克森的“心理社会发展理论”，每一阶段都有该阶段特定的阶段性矛盾（即心理社会危机），如果一旦遇到此类危机，形成内心冲突，都会导致灾难性的后果。（）

答案：x

158．埃里克森的“心理社会性发展理论”中各个阶段的年龄划分在不断变化，由于时代的变迁、社会的发展、个体受教育年龄的增长，每个阶段的心理发展任务的完成时间在延后。（）

答案：✓

159．根据埃里克森的“心理社会发展理论”，在大学阶段，有时感到迷茫、徘徊、痛苦、抑郁等情绪是正常的、普遍的。（）

答案:✓

160．大学生常把大学校园生活想象的过于浪漫和轻松，但现实中大学生常常要面对来自方方面面的压力。这时大学生易形成理想自我与现实自我的冲突。（）答案：✓

161．造成大学生生命困惑的因素是多种多样的，除了大学生心理发展因素以外，还有社会文化因素等其他因素。（）

答案：✓

162．大学生被动地学习文化知识和专业技能，缺乏对于世界、对于社会、对于生命价值的主动思考，是目前大学生产生生命态度厌倦、生活目标功利、生活满意度不高的因素之一。（）

答案：✓

163．艺术家巴勃罗·毕加索有一句名言，“生命的意义就是找到你的天赋。生命的目标就是把你的天赋送给别人。”这句话体现出我们的目标应该是可回馈社会的，做对社会有价值的事情。（）

答案：✓

164．心理学家弗兰克尔认为我们不能自由地选择我们对生活的态度，并且我们对生活的态度对我们生活的影响不大。（）

答案：x

165．乐观者的生活也会遇到挫折，不同的是乐观者把失败看作是暂时的，他们会把困难看成是一种挑战，更努力地去克服它。（）

答案:✓

166．研究者发现手机成瘾已成为行为成瘾的一个重要组成部分，但手机成瘾并不会导致个体人际交往减少、社交技能发展受阻，与个体的抑郁和焦虑也不存在关联。（）

答案：x

167．大学生应当把自我价值的实现和社会价值的实现相统一，在服务人民、奉献社会的实践中创造有意义的人生。（）

答案：✓

168．心理健康咨询完成心理服务的同时，还能促进学生学习和成长。（）答案：✓

169．心理治疗中的“系统性脱敏”是一种有效的治疗方式，可以帮助患者克服恐惧和焦虑。（）

答案：✓

170．条件反射既是生理现象，又是心理现象。（）

答案：✓

171．人类的大脑在幼儿期和青少年期经历了巨大的变化和发展，这对心理健康有着深远的影响。（）

答案：✓

172．人格障碍的治疗需要在综合评估的基础上进行个性化的心理治疗和支持性治疗。（）

答案：✓

173．睡眠过多可能导致精神萎摩、体重增加和抵抗力下降。（）

答案：✓

174．心理咨询中的“目标制定”是指咨询师和来访者共同讨论、制定明确的咨询目标和计划，以达到更好的咨询效果，过程中可能会调整。（）答案：✓

175．心理咨询不需要时时关注学生身心健康状况的变化。（）

答案：x

176．人在做梦的时候大脑处于快速眼动睡眠。（）

答案：✓

177．心理学中的“人格障碍”是指个体长期存在的、固定的、不适应社会和人际关系的人格特质，需要专业干预和治疗。（）

答案：✓

178．自我暗示是一种对自己施加某种影响，从而调整心境，情境和加强自我意识的方法。（）

答案：✓

179．人的性格是先天形成的。（）

答案：x

180．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。（）

答案：✓

181．创伤后应激障碍（PTSD）是一种常见的心理障碍，主要表现为在经历创伤后出现的强烈的、持续的负性情绪和应激反应。（）

答案：✓

182．焦虑状态和焦虑症并不相同。（）

答案：✓

183．学习如何设置和保护个人边界可以改善人际关系和减轻压力。（）答案：✓

184．真正的爱情有着自主性、互爱性、排他、持久性四个特征。（）答案：✓

185．心理健康意味着没有任何消极情绪。（）

答案：x

186．求助者对咨询工作的期望越高越好，因为这有助于增强治疗效果。（）答案：x

187．吃不着葡萄说葡萄酸，得不到的东西是不好的，这种心理防卫方法，称为幻想作用。（）

答案：x

188．心理问题是心理异常的不严重状态，早期干预非常重要。（）

答案：✓

189．心理健康就是一个人能够充分协调自己的知、情、意、行，使之达到良好的社会适应并能够充分发掘自身的潜能。（）

答案：✓

190．焦虑症是一种常见的心理障碍，可以通过药物治疗和心理治疗来缓解症状。( )

答案：✓

191．弗洛依德的人格结构包括超我、本我、镜我、自我。（）

答案：x

192．心理治疗中的“认知行为治疗”是一种常用的治疗方式，可以帮助患者改变负面的思维和行为习惯。（ ）

答案:✓

193．心理学研究不需要遵循伦理标准。（）

答案：x

194．睡前使用电子设备会影响睡眠质量。（）

答案：✓

195．心理治疗中的“行为疗法”是一种有效的治疗方式，可以帮助患者改变负面的行为模式和习惯。（）

答案：✓

196．良好的性格能弥补能力的不足。（）

答案：✓

197．酗酒也是一种心理障碍。（）

答案：✓

198．心理治疗的本质是倾听、理解并引导个体调整内心感受。（）答案：✓

199．尊重来访者的个人隐私，是每一个咨询者的基本职业道德。（）答案：✓

200．个体情绪短暂的负面体验是人类共有的心理反应。（）答案：✓