**2-4 生命的意义**

生命的意义

1、具备生命意义的消极取向的人具有两种生存倾向：\_\_\_\_\_\_\_\_和向外的社会倾向。（填空题）

我的答案：

第一空：

向内的消极倾向

2、心理学和宗教的差异之一在于，所有宗教都试图回答“生与死”的终极问题，尤其是“死”的归宿问题。心理学关注生死之间\_\_\_\_\_\_\_\_的问题。（填空题）

我的答案：

第一空：

“人如何更好活着”

3、意大利画家安格尔的代表作\_\_\_\_\_\_\_用裸体少女和泉水暗示着人类的生殖本能，是歌颂人类生殖本能的不朽之作。（填空题）

我的答案：

第一空：

《泉》

4、调查发现，世界上的长寿者都具备四个明显的特征：合理饮食、\_\_\_\_\_\_、平和心态、生活环境。（填空题）

我的答案：

第一空：

科学运动

5、美国心理学家埃里克森将（ ）阶段称为“自我同一性”阶段，此阶段是对生命意义困惑的最初阶段。（单选题）

A、

幼儿园到小学

B、

小学到初中

C、

初中到高中

D、

高中到大学

我的答案：C

6、西方心理学家弗洛伊德将生命意义的积极取向称之为（ ）。（单选题）

A、

生的本能

B、

爱的本能

C、

性的本能

D、

建设的本能

我的答案：B

7、健康是指（ ）。（单选题）

A、

一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。

B、

没有病痛。

C、

没有心理疾病。

D、

身心舒适。

我的答案：A

8、顺境时觉得生命美好；蹉跎时觉得生命多难，逆境时觉得生命枉然，这说明人对生命意义的理解受制于：（ ）。（单选题）

A、

人的认识发展进程

B、

人的追求目标

C、

人的现实社会境遇

D、

人的生命周期规律

我的答案：C

9、下列不属于生命意义的社会取向的是：（ ）。（单选题）

A、

注重自我价值的社会实现

B、

将自己完全融入社会

C、

将社会价值作为终极目标

D、

以生活质量提高为目标

我的答案：D

10、以下选项中不属于消极、向外的社会倾向的是（ ）（单选题）

A、

侵犯行为

B、

自杀

C、

虐待

D、

斗殴

我的答案：B

**3-4 幸福与你同行**

幸福与你同行

1、幸福感的特点是\_\_\_\_\_\_\_\_\_。（多选题）

A、 主观的

B、 自评的

C、 他评的

D、 哲学范畴的

我的答案：AB

2、提倡积极进取、奋发有为的人生，向内修身养性，形成仁、义、礼、智、信的良好道德品质是\_\_\_\_\_\_\_\_\_价值观。（单选题）

A、 儒家

B、

C、 佛教

D、 理性主义

我的答案：A

3、认为人生目的和幸福在于按理性命令行事，而感官的享受和快乐只会玷污理性，荒废人生是\_\_\_\_\_\_\_\_\_价值观。（单选题）

A、 儒家

B、 道家

C、 感性主义

D、 理性主义

我的答案：D

4、\_\_\_\_\_\_\_\_\_是人们对其生活质量所做的情感性和认知性的整体评价。（单选题）

A、 社会幸福感

B、 心理幸福感

C、 主观幸福感

D、 道德幸福感

我的答案：C

5、塞利格曼提出的幸福要素包括\_\_\_\_\_\_\_\_\_。（多选题）

A、 积极情绪

B、 沉浸与参与

C、 人际关系

D、 意义

E、 成就

我的答案：ABCDE

6、\_\_\_\_\_\_\_\_\_是个体对自己与他人、集体、社会之间的关系质量，以及对其生活环境和社会功能的自我评估。（单选题）

A、 社会幸福感

B、 心理幸福感

C、 主观幸福感

D、 道德幸福感

我的答案：A

7、有追求幸福的人生目标，把不懈努力、创造机会、积极进取、合理管理时间等积极心理品质和行为结果视为评价幸福的先决条件是\_\_\_\_\_\_\_\_\_幸福观的体现。（单选题）

A、 社会取向

B、 个人取向

C、 积极取向

D、 消极取向

我的答案：C

8、对幸福的体验更多来自于家庭、团体和他人的共情，强调在对别人表示同情或爱的过程获得幸福体验\_\_\_\_\_\_\_\_\_幸福观的体现。（单选题）

A、 社会取向

B、 个人取向

C、 积极取向

D、 消极取向

我的答案：A

9、苏东坡能取得巨大成就是因为他的一生发展很顺利。（判断题）

我的答案： ×

10、乐观一定比悲观对人的意义更积极。（判断题）

我的答案： ×

**4-4 价值观与人生发展**

价值观与人生发展

1、价值观的特点不包括以下哪一项？（单选题）

A、 历史性

B、 多样性

C、 客观性

D、 持久性

我的答案：C

2、罗克奇Rokeach提出了人类社会的两类价值系统，一是\_\_\_\_\_\_\_，另一种是工具性价值观。（单选题）

A、 具体性价值观

B、 终极性价值观

C、 抽象性价值观

D、 持久性价值观

我的答案：B

3、Hofstede通过长期的研究和大范围、跨国度的研究，把文化价值观包括\_\_\_\_\_\_\_\_\_。（多选题）

A、 权力距离

B、 不确定性规避

C、 集体主义-个人主义

D、 男性化-女性化

E、 长期倾向-短期倾向

我的答案：ABCDE

4、以下不属于秦淮八艳的是？（）（单选题）

A、 柳如是

B、 李香君

C、 董小宛

D、 李师师

我的答案：D

5、弗洛伊德认为人格分为\_\_\_\_\_\_\_。（多选题）

A、 自我

B、 本我

C、 主我

D、 超我

我的答案：ABD

6、马斯洛认为人的需要包括\_\_\_\_\_\_。（多选题）

A、 生理需要

B、 安全需要

C、 归属与爱的需要

D、 尊重的需要

E、 自我实现的需要

我的答案：ABCDE

7、冒险对于人类的意义完全是消极的。（判断题）

我的答案： ×

8、人本主义认为人的一切行为都是操作性强化的结果。（判断题）

我的答案： ×

9、精神分析学派的代表人物是奥地利心理学家弗洛伊德。（判断题）

我的答案： √

10、弗洛伊德认为自我防御机制可以调节超我与本我之间，本我与现实之间的矛盾。（判断题）

我的答案： √

**5-2积极自我试题**

积极自我试题

1、弗洛伊德把人格区分为自我、本我和超我三个部分。其中 来自人的本能，在社会生活中表现为个人欲望的满足和个人利益实现，遵循快乐活动的原则。（单选题）

A、 自我

B、 本我

C、 超我

我的答案：A

2、罗杰斯把自我概念划分为两个部分： 和 。（多选题）

A、 实际自我

B、 理想自我

C、 善良的自我

D、 邪恶的自我

我的答案：AB

3、自我经历着躯体自我、社会自我和心理自我三个发展阶段。（判断题）

我的答案： √

4、威廉·詹姆斯认为物质的我，指自我的躯体内容，如高矮胖瘦、对自己身体的珍惜爱护等。（判断题）

我的答案： √

5、Wood2014指出，人们40%的时间都是在重复自己的旧习惯，所以为了改变一些坏习惯，我们需要换个环境、重复等方式形成新的习惯减少重复旧习惯机会。（判断题）

我的答案： √

6、人本主义心理学家罗杰斯则从现实和理想区分了自我的不同成分，并指出理想和现实的脱节造成心理障碍，这无疑提示我们，美好自我要在理想和现实中找到平衡。（判断题）

我的答案： √

7、由于人的意志力有限，当压力很大或者疲倦时，会倾向重复旧的习惯。（判断题）

我的答案： √

8、研究表明，压力对人有害。（判断题）

我的答案： ×

9、神经学家Tali Sharot致力于研究人类的乐观偏好，他发现80%的人们都会高估生活中好事发生的几率。（判断题）

我的答案： √

10、结合现实生活中，下列哪些是实现积极自我的方法？（多选题）

A、 认识自己

B、 悦纳自己

C、 完善自己

我的答案：ABC

**6-4 积极情绪判断题**

积极情绪判断题

1、情绪是由生物体对周围环境中的事件进行评价所引发的一系列复杂的生理和心理反应，这些反应包括生理唤醒、主观感受、认知过程及行为反应。（判断题）

我的答案： √

2、根据Ekman的理论，基本情绪分为：快乐、悲伤、愤怒、恐惧、惊讶这五种。（判断题）

我的答案： ×

3、Fredrickson（弗雷德里克森）把积极情绪分为快乐、宁静、感恩、希望、兴趣、自豪、幽默、激励、敬佩、爱这十种。（判断题）

我的答案： √

4、Resilience指的是是心理复原力或韧性，它能使人更快的从消极情绪中恢复过来。（判断题）

我的答案： √

5、Seligman（塞利格曼）研究团队的积极优势手册，描述了人类所能具有的各种各样的优点、长处，其目的是发现我们的优势型特质,并在日常生活中提高对这些性格力量的运用。（判断题）

我的答案： √

6、根据洛萨达模型，积极情绪与消极情绪的临界点一般为 （单选题）

A、 2:1

B、 4:1

C、 3:2

D、 3:1

我的答案：D

7、下列哪些属于积极情绪（ ）（多选题）

A、 多想想你目前拥有的幸福，每个人都拥有很多幸福，不要回忆过去的不幸，所有的人多少都有不幸

B、 我现在的抑郁、焦虑、失败都是因为童年遭受了不幸

C、 我要满意地对待过去，幸福地感受现在，乐观地面对未来

D、 多用感恩、宽恕和遗忘对待过去发生的事情

E、 关注当下，体验当前的幸福

我的答案：ACDE

8、感恩的人（ ）（多选题）

A、 更乐观

B、 更有活力

C、 与他人有更多的联系

D、 更可能有充足的睡眠

我的答案：ABCD

9、相对于消极情绪，积极情绪的好处在于（ ）（多选题）

A、 消极情绪导致细胞衰退，积极情绪促使细胞生长

B、 积极情绪能产生较低水平的压力相关激素，产生更高水平的和人际关系相关的激素

C、 积极情绪能提高体内的多巴胺水平，加强免疫系统的运作，并降低人体对压力的炎症反应

D、 积极情绪能降低血压、减少疼痛、带来更好的睡眠，降低患病的可能性

E、 有着高水平实现幸福感的人群拥有不利的表达谱：其炎症基因高水平

我的答案：ABCD

10、调节情绪的方法有（ ）（多选题）

A、 注意转移

B、 认知重评

C、 沉思

D、 合理发泄

E、 身体、行为调节

我的答案：ABCDE

**7-1 什么是人格**

什么是人格

1、1.人格是一个人内在的\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，决定着个人特有的思想和行为。（填空题）

我的答案：

第一空： 心理生理系统的动力组织

2、人格的特性包括独特性、\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_、功能性。（填空题）

我的答案：

第一空： 稳定性、统合性

3、按照能力倾向，可以把个体的能力划分为\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。（填空题）

我的答案：

第一空： 一般能力、特殊能力

4、人格的心理特征包括\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_和能力。（填空题）

我的答案：

第一空： 气质、性格

**7-3 塑造积极人格测试**

塑造积极人格测试

1、人格四个特性中，最能反映人格是否健康的特征是 。（单选题）

A、 独特性

B、 稳定性

C、 统整性

D、 功能性

我的答案：C

2、根据巴甫洛夫的高级神经活动类型说，与强、平衡、灵活相对应的是下列那种气质类型 。（单选题）

A、 多血质

B、 胆汁质

C、 抑郁质

D、 粘液质

我的答案：A

3、将性格区分为内向和外向型的心理学家是 。（单选题）

A、 弗洛伊德

B、 弗洛姆

C、 荣格

D、 阿德勒

我的答案：C

4、著名的行为主义心理学家\_\_\_\_\_提出环境决定论的观点。他曾提出：给我一打健康的、没有缺陷的婴儿，在我设定的环境里教养，我保证随机选出任何一个婴儿，无论他的能力、嗜好、倾向、活动、职业、种族等种种因素如何，我都能够把他训练成为我所选定的任何一种类型的专家——医生、律师、艺术家、大商人、甚至乞丐或强盗。（单选题）

A、 多拉德

B、 詹姆士

C、 弗洛姆

D、 华生

我的答案：D

5、新精神分析代表人物\_\_\_\_\_\_\_认为，青少年阶段处于自我同一性建立的关键时期。积极解决同一性问题，将促使个体的自我观念明确，对未来方向愈加肯定。反之，如果消极解决，则可能导致个体缺乏生活目标，出现彷徨迷失感。（单选题）

A、 沙利文

B、 埃里克森

C、 霍妮

D、 弗洛姆

我的答案：B

6、按照能力倾向，可以把个体的能力划分为\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。（多选题）

A、 一般能力

B、 认知能力

C、 操作能力

D、 特殊能力

我的答案：AD

7、人格的心理特征包括\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_和能力。（多选题）

A、 ​兴趣

B、 气质

C、 动机

D、 性格

我的答案：BD

8、抑郁质是有缺陷的，所以抑郁质的人需要在日常生活里努力改造自己的气质。（判断题）

我的答案： ×

9、气质是后天形成的，性格是先天决定的。（判断题）

我的答案： ×

10、人格是一个人内在的生理系统的动力组织，决定着个人特有的思想和行为。（判断题）

我的答案： √

**7-4 习惯养成准则**

习惯养成准则

1、根据詹姆士的观点，习惯养成的原则有哪些？（简答题）

我的答案：

把你自己置于鼓励好习惯、劝阻坏习惯的环境中。不让你自己做出与你正在努力养成的新习惯相反的行动。不要企图慢慢地养成一个好习惯、或慢慢地消除一个坏习惯，一开始就要完全从事积极的习惯，并彻底戒除不良习惯。重要的是采取具体行动。迫使你自己以有益于自己的方式行动，即使开始时这么做并不令人愉快并且需要相当大的努力。

**7-4 自我实现途径**

自我实现途径

1、人本主义心理学家马斯洛提出的自我实现途径有哪些？（简答题）

我的答案：

1．充分地、活跃地、忘我地体验生活。

2．面临选择时，总是做出朝向成长的选择，而不是做出趋向倒退的选择。

3．倾听自己内心的呼唤，让自己的天性自发地显现出来，而不是做权威或传统的传声筒。

4．不隐瞒自己的观点。

5．敢于面对真实的自己，敢于与众不同。

6．用一流的标准要求自己，并通过勤奋、努力去达到这一标准。

7．创造条件去经历高峰体验。

8．善于识别并有勇气放弃自己的防卫心理，揭去压抑和遮蔽生命的层层屏障，但不是否认任何神圣的价值，而是能从生命本身的存在中发现神圣、永恒、象征和诗意。

**8-2 积极的心身关系测试**

积极的心身关系测试

1、对已经发生但又不能接受的不愉快事件，认为根本没发生过，以逃避心理上的痛苦，这种心理防御机制是 （单选题）

A、 否认

B、 压抑

C、 投射

D、 合理化

我的答案：A

2、下列各期属于垂死病人心理反应的是 （多选题）

A、 否认期

B、 愤怒期

C、 妥协期

D、 抑郁期

我的答案：ABCD

3、下列属于经典心身疾病的是 （多选题）

A、 溃疡病

B、 甲状腺机能亢进

C、 类风湿关节炎

D、 支气管哮喘

我的答案：ABCD

4、F.Alexander主张心身疾病发病需要具备的三个条件包括 （多选题）

A、 未解决的心理冲突

B、 遗传性的器官易感性

C、 植物神经系统的活动过度

D、 重大生活事件应激

我的答案：ABC

5、心理生理学流派认为，心身疾病的发生主要通过以下途径 （多选题）

A、 心理--神经中介途径

B、 心理--神经--内分泌途径

C、 心理--神经--免疫学途径

D、 自身调节途径

我的答案：ABC

6、下列各项中，和罹患躯体疾病时病人的心理反应有关的包括 （多选题）

A、 疾病的性质和严重程度

B、 病人的个性特征、认知和应对方式

C、 病人既往住院的经历和适应情况

D、 医护人员的反应和帮助

我的答案：ABCD

7、心、身的内涵虽有不同，但两者之间的关系极为密切，心身是统一的。（判断题）

我的答案： √

8、心身医学研究正常和异常的心理与生理之间的相互作用，是一个涉及医学、心理学和社会学的交叉学科。（判断题）

我的答案： √

9、依赖型个性的病人容易产生失助感，过分依赖他人的关心照顾。（判断题）

我的答案： √

10、偏执型个性的病人容易将患病的责任推卸给别人，多用躯体症状表演出来。（判断题）

我的答案： ×

**9-4 构建财富观**

构建财富观

1、金钱对于幸福感的获得完全不重要。（判断题）

我的答案： ×

2、金钱对于幸福感的获得是完全不可替代的。（判断题）

我的答案： ×

3、未来的金钱结果折合到现在后,人们会不同程度地\_\_\_\_\_\_未来结果的效用。（单选题）

A、 低估

B、 高估

我的答案：A

4、人们总是倾向于根据观察到的某种事物的模式与其经验中该类事物的代表性模式的相似程度而进行判断,代表性越高的样本其判断的概率也越高。这种偏差被称作？（单选题）

A、 易得性启发式

B、 代表性启发式

C、 .锚定启发式

D、 经验启发式

我的答案：B

5、人们会把在现实中客观等价的支出或收益在心理上划分到不同的账户中，根据资金的来源、资金的所在和资金的用途等因素对资金进行归类，这种现象被称为\_\_\_\_\_\_\_。（单选题）

A、 羊群行为

B、 从众心理

C、 沉没成本效应

D、 心理账户

我的答案：D

6、\_\_\_\_\_\_\_\_\_是一种适应不良的经济行为，具体表现为在某方面一旦投入金钱、努力或时间之后就表现出继续投入的巨大倾向。（单选题）

A、 羊群行为

B、 从众心理

C、 沉没成本效应

D、 心理账户

我的答案：C

7、前景理论的提出者是（ ）。（单选题）

A、 泰勒

B、 西蒙

C、 卡尼曼

D、 梅约

我的答案：C

8、人们对于不确定数值的估计往往是基于对初始值或者起始点进行适当调整的结果，这一现象属于（ ）。（单选题）

A、 易得性启发式

B、 代表性启发式

C、 锚定与调整启发式

D、 再认启发式

我的答案：C

9、个体认为好的事情发生在自己身上的概率更高，而坏的事情发生在他人身上的概率更高，这种现象被称为\_\_\_\_\_\_\_。（单选题）

A、 风险的悲观偏差

B、 从众心理

C、 概率估计

D、 风险的乐观偏差

我的答案：D

10、A的上个月收入为5000元，这个月变为5500元；B的的上个月收入为10000元，这个月变为8000元。有人认为A的幸福感更高，他可能是从\_\_\_\_\_\_\_的角度进行解释的。（单选题）

A、 易得性启发式

B、 框架效应

C、 参照点效应

D、 再认启发式

我的答案：C

**10-5 压力及管理**

压力及管理

1、可以通过哪些信号来察觉压力水平？（多选题）

A、 生理信号

B、 情绪信号

C、 思想信号

D、 行为信号

我的答案：ABCD

2、感觉精力枯竭是哪种压力信号？（单选题）

A、 生理信号

B、 情绪信号

C、 思想信号

D、 行为信号

我的答案：B

3、曾奇峰的人生四块磐石包括（）。（多选题）

A、 规律的生活

B、 努力做好份内事

C、 有一两个要好的朋友

D、 有一两项人生的爱好。

E、 好好锻炼身体

我的答案：ABCD

4、身体姿势改变压力激素实验中，其中代表权利的荷尔蒙是：（）（单选题）

A、 睾丸酮

B、 可的松

C、 催产素

D、 拥抱激素

我的答案：A

5、在人生下列发展阶段，更需要社会支持的是（）。（单选题）

A、 30-49岁

B、 50-59岁

C、 60-69岁

我的答案：A

6、没有压力的状态是最好的状态。（判断题）

我的答案： ×

7、压力越大，工作绩效就越高。（判断题）

我的答案： ×

8、情绪ABC理论中，A代表信念，B代表所发生的时间，C代表结果。（判断题）

我的答案： ×

9、如果一年内生活事件单位不超过150，第二年一般健康无病。（判断题）

我的答案： √

10、心理压力是环境要求与自身应对能力不平衡而产生的个人感受。（判断题）

我的答案： √

**11-3 积极的性心理测试**

积极的性心理测试

1、性心理和性行为具有（单选题）

A、 排他性

B、 互利性

C、 互惠性

D、 道德性

我的答案：A

2、关于人类的性行为，下列说法正确的是 （多选题）

A、 性是人类的本能之一

B、 性的构成要素众多

C、 性行为受神经、内分泌的系统调节

D、 性器官及其他器官相互协同的有序生理过程

我的答案：ABCD

3、从心理层面看，人类的性活动涉及个体的 （多选题）

A、 动机

B、 态度

C、 情绪

D、 人格

我的答案：ABCD

4、关于正常的性欲望满足，下列说法正确的是 （多选题）

A、 可以通过自身性行为满足

B、 指向的应该是成年人

C、 指向的应该是异性

D、 应该通过性行为来满足

我的答案：ABCD

5、性动机应该： （多选题）

A、 合情

B、 合理

C、 合法

D、 随缘

我的答案：ABC

6、文化道德、法律等因素对人类的性活动具有塑造、调节作用。（判断题）

我的答案： √

7、性别和性别角色的内涵相同。（判断题）

我的答案： ×

8、易性症是一种性别认同障碍。（判断题）

我的答案： √

9、异装癖和易性癖的临床特点相同。（判断题）

我的答案： ×

10、不同发展阶段的个体性的需求也是不同的。（判断题）

我的答案： √

**12-3 积极的恋爱关系测试**

积极的恋爱关系测试

1、斯滕博格爱情有哪三要素？（多选题）

A、 激情

B、 亲密

C、 承诺

我的答案：ABC

2、婚姻中，相似大于互补。（判断题）

我的答案： √

3、冒险的人、胆大的人有更高的离婚危险。（判断题）

我的答案： √

4、为什么要谈恋爱？（多选题）

A、 源于生理上的激情：人类生存繁衍的本能活动；

B、 源于心灵上的伙伴：排除孤独；

C、 源于坚定的承诺：男女双方承担下一代的抚养教育责任。

我的答案：ABC

5、爱是源于生理上的激情、持续于心灵上的伙伴和坚定的承诺，三者缺一不可。（判断题）

我的答案： √

6、依照斯滕博格的三因素论，激情、亲密和承诺三个因素互为依赖，激情为繁衍提供基本动力，亲密和承诺则为繁衍提供持续支持。（判断题）

我的答案： √

7、积极关心对方的方式有（）（多选题）

A、 关心重视细节；

B、 轮流说话；

C、 多聆听勿给与多余的建议；

D、 积极支持对方。

我的答案：ABCD

8、进化心理学认为恋爱进而繁衍下一代，这是人类生存与发展的基本动力。（判断题）

我的答案： √

9、Huston认为恋爱的加速-停止型的恋爱关系表现为恋爱关系起初进展极快，然後逐渐缓慢，无法走入婚姻。（判断题）

我的答案： √

10、斯滕博格认为浪漫式爱情表现为有亲密关系和激情体验，有承诺。（判断题）

我的答案： ×

**13-2 积极的人际关系测试**

积极的人际关系测试

1、我们为什么需要良好的人际关系。（多选题）

A、 群体生存的需要

B、 获得群体归属感

C、 获得成就感

我的答案：ABC

2、对自我的深入认识是形成积极人际关系的基础性。（判断题）

我的答案： √

3、喜欢做老好人的人可能是通过对他人好而获得自己的安全感满足。（判断题）

我的答案： √

4、AronBarbey提出，大脑智力结构是社会性的，这在一定程度上说明“聪明人与聪明人在一起会更聪明”。（判断题）

我的答案： √

5、人的独特性是人际关系的生物学基础。（判断题）

我的答案： ×

6、人在顺境的时候，易过于自信；而在逆境的时候，易过于自卑。（判断题）

我的答案： √

7、不断深入认识自己，理解他人，是建立良好的人际关系的基础。（判断题）

我的答案： √

8、滴水之恩，涌泉相报可以让我们整个社会有更好的人际关系。（判断题）

我的答案： ×

9、建立关系的双方都应该有一个积极的自我为基础，一旦这个基础被破坏，那么良好的人际关系也是难以建立或持久的。（判断题）

我的答案： √

10、真诚尽力地帮助别人，不求回报，可以让我们拥有更好的人际关系。（判断题）

我的答案： √

**14-4 积极学习测试**

积极学习测试

1、狭义的学习特指人类的学习，尤其是学生在学校里的学习。（判断题）

我的答案： √

2、学习时，不管是面对什么问题，学习者的动机越强越好，越有利于任务的完成。（判断题）

我的答案： ×

3、在心理学中，描述动机强度与解决问题效率关系的是\_\_\_\_\_\_。（单选题）

A、 耶基斯-多德森定律

B、 韦伯定律

C、 首因效应

D、 马太效应

我的答案：A

4、无意义章节的首创者和遗忘曲线的最先提出者是\_\_\_\_\_\_\_\_。（单选题）

A、 巴甫洛夫

B、 艾宾浩斯

C、 詹姆斯

D、 达伦巴赫

我的答案：B

5、系列位置效应告诉我们，对一个记忆系列进行回忆时，对\_\_\_\_\_内容回忆效果最差。（单选题）

A、 前段

B、 中间段

C、 后段

D、 以上均不正确

我的答案：B

6、遗忘进程是\_\_\_\_\_\_\_\_。（单选题）

A、 先快后慢

B、 先慢后快

C、 毫无规律

D、 均衡发展

我的答案：A

7、遗忘曲线表明，复习时主要应采取\_\_\_\_\_\_\_\_策略。（单选题）

A、 合理地分配复习时间

B、 多样化的复习方法

C、 及时复习

D、 试图回忆和反复阅读相结合

我的答案：C

8、马斯洛需要层次理论包含以下层次：生理需要、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、归属与爱的需要、尊重的需要、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。（多选题）

A、 心理需要

B、 安全需要

C、 成就需要

D、 自我实现需要

我的答案：BD

9、在学习过程中，学生注意力不集中的原因有\_\_\_\_\_\_\_。（多选题）

A、 学习动机不强，缺乏学习兴趣

B、 学习焦虑过低，没有明确的学习目标，没有压力

C、 学习没有计划，随意性过大

D、 过多地参与与学习无关的活动，造成中心兴趣转移

我的答案：ABCD

10、常见的记忆术有哪些 \_\_\_\_\_\_\_\_\_。（多选题）

A、 联想法

B、 串联法(环扣法 )

C、 定位法

D、 线索法

我的答案：ABCD

**15-5 文化的心理取向**

文化的心理取向

1、在中国传统的积极的文化心理取向中，儒家是以“\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_”思维营造和谐情景。（填空题）

我的答案：

第一空： 中庸

2、据联合国教科文组织统计，\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_是除了《圣经》以外被译成外国文字最多的文化名著。（填空题）

我的答案：

第一空： 《道德经》

3、在中国传统文化中，\_\_\_\_\_\_三派最具代表性，它们是世界文化之瑰宝。其宝贵的积极心理取向激发着人们自身无尽的“正能量”，是中国人灵魂深处的精神食粮，历经千年从不过时。（填空题）

我的答案：

第一空： 儒释道

4、人类对消极主题的欣赏和接受，是内心消极性的映射，弗洛伊德称之为的“\_\_\_\_\_\_\_\_\_”，它人类一种与生俱来的、顽固的破坏欲望（填空题）

我的答案：

第一空： 死的本能

5、洛伦兹在其著作《攻击与人性》中把人和动物的行为归结为饥饿、生殖、逃亡和（ ）四种本能，并告诫：人类的好战行为有其先天的基础。（填空题）

我的答案：

第一空： 攻击

6、鲁迅说：不读（ ），不知中国文化，不知人生真谛，可见其在中国文化中的重要性。（单选题）

A、 《大学》

B、 《中庸》

C、 《论语

D、 《道德经》

我的答案：D

7、在中国的传统文化中，佛家以（ ）修行营造和谐心境。（单选题）

A、

无欲

B、

无为

C、

中庸

D、

仁政

我的答案：A

8、在洛伦兹的看来，人和动物的行为可归结为四种本能，下列不属于这四种本能的是（ ）。（单选题）

A、

生殖

B、

饥饿

C、

攻击

D、

睡眠

我的答案：D

9、佛教遁世观念在汉文化中相当普遍，原因很多，但当今这种观念的泛滥，与 的著名与普及不无关系。（单选题）

A、

《西游记》

B、

《红楼梦》

C、

《三国演义》

D、

《水浒传》

我的答案：B

10、下列属于消极的文化心理倾向的是（ ）。（单选题）

A、 两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天，窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。

B、 行行重行行，与君生别离。相去万余里，各在天一涯；道路阻且长，会面安可知！

C、 毕竟西湖六月中，风光不与四时同。接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。

D、 天街小雨润如酥，草色遥看近却无。最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都。

我的答案：B

**16-4 积极的家庭关系测试题**

积极的家庭关系测试题

1、远古时代女性的角色是（ ）（多选题）

A、 采集物品

B、 打猎

C、 抚育后代

D、 烤肉

我的答案：ABCD

2、发怒的可能性包括 （多选题）

A、 累了

B、 困了

C、 不舒适

D、 受挫

我的答案：ABCD

3、爱的五种语言包括 （多选题）

A、 肯定的言辞

B、 身体的接触

C、 接受礼物

D、 服务的行动

E、 精心的时刻

我的答案：ABCDE

4、建立良好的夫妻关系的秘诀包括（ ）（多选题）

A、 尊重双方差异

B、 坚持自我，不轻易妥协

C、 给予对方所需

D、 努力的改变对方

我的答案：AC

5、父母在教育孩子时，（ ）非常重要（多选题）

A、 温情

B、 打骂

C、 坚持

D、 充分的尊重孩子的需求

我的答案：AC

6、情绪的踢猫效应是指的人的情绪会传染。（判断题）

我的答案： √

7、人们在遭遇挫折压力时往往会出现攻击行为。（判断题）

我的答案： √

8、“温柔的坚持”是指的走自己的路，让别人去说吧。（判断题）

我的答案： ×

9、越大声及愤怒的表达自己的需求，配偶能听得进去的可能性越大。（判断题）

我的答案： ×

10、善待父母的两大策略是温柔的坚持和及时的问候。（判断题）

我的答案： √

**17-7 点评职业观**

点评职业观

1、根据帕森斯的特质因素理论Trait-Factor Theory，好工作就是适合自己的、人职匹配的工作。（判断题）

我的答案： √

2、职业规划建立在认识自己、了解职业基础之上，为我们指明方向。（判断题）

我的答案： √

3、找到职业的标志性优势（signature strength），选择一份可以实践个人标志性优势的工作，增强工作中的幸福感，能够让你工作的更快乐。（判断题）

我的答案： √

4、生涯选择的好与坏，没有绝对的评价标准，最终还是要看是否能让自己的内心和生活获得满足，是否能让自己幸福。（判断题）

我的答案： √

5、职业生涯规划是在知己知彼的基础上确定个人的职业生涯发展方向，目标及路径，并采取有效行动去达成目标的过程。（判断题）

我的答案： √

6、关于“生涯”（Career），正确的有：（多选题）

A、 这个词源自古罗马及拉丁文字

B、 狭义的生涯指的是“工作、职业或角色”

C、 广义的生涯指的是“人一生的发展，涉及各种职业和生活的角色”

D、 关于生涯的理论有美国哥伦比亚大学心理学家、生涯辅导理论的大师舒伯(Super)的生涯彩虹理论

我的答案：ABCD

7、关于生涯彩虹图，正确的有：（多选题）

A、 在生涯彩虹图中，横向代表横贯一生的生活广度，包括成长期、探索期、建立期、维持期、以及衰退期。和我们的人生主要发展阶段对应。

B、 纵向层面代表的是纵贯上下的生活空间，是由一组职位和角色所组成。

C、 不同的彩虹色带代表人们同时在不同情境下扮演不同的角色，包括子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者等等。

D、 每个人都有自己独特的生涯彩虹图。

我的答案：ABCD

8、认识自己，指的是认识自己的：（多选题）

A、 兴趣

B、 星座

C、 性格

D、 能力

E、 价值观

我的答案：ACDE

9、职业规划的意义在于：（多选题）

A、 对内找到自己快乐的来源

B、 更好的扬长避短，获得自信心

C、 促进自我实现

D、 适应环境；创建和谐的人际关系

E、 最终在实现自我价值与社会价值最大化的同时，让自己活得更加幸福

我的答案：ABCDE

10、根据霍兰德兴趣测试，大多数人的人格特质可以归纳为以下这几种类型：（多选题）

A、 实际型

B、 研究型

C、 艺术型

D、 社会型

E、 企业型

F、 常规型

我的答案：ABCDEF

**18-2 积极的改变测试**

积极的改变测试

1、和“把自己当自己”的意思最相近的是： （单选题）

A、 悦纳自己

B、 要多和别人比较

C、 自以为是

D、 对自己要严格要求

我的答案：A

2、改变的真正动力来源是: （单选题）

A、 追求性格完善

B、 追求人际和谐

C、 心理需要的满足

D、 获益的需要

我的答案：D

3、关于改变本身，下列说法正确的是 （多选题）

A、 改变是困难的

B、 改变是可以发生的

C、 改变的发生有赖于自身努力

D、 改变时要学会积极比较

我的答案：ABCD

4、阶段变化理论将改变分为六个阶段，包括 （多选题）

A、 预期阶段

B、 计划准备阶段

C、 行动阶段

D、 保持阶段

我的答案：ABCD

5、在改变的前预期阶段到改变的预期阶段，要做的工作包括 （多选题）

A、 提高行为改变的认知水平

B、 角色扮演或情景演练增进其不便感受

C、 环境的再评估

D、 监督问题

我的答案：ABC

6、在改变的计划阶段到行动阶段，可以采取以下措施来巩固行为的改变： （多选题）

A、 公开承诺

B、 强化管理

C、 防止行为反复

D、 控制环境刺激物

我的答案：ABCD

7、在改变的预期阶段到计划阶段，制定的目标一定要远大。（判断题）

我的答案： ×

8、信心足够就一定能改变。（判断题）

我的答案： ×

9、改变的大小和需要付出的努力应该大致成正比。（判断题）

我的答案： √

10、积极比较没有用，其实就是阿Q精神胜利法。（判断题）

我的答案： ×

**19-7 美在心中**

美在心中

1、“美”指能够引起我们\_\_\_\_的事物和属性。（填空题）

我的答案：

第一空： 感官快乐

2、希腊神话中\_\_\_\_\_\_被认为是女性美的最高象征。（填空题）

我的答案：

第一空： 美神维纳斯

3、\_\_\_\_\_\_\_\_开辟了由素瓷向彩瓷过渡的新时代。（填空题）

我的答案：

第一空： 元青花瓷

4、审美的关键在于“审”，而“审”对人来说，最重要的是透过外在的美达到\_\_\_\_\_\_\_，这才是“审美”的本质。（填空题）

我的答案：

第一空： 身心的愉悦

5、\_\_\_\_\_\_\_\_\_指在仔细思考，反复分析、推究事物时获得的愉悦情感和精神享受。（填空题）

我的答案：

第一空： 审美心理

6、根据（ ）可以将对言语美的表达分为浅入浅出型、 浅入深出型、深入深出型和深入浅出型四类。（单选题）

A、

言语和思维的同步性

B、

言语的内涵

C、

思维的质量

D、

话题的深入

我的答案：B

7、巴黎卢浮宫镇馆三宝不包括（ ）。（单选题）

A、

达芬奇的《蒙娜丽莎》

B、

萨莫色雷斯的胜利女神

C、

米洛的维纳斯

D、

米开朗基罗的大卫像

我的答案：D

8、三希堂，是乾隆皇帝的书房，原名温室，后改为三希堂。原因是阁中藏有三位著名书法家的稀世珍品，以下不属于“三希堂”由来的作品是（ ）。（单选题）

A、

王殉的《伯远帖》

B、

王羲之的《快雪时晴帖》

C、

王羲之的《兰亭集序》

D、

王献之的《中秋帖》

我的答案：C

9、“少壮不努力，老大徒伤悲”体现了下列哪一种行为逻辑？（ ）。（单选题）

A、

选择逻辑

B、

人格逻辑

C、

行为方式逻辑

D、

时间逻辑

我的答案：D

10、下列哪一种人的幸福感体验与其他三种人不同？（ ）（单选题）

A、

善于捕捉生活美的人

B、

追求理想主义和完美主义的人

C、

具有乐观人格的人

D、

合理运用情绪记忆、善待自己智力的人

我的答案：B