

大学生心理健康教育（模拟）

一、单项选择（1分，共30题）

1、（ A ）就是使人们践行某些职责，而且对其有组织、有计划地施加影响的过程。

A、责任教育 B、感恩教育 C、理想信念教育 D、生命意义教育

2、团体心理咨询是在（ A ）中提供心理帮助与指导的一种心理咨询形式。

A、团体情景 B、一对一场景 C、教学情景 D、室外情景

3、就业、升学给当今大学生带来不小压力，就业过程中大学生往往遭遇挫折，这属于压力挫折产生的（ D ）因素。

A、教育环境 B、自然环境 C、家庭环境 D、社会环境

4、要求能设身处地为别人着想，最大限度地理解别人，是人际交往中的（ D ）原则。

A、平等 B、尊重 C、真诚与信用 D、理解与宽容

5、一个人的行为往往是其人格的（ C ），反过来，个人日常言行的积淀成为习惯就是人格。

A、超越 B、认识 C、外在表现 D、系统化

6、人的所有心理活动在形式和效率上都具有（ C ），比如人的注意力水平，就有一种自然的起伏。

A、连续性 B、间断性 C、周期节律性 D、平衡性

7、一个人存在焦虑情绪及行为方面的异常，发作时会有呼吸急促、头晕、心悸、震颤、出汗等临床表现，可能伴有濒死感、失控感等。这可能是哪一种问题？(B)

A、精神分裂症 B、惊恐障碍 C、重度抑郁 D、人格障碍

8、心理健康是指人的心理，即（ C ）的内在关系协调，心里的内容与客观世界保持统一。

A、认知与情感活动 B、情感与意志活动

C、知、情、意活动 D、认知与意志活动

9、儿童做了好事之后，老师及时给予表扬，在行为主义中被称为（ D ）。

A、反映 B、刺激 C、联结 D、强化

10、挫折包括三个方面，（ A ）是核心因素，挫折反应的性质及程度主要取决于它。

A、挫折认知 B、挫折事件 C、挫折感受 D、挫折反应

11、心理障碍是指一个人由于（ B ），心理或社会原因而导致的各种异常心理过程、异常人格特征的异常行为方式。

A、道德 B、生理 C、智商 D、情商

12、某同学明明不想反复检查门锁，却无法自控，每次锁门后都要反复地检查是否锁好，内心痛苦，耗费大量时间，出现了认知和意志行为的不协调，他可能是出现了什么问题？（ C ）

A、精神分裂症 B、心理困扰 C、强迫障碍 D、人格障碍

13、交往中以“诚”谈吐，用（ A ）的谈话方式和真诚的语言，来赢得对方的信任和尊重。

A、朴实 B、浮夸 C、华丽 D、直接

14、敏感性的人一般是（ D ）。

A、理智严谨 B、着重现实 C、自食其力 D、感情用事

15、在与他人的广泛交往中，可获取对自己学习和生活有意义、有价值的知识和经验是人际交往中的（ B ）。

A、心理保健 B、交流信息 C、认识自我 D、促进个体社会化

16、某同学进入大学就一头扎进了网络游戏的怀抱，起初是下课回寝室开始玩游戏，逐渐变为逃课打游戏，再后来他除了打游戏几乎放弃了所有的事情，连吃饭都要同学帮忙买回来，期末考试也因此大多都不及格。某同学表现出来的可能是什么问题？（C）

A、情绪问题 B、适应不良 C、网络成瘾问题 D、人际交往问题

17、不良情绪，主要是指过度的情绪反应和（ B ）的消极情绪。

A、爆发性 B、持久性 C、渲染性 D、冲动性

18、一般来说，在对陌生人的认知中，（ A ）起作用较明显。

A、首因效应 B、近因效应 C、晕轮效应 D、孤独效应

19、人格的形成和发展既有（ C ）的作用，也有社会因素的作用。

A、父母因素 B、教学因素 C、生物因素 D、自身因素

20、下列哪一项不属于大学生心理咨询的范围（ D ）。

A、入学适应 B、不良的学习方法矫正

C、人际交往技巧 D、精神疾病

21、正确的爱情观应该是（ D ）。

A、爱情是生活的全部 B、盲目从众的去爱

C、在爱情中失去自我 D、宁缺毋滥，追求高质量的恋爱

22、大学生常见的压力源包括学习压力、就业压力、情感压力、（ A ）、经济压力。

A、人际交往压力 B、生存斗争压力 C、教育水平压力 D、没有压力

23、“把学习任务当作赢得地位与尊重的手段”属于（ C ）。

A、认知的驱力 B、兴趣的驱力 C、成功的驱力 D、情感的趋力

24、一些心理学者根据情绪发生的强度、速度、持续时间长短和外部表现的不同，将情绪分为（ C ）种状态。

A、1 B、2 C、3 D、4

25、有同学想向自己暗恋已久的心仪对象表白，但又担心表白被拒绝而丢脸，这种情况属于（ C ）。

A、双趋式冲突 B、双避式冲突 C、趋避式冲突 D、双重趋避式冲突

26、任务难度属于结果产生的（ C ）。

A、内部因素 B、心理因素 C、环境因素 D、非智力因素

27、进入青春期，位于大脑的下丘脑部位中的性中枢神经细胞开始分泌促性腺释放激素，它促使腺垂体分泌促性腺激素，从而促进了男女第二特征的出现，这是构成爱情的（ B ）。

A、物质基础 B、生理基础 C、情感基础 D、社会基础

28、早期可能出现消瘦、便秘、呕吐、闭经等营养不良、消化道及内分泌等方面的症状，起初多就诊于综合医院的消化科、内分泌等科室，但检查后排除器质性病变，从而延误诊治的可能是什么问题？(D)

A、胃部疾病 B、心理困扰 C、人格障碍 D、进食障碍

29、心身疾病是指由（ B ）因素为主要因素引起的身体疾病。

A、环境因素 B、心理社会因素 C、个体因素 D、生理因素

30、（ C ）是指由出乎意料的紧急和危险情况所引起的高度紧张的情绪状态。

- A、心境 B、激情 C、应激 D、责任感

二、多选题（2分，共20道）

1、大学生健康人格的内容：(ABCD)

- A、正确的自我意识 B、和谐的人际关系
C、良好的情绪调控能力 D、健康的审美情趣

2、常见的动机冲突主要有（ABCD）。

- A、双趋势冲突 B、双避式冲突 C、趋避式冲突 D、双重趋避式冲突

3、考试焦虑容易在（ABCD）上有明显的表现。

- A、认知 B、行为 C、生理 D、情绪

4、来而不往非礼也是指人际关系交往要遵守（C）与（D）的原则。

- A、尊重 B、信用 C、互惠 D、互利

5、（ACD）是拖延症的具体表现。

- A、办事情拖拖拉拉 B、压缩完成任务的时间
C、害怕接受任务 D、最后一课才想起来做

6、人主要通过以下哪几个方面来认识自己：(ABD)

- A、物理世界 B、社会世界 C、虚拟世界 D、内部心理世界

7、在交往中，要善于从对方的角度认知对方的思想观念和处事方式，是（C）与（D）的原则。

- A、尊重 B、信用 C、理解 D、宽容

8、网络使用行为问题包括：(ABCD)

- A、网络游戏成瘾 B、网络交际成瘾
C、网络色情成瘾 D、强迫性信息收集

9、大学生常见的心理危机包括：(ABCD)

- A、境遇性危机 B、成长性危机 C、存在性危机 D、情感性危机

10、马斯洛需求层次理论中提出的人的五中需求不包括需求（ BD ）。

- A、尊重需求 B、认识需求 C、自我实现需求 D、个别需求

11、属于创造性思维训练方法的是（ ABCD ）。

- A、头脑风暴法 B、设问法 C、联想法 D、批判法

12、学习的心理基础有（ CD ）。

- A、认知 B、情感 C、智力因素 D、非智力因素

13、常见的厌恶疗法有（ ABC ）。

- A、电击厌恶法 B、药物厌恶法 C、想象厌恶法 D、代币奖励法

14、消除社交羞怯心理，可以从（ BCD ）加强训练。

- A、和差于自己的人比较 B、减少对自身表现的关注
C、鼓励自己勇于尝试 D、主动和陌生人交谈

15、恋爱是以爱情为中心的社会心理行为，在心理学家看来，一个成熟的称得上真爱的恋情必须经过哪几个阶段（ ABCD ）。

- A、共存 B、反依赖 C、独立 D、共生

16、大学生常见心理困惑包括：(ABCD)

- A、适应问题 B、学业问题 C、人际关系问题 D、恋爱与性问题

17、学会（ ABC ）有利于克服习惯性思维的影响。

A、多比较 B、多提问 C、多观察 D、多幻想

18、什么是和谐的人际关系？(ABCD)

A、尊重他人 B、信任他人 C、诚实待人 D、宽容待人

19、中国人常说的“七情”包括：喜、怒、哀、(A)、(B)、(D)、欲。

A、爱 B、惧 C、乐 D、恶

20、偏执型人格特点？(AC)

A、极度的感觉过敏 B、明显的社会化障碍
C、把自己的错误归咎于他人 D、缺乏羞耻心与责任感

三、判断题（1分，共30道）

1、人格健康的大学生应具有调节和控制情绪的能力，经常保持愉快、开朗的心境，并且具有幽默感。

(T)

2、精神疾病可以治愈。

(T)

3、有些体验到不良情绪的大学生并没有向消极方面转化，而是吸取教训，重新振作，积极应对。

(T)

4、特质因素理论又称人职匹配理论。

(T)

5、学业成败将直接关系到切身利益，包括获取荣誉、奖学金、学位证，等等。

(T)

)

6、心理健康是一个静态过程，每个人的健康状况是不变的。

(F)

7、人际关系的和谐有利于促进人的身心健康。

(T)

8、抑郁是一种比较常见的情绪问题，大约三分之一的人在其一生中曾经有过抑郁。

(F)

9、心理咨询，不需要建立良好的关系。

(F)

10、美好的爱情可以让人高尚，不好的爱情可以让人的灵魂沉沦，爱情对人格的成熟有重要影响。

(T)

11、精神疾病靠自我调节和心理咨询也可以解决根本问题。

(F)

12、兴趣丧失、精力减退、自责内疚等不是心境障碍的特点。

(F)

13、漏了

14、品德具有稳定性，所以，品德一旦形成，就不会在改变。

(F)

15、詹姆斯-兰格的躯体反应理论认为生理上的反应导致了情绪的产生。

(T)

16、当一个人想自杀时，千万不要和他/她谈及自杀的话题。

(F)

17、学习过程中智力因素比非智力因素更为重要。

(F)

18、对于愤怒情绪的自我调适，应该着眼于强行压抑，自我缓解。

(F)

19、身体上的不舒服，和心理问题无关。

(F)

20、人评价自己，要考自我认知，有的人过高的评价自己，就表现为自负；有的人过低的评价自己，就表现为自卑。

(T)

21、兴趣爱好属于学习的内部动力。

(T)

22、情绪对人的身心健康具有直接影响作用。

(T)

23、表演型人格障碍以过分的谨小慎微、严格要求及完美主义和内心的不安全感为特征。

(F)

24、大学生所处阶段是人智力发展高峰期。

(T)

25、漏了

26、人际关系问题容易引发心理危机。

(T)

27 、 心 理 健 康 教 育 研 究 的 是 人 的 成 长 规 律 。

(T)

28、人格的稳定性意味着他在人的一生中是一成不变的，不会发生任何变化。

(F)

29、社会性情绪是在基本情绪的基础上形成和发展起来的，同时又通过基本情绪

表 现 出 来 。

(T)

30、处于悲痛之中的人，不妨在适合的场合痛快的大哭一场。

(T)