**心理知识竞赛题库**

1. 选择题

1.下列哪些行为属于心理健康的范围 ( D )

A.能极力满足个人的需要 B.对自己有过高的评价

C.为维持自己的心理平衡，极力宜泄自己的情绪 D.有充分的自我安全感

2.对于相貌美的标准，人们通常有大体一致的看法，但是也存在各种差异。而在我们的周围经常流行这样一句话“情人眼里出西施”，那么这个是说明人们在对相貌的看法中存在(C )　差异

A 文化 B 个人 C关系 D 时代

3、个体在估计事件后果时总认为负面后果只会出现在其他人身上，自己则不会有事，这种现象是(B)

A自我防御机制 B理想化偏见 C自利性归因 D自我效能感

4.下列哪种心理属于健康心理 ( D )

A.抑郁情绪 B.不愿与人交往　 C.经常感觉自己无能 D.遇到困难时，能积极克服困难

5.心理健康在社会交往中可表现为 ( C )

A.经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、好友无缘无故地表现为冷漠、漠不关心

C.有自己喜欢与不喜欢的人 D.接触异性时经常表现为紧张的情绪

6.从创伤刺激中恢复到往常水平的能力称为 ( C )

A.心理活动的耐受力 B.心理活动的稳定性 C.心理康复能力 D.环境适应脂力

7.有的人白天工作效率高，有的人夜晚工作效率高，这是指 ( A )

A.人的心理活动的周期节律性 B.环境适应力 C.心理自控能力 D.社交能力

8.心理健康表现心理的耐受力方面为 ( C )

A.过去的痛苦的体验经常浮现在自己的脑海里，但不影响日常的工作和生活 B.遇到困难，能够忍受

C.把克服困难当成一种乐趣，而勇敢地面对生活的挫折 D.对于同事外人的议论并不在意

9.下列行为哪一项属于心理健康的范围 ( D )

A.见人都热情相待 B.见什么人说什么话 　C.经常努力工作 D.经常保持乐观的心态

10.郭念锋认为，对突然强大精神刺激的抵抗能力称为 ( B )

A.心理活动的耐受力 B.心理活动强度 C.心理康复能力 D.环境适应能力

11.郭念锋认为，对长期精神刺激的抵抗能力称为 ( A )

A.心理活动的耐受力 B.心理活动强度 C.心理康复能力 D.环境适应能力

12.观察者根据自己的经验做出被观察对象心理正常还是异常的判断，这是以哪种判断观察对象为心理异常 ( C )

A.医学标准 B.统计学标准 C.内省经验标准 D.社会适应标准

13.潜意识与意识或本我、自我、超我之间的冲突是心理健康状态破坏的内在机制，这一理论来自 ( A )

A.精神分析学派 B.人本主义学振 C.行为主义学派 D.认知学派

14.人的心理健康的破坏是人与环境相互作用过程中学习的结果，这一理论来自( C )

A.精神分析学派 B.人本主义学振 C.行为主义学派 D.认知学派

15.郭念锋认为，当一个人遇到一件愉快的事情时手舞足蹈，欢快的向别人诉说内心的体验，我们称这个人( A )

A.心理活动内在一致性 B.人格相对稳定性 C.心理活动主观世界和客观世界的统一 D.心理活动协调性

16.心理健康的破坏就在于潜能的发展受到阻碍.这一理论来自 ( B )

A.精神分析学派 B.人本主义学振 C.行为主义学派 D.认知学派

17.不合理信念对人的认知产生巨大的影响，用不合理的认知模式来评价环境或自我，便会产生心理障碍，这一理论来自 ( D )

A.精神分析学派 B.人本主义学派 C.行为主义学派 D.认知学派

18.郭念锋认为，心理活动在时间性方面有近期发生而不太可能持久的特点，内容只局限在事件本身，反应强度不强烈，没有影响思维逻辑性，称为 ( D )

A.神经症 B.心理紊乱 C.边缘状态 D.心理问题

19.郭念锋认为，心理障碍持续时间较长，反应强度强烈，影响思维逻辑性的心理活动属于 ( B )

A.心理问题 B.心理紊乱 C.边缘状态 D.神经症

20.郭念锋认为，心理障碍持续时间，反应强度强烈，影响思维逻辑性，但无法纳入精神病学的诊断标准，可能属于 ( C )

A.心理问题 B.心理紊乱 C.边缘状态 D.神经症

21.关于对错觉的理解，以下哪些是正确的 ( A )

A.是歪曲的知觉 B.只在病人中存在 　C.病理性错觉多持续时间较短 D.错觉存在时间较短

22.当患者对各种一般强度的刺激感受性增高，我们称为 ( A )

A.感觉过敏 B.错觉 　C.幻觉 D.感觉减弱

23.当某一固定的观念在脑子里反复出现时，这些观念是患者不愿想的而且伴有被迫感觉和痛苦感觉，称之为 ( B )

A.强制思维 B.强迫观念 C.妄想 D.虚构

24.以下哪种症状属于思维障碍 ( D )

A.错觉 B.虚构 C.注意增强 D.妄想

25.妄想是指( A )

A.一种在病理上产生的歪曲的信念，发生在意识清晰的情况下，是病态的推理和判断。

B.是在意识中占主导地位的错误观念，其发生一般均有事实根据。此观念片面而偏激，但逻辑上并不荒谬。

C.是对既往获得的知识经验的运用，用以解决问题形成新概念的能力。 D.一种病理性的记忆错误。

26.强迫观念是指 ( D )

A.一种在病理上产生的歪曲的信念，发生在意识清晰的情况下，是病态的推理和判断。

B.是在意识中占主导地位的错误观念，其发生一般均有事实根据。此观念片面而偏激，但逻辑上并不荒谬

C.是对既往获得的知识经验的运用，用以解决问题形成新概念的能力。

D.某一固定的观念在脑子里反复出现，这些观念是患者不愿意想的，且伴有主观的被迫感觉和痛苦感觉

27患截瘫的人容易得到别人的帮助，这是求助者的( D )对利他行为的影响

A.责任心 B.吸引力 C.类似性 D.依赖性

28.记忆障碍是 ( D )

A.病态的推理和判断障碍 　B.在意识中占主导地位的错误观念

C.对既往获得的知识经验的运用障碍 D.一种病理性的记忆错误

29.大学作为一个特殊的群体,衡量大学生心理健康的首要为(B)

A.情绪健康 B.智力正常 C.意志健全 D.人格完整

30.虚构属于 ( A )

A.记忆障碍 B.注意障碍 C.智能障碍 D.思维障碍

31.强迫观念属于 ( D )

A.记忆障碍 B.注意障碍 C.智能障碍 D.思维障碍

32.妄想属于 ( D )

A.记忆障碍 B.注意障碍 C.智能障碍 D.思维障碍

33.精神发育迟滞属于 ( C )

A.记忆障碍 B.注意障碍 C.智能障碍 D.思维障碍

34.健康的概念是指哪种状态?( D )

A.身体健康 B.生理无残疾 C.心理健康 D.身心健康

35.幻觉属于 ( B )

A.记忆障碍 B.注意障碍 C.智能障碍 D.思维障碍

36.心境是指 ( A )

A.一种较擞弱而持续的情撼状态 B.个体对需要是否满足而产生的反应

C.一段时间内个体精神活动的基本背景 D.对客观事物的态度体验

37.当患者对周围环境的变化不感兴趣，丧失情感反应，我们称此人有 ( A )

A.情绪低落 B.情感淡漠 C.心境淡漠 D.情感脆弱

38.某咨询者表现对以前感兴趣的事情缺乏兴趣，但外观上对人的态度变化还不明显，我们称为 ( A )

A情绪低落 B.情感淡漠 C.心境淡漠 D.情感脆弱

39.当患者遇到突发性事件时，表现心慌、紧张、出汗、坐立不安，我们称此人有 ( B )

A.情感脆弱 B.焦虑情绪 C.反应过度 D.心境突变

40.心理卫生的倡导者是 ( A )

A.比奈尔 B.比尔斯 C.迈耶 D.詹姆斯

41.《自觉之心》推动了心理卫生的发展，此书出自哪位作家之手 ( B )

A.比奈尔 B.比尔斯 C.迈耶 D.詹姆斯

42.下列哪些疾病不属于神经症 ( C )

A.疑病症 B.强迫症 C.孤独症 D.焦虑症

43.以经验为标准来判断心理活动是否正常是 ( C )

A.看患者是否能适应社会生活的诊断方法 B.用医学标准进行诊断的方法

C.临床工作者经常采用的方法 D.是以统计学为标准进行诊断的方法

44.心理学作为一门独立的学科诞生于（  A ）年。

A．1879     　B．1897　　C．1789   　D．1798

45.以经验为标准判断心理活动是否正常有一定的局限性，因为 ( D )

A.判断者的个性不一样 B.判断者的经验和水平不一样 C.判断者的观察角度不一样 D.以上都是

46.专注而主动地获取信息的过程，属于心理辅导会谈中的( C )

A. 反映 B. 面质 C. 倾听 D.询问

47. 儿童最早建立的人际关系是( D )

A. 社会关系 B. 朋友关系 　C. 层次关系 D. 亲子关系

48. 学校的领导方式会影响一个班课堂学习管理的效果,最好的领导方式是( D )

A. 控制式的 B. 自由式的 C. 专制式的 D. 民主式的

49.当班级规模过大时,成员之间的情感联系就弱,不易建立群体规范,因此,最适宜的班集体人数为 ( C )

A. 5-10人 B. 10-20人 C. 30-40人 D. 50-60人

50.心理治疗的方法不包括( D )

A. 精神动力学治疗 B. 行为治疗 C. 认知治疗 D. 免疫治疗

51. 吃不着的葡萄是酸的，得不到的东西是不好的，这种心理防卫方法，称为( B )

A. 否认作用 B. 合理化作用 C. 投射作用 D.幻想作用

52. 有的学生希望通过交往与别人建立和谐的关系，得到别人接纳，其想要满足的人际需要是(C )。

A情感的人际需要 B控制的人际需要 　C包容的人际需要 D 利用的人际需要

53.行为治疗的第一步骤是( D )

A. 认识病人 B. 建立关系 C. 与患者见面 D. 确立靶行为

54.印度的卡玛拉狼孩典型事例说明人的心理基础是( D ).

A. 自然环境 B. 人的大脑 　C. 个体活动 D. 社会实践活动

55.神经系统的基本单位是( A ).

A. 神经元 B. 树突 　C. 轴突 D. 突触

56.关于情绪的叙述，正确的是(D )

A.人类的情绪都可后天习得 B.具有两极性 C.体验是情绪得基本特点 D. 以上都正确 　E.以上都不正确

57.情绪的特点的叙述中哪项是错的?( A )

A.具有两极性 B.具有比情感更强的强度　 C.具有不稳定性 D.具有明显的外部表现 E.以上都正确

58.与情绪相联系的需要主要是( E )

A.生理需要 B. 追求真理的需要 　C.追求美感的需要 D. 安全的需要　 E.以上都是

59.哪项不是情感的特点? ( E )

A.不易受情景的影响 B.与其有关的需要不包括生理需要

C.有些动物也有情感 D.以上都包括 　E.以上都不包括

60.大学生心理健康日5.25的谐音是 (A)

A.我爱我 B.我是我 C.我要我

61.心理学的英文名称是(B )

A.Psychologist B.psychology C.psychopath D.psychiotry

62. 由于缺乏准备，不能驾驭或摆脱某种可怕或危险情景时所表现的情绪体验是( D )

A.快乐　　 　B.悲哀　　 　 C.愤怒　　 　 D.恐惧

63. 下列特征不属于神经衰弱者的表现( D )

A 容易疲劳 B 自我压迫 C 睡眠障碍 D 缺乏生活兴趣

64.按照研究问题的性质、内容，心理学属于( C )

A.物理科学 B.生物科学 C. 行为科学 D. 以上皆不对

65.有预定目的，不需要意志努力的注意属于( D)

A.有意注意 B. 无意注意 C. 有意后注意 D. 随意注意

66. 关于自卑感以下哪种说法是错误的 A

A、自卑的人热衷于与人比较，而对自己的期待却很低

B、自卑的人往往对自己缺乏客观、清醒的认识，无法悦纳自己

C、自卑的人容易产生自我怀疑和自我否定 　D对成败进行正确的归因是处理自卑问题的方法之一

67. 交往双方能否成为知己，关键在于各自能否(D )。

A 改善交往情境 B向对方施以恩惠 C 增加交往频率 D 向对方作自我表露

68. “触景生情”是(　B　　　)

A.有意回忆 B.无意回忆 C.间接回忆 D.机械回忆

69. 以下不利于睡眠的是(D)

A 睡房较暗 B.定时运动 C.每晚定时上床睡觉 D.临睡前运动

70. 为了在学习中更好地加强记忆，教师可指导学生运用有关记忆的( C)

A 陈述性知识 B 程序性知识 　C 策略性知识 D 常识性知识

71、不属于个性心理特征的是(D)

A能力 B气质 C性格 D智商

72、心理咨询的基本原则是 ( C )

A.替来访者做决定 B.有条件的尊重来访者 　C.为来访者保密 D.对来访者的行为作道德判断

73、心理咨询的场所应在 ( C)

A.咨询员家中 B.双方商定的茶馆　 C.咨询室 D.来访者家中

74、按照心理学的观点，大部分心理问题来源于 ( D )

A.家庭内部 B.社会环境 C.人际关系的处理 D.自身的内部冲突

75、在心理咨询的各种形式中，最主要而且最有效的方法是( B

A.电话咨询 B.面对面 　C.专题咨询 D.互联网咨询

76、咨询师与来访者的咨询关系类似于( D )

A.医生与患者 B.教师与学生　 C.上级与下级 D.朋友与朋友

77、咨询师与来访者的咨询关系在行为方式的表现为 ( C )

A.支配——服从 B.独立——依赖 C.平等——平等 D.主动——被动

78、当天实记的外语材料，最好在( A )内进行第一次复习，保持效果较好。

A 24小时内 B 第二天 C 第三天 D 第二周

79、团体咨询最适宜的对象是 ( B)

A.学习困难者 B.人际适应不良者 C.情绪困扰者 D.人格障碍者

80、人在危险紧急意外事件出现时表现出高度紧张的情绪化称为 ( D. )

A.激情 B.心境 C.激越 D.应激

81、20世纪60年代以来，英国出现的被称为心理学第三势力的心理学派别是 ( B )

A.完形心理学派 B.人本主义学派　 C.行为主义学派 D.认知心理学派

82、下列哪些陈述不符合青少年的心理特点?( D )

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

83、领导是对群体或个人施加心理影响，使之努力实现组织目标，并与(D)保持一致的过程。

A组织 B 领导者 C群体 D环境

84、下列哪项不是马斯洛的需要层次理论的需要 (C )

A.尊重需要 B.安全需要　 C.社会需要 D.生理需要

85、强而灵活 性高的高级神经活动类型是( A.)

A.活泼型 B.安静型 C.兴奋型 D.抑制型

86、“悲喜交加”，“百感交集”是人的情绪和情感的(　A　)的表现。

A.复杂性和矛盾性 B.稳定性 C.可变性 D.生理性

87、幻觉是指 ( A)

A.虚幻的知觉 B.正常知觉现象 C.错误的知觉 D.歪曲的知觉

88、对心理健康状态破坏的解释，行为主义强调(A)

A.幼年遭受的挫折 B.环境的不良作用　 C.潜能发挥受限 D.错误的认知

89、强迫观念指的是( C)

A.在意识中占主导地位的错误观念 B.外部强加于自己的错误观念

C.头脑中反复出现，但又难以摆脱的固定观念 D.在病理基础上产生的歪曲信念

90、性格核心结构是 ( C )

A.意志特征 B.理智特征 C.态度特征 D.情绪特征

91.有预定目的，需要一定意志努力的注意是( A )

A.随意注意 B.不随意注意 C.随意后注意 D.无意注意.

92.信息在短时记忆中一般只保持( B )秒钟。

A. 1～2 B. 20～40 C. 60～70 D. 70～80

93.觉察刺激之间微弱差别的能力称为( D )

A.绝对感觉阈限 B.绝对感受性 C.差别感觉阈限 D.差别感受性

94.我国古代思想家王充所说的“施用累能”是指( B )

A.学校教育对智力的影响 B.社会实践对智力的影响 C.遗传对智力的影响 D.家庭环境对智力的影响

95.具有感染性的，比较平稳而相对持久的情绪状态是( B )

A.热情 B.心境 C.激情 D.应激

96.信息的发送者与信息的接受者之间的信息相互作用过程是( B )

A.信息传播 B.人际沟通 C.人际吸引 D.人际关系

97.吃不着葡萄说葡萄酸，得不到的东西是不好的，这种心理防御方式称为( B )

A.否认 B.文饰 C.投射 D.幻想

98．心理现象的产生方式是（ B ）

A．精神活动 B．反射活动 C．意识活动 D．技能活动

99.下列哪种方法属于精神分析法？（ C ）

A．系统脱敏法 B．支持疗法 C．宣泄疗法 D．认知作业法

100.根据练习的时间分配方式，可以将练习分为（ A）。

A．集中练习和分散练习 B．整体练习和部分练习 C．内隐练习和外显练习 D．一般练习和特殊练习

101.对于那些常说“我知道这样做不好，就是管不住自己”的学生，教师应加强其道德（D ）的培养。

A．情感 B．判断 C．认知 D．意志

102.学习就其本质来说是刺激与反应的联结，这是（B ）的观点。

A．反射说 B．联结说 C．认知说 D．工具说

103.“自信、坚强、勤奋”描写的是人的哪种心理特征( B)

A.气质 B.性格 C.能力 D.动机

104.教育心理学的研究对象是（ C）。

A.学习的心理规律 B.教学的心理规律

C.学与教的心理规律 D.学与教二者相互作用的心理规律

105.人与动物心理的本质区别是\_D\_。

A．人有语言 B、人能直立行走 C．动物的反应水平低 D、人有主观能动性

106、当人的愿望受到挫折后，通过想象自己达到了目的或获得了成就来缓解焦虑，这种方式属于心理防御机制的哪一种表现？（ C）

A补偿         B 分离   C 幻想        D 升华

1. 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（D ）

A家庭         B职业  C 信仰        D 文化

1. 妄自尊大并总是需要得到别人注意和赞美，这些特点是哪一种人格障碍类型的表现（ A）

 A 自恋型     B 反社会型  C 偏执型     D 控制型

1. 一个人总是反复检查是否锁了门或不停的洗手，这属于下面哪一种心理障碍（ D）

A 恐怖症     B 一般性焦虑障碍  C 抑郁症    D 强迫症

110、当你身边大多数人选择某种东西时，你常不自觉的做出相同的行为，这一心理现象称作（ C）

A 刻板印象   B 社会吸引 C 从众       D 服从

1. 你认为“大一综合征”（即大一学生产生的空虚，焦虑，失眠等症状）下列不是产生诱因的是（ D ）

A.理想与现实的落差B. 对新环境的适应力弱  C.优势地位的丧失        D.生活过度挥霍而产生罪恶感

112、“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”这表明了一个人意志品质的（ D）。

A.自觉性  B.果断性  C.自制性  D.坚定性

113、考试焦虑主要属于（A ）方面的问题。

 A.情绪  B.气质  C.性格  D.行为

1. 在下列影响人际关系相似性的因素中，对人际关系影响最大的是（D ）

A.兴趣  B.性格  C.知识水准  D.价值观念

115、下列陈述不能增强挫折承受力的是 (A)

A.避免类似情境  B.总结经验教训  C.调节抱负水平  D.建立和谐的人际关系

116、追求完美、自尊心脆弱、控制欲望强、自视甚高、将不完美等同于不可爱、不值得爱的是( C )

A. 自卑者  B. 自负的人  C. 完美主义者  D.偏执者

117、“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”主要描述的是( A )

 A. 抑郁症  B. 自负  C. 躁狂症  D.强迫症

1. 人的气质可以分为四种基本类型，即粘液质、抑郁质、多血质以及( D )

A. 独立质  B. 严谨质  C. 兴奋质  D.胆汁质

119、人格是一个具有丰富内涵的概念，人格具有统合性、功能性、稳定性、（ A ）等特性

 A. 独特性  B. 发展性  C. 复化性  D.一致性

120、易受外界的影响而出现情绪波动，或极度高兴或伤心流泪，这一情绪表现叫：（C ）

 A 焦虑  B 恐惧  C 情感脆弱  D 情绪低落

二、填空题

1. 1992年，由世界精神病学协会发起、由世界卫生组织确定，把每年（10月10日）定为世界精神卫生日
2. 心理学属于（自然）科学
3. 情绪变化的外部表现模式叫做（表情）
4. 抑郁症最常见有哪种思维障碍（思维迟缓或妄想）
5. 沉迷于网络游戏的人，通常情况下可能存在（虚荣，好奇，求胜，不甘，成就等）心理
6. “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”主要描述的是( 抑郁症)
7. 针对“孤僻”的个体，最好的方法是建议他(主动与人交往)。
8. 心理咨询室的开放时间是(每周星期三下午2：30)。
9. 学心理健康教育课的设计原则应以(学生)为中心。
10. 大学生自我意识发展最显著的标志之一是(独立意向)。
11. 一个人企图摆脱或逃避危险情境而又无能为力时产生的情绪是( 恐惧)
12. (需要)是情绪产生的基础
13. 老子云:“合抱之木，生于毫末。千层之台，起于累土。千里之行，始于足下。”能够说的是哪种培养良好意志品质的途径 (确立适当目标)
14. 认为运动员四肢发达、头脑简单，女孩软弱、无主见，南方人精明，北方人厚道。这是(刻板效应)
15. 在交往中对于可能引起喜怒哀乐或与大家共鸣的事情无动于衷，或"喜怒不形于色”。这是(情绪情感反应过于冷漠)
16. 把自己所具有的某些特质加到他人身\_上的心理倾向(投射效应)
17. （同孪）双生子中的一个患精神分裂症，那么另一个患此病的几率为48%。
18. 弗洛伊德认为人格是一个动力系统，由（本我、自我和超我）三个心理结构组成。
19. 我们有时不得不在两种相互矛盾或无法兼顾的需要之间选择其一，比如是去上学好事去工作？是去玩游戏还是去看书？当人们处于这种难以定夺的困境时，就会出现（心里冲突）这一种心理现象。
20. 面对压力时，人的肌体常常产生一种自发的神经反应，是（应激反应）。
21. 马斯洛认为人的需要是由(生理）需要、（安全）需要、（爱的）需要、（自尊的）需要和（自我实现）需要 等五个部分组成的。
22. 随着社会的发展，健康的内涵和外延也发生了重大的变化，健康不再局限于身体健康，还包括(心理)健康。
23. 目前我国的死亡率最高的三大疾病是(心血管、脑血管、病毒性肿瘤)，这三者与不良的心理社会因素密切相关。
24. 从学校心理咨询的内容来说，主要包括(发展性)咨询和(障碍性)咨询。
25. 某一固定观念在脑子里反复出现，患者无法摆脱这一观念而感到痛苦二不得不求医，这属于（强迫观念）。
26. 有患者声称能听到已死去的人跟他说话，这最可能是（幻听）
27. 病人将墙上的衣服看成是一只张牙舞爪的老虎，这属于（错觉）
28. 心理咨询师于来访者保持正常的社交距离，最适合的距离是（1.5）米左右
29. 本来别人做过的事，回忆成自己做过的事，这属于（错构）。
30. 在精神分析治疗中，病人有意识或无意识地回避某些敏感话题，有意无意地使治疗重心发生偏移的现象被称为（阻抗）。

三、判断题

1、粗心大意是稳定的个性特征，漫不经心则是暂时的心里状态。（√）

2、能了解自我，不过度自卑或自负，是心理健康的标志之一。（√）

3、挺轻松的音乐，可以减轻心理上的压力，放松心情。（√）

4、经常参加集体活动、户外活动、同学聚会，是增进身心健康的良方。（√）

5、心理咨询和心理治疗的主要对象是相同的。（×）

6、有心理障碍的人的人格十分完整。（×）

7、心理疾病边缘是心理紊乱的最严重状态。（√）

8、心理问题对人的生活，工作和健康不会发生重要的影响。（×）

9、情绪协调是人生活最基本的心里条件。（×）

10、大学生心理问题主要集中在学习、就业、人际交往、情感等问题上。（√）

11、两个人相爱本质上就是交流和投入。(√)

12、大学生恋爱的特点是：注意恋爱过程，轻视恋爱结果(√)

13、爱情的特点是排他性。(√)

14、爱情是男女两性间的感情爱慕的喜爱。(√)

15、喜欢就是爱。(×)(并不就是爱，也可以是一种欣赏)

16、爱情比友情更真挚，更坦诚。(√)

17、爱情错觉就是把友情当爱情。(√)

18、大学生恋爱所引起的主要情绪反应是痛苦，烦恼(√)

19失恋的人可以采用打击，报复的手段来打击对方。(×)(失恋后的任何怨恨，报复的举动都是害人害己的)

20、失恋的人要及时倾诉，宣泄，控制自己的情绪与行为。(√)

21、人格障碍是指某人的人格特征严重偏离在特定文化观念、思想、情感和人际关系中人们普遍的模式。（√ ）
22、激情是一种消极的情绪状态。（ ×）
23、情感是情绪的外在表现,情绪是情感的本质内容。（× ）
24、当认知和情感不一致时,一般是认知将决定人的行为。（ ×）
25、对情绪的调节与控制不能等同于对情绪的抑制或压抑。（× ）
26、对职业成就的影响，兴趣的作用更大于性格和能力因素,这说法对吗?（ √）
27、心理发展的顺序是不可逆转的，不可超越的。（√ ）
28、长期的高焦虑会引起高血压,胃溃疡 。（ √）
29、如果说粗心大意是稳定的个性特征，漫不经心则是暂时的心理状态。（√ ）
30、到大学阶段，学生的理解识记已高度发展了，机械识记几乎不存在了。（× ）

31.记忆的基本过程是编码-存储-提取-识记的过程。 （×）

32.沟通不畅与我们自己的内心冲突有关。 （√）

33.正确认识自我是人际交往中的第一步。 （√）

34.真诚的态度对于减少分手所造成的伤害尤为重要。 （√）

35.在人际交往中要设身处地地聆听，用心和脑来倾听并做出反应，以理解讲话的内容、目的和情感。 （√）

36.长时间承受压力有利于身体健康。 （×）

37.如果产生压力感，是一件很可怕的事情。 （×）

38.大学生需要确立新的学习目标和生活目标。 （√）

39.不要用对别人的感受去评价对方，也不要用别人对你的感受评价自己。 （√）

40.大学生需要有社会意识，应该将所有精力投入到社会活动中。（×）

四、简答题

1、高校心里咨询的主要目的和目标是什么？

提高学生的心里素质 通过心理咨询使来询者的认识·情感和态度有所优化，帮助来访者更好的适应环境保持身心健康

2、大学生如何去培养健康的心理？

（1）掌握一定的心理健康知识 (2)具有独立思考·判断的能力 (3)理解从人的心理 (4)勇于面对现实 同时对生活，对自己充满信心 （5）人际关系良好 (6) 学习方法得当 能面对一定挫折

3、如何培养承受挫折的能力

(1) 适当运用心理防御机制 （2）正确看待挫折 (3) 正确认识自己 （4）建立和谐人际关系

4、心理咨询就是聊天吗？

心理咨询是以聊天为主要形式，但不是普通的聊天，是融合心理咨询专业技术在里面的专业对话

5 、什么是焦虑和学习焦虑

 焦虑是一种复杂的身心综合的较为普遍的负面情绪，也是人面对环境刺激的一种应激状态 学习焦虑是对学习的恐惧·厌恶·逃避等负面情绪。

6、群体可以满足其成员哪些心理需求？

获得安全感 满足归属的需要 增强信心 增强力量感 满足社会的需要

7、心理问题和精神病有何区别?

心理问题是心理学范畴，属于咨询和治疗的对象；精神病是医学范畴，必须药物治疗。两个概念有交叉，但精神病更重一些。“心理问题”和“精神病”是两个不同疾病概念，所以心理问题不等同于精神病

8、心理咨询可以一次解决问题吗?

“冰冻三尺，非一日之寒”，心理问题的形成有复杂的原因，绝非一两件事诱发所致，因此，其解决自然需要一个长期的过程。

9、什么是学习中的“高原现象”?

“高原现象”，指一种技能动作的练习， 经过初期的较快进步后，往往由于东习方式方法、活动结构未及时改进，及练习者兴趣下降等原因，出现某一期间东习成绩停滞不前的现象、

10、什么样的性格不利于人际关系?

①人格缺陷，如不敢交往、自我中心、 盛气凌人、不拘小节、斤斤计较等。

②不会交往，如不懂礼节及不能恰当地表达自己的感情等

11、心理问题是特殊疾病么的吗?

这是因为心理咨询在我国是新兴学科，人们对它仍有一种 神秘感。而实际上，心理问题是一个人人独特的心理经历，或脆纲、消极的一面，在每个人的身上都会发生，懂得接受与面对了，就会“见怪不怪”。

12、心理问题就是无病呻吟吗?

如果心理问题被一再得拖着不予解决，压抑的结果会导致两种可能，一是形成不正确的问题解决方式，最终导致严重的心理障碍并发症。二是终身不爆发，形成性格烙印，影响处事方式和主观幸福感

13、简述大学生心理发展的特点

主要特点是心理发展在迅速地趋向成熟，但又未达到真正的成熟。在大学初期对环境的不适应和思想的不稳定。

情感丰富但情绪波动大，遇到问题不善于理智解决。在树立正确人生观、世界观上容易走弯路。

14、研究心理学必须遵循什么原则？

客观性原则、系统性原则、发展性原则、教育性原则

15、学习心理学的实践意义有哪些？

心理学对指导人的实践活动，提高生产劳动效率有重要意义、心理学有助于做好管理和思想政治工作

心理学有助于人的身心健康水平的提高、心理学对提高教育和教学质量具有重要意义

16、简述心理的实质：

[心理](http://www.so.com/s?q=%E5%BF%83%E7%90%86&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)是[脑的功能](http://www.so.com/s?q=%E8%84%91%E7%9A%84%E5%8A%9F%E8%83%BD&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)，脑是[心理活动](http://www.so.com/s?q=%E5%BF%83%E7%90%86%E6%B4%BB%E5%8A%A8&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)的器官。没有脑的心理，或者说没有脑的[思维](http://www.so.com/s?q=%E6%80%9D%E7%BB%B4&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)是不存在的。正常发育的[大脑](http://www.so.com/s?q=%E5%A4%A7%E8%84%91&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)为心理的发展提供了物质的基础。 心理现象是随着神经系统的产生而出现，又是随着神经系统的不断发展和不断完善，才由初级不断发展到高级的。

17、简述情绪与情感的联系与区别

情绪：是受外界干扰而产生的心理活动
情感：是内心自发引起的心理活动

情绪和情感的联系：情感是在多次情绪体验的基础上形成的，并通过情绪表现出来；反过来，情绪的表现和变化又受已形成的情感的制约。

18、小张曾对大学抱有很大的憧憬,想象着既能在专业上有所建树,又能有时间参加社团、发展兴趣,还能去做兼职赚钱。但上大学几个月后,他发现所学的专业并不是那么有意思,社团活动也不像想象中的那么锻炼人。于是,他心灰意冷,常常用上网、玩游戏打发时间。请你结合自己或同学的经历剖析一下小张的心理和行为产生的原因,为小张以后的学习、工作、生活提出你的建议。

参考答案：

内部原因：对专业错位的苦恼、对专业前景的悲观、对热门专业的追求、对学习方式调整的不当
外部原因：社会经济因素的影响、学校教育因素的影响
19、《武汉晚报》曾报道,一位女孩在母亲的陪同下前来征婚,她长得很漂亮,气质也不错,是武汉著名高校经济学硕士。她母亲郑重提出:“千万元资产者,方可与我女儿见面。”女孩最终按照母亲的条件选择了一个富翁,不过对方年龄比她大20岁,对方的女儿也有17岁。你认为此事反映了什么样的心理问题?

参考答案：大学生努力追求较好的生活质量和生活品质并没有错,但是不能把这样的追求当成全部的生活内容。而通过“傍富”来改变命运改变生活的方式更是盲目的。为此他指出,这既反映如今青年人那急功名利,浮躁的心理,同时也反映出社会上“金融钱财”和“个人名利”观念严重影响了学生正确读书的观念,也反映了社会上教育、道德、人生观等所存在的问题。

20、小王是大二的学生,小的时候一直寄养在农村的亲戚家里,因姓氏与他人不同,常常受欺负。长大以后与人相处不是很好,没有交往很深的朋友,不大合群。他很希望改变这种状况,但又不知道问题出在哪了。请分析小王的情况,他与人交往不良的原因是什么?有哪些办法可以帮助小王改变目前的状况?

参考答案:小时候的寄宿生活导致了缺乏亲情时常被欺负自信心交际能力都受影响会有轻微孤僻情况试着多参与社交活动增强人际交往能力。

21、根据以下心理小故事得出自己的见解。“影子真讨厌”小猫汤姆和托比都这样想，“我们一定要摆脱它。”然而无论走到哪里汤姆和托比发现只要出现一缕阳光，它们就会看到令他们抓狂的影子。不过，汤姆和托比最后终于都找到了各自的解决办法。汤姆的办法是永远闭着眼睛，托比的则是永远待在其他东西的阴影里。

参考答案：（1）直面痛苦。（2）敢于面对自己的缺点。

22、根据以下心理小故事得出自己的见解。人用玻璃把一条蛇和一只青蛙在水池里隔开。开始时，蛇要吃青蛙，它一次次冲向青蛙，却一次次撞到了玻璃隔板上，它吃不着。过了一会，蛇放弃了努力，不再朝青蛙冲去。当玻璃隔板被抽掉之后，蛇也不再去吃青蛙。

参考答案：人生路上，各种各样的障碍无处不在。克服障碍难免要经历失败和困苦，屡败屡战坚持下去的是胜利者，屡战屡败最终放弃的成了失败者。

23、根据以下心理小故事得出自己的见解。两个园林工人吃饭时闲聊。甲说：“整天挖坑种树的，让人烦透了！”乙说：“你想着咱们是在建设一个美丽的新花园，这样心情就好多了！”多年后，甲依旧在花园里挖坑种树，而乙却成了设计师。

参考答案：其实改变现状的方法很简单，只要心中有个“新花园”就可以了。

24、一个学生原先在农村学校学习名列前茅，后来随父亲来到城市学校后，成绩不好，虽付出很大精力和时间学习，但仍未见成效，父亲也开始骂他，同学嘲笑他，老师也对他不满，从而出现厌学，讨厌城市，讨厌学校等情况。

问题一：出现厌学的原因有哪些?

问题二：如果你是老师，如何帮助他激发学习兴趣，提高成绩

参考答案：

问题一：(1)学习兴趣和好奇心未得到充分地激发。兴趣和好奇心是内部动机最核心的成分，它们是培养和激发学生内部学习动机的基础。材料中，该同学在农村本来学习名列前茅，但来到城市后其兴趣和好奇心没有得到充分的激发导致成绩下降，失去学习的兴趣。

(2)不良的家庭教育环境。材料中，父亲不是对孩子成绩不理想的原因进行分析和了解，而是一味地责骂，降低了学生学习的主动性和积极性，甚至扭曲了孩子的个性，不利于他的健康成长。

(3)不正确的学习归因。材料中，学生对自己成绩不理想进行了错误的归因，成绩不好虽付出了很大精力和时间学习但仍未见成效，导致丧失了学习信心。

(4)教师对其进行错误的反馈和评价。材料中，老师对于学生成绩不好表现出了不满并没有帮助其进行正确的归因指导，导致其失去学习动机。