

# 2021 年教师心理健康知识竞赛题库及答案 (精选)

1、教师在设计和组织心理健康活动课时要遵循参与性原则，坚持此项原则，应注意哪些？

选项 1:保证给每个学生机会

选项 2:教师要允许不同意见存在

选项 3:教师以平等的身份参与活动

选项 4:教师应当自觉地、主动地以多样性的形式适应不同学生需求

答案 (1234) 错误

2、个体心理工作的三大要素包括：

选项 1:真诚

选项 2:倾听

选项 3:沟通

选项 4:共情（同理心）答案(234)错误

3、个体咨询中，咨询老师要做到“四个学会”，包括（）

选项 1:学会倾听

选项 2:学会说话

选项 3:学会判断

选项 4:学会指导

选项 5:学会等待

答案(1345)错误

4、下列属于认知阻滞的表现有

选项 1:焦虑

选项 2:注意力集中

选项 3:习得性无助

选项 4:无法有逻辑性的组织思想

答案(134)错误

5、有效应对学生课堂注意力不集中的方法:

选项 1:创设情境

选项 2:有意忽视

选项 3:信号暗示

选项 4:分派任务

答案(134) 错误

6、大多数人在面对压力情境时一般采取哪两种方法来应对

选项 1:顺其自然

选项 2:问题—中心应对

选项 3:综合考虑

选项 4:情绪—中心应对

答案(12) 错误

7、在团体辅导中，评估团体方案方法有

选项 1:行为计量法

选项 2:标准化测验

选项 3:调查问卷

选项 4:观察记录

答案（123） 错误 8、青春发育期容易出现的身心危机和矛盾包括

选项 1:心理和行为偏差

选项 2:心理生物性紊乱

选项 3:性功能成熟

选项 4:诸多心理发展的矛盾性

答案（1234）错误 9、小学心理健康教育课有以下几种学习方式：

选项 1:体验式学习

选项 2:合作式学习、探究式学习

选项 3:案例式学习、自助式学习

选项 4:心里咨询式学习答案（1234）错误

10、选用班级活动需要考虑的因素有：

选项 1:班级文化环境

选项 2:教师的个人风格

选项 3:班级发展阶段及特色、场地、活动所需的材料是否具备

选项 4:不需要考虑太多因素答案（123）错误

11、组织学生对教室进行包装，美化教室的同时起到教育意义，这体现了班级文化建设的哪些方面

选项 1:精神文化

选项 2:行为文化

选项 3:制度文化

选项 4:物质文化答案（123）（1234）错误

12、有效应对学生课堂注意力不集中的方法:

选项 1:创设情境

选项 2:有意忽视

选项 3:信号暗示

选项 4:分派任务

答案（34）错误

14、张老师是 A 型个性，那么以下性格特点中可能属于张老师的是

选项 1:渴望成功

选项 2:细致耐心

选项 4:追求完美

答案错误

15、班级中的典型活动包括哪些？

选项 1:班会活动

选项 2:班级社会实践活动

选项 3:针对个别人的心理辅导活动

选项 4:班级文化活动

答案错误

1、人的心理是（AB）。

A 脑的机能 B 客观现实的反映 C 大脑活动产品 D 一种客观的现象

2、（AC）的现象属于感觉适应。

A 入芝兰之室久而不闻其香

B 电灯灭了，眼睛里还看到亮着的灯泡的形状

C 从亮处到暗处，开始看不到东西，要过一段时间才能看到

D 绿叶陪衬下的红花看起来更红了

3、人对时间的估计可以根据（ABCD）。

A 日出日落的交替 B 一年四季的变化

C 生理活动的周期性变化 D 心理活动的周期性变化

4、(AB)等都是心理定势的表现。

A 把 13 放在英文字母中间常会把它读成 B, 而把它放到阿拉伯数字中间会把它读成 13

B 老师对某位同学印象好, 阅卷时会不自觉地多给他几分

C 一个人因为与我的朋友长得很像, 我就把这个人当成了我的朋友

D 天气预报说明天下雨, 我早晨带着伞去上班

5、注意离开了心理活动所要指向的对象而被无关的现象吸引去的现象叫 (BD)。

A 注意的转移 B 分心 C 注意的范围 D 注意的分散

6、智力 (ABCD)。

A 是人的认知能力

B 是从事任何活动都必须具备的最基本的心理条件

C 包括观察力、记忆力、理解力和思维力等

D 智力的核心是思维力

7、通过心理咨询, 我们可以在 (ABCD) 等问题上得到帮助。

A. 学习问题 B、情绪压力问题 C、人际交往问题 D、恋爱问题

8、弗洛伊德把人格分为(ABC)。

A. 超我 B. 本我 C. 自我 D. 他我

9、可以通过(ABCD)等方式进行心理咨询。

A. 网络 B 书信 C 电话 D 面谈

10、自我发展咨询的内容包括(ABCD)等。

A. 生涯规划 B. 人格完善 C 素质提升 D 自我管理

11、身势语主要有(AB)。

A. 手势 B. 体态 C. 人际距离 D. 言语

12、大学生挫折的社会支持来自哪些方面(ABCD)。

A、开展心理咨询 B、注重培养“幸福品质”

C、加强个体积极的心理指导 D、创设挫折情境，锻炼意志

13、影响人际吸引的因素有(ABCD)。

A. 个人特质：热情、能力、外表的吸引力

B. 相似性：态度、价值观等的相似

C. 互补性：



D. 熟悉性:

14、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）产生的主要原因有哪些？（

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

15、新生入校，独立是第一关，独立应该从哪些小事做起？（ABCD）。

A. 整理好自己的“领地” B. 规划好自己的时间

C. 熟悉周围的环境 D. 初步建立社交圈子

16、常用的鉴别心理健康问题的标准包括（ABCD）。

A. 个人经验标准 B. 社会文化标准 C. 症状检查标准 D. 数理统计标准

ABC）。

17、常见的情绪障碍包括（ABC）。

A. 焦虑 B. 强迫 C. 恐怖 D. 精神分裂

18、进行自我心理保健的基本要求包括（ABCD）。

A. 自我意识良好 B. 社会功能良好 C. 社会支持良好 D. 价值观合理

19、下列属于人格基本特点的是（ABCD）。

A 独特性 B 稳定性 C 整体性 D 功能性

20、大学生健全人格的内涵应包括下列（ABCD）方面。

A 正确的自我意识 B 良好的情绪控制能力 C 和谐的人际关系 D 乐观的生活态度

21、大学新生的心理适应策略有哪些（ABCD）。

A、重新进行角色定位，树立目标 B、悦纳自我 C、合理表达自己的感受 D、学会交往

22、良好的择业心态主要表现在哪些方面（ABCD）。

A、避免从众心理 B、确定适当的职业目标 C、避免理想主义 D、克服依赖心理

23、遇到情绪困扰时，下面哪些方法可以合理地调整或缓解情绪（ABD）。

A、向亲人、老师或者朋友诉说 B、寻求专业心理咨询师的帮助

C、任凭自己胡思乱想 D、把一切写下来，借此整理自己的思绪

24、关于适应，下列说法正确的是（ABC）。

A、“物竞天择，适者生存”是自然界所有生物的生存法则。

B、当环境发生变化时，个体就会面对适应问题。

C、适应是智慧的本质，是有机体与环境间的平衡运动。

D、适应就是改变外部环境以是适应自己的生存。

25、下列关于“知识”的说法正确的是（ABD）。

A、“知”是对信息的接收，“识”是对信息的消化和处理。

B、知是接受别人的东西，识是自我加工和运作。

C、中学生学习重在求识，大学生的学习重在获知。

D、知带有继承性，识带有创造性。

26、下列关于学习的说法，正确的是（AC）。

A、学习只靠外部激励则不会长久，更需靠内在的动力。

B、学习动机越强越好。

C、学习动机受到学校、家庭、社会和个人因素的影响。

D、大学生学习活动中产生的许多困惑与问题，与学习方法、学习习惯没有关系。

27、大学生的综合素质包括（ABCD）。

A、专业素质 B、思想道德素质 C、文化素质 D、身心素质

28、关于学习策略的说法，正确的是（ABC）。

A、学习策略是可教的。B、培养大学生的学习策略可以从教与学两个方面考虑。

C、学习策略的运用具有高低水平之分。D、机械的背诵和朗读属于高级的学习策略。

29、下列哪些是良好的学习方法和学习习惯（ABCD）。

A、科学合理的时间管理。B、考虑自己的个性，及时消除焦虑。

C、培养自我监控的学习能力。D、擅于自我激励。

30、人际交往的心理功能包括（ABCD）。

A. 信息沟通功能 B. 心理保健功能 C. 自我完善功能 D. 心理调节功能

31、大学生人际交往的特点有（ABCD）。

A. 交往愿望强烈 B. 交往相对简单稳定 C. 感情色彩浓厚 D. 交往理想化

32、大学生人际交往的原则有（ABCD）

A. 平等原则 B. 尊重原则 C. 宽容原则 D. 诚信原则

33、大学生克服人际交往中的自卑感，应做到（ABC）。

A. 要客观的进行自我分析 B. 要进行积极的自我暗示、自我鼓励

C. 要积极与他人交往 D. 善于转移注意力

34、大学生克服人际交往嫉妒感，应做到（ABCD）。

A. 正确看待别人的长处和能力 B. 善于调整目标

C. 保持良好的心态 D. 善于转移注意力

35、影响职业生涯发展的外部环境因素包括（ABCD）

A 企业的发展 B 家庭的期望 C 社会的需要 D 科技的发展

36、影响大学生职业生涯发展与规划的原因（ABCD）

A 就业形势严峻 B 缺少职业生涯指导

C 对自我的认识不足 D 对外围环境认识的缺失

37、耶克斯—多德森定律表明，各种活动都具有最佳动机水平，而且动机最佳水平随任务难度的不同而有差异，

具体表现为（ABC）

A. 在低难度任务中，处于较高动机水平的工作效率最高

B. 在中等难度任务中，处于中等动机水平的工作效率最高

C. 在高难度任务中，处于较低动机水平的工作效率最高

D. 在高难度任务中，动机水平的高低与工作效率无关

38、下列选项属于大学生常见的挫折反应的是（ABCD）。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/068034127077006141>