

2021 年中小学教师心理健康知识竞赛题库及答案（精选 120 题）

1、不属于心理健康教育中整体性的全员化原则的是（4）

选项 1:教育者的全员性

选项 2:“受教育者”的全员性

选项 3:教育者和受教育者的转换性

选项 4:心理健康教育主要是心理老师的工作

2、心理辅导中的禁语不包括(2)

选项 1:你值得这么伤心吗?

选项 2:我很理解你有这样的感受

选项 3:怪谁呢?要怪就怪你自己

选项 4:说了半天,你怎么就不明白呢?

3、个体在管理压力带来的不适时会采取“问题-中心应对”策略,关于这个策略说法不正确的是 3?

选项 1:个体集中于压力产生的特殊的问题情境,试图找出一些将来可以改变或避免它们的方法(错)

选项 2:问题中心策略可以是向内的,即改变自己而非改变外部环境(错)

选项 3:减轻来自紧张或感到压力的情境的情绪,防止负性情绪压倒自己而无法采取行动解决问题

选项 4:问题中心的策略有助于减轻沮丧的水平,甚至缩短沮丧和郁闷的时间

4、在学校心理健康教育中,团体辅导主要用来(3)

选项 1:提高学生的学业水平

选项 2:解决学生的生活问题

选项 3:预防心理行为问题的发生

选项 4:使学生感到快乐和幸福

5、从学生终生发展为本、生涯取向角度看,中学生正处于职业社会中职业人发展的哪一个阶段(2)

选项 1:建立期

选项 2:探索期

选项 3:维持期

选项 4:淡出期

6、“哑口无言”和“信任之旅”等活动通常适用于哪个班级的发展阶段?(3)

选项 1:接触认识熟悉阶段

选项 2:规范阶段

选项 3:过渡阶段

选项 4:工作阶段

7、下列练习中属于增强团体合作意识的是 (1)

选项 1:解开千千结 (解手链)

选项 2:哑口无言

选项 3:信任之旅

选项 4:信任圈

8、在记忆甲午战争的年代“1894”年时，记忆为“一把揪死”，来提高记忆效率，这采取了 (2) 记忆方法。

选项 1:缩略法

选项 2:谐音法

选项 3:口诀法

选项 4:反思法

9、据调查，20 世纪美国有超过 (4) 的青少年存在不同程度的心理行为问题。?

选项 1:10%

选项 2:20%

选项 3:40%

选项 4:50%

10、大心理健康教育观首先是一种教育 (1)

选项 1:思想

选项 2:原则

选项 3:行为

选项 4:课程

11、心理健康活动课是一门以（1）为本位，使其获得心理体验的课程。

选项 1:学生

选项 2:活动

选项 3:社会

选项 4:学科

12、在明尼苏达多相人格测验(MMPI)中，反映对心身自我臆想的临床量表是（4）

选项 1:抑郁量表

选项 2:妄想量表

选项 3:精神分裂症量表

选项 4:癔病量表

13、（4）共同构建生态化的心理健康教育模式。

选项 1:学校

选项 2:家庭

选项 3:社区整合育人氛围

选项 4:以上都是

14、关于教师职业倦怠，哪种说法不正确？（4）

选项 1:这是教师因不能有效应对工作压力而产生的极端心理反应

选项 2:这是教师伴随长期高水平压力体验而产生的情感、态度和行为的衰竭状态

选项 3:职业倦怠需要正确认识和有效的应对方式

选项 4:职业倦怠离我们还很远，不需要了解

15、个体面对压力时的“问题-中心”应对策略是指（3）

选项 1:减轻来自紧张或感到压力的情境的情绪，防止负性情绪压倒自己而无法采取行动解决问题。选项 2:从事身体运动、喝酒或借助其他药物、发泄愤怒等

选项 3:个体集中于压力产生的特殊的问题情境，试图找出一些将来可以改变或避免它们的方法。

选项 4:简单地否定其负性情绪，并把这些情绪推出意识层面。

16、在教师队伍中，如果有人觉得做什么都没有意思，会很紧张、烦躁、失眠，觉得很委屈、很挫败,,,,,则他

可能处于那种状态？（3）

选项 1:生理耗竭

选项 2:情绪耗竭

选项 3:职业倦怠

选项 4:才智耗竭

17、过程技术属于团体辅导哪个阶段的技术? (2)

选项 1:创始阶段

选项 2:中间阶段

选项 3:过渡阶段

选项 4:结束阶段

18、下列 (1) 不属于沟通的几种模式。

选项 1:谈话沟通

选项 2:互补沟通

选项 3:交错沟通

选项 4:隐藏沟通

19、蔡元培先生对职业境界的描述中，最高境界是哪一种 (4)

选项 1:自然境界

选项 2:功利境界

选项 3:道德境界

选项 4:天地境界

20、发现新天然放射性元素“钋”的科技代表人物是 (4)

选项 1:波义耳

选项 2:拉瓦锡

选项 3:门捷列夫

选项 4:居里夫人

21、信度只受（2）的影响

选项 1:系统误差

选项 2:随机误差

选项 3:恒定效应

选项 4:概化理论

22、游戏的第一个境界是（3）

选项 1:宣泄的游戏

选项 2:安静的游戏

选项 3:不能游戏

选项 4:游戏人生得大自在

23、伴随着青少年发展阶段的到来和交往范围的扩大而出现的一系列

问题，如初中生对异性的过分敏感，考试焦

虑，紧张等都属于（2）

选项 1:障碍性问题

选项 2:发展性问题

选项 3:心理障碍

选项 4:神经症答案正确

24、压力性事件的类别包括（2）

选项 1:大事件和小事件

选项 2:可控事件和不可控事件

选项 3:本职工作事件和份外之事

选项 4:积极事件与消极事件答案正确

25、在团体辅导中，可从年龄层面来划分目标。以下是初中生团体辅导目标的是（4）

选项 1:提高学生对校园生活的适应力，培养他们开朗合群、乐学、自立的健全人格

选项 2:培养他们更为完善的意志品质，增强自觉性、果断性和自制力，能以更为成熟的自我意识和社会责

任感去对待学习、人际交往、情感世界及自我发展等问题

选项 3:感受集体生活与学习知识的乐趣，在谦让友善的交往中体验友情，在好行为好习惯的训练中培养做

一个好学生的意识

选项 4:培养学生自重、自爱、自尊、自信的独立人格及对自我与外界的评价能力，能以积极的心态对待学

习、生活压力和自我身心所出现的变化。

26、游戏不是指（2）状态。

选项 1:深度放松

选项 2:成瘾

选项 3:高度专注

选项 4:高峰体验

27、一位学生向心理辅导员询问下个学期还要交多少费用，辅导员只告诉他一个数字，而忽略他当时表现出的情

绪。这种行为体现了对个案辅导的哪种误解？（1）

选项 1:个案辅导就是提供信息

选项 2:个案辅导就是批评教导人

选项 3:个案辅导就是安慰同情人

选项 4:个案辅导就是社交谈话

28、在心理测验中，效度是指所测量的与所要测量的心理特点之间符合的程度，或者简单地说是指一个心理测验

的（2）。

选项 1:稳定性

选项 2:准确性

选项 3:可信度

选项 4:区分性

29、根据（3），教师在日常的教学活动中要时刻注意自身行为对学生的影响，以身作则，为学生树立榜样。？

选项 1:班杜拉的社会学习理论

选项 2:斯金纳的操作条件反射理论

选项 3:埃里克森的人格发展理论

选项 4:罗杰斯的人本主义理论

30、学校团体辅导多以（2）为单位。

选项 1:个人

选项 2:班级

选项 3:年级

选项 4:学校

31、团体辅导室布置一般实用面积在约（4）平米，最好大于 20 平米。

选项 1:100

选项 2:30

选项 3:80

选项 4:45

32、中学生心理健康活动课的核心内容是（3）

选项 1:学习辅导

选项 2:生涯辅导

选项 3:人格的健全发展

选项 4:人际交往辅导

33、在目前的中小学心理健康教育中，存在着成人化、课程化、知识化的模式。有些学校甚至采用简单生硬的说

教，生搬硬套心理学概念的方式进行教学，这些教学模式并不能达到心理健康教育的最初目的，下面四种关于心理健康教育课程的描述，不正确的是（4）

选项 1:重视情感目标、学生的体验以及应对技能的训练

选项 2:备课中要有学生，以学生发展为中心、以学生实际为基点

选项 3:教学内容贴近学生\学校生活，让学生做自己的教育者

选项 4:备课以教材或参考资料为中心，重认知目标

34、在《生活事件量表中》，对个人精神上影响最大、分值最高的事件是（3）

选项 1:升学

选项 2:居住地变化

选项 3:丧偶

选项 4:考试

35、青春发育期的主要特点是（4）

选项 1:心理发展没有显著变化

选项 2:心理迅速发展并直达成熟

选项 3:身心稳定发展

选项 4:身心发展迅速而不平衡

36、我是谁，生命线，价值观探索等属于团体练习中的（1）类型。

选项 1:纸笔练习

选项 2:身体运动

选项 3:接触练习

选项 4:阅读练习

37、心理健康教育的正向性的资源取向原则强调不回避问题，在于（1）

选项 1:怎样看问题和障碍

选项 2:怎样解决问题

选项 3:怎样规避问题

选项 4:怎样发现正向资源

38、前苏联教育家赞可夫提出：“没有个人的思考，没有对自己经验寻根究底的精神，提高教学水平是不可思议的。”这正是强调成为名师的行为机制中的（4）

选项 1:勇于实践

选项 2:善于学习

选项 3:乐于思考

选项 4:勤于反思

39、在帮助那些有着共同成长课题和类似心理困扰的人时，（2）是一种经济而有效的方法。

选项 1:心理讲座

选项 2:团体辅导

选项 3:心理游戏

选项 4:个体咨询

40、游戏时人处于(2)，是人的最佳状态，这时的体验是高峰体验。?

选项 1:亢奋的状态

选项 2:深度放松而又高度专注的状态

选项 3:放松愉悦的状态(不选)

选项 4:积极寻求合作的状态

41、一般的团体辅导室不会有(2)

选项 1:随意涂鸦墙

选项 2:大圆桌

选项 3:悬挂投影幕

选项 4:团体契约

42、目前中学生发展当中的首要问题是(2)

选项 1:学业压力的影响

选项 2:受青春期发育影响的情绪和心理困扰

选项 3:家庭问题的影响

选项 4:对将来就业问题的困惑

43、下面不属于科学的心理健康教育的主要观念是（3）

选项 1:人性观

选项 2:发展的观念

选项 3:就事论事的观念

选项 4:教育观

44、心理咨询中最重要的原则是（1）

选项 1:保守秘密原则

选项 2:理解支持原则

选项 3:认真倾听原则

选项 4:疏导教育原则

45、学生不能按时完成作业，教师建议家长采取如果不能按时完成就不能看电视的措施，这属于（4）

选项 1:强化

选项 2:正强化

选项 3: 负强化

选项 4: 惩罚

46、在指导教学过程中，教师会教给学生一些学习策略。某数学老师让学生通过记住“山巅一寺一壶酒，尔乐苦

煞我，把酒吃，酒杀尔，杀不死，乐而乐”的方式来记住 π 值，这

位老师使用的是（2）学习策略。 选项 1: 缩略法

选项 2: 谐音法

选项 3: 图像法

选项 4: 反思法

47、考试焦虑的心理辅导不包括 (3)

选项 1: 矫正学习的认知方式

选项 2: 帮助学生学会调控情绪

选项 3: 强调考试重要性

选项 4: 培养学生内在学习动机

48、在斯坦福—比纳智力量表中, 若得分为 110, 则说明该测试者的智力水平为 (3)

选项 1: 中下

选项 2: 中等

选项 3: 中上

选项 4: 优秀

49、培养学生勇于面对人生挑战的态度, 提高承受挫折和适应环境的能力, 这属于心理健康教育中的 (4)。

选项 1: 生活辅导

选项 2: 学习辅导

选项 3: 生涯辅导

选项 4：人格辅导

50、中学生不愿把自己的内心世界轻易地像不了解自己的人透露，另一方面，他们又迫切期望别人的理解，希望得到成人帮助或与同年人的倾谈思想。这表现出中学生：（2）

选项 1：独立意识与依赖心理的矛盾

选项 2：心理闭锁性与渴求理解的矛盾

选项 3：情绪与理智的矛盾

选项 4：理想的自我和现实的自我的矛盾

51、一位诺贝尔奖金获得者 W. W. 叶兹说：“教育不是把一桶水注满，而是点燃一堆火焰”，这句话告诉我们一位优秀的教师要具备的特质是(3)

选项 1：要教学生以知识

选项 2：要教学生以发展

选项 3：要教学生以智慧

选项 4：要教学生以道义

52、因社会交往不良而形成的压力源属于(2)

选项 1：生物性压力源

选项 2：社会性压力源

选项 3：精神性压力源

选项 4: 混合型压力源

53、心理健康教育的系列目标不包括(4)?

选项 1: 适应

选项 2: 发展?

选项 3: 创造

选项 4: 完善

54、以下是某位心理辅导老师与学生谈话的内容

来访者: 我每天生活太单调了, 天天背书包上学, 放学又回家, 一天一天地重复, 太令人乏味了。所有的事情都很枯燥, 没有新鲜刺激, 没有让人兴奋的事情。

辅导员: 你感到现在的生活非常枯燥乏味。该辅导员使用的倾听技术是(2)

选项 1: 鼓励

选项 2: 情感反映

选项 3: 澄清

选项 4: 释义

55、下面哪一种提问是封闭式提问(1)

选项 1: 当时有没有表示同意?

选项 2: 当时你有什么反应

选项 3: 当时你是怎么想的?

选项 4:你能说说你的爸爸吗?

56、以下是某位心理辅导老师与学生谈话的内容学生:班上一位同学

下课时辱骂了我,我真想一刀把他捅死,我

也不想活了。老师:你告诉我,他是谁,我去找他算账,严厉批评他,

帮你出口气。该老师错误认为(1)选项 1:心理辅导只是单纯的同情

选项 2:心理辅导只是教导和说教

选项 3:心理辅导只是简单安慰

选项 4:心理辅导只是解决特定问题

57、下列个案技术中不是影响性技术的是 (3)

选项 1:面质

选项 2:解释

选项 3:倾听

选项 4:具体化

58、在考试焦虑量表中,对得分在(3)分者,有必要采取防治措施。

选项 1:30

选项 2:40

选项 3:50

选项 4:60

59、从年龄阶段层面划分,初中阶段团体辅导活动的目标主要是(2)

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/296113155214010034>