

智慧树知到《放飞心灵大学生心理健康教育》章节测试答案

智慧树知到《放飞心灵大学生心理健康教育》 章节测试答案

第一章

1、健康被认为是（）上的一种稳定的充满活力的一般状态。

A:生理

B:精神

C:身体和精神

D:心理

答案:身体和精神

2、疾病是由（）这些因素共同作用产生的。

A:生理因素、心理因素

B:生理因素、社会因素

C:心理因素、社会因素

D:生物心理、社会因素

答案:生物心理、社会因素

3、疾病很大程度上主要是由于心理性的因素引起的。

A:麻疹

B:癌症

C:猩红热

D:肺结核

答案:癌症

4、具有敌意情绪的人，他们会将怒气放在心中，但是不表达出来，这样会在很大程度上损伤（）。

A:心脏

B:肠胃

C:肾脏

D:肝脏

答案:心脏

5、行为不属于健康生活方式。

A:饮食均衡，摄取适量卡路里

B:每天保持充足睡眠，一般不少于 7-8 小时

C:学习压力管理，降低敌对性

D:每天饮酒不少于 2 杯

答案:每天饮酒不少于 2 杯

6、马斯洛是心理学理论哪个学派的代表人物。

A:精神分析心理

B:人本主义心理

C:行为主义心理

D:格式塔心理

答案:人本主义心理

7、用来进行心理健康水平测试的 SCL-90 量表共（）题。

A:90

B:60

C:36

D:72

答案:36

8、自我服务偏差是指认为自己的能力水平要优于群体的平均水平。
()

A:对

B:错

答案:错

9、生活兴趣减退、缺乏活动愿望、丧失活动力等症状是典型的抑郁苦闷情感和心境的代表。()

A:对

B:错

答案:对

10、比如觉得脑袋变空了，记忆力不好了，这些都是感知障碍，不属于强迫症状的表现。()

A:对

B:错

答案:错

第二章

1、情绪是由主观体验，生理唤醒和行为表现 3 个成分构成的（）

A:对

B:错

答案:对

2、应激是在紧急或危险情况下引起的情绪状态（）

A:对

B:错

答案:错

3、心理学家艾克曼发现人类有六种基本情绪，分别是（）。

A:愤怒恐惧愉快厌恶喜悦悲伤

B:愤怒恐惧厌恶惊讶喜悦悲伤

C:愤怒恐慌惊讶喜悦厌烦哀伤

D:喜悦愤怒悲伤惊恐厌恶快乐

答案:愤怒恐惧厌恶惊讶喜悦悲伤

4、下列不属于心境特点的选项为 () ()。

A:持续时间长

B:具有弥散性、非定向性

C:具有强烈的情绪状态

D:对人的生活、学习和身心健康有较大影响

答案:具有强烈的情绪状态

5、哪种经历或念头最不可能成为心境的来源 () ()。

A:已经放下的念头

B:现在的杂念

C:已经过去的不快

D:遥远的未来

答案:已经放下的念头

6、华生的小阿尔伯特实验室经典条件作用的代表。()

A:对

B:错

答案:对

7、大学生常见的情绪困扰有自卑、焦虑、抑郁、狂躁。()

A:对

B:错

答案:错

8、当一次考试失利导致成绩不理想，下列信念中(())是典型的以偏概全。

A:我怎么那么笨呀，我怎么就是比别人差呢!

B:不是我没有努力，而是这次的题目太难了。

C:别人都参加了补习班，我只是没有参加才会这样。

D:这次没有复习好，一定要努力才是。

答案:我怎么那么笨呀，我怎么就是比别人差呢！

9、获得幸福的方法只有学会感恩和建立和谐人际关系。（）

A:对

B:错

答案:错

10、幸福就是我们没有负面的情绪。（）

A:对

B:错

答案:错

第三章

1、是持续时间比较短，终结时间也比较明确的一种威胁性事件。

A:长期性压力

B:慢性压力

C:急性压力

D:间歇性压力

答案:C

2、被（）困扰的人看不到任何出路，无法摆脱生活中的经济压力，人际关系的不和谐，有浓重的自卑情绪，对自己、家庭都感到悲观消极。

A:短暂性压力

B:慢性压力

C:急性压力

D:间歇性压力

答案:B

3、压力的来源主要有（）（）。

A:家庭工作的平衡

B:人际关系的改变

C:个人的发展

D:其余都有

答案:D

4、不太愿意和人在一起，这种情况叫（）。

A:人际疏离感

B:人际关系破裂

C:人际减退

D:其余都不对

答案:A

5、压力过大反映在身体上的症状有睡眠障碍、注意力不集中、记忆力衰退、头痛频繁、物质成瘾。（）

A:对

B:错

答案:B

6、根据马斯洛的需要层次理论，人的最高层次需要是（）。

A:爱与归属需要

B:尊重和自尊需要

C:安全感需要

D:自我实现的需要

答案:D

7、创意思维的特点是（）。

A:有新意

B:有趣味

C:有新意和有趣味

D:打破常规

答案:C

8、一间空房间，你能在最短时间内用（）东西将空房间充满。

A:烟雾

B:鲜花

C:美食

D:灯光

答案:D

9、大脑中的（）区域和我们的创造活动高相关。

A:布洛卡氏区

B:前运动皮层区

C:韦尼克氏区

D:感觉联合区

答案:B

10、创造活动越多，创造性成就越高，前运动皮层区可能就越大。（）

A:对

B:错

答案:A

第四章

1、心理自我是对自身心理状态的认识和评价。（）

A:对

错

答案:A

2、理想自我是个体想象自己在他人心目中的形象。（）

A:对

B:错

答案:B

3、自我认识从自我观念上分为现实自我、理想自我和（）

A:生理自我

B:心理自我

C:社会自我

D:投射自我

答案:D

4、人生在哪个阶段是自我意识发展最重要的时期。（）

A:幼年

青少年

C:中年

D:老年

答案:B

5、以下哪个选项是自我认识的关键部分。()

A:自我评价

B:自我分析

C:自我意识

D:自我感觉

答案:A

6、如果我们常常去追求理想自我，而忽略或者不接纳我真实自我的时候，往往会感受到很大的疏离感。()

A:对

B:错

答案:A

7、自卑感是指在和别人比较时，由于低估自己而产生的情绪体验。
()

A:对

B:错

答案:A

8、自卑感对积极的成长起着一种激励作用，所以自卑感是一种没有危害的情绪体验。()

A:对

B:错

答案:B

9、下列选项中，发展理性能力的方法有关注自己的情绪，定时写思维日记和 ()。

A:时刻注意自己的行为

B:结合他人的意见

C:分析这个问题的要素

D:做合理的计划

答案:C

10、不以物喜，不以己悲属于满足型自我悦纳。（）

A:对

B:错

答案:B

第五章

1、世界心理卫生联合会明确地指出（）是心理健康的标准之一。

A:有良好的沟通能力

B:有良好的认识能力

C:有较强的社会适应能力

D:有良好的学习能力

答案:C

2、人与环境的适应通过哪两种途径来实现（）

A:人自身做出改变，社交改变

B:环境改变，心态改变

C:人自身做出改变，环境改变

D:认知改变，心态改变

答案:C

3、发展是人对（）的积极适应。

A:生活

B:社会

C:环境

D:现实

答案:C

4、戚加宁在大学生适应和发展的任务要求中提出的发展能力包括智力，体力，社交以及（）

A:学习能力

B:认知能力

C:管理能力

D:人际交往能力

答案:D

5、我国学者提出的大学生适应与发展的任务和要求包括（）

A:适应环境，发展整合，改变自身，学会学习

B:学会做人，学会学习，学会与人相处，学会适应

C:发展能力，管理情绪，健康人格，适应环境

D:学会做人，学会做事，学会与人相处，学会学习

答案:B

6、个体在遇到新情境时，3种基本的适应方式分别是改变环境、接受情境和（）。

A:心理防御

B:认识环境

C:问题解决

D:适应环境

答案:A

7、（）是一种很有建设性的心理作用，也是维护心理健康的必需品。

A:合理化

B:文饰

C:升华

D:移情

答案:C

8、如果我们太专注于某一点时，人的注意范围会变狭窄，当环境发生变化，我们却仍浑然不觉，很难对环境进行全面考量，这种现象称为（）。

A:意识狭隘

B:变化盲视

C:注意狭隘

D:注意力不集中

答案:B

9、年轻人虽然在生理上已表现出足够的成熟，但是可以在履行社会

义务和责任方面适当予以延缓，这种现象称为（）

A:延缓偿付期

B:延迟满足

C:退行

D:退化

答案:A

10、过度关注自我是一种偏差的认为自己比别人很重要的状态，其本质不能客观地把握自己和别人以及世界的关系。（）

A:对

B:错

答案:A

第六章

1、人际交往是指个人与个人、个人与群体或群体与群体之间通过一定方式进行接触，从而在认知、（）和行为上相互影响的过程。

A:情感

B:情绪

C:思想

D:思维

答案:A

2、心理学家认为，除开睡眠，我们会花（）时间在人际间的各种直接、间接的沟通上。

A:40%

B:50%

C:60%

D:70%

答案:D

3、在心理学小实验：人能承受多少孤独中，被试最长能够忍受（）时间？

A:一天

B:二天

C:三天

D:四天

答案:C

4、诺贝尔奖合作研究获奖者的比例一直处于增长之中，这说明了（）

A:人际交往能完善自我，走向成功

B:人际交往能慰藉心理，促进身心健康发展

C:人际交往能交流信息，加快大学生社会化的进程

D:人际交往能促进潜能开发

答案:A

5、长期生活在（）的人际关系中，就会使人形成乐观开朗、积极向上的性格，在群体中充分发挥自己的创造才能。

A:友善和谐

B:单一乏味

C:自私自利

D:互补

答案:A

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/396134033214010220>