

# 《心理健康教育与教师心理素质》模拟试题

## (含答案)

### 第一、二章

#### 一、单项选择题：

1. 世界卫生组织早在 1948 年的成立宣言中就明确指出“健康”是指：( )
  - A. 身体上、心理上没有疾病和虚弱现象。
  - B. 身体上、心理上和社会上的完满状态而不仅是没有疾病和虚弱现象。
  - C. 身体上没有疾病和虚弱现象
  - D. 身体上、心理上的完满状态而不仅是没有疾病和虚弱现象。
2. 心理健康这个概念不同学者有不同解释，精神病学者麦灵格认为 ( )。
  - A. 心理健康是一种持续的心理状况，当事者在那种情况下能做出良好的适应，具有生命的活力，且能充分发展其身心的潜能。
  - B. 心理健康就是合乎某一水平的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。
  - C. 心理健康是人们与环境相互之间具有最高效率即快乐的适应情况。
  - D. 个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。
3. 所谓心理问题是指在个体发展过程中，由于外部影响或内部失调而引起的 ( )。
  - A. 暂时性的心理失衡现象
  - B. 永久性的心理失衡现象
  - C. 心理功能发生局部障碍的表现
  - D. 心理功能出现的严重障碍的表现
4. 注意力集中水平偏低，一般很难超过十几分钟，过分好动，自制力极差，性绪不稳定，易激动等，这是典型的 ( )。
  - A. 抑郁症
  - B. 自闭症
  - C. 精神分裂症
  - D. 多动症
5. 宗旨是：“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动，尤其是关于世界各国人民的心理健康的保持和增进，心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗和预防，以及全体人类的幸福的增进。”的心理卫生组织是 ( )。
  - A. 美国全国心理卫生协会
  - B. 中国心理卫生协会
  - C. 世界心理健康联合会
  - D. 国际心理卫生委员会
6. 在 1948 年召开的第三届国际心理卫生大会上，通过了一份题为 ( ) 的纲领性文件。
  - A. 《心理健康与世界公民》
  - B. 《国际心理健康展望》
  - C. 《一颗发现了自我的心》
  - D. 《关于心灵营养问题》
7. “在教育工作中，一切都应该以教育者的人格为依据，任何章程、任何纲领和任何管理机构，不论它们被设想的多么精巧，都不能代替人格在教育事业中的作用。”提出该教育理论的教育家是 ( )。
  - A. 俄国教育家乌申斯基
  - B. 苏联教育家马卡连柯

C. 美国教育心理学家 JM 索里 D. 美国教育学家 C. W 特尔福德

8. 我国古代教育家、思想家孔子曾提出“以身作则”的见解，这体现了教师职业的（ ）特点。  
A. 复杂性 B. 针对性 C. 示范性 D. 崇高性
9. 教师的（ ）是认识能力的核心要素，是决定一个人的理解能力的关键。  
A. 教学能力 B. 创造能力 C. 知觉能力 D. 思维能力
10. 关于教师角色认识和角色期待下列说法中不正确的是（ ）。  
A. 角色认知是指对某一角色规范的了解与认识  
B. 角色期待指人们在角色认知的基础上所形成的对某一角色的期望和要求  
C. 角色期待通常包括自我期待和内部期待两种  
D. 自我期待是指教师基于对教师角色的正确理解而形成的一种理想化的自我形象和自我期望
11. 下列关于教师心理健康对学生心理健康影响的论述中不正确是（ ）。  
A. 教师不健康的心态必然导致学生的心理障碍  
B. 教师不健康的心态会影响正常的师生关系  
C. 教师不健康的心态会影响学习态度和生活方式  
D. 教师的心理健康程度是影响心理健康教育效果的一个关键因素
12. 教师的语言表达能力属于下列教师应具备的能力中的（ ）。  
A. 全面、深入了解学生的能力 B. 人际沟通能力  
C. 教育诊断与指导能力 D. 获取新信息的能力
13. 实际上，对于学生心理健康教育和德育来说，（ ）是增强社会适应能力的重要内容。  
A. 良好道德品质的形成 B. 良好的学习成绩  
C. 良好的生活习惯 D. 保持良好的心理状态

## 二、多项选择题

1. 中国心理卫生协会会长陈学诗认为要判断一个人是否健康的具体标准是（ ）。  
A. 没有器质性或功能性异常 B. 没有主观不适的感觉  
C. 没有异于平常人的表现 D. 没有社会公认的不健康行为
2. 不健康的心理状态依据心理功能受阻的程度，一般可以分成（ ）。  
A. 心理问题 B. 心理变态 C. 心理障碍 D. 心理疾病
3. 怎样才算心理健康，当前常用的判断标准主要有以下几种：（ ）。  
A. 统计测量标准 B. 临床病理标准 C. 社会适应标准 D. 个性发展标准
4. 心理卫生工作进入学校之后，对传统的学校教育起到了重要的补充作用，比如，在目标任务上，心理卫生的三级目标是（ ）。

- A. 心理问题的解决 B. 心理疾病的治疗 C. 心理障碍的预防 D. 促进个性的全面发展
5. 社会角色的特点有（ ）几点。  
A. 社会性 B. 相对性 C. 特定性 D. 规范性
6. 我们根据现代社会和学生个体发展的需要，确定教师的职业角色应为以下（ ）等几个方面。  
A. 人类文化的传播者 B. 学生灵魂的塑造者  
C. 集体活动的领导者 D. 学生家长的代理人
7. 教师职业的特点可以归纳为（ ）几点。  
A. 复杂性 B. 崇高性 C. 示范性 D. 针对性
8. 作为文化知识传授者的教师应该具有以下哪几方面的知识（ ）。  
A. 广博的文化科学知识 B. 丰富的学科专业知识  
C. 如何进行教育理论研究的知识 D. 系统的教育科学和心理科学知识
9. 教师要想提高自己的语言表达能力，就要努力做到以下几点（ ）。  
A. 要科学、准确 B. 要简洁、明了 C. 要生动、形象 D. 要善于启发
10. 在教师应具备的良好性格特征中，最重要的有（ ）。  
A. 待人和蔼可亲，容易接近 B. 崇尚正义，坚持真理的坚定信念  
C. 积极热情、乐观稳定的情绪状态 D. 坚忍不拔的毅力和持之以恒的坚持性
11. 教师中存在的心理健康问题，主要表现在以下几方面（ ）。  
A. 职业适应性差 B. 因各种认知偏差而造成的态度偏差  
C. 情绪不稳定，自制力差 D. 人格缺陷与人际关系紧张

### 三、判断题

1. 健康就是指身体的强健和没有疾病。（ ）
2. 心理健康与不健康只是一个相对的概念，它们之间并没有严格的界限。（ ）
3. 心理卫生就是心理保健。（ ）
4. 1964年在世界心理健康联合会第十四次年会上，以“心理健康与世界公民”为中心议题，专门讨论了科学技术革命对心理健康的影响问题。（ ）
5. 在人才素质的各方面中，心理素质在人才素质整体结构中具有基础与核心的作用。（ ）
6. 实际上，学业成就仅与智力水平有关，同非智力因素无关。（ ）
7. 教师所扮演的社会角色具有多重性和复杂性的特点。（ ）

8. 教师与学生的关系仅是教育者与被教育者、领导者与被领导者的关系，这就注定不会是一种师生平等的关系。( )
9. 为人师表是教师必须具备的职业素养。( )
10. 尊重学生是热爱学生的具体表现之一，一个真正热爱学生的教师必然会对学生表现出应有的尊重。( )
11. 教师只有具备了人际沟通能力，才能有效地帮助那些在学习、生活、交往、发展方面遇到困难的学生排除干扰、克服困难、解决问题。( )
12. 教师的工作中充满了矛盾和挫折，这是由教育对象和教育环境的复杂性决定的。( )
13. 教师的心理健康状况是教师整体心理功能的集中反映，也是影响心理健康教育效果的关键因素。( )
14. 教师不健康的心态会影响正常的师生关系，师生关系又是影响学生心理状态的一个重要因素。( )
15. 学生在校期间，教师就成了家长的代理人，行使对学生的监护权。( )

#### 四、简答题

1. 心理卫生学的基本任务主要有哪些？
2. 什么是完整的健康观？
3. 师中存在的心理健康问题，主要表现在哪些方面？
4. 教师心理健康对学生心理健康的影响？
5. 心理素质在人才素质整体结构中具有基础与核心的作用，具体表现在哪些方面？
6. 为什么说教师的职业特点具有针对性？

#### 五、论述题

1. 结合实际，谈谈教师应扮演的社会角色有哪些？
2. 要成为一个合格的教师应具备的心理素质有哪些？

#### 第三、第四章

## 一、单项选择题

1. 心理压力的来源大致是（ ）。  
A. 外部 B. 内部 C. 外部和内部 D. 以上都不是
2. 根据测量量表成人的消极分和积极分超过（ ），且两部分绝对值分别相加的和超过 16 时，说明心里压力较大。  
A. 5 B. 6 C. 7 D. 8
3. 导致挫折的外部因素是（ ）。  
A. 生活条件和工作环境 B. 人际关系 C. 发展机会 D. 以上都是
4. 导致挫折的内部因素是（ ）。  
A. 生理原因 B. 心理原因 C. 生理原因和心理原因 D. 以上都不是
5. 应激反应是一种典型的（ ）现象。  
A. 心理现象 B. 生理现象 C. 心理—生理现象 D. 身理现象
6. 心理应对机制其心理成分主要为三部分，不包括下列中的（ ）。  
A. 认知 B. 态度 C. 行为 D. 方法
7. 为了减轻压力，不合理的宣泄方式是（ ）。  
A. 找人倾诉 B. 喝酒解愁 C. 音乐调节 D. 运动
8. 不正确的学生观和发展观是（ ）。  
A. 尊重学生人格 B. 尊重学生主体地位 C. 合理的体罚教育 D. 尊重学生差异
9. 教师怎样对待学生，取决于教师怎样看待学生，尤其是怎样理解学生与教师的关系，这就是老师的（ ）。  
A. 学生观 B. 价值观 C. 发展观 D. 教育观
10. 人生观的不同会对人们的（ ）具有直接的影响作用 P95  
A. 生活观 B. 心理健康状况 C. 教育观 D. 世界观

## 二、多项选择题

1. 极度应激状态下通常出现（ ）这几个阶段。  
A. 警报和动员阶段 B. 昏迷阶段 C. 抵抗阶段 D. 衰竭阶段
2. 导致挫折的外部因素一般可以包括（ ）。  
A. 生活条件 B. 工作环境 C. 人际关系 D. 发展机会
3. 心理冲突包括（ ）。  
A. 认知冲突 B. 情感冲突 C. 知情冲突 D. 情意冲突

4. 心理应对机制从自觉性的水平来看，比较常见的由以下几种（ ）。  
A. 合理化 B. 否认 C. 投射 D. 幻想
5. 积极的心理应对方式包括（ ）。  
A. 继续努力 B. 调整目标 C. 替代行为 D. 升华行为
6. 减轻压力的方法包括（ ）。  
A. 正视现实 B. 合理宣泄 C. 学会放弃 D. 自我放松
7. 不合理信念的表现为（ ）。  
A. 完美主义倾向 B. 适应功能 C. 寻求绝对公平 D. 以偏盖全
8. 韦斯勒等人不合理信念的基本特征是（ ）。  
A. 绝对化 B. 过分概括化 C. 糟糕之极 D. 以偏盖全
9. 卡普兰和斯坦认为，能够造成心理压力情境除了挫折与冲突外还应该包括（ ）。  
A. 被剥夺感 B. 拥挤 C. 压迫感 D. 自我放松
10. 战胜挫折与失败的法宝是（ ）。  
A. 兴趣 B. 志向 C. 胸怀 D. 毅力
11. 减轻压力，合理宣泄包括（ ）。  
A. 找人倾诉 B. 自我宣泄 C. 音乐调节 D. 运动

### 三、判断题

1. 从心理学角度看，导致心理失衡的主要原因不在内部而在外部。（ ）
2. 心理压力就是指因外部环境的 影响而导致的紧张、焦虑感以及在此基础上所产生的应激反应状态。（ ）
3. 应激反应是典型的心理—生理现象。（ ）
4. 导致挫折的内部因素包括生理原因和心理原因两方面。（ ）
5. 心理应对机制其心理成分包括认知和态度两部分。（ ）
6. 人的主观因素在影响挫折感受的诸因素中起着重要作用。（ ）
7. 行为主义心理学认为应对机制主要是由那些能够使人成功逃避压力或挫折情境的行为组成。（ ）
8. 克服不合理信念的主要方法是认知调节。（ ）

9. 人的认识水平是决定心理发展水平的关键因素。( )
10. 学生观是指对学生在学习活动中的地位、作用等本质特性和基本属性的认识和理解。( )
11. 发展观是指对学生成长发展过程中根本动力和内外因素关系的认识。( )
12. 教师最重要的才能就是能善于发现和培养学生的长处。( )
13. 教育价值观是指人们对教育功能与价值的理解和认识。( )
14. 不同的教育价值观不会对教育质量观产生直接的影响。( )

#### 四、简答题

1. 简述心理压力中的外部压力和内部压力。
2. 怎样增强抗挫折能力。
3. 克服以偏概全的心理有哪些方法？
4. 教师如何树立正确的人才观和评价观？

#### 五、论述题

1. 在结合自身实践，谈谈如何通过有效的自我调节来改善自己的工作态度。
2. 试述完美主义倾向的弊端？克服完美主义倾向的方法有哪些？

#### 第五、六、七章

##### 一、单项选择题

1. 人的情感的性质由什么决定( )。  
A. 人品高低 B. 人的需要得到满足的程度 C. 年龄 D. 性别
2. 激情状态下的“意识狭窄”现象反映了情感的什么功能( )。  
A. 信号功能 B. 适应功能 C. 动机功能 D. 教育功能
3. “只可意会，不可言传”体现的是情感的什么功能( )。  
A. 教育功能 B. 动机功能 C. 适应功能 D. 信号功能
4. 教师积极情感的核心成分是( )。  
A. 对学生的关爱 B. 对知识和真理的追求

- C. 积极乐观的情绪 D. 对高尚道德的追求
5. 与人的认知活动相关的心理特征属于性格结构中的 ( )。  
A. 对现实的态度 B. 意志特征 C. 情绪特征 D. 理智特征
6. “冷漠自私”的特点属于性格构成中的 ( )。  
A. 对现实的态度 B. 意志特征 C. 情绪特征 D. 理智特征
7. “不关心外界事物，脱离实际，多幻想”的特点属于以下哪种性格模式 ( )。  
A. 内向的感情型 B. 内向的知觉型 C. 内向的感觉型 D. 内向的思维型
8. “尊重客观条件和伦理法则，不感情用事”的特点属于下面哪种性格模式 ( )。  
A. 外向的感情型 B. 外向的知觉型 C. 外向的思维型 D. 外向的直觉性
9. 不属于“性格缺陷”的是 ( )。  
A. 怯懦 B. 自卑 C. 嫉妒 D. 变态人格
10. “不愿主动与他人接触，对周围的人常有厌烦、鄙视或戒备心理”的性格缺陷属于 ( )。  
A. 自卑 B. 孤僻 C. 怯懦 D. 暴躁
11. 长期处于应激状态的性格缺陷是 ( )。  
A. 孤僻 B. 狭隘 C. 暴躁 D. 嫉妒
12. 对学习的认识错误的阐述是 ( )。  
A. 学习应该是学习者发自内心的愿望 B. 应该遵循循序渐进的认知过程  
C. 学习是不断完善自己的过程 D. 决定学习效果的关键是智力因素
13. 维持和增强学习动机最基本最有效的方式是 ( )。  
A. 成功体验 B. 减轻学习负担 C. 生动有趣的教学方法 D. 创造思维的培养
14. 创造良好的课堂气氛，不正确的做法是 ( )。  
A. 鼓励学生发表个人见解 B. 师生共同制定课堂教学中的各种行为规范标准  
C. 以积极引导为主，以消极限制为辅 D. 维护教师的权威和主导地位
15. 违反“体验成功原则”的做法是 ( )。  
A. 要尊重学生之间的个别差异 B. 评价要体现鼓励性、多元化，不要批评学生  
C. 教学活动要面向全体学生 D. 教学目标的确定要从学生实际水平出发

## 二、多项选择题

1. 情感调控的方法有 ( )。  
A. 合理宣泄 B. 升华调控 C. 自我安慰 D. 心理换位
2. 属于“合理宣泄”的情感调控的形式有 ( )。

- A. 写日记 B. 倾诉 C. 大声呼喊或痛哭 D. 盛怒时的攻击性言行
3. 对于教师情感的描述准确的是 ( )。
- A. 具有两极性 B. 是一种重要的教育资源  
C. 只有积极情感, 没有消极情感 D. 可以进行自我调控
4. 积极情感的表达体现在 ( )。
- A. 语言鼓励 B. 表情作用 C. 体态语言 D. 多种沟通语言的综合运用。
5. 关于性格的描述正确的是 ( )。
- A. 性格是指一个人独特的稳定的个性特征 B. 性格是稳定不变的  
C. 性格表现了一个人的品德和世界观 D. 性格对人生和职业有重大影响
6. 性格的结构包括 ( )。
- A. 对现实的态度 B. 意志特征 C. 情绪特征 D. 理智特征
7. 性格的意志特征包括 ( )。
- A. 自觉性 B. 果断性 C. 坚毅性 D. 自制力
8. 课堂教学中的心理卫生原则包括 ( )。
- A. 积极情绪原则 B. 体验成功原则 C. 合理负担原则 D. 民主自治原则
9. 创造性教师应具备的教学特点有 ( )。
- A. 延迟判断, 不立即对学生的创造性成果作出评判 B. 善于培养学生主动学习的态度  
C. 能对学生进行专门的创造思维训练 D. 要有绝对权威
10. 课堂教学中培养学生创造力的重要途径有 ( )。
- A. 充分利用知识作载体 B. 合理安排教学内容很热教学方法  
C. 培养学生的创造思维 D. 培养学生的创造人格
11. 课堂教学模式包括 ( )。
- A. 步骤安排 B. 课堂气氛 C. 反馈方式 D. 支持系统
12. 影响学习效果 and 效率的因素有 ( )。
- A. 智力因素 B. 性格特征 C. 情绪状态 D. 教学环境
13. 课堂教学中教师应遵循的评价原则有 ( )。
- A. 要全面客观 B. 要以鼓励为主 C. 要有发展性 D. 要统一标准
14. 对“皮格马利翁效应”(“期望效应”)理解正确的是 ( )。
- A. 要求越高, 成功就越大。  
B. 教师对学生要有积极的期望和要求。  
C. 教师的期望和学生的自我应验是一个交互影响、相互促进的过程。  
D. 只有鼓励性评价才能促进学生的成长。

1. 人的任何一种情绪与情感体验都有性质上完全相反的两种表现。( )
2. 情感是由外部的刺激环境引起的对客观事物直接的反映。( )
3. 相同的刺激情境必定产生相同的情感体验。( )
4. 一个教师是否具有积极的情绪与情感,是决定他能否成为一个合格教师的关键。( )
5. 作为教师要能够抑制消极情感,才能较好地完成教育教学任务。( )
6. 性格是稳定的,但又不是一成不变的。( )
7. 性格的意志特征是指人对自己的行为调节和控制方面的心理特征。( )
8. 课堂教学是以知识技能的掌握及能力的培养为主要目的,所以教师人格特征对教学工作无足轻重。( )
9. 要培养创新人才,最重要的任务还不是培养学生的创造能力,而是培养他们的创造人格。( )
10. 教师在学生心目中要有绝对权威才能提高教学效率。( )
11. 丰富的想象力是构成创造能力的重要成分,在教学过程中应当加强培养。( )
12. 创造力的形成主要依赖于创造性思维的培养,与知识的学习和积累关系不大。( )
13. 课堂教学中教师与学生的关系应该是平等的、相互尊重的。( )
14. 减轻学生的学习负担就是要把作业量控制在一定范围内。( )
15. 让学生在学习过程中不断产生成功体验,是维持和增强学习动机的最基本也是最有效的方式。( )

#### 四、简答题

1. 简述情绪与情感的区别。
2. 教师的积极情感包括哪几个方面?
3. 如何培养教师的积极情感?

5. 简述课堂教学中教师应遵循的评价原则。

6. 如何帮助学生矫治怯懦的性格缺陷？

7. 简述落实积极情绪原则的措施。

#### 四、论述题

1. 请结合实践经验谈谈教师的积极情感对教育效果的促进作用。

2. 试述影响课堂教学的外因。

3. 结合自己的教育教学实践，谈谈对“成功教育”的理解和体会。

#### 第七、八、九、十章

##### 一、单项选择题

1. ( )是人际关系的核心因素。

- A. 行为表现    B. 认知水平    C. 情感体验    D. 言行举止

2. ( )是个体实现社会化的基本途径。

- A. 人际交往    B. 学习    C. 认识    D. 团结协作

3. 解决师生冲突的关键是 ( )。

- A. 学生    B. 教师    C. 校长    D. 家长

4. 美国著名作家爱墨生说过：“教育成功的秘密在于 ( ) 学生”。

- A. 喜欢    B. 严格要求    C. 相信    D. 尊重

5. 心理诊断的关键和根本目的是 ( )。

- A. 确定状态是否正常    B. 确定问题的性质和原因  
C. 预测发展前景    D. 确定问题程度

6. 孤独症通常都伴随有一定的 ( ) 障碍。

- A. 言语    B. 行为    C. 情感    D. 学习

7. 学校心理辅导和咨询工作的重点是 ( )。

- A. 治疗和康复    B. 倾听和共情    C. 教育和发展    D. 鼓励和接纳

8. “毕生发展观”是由 ( ) 等人提出的。

A                      B. 苏霍姆林斯基    C. 布鲁姆            D. 埃里克森

9. ( ) 的人不属于心理咨询的范围。

A. 精神分裂        B. 有心理困难    C. 轻度神经症      D. 正常人

10. 精神分析理论是由 ( ) 心理学家弗洛伊德创立的。

A. 美国            B. 奥地利        C. 芬兰            D. 德国

11. 本我受本能的支配, 依照 ( ) 原则行事。

A. 现实            B. 快乐            C. 至善            D. 规范

12. 代币强化法属于 ( ) 咨询理论的常用方法。

A. 精神分析        B. 人本主义      C. 行为主义        D. 认知学派

13. 来访者中心疗法属于 ( ) 咨询理论的常用方法。

A. 精神分析        B. 人本主义      C. 行为主义        D. 认知学派

14. ( ) 是心理咨询的精髓所在。

A. 倾听            B. 共情原则      C. 尊重            D. 助人自助

## 二、多项选择题

1. 人际关系是多种心理因素的复合体, 其基本成分是 ( )

A. 认知            B. 意志            C. 情感            D. 行为

2. 在人的需要结构中, ( ) 的需要是一种基本的需要。

A. 成功            B. 爱              C. 归属            D. 地位

3. 心理健康教育的主要途径有 ( )

A. 心理治疗        B. 学科教学        C. 各项教育活动    D. 班主任工作

4. 教师的心育能力归纳起来包括 ( )。

A. 心理诊断能力    B. 心理辅导能力    C. 心理咨询能力    D. 心理治疗能力

5. 心理诊断包括 ( ) 等几个环节。

A. 明确目的        B. 综合评价        C. 确定对象        D. 收集资料

6. 强迫症的主要表现形式有 ( )。

A. 强迫观念        B. 强迫行为        C. 强迫意向        D. 强迫怀疑

7. 精神分裂症病人的妄想以 ( ) 较为多见。

A. 钟情妄想        B. 成功妄想        C. 关系妄想        D. 迫害妄想

8. 心理辅导活动设计的原则包括 ( ) 原则。

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/508035063121007005>