

2023 年 7 月至 10 月 31 日全国中小学心理健康教育教师、班主任网络培训示范班在线考试试题（两套）及答案【附：教师培训心得】

2023 年 7 月至 10 月 31 日全国中小学心理健康教育教师网络培训示范班在线考试试题附全答案【含心得体会】

（题目顺序可能不同，可点击 Ctrl+F（查找）功能进行页面搜索）

一、单选题

1 题目：以下不属于心理健康教育课的三种特性的是？（ ）

- A 内容体现内在序列
- B 活动设计体现的内在关联
- C 学生感悟体现内在成长
- D 应有对应考核

正确答案：D

2 题目：青少年早期的年龄段是指（ ）

- A 10 岁至 13 岁
- B 14 岁至 18 岁
- C 18 岁至 21 岁
- D 0 岁至 6 岁

正确答案：A

3 题目：以下说法不正确的是（ ）

- A 前习俗水平的阶段是避罚服从取向/对功利取向

B 习俗水平的阶段是寻求认可取向/遵守法规取向

C 后习俗水平的阶段是社会法制取向/普遍伦理取向

D 前习俗水平的阶段是避罚服从取向/普遍伦理取向

正确答案：D

4 题目：学校心理健康教育主题活动的目的是（ ）

A 是指学校以发展性心理辅导与积极心理学理念为导向，围绕学生成长需求及凸显问题，结合实际，面向全体学生开展的有目的、有计划的心理健康教育行动。

B 宣传普及心理健康知识，引导学生自我探索，提升学生自助互助意识和能力，培育学生积极心理品质，开发学生心理潜能，提升学生心理健康素养

C 心理健康教育主题活动是心理健康教育的要途径之一，是对心理康教育课的补充，实施的条件与门槛不高，能在所有学校开展，能面向全体学生实施

D 是指学校以发展性心理辅导与积极心理学理念为导向，围绕学生成长求及凸显问题，协助完成教学目标

正确答案：B

5 题目：以下不属于高中阶段生涯规划课程的开展方式的是（ ）。

A 生涯课程与心理课程相结合

B 生涯课程与班会课程相结合

C 生涯课程与心理课、班会课、社团课、家长学校、社会实践相结合

D 生涯课程与学生个人结合

正确答案 JD

6 题目：以下不属于具备良好的心理测量学特性是（ ）。

A 信度

B 效度

C 常模

D 被测者

正确答案：D

7 题目：以下不属于构建高效课堂的影响因素是（ ）。

A 创新教学考评方式、丰富课堂教学内涵

B 构建学习动力系统、营造快乐学习氛围

C 专业化师资队伍、优化课堂管理方式

D 快速传输知识

正确答案：D

8 题目：以下不属于哀伤辅导的四项任务的是（ ）。

A 识别心理危机信号

B 经验悲伤的痛苦

C 重新适应一个逝者不存在的新环境

D 将情绪的活力重新投注在其他关系上

正确答案：A

9 题目：不属于布拉默（BranImer）危机三分法（ ）

A 发展性危机

B 随机性危机

C 境遇性危机

D 存在性危机

正确答案： B

10 题目： 生涯规划的思路是（ ）。

A 人生规划—职业规划—专业规划—学业规划

B 职业规划—人生规划—专业规划—学业规划

C 学业规划—人生规划—职业规划—专业规划

D 人生规划—专业规划—职业规划—学业规划

正确答案： A

11 题目： 以下不属于教师应对校园心理危机策略的是（ ）。

A 经验悲伤的痛苦

B 冷静处理危机事件现场

C 妥善管理危机学生

D 掌握危机善后处理流程

正确答案： A

12 题目： 不属于心理辅导室的选址原则的是（ ）。

A 安静隔音

B 便于出入但不明显

C 明亮舒适

D 热闹

正确答案：D

13 题目：以下不是论文题目的表述的是（ ）。

A 行为式的题目表述

B 结论式的题目表述

C 问题式的题目表述

D 内容式的题目表达

正确答案：D

14 题目：奥苏伯尔的有意义学习理论的基本观点不包含（ ）

A 有意义学习的实质

B 有意义学习的条件

C 有意义学习的过程

D 课堂教学的原则

正确答案：D

15 题目：以下不是心育活动的创意设计原则的有（ ）

A 主体性原则

B 自主性原则

C 开放性原则

D 利他性原则

正确答案：D

16 题目：以下不属于当前主要的生涯测评项目的是（ ）。

A 霍兰德职业兴趣测评

BMBI 职业性格测评

C 多元智能测评

D 智力量表

正确答案：D

17 题目：以下不属于媒材介入辅助心理健康教育课的有效评估方法的是（ ）。

A 指导

B 回顾

C 激励

D 展望

正确答案：A

18 题目：儿童肥胖程度可分为三级，以下描述不正确的是（ ）

A 轻度肥胖体重超过正常儿童标准体重 20%~30%

B 中度肥胖体重超过正常儿童标准体重 30%~50%

C 重度肥胖一体重超过正常儿童标准体重 50%以上

D 重度肥胖一体重超过正常儿童标准体重 70%以上

正确答案：D

19 题目：布鲁纳学习理论认为学习的实质是（ ）

A 主动地形成认知结构

B 新知识的获得

C 知识的转化

D 发现学习观

正确答案：A

20 题目：常见的常见的学校心育活动不包含（ ）

A 心理画

B 心理游戏

C 心理剧

D 心理咨询

正确答案：D

二、多选题

1 题目：高中阶段生涯规划课程的开展方式（ ）

A 生涯课程与心理课程相结合

B 生涯课程与班会课程相结合

C 生涯课程与心理课、班会课、社团课、家长学校、社会实践相结合

D 自学

正确答案：ABC

2 题目：心理咨询的流派包含（ ）

A 精神分析流派

B 人本主义流派

C 认知流派

D 自我反省流派

正确答案：ABC

3 题目：危机处理中，锚定情绪处理的流程包含哪些步骤？（ ）

A 共情系统

B 局势研判

C 系统思路

D 将情绪的活力重新投注在其他关系上

正确答案 1ABC

4 题目：心育期刊论文常见类型（

A 学术研讨类

B 研究报告类

C 教案个案类

D 成果总结类

E 感悟随笔类

正确答案：ABCDE

5 题目：积极关注的表现（ ）

A 不以评价的态度来对待学生，不依据学生行为举止的好坏来决定怎么对待学生

B 无条件地从整体上接纳学生，对待学生就像对待跟自己一样的人。真诚地对待他，细心倾听他所说的，鼓励他说出自己的真实想法，包容他的不合理的行为，尊重他，看重他。

C 积极关注的一个重要的表现还在于允许学生做他自己，有他自己的感受，想法情绪和行为，不把自己的好恶、价值标准强加在学生身上。

D 以上都不是

正确答案：ABC

6 题目：心理危机学生家长的双陪伴策略包含（ ）。

- A 危机处理锚定情绪
- B 分对象的心理教育
- C 天赋闪耀自动自发
- D 识别心理危机信号

正确答案：ABC

7 题目：三种倾听方式的方式（ ）

- A 收集信息式——基于学生的话语描述了什么事实
- B 自我中心式——基于学生的话语是否与自己一致
- C 学生中心式——基于学生如何
- D 咨询师为中心——我想要表达

正确答案：ABC

8 题目：心理辅导室的功能定位包含（ ）

- A 开展团体心理辅导
- B 进行个别心理辅导
- C 监测心理健康状况
- D 营造心理健康环境

正确答案：ABCD

9 题目：什么样的人群需要接受哀伤辅导（ ）

- A 遭遇丧失的个人
- B 自觉有需要的个案
- C 针对高危人群
- D 心理健康的人

正确答案：ABC

10 题目：精神分析中将意识分为（ ）

A 意识

B 前意识

C 潜意识

D 无意识

正确答案：ABC

三、判断题

1 题目：人本主义流派的基本观点是行为可以改变认知

正确答案：错误

2 题目：教学评价方式包括直观评价法和过程管理评价法

正确答案：正确

3 题目：丧失是人生命中难以避免的部分，丧失挚爱的亲人更给当事人带来了无尽的伤痛

正确答案：正确

4 题目：《国家突发公共事件总体应急预案》指的心理危机，是指学生遭遇了超出其资源和应对能力的事件或者是境遇，个人无法应对从而导致其心理严重失衡的状态，引起当事人行为、情感和认知方面的功能失调。

正确答案：正确

5 题目：充满不确定性和自我发现的五个特征是身份探索、不稳定、自我关注、介于两者之间、乐观

正确答案：正确

6 题目：生涯规划课程是以个体生涯发展和社会发展的需求为出发点，以个体差异性为基础，利用心理学、社会学等有关原理，在各种体验式教学活动中，让学生获得生涯规划知识，唤醒发展意识，领悟生涯规划解决问题的思路与方法，提高生涯规划能力和生涯发展智慧，找到适合自己的发展方向，实现主动学习和自主发展，从而不断实现自我的活动型课程

正确答案： 正确

7 题目：心理咨询伦理原则：善行、责任、诚信、公正、尊重

正确答案： 正确

8 题目：心理危机，是指学生遭遇了超出其资源和应对能力的事件或者是境遇，个人无法应对从而导致其心理严重失衡的状态，引起当事人行为、情感和认知方面的功能失调

正确答案： 正确

9 题目：心理测评操作过程是 1. 确立测评目的 2. 选择测验 3. 测验的实施 4. 资料整合 5. 编写测评报告 6. 提供反馈

正确答案： 正确

10 题目：心理测评中施测中主试的职责包括：标准化施测、对被试反应不做暗示性反应、建立和谐、友好的关系、对特殊问题有心理准备

正确答案： 正确

11 题目：构建高效课堂策略及实践采用参与式授课方式、建立学习动力体系、课堂管理模式

正确答案： 正确

12 题目：教学目标的达成的评课标准目标清晰、符合实际、立意具体、

贯穿全程

正确答案：正确

13 题目：自我防御机制是指自我为适应本我、超我和现实的冲突，会运用各种心理策略以保护自己来维系心理平衡

正确答案：正确

14 题目：心理健康教育的主要内容是普及心理健康知识，树立心理健康意识，了解心理调节方法，认识心理异常现象，掌握心理保健常识和技能，其重点是认识自我、学会学习、人际交往、情绪调适、升学择业以及生活和社会适应等方面的内容。

正确答案：正确

15 题目：心理健康教育课应以活动为主，可以采取多种形式，包括团体辅导、心理训练、问题辨析、情境设计、角色扮演、游戏辅导、心理情景剧、专题讲座等

正确答案：正确

16 题目：个体咨询知情同意书的四个基本要素：自愿、法律上有承担能力、知情、理解

正确答案：正确

17 题目：尊重的四种成分对学生的承诺、努力理解学生、非评价的态度，避免批评或责、适度的温暖

正确答案：正确

18 题目：陪伴是一种主客体双方相互作用的行为与情感表现，是个体在共同活动和相互协作中建立关系，发展情感联结的过程，传达了一种接纳、

照顾、注视、关怀的情感。但这种饱满而成熟的情感对很多父母而言，是陌生的，或很少体验过。

正确答案：正确

19 题目：评课标准的评价维度包含教学目标的达成、教学内容的适切、
教学

方法的实效，教学效果的显现、教学能力的体现。

正确答案：正确

20 题目：采用参与式授课方式属于构建高效课堂的影响因素

正确答案 1 错误

2023 年全国中小学心理健康教育教师网络培训示范班心得体会

我有幸参加了本次心理健康教育培训，对我来说，这次的培训意义重大，对我今后的工作具有很大的帮助。本次培训我认真听课，让我受益匪浅。以下是我在这次培训活动中对于心理健康教育的认识和所想。

一、心理健康教育的重要性

通过本次学习，更加深刻地意识到在学生中开展心理健康教育的重要性与迫切性。调查表明，学生中存在心理异常的约占 30%，患有心理疾病的约占 15%。学生心理健康问题主要表现为：学习与考试焦虑、心理承受力脆弱、人际交往障碍、性格孤僻抑郁、自卑心理严重、对新环境不适应等等，并且在近几年呈上升趋势，学校心理健康教育越来越被重视。可是，不正确的关注，反而引发一些不必要的麻烦甚至更严重的后果。心理健康教育应该是预防为主的，面向的是全体学生，不应该只针对心理有问题的学生；心理健康

教育与德育工作应该是有他们的各自作用的：不应把心理健康教育简单地理解为一门增加学生负担的学科，而应该具有促进学生各方面健康成长的独特功能；心理健康教育不是要你生搬硬套理论，不要我们教师诚惶诚恐，而应该是讲究艺术，心理健康教育实施方式应该是形式多样，时时处处注意的问题。

二、心理教育培训对于教师自身的重要性

俗话说，“家家都有一本难念的经”，老师也有烦心的事，也会遇到各种各样的压力和苦恼。但如果要做一名受欢迎的老师，就无论如何也不能将自己的不良情绪带入课堂，更不能因此而在课堂上随意发怒，挖苦打击学生。而是要学会良好的情绪控制，在走进教室的前一刻，告诉自己，“一定要微笑”，要把自己最积极乐观的精神面貌展现给学生，并以此来感染学生的学习情绪。没有一个学生愿意看到一个怒气冲天，动不动就发火的老师的。教师乐观积极地稳定地情绪对于学生的心理健康形成有积极地促进作用。

三、提高心理健康的时效性

在新形势下，小学生不同阶段表现出各自的心理特点和心理需求，这就要求教师有针对性地开展工作。一是新生入学的适应期。这一阶段应用心理评价系统建立小学生的心理档案，目的是通过分析评价，了解每一个学生的气质、性格类型、兴趣爱好、情绪意向等基本心理素质和个体心理差异，帮助学生认识自我，接纳自我，树立健康的新形象。同时有助于学生更快、更好地适应学校生活的角色转换，为他们身心健康发展打下良好的基础。二是学习生活的困惑期。这一阶段青少年正处于身心发展的一个重要转折时期，这一阶段，第二信号系统活动日益发展并初步占主导地位，口头言语，内部

言语能力不断完善，但学习生活中往往表现出自制力差，社会道德是非判断力以近期、自我为主的特点。

通过心理咨询、心理训练等内容丰富，形式多样的方式解决学生学习焦虑、人际关系不良、多动症和学习无能的心理问题。同时通过心理健康指导，开发学生潜能，建立心理健康新观念，塑造正确健康的人生观、道德观和价值观，推进整体素质教育的贯彻实施。

全国中小学班主任 2023 年网络培训示范班在线考试试题 及答案【附：教师培训心得】

一、单选题

1. 核心素养背景下班主任促进班级建设的重要原则不包括以下哪项？（2分）

A 随意性

B. 主体性

C. 创造性

1). 建构性

正确答案：A

2 . 核心素养与学生全面发展的关系，以下哪项不正确？（2分）

A 核心素养深化了学生发展的内涵

B 核心素养让班主任找到了人才培养方向

C 核心素养让班主任发现班级教育的立足点

D 核心素养大大加大了学生的负担

正确答案：D

3 . 以下哪项不是班主任与学生沟通中禁忌言语？（2分）

A. 你怎么这么没出息，连作业本也会忘带，你怎么没忘记带你自己。

B 你脸皮真厚，换了我，早就找个地缝钻进去了。

C. 我看好你，加油干。

D 你是个什么人，我看你根本就不像个人！

正确答案：C

4 . 常见的学校心育活动不包括（ ）。 （2分）

A 心理绘画

B 团体心理游戏

C 春游

D 心理剧

正确答案：C

5 . 以下不属于主题式班主任生活指导课的素材的是（ ）。 （2分）

A. 视频

B. 图片

C 音乐

D. 辩论

正确答案：D

6. 特殊教育是针对 0 的中学生实施的矫治教育，具有专门和个别化特征，它是国家教育体系的组成部分。（2分）

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/518130121056007005>