

# 大学生安康教育〔中日友好医院〕超星尔雅学习通章节测试答案

大学生安康教育〔中日友好医院〕超星尔雅学习通章节测试答案

## 1.1.1安康的概念

1、【单项选择题】安康的环境影响因素不包括〔 〕

- A、父母遗传的影响
- B、空气污染
- C、卫生效劳程度
- D、国家卫生相关政策

我的答案：A

2、【单项选择题】安康应该包括几局部〔 〕

- A、2局部
- B、3局部
- C、4局部
- D、5局部

我的答案：C

3、【单项选择题】世界卫生组织关于安康的定义：不仅  
是没有疾病，而是生理、（）以及社会适应才能的全面完好状  
态。

- A、心理
- B、道德
- C、精神
- D、社会道德

我的答案：A

4、【多项选择题】安康的四大基石（）

- A、适量的运动
- B、合理膳食
- C、戒烟限酒
- D、心理平衡
- E、社会道德约束

我的答案：ABCD

1.1.2安康与疾病

1、【单项选择题】以下哪项对疾病特征的描绘是正确的  
（）

- A、疾病是机体内部出现了障碍
- B、疾病是机体对外环境适应的失败
- C、疾病是身心因素互相作用和影响的过程

D、疾病不是人生命活动中的生命现象

我的答案：C

2、【多项选择题】疾病的转归，包括（）

A、完全康复（痊愈）

B、不完全康复

C、死亡

我的答案：ABC

3、【多项选择题】疾病的特征（）

A、疾病是人类生活中与安康相对应的生命现象，是机体的整体反响过程。

B、疾病是机体动态平衡的协调发生障碍，即机体内部各系统之间和机体与外界环境之间的协调发生障碍，使生命活动偏离正常。

C、疾病是机体对内外环境适应的失败。

D、疾病是身心因素互相作用和影响的过程。

我的答案：ABCD

1.1.3安康与亚安康

1、【单项选择题】造成人体亚安康状态的原因不包括（）

A、过度疲劳造成的身体透支

B、身体发育不完全

- C、人的自然衰老
- D、慢性非传染性疾病的早期

我的答案：B

2、【单项选择题】关于亚安康的描绘是正确的选项是（  
）

- A、亚安康是疾病的早期
- B、亚安康是安康的另一个状态
- C、亚安康时机体有轻度的器质改变
- D、亚安康时机体没有器质性改变

我的答案：D

3、【判断题】亚安康状态还没有明确的一个医学指标来测定。（  
）

我的答案：对

#### 1.1.4 预防的概念

1、【单项选择题】预防医学的主要目的为（  
）

- A、治疗好每一个病人，进步他们的生存时间
- B、让少年儿童少得病，使他们安康
- C、减少慢性疾病的发生，降低病死率
- D、预防疾病，进步人们生命质量

我的答案：D

2、【单项选择题】在医疗手段上还不能治愈的艾滋病，可以在（）预防重进展预防。

- A、一级预防
- B、二级预防
- C、三级预防

我的答案：A

3、【单项选择题】WHO提出的人类安康四大基石“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”是属于（）

- A、一级预防
- B、二级预防
- C、三级预防
- D、“三早”预防

我的答案：A

4、【多项选择题】二级预防，包括（）

- A、早发现
- B、早诊断
- C、早治疗
- D、早康复

我的答案：ABC

5、【判断题】二级预防又叫临床预防。（）

我的答案：错

6、【判断题】一级预防中，最有效的方法是安康教育与安康促进。（）

我的答案：对

1.1.5安康行为

1、【单项选择题】美国学者Belloc和Breslow经过近10年的研究发现了几项安康行为（）

A、5

B、6

C、7

D、8

我的答案：C

2、【单项选择题】以下哪些行为不是安康促进展为（）

A、不在公共场合吸烟

B、起居有常，饮食有节

C、定期体检

D、生病时按医生要求休息

我的答案：A

3、【单项选择题】（）特征，来衡量我们的行为是否有益于安康。

A、有利性、规律性、符合理性、行为强度、同一性、和谐性

B、有利性、规律性、符合理性、行为强度、同一性、整体和谐性

C、有利性、规律性、理性、行为强度、同一性、整体性

D、有利性、规律性、理性、行为强度、整体性

我的答案：B

4、【判断题】合理营养、平衡膳食、适量睡眠、积极锻炼都属于日常安康行为。（）

我的答案：对

5、【判断题】学生回到宿舍踢桌子，属于安康行为。（）

我的答案：错

### 1.2.1合理营养

1、【单项选择题】以下关于营养不良的描绘，错误的选项是（）

A、营养缺乏是营养不良的一种表现形式

B、国居民面临宏量元素缺乏和微量元素过剩的双重挑战

C、养素过量摄入对安康有危害作用

D、养不良表现为营养缺乏或营养过剩

我的答案：B

2、【单项选择题】合理营养是指（）

A、全面的营养

- B、平衡的营养
- C、全面而平衡的营养
- D、摄入含有各种营养素的食物

我的答案：C

3、【单项选择题】以下不属于七大营养素的是（）

- A、水
- B、蛋白质
- C、氨基酸
- D、碳水化合物

我的答案：C

4、【多项选择题】四大营养缺乏病（）

- A、蛋白质热能营养不良
- B、缺铁性贫血
- C、缺碘性疾病地方性甲状腺肿
- D、维生素A缺乏—干眼病

我的答案：ABCD

5、【判断题】合理营养表现为各营养素越多越好。（）

我的答案：错

6、【判断题】《黄帝内经》是第一部关于生命的百科全书。（）

我的答案：对



### 1.2.2合理膳食

1、【单项选择题】平衡膳食是指（ ）

- A、供给机体足够的能量
- B、供给机体足够的营养素
- C、供给机体全部所需的营养素
- D、供给机体适宜数量的能量和各种营养素，且比例适当

我的答案：D

2、【单项选择题】以下不属于合理膳食调配的要求的是（ ）

- A、合理的膳食调配
- B、合理的膳食制度
- C、合理的烹调方式
- D、合理的膳食色彩

我的答案：D

3、【判断题】合理膳食是实现合理营养的物质根底。（ ）

我的答案：对

### 1.2.3世界膳食构造形式

1、【单项选择题】容易导致肥胖、高血压、糖尿病、冠心病等营养过剩性疾病的膳食形式是（ ）

- A、东方膳食形式

B、经济兴隆国家膳食形式

C、\_\_\_\_膳食形式

D、地中海膳食形式

我的答案：B

2、【单项选择题】中西结合的膳食形式（）

A、东方膳食形式

B、经济兴隆国家的膳食形式

C、\_\_\_\_膳食形式

D、地中海膳食形式

我的答案：C

3、【判断题】东方膳食以动物性食物为主。（）

我的答案：错

1.2.4我国膳食构造及存在的问题

1、【单项选择题】我国膳食构造的特点不包括（）

A、高碳水化合物

B、高膳食纤维

C、低动物脂肪

D、高水分摄入

我的答案：D

2、【单项选择题】我国居民膳食构造中蛋白质的主要来源是（）

- A、粮谷类
- B、蔬菜类
- C、肉类
- D、豆类及其制品

我的答案：A

3、【判断题】我国膳食构造有利于血脂异常和冠心病等慢性病的预防。（）

我的答案：对

#### 1.2.5中国居民膳食指南

1、【单项选择题】以下哪条不是中国居民膳食指南的内容（）

- A、食物多样，谷类为主，粗细搭配
- B、多吃蔬菜水果和薯类
- C、多吃鱼、禽、蛋和瘦肉
- D、食不过量，天天运动，保持安康体重

我的答案：C

2、【单项选择题】在米的淘洗过程中主要损失的维生素是（）

- A、B族维生素
- B、碳水化合物
- C、蛋白质

D、维生素C

我的答案：A

3、【单项选择题】合理分配一日三餐食量，早餐是量一般应占全天总能量的（）

A、10~15%

B、20~25%

C、25~30%

D、30~40%

我的答案：C

4、【判断题】一般成人每天摄入水果200g-400g为宜。（）

我的答案：对

5、【判断题】中国居民膳食指南中有一条为每天足量饮水，不可喝饮料。（）

我的答案：错

### 1.2.6平衡膳食宝塔

1、【单项选择题】按照中国居民平衡膳食宝塔的要求，推荐每天饮水量（）

A、1000毫升

B、1100毫升

C、1200毫升

D、1300毫升

我的答案：C

2、【单项选择题】按照中国居民平衡膳食宝塔的要求，每天鱼、禽、肉、蛋等动物性食物的摄入量应为（）

A、25 - 50g

B、50 - 100g

C、100 - 150g

D、125 - 225g

我的答案：D

3、【判断题】100g的大米、糯米、小米等同于100g的馒头、花卷（）

我的答案：错

2.1慢性病概念和特征

1、【单项选择题】在慢性病的预防中，（）条件属于预防。

A、要多吃、多喝

B、要多睡觉，补充睡眠缺乏

C、要减少盐、油脂的摄入量

我的答案：C

2、【单项选择题】慢性病的特征（）

A、一果多因，一因多果

- B、发病突然，埋伏期短
- C、可以治愈
- D、对生活质量影响不大

我的答案：A

3、【多项选择题】请从以下疾病中选出慢性病（ ）

- A、支气管哮喘
- B、抑郁症
- C、胃溃疡
- D、SARS
- E、艾滋病

我的答案：ABC

4、【多项选择题】根据国际疾病系统分类法分类，慢性病可以包括（ ）

- A、精神和行为障碍、呼吸系统疾病
- B、循环系统疾病、消化系统疾病
- C、内分泌、营养代谢疾病、骨骼肌肉系统和结缔组织疾病
- D、恶性肿瘤

我的答案：ABCD

2.2慢性病流行病学特点

1、【单项选择题】除了（），慢性病是大多数国家做常见死因。

- A、欧洲
- B、亚洲
- C、美洲
- D、非洲

我的答案：D

2、【单项选择题】我们为什么必需要重视慢性病？（）

- A、患者多、增长快、死亡多、负担轻
- B、患者多、增长慢、死亡多、负担重
- C、患者多、增长快、死亡少、负担重
- D、患者多、增长快、死亡多、负担重

我的答案：D

3、【多项选择题】我国慢性病流行特点（）

- A、慢性病在总死亡人数中占绝大局部
- B、患病人数多，发病增长速度快
- C、疾病负担重

我的答案：ABC

4、【判断题】慢性病已经成为我国居民的主要死亡原因。  
（）

我的答案：对

## 2.3慢性病的危险因素

1、【单项选择题】（）等慢性病都有家族倾向。

- A、高血压、糖尿病、乳腺癌、心脏病、艾滋病
- B、心脏病、艾滋病、消化性溃疡、动脉粥样硬化性心脏病
- C、高血压消化性溃疡、动脉粥样硬化性心脏病
- D、高血压、糖尿病、乳腺癌、消化性溃疡、动脉粥样硬化性心脏病

我的答案：D

2、【单项选择题】社会环境中健全的（）等都会影响人群的安康程度。

- A、社会组织、教育程度的普及
- B、教育程度的普及、医疗保健效劳体系
- C、社会组织、教育程度的普及、医疗保健效劳体系
- D、社会组织、医疗保健效劳体系

我的答案：C

3、【单项选择题】人群中大约有（）的人属于静坐的生活方式。

- A、40-60%
- B、50%-75%
- C、31%-51%



D、11%-24%

我的答案：D

4、【单项选择题】大量的非传染性疾病都可以通过减少以下（）行为来得到预防。

A、吸烟、有害酒精使用、不安康的饮食

B、缺乏运动、有害酒精使用、不安康的饮食

C、吸烟、缺乏运动、有害酒精使用、不安康的饮食

D、缺乏运动、有害酒精使用、吸烟

我的答案：C

5、【判断题】慢性病是社区预防的重点。（）

我的答案：对

6、【判断题】高盐、高胆固醇、高热量、低纤维素的饮食都可以引发高血压、高血脂、冠心病。（）

我的答案：对

## 2.4慢性病的预防策略

1、【单项选择题】慢性病的安康促进工程（）

A、女性生殖安康、儿童口腔安康、糖尿病、冠心病患者教育

B、儿童口腔安康、糖尿病、冠心病患者教育

C、女性生殖安康、儿童口腔安康、糖尿病

D、女性生殖安康、糖尿病、冠心病患者教育

我的答案：A

2、【单项选择题】慢性病的预防策包括（）

A、安康促进策略、高危人群策略、全人群策略、高危个体的干预

B、高危人群策略、全人群策略、社区综合预防与控制措施

C、安康促进策略、高危人群策略、全人群策略、社区综合预防与控制措施

D、高危个体的干预、全人群策略、社区综合预防与控制措施、安康促进策略

我的答案：C

2.5控制慢性病主要危险因素的措施

1、【单项选择题】运动的形式包括（）

A、有氧耐力运动、肌肉力量训练、骨骼柔韧性练习

B、有氧耐力运动、肌肉力量训练、关节柔韧性练习

C、无氧耐力运动、肌肉力量训练、关节柔韧性练习

D、无氧耐力运动、肌肉力量训练、骨骼柔韧性练习

我的答案：B

2、【单项选择题】我国的正常标准为（）

A、23.5—40.9

B、30.5—40.9

C、18.5—23.9

D、10.5—20.9

我的答案：C

3、【单项选择题】体重指数：BMI=（）

A、体重/身高<sup>2</sup>

B、体重/身高

C、身高/体重

D、身高/体重<sup>2</sup>

我的答案：D

4、【单项选择题】社会环境干预包括（）

A、立法限制允许购置及饮酒法定年龄、制止酒后驾车

B、立法限制允许购置及饮酒法定年龄、制止酒后驾车、  
限制含酒精饮料的广告宣传及企业赞助活动等

C、限制含酒精饮料的广告宣传及企业赞助活动

我的答案：B

5、【单项选择题】限制饮酒希望能做到（）

A、心理干预、家庭干预、社会环境干预

B、家庭干预、社会环境干预、临床干预

C、心理干预、家庭干预、临床干预

D、心理干预、家庭干预、社会环境干预、临床干预

我的答案：D

6、【多项选择题】营造控烟的支持性环境的主要措施有  
( )

- A、通过签署《烟草控制框架条约》
- B、公众场所制止吸烟、很多地方都张贴有禁烟的标识
- C、创立了“无烟社区、无烟单位、无烟学校、无烟家庭”
- D、广告禁令、增加烟草税

我的答案：ABCD

7、【多项选择题】有氧运动主要包括 ( )

- A、步行
- B、骑自行车
- C、慢跑
- D、健身器材

我的答案：ABC

8、【判断题】理论证明吸烟是最可能预防的导致人早亡或者致残的因素，对吸烟干预的本钱—效益比，比任何慢性病的治疗都好。 ( )

我的答案：对

2.6慢性病及其危险因素的监测

1、【单项选择题】与慢性病无关的因素是 ( )

- A、全球化

- B、城市化
- C、人口老龄化
- D、人口数量

我的答案：D

2、【多项选择题】慢性病及其危险因素的检测包括（）

- A、死因监测
- B、患病监测
- C、行为危险因素监测
- D、社会环境监测

我的答案：ABCD

3、【判断题】慢性病占城市居民全因死亡的80.3%-86.3%。

我的答案：对

3.1.1心理安康的定义

1、【单项选择题】通俗地说，心理安康是指在同等环境下、（）的人。

- A、更坚强
- B、更快乐
- C、生活程度更高
- D、活得更久

我的答案：D

2、【单项选择题】 ( ) 年，国际心理大会为心理安康做出定义。

- A、1946
- B、1966
- C、1864
- D、1945

我的答案：A

3、【单项选择题】国际心理大会认定的心理安康表达在 ( ) 个方面。

- A、4
- B、3
- C、7
- D、6

我的答案：A

4、【判断题】心理不安康就代表有精神病，需要打针吃药。 ( )

我的答案：错

5、【判断题】心理安康意味着没有任何消极情绪。 ( )

我的答案：错

3.1.2评估心理安康的标准

1、【单项选择题】哪一项不属于世界卫生组织1992年提出的心理安康标准：（ ）

- A、智力正常
- B、人际关系和谐
- C、行为符合年龄特征
- D、周期节律性

我的答案：D

2、【单项选择题】1992年，世界卫生组织提出关于心理安康的（ ）个标准。

- A、5
- B、6
- C、7
- D、10

我的答案：C

3、【单项选择题】（ ）年，我国著名心理学家郭念锋教授提出心理安康十标准。

- A、1984年
- B、1985年
- C、1986年
- D、1990年

我的答案：C

4、【单项选择题】在郭念锋教授提出的心理安康十标准中，最具中国特色的是：暗示性（ ）

- A、暗示性
- B、自信心
- C、心理活动强度
- D、环境适应才能

我的答案：A

5、【判断题】心理安康标准是唯一的。（ ）

我的答案：X

### 3.1.3积极面对压力

1、【单项选择题】压力本身不是问题，关键在于：（ ）

- A、如何无视
- B、如何回避
- C、如何应对

我的答案：C

2、【判断题】压力永远都是个问题。（ ）

我的答案：X

3、【判断题】假设产生压力感，是一件很可怕的事情。  
( )

我的答案：X

### 3.1.4应对压力小技巧



1、【多项选择题】一个人和家人的关系越好，朋友越多，（ ）就越多。

A、社会支持

B、情感支持

C、技术支持

我的答案：AB

2、【判断题】我们无法通过心理测试检验自己的社会支持系统。

我的答案：X

3、【判断题】建立和完善自己的社会支持系统，对于缓解压力非常有效。（ ）

我的答案：√

4、【判断题】一个人假设只有一、两个知心朋友，必定有心理问题。

我的答案：X

5、【判断题】即使朋友不多，但足以交心，仍然可以获得社会支持。

我的答案：√

### 3.2.1影响人际交往的因素

1、【多项选择题】交往双方心理素质的差异主要指（ ）。

- A、双方心理承受力不同
- B、知觉的选择需要偏向造成的交往障碍
- C、情绪失控使交往不能顺利进展
- D、双方社会角色的差异

我的答案：BC

2、【多项选择题】信息交流过程中的噪音干扰主要是指（ ）。

- A、层次过多造成的信息失真
- B、外界信息的干扰
- C、网络复杂造成的失真
- D、社会角色差异带来的干扰

我的答案：AC

3、【多项选择题】影响人际交往的因素有（ ）。

- A、信息交流过程的噪音干扰
- B、交往双方心理素质的差异
- C、文化背景差异
- D、社会角色差异

我的答案：ABCD

3.2.2人际交往中的印象管理

1、【单项选择题】当一个人的外表充满魅力时，他的其他一些实际同外表无关的特征，也会得到更好的评价。这是（ ）的心理效应。

- A、首因效应
- B、光环效应
- C、刻板印象
- D、定势效应

我的答案：B

2、【判断题】印象管理是指一个人通过一定的方法去影响别人对于自己的印象，使别人所形成的印象符合自己期望的过程。（ ）

我的答案：√

3、【判断题】光环效应是一种简单地根据原有经历进展判断的特殊社会推理形式。（ ）

我的答案：X

4、【判断题】印象是社会知觉过程的结果。（ ）

我的答案：√

5、【判断题】首因效应强调的是第一印象。（ ）

我的答案：X

3.2.3 人际交往的技巧

1、【多项选择题】以下属于人际交往的原那么的有：（  
）

- A、真诚原那么
- B、交互原那么
- C、功利原那么
- D、自我价值保护原那么

我的答案：ABCD

2、【多项选择题】以下属于人际交往的技巧的有：（ ）

- A、正确认识自我
- B、以诚相待
- C、学会倾听
- D、交往中的语言艺术

我的答案：ABCD

3、【多项选择题】以下属于人际交往中的交往障碍的有：  
：（ ）

- A、嫉妒
- B、自我封闭
- C、自我否认
- D、腼腆害羞

我的答案：BCD

4、【判断题】正确认识自我是人际交往中的第一步。（  
）

我的答案：√

5、【判断题】在人际交往中要设身处地地聆听，用心和  
脑来倾听并做出反响，以理解讲话的内容、目的和情感。（  
）

我的答案：√

### 3.3.1 情绪的定义

1、【多项选择题】以下属于情绪的是（ ）

A、考试得总分值快乐

B、遭到别人攻击愤怒

C、失去亲人而悲伤

D、面临危险而恐惧

我的答案：ABCD

2、【判断题】表情传达情绪。（ ）

我的答案：√

3、【判断题】喜怒哀乐是人的四种根本情绪。（ ）

我的答案：X

4、【判断题】表情是生物所共有的。（ ）

我的答案：√

5、【判断题】情绪是客观事物是否符合人的需要、愿望、观点而产生的体验，是人的需要得到满足与否的反映。（  
）

我的答案：√

### 3.3.2情绪的组成要素

1、【多项选择题】表情包括（ ）

- A、面部表情
- B、姿态表情
- C、语调表情
- D、手势

我的答案：ABC

2、【多项选择题】情绪的组成要素有（ ）

- A、内省的情绪体验
- B、外在的情绪表现
- C、情绪的生理变化
- D、情感

我的答案：ABC

3、【判断题】情绪会带来一系列的生理变化。（ ）

我的答案：√

4、【判断题】外在的情绪表现通常称之为表情。（ ）

我的答案：√

### 3.3.3情绪的功能

1、【多项选择题】遇到危险产生怕的呼救属于情绪的（ ）功能。

- A、自我防御功能
- B、社会适应功能
- C、动力功能
- D、强化功能

我的答案：A

2、【多项选择题】以下属于情绪的功能的是（ ）

- A、自我防御功能
- B、社会适应功能
- C、动力功能
- D、强化功能

我的答案：ABCD

3、【多项选择题】情绪可以鼓励人的活动，进步人的活动效率，属于情绪的（ ）功能。

- A、自我防御功能
- B、社会适应功能
- C、动力功能
- D、强化功能

我的答案：C

4、【判断题】情绪的信号功能主要通过表情传递的。（  
）

我的答案：√

### 3.3.4 青少年常见的情绪问题及特点

1、【多项选择题】影响青少年情绪的客观因素有（ ）。

- A、社会环境的影响
- B、学校环境的影响
- C、家庭因素的影响
- D、人际交往受挫

我的答案：ABC

2、【多项选择题】影响青少年情绪的主观因素有（ ）。

- A、不能正确的评价自我
- B、依赖性与自主性的矛盾
- C、期望值偏高与现实的矛盾
- D、恋爱问题

我的答案：ABCD

3、【多项选择题】青少年常见的情绪问题有（ ）。

- A、抑郁
- B、焦虑
- C、自卑
- D、自负



我的答案：ABCD

4、【多项选择题】以下属于青少年的情绪特点的是（  
）。

- A、丰富性与复杂性
- B、波动性与两极性
- C、冲动性与爆发性
- D、外显性和内隐性

我的答案：ABCD

5、【判断题】人际交往受挫对青少年的情绪问题有重要的影响。（  
）

我的答案：√

### 3.3.5 理性情绪疗法

1、【多项选择题】理性情绪疗法也称为ABC疗法，其中B指的是（  
）

- A、诱发情绪的事件
- B、对诱发事件的态度、解释
- C、情绪的结果
- D、行为的结果

我的答案：B

2、【多项选择题】理性情绪疗法是由美国著名的心理学家（  
）提出的。

- A、埃里克森
- B、艾利斯
- C、斯金纳
- D、罗杰斯

我的答案：B

3、【判断题】理性情绪疗法强调以来访者为中心。（ ）

我的答案：X

4、【判断题】理性情绪疗法认为，左右我们情绪的并非  
是事件本身，而是我们对事件的态度和观念。（ ）

我的答案：√

5、【判断题】理性情绪疗法属于认知疗法。（ ）

我的答案：√

### 3.3.6 不合理信念及情绪疗法

1、【多项选择题】以下属于信念类型的不合理信念的是  
( )。

- A、过度概括
- B、任意推论
- C、二分想法
- D、负性想法

我的答案：CD

2、【多项选择题】以下影响不合理信念形成的因素有（  
）

- A、以前的生活经历
- B、其他人的评价以及对待我的方式
- C、父母或重要别人对自我的承受度和评价
- D、父母或重要别人对自己的期望

我的答案：ABCD

3、【多项选择题】以下属于理性情绪疗法应用中的层次  
的有：（ ）

- A、明确ABC理论
- B、找到非理性观念
- C、尝试矫正非理性观念
- D、以来访者为中心

我的答案：ABC

4、【多项选择题】以下属于不合理信念的是（ ）。

- A、过度概括
- B、任意推论
- C、二分想法
- D、负性想法

我的答案：ABCD

5、【多项选择题】以下属于理性情绪疗法的步骤的有：

( )

- A、列出引发不良情绪的事件和认识
- B、找到对应不良事件认识的非理性观念
- C、纠正非理性观念
- D、建立合理信念

我的答案：ABCD

6、【判断题】不合理信念是主观的、没有事实根据的。

( )

我的答案：√

7、【判断题】理性情绪理论认为，对事件正确的认识一般会导致适当的行为和情绪反响，而错误的认知往往是导致一个人产生不良情绪的直接原因。( )

我的答案：√

8、【判断题】“对危险可怕的事应随时加以警觉”属于合理信念。( )

我的答案：X

9、【判断题】一些固有的不合理信念无法转化为合理信念。( )

我的答案：X

10、【判断题】合理信念一般均为客观事实；不合理信念包含着更多的主观臆测。（ ）

我的答案：√

11、【判断题】合理信念就是积极化的想法。（ ）

我的答案：X

12、【判断题】不合理信念会使人产生情绪困扰。（ ）

我的答案：√

13、【判断题】不合理信念会产生焦虑等不良情绪。（ ）

我的答案：√

### 3.3.7应对负面情绪 培养积极情绪

1、【多项选择题】以下属于培养积极情绪的方法的有（ ）

A、爱和温情

B、感恩

C、好奇心

D、毅力

我的答案：ABCD

2、【判断题】付出和给予是培养积极情绪的重要方法。（ ）

我的答案：√

### 3.4.1 大学校园常见的心理疾病

1、【单项选择题】思维、言语与行为紊乱，情绪怪异，众人快乐我独愁，该悲伤的时候却放声大笑。是（ ）人格。

- A、依赖
- B、精神分裂型
- C、偏执型
- D、分裂型

我的答案：B

2、【单项选择题】以下哪一项不是大学校园常见的精神分裂症（ ）

- A、偏执型分裂症
- B、紧张型分裂症
- C、妄想型分裂症
- D、纠结型分裂症

我的答案：D

3、【判断题】进食障碍属于大学校园常见的心理疾病。  
( )

我的答案：√

4、【判断题】强迫症是一组以强迫观念或者强迫行为为主要表现的神经症。( )

我的答案：√

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/615141201344011141>