

专业技术人员继续教育心理健康与心理调试参考答案

一、单选题(每题 1 分,共 40 题) 33

1、某人在一段时间里常常感到情绪低落,兴趣减退,对前途悲观失望,总是提不起精神来。根据这些表现可判断该人的情绪是( )

- A、抑郁
- B、焦虑
- C、自卑
- D、压抑

答案: A

2、某服刑人员刚来监狱时表现很不好,后经过教育改造得到了很大转变,但个别监狱警察仍然认为该服刑人员表现是假的,好不到哪儿去。请问这是哪类偏见在起作用?( )

- A、近因效应
- B、刻板印象
- C、首因效应
- D、自我实现预言

答案: B

3、心理咨询的基本原则之一是( )。

- A、替来访者做决定
- B、有条件的尊重来访者
- C、为来访者
- D、对来访者的行为作道德判断

答案: C

4、注意易转移最常见于哪种病人?( )

- A、抑郁症
- B、精神分裂症
- C、强迫症
- D、躁狂症

答案: D

5、交往双方能否成为知己,关键在于各自能否( )。

- A、改善交往情境
- B、向对方施以恩惠
- C、增加交往频率
- D、向对方作自我表露

答案：D

6、不属于个性心理特征的是（ ）。

- A、能力
- B、气质
- C、性格
- D、智商

答案：D

7、小芳很害怕火，以致不能擦亮一根火柴，甚至不能参加烛光晚会。她很可能患有（ ）。

- A、广泛性焦虑障碍
- B、惊恐障碍
- C、强迫性障碍
- D、恐怖障碍

答案：D

8、当你身边大多数人选择某种东西时，你常不自觉地做出相同的行为，这一心理现象称作（ ）。

- A、刻板印象
- B、社会吸引
- C、从众
- D、服从

答案：C

9、当人受到挫折后，通过想象自己达到了目的或获得了成就的方式属于心理防御机制的哪一种表现？（ ）

- A、补偿
- B、分离
- C、幻想
- D、升华

答案：C

10、按照研究问题的性质与容，心理学属于（ ）。

- A、社会科学

- B、行为科学
- C、生物科学
- D、以上皆不对

答案：C

11、对人的性格形成起重要作用的最初环境因素是（ ）。

- A、幼儿园
- B、学校
- C、工作单位
- D、家庭

答案：D

12、一个人总是反复检查是否锁了门或不停的洗手,这属于下面哪一种心理障碍?  
( )

- A、恐怖症
- B、一般性焦虑障碍
- C、抑郁症
- D、强迫症

答案：D

13、心境具有( )的特点。

- A、弥散性
- B、集中性
- C、短暂性
- D、突发性

答案：

正确答案：A

14、追求完美、自尊心脆弱、控制欲望强、自视甚高、将不完美等同于不可爱、不值得爱的是( )

- A、自卑者
- B、自负的人
- C、完美主义者
- D、偏执者

答案：C

15、人在危险紧急意外事件出现时表现出高度紧张的情绪化称( )

- A、激情
- B、心境

- C、激越
  - D、应激
- 答案：D

- 16、人在欢乐时手舞足蹈、捧腹大笑，悲痛时捶胸顿足，这是( )
- A、声调表情
  - B、身段表情
  - C、面部表情
  - D、激情表情
- 答案：B

- 17、气质类型( )
- A、有好好坏
  - B、都是好的
  - C、都是坏的
  - D、无好坏之分
- 答案：D

- 18、人们遭遇不良情绪时，正确的处理方式为( )
- A、喝酒
  - B、吃大量的东西
  - C、压抑负性的情绪
  - D、和朋友倾诉
- 答案：D

- 19、抑郁症最常见有哪种思维障碍？( )
- A、思维迟缓
  - B、强迫观念
  - C、强制性思维
  - D、思维贫乏
- 答案：A

- 20、气质类型为( )的人，承受外界刺激的能力较低，所以容易在不良因素的刺激下产生心理障碍或心身疾病，如神经衰弱、抑郁症或胃溃疡等。
- A、多血质
  - B、胆汁质
  - C、黏液质
  - D、抑郁质
- 答案：B

正确答案：D

21、气质类型为（ ）的人，经常处于兴奋、紧张和压力之下，容易患心血管疾病等。

- A、多血质
- B、胆汁质
- C、黏液质
- D、抑郁质

答案：A

正确答案：B

22、“以德报怨”说的是人际交往中的（ ）。

- A、尊重原则
- B、保持原则
- C、互利原则
- D、宽容原则

答案：D

23、在下列影响人际关系相似性的因素中，对人际关系影响最大的是（ ）。

- A、兴趣
- B、性格
- C、知识水准
- D、价值观念

答案：D

24、小强是一位很想获得成功的有志青年。他的老板现有三件事情需要完成：一件比较容易、一件中等难度、一件很难。如果小强可以挑选其中一件来完成，你估计小强会（ ）。

- A、挑选最难的那一件
- B、挑选最容易的那一件
- C、挑选中等难度的那一件
- D、寻求老板的意见以避免老板对他的可能的负面评价

答案：C

25、

下述关于人格的描述哪一个最为准确？（ ）

- A、人格稳定性受到性别与社会经济地位的影响
- B、在整个成人期，人格在整体上会发生系统性改变

- C、在青春期后，人格保持非常稳定
- D、成人期人格兼有稳定和变化两重特征

答案：C

正确答案：D

26、关于影响人际吸引的因素哪一个是错误的？（ ）

- A、接近性
- B、相似性
- C、外貌
- D、自尊

答案：C

正确答案：D

27、下列不是情绪健康的主要标志的是（ ）。

- A、情绪稳定
- B、情绪愉快
- C、经常开心
- D、喜乐无常

答案：D

28、由于缺乏准备，不能驾驭或摆脱某种可怕或危险情景时所表现的情绪体验是（ ）。

- A、快乐
- B、悲哀
- C、愤怒
- D、恐惧

答案：D

29、幻觉是指（ ）。

- A、虚幻的知觉
- B、正常知觉现象
- C、错误的知觉
- D、歪曲的知觉

答案：A

30、强迫观念指的是（ ）。

- A、在意识中占主导地位的错误观念
- B、外部强加于自己的错误观念
- C、头脑中反复出现，但又难以摆脱的固定观念

D、在病理基础上产生的歪曲信念

答案：C

31、情绪和情感过程是伴随着人的（ ）而产生的，它们是主体与客体之间关系的反应。

- A、认识过程
- B、意志过程
- C、个性心理特征
- D、心理状态

答案：A

32、

人类主要的社会性动机是（ ）。

- A、饥饿动机和干渴动机
- B、成就动机和交往动机
- C、好奇动机和探索动机
- D、探索动机和操弄动机

答案：B

33、对自己和他人行为的原因进行分析与推论的过程叫（ ）。

- A、印象形成
- B、态度
- C、首因效应
- D、归因

答案：D

34、人际关系是人与人之间通过沟通与相互影响而建立起来的（ ）上的关系。

- A、心理
- B、态度
- C、效应
- D、归因

答案：A

35、黏液质的高级神经活动类型的基本特征是（ ）。

- A、强、平衡、灵活
- B、强、不平衡
- C、.强、平衡、不灵活
- D、弱

答案：C

36、自我概念的形成与发展大致经历三个阶段，即（ ）。

- A、从生理自我到社会自我，最后到心理自我
- B、从生理自我到心理自我，最后到社会自我
- C、从社会自我到生理自我，最后到心理自我
- D、从心理自我到社会自我，最后到生理自我

答案：B

正确答案：A

37、对心理健康状态的破坏，人本主义强调（ ）。

- A、个体平衡能力的丧失
- B、潜能的发展受到阻碍
- C、本能遭遇挫折
- D、个体与环境相互作用中学习的结果

答案：D

正确答案：B

38、真正的真诚是（ ）。

- A、完全说实话
- B、自我的发泄
- C、不等于完全的实事
- D、通情达理

答案：C

39、个性中所包含的各种心理特征对人的行为的影响是一贯的，不受时间、地点限制的，这说明个性具有（ ）。

- A、独特性
- B、整体性
- C、稳定性
- D、功能性

答案：C

40、世界精神卫生日是每年的哪一天？（ ）

- A、5月25日
- B、12月1日
- C、6月6日
- D、10月10日

答案：D



二、多选题(每题 2 分,共 15 题) 20

41、制约情绪的因素主要有 ( )。

- A、外部事件
- B、生理状态
- C、情绪的生理基础
- D、认知过程

答案: A, B, C, D

正确答案: A, B, D

42、人际关系的作用主要有 ( )。

- A、影响团体凝聚力
- B、影响个体活动效率
- C、影响人的个性形成与发展
- D、影响个体身心健康

答案: A, B, C, D

43、心理健康的评判标准主要有 ( )

- A、统计标准
- B、临床症状的标准
- C、心体验的标准
- D、解决问题能力的标准

答案: A, B, C, D

44、与接近外界事物的愿望有关的情绪和情感体验有 ( )。

- A、惊奇
- B、兴趣
- C、害羞
- D、厌恶

答案: A, B, C, D

正确答案: A, B, D

45、影响人际吸引的因素有 ( )。

- A、外貌
- B、能力
- C、性格因素
- D、相似互补

答案: A, B, C, D

46、( ) 的现象属于联觉现象。

- A、红色看起来觉得暖和
- B、听着节奏鲜明的音乐，觉得灯光也和音乐节奏一样在闪动
- C、声音停止后，觉得耳朵里还有其余音在萦绕
- D、绿叶陪衬下的红花看起来更红了

答案：A, B

47、心理问题的一般特征有 ( )。

- A、心理疲劳
- B、一般性焦虑
- C、一般性抑郁
- D、自我关注

答案：A, B, C, D

48、社会化情绪主要包括 ( )。

- A、道德感
- B、理智感
- C、美感
- D、责任感与义务感

答案：A, D

正确答案：A, B, C, D

49、缓解心理压力的方法有 ( )。

- A、改变生活情境
- B、倾诉、哭泣
- C、升华法
- D、放松法

答案：A, B, C, D

50、一般认为，社会适应能力包括哪些方面的容？ ( )

- A、生活的自理能力
- B、人际交往与沟通能力
- C、工作、学习与从事事务的能力
- D、遵守道德、行政、法律和风俗的能力

答案：B, C

正确答案：A, B, C, D

51、下列关于交际心理的说法，正确的有（ ）。

- A、对陌生人的认知中，首因心理比较明显
- B、在对熟悉的人的认知中，近因心理更为明显
- C、第一印象不会形成一种分析问题、解决问题的倾向性，因而不必在意
- D、刻板印象心理都是消极的，应该避免

答案：A, B, C

正确答案：A, B

52、如何克服人际交往中的羞怯心理？（ ）

- A、培养自己的自信心，看到自己的长处
- B、努力丰富自身的涵养
- C、要积极主动地与人交往
- D、增强交往的锻炼，多创造一些交往的机会

答案：A, B, C, D

53、如何有技巧、有艺术的批评别人的错误？（ ）

- A、直截了当，想批就批
- B、要注意适当的场合
- C、要从赞赏开始
- D、批评要就事论事，不要侮辱人格

答案：B, C, D

54、对于不怕吃亏，甚至甘愿吃亏的人，下列哪些说法是恰当的？（ ）

- A、他们一定是人际交往中的弱者
- B、他们往往有较好的自我评价
- C、他们往往更自信
- D、他们一般都很自卑

答案：B, C

55、情绪调控的涵包括（ ）。

- A、了解自己的情绪
- B、驾驭自己的情绪
- C、识别、接纳他人的情绪
- D、调控他人的情绪

答案：A, B, C, D

56、“江山易改，本性难移”，所以人的性格是不可改变的。( )

答案：不正确

57、心与身无法分开，是一个整体，人的心理变化会引起生理上的变化，而生理上的变化也会产生心理的变化。( )

答案：正确

58、身体上生了病，全凭医生一嘴。心理上有了问题，当然也就全听心理咨询师的，自己用不着作出什么努力。( )

答案：不正确

59、尊重意味着接纳一个人的优点和缺点，甚至一些不合理的、愚蠢的思想和行为。( )

答案：不正确

60、快乐、愤怒、悲哀和恐惧是人类基本的情绪。( )

答案：正确

61、心理健康测试一般都是直接测试。( )

答案：不正确

62、哮喘病患者多与过分信赖、幼稚、暗示性高的人格特征有关。( )

答案：正确

63、人类的情商(EQ)目前尚无法精确测定。( )

答案：正确

64、幻想常常使人想入非非，所以应杜绝幻想。( )

答案：不正确

65、人的心理现象千变万化，极其复杂无规律可循。( )

答案：正确

四、案例分析题(每题5分,共4题) 18.6

66、

下面是一次心理咨询中咨询者与来访者的对话节录。

……

来访者：别人都看着我。

咨询者：是否别人都不干自己的事情了，都围着你看？

来访者：没有。

咨询者：要不要在身上贴纸，写上“不要看我”？

来访者：那人家都要来看我了！

咨询者：那原来你说的别人都在看你是否是真的呢？

来访者：……是我头脑中想象的…… ……

(1) 咨询者对来访者的问题采取的是何种取向的心理咨询方法？（ ）

- A、精神分析治疗
- B、来访者中心咨询
- C、合理情绪治疗（RET）
- D、森田疗法

答案：C

(2) 这位来访者的问题可能是（ ）

- A、强迫症
- B、神经衰弱
- C、抑郁症
- D、社交恐怖

答案：D

(3) 咨询者对来访者说：“要不要在身上贴纸，写上‘不要看我’”，这是使用的哪种咨询技巧？（ ）

- A、顺着来访者的不合理认知夸下去，得出矛盾结论
- B、帮助来访者与不合理信念辩论
- C、顺应来访者的思路，接纳包容来访者
- D、对来访者提出一些直接的指示

答案：A

67、挪威人喜欢吃沙丁鱼，尤其是活鱼。市场上活沙丁鱼的价格要比死鱼高许多。所以渔民总是千方百计地想法让沙丁鱼活着回到渔港。可是虽然经过种种努力，绝大部分沙丁鱼还是在途中因窒息而死亡。但却有一条渔船总能让大部分沙丁鱼活着回到渔港。船长严格保守着秘密。直到船长去世，谜底才揭开。原来是船长在装满沙丁鱼的鱼槽里放进了一条以鱼为主要食物的鲶鱼。鲶鱼进入鱼槽后，由于环境陌生，便四处游动。沙丁鱼见了鲶鱼十分紧张，左冲右突，四处躲避，加速游动。这样一来，一条条沙丁鱼欢蹦乱跳地回到了渔港。原来鲶鱼进入鱼槽，使沙丁鱼感到威胁而紧起来，加速游动，于是沙丁鱼便活着到了港口。

(1) 上面的案例说明的是一个非常著名的心理学效应，它是（ ）。

- A、皮格马利翁效应
- B、海潮效应

- C、鲶鱼效应
- D、沙丁鱼效应

答案：C

(2) 这个案例给我们的启示下面的说法不正确的是（ ）。

A、对于“沙丁鱼”来说，在于缺乏忧患意识。如果他们不想窒息而亡，就应该也必须活跃起来，自加压力，积极寻找新的出路。

B、如果一个人长期处于顺境，就缺乏动力与新鲜感，容易产生惰性

C、当压力存在时，为了更好地生存与发展下去，惧者必须必然会比其他人更努力

D、为了保持身心健康，应该时时刻刻让自己处于紧与压力之中

答案：D

68、

上帝给我一个任务，叫我牵一只蜗牛去散步。我不能走得太快，蜗牛已经尽力爬，每次总是挪那么一点点。我催它，我唬它，我责备它，蜗牛用抱歉的眼光看着我，仿佛说：“人家已经尽了力了！”

我拉它，我扯它，我甚至想踢它，蜗牛受了伤，他流着汗，喘着气，往前爬。真奇怪，为什么上帝叫我牵一只蜗牛去散步？“上帝啊！为什么？”天上一片安静。

“唉！也许上帝去抓蜗牛了吧！”好吧！放手吧！反正上帝不管了，我还管什么？

任蜗牛往前爬，我在后面生闷气。咦？我闻到花香，原来这边有个花园。我感到微风吹过，原来夜里的风这么温柔。慢着！我听到鸟叫，我听到虫鸣，我看到满天的星斗多亮丽。咦？以前怎么没有这些体会？我忽然想起来，莫非是我弄错了！原来上帝叫蜗牛牵我去散步。

(1) 文中的“我”是什么性格的人？（ ）

- A、外向
- B、内向
- C、A型性格
- D、B型性格

答案：C

(2) 文中主人公情绪的转变得益于认知的改变，他使用的是什么思维方法？（ ）

- A、惯性思维
- B、逆向思维
- C、定势思维
- D、惰性思维

答案：B

(3) 根据上面的案例，下列论述哪项是正确的？（ ）

- A、认知可以影响改变情绪
- B、现代人就应该向蜗牛一样生活，不要把自己弄得太累
- C、适当的放松对维护身心健康并不是必需的
- D、工作、生活应更看重过程，不必太在意结果

答案：D

正确答案：A

69、

盛夏酷暑，几只口干舌燥的狐狸来到一片葡萄园。一串串又大又紫、晶莹剔透的葡萄挂满枝头。众狐狸馋涎欲滴，急不可耐地急相跃起。无奈葡萄架太高，哥儿几个使尽浑身解数，葡萄依然可望不可及。

第一只狐狸跳了几下摘不到，从附近找来一个梯子，爬上去满载而归。

第二只狐狸跳了多次仍吃不到，找遍四周，没有任何工具可以利用，笑了笑说：“这里的葡萄一定特别酸！”于是，心安理得地走了。

第三只狐狸高喊着“下定决心，不怕万难，吃不到葡萄死不瞑目”的口号，一次又一次跳个没完，最后累死在葡萄架下。

第四只狐狸因为吃不到葡萄整天闷闷不乐，抑郁成疾，不治而亡。

第五只狐狸想：“连个葡萄都吃不到，活着还有什么意义呀！”于是找个树藤上吊了。

第六只狐狸吃不到葡萄便破口大骂，被路人一棒子了却性命。

第七只狐狸抱着“我得不到的东西也决不让别人得到”的阴暗心理，一把火把葡萄园烧了，遭到其他狐狸的共同围剿。

第八只狐狸想从第一只狐狸那里偷、骗、抢些葡萄，也受到了严厉惩罚。

第九只狐狸因为吃不到葡萄气极发疯，蓬头垢面，口中念念有词：“吃葡萄不吐葡萄皮……”

另有几只狐狸来到一个更高的葡萄架下，经过友好协商，利用叠罗汉的方法，成果共享，皆大欢喜！

(1) 第二只狐狸使用的是哪一种心理防御机制？（ ）

- A、合理化
- B、投射
- C、退行
- D、幻想

答案：A

(2) 关于心理防御机制，说法不正确的是？（ ）

- A、心理防御机制能在一定程度上减轻个体的压力，有利于保持心理平衡
- B、心理防御机制全都是起消极作用的
- C、经常地使用消极的心理防御机制，可以使个体形成自卑、退缩的性格
- D、未雨绸缪是一种积极的心理防御

答案：B

(3) 从应对挫折的角度来讲，这些狐狸表现出的应对方法不包括（ ）

- A、冷漠
- B、敌对
- C、自责
- D、偏执

答案：B

#### 一、单选题(每题 1 分,共 40 题) 33

1、小王为人热情，活泼好动，反应迅速、敏捷，有朝气，但情绪不那么稳定，有

时粗枝大叶。请问小王属于什么类型的气质？（ ）

- A、黏液质
- B、多血质
- C、抑郁质
- D、胆汁质

答案：D

2、下面关于健康的回答哪个是正确的？（ ）

- A、健康就是身体没有疾病
- B、健康就是生理上没病，心理上亦正常
- C、健康除了身体没病，心理正常之外，还要社会适应良好
- D、健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德

健康

答案：D

3、动机和兴趣产生的基础是（ ）。

- A、感知
- B、实践
- C、需要
- D、教育

答案：C

4、梦是无意识想像的特殊形式，它是一种（ ）现象。

- A、神秘
- B、生理——心理
- C、心理
- D、超自然现象

答案：B

5、吃不着的葡萄是酸的，得不到的东西是不好的，这种心理防卫方法被称为（ ）。

- A、否认作用
- B、合理化作用
- C、投射作用
- D、幻想作用

答案：A

正确答案：B

6、不属于个性心理特征的是（ ）。

- A、能力



B、气质

C、性格

D、智商

答案：A

正确答案：D

7、“走极端、以偏概全、消极思维、敏感多疑、自卑心理、自罪自责、自我评价过低”主要描述是( )。

A、抑郁症

B、自负

C、躁狂症

D、强迫症

答案：A

8、小芳很害怕火，以致不能擦亮一根火柴，甚至不能参加烛光晚会。她很可能患有( )。

A、广泛性焦虑障碍

B、惊恐障碍

C、强迫性障碍

D、恐怖障碍

答案：D

9、当人受到挫折后，通过想象自己达到了目的或获得了成就的方式属于心理防御机制的哪一种表现？( )

A、补偿

B、分离

C、幻想

D、升华

答案：C

10、按照研究问题的性质与容，心理学属于( )。

A、社会科学

B、行为科学

C、生物科学

D、以上皆不对

答案：D

正确答案：C

11、“感时花溅泪，恨别鸟惊心”反映了诗作者杜甫当时的( )。

- A、激情
  - B、心境
  - C、热情
  - D、应激
- 答案：B

- 12、下面哪句话是正确的( )
- A、心理问题是完全能够解决的
  - B、心理健康就是没有心理疾病
  - C、心理疾病就像感冒、发烧一样，随时都可能发生
  - D、心理疾病的康复是很快的
- 答案：B  
正确答案：C

- 13、“君子坦荡荡”，体现了我国传统文化中的心理健康观的哪个方面？( )
- A、具有良好的人际关系
  - B、保持情绪的平衡与稳定
  - C、抱有积极的生活态度
  - D、完善的自我发展目标
- 答案：B

- 14、判断一种行为是属于正常还是变态，首先必须考虑以下哪个要素？( )
- A、家庭
  - B、职业
  - C、信仰
  - D、文化
- 答案：C  
正确答案：D

- 15、一个人总是反复检查是否锁了门或不停的洗手，这属于下面哪一种心理障碍？( )
- A、恐怖症
  - B、一般性焦虑障碍
  - C、抑郁症
  - D、强迫症
- 答案：D

- 16、心境具有( )的特点。
- A、弥散性

- B、集中性
- C、短暂性
- D、突发性

答案：

正确答案：A

17、下列述不能增强挫折承受力的是（ ）

- A、避免类似情境
- B、总结经验教训
- C、调节抱负水平
- D、建立和谐的人际关系

答案：A

18、由于缺乏准备，不能驾驭或摆脱某种可怕或危险情景时所表现的情绪体验是（ ）

- A、快乐
- B、悲哀
- C、愤怒
- D、恐惧

答案：D

19、人在危险紧急意外事件出现时表现出高度紧的情绪化称（ ）

- A、激情
- B、心境
- C、激越
- D、应激

答案：D

20、“忧者见之而忧，喜者见之而喜”是（ ）的表现。

- A、心境
- B、激情
- C、应激
- D、美感

答案：A

21、抑郁症最常见有哪种思维障碍？（ ）

- A、思维迟缓
- B、强迫观念
- C、强制性思维

D、思维贫乏

答案：A

22、气质类型为（ ）的人，经常处于兴奋、紧张和压力之下，容易患心血管疾病等。

A、多血质

B、胆汁质

C、黏液质

D、抑郁质

答案：B

23、“以德报怨”说的是人际交往中的（ ）。

A、尊重原则

B、保持原则

C、互利原则

D、宽容原则

答案：D

24、在下列影响人际关系相似性的因素中，对人际关系影响最大的是（ ）。

A、兴趣

B、性格

C、知识水准

D、价值观念

答案：D

25、在心理咨询的各种形式中，最主要而且最有效的方法是（ ）。

A、咨询

B、面对面

C、专题咨询

D、互联网咨询

答案：B

26、  
下列哪项不是马斯洛的需要层次理论的需要？（ ）

A、尊重需要

B、安全需要

C、社会需要

D、生理需要

答案：C

27、个性中最重要、最核心的组成部分是（ ）。

- A、能力
- B、气质
- C、性格
- D、动机

答案：C

28、情绪和情感过程是伴随着人的（ ）而产生的，它们是主体与客体之间关系的反应。

- A、认识过程
- B、意志过程
- C、个性心理特征
- D、心理状态

答案：A

29、对自己和他人行为的原因进行分析与推论的过程叫（ ）。

- A、印象形成
- B、态度
- C、首因效应
- D、归因

答案：A

正确答案：D

30、自我概念的形成与发展大致经历三个阶段，即（ ）。

- A、从生理自我到社会自我，最后到心理自我
- B、从生理自我到心理自我，最后到社会自我
- C、从社会自我到生理自我，最后到心理自我
- D、从心理自我到社会自我，最后到生理自我

答案：A

31、（ ）是人的主要应激源。

- A、人格因素
- B、应对方式
- C、生活事件
- D、社会支持系统

答案：C

32、对心理健康状态的破坏，人本主义强调（ ）。

- A、个体平衡能力的丧失
- B、潜能的发展受到阻碍
- C、本能遭遇挫折
- D、个体与环境相互作用中学习的结果

答案：B

33、系统脱敏法的理论基础是（ ）。

- A、社会交换论
- B、行为主义
- C、需要层次理论
- D、精神分析论

答案：B

34、“你的看法决定了你的处境”，这种看法是（ ）的观点。

- A、精神分析
- B、行为主义
- C、人本主义
- D、认知心理学

答案：D

35、（ ）认为“他人就是地狱”。

- A、乐观主义者
- B、悲观主义者
- C、性格内向者
- D、性格外向者

答案：C

36、（ ）认为人的不良情绪都是后天习得的。

- A、认知心理学
- B、行为主义心理学
- C、精神分析
- D、人本主义

答案：B

37、世界精神卫生日是每年的哪一天？（ ）

- A、5月25日
- B、12月1日
- C、6月6日

D、10月10日

答案：D

38、下列选项中哪一个不是积极心态的作用？（ ）

- A、心的平静
- B、信心
- C、成功的意识
- D、浮躁

答案：D

39、在人的社会性需要获得满足的情况下产生的体验是（ ）。

- A、情绪
- B、情感
- C、态度
- D、需要

答案：B

40、个性倾向性和个性心理特点有机综合体现在一个人身上就构成了一个人完整的（ ）。

- A、性格
- B、能力
- C、气质
- D、个性

答案：D

## 二、多选题(每题2分,共15题) 20

41、心理健康的评判标准主要有（ ）

- A、统计标准
- B、临床症状的标准
- C、心体验的标准
- D、解决问题能力的标准

答案：A, B, C, D

42、影响人际吸引的因素有（ ）。

- A、外貌
- B、能力
- C、性格因素

D、相似互补

答案：A, B, C, D

43、下列有关心理健康标准的论述，正确的是（ ）。

A、心理不健康与有不健康的心理与行为是两个不同的概念

B、心理健康与不健康并不是一个泾渭分明的对立面，而是一种连续状态

C、心理健康的标准是一种理想尺度

D、心理健康的标准是永恒的、不变的

答案：A, B

正确答案：A, B, C

44、心理状况的三种等级是（ ）。

A、心理正常状态

B、心理不平衡状态

C、心理疾病

D、心理失衡

答案：A, B, C

45、正确的自我意识具体体现为（ ）。

A、对自己的认识应该比较接近现实

B、对自己的优点感到欣慰，但又不狂妄自大

C、对自己的弱点既不回避，也不自暴自弃

D、自信乐观，不苛求自己，能扬长避短

答案：A, B, C, D

46、怎样区别理想的自我和纯虚幻的自我？（ ）

A、学会区别现实中的真实需求和过去挫折所带给你的失落

B、冷静地估计自己的特长，包括个性特点和职业专长

C、了解自己的价值观

D、确定自己能做的和不能做的界限

答案：A, B, C

正确答案：A, B, C, D

47、有关气质的论述，正确的有（ ）。

A、气质决定性格

B、气质无所谓好坏

C、不论何种气质，都有可能事业上取得成就

D、气质一生不变

答案：A, B, C



正确答案：B, C

48、具体（ ）性格特点的人易在挫折打击下产生冷漠反应。

- A、向
- B、固执
- C、外向
- D、心胸狭隘、思维方式片面

答案：A, B, D

49、有关挫折的郁的压抑反应主要表现为（ ）。

- A、冷漠
- B、焦虑
- C、逃避
- D、幻想

答案：A, B, C, D

50、怎样才能加强对人生事件的预期？（ ）

- A、心理预期经常化，定期对一段时间的人生事件进行预测和期望
- B、事事都可预期，事事都要预期
- C、心理预期全面化，在工作、学习和人际交往等各个方面充分考虑
- D、心理预期应恰如其分，不可随心所欲，以免产生负面影响

答案：A, C, D

51、癔症的临床症状主要有（ ）。

- A、感觉障碍、运动障碍
- B、意识状态的改变
- C、焦虑
- D、失眠

答案：B, C, D

正确答案：A, B

52、下列心理咨询与治疗的方法中，哪些是属于人本主义的方法？（ ）

- A、放松疗法
- B、交朋友小组
- C、来访者中心疗法
- D、支持疗法

答案：B, C, D

- 53、如何克服人际交往中的孤独心理？（ ）
- A、建立自信，相信自己是有价值的人
  - B、多参加集体活动，打破孤独的僵局
  - C、练习自我表达能力
  - D、练习听取别人的意见并尊重大家一致达成的决定
- 答案：A, B, C, D

- 54、在人际交往中，怎样认可别人，使别人觉得自己重要？（ ）
- A、聆听他们
  - B、赞许和欣赏他们
  - C、尽可能经常使用他们的和照片
  - D、关注团体中的每一个人，而不只是领导或发言人
- 答案：A, B, C, D

- 55、情绪调控的涵包括（ ）。
- A、了解自己的情绪
  - B、驾驭自己的情绪
  - C、识别、接纳他人的情绪
  - D、调控他人的情绪
- 答案：A, C
- 正确答案：A, B, C, D

### 三、判断题(每题 1 分,共 10 题) 8

- 56、心理压力总是有害的。（ ）
- 答案：不正确
- 57、同样的不幸事件会因为个体的不同所引起的挫折感是不一样的。（ ）
- 答案：正确
- 58、当情境的作用很明显时，我们倾向于把人的行为归因于在原因。（ ）
- 答案：正确
- 59、害羞经常是由不熟悉的人或情境因素引起的。（ ）
- 答案：不正确

60、当来访者表现出自杀倾向时，咨询者应灵活地打破的原则限制。( )

答案：正确

61、强、平衡、不灵活是高级神经活动类型的抑郁症。( )

答案：不正确

62、能了解自我，不过度自卑或自负，是心理健康的标志之一。( )

答案：正确

63、人类的情商 (EQ) 目前尚无法精确测定。( )

答案：正确

64、当人能正确使用“我”这个词时，就标志着人的自我意识进入了一个崭新的阶段。( )

答案：正确

65、人的一切态度和行为方式都可以反映出一个人的性格。( )

答案：不正确

#### 四、案例分析题(每题 5 分,共 4 题) 17.8

66、某女性公务员，30 岁，已婚。对食品安全问题不放心 4 个月，伴反复检查、苦恼 2 个月。具体表现为：不敢在外边的饭店吃饭，担心饭店的菜洗不干净，炒菜用的油是泔水。不敢吃牛肉干，害怕得疯牛病，不敢吃猪肉，猪饲料中激素太多。尤其是“福寿螺”事件后，不仅小龙虾之类，甚至海鲜类的食物也拒绝吃了。米饭也是尽可能少吃，因为大米上的农药实在是太多了。该女士认为吃饭实在是令人头痛的事，导致进食量越来越少，体重明显下降，丈夫非常担心其身体差，不能孕育一个健康的孩子。因而，每天监督她进食，遭到她的强烈反对，为此二人经常争吵。近 2 个月来开始担心自己家的煤气没关好，每次不管出门还是晚上睡觉前都需要反复检查，为此经常上班迟到，感觉非常辛苦，也想控制不检查那么多次，但又不放心。

(1)、该求助者的问题最可能属于 ( )

- A、一般心理问题
- B、严重心理问题
- C、神经症性心理问题
- D、精神病性障碍

答案：C

(2)、该女士的情绪问题主要有 ( )。

- A、焦虑
- B、烦躁
- C、抑郁
- D、敌对

答案: A

(3)、引发该求助者心理问题的原因可能是 ( )。

- A、性别因素
- B、性格因素
- C、婚恋因素
- D、爱情因素

答案: B

(4)、对于该女士的问题, 比较恰当的心理调节方式是 ( )。

- A、转介精神科治疗
- B、认知治疗
- C、进行医学治疗
- D、生物反馈治疗

答案: B

67、

假日, 我和妻子去风景区游玩。天气预报说有雨, 我们带了伞。那天果然下起了大雨。游人很多, 有不少人没带伞, 大雨瓢泼而下, 他们立刻就被淋成了落汤鸡, 一个个狼狈不堪。我和妻子安然无事, 只是雨水打湿了一点裤腿, 鞋子沾上了一点泥巴。

那天妻子很快乐。

过了一天, 我们去另一个地方游玩。天气预报还是说有雨, 我们照旧带了伞。可是那天却没有下雨, 于是雨伞成了我们手中的累赘。看看别的游客没有带伞, 两手空空十分轻松的样子, 妻就开始后悔: 不该带伞。

这一天妻子不快乐。

妻说: “昨天大雨把别人淋成落汤鸡没把我淋着, 所以我快乐。今天别人手里没有累赘, 我有累赘所以我不快乐。”

于是我又明白了: 为什么昨天我们会为有了一辆自行车而快乐得睡不着觉, 今天有了轿车却烦心得吃不下饭? 不是因为自己走得比过去慢了, 而是因为过去你骑车比别人走得快, 今天你的“捷达”却赶不上别人的“奔驰”。我明白了很多很多, 但有一条不明白: 干吗老是把眼睛盯住别人? 自己觉得快乐, 这还不够吗? 有什么理由要自寻烦恼, 让自己的快乐在跟别人的比较中变成不快乐呢?

(1)、这位妻子的情绪变化主要源于 ( )。

- A、社会认知
- B、社会比较
- C、性别原因
- D、年龄原因

答案: B

(2) 根据这一案例，下面的结论哪种是不正确的？（ ）

- A、人的能力有大小，客观因素又很多，没必要总想着和别人争高低
- B、快乐与不快乐并不在于自己是不是过得好，而在于跟别人比较自己是不是过得好。
- C、人不能知足常乐，需要更多的东西来满足自己的欲望
- D、人有时应知足常乐，不要自寻烦恼

答案：C

68、许多天才人物都有一些心理病态行为，如：英国最杰出的讽刺作家乔纳森·斯威夫特脾气古怪，生活狂乱，他不但以“病人”而为人知晓，他甚至为自己是一个偏执狂而感到自豪。尼采不能很好地进行家庭生活。伟大画家梵高后期精神失常，不能独立生活。《老人与海》的作者海明威一生充满了压力与紧，心经历着剧烈痛苦而复杂纷呈的变化。……

(1) 关于天才人物与心理病态行为的关系，说确有（ ）

- A、心理不健康的人，即使能创造，也是无益于社会的
- B、可以绝对地认为心理健康是成就的必要条件
- C、如果那些天才人物的心理是健全的，也许他们可能做出更理性、更深远，而不是极端的、轰动一时的贡献
- D、心理健康的人一般都是普通人，对世界不会有什么太大的贡献

答案：C

(2) 对于有心理病态行为的天才人物，哪种看法不是客观中肯的？（ ）

- A、对于这类人，要注意区分他们的正常与不正常状态，他们的伟大成就，也可能是在心理正常的时候创造出来的
- B、心理不健康，虽然可以创造，但也是有代价的
- C、任何人都会出现心理问题，天才人物也不例外
- D、伟大的天才都是心理变态的

答案：A

正确答案：D

69、

动物明白自己的特性：

熊不会试着飞翔，

弩马在跳过高高的栅栏时会犹豫，

狗看到又深又宽的沟渠会转身离去。

但是人是唯一一种不知趣的动物，

受到愚蠢与自负天性左右，

对着力不能及的事情大声地嘶吼——坚持下去！

出于盲目和顽固，

他荒唐地执迷于自己最不擅长的事情，

使自己历尽艰辛，然而收获甚微。

——斯威夫特

不管你天性擅长什么，都要顺其自然；

永远不要丢开自己天赋的优势和才能。

顺其自然就会成功，

否则，无异于南辕北辙，

结果一事无成。

——西德尼·史密斯

(1) 这两首诗涉及到人的自我意识中的两个概念，分别是（ ）。

- A、自负与自信
- B、自我期望与自我评价
- C、自我评价与自我调控
- D、自尊与自信

答案：B

(2) “顺其自然”也是森田疗法的疗法原则之一，与之相对应的另一原则是（ ）。

- A、随遇而安
- B、清静无为
- C、随心所欲
- D、为所当为

答案：D

(3) 下列论述不正确的有（ ）

- A、人定胜天，只要努力就一定能达到目标
- B、人的理想、期望应量力而行，这样有利于维护身心健康
- C、人不要轻易去超越自我
- D、人不能只安于现状

答案：C

#### 一、单选题(每题 1 分,共 40 题) 36

1、小王为人热情，活泼好动，反应迅速、敏捷，有朝气，但情绪不那么稳定，有时粗枝大叶。请问小王属于什么类型的气质？（ ）

- A、黏液质
- B、多血质
- C、抑郁质
- D、胆汁质

答案：D

2、某服刑人员刚来监狱时表现很不好，后经过教育改造得到了很大转变，但个别监狱警察仍然认为该服刑人员表现是假的，好不到哪儿去。请问这是哪类偏见在起作用？（ ）

- A、近因效应
- B、刻板印象
- C、首因效应
- D、自我实现预言

答案：B

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/648140074117007007>