

# 压力与情绪管理-四川大学-中国大学MOOC慕课答案

## 第一章测试题

1、单选题：由压力可能导致的疾病是

选项：

- A、心跳加快
- B、冠心病
- C、手心出汗
- D、汗液分泌

参考：【**冠心病**】

2、单选题：有效管控和应对压力的前提是

选项：

- A、认识压力
- B、逃避压力
- C、回避压力
- D、规避压力

参考：【**认识压力**】

3、单选题：作为应对压力的策略之一：投射的含义是指

选项：

- A、否认现实情况，并相信自己的行为没有错
- B、把归因放到除自己以外的事物
- C、通过对事件的重新解读，合理化一些不合理的现象。
- D、面对外部对自己造成的痛苦或者不愉快，会将这种负面感受转移到和此事件无关的人和事上，让自己的负面情绪予以宣泄。

参考：【**把归因放到除自己以外的事物**】

4、单选题：应对压力的根基是：

选项：

- A、回避自我
- B、逃避现实
- C、自我意识和自我接受
- D、负向反馈

参考：【**自我意识和自我接受**】

5、单选题：当感知到自己驾驭和应对事件的能力在逐渐降低时，压力的情绪体验感会逐渐

选项：

- A、下降
- B、先上升后下降
- C、不变
- D、上升

参考：【**上升**】

6、单选题：低自尊人格的特点有

选项：

- A、有耐心
- B、急性子
- C、倾听能力强
- D、不以自我为中心

参考：【急性子】

7、单选题：实证研究表明：对于健康个体而言，通过系统的行为干预训练，压力耐受性可以被选项：

- A、提升
- B、无法改变
- C、下降
- D、无法预料

参考：【提升】

8、单选题：实证研究表明：对压力积极应对的个体，血管变形的情形可能选项：

- A、不会出现
- B、会出现
- C、不确定是否会出现
- D、先出现后消失

参考：【不会出现】

9、单选题：实证研究表明：当认为自己所承受的压力有害健康的个体比不认为自己所承受压力有害健康的个体死亡率

选项：

- A、无法比较
- B、低
- C、高
- D、不确定

参考：【高】

10、单选题：尽管对于压力的应对能力，很大程度上受到了基因的影响

选项：

- A、代表我们就是基因的奴隶
- B、无法摆脱宿命的安排
- C、找不到适合的压力管理模式
- D、仍然有机会摆脱基因编码的束缚

参考：【仍然有机会摆脱基因编码的束缚】

11、多选题：人体应对压力的反应过程有以下哪几个阶段：

选项：

- A、我们的五官所感受到的刺激信息会输送到大脑。
- B、大脑迅速对刺激信息进行解读，确认是否具有威胁。如果确认不是，反应结束。如果刺激被认为是威胁，大脑会立刻启动神经和内分泌系统准备应战。
- C、身体保持激活、唤醒状态，直至威胁消失。
- D、当大脑判定威胁解除后，身体开始恢复至平静状态。

参考：【我们的五官所感受到的刺激信息会输送到大脑。#大脑迅速对刺激信息进行解读，确认是否具

有威胁。如果确认不是，反应结束。如果刺激被认为是威胁，大脑会立刻启动神经和内分泌系统准备应战。**#身体保持激活、唤醒状态，直至威胁消失。#当大脑判定威胁解除后，身体开始恢复至平静状态。】**

12、多选题：应对压力的防御机制包括：

选项：

- A、拒绝
- B、压抑
- C、投射
- D、合理化

参考：**【拒绝#压抑#投射#合理化】**

13、多选题：自我实现的人具有以下哪些特征：

选项：

- A、理性认知取向
- B、问题导向
- C、幽默感
- D、随遇而安，充满好奇

参考：**【理性认知取向#问题导向#幽默感#随遇而安，充满好奇】**

14、多选题：压力耐受性的坚韧人格特征包括：

选项：

- A、承诺
- B、控制
- C、挑战
- D、低自尊

参考：**【承诺#控制#挑战】**

15、多选题：压力管理的第一步是，充分意识到

选项：

- A、你能驾驭的是有限的
- B、不能驾驭的却是无限的
- C、要学会舍有得
- D、化繁为简

参考：**【你能驾驭的是有限的#不能驾驭的却是无限的#要学会舍有得#化繁为简】**

16、判断题：一个健康个体的生存离不开压力。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：**【正确】**

17、判断题：面临压力时，血液凝固速度加快是为了缩短流血时伤口的愈合速度。

选项：

- A、正确
- B、错误

参考：**【正确】**

18、判断题：当我们的身体到达应对压力的上限后，动态平衡系统还可以保持平衡，正常工作。

选项：

A、正确

B、错误

参考：【**错误**】

19、判断题：在佛洛伊德所提出的自我理论中，强调意识和身体总是保持着一种本能的紧张状态。

选项：

A、正确

B、错误

参考：【**正确**】

20、判断题：压力是一种情绪体验，它是我们主观认知中对自己能力评估后的心理反应。

选项：

A、正确

B、错误

参考：【**正确**】

21、判断题：感知到自己驾驭事件的能力不足一定会导致负面的压力感受。

选项：

A、正确

B、错误

参考：【**错误**】

## 第二章 章节测试

1、单选题：消极情绪（例如，愤怒、仇恨、抑郁、恐惧、焦虑等）对身体健康

选项：

A、无害

B、有利

C、有损害

D、有益

参考：【**有损害**】

2、单选题：在我们应对压力情景时，血浆纤维蛋白的含量会

选项：

A、增加

B、维持不变

C、下降

D、无法预料

参考：【**增加**】

3、单选题：爱人之间的愉悦和信任可以

选项：

A、增加恐惧

B、驱散恐惧

C、专注力下降

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/697101014134006033>