

心理健康与心理调适 77 分

(一) 单选题：每题 1 分，共 30 题，只有唯一一个选项正确

1. 对人际交往认识错误的是 ( )

(A) 期望值不要太高

(B) 有选择

(C) 单向

(D) 平等

[分值：1.0]



2. 易受外界的影响而出现情绪波动，或极度高兴或伤心流泪，这一情绪表现叫 ( ? ) 。

(A) 焦虑

(B) 恐惧

(C) 情感恐惧

(D) 情感脆弱

[分值：1.0]



3. 下列何种感情障碍易伴发明显心跳加速、呼吸困难、尿频等症状 ( )

(A) 情感淡漠

(B) 情绪低落

(C) 焦虑

(D) 情感脆弱

[分值: 1.0]



4. “天才在于勤奋”说明 ( )

(A) 非智力因素很重要

(B) 智力因素很重要

(C) 非智力因素和智力因素同样重要

(D) 天才是天生的

[分值: 1.0]



5. 以下 ( ) 人格类型的人不容易引起挫折感

(A) 心胸狭窄

(B) 乐观

(C) 急躁

(D) 偏颇

[分值: 1.0]



6. 1958年起,中国科学院心理研究所与医学界有关单位协作形成了具有我国特色的什么疗

法? ( )

- (A) 实践心理疗法
- (B) 快速心理疗法
- (C) 悟践心理疗法
- (D) 稳定心理疗法

[分值: 1.0]



7. “心理学的第一大势力”是指 ( )

- (A) 精神分析
- (B) 行为主义
- (C) 认知
- (D) 人本主义

[分值: 1.0]



8. 构成挫折的因素是 ( )

- (A) 挫折源和挫折感
- (B) 情绪和心态好坏
- (C) 人际关系是否广泛
- (D) 婚姻家庭是否和谐

[分值: 1.0]



9. 个体由于经常重复或反复练习而巩固下来成为需要的自动化了的行动方式称为 ( )

(A) 习性

(B) 习惯

(C) 个性

(D) 惯性

[分值: 1.0]



10. 挫折锻炼的实质是获得 ( ), 提高应对挫折的能力

(A) 信息

(B) 感受

(C) 锻炼

(D) 挫折经验

[分值: 1.0]



11. “人心不同, 各如其面”是指人格的 ( )

(A) 稳定性

(B) 综合性

(C) 复杂性

(D) 独特性

[分值: 1.0]



12. 完美主义者的表现是 ( )

(A) 做事缺少恒心

(B) 对别人的一言一行很敏感

(C) 对他人要求严格, 挑剔, 不留情面

(D) 遇到这些失意时, 觉得一切都不如意

[分值: 1.0]



13. 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

[分值: 1.0]



14. 一个人在成长过程中首先遇到的人际关系是  
( )

(A) 父母

(B) 同学

(C) 师生

(D) 同事

[分值: 1.0]



15. 抑郁症通常指的是情绪障碍，是一种以 ( )  
为主要特征的综合征

(A) 强迫观念

(B) 心境低落

(C) 焦虑

(D) 神经衰弱

[分值: 1.0]



16. 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，这就是著名  
的 ( )

(A) 皮格马利翁效应

(B) 海潮效应

(C) 鲶鱼效应

(D) 沙丁鱼效应

[分值: 1.0]



17. 事实表明, ( ) 是人格面貌的归宿

(A) 认识

(B) 意志

(C) 情感

(D) 理性

[分值: 1.0]



18. 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

[分值: 1.0]



19. ( )作为一种体验性的心理过程,就像我们心灵的晴雨表,反映着我们丰富多彩的内心世界

- (A) 挫折
- (B) 意识
- (C) 情绪
- (D) 人际关系

[分值: 1.0]



20. ( )是企图摆脱、逃避某种危险情景时所产生的体验

- (A) 快乐
- (B) 愤怒
- (C) 恐惧
- (D) 悲哀

[分值: 1.0]



21. ( )遇到不愉快的事情时,没有什么情绪反应,即使有点反应,也不知如何处理



(A) 迟钝型

(B) 暴躁型

(C) 迁怒型

(D) 转移型

[分值: 1.0]



22. 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

[分值: 1.0]



23. 司马迁负刑后作《史记》，孔子受处置而著《春秋》，这些都堪称心理 ( ) 的佳话

(A) 表同

(B) 文饰

(C) 升华

(D) 补偿

[分值: 1.0]



24. 深刻地影响着国民的精神面貌的是 ( )

(A) 经济状况

(B) 政治体制

(C) 科技进步

(D) 工作压力

[分值: 1.0]



25. ( ) 是个人行为举止的最高调节器, 影响着人的整个精神面貌

(A) 信念

(B) 理想

(C) 世界观

(D) 价值观

[分值: 1.0]



26. 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) 社会地位

(C) 价值观念

(D) 知识水准

[分值: 1.0]



27. 具有高度的自由选择与很强的内在动机的活动称为 ( )

(A) 休闲活动

(B) 必需的非工作活动

(C) 自由时间的活动

(D) 必须的工作活动

[分值: 1.0]



28. 人在遭受挫折时就会感到痛苦和焦虑, ( )  
可以在不知不觉之中, 以某种方式, 调整冲突双方的关系

(A) 本我

(B) 自我

(C) 超我

(D) 人

[分值: 1.0]



29. 关于情绪的叙述，正确的是（）

- (A) 人类的情绪都可后天习得
- (B) 具有两极性
- (C) 体验是情绪的基本特点
- (D) 以上都正确

[分值: 1.0]



30. 有的人游刃有余，人际关系和谐；有的人到处碰壁，人际关系紧张的原因是（）

- (A) 沟通能力的强弱
- (B) 人缘的好坏
- (C) 人品的好坏
- (D) 朋友的多少

[分值: 1.0]



(二) 多选题：每题 2 分，共 20 题，至少有两个选项正确，多选、少选、错选均不得分

1. 在职专业技术人员心理健康教育和咨询工作

的开设渠道主要有（）

- (A) 开设心理健康教育专题讲座
- (B) 网络媒体教育
- (C) 经常组织集体活动
- (D) 组织给予及时的精神支持

[分值：2.0]



2. 从人类心理学的定义出发，区分心理异常与心理正常的原则是（）

- (A) 利己与利他的统一性原则
- (B) 主观世界与客观世界的统一性原则
- (C) 心理活动的内在的一致性原则
- (D) 人格的相对稳定性原则

[分值：2.0]



3. 挫折承受力与人格特征有关，以下（）人格类型的人常常容易引起挫折感

- (A) 性情急躁的人
- (B) 心胸狭窄的人
- (C) 意志薄弱的人

(D) 自我偏颇的人

[分值: 2.0]



4. 心理休闲的意义 ( )

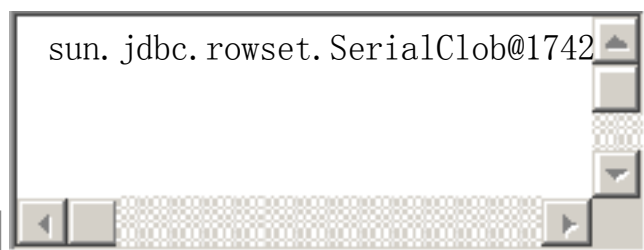
(A) 帮助个体释放心理压力

(B) 帮助个体感受生活的快乐

(C) 帮助个体感悟生命的意义

(D) 帮助个体获得财富

[分值: 2.0]



5. 专业技术人员的情绪困扰对专业技术人员的工作生活是有影响的，主要表现在 ( )

(A) 工作

(B) 人际关系

(C) 健康

(D) 心情

[分值: 2.0]



6. 常见的心理亚健康表现有 ( )

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/805023021124012002>