**2022年上海建桥学院学工口工作人员心理健康知识大赛题库**

一．判断题

1. 心理学的基本任务是揭示人的心理活动规律，实现对人的心理现象的正确说明，准确预测（ ）

答案： 正确

2. 人本主义的观点认为，人类的主要任务是使自己的潜能得到不断发展。（ ）

答案： 正确

3. 心理问题是指所有各种心理及行为异常的情形,心理的“正常”与“异常”之间并没有明确的和绝对的界限,而是一种连续状态的两个极端,心理问题是普遍存在的,只是程度不同而已。( )

答案： 正确

4. 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

5. 人本主义心理学主张以任何人为研究对象,强调人的价值、本性和尊严。（ ）

答案： 错误

6. 弗洛伊德把人格结构分为本我、自我、超我三个层次,其中超我遵循快乐原则。( )

答案： 错误

7. 心理健康与心理障碍是相对的概念，二者相比较而存在，其中没有绝对的界线。

答案： 正确

8. 满灌疗法和系统脱敏都属于一种行为疗法。 ( )

答案： 正确

9. 情绪的合理疏泄虽然不是必要的，但有益于身体健康。

答案： 错误

10. 精神卫生宣传教育工作的主要内容是:使广大人民群众懂得常见精神疾病的预防知识,和使用抗精神药物的注意事项。 ( )

答案： 正确

11. 马斯洛的需要层次理论中,自我实现为最高需要层次。 ( )

答案： 正确

12. 非自愿入院等于强制医疗。 ( )

答案： 错误

13. 人的心理现象千变万化，极其复杂无规律可循。

答案： 错误

14. 长期的高焦虑可能会引起高血压,胃溃疡。（ ）

答案： 正确

15. 家庭对孩子的评价常常是儿童产生自卑感的根源。（ ）

答案： 正确

16. 内向的人突然变外向可能是心理危机的早期征兆。（）

答案： 正确

17. 自言自语是一种精神紧张的表现。( )

答案： 错误

18. 逆反心理的实质是为了寻求独立，寻求自我肯定。（ ）

答案： 正确

19. 尊重并不意味着对来访者予以全面接纳。( )

答案： 错误

20. 造成爱情困扰的两方面是感情的迷茫与不正确的爱情观。

答案： 错误

21. 常态心理与变态心理只有程度之分,并无严格界限。( )

答案： 正确

22. 有不健康心理不代表心理不健康,心理不健康可以说成是心理异常。( )

答案： 错误

23. 影响自我效能感的因素有直接经验、间接经验、书本知识或别人的意见、身心状况。（ ）

答案： 正确

24. 危机干预是指国外常用于自杀患者和自杀企图者的一种有效的心理社会干预方法。( )

答案： 正确

25. 人的情绪来自人所遭遇的事情本身。( )

答案： 错误

26. 性偏离（如恋物癖、窥阴癖等）是一种心理疾病（ ）

答案： 正确

27. 小李在紧张的时候会出现神经性胃痛，这属于情绪的体验反应。（ ）

答案： 错误

28. 当刺激事件打破了有机体现有的平衡或超过了个体的能力所及,个体就会感受到压力( )

答案： 正确

29. 快乐、愤怒、悲哀和恐惧是人类基本的情绪。（ ）

答案： 正确

30. 目标是你追求的、实实在在能达到的结果，合理的目标和计划能帮助你实

现自己的梦想。（ ）

答案： 正确

31. 对某个人有好感后,就会很难感觉到他的缺点存在,就像有一种光环在围绕着他,这种心理就是光环效应。“情人眼里出西施”属于光环效应。( )

答案： 正确

32. 小明特别恐惧狗,每当看到狗或听到狗叫时就会做出回避性动作。因此,恐惧对自己来说是一种保护机制。( )

答案： 正确

33. “地上本没有路,走的人多了,也便成了路”这个观点蕴含了社会心理学中的从众现象。( )

答案： 正确

34. 态度是一种稳定的心理倾向，但又不是一成不变的。（ ）

答案： 正确

35. 高度烦躁不安的人不适宜完成智力性工作,因为他们处于低自我评价中。( )

答案： 正确

36. 所有的模仿行为都是天生的。( )

答案： 错误

37. “一好百好”,“一坏百坏”,这种社会认知效应称为晕轮效应。( )

答案： 正确

38. 每个人晚上都会做梦，梦是一个人正常的心理现象。（ ）

答案： 正确

39. 幻想常使人想入非非,因此应避免学生产生幻想。( )

答案： 错误

40. 箱庭疗法是治疗者旁观来访者使用各种小玩具在沙箱中进行自我表现的一种心理治疗方法,国内又称其为沙盘疗法或沙箱疗法。( )

答案： 正确

41. 第一个心理学实验室是德国心理学家费希纳于 1879 年建立的,并使心理学成为一门独立的学科。 ( )

答案： 错误

42. 一个想自杀的人开始表现慷慨和分享个人财产，表明这个人有好转和恢复的迹象。（ ）

答案： 错误

43. 态度形成的三个阶段是：服从、同化和内化。（ ）

答案： 正确

44. 人的性格是先天形成的。( )

答案： 错误

45. 真诚不等于有什么说什么,想到什么说什么,想怎么说就怎么说( )

答案： 正确

46. 催眠中人处于睡眠状态 ( )

答案： 错误

47. 恋爱失败了，而用功学习，用好成绩来补偿失恋的痛苦，可谓“失之东隅，收之桑榆”这是一种积极的心理防御。（ ）

答案： 正确

48. 上网成瘾全称是“互联网成瘾综合症”,是一种心理障碍。( )

答案： 正确

49. 国家鼓励和支持新闻媒体、社会组织开展精神卫生的公益性宣传,普及精神卫生知识,引导公众关注心理健康,预防精神障碍的发生。 ( )

答案： 正确

50. 心理健康状态是静止的，固定不变的。（ ）

答案： 错误

二．单项选择题

1. 人在欢乐时手舞足蹈,捧腹大笑,悲痛时捶头顿足,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

2. 以下情况不属于出现“心理失衡”状况的是( )。

A、 难以控制不良情绪

B、 记忆活动效率下降

C、 失眠.食欲不振

D、 行为的消极改变

答案：C

3. 错觉是( )

A、 对错误东西的知觉

B、 与实际情况不一致的知觉

C、 错误的东西引起的知觉

D、 变了形的感觉

答案： B

4. 从心理学分析，人的活动、行为之基本动力和个性积极性之源泉来自（）

A、 需要

B、 动机

C、 兴趣

D、 信念

答案： A

5. 下列哪一陈述反映了精神分析学派的基本观点( )

A、 人人都有自我实现的愿望

B、 行为和情感障碍与适应不良性认知有关

C、 所有的行为和情感都是学习得来的

D、 “冰山”下潜意识决定一切行为

答案：D

6. 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

5. 以下各种情况中属于过度补偿的是( )

A、 儿童在作业时遇到困难时,常说:“我要学习解放军叔叔”,从而有力量和信 心把作业坚持下去,直到成功。

B、 一个孩子被妈妈打后,满腔愤怒,难以回敬,转而踢倒身边板凳,把对妈妈的 怒气转移到身边的物体上(如“替罪羊”)

C、 有些口吃者可成功地变成一位说话流利的演说家

D、 对儿童的躯体虐待可说成是“玉不琢不成器,树不伐不成材”、“打是疼骂是爱”。

答案：C

6. 当个体接受一个小的要求后,为保持形象的一致,他就更可能能接受一个较大的要求，这叫做( )

A、 “登门槛”效应

B、 低球技术

C、 门面效应

D、 并非全部的策略

答案：A

7. 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

8. 下列哪项不属于严重精神障碍 ( )

A、 癔症性精神障碍

B、 精神分裂症

C、 分裂情感障碍

D、 偏执性精神病

答案：A

9. 人类最基础或最原始的情绪没有( )

A、 激愤

B、 愤怒

C、 快乐

D、 恐惧

答案： A

10. ABC 理论中的 B 是( )

A、 信念

B、 诱发事件

C、 结果

D、 情绪

答案：A

11. 梦是无意想象的特殊形式,它是一种( )现象。

A、 生理--心理

B、 社会

C、 心理

D、 自然

答案： A

12. “近水楼台先得月”,在人际交往中属于( )因素

A、 个人特质

B、 类似

C、 情境

D、 互补

答案：C

13. 当你新买了一个很喜欢的手表,然后你会发现,身边带手表的人“突然多 起来了”这是什么原因造成的? ( )

A、 感觉偏向

B、 选择性注意

C、 感觉适应

D、 别人喜欢也跟着买了

答案：B

14. 以下心理学基础知识不正确的是( )

A、 记忆过程的基本环节是识记、保持和再认

B、 心理是脑的技能

C、 性格是一个人对现实稳定的态度和习惯化行为方式中表现出来的人格特征

D、 已有的知识经验对解决新问题的影响叫迁移

答案： B

15. 当有同学出现长时间的焦虑、痛苦情绪,长时间失眠且食欲很差,严重地影响到了日常的生活和学习,此时不应该建议他( )

A、 努力克服自己的不良情绪

B、 到精神卫生机构就医

C、 求助学校的心理咨询老师

D、 向信任的人倾诉

答案： A

16. 鼓励技术中最常用的方法是( )

A、 不断提问

B、 给予奖励

C、 及时表扬

D、 直接重复求助者的话

答案：D

17. 以下属于发展性危机的特征是( )

A、 突发性和意外性

B、 短暂性

C、 不连贯性

D、 时间持续性

答案： D

18. 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

19. 因挫折而痛苦时，一个人通过效仿他人获得成功的经验和方法,使自己各方面更适环境的要求,从而增强自己获得成功的信念。这种心理防御机制是（ ）

A.认同 B.升华 C.合理化 D.补偿

答案：A

20. 心理学属于( )

A、 自然科学

B、 自然科学和社会科学双重性质

C、 社会科学

D、 哲学

答案： B

21. 以下哪个行为属于心理健康的范围( )

A、 能够极力满足自己的需求

B、 对自己有过高的评价

C、 为维持自己的心理平衡,极力宣泄自己的情绪

D、 有充分的自我安全感

答案： D

22. 艾宾浩斯遗忘曲线反映了遗忘的一般规律是:( )

A、 先慢后快,先多后少

B、 先快后慢,先少后多

C、 先快后慢,先多后少

D、 先慢后快,先少后多

答案： C

23. 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：D

24. 下列哪种心理活动不属于认知过程?( )

A、 感觉

B、 知觉

C、 注意

D、 思念

答案： D

25. 按照心理学的观点,大部分心理问题更多的来源于（）

A、 家庭内部

B、 社会环境

C、 人际关系的处理

D、 自身的内部冲突

答案：D

26. 童话故事中，狐狸说吃不到的葡萄是酸的.这种行为是哪种心理防御机制( )

A. 投射 B.退行 C.反向 D.合理化

答案：D

27. 某人失恋时用写诗来抒发心中的苦闷,最后却因此成为一名优秀的诗人,

这是( )作用。

A、 反向作用

B、 合理化作用

C、 升华作用

D、 潜抑作用

答案： C

28. 诗句“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。”启示我们要（ ）

①通过自己的外在体征认识自己 ②欣赏自己的优点 ③接受自己的不足 ④

客观的评价自己

A. ①②③④ B.①③④ C.②③④ D.②③

答案：C

29. 考试焦虑主要属于( )方面的问题。

A、 情绪

B、 气质

C、 性格

D、 行为

答案： A

30. 以下哪项正确的：（ ）

A、不得违背本人意志进行确定其是否患有精神障碍的医学检查

B、除法律另有规定外，不得违背本人意志进行确定其是否患有精神障碍的医学检查

C、除法律另有规定外，可以违背本人意志进行确定其是否患有精神障碍的医学检查

D、对失去自知力的精神障碍患者可以不通知直系家属送医检查

答案：B

31. 疫情期间,一个生产假口罩的商贩,为了减轻由此带来的自责而相信大多

数商贩都在生产假口罩,这种防卫机制称为( )

A、 转移

B、 幻想

C、 投射

D、 否认

答案： C

32. 下列哪一种治疗中最强调角色扮演（ ）

A.心理剧 B.意识训练

C.家庭治疗 D.交朋友

答案：A

33. “以人为中心”理论是属于哪个理论流派( )

A、 精神分析

B、 人本主义

C、 行为主义

D、 格式塔心理学

答案： B

34. “完整的接纳”求助者,并不意味着( )

A、 对求肋者的恶习无动于衷

B、 接纳求助者全部的优点和缺点

C、 充分尊重求助者的价值观

D、 接受求助者的光明面和消极面

答案：A

35. 心理健康在社会交往中可表现为 ( )

A、 经常与素不相识的人十分热情地交谈.表现为十分兴奋的状态

B、 对同事、好友无缘无故地表现为冷漠、漠不关心

C、 有自己喜欢与不喜欢的人

D、 接触异性时经常表现为紧张的情绪

答案： C

36. 强迫观念是指 ( )

A、 一种在病理上产生的歪曲的信念,发生在意识清晰的情况下,是病态的推理

和判断。

B、 是在意识中占主导地位的错误观念,其发生一般均有事实根据。此观念片面

而偏激,但逻辑上并不荒谬。

C、 是对既往获得的知识经验的运用,用以解决问题形成新概念的能力。

D、 某一固定的观念在脑子里反复出现,这些观念是患者不愿意想的,且伴有主

观的被迫感觉和痛苦感觉

答案： D

37. 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：A

38. 超价观念是指( )

A、 一种在病理上产生的歪曲的信念,发生在意识清晰的情况下

B、 在意识中占主导地位的错误观念,其发生一般均有事实根据

C、 某一固定观念,老在脑中反复出现

D、 患者无法控制的思维内容,似是外力强加于他

答案： B

39. 艾森克人格理论的三因素是( )

A、 内向性、神经质和精神质

B、 外倾性、多血质和精神质

C、 外倾性、神经质和多血质

D、 外倾性、神经质和精神质

答案： D

40. 坦率热情，精力旺盛，容易冲动，脾气暴躁；思维敏捷，但准确性差；情感外露，但持续时间不长。这类人属于（ ）气质类型。

A.抑郁症 B.多血质 C.胆汁质 D.粘液质

答案：C

三．多项选择题

1. 良好的人际关系是心理健康的重要标志,人际关系这一动态过程表现出的特点有( )

A、 双主体性

B、 彼此情感共鸣

C、 双向性

D、 相互认知性

答案：ACD

2. 造成学生学习问题的可能原因有:( )

A、 学习习惯和方法不良

B、 学习动力缺失

C、 学业压力和考试焦虑

D、 亲子关系问题

答案： ABCD

3. 大学生常见的焦虑有哪三种( )。

A、 自我形象的焦虑

B、 学习焦虑

C、 情绪焦虑

D、 情感焦虑

答案： ABD

4. 当前的大学生作为一个特殊的社会群体,有着自身鲜明的心理特点,大学生情绪的特点主要有 ( )

A、 情绪活动趋于丰富

B、 情绪的冲动性

C、 情绪的双极性、摇摆性

D、 情绪的压抑性

答案：ABCD

5. 下列关于心理咨询和心理治疗的说法,正确的有( )

A、 心理咨询是规范化、标准化的

B、 心理治疗是不太规范、不太标准化的

C、 心理咨询是协助解决问题

D、 心理治疗是问题的矫治

答案： CD

6. 人类的性的生物因素的概念,指的是人类的性具有( )的特点

A、 遗传特性

B、 随机生理过程

C、 受中枢神经系统影响

D、 生物因素是其基础

答案：ACD

7. 自卑感的形成受以下哪些因素的影响。( )

A、 家庭

B、 心理健康状况

C、 学习环境

D、 先天遗传素质

答案：ABCD

8. 当前的大学生作为一个特殊的社会群体,有着自身鲜明的心理特点,大学

生情绪的特点主要有 ( )

1. 情绪活动趋于丰富
2. 情绪的冲动性

C、 情绪的双极性、摇摆性

D、 情绪的压抑性

答案： ABCD

9. 你认为“大一综合征”(即大一学生产生的空虚,焦虑,失眠等症状)产生

的主要诱因有哪些?( )

A、 理想与现实的落差

B、 对新环境的适应力弱

C、 优势地位的丧失

D、 生活过度挥霍而产生罪恶感

答案： ABC

10. 你认为以下哪种情况属于心理紧张的征兆?( )

A、 食欲过盛

B、 颈背肌肉紧张

C、 学习力不从心

D、 注意力难以集中

答案： ABD

11. 破坏心理健康的原因是( )

A、 出乎意料的事情发生

B、 外界强大压力

C、 个体社会支持不良

D、 超越个体中介系统的应付能力

答案：BCD

12. 下列能够提高抗挫折能力的是 ( )

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： BCD

13. 焦虑与烦恼的区别是( )

A、 焦虑比烦恼严重

B、 烦恼比焦虑严重

C、 烦恼有明确对象和具体内容

D、 焦虑有明确对象和具体内容

答案： AC

14. 同理心(Empathy),又叫做( )

A、 换位思考

B、 神入

C、 共鸣

D、 共情

答案：ABD

15. 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：ABD

16. 下面哪些是属于内心冲突。( )

A、 双趋冲突

B、 趋避冲突

C、 双避冲突

D、 双重趋避冲突

答案： ABCD

17. 大学生的情绪特点包括:( )

A、 情绪体验的敏感性与封闭性

B、 情绪体验的敏感性与迟钝性

C、 情绪表达的冲动性与掩饰性

D、 情绪表现的波动性与稳定性

答案：ACD

18. 心理健康按其健康程度可分为哪几种状态( )

A、 常态

B、 偏态

C、 失态

D、 变态

答案： ABD

19. 下列属于人格基本特点的是( )

A、 独特性

B、 稳定性

C、 整体性

D、 社会性

答案：AB

20. 嫉妒心理是人际关系中较为普遍的( )心理,是一种缺陷心理。

A、 社会心理

B、 猜疑心理

C、 焦虑心理

D、 情绪心理

答案：AD