**陕西高校心理健康教育知识竞赛题库**

**（西石大参考题库2）**

**一、选择题**

1. 1989年联合国世界卫生组织把健康定义为（　D ）。

A 没有身体疾病

B 没有身心疾病

C 生理心理和社会适应的良好状态

D 生理心理社会适应和道德品质的良好状态

1. 在心理治疗中，病人对心理医生产生的情绪依恋被称为（　D ）。

A 自由联想B 联想C 阻抗D 移情

1. 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（　C）。

A 刻板印象 B 社会吸引 C 从众 D 服从

1. “以小人之心，度君子之腹”是一种（ B ）。

A 文饰 B 投射 C 假设 D 以上都不对

1. “爱屋及乌”是一种（ B ）的人际偏见。

A 刻板印象 B 光环效应

C 第一印象 D 自我投射

1. （　A　）1879年在莱比锡大学建立世界上第一个心理学实验室，这被看作是科学心理学诞生的标志。

A 冯特 B 费希纳 C 韦伯 D 艾宾浩斯

1. 最先提倡对来访者进行无条件积极关注的是（ B ）。

A 阿德勒 B 罗杰斯 C 马斯洛 D 弗洛姆

1. 心理咨询的基本原则是（　C　）。

A 替来访者做决定B 有条件的尊重来访者

C 为来访者保密 D 对来访者的行为作道德判断

1. 弗洛依德的人格结构不包括（　C　）。

A 超我 B 本我C 镜我 D 自我

1. 成语“杯弓蛇影”是心理学中的什么现象（　D ）。

A 功能固着B 幻觉

C 思维定势 D 错觉

1. 人的气质可以分为四种基本类型，即粘液质抑郁质多血质以及（　D ）。

A 独立质 B 严谨型

C 兴奋型 D 胆汁质

1. 人本主义心理学的代表人物是（　B ）。

A 华生 B 马斯洛 C 霍尔 D 杜威

1. 当你进入一个黑暗的房间时，开始感觉眼前一片漆黑，但过一段时间后，你便可以看见周围的一切，这叫（　B ）心理现象。

A 明适应 B 暗适应C 色弱 D 视觉后像

1. 在印象形成过程中，由于信息出现的顺序导致的印象形成的效应有（ B ）。

A 光环效应B 首因效应与近因效应

C 定型 D 刻版印象

1. 人本主义心理学是心理学理论流派的第三势力，它的基本理论核心是（A）。

A 自我实现B 生理需要

C 安全需要D 社交需要

1. “以来访者为中心”理论是属于哪个理论流派（ B ）。

A 精神分析B 人本主义

C 行为主义D 格式塔心理学

1. 1913年，美国心理学家（ B ）发表了《在行为主义者看来的心理学》，宣告了行为主义的诞生。

A 冯特 B 华生 C 斯金纳 D 詹姆斯

1. 对知觉对象的某一特性形成判断之后，不加分析地推及到这一对象的其他方面，“一好百好，一糟全糟”，这种泛化或扩张的心理效果就是（ A ）。

A 光环效应B 近因效应 C 刻板印象 D 首因效应

1. 某生学习成绩较差，却经常在同学面前炫耀自己的父亲是××级干部，以求得心理满足。这是采用了（ B ）这种心理防御方式的表现。

A 升华 B 补偿 C 退行 D 转移

1. 大学生心理健康日5.25的谐音是（A ）。

A我爱我 B我是我 C我要我D 我想我

1. 一个考试作弊的学生，为了减轻由此带来的自责而相信同班大多数同学在作弊，这种防卫机制称为（C）。

A转移作用B幻想作用C投射作用D否认作用

1. 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（D）。

A兴趣B性格C知识水准D价值观念

1. 下列陈述不能增强挫折承受力的是（A）。

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

1. 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（C）。

A 自卑者B自负的人C完美主义者D偏执者

1. “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”主要描述的是（A）。

A 抑郁症B自负C躁狂症D强迫症

1. 利他主义的表现（C）。

A人不为我，我不为人B人为财死

C辛苦我一个，幸福十万家D逃避责任

1. 下列不是情绪健康的主要标志的是（D）。

A情绪稳定B情绪愉快C经常开心D喜乐无常

1. 不是积极心态的作用的是（D）。

A内心的平静B信心C成功的意识D浮躁

1. 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（D）。

A 快乐　　 B 悲哀　　 C 愤怒　　 D 恐惧

1. 按照心理学的观点，大部分心理问题来源于（D）。

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

1. 心理健康的最终目标是（C）。

A自我实现B和谐人际关系C保持人格完整D保持协调情绪

1. 当发现身边的人有自杀倾向时首先要做的是（A）。

A 稳定当事人的情绪并对其开导B 及时上报学院领导

C 报告校院心理咨询室D 启动紧急干预

1. 需要层次理论的创始人是（D）。

A普莱尔B巴甫洛夫C弗洛伊德D马斯洛

1. 恐怖症是对特定的无实在危害的事物与场景的（C）。

A理性的惧怕B 短暂的惧怕

C 非理性的惧怕D 持久性的惧怕

1. 精神分析疗法的创立者是（B）。

A 荣格 B 弗洛伊德

C 罗杰斯 D 华生

1. 下述关于人格的描述哪一个最为准确？（ D ）

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

1. 关于“情绪”不对的说法是（A ）。

A只有人才能产生

B情绪的产生与生理需要有关

C情绪具有较大的情景性和冲动性

D情绪产生多伴有心理，行为上的变化

1. 潜意识与意识或本我自我超我之间的冲突是心理健康状态破坏的内在机制，这一理论来自（A）。

A精神分析学派 B人本主义学派

C行为主义学派 D认知学派

1. 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（ D ）。

A 家庭 B 职业 C 信仰 D 文化

1. 妄自尊大并总是需要得到别人注意和赞美，这些特点是哪一种人格障碍类型的表现（ A ）。

A 自恋型 B 反社会型 C偏执型 D控制型

1. 不是少年期自我意识发展的特点是（ D ）。

A “成人感”出现 B 独立性增强

C 评价能力提高 D 身体发育快

1. 心境具有（ A ）的特点。

A 弥散性 B 集中性

C 短暂性 D 突发性

1. 小强是一位很想获得成功的有志青年。他的老板先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（ C ）。

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

1. 学校增进心理健康的主要途径和方法是（ A ）。

A 心理健康教育 B 进行大规模问卷调查

C 心理咨询 D 心理治疗

1. 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（C）。

A焦虑B恐惧C情感脆弱D情绪低落

1. 关于影响人际吸引的因素哪一个是错误的（D ）。

A 接近性 B 相似性 C 外貌 D自尊

1. （ A ）是心理活动顺利进行的重要条件，它对心理活动具有选择维持调节功能。

A 注意 B 记忆 C 表象 D 想象

1. 在人的社会性需要获得满足的情况下产生的体验是（ B ）。

A 情绪 B 情感 C 态度 D 需要

1. 下列特征不属于神经衰弱者的表现（ D ）。

A 容易疲劳 B 自我压迫

C 睡眠障碍 D 缺乏生活兴趣

1. 按照研究问题的性质内容，心理学属于（ C ）。

A 物理科学 B 生物科学

C 行为科学 D 以上皆不对

1. 关于自卑感以下哪种说法是错误的（ A ）。

A 自卑的人热衷于与人比较，而对自己的期待却很低

B 自卑的人往往对自己缺乏客观清醒的认识，无法悦纳自己

C 自卑的人容易产生自我怀疑和自我否定

D 对成败进行正确的归因是处理自卑问题的方法之一

1. “触景生情”是（ B ）。

A 有意回忆 B 无意回忆 C 间接回忆 D 机械回忆

1. 心理咨询的场所应在（ C ）。

A 咨询员家中 B 双方商定的茶馆

C 咨询室 D 来访者家中

1. 在心理咨询的各种形式中，最主要而且最有效的方法是（ B ）。

A 电话咨询 B 面对面 C 书信咨询 D 互联网咨询

1. 行为主义流派下的咨询师的角色类似于（ D ）。

A 朋友 B 侦探 C 老师 D 教练

1. 团体咨询最适宜的对象是（ B ）。

A 学习困难者 B 人际适应不良者

C 情绪困扰者 D 人格障碍者

1. 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为（ D ）。

A 激情 B 心境 C 激越 D 应激

1. 20世纪60年代以来，美国出现的被称为心理学第三势力的心理学派别是（ B ）。

A 完形心理学派 B 人本主义学派

C 行为主义学派 D 认知心理学派

1. 下列哪些陈述不符合青少年的心理特点？（ D ）

A 精力旺盛 B 感情丰富

C 渴望独立 D 认识能力高，看问题全面

1. 在人格理论中，特质理论的创始人是（ D ）。

A 艾森克 B 弗洛依德 C 荣格 D 奥尔波特

1. 对心理健康状态破坏的解释，行为主义强调（ B ）。

A 幼年遭受的挫折 B 环境的不良作用

C 潜能发挥受限 D 错误的认知

1. 强迫观念指的是（ C ）。

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

1. 一种较微弱而持续的情感状态叫（ D ）。

A 情绪 B 激情 C 应激 D 心境

1. 惊恐发作时最常见的症状是（ B ）。

A 发抖 B 濒死感 C 意识丧失 D 恐惧

1. 抑郁症最常见有哪种思维障碍（ A ）。

A 思维迟缓 B 强迫观念

C 强制性思维 D 思维贫乏

1. 人在欢乐时手舞足蹈捧腹大笑，悲痛时捶头顿足，这是（ B ）。

A 声调表情 B 身段表情

C 面部表情 D 激情表情

1. 思维在认识过程中处于（ C ）。

A 一般地位 B 被支配地位

C 核心地位 D 高级地位

1. 当你在电影画报上看到某演员的形象时，觉得很熟悉，而且能够确知他曾饰演过某个角色，这种现象属于（ C ）。

A 识记 B 保持 C 再认 D 回忆

1. （ A ）是人的活动行为的基本动力和个性积极性的源泉。

A 需要 B 动机 C 兴趣 D 信念

1. 记忆的中心环节是（ B ）。

A 识记 B 保持 C 再认 D 回忆

1. 人的大脑皮质的语言区主要位于（ A ）。

A 左半球 B 右半球 C 顶叶 D 额叶

1. 良好的心理康复能力不包括（ C ）。

A 精神创伤后不留严重痕迹B 再次回忆创伤时较为平静

C 回忆起既往的精神创伤时情绪波动大

D 回忆起精神创伤时，原有的情绪色彩变得平淡

1. 人类最基础或最原始的情绪没有（ A ）。

A 激愤 B 愤怒 C 快乐 D 恐惧

1. 态度具有（ D ）。

A 情境性和暂时性 B 稳定性和不变性

C 组织性和严密性 D 一致性和稳定性

1. 人类高级的社会性情感分为（ D ）。

A 理智感 B 道德感

C 美感 D 以上都是

1. 如果你对以前一个同学对你的谩骂时的愤怒的心情，一直记到现在。请问这种记忆的名称叫做（ C ）。

A 形象记忆 B 逻辑记忆

C 情绪记忆 D 运动记忆

1. 问题解决策略中，用一定的方法逐步降低初始状太和目标状态的距离，以达到问题解决的策略为（ A ）。

A 爬山法 B 逆向搜索

C 手段-目的分析 D 算法

1. 精神分析中理论中，此时此刻想不起来，但集中注意力，认真回忆还是可以回忆起来的称为（ C ）。

A 意识 B 无意识

C 前意识 D 都不对

1. 当儿童出现不良行为时，施予厌恶刺激或剥夺他正在享受的奖励刺激，这种行为矫正模式是（ B ）。

A 正强化 B 负强化

C 消退 D 模仿

1. 一次心理咨询一般需要多长时间（ B ）。

A 30分钟 B 50分钟

C 1.5 小时 D 2小时

1. 有的人白天工作效率高，有的人夜晚工作效率高，这是指（A）。

A人的心理活动的周期节律性B环境适应力

C心理自控能力D社交能力

1. 著有《梦的解析》一书的著名心理学家是？（ D ）

A 荣格 B 斯金纳

C 华生 D 弗洛伊德

1. 随大流在心理学上被称作？（ C ）

A 影响 B 同化

C 从众 D 异化

1. 心理学中的催眠是指？（ C ）

A 让人睡觉

B 让人感觉在走神

C 通过言语暗示引到一种类似睡眠的状态

D 让人感觉在睡觉

1. 马斯洛认为最高层次的需要是（ C ）。

A 尊重的需要　 B 归属和爱的需要

C 自我实现的需要　 D 安全的需要

1. 宾浩斯得出了人类遗忘的规律是（ A ）。

A 先快后慢 B 先慢后快

C 匀速简慢　　D 不变

1. 期望理论又称（ B ）。

A 投射作用 B 皮格马利翁效应 C 升华作用 D 酸葡萄效应

1. 人体中对情绪反应最敏感的器官是（ D ）。

A 心 B 肝 C 肠 D 胃

1. 有人一心相当专业运动员，但比赛屡次失利，就进行自我安慰：“参加重大比赛太紧张，还不如当业余运动员好。”这是（ B ）心理。

A 酸苹果 B 酸葡萄 C 酸柠檬 D 酸山楂

1. 有人买了一辆自行车，和别人的车一比较，发现自己的车式样又老又贵，心里很后悔，但总说自己车好，“一分钱一分货”。这是（ A ）心理。

A 甜柠檬 B 甜草莓 C 甜苹果 D 甜葡萄

**二、判断题**

1. 判断一个人的心理健康，不能简单的根据一时一事下结论。一个人偶尔出现的一些不健康的心理和行为，并非意味着这人就一定有心理疾病。√
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。√
3. 根据马斯洛的需要层次理论我们可以认为，高级需要比低级需要有更强的驱动力量。因此，要先满足人的高级需要，再满足人的低级需要。×
4. 动机越强，事情的成功率就越高。×
5. “凡有的，还要加给他叫他多余；没有的，连他所有的也要夺过来。”这句话表明了马太效应。√
6. 心理学是一门从哲学中独立出来的既古老又年轻的科学。√
7. 恐惧有时候对自己来说是一种保护机制。√
8. 所有的欲望对人对社会都是有害的。×
9. 某人到精神科对医生说：“医生，我有精神病，我病得不轻，怎么办呀？”表示他确实病得不轻。×
10. 精神健康与精神障碍是对立的两极。×
11. 睡眠是一种无意识的状态。√
12. 失眠时对自己进行心理暗示“一定要睡着”可有利于睡眠。×
13. 马斯洛提出了“高峰体验”。√
14. 气质一般可分为“黏液质”，“多血质”，“胆汁质”和“抑郁质”。 √
15. 马斯洛的需要层次理论中的最高层次是“自我实现”。 √
16. 弗洛伊德开创了精神分析学派，他是古典精神分析的代表人物。√
17. 心理学是一门自然科学和社会科学的交叉科学。√
18. 艾利斯提出了合理情绪疗法（ABC理论）。√
19. 出现错觉说明此人存在精神疾病。×
20. 心理学作为一门独立的科学性学科，其创始人为冯特。√
21. 心理咨询在任何情况下，对来访者的个人资料都一定要保密。×
22. 心理咨询又名心理治疗。×
23. 感觉对所有的刺激随时都能感觉到。×
24. 我们的各种感觉都是独立的，并不是相互作用的。×
25. 弗洛依德将人格分为三个部分，本我自我超我。√
26. 对他人的第一印象一旦形成，就不会再改变。×
27. 并非每个人都容易被催眠。√
28. 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。×
29. 行为主义的创始人是美国心理学家华生。√
30. 有一定程度的心理问题，可以靠自我压抑，不要找心理咨询老师。×
31. 同样的不幸事件因为个体的不同所引起的挫折感是不一样的。√
32. 心理健康状态是静止的，固定不变的。×
33. 心理健康就是一个人能够充分协调自己的知情行，使之达到良好的社会适应，并能够充分发掘自身的潜能。√
34. 大学生心理健康教育应该以预防为主。√
35. 人的心理现象千变万化，极其复杂无规律可循。×
36. 对情绪的调节与控制不能等同于对情绪的抑制或压抑。√
37. 有不健康的心理和行为表现就是心理不健康。×
38. 互相之间愈接近，人际关系就愈好。×
39. 社会刻板印象中，既包括否定的反面现象，也包括积极的正面印象。√
40. “江山易改，秉性难移”说明人的气质是不可改变的。√
41. 神经衰弱的病人精神易兴奋也易疲劳。√
42. 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。√
43. 心理发展的顺序是不可逆转的，不可超越的。√
44. 动机强度与工作效率之间的关系不是一种线性关系，而是倒U形曲线关系。中等强度的动机最有利于任务的完成。著名的耶基斯-多德森定律认为，在难度较大的任务中，较低的动机水平有利于任务的完成。√
45. 心理咨询的一个重要原则是坚持“助人自助”。 √
46. 快乐愤怒悲哀和恐惧是人类基本的情绪。√
47. 判断一个人的心理是否健康，可以以某一测验的分数为准。×
48. 现代社会中，人们对健康的认识，已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病提升素质；从单纯的生理标准扩展到心理社会标准；从生物医学模式转变为生物－心理－社会医学模式。√
49. 朋辈心理辅导是由受训或督导过的非专业人员提供具有心理辅导功能的帮助的过程。√
50. 心理咨询的形式包括个别咨询和团体咨询。√
51. 我们总是倾向于把他人的成功行为归因于内在原因。×
52. 人本主义疗法是一种指示性的心理疗法。×
53. 害羞经常是由不熟悉的人或情境因素引起的。√
54. 酗酒也是一种心理障碍。√
55. 动机水平越高，工作效率就越高。×
56. 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。√
57. 健康是指躯体的一种稳定充满活力的一般状态。×
58. 心理治疗一般都是一对一的治疗，小组治疗收效甚微。×
59. 心理咨询师应根据来访者的具体情况任意延长或缩短咨询时间。×
60. 遗传是精神分裂症患病的一大原因。√
61. 健康不仅包括身体健康而且更应包括心理健康。√
62. 所谓心理健康是指在身体智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内将个人心境发展成最佳的状态。√
63. 人的人格智力心理特质与态度兴趣一样是随时变化的。×
64. 大学生心理问题主要集中在学习就业人际交往情感等问题上。√
65. 判断是否为变态心理，最终应该通过心理测量或医学鉴定来确认。√
66. 当认知和情感不一致时，一般是认知将决定人的行为。×
67. 情绪的合理疏泄有益于身体健康。√
68. 高尚的幽默是精神的消毒剂，是极有助于个人适应的工具。√
69. 思维定势不利于问题的解决。×
70. 人脑对客观现实的反映，既有主观性，也有客观性。√
71. 知觉在感觉的基础上形成，是感觉的数量综合。×
72. 感觉只是在单个维度上对复杂事物的简单要素进行分析。√
73. 发现“无意义音节的学习效果不及有意义的词”的记忆规律是德国心理学家艾宾浩斯。√
74. 语言是交际的工具，言语是交际的过程。√
75. 几何图形错觉只要知道了它是错觉，经主观努力就可以消失。×
76. 有一定程度的心理问题，可以靠自我压抑，不要找心理咨询老师。×
77. 听轻松的音乐，可以减轻心理上的压力，放松心情。√
78. 经常参加集体活动户外运动同学聚会，是增进身心健康的良方。√
79. 多给人以真诚的赞美，能增进人际关系的和谐。√
80. 心境是指人比较平静而持久的情绪状态。√
81. 互联网咨询是目前最好最有效的主要方式。×
82. 培养朋辈心理咨询员是大学心理咨询的常见模式。√
83. 再好的朋友之间也需要适当的保持距离。√
84. 心境对人的生活工作和健康不会发生重要的影响。×
85. 梦是一种不正常的生理和心理现象，应该引起重视。×
86. 气质类型不决定一个人成就的高低，但能影响工作的效率。√
87. 家庭对孩子的消极评价常常是儿童产生自卑感的根源。√
88. 心理健康是一个动态平衡的状态。√
89. 梦属于想象范畴，是在睡眠条件下所产生的一种有意想象，其内容是人脑对客观现实的反映。×
90. 如果人的某些行为过分的话，表明他潜意识中可能有刚好相反的欲望。√

**三、情景题**

**例：**小张曾对大学抱有很大的憧憬，想象着既能在专业上有所建树，又能有时间参加社团发展兴趣，还能去做兼职赚钱。但上大学几个月后，他发现所学的专业并不是那么有意思，社团活动也不像想象中的那么锻炼人。于是，他心灰意冷，常常用上网玩游戏打发时间。请你结合自己或同学的经历剖析一下小张的心理和行为产生的原因，为小张以后的学习工作生活提出你的建议。

**本题库仅供参考，旨在丰富大家的心理学知识。**