

初中心理健康测试卷

学校：

姓名：

得分：

一、填空题（每小题 1 分，共 10 分）

- 1、世界卫生组织指出：健康是指身体上、_____和_____的完满状态而不仅是没有疾病和虚弱现象。
- 2、在接受外部压力和挫折等信号后，出现警觉反应并动员体内的能量资源，同时采取各种应对方式来应付应激事件，这一阶段是压力应对_____阶段。
- 3、压力有内部和外部之分。教师的内部压力主要来自_____、_____和不够健康的心理状态。
- 4、心理应对机制是人们在成长发展过程中，逐渐形成的一套适应机制，其心理成分包括_____、_____和行为。
- 5、教师主观幸福感的成分包括积极情感、消极情感和_____。
- 6、心理辅导活动就是以培养学生_____为目的，以_____为主体，在教师指导下进行的专门活动。

二、单项选择题（本题共 10 个小题，每小题 1 分，共 10 分。请在每小题的备选答案中选出一个正确答案，并将其代码写在题干后面的括号内）

- 1、在个体发展的过程中，由于外部影响或内部失调而引起的暂时性的心理失衡现象指的是：（ ）
a、心理问题 b、心理健康 c、心理疾病 d、心理障碍
- 2、凡是能适应社会生活基本要求的行为被认为是正常的，反之者被视为异常，这是心理健康的：（ ）
a、统计测量标准 b、临床病理标准 c、社会适应标准 d、个性发展标准
- 3、对待同样迟到的好学生和差生，教师的态度不同，这是_____造成的。（ ）
a、知觉误差 b、理解误差 c、社会认知偏差 d、人格缺陷
- 4、由于管理能力的欠缺，有的教师会找出各种理由来争取不当班主任，这是一种_____心理应对。
a、自发的 b、自觉的 c、积极的 d、消极的
- 5、某教师因一次上课失误而自怨自责，痛苦，消沉，自暴自弃，这是因为他的哪种不合理信念的作用。（ ）
a、完美主义倾向 b、寻求绝对公平 c、钻牛角尖 d、以偏概全
- 6、从心理动力学的角度看，影响学生自我效能感的核心因素是：（ ）
a、积极情绪 b、成功体验 c、智力因素 d、非智力因素
- 7、“心理咨询使人更加相信自我，而非更加迷信别人”。这体现心理咨询的（ ）
a、交友原则 b、共情原则 c、自助原则 d、发展原则
8. 教师由于对工作的过高期望，产生的职业倦怠，这种原因属于：（ ）
a、社会层面的因素 b、个人层面的因素 c、学校组织层面的因素 d、职业倦怠的危害
- 9、如果有些目标经过多次努力，仍然无法实现，而且实现的概率很小，这时应该：（ ）
a、继续努力 b、学会放弃 c、加大投入 d、不断幻想
- 10、教师应具备的各项积极情感可以集中体现在对_____的态度上。（ ）
a、学生 b、职业 c、教材 d、自己

三、判断题（本题共 5 个小题，每小题 1 分，共 5 分。请在每小题的题干后面的括号内用“×”、或“√”表示您的判断）

- 1、心理健康与不健康不是一个相对的概念，心理健康和不健康有明确严格的界限。()
- 2、心理压力和心理挫折对一个人来讲，可能是积极的影响，也可能是消极的影响。()
- 3、“师徒如父子”说明教师与学生具有良好的师生关系。()
- 4、教师体罚或变相体罚学生的现象表面上看是教育方法问题，实际上是教育观念问题。()
- 5、在学校，只有那些有心理困难以及轻度神经症患者需要通过心理咨询提供帮助。()

四、简答题（本题共 3 个小题，每小题 5 分，共 15 分）

- 1、教师心理健康对学生心理健康有何影响？
- 2、教师如何培养和塑造良好的性格？
- 3、教师减轻工作压力的方法有哪些？

五、论述题（本题共 2 个小题，每小题 10 分，共 20 分）

- 1、举例说明教师如何表达自己的积极情感。

- 2、结合自己的教育、教学实践，谈谈对“期望效应”的理解和体会。

六、案例分析（本题共3个小题，第1、2小题各15分，第3小题10分，共40分）

1. 一位语文教师在给学生上《师说》一课，当介绍到作者是“唐宋八大家”之一时，学生问：“老师，‘唐宋八大家’都是哪些人呀？”老师脸一板，冷若冰霜地说：“就你多事，那不是给你要学的范围，你只要记住韩愈是唐宋八大家之一就可以了。”一句话，把大家说得目瞪口呆。以后，再有什么问题也不再问了。

（1）分析该教师的教学违背哪些课堂教学心理卫生的基本原则？

（2）你认为这样的课堂气氛会对学生产生什么影响？

2. 试分析下面事例中的教师的角色定位：

在许多亲人和老师的眼里，小黄是一个不可救药的浪子。他原来在市区一所学校寄读，远离父母，失去了家庭的管教，被坏人引诱，陷入胡作非为的泥潭。他无心学习，破坏学校纪律，而且在外面盗窃。他母亲心急如焚，把他转到这所小学，请求到丁老师的班里就读。这样的学生能接受吗？学校里议论纷纷，意见不一。最后丁老师决定，冒点风险也要把他收下。要使浪子回头必须选好着力的支点，丁老师对小黄的过去作了全面的考察，在调查分析中，丁老师发现他经常把偷来的东西分给有困难的孩子，从这里可以看出他还有勇敢和善良的一面。经过一番分析、研究，丁老师心里充满了信心。

一天放学后，丁老师把小黄带到家里，搬出一大堆连环画让她阅读。小黄漫不经心地翻看，忽然眼睛一亮，原来他发现一本《聂耳的故事》，接着就习惯性地把手藏进了裤袋。丁老师看在眼里，不动声色地说：“这本书老师送给你了，你带回家去看。”小黄顿觉耳边一热，不好意思地转过身来。这时，小黄的眼睛突然盯住了墙的一把二胡，他看了好半天。丁老师随即说道：“你喜欢二胡？会拉吗？”话还没说完，小黄已经跳到桌子上，只听“啪”地一声响，桌面上的玻璃被踩得粉碎。小黄害怕起来，不知如何是好。丁老师连忙安慰她：“快看看脚划破了脚没有？”小黄感动的眼里充满热泪。

丁老师从他的一本书和一把二胡的倾心中，找到了施教的支点。此后她倍加爱惜小黄爱音乐、想成为音乐家的兴趣和愿望，给他创造出许多发展自我的机会，从而培养他做一个好学生的自信心，激发他树立为人民贡献才智的高尚理想。经过长时间的艰苦工作，小黄终于告别了“昨天”，在六年级时被评为三好学生，毕业前成为学校的优秀中队长。后来，他考进了华南歌舞团，转而成为一名电影工作者。至今他仍然念念不忘自己的恩师丁老师。

请问：

1、上例中丁老师都扮演了哪些角色？

2、丁老师成功扮演这些角色的原因何在？

3、一位班主任老师在开学初的自我介绍中说了这样一番话：“我的耳朵很灵，眼睛特别尖，你们的一举一动，说过的每一句话，我都知道得非常清楚。所以你们最好老实点，别想要花样。我教了这么多年书，你们的心理我早就摸透了，甭跟我玩什么猫腻，我治人的方法有的是，一招比一招损，有不怕死的就试试！”

（1）您认为这位老师是否具有教师职业倦怠？

（2）结合这个案例，谈谈教师职业倦怠对教师个人、学生和学校的危害。

参考答案及解析

一、填空

1. 心理 社会 p21
2. 警报和动员阶段 p61
3. 过高的自我期待 过强的心理冲突 p64
4. 认知 态度 p73 (试卷缺少一空)
5. 生活满意度 (伍新春专题讲座)
6. 良好的心理素质 学生 p253

二、选择:

1. a (p 3)
2. c (p 5)
3. c
4. d
5. a
6. b (p 184)
7. c
8. b
9. b
10. a (p 126)

三、判断:

- 1 x 2 √ 3 x 4 √ 5 x

四、简答题

- 1、教师心理健康对学生心理健康有何影响?
见自修教材 51-55 页
- 2、教师如何培养和塑造良好的性格?
见教材 157-159 页
- 3、见教材 80 页

五、论述题

- 1、举例说明教师如何表达自己的积极情感。
见教材 127-128 页
- 2、见教材 168-169 页

六、案例分析

1. (1) 分析该教师的教学违背哪些课堂教学心理卫生的基本原则?
本人参考了教材 183-186 页
(2) 本人是参考教材 182 页 (2) 和 186 页 (四) 的内容自己组织的答案.
2. 试分析下面事例中的教师的角色定位:

请问:

- 1、上例中丁老师都扮演了哪些角色?

参考自修教材 32-35 页

- 2、丁老师成功扮演这些角色的原因何在?

参考自修教材 38-48 页

- 3、(1) 您认为这位老师是否具有教师职业倦怠?

具有, 原因略

- (2) 结合这个案例, 谈谈教师职业倦怠对教师个人、学生和学校的危害。

(1) 对教师个人而言:

倦怠会使他们经常体验到疲劳、烦躁、易怒、过敏、紧张、抑郁、多疑等消极情绪, 进而带来家庭问题。

教师心理健康是教师自我发展的重要条件, 心理不健康的教师会因为自我形象不佳, 成就需要不适当, 缺乏自尊、自信心、责任心、使命感、缺乏竞争意识和合作精神而难以具备自我成长的必要条件, 最终妨碍自身的发展。

（2）对学生而言：

教师出现职业倦怠后，就会倾向于对学生行为进行消极解释，学生无法从老师身上获得关注和爱，甚至会被老师以玩世不恭的恶劣态度对待，这很不利于学生的身心的成长。

（3）对学校来说：

倦怠的教师士气低落，经常抱怨，工作效率低下，与同事关系恶化，缺勤和离职现象常有，严重影响学校的稳定性和效率。（

教师心理健康对学生心理健康有何影响？

（1）教师的态度对学生的影响

教师对待科学、对待劳动、对待他人、对待集体及对待社会主义事业的态度都对学生有影响。从教师的态度中，学生学会如何处理自己和他人的关系，如何对待班集体、校集体和社会。

（2）教师的情感品质对学生的影响

教师对教育事业的情感，对学生的情感，直接影响学生。教师的情感能决定品德教育的成败。教师情感的另一种作用是通过教师的期待产生的，教师正确积极的期待有利于学生的健康成长。

（3）教师的性格与学生性格的培养

教师的性格特征对学生的成长有着很大的影响，教师的性格是影响学生性格形成的无法取代的教育因素，对处在性格形成阶段的学生来说影响极大。

中小学生正处在青春发育期，他们的性格也处在一个极其重要的发展期。这一时期的中学生，其性格具有过渡性、可塑性、模仿性。