

## 心理健康基础知识考试题目及答案分析

### 一、单选题（每题 2 分，共 30 分）

1、下列哪项属于心理健康的核心标准？

答案：B

分析：心理健康强调心理状态、社会适应、情绪调控等，良好的社会适应能力是核心标准之一，身体无疾病属于生理健康，高智商和物质丰富并非心理健康核心指标。

2、弗洛伊德精神分析理论中，“自我”遵循的原则是？

答案：B

分析：本我遵循快乐原则，自我遵循现实原则，超我遵循道德原则，D 选项为干扰项。

3、焦虑症的主要临床表现不包括？

答案：C

分析：强迫行为是强迫症的特征，焦虑症以过度担忧、躯体症状（如肌肉紧张、心慌）为主要表现。

4、ABC 理论中，“B”代表的是？

答案：B

分析：A（Activating event）为诱发事件，B（Belief）为信念，C（Consequence）为情绪和行为后果。

5、下列哪种属于正向的心理防御机制？

答案：B

分析：升华（如将愤怒转化为艺术创作）是积极的防御机制，其他选项均为消极或不成熟的防御方式。

6、儿童心理发展的关键期理论是由哪位心理学家提出的？

答案：C

分析：洛伦兹通过动物印刻实验提出关键期概念，其他心理学家理论各有侧重（如皮亚杰认知发展理论）。

7、抑郁症的核心症状不包括？

答案：C

分析：睡眠障碍是抑郁症伴随症状，核心症状为情绪低落、兴趣丧失、精力减退及无价值感。

8、团体心理辅导的特点不包括？

答案：C

分析：团体辅导强调成员间互动与共性，隐私保护弱于个体咨询。

9、以下哪项不属于心理评估的常用方法？

答案：B

分析：实验法侧重因果验证，观察、访谈、测验是心理评估的基础方法。

10、马斯洛需求层次理论中，最高层次的需求是？

答案：D

分析：需求层次从低到高依次为生理、安全、归属与爱、尊重、自我实现。

11、强迫症的主要症状是？

答案：A

分析：B 为精神分裂症症状，C 为双相情感障碍，D 为恐惧症表现。

12、青少年常见的心理问题不包括？

答案：C

分析：更年期综合征主要发生于中年阶段，不属于青少年常见问题。

13、心理治疗中的“共情”指的是？

答案：C

分析：共情强调理解与感受，而非单纯同情或物质支持。

14、“近因效应”指的是？

答案：B

分析：A 为首因效应，C 为群体心理现象，D 为权威效应。

15、以下哪种属于人格障碍类型？

答案：C

分析：A、B 为情绪障碍，D 为睡眠障碍，C 属于人格障碍范畴。

二、多选题（每题 3 分，共 15 分）

1、心理健康的标准包括（ ）

答案：ABCDE

分析：以上均为心理健康的重要标准，涵盖认知、情绪、社会功能等维度。

2、常见的心理治疗方法有（ ）

答案：ABCDE

分析：现代心理治疗包含多种流派与技术，以上均为常见方法。

3、压力的来源可能包括（ ）

答案：ABCDE

分析：压力源可来自生活、工作、社会及自然环境等多方面。

4、儿童心理发展的特点包括（ ）

答案：ABCDE

分析：儿童发展兼具阶段特征与个体差异，遵循顺序性与不均衡性。

5、危机干预的步骤包括（ ）

答案：ABCDE

分析：完整的危机干预需覆盖评估、介入、支持及后续跟进。

三、判断题（每题 1 分，共 5 分）

1、（×）

分析：心理健康者也会产生负面情绪，但能有效调节。

2、（√）

分析：心理咨询侧重发展性问题，心理治疗针对心理疾病，二者目标、方法有别。

3、（×）

分析：逆反心理是青少年探索自我的正常表现，适度表达有积极意义。

4.（×）

分析：需结合访谈、观察等综合判断，避免单一测验决定诊断。

5、(×)

分析：人格具有稳定性，但在重大事件或干预下仍可改变。

四、简答题（每题5分，共10分）

1. 答案：(A) 注重外表，好面子，喜欢攀比，情感丰富并不稳定，性机能开始成熟。

答案(B) 思维能力提升，独立性和批判性增强，情绪丰富而波动，注重朋友和同伴关系渴望得到他人的理解、尊重认可、爱情，希望参加社会活动。

2. 答案(A)：转移注意力法，合理宣泄法，换个角度看问题，写心理日记，做心理放松操，自我激励法等

答案(B)：改变注意焦点、改变环境，做自己平时喜欢做的事，如听音乐、爬山、跳舞、锻炼身体、散步、旅游等，哭、诉、喊、运动等放松，还有深呼吸，心理暗示。

五、写案例（15分）

写一份对你影响最大的学校开展的个体心理辅导的记录。（不能写真实的人名，用化名）。

要求：基本情况、主诉问题、问题归类、采取疗法、实用技术、辅导对策、辅导效果

六、教案设计（25分）课题：情绪管理——认识与调节负面情绪

一、教学目标

1、知识目标：掌握情绪的基本类型及负面情绪的影响。

2、能力目标：学会运用至少3种情绪调节方法。

3、情感目标：培养积极面对情绪的态度。

二、教学重难点

重点：情绪调节策略的实践应用。

难点：引导学生识别自身情绪并主动调节。

三、教学方法

讲授法、角色扮演法、案例分析法、小组讨论法、活动体验法

四、教学过程

(一) 导入阶段（5分钟）：通过短视频展示不同情绪场景，提问学生感受，引出主题。

(二) 过渡阶段：（10分钟）：知识讲解，讲解情绪分类、负面情绪危害及生理机制。

(三) 工作阶段：（20分钟）：  
通过互动环节、角色扮演、案例分析、心灵测试等讨论解决方法

(四) 总结与作业（10分钟）：

1、回顾重点，教授呼吸放松法、认知重构法、情绪日记法；

2、学生实践练习，教师指导。布置作业：记录本周情绪波动并尝试调节。

五、教学评价

1、课堂观察：评估学生参与度与方法掌握情况。

2、作业反馈：分析学生情绪调节实践效果。