

高中心理健康教育专业理论考核答案及解析

一、 选择题

1、 答案：B

解析：埃里克森理论中，青春期（12-18岁）的核心任务是形成自我同一性，避免角色混乱，其他选项对应其他年龄段（如A为学龄期，D为幼儿期）。

2、 答案：C

解析：共情是站在来访者角度理解其情感并反馈，而非同情或认同，更非直接解决问题。

3、 答案：C

解析：直接表达轻生意向（如“希望一切结束”）属于高危自杀风险信号，需立即干预。

4、 答案：B

解析：学校心理健康教育以促进学生心理发展为根本目标，而非治疗疾病。

5、 答案：C

解析：抑郁症需专业医学诊断，诊断标准包括症状持续时间、社会功能受损等，并非所有患者都有自杀倾向。

6、 答案：B

解析：保密和尊重是团体辅导的基本原则，确保成员安全感。

7、 答案：B

解析：危机干预的第一步是评估当前心理状态（如是否存在自伤

风险)。

8、答案：B

解析：SAS（焦虑自评量表），SDS（抑郁自评量表），SCL-90（症状自评量表），EPQ（艾森克人格问卷）

9、答案：B

解析：心理测评需严格保密，结果仅用于教育指导，不可公开或滥用。

10、答案：D

解析：网络成瘾多与现实压力（如学业、人际）逃避有关，而非智力或道德问题。

11、答案：B

解析：ABC理论中，B（Beliefs）是引发情绪的核心。

12、答案：A

解析：开放式提问可引导表达，避免否定或说教。

13、答案：B

解析：自伤行为涉及生命安全，需优先干预。

14、答案：B

解析：**B**：生涯规划教育旨在让学生深入了解自己，包括自身的兴趣爱好、能力特长、性格特点等，同时认识社会上不同职业的需求、发展趋势等。通过这种探索，帮助学生找到自我与社会需求之间的契合点，从而为未来的职业选择、人生发展等做好准备。

15、答案：A

解析：指出来访者的矛盾言行。这与面质技术的定义相符，面质就是聚焦于来访者存在的各种矛盾之处，通过指出这些矛盾，引发来访者的思考

16、答案：B

解析：父母离异是家庭的一种选择，这种选择可能有复杂的原因，而且已经给学生带来了情绪上的困扰。教师批评家庭选择，一方面可能会让学生感到更加痛苦和自责。所以教师应避免批评家庭选择

17、答案：C

解析：信度是指测验结果的一致性、稳定性及可靠性，即多次测量结果是否相近

18、答案：C

解析：正强化的定义是给予一个愉快刺激，从而增强其行为出现的概率。也就是通过奖励（愉快刺激）来增加行为。

19、答案：B

解析：学生有自伤倾向是非常严重且紧急的情况，需要多方面力量共同关注和处理。如果教师承诺不告知任何人，就无法及时让学校、家长等知晓情况，不能形成有效的支持系统。学生的安全得不到充分保障，可能会导致更严重的后果

20、答案：D

解析：心理辅导强调保密性和信任关系的建立。公开监控设备会让学生感到自己的隐私无法得到保障，在心理辅导过程中可能会有所顾虑，不敢真实地表达自己的想法和感受，这不利于心理辅导

工作的有效开展。

21、答案：B

解析：心理咨询师无权进行医学诊断和治疗。

22、答案：B

解析：反复重现创伤体验”是创伤后应激障碍（PTSD）非常典型的症状。患者会反复、不由自主地以闯入性回忆、梦境等形式重现曾经经历的创伤性事件

23、答案：A

解析：破冰活动”通常是一些轻松、有趣且互动性强的活动，其核心作用就是打破这种陌生和隔阂。通过参与破冰活动，成员们在轻松的氛围中相互交流、合作，逐渐熟悉彼此，从而建立起对团体和其他成员信任，感受到安全的氛围。

24、答案：B

解析：长期压抑负面情绪，会使情绪不断累积，无法得到有效释放，可能会对身心健康造成不良影响，比如引发焦虑、抑郁等心理问题，还可能影响身体的免疫系统。

25、答案：C

解析：需遵循未成年人保护流程，协同学校、社工等介入。

26、答案：B

解析：情绪稳定意味着个体能够较好地管理自己的情绪，不会出现大幅度的情绪波动，保持相对平和、积极的情绪状态。适应环境则表明个体能够根据不同的情境调整自己的行为、态度和认知，与

周围环境和諧相处。情绪稳定且适应环境在我国心理健康标准中，情绪稳定、乐观是主要标志，同时良好的环境适应能力也是标准之一。

27、答案：A

解析：重复来访者的关键话语，这是积极倾听技术的一种表现形式。当咨询师重复来访者关键话语时，一方面向来访者表明自己在认真听其讲述，专注于对方所说的内容；另一方面，通过重复可以帮助来访者进一步确认自己表达的内容，也促使来访者对自己的话语进行再次思考，加深自我-理解。

28、答案：B

解析：教授放松技巧是教师可以采取的有效且合适的措施。当学生因考试焦虑出现躯体症状时，通过教授如深呼吸放松、渐进性肌肉松弛等放松技巧，能够帮助学生缓解当下的焦虑情绪和躯体症状。

29、答案：B

解析：学校心理健康教育致力于帮助学生认识自我，挖掘自身心理潜能，促进其心理层面的成长和发展。通过各种心理健康教育活动，如心理辅导课程、心理咨询等，引导学生更好地发挥自身心理优势，实现心理潜能的发展，这符合学校心理健康教育的主要目标范畴。

30、答案：D

解析：心理健康教师接受过心理学专业训练，其角色定位就是运用专业知识和技能，为学生提供心理层面的支持，比如开展心理健

康教育课程、进行心理咨询与辅导等，帮助学生解决心理困扰，促进学生心理健康发展。

解析：青春期是自我意识发展的关键期，高中生渴望独立但仍需家庭支持，符合“心理断乳期”特点。

2. 答案：×

解析：共情是“理解”来访者的感受，而同情是“怜悯”，二者本质不同，共情是心理咨询的核心技术。

3. ×

解析：建立咨询关系的关键技术是共情

4. √

解析：这是抑郁症诊断的核心症状（需排除生理因素），符合DSM-5标准。

5. ×

解析：建设性冲突可促进成员自我觉察，领导者需引导冲突转化为成长契机，而非一味回避。

6. ×

解析：心理测验需结合行为观察、访谈等多渠道信息，单一测验不能直接诊断。

7. ×

解析：逆反心理是独立性发展的表现，适度表达有助于自我认同，压制可能加剧对立。

8.×

解析：自伤属于危机情况，需打破保密原则，及时联系监护人并启动干预流程。

9.√

解析：塞利格曼等研究表明，乐观解释风格可通过“ABCDE 模型”等方法习得。

10.×

解析：高中生形式运算能力虽占主导，但辩证思维仍在发展中，易受情绪和经验影响。

三、 简答题

1、

心理危机是指个体在面临突然或重大生活事件，如亲人离世、婚姻变故、失业、自然灾害、严重疾病等，无法用常规方法应对时所出现的一种心理失衡状态。

解析：心理危机是指个体在面临突然或重大生活逆境，如亲人离世、失恋、失业，以及长期处于社会压力下，自身认知偏差、人格特质等内部因素与外部环境因素交互作用，且应对资源缺乏，导致心理平衡被打破，正常生活和心理状态受到严重影响，产生紧张、焦虑、抑郁甚至绝望等情绪，处于一种心理失衡的状态。这种状态如果得不到及时有效的干预，可能会引发更严重的心理问题或行为。（一

点 3 分，两点 5 分)

2、

示例：角色扮演（增强同理心）、心理剧（释放情绪）、团体讨论（促进观点交流）。（写出一个方法 2 分，最高 6 分；每写出个方法的优势 2 分，最高 4 分）

解析：只要适合高中学生心理健康的教学方法均可

四、案例分析

案例 1：

1. 层面分析：

(1) 认知：存在“灾难化思维”（考不好=对不起父母）、“全有或全无”认知（必须考到完美），自我效能感低。

(2) 情绪：显性焦虑（手抖、声音颤抖）、隐性恐惧（对失败的强烈担忧），伴随自责情绪。

(3) 行为：强迫性刷题、社交退缩（拒绝小组讨论）、过度唤起（熬夜背书导致睡眠紊乱）。（每写出一点 2 分，满分 4 分）

2. 干预措施：

(1) 认知行为疗法（CBT）：用“情绪日记”帮助小微识别焦虑触发点（如考试情境）和自动化思维（“考不好=人生失败”），通过“证据检验”质疑不合理信念。

(2) 教授“考前 5 分钟 grounding 技术”（如五指法：说出 5 个看到的物体、4 种触感等），降低生理焦虑水平。

(3) 积极心理干预：引导小薇列举“学习优势清单”（如逻辑思维清晰、笔记工整），强化自我肯定，对抗“唯成绩论”的自我否定。

(4) 家校协同：与家长沟通“无条件积极关注”的重要性，建议用“过程导向反馈”（如“你努力的样子让我骄傲”）替代“结果导向评价”（如“必须考进前 10”）。（每写出一点 2 分，满分 6 分）

案例 2：

1. 是否属于欺凌：是。依据：

(1) 重复性：多次嘲笑与孤立（非偶发冲突）；

(2) 权力不对等：小林处于被动弱势，缺乏反抗能力；

(3) 蓄意伤害：言语贬损与社交排斥具有主观恶意。

（每写出一点 2 分，满分 4 分）

2. 干预流程与伦理：

第一步：危机评估

立即排查自伤风险：询问划伤频率、是否有自杀念头，若存在紧急风险，打破保密原则，联系班主任、家长并启动心理危机应急预案（伦理依据：生命权优先于保密权）。

第二步：支持性干预

为小林提供个体辅导，运用“心理急救”技术（如稳定化技术）缓解情绪，协助其建立支持系统（如加入友善的社团）。

第三步：系统性干预

与班主任合作调查欺凌行为，对施害者进行认知干预（如“换位思考训练”），同时开展班级主题班会（如“拒绝冷漠：如何成为友善的旁观者”）。

伦理注意：

保护小林隐私，避免在干预过程中公开其身份；

对施害者避免贴标签，以教育引导为主，而非单纯惩罚。

（每写出一点 2 分，满分 6 分）

五、综合题

答案示例 1：课堂教学简案

主题：破解“背刺”迷局——从谣言到信任

适用年级：高一

课时：45 分钟

一、教学目标

- 1.理解“背刺”行为的心理成因及对人际关系的破坏性；
- 2.学会理性分析信息真伪，掌握化解冲突的沟通技巧；
- 3.感受被误解的痛苦，增强班级信任感与归属感。

二、教学过程

1. 情境导入：盲人画像（5 分钟）

活动：两人一组，一人闭眼描述某同学特征，另一人根据描述画像。

提问：

“画像和真人有多大差距？为什么？”

“如果描述的是负面特征，被画的人会有什么感受？”

2. 核心探究：谣言实验室（20 分钟）

谣言传递实验：

（1）教师向第一排学生悄悄传递一句话（如“小 A 觉得小 B 太自私”）；

（2）逐排传递至最后一排，对比原句与最终版本的变化。

小组讨论：

“为什么信息会变形？”（主观猜测、记忆偏差、情绪渲染）

“如果你是被传谣的人，会希望同学怎么做？”

3. 技能训练：谣言灭火器（15 分钟）

角色扮演：

情境：“你听到朋友说‘小 C 在背后骂你’。”

任务：用“三问法”回应：

① “你亲耳听到的吗？”

② “TA 具体说了什么？”

③ “我们一起找 TA 确认好吗？”

总结口诀：

“耳听未必真，眼见未必实，当面问清楚，不做传声筒。”

4. 总结升华：信任契约（5 分钟）

- 全班共同签署《阳光沟通公约》（如：不传未经证实的话、当面

表达不满等)。

答案示例 2：团体辅导简案

主题：打破心墙——重建小团体间的信任

对象：有明显对立的小团体成员（8-10人）

时长：60分钟

一、活动流程

1. 破冰活动：解码暗号（10分钟）

规则：

每人匿名写下近期听到的“背刺”自己的传言；

纸条放入“暗号箱”，随机抽取并朗读；

引导思考：“这些话有多少是真实的？”

2. 核心活动：信任盲行（25分钟）

环节一：盲行体验

两人一组，一人蒙眼，另一人用非语言方式引导其跨越障碍；

结束后互换角色。

环节二：感悟分享

提问：

“蒙眼时是否担心被故意绊倒？为什么？”

“现实中被‘背刺’是否类似这种恐惧？”

3. 冲突化解：空椅子对话（20分钟）

设置：在团体中央放置两把椅子，代表冲突双方；

步骤：

1. 邀请成员轮流扮演“传话人”和“被传话人”，还原冲突场景；
2. 引导表达真实感受：“当我听到……时，我感到……”；
3. 团体成员共同提出解决建议（如建立直接沟通渠道）。
4. 团体承诺：联结手环（5分钟）

成员共同编织彩色手环，每人保留一段，象征“切断谣言链条，联结真实信任”。

做题思路

分析题目要求：仔细阅读题目，明确的主题、针对的年级以及具体的任务，如设计游戏、模拟场景、引导反思等。了解题目对活动目标、准备、流程、总结等各个部分的侧重点。