

中小学教师专业能力考核测试卷

小学 心理健康 (答案)

卷面分值：100分 考试时间：120分钟

一、填空题 (共 20 题，每题 2 分)

1、对小学生的心理素质发展而言，家庭因素是基础，学校教育是关键，社会教育是保障，要全面提高小学生的心理健康水平，需要三方协同努力才能做到。

2、小学心理健康教育具有发展性教育和补救教育两大基本任务。

3、自我表露技巧一般具有两个功能：一是模仿功能，一是挑战功能。

4、影响小学生心理辅导关系的核心要素：同感、尊重、真诚。

5、心理辅导过程中最突出的一种阻抗是沉默。

二、选择题 (共 22 分，单选题每题 2 分，多选题每题 3 分)

1、心理健康作为一种心理技能状态，其最终的规定性是个体与其存在的内外环境能保持一种正常或良好的(C)。

A.过程 B.状态 C.适应 D.合作

2.中小学心理健康教育的侧重点是(D)。

A.治疗 B.咨询 C.转介 D.教育

3.某教师接手一个班,发现班上几个学生是离异家庭的孩子，该教师下意识

地认为“这几个孩子肯定都是问题孩子”该教师的这种心理现象是 (C)。

A.南风效应 B. 鲶鱼效应 C.刻板印象 D.名片效应

4.学校心里健康教育应从不同地区的实际和(A)出发，做到循序渐进，设置分阶段的具体教育内容。

A.不同年龄阶段身心发展特点

B.根据社会阶段发展需要

C.根据学校特色发展需求

5.关于“教师心理健康”以下表述正确的是(D)。

A.有良好和谐的人际关系 B.正确且稳定的自我概念.

C.对教师的角色认同 D.以上都是

6.开展中小学心理健康教育工作,必须注重学生心理和谐健康，加强(B)。

A.知识传授和心理疏导 B.人文关怀和心理疏导

C.人文关怀和法制教育 D.知识传授和法制教育

7.下列问题不属于学校心理辅导范围内的是(A)

A.学生患抑郁症 B.学生出现学校适应问题

C.学生出现人际交往问题 D.学生因家长闹离婚而导致情绪欠佳

8.关于“考试焦虑”表述不正确的是 (A)

A 学生面临的考试对其相当重要，考试难度高，超出其能力范围。

准考证号

姓名

考场号

班级

学校

B.学生自认为应对考试的把握不大，预感个人自尊心将会受到威胁。

C.出现考试焦虑是一种正常现象，所有学生都会出现考试焦虑。

D.考试焦虑是学生对考试情形的一种紧张，类似担忧的反应。

9. (多选题) 学校心理健康教育重在预防，在具体实施预防教育的过程中，要遵循“三早”原则，(ABC)。

A.早进行 B.早准备 C.早干预 D.早治疗

10. (多选题) 在组织心理游戏活动中。教师不宜 (ABD)

A.事无巨细，包办代替 B.权威自居，说教过多

C.尊重接纳，以学生为主体 D.过度自我开放，角色混淆

三、判断题 (共 10 分，每题 1 分)

1、春天的“抑郁情绪”、“焦虑情绪”较多，每到春天应该多运动，因为热爱运动的人总体心理比较健康。(√)

2、心理危机干预主要是对出现自杀行为的学生进行救治。(×)

3、《关于加强和改进新时代学生心理健康教育工作实施方案》的目标任务是：到 2025 年，学校心理健康课程全面覆盖，学生心理健康意识明显提高，心理健康核心知识知晓率达到 100%，自助互助技能掌握率达到 100%。(×)

4、个案辅导是指学校老师与来访学生共同解决问题的过程，是一般的助人行为。(×)

5、教师的语言暴力，是说在教育中特别是对“后进生”的批评中，用挖苦、讽刺的语言对学生的不正确的教育方式。(√)

6、教师职业倦怠指从教师由职评、公开课、繁琐的教育教学工作等因素所造成的压力，表现出的对所教师职业的消极态度和行为，是一种正常的、普遍存在的心态和现象，我们不必在意和理会。(×)

7、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。(√)

8、去学校心理咨询中心咨询的人，都是有心理疾病的人。(×)

9、树立“全面发展，先育人后教书”的正确观念，教师才能摆脱过分追求学科分数而忽视一个真实学生的多种成长需求。(√)

10、心理断乳期是指青春期到青年初期这一年龄阶段,是孩子从幼稚走向成熟的转折时期。(√)

四、简述题 (共 20 分，每小题 10 分)

1、简述合格的心理辅导老师应具备那些素质和技能？

答：辅导教师应认真听取学生讲话，准确地认同其内心体验，积极地响应其讲话内容，推动其从不同角度审视学生成长过程中的障碍与挫折，并通过适时的自我暴露相关经历来增进与受到学生的融合。

技能：贯注技巧、倾听技巧、沉默技巧、宣泄技巧、探讨技巧、面质技巧、

自我暴露技巧、行为矫正技巧。

2、简述小学生网络成瘾的干预。(10分)

答：①理智对待网络的作用,②开展网德教育,以“知”防瘾;③利用法律手段规范网络空间管理; ④开展心理健康教育和心理辅导; ⑤药物治疗。

五、论述题 (共8分)

论述学校常见的心理危机事件及给师生带来的伤害。

答:学校常见的心理危机事件有校园暴力和自杀。校园暴力指在校园里发生的暴力事件,包括学生之间、师生之间的暴行以及对学校的破坏行为,暴力行为不仅指对肢体所造成的伤害,也包括了语言伤害、被强迫做自己不喜欢的事、被故意陷害致造成生理、心理的伤害等。自杀是指个体在复杂心理活动作用下,蓄意或自愿采取各种手段结束自己生命的行为。这两种心理危机事件,校园暴力尤为常见。

校园暴力给师生带来的伤害有:

- ① 校园暴力可使学生的身心健康受到伤害。校园暴力不仅直接伤害了学生的身体,还会严重损害学生的心理健康,有些学生由此产生恐惧心理,甚至不能正常完成学业。
- ② 校园暴力可使家长的工作生活受到影响。由于担心校园暴力发生在自己孩子身上,许多家长亲自接着孩子上下学,从而影响他们的正常工作和生活,有的家长不得不求助于相关法制机构。校园暴力可使校园正常秩序受到破坏。

校园暴力的存在和发生,使学生不得不挤出时间和精力采取相应的防范措施,既影响了正常的教学秩序,又给学校管理带来很大困难。

六、综合应用题 (共20分,每题小题10分)

小学五年级男生嘉嘉,最近一个月总说头疼,肚子疼,多请假回家,也不愿去上兴趣班。家长带他去医院进去身体检查,没有查出病因。回家以后不写作业,不和同学出去玩,总是一个待在房间或睡觉,或看电视,父母劝说,嘉嘉就大哭,摔东西。

问题:

(1) (10分) 结合以上材料,分析该生学习心理问题的成因。

(2) (10分) 阐述缓解小学生学习压力的方法。

答:(1)小学生常见的学习心理问题成因:

- ① 学习的外部动机强,内部动机弱。
- ② 缺乏耐心。
- ③ 过度依赖。
- ④ 注意分散。
- ⑤ 缺乏自信。
- ⑥ 学习困难。
- ⑦ 学习任务重(兴趣班多、作业多)。

⑧ 竞争压力大。

(2)解压方法

① 练习积极暗示。

② 克服不理性想法。

③ 建立自信。

④ 想象成功。

⑤ 向他人寻求帮助。

⑥ 通过运动、改善睡眠等方法使身体放松。