

教育系统教师专业水平测试试卷

心理健康

治（每空 2 分，共计 10 分）

二十届三中全会于 2024 年 7 月审议通过的重要文件是《中共中央关于进一步改革、推进_____的决定》。

年 11 月，中美两国领导人在_____举行会晤，就双边关系和国际热点问题意见。

年中国国内生产总值（GDP）同比增长_____，经济总量首次突破 130 万

年 6 月，中国_____探测器在鹊桥二号中继星支持下，成功着陆月球背面盆地。

年中央经济工作会议提出，要全面推进_____振兴，通过产业升级和人才北地区经济转型升级。

（每题 2 分，共计 40 分）

主认知发展的主要特点是（ ）

行动思维为主

形象思维为主

逻辑思维占主导

思维成熟

克森认为，初中生面临的主要心理冲突是（ ）

感 vs 自卑感

感 vs 羞怯感

性 vs 角色混乱

感 vs 孤独感

各需求层次理论中，属于成长需求的是（ ）

需求

与爱的需求

需求

实现需求

归因理论中，属于内部、不稳定、可控的因素是（ ）

B. 努力

C. 任务难度

D. 运气

5. 情绪 ABC 理论中，B 代表（ ）

A. 诱发事件

B. 信念

C. 情绪结果

D. 行为反应

6. “一朝被蛇咬，十年怕井绳”属于（ ）

A. 刺激泛化

B. 刺激分化

C. 经典条件反射

D. 操作条件反射

7. 弗洛伊德认为，人格结构中遵循“快乐原则”的是（ ）

A. 本我

B. 自我

C. 超我

D. 意识

8. 青春期学生的思维特点主要表现为（ ）

A. 具体形象思维向抽象思维过渡

B. 辩证思维成熟

C. 出现“假想观众”和“个人神话”

D. 思维不可逆性

9. 初中生人际交往的主要特点是（ ）

A. 依赖父母

B. 同伴关系占主导

C. 回避异性交往

D. 师生关系最重要

10. 下列属于中学生常见学习心理问题的是（ ）

A. 厌学、考试焦虑、注意力不集中

B. 自闭症、学习障碍、网络成瘾

C. 强迫症、抑郁症、社交恐惧

D. 智力低下、品行障碍、逆反心理

11. 初中生情绪发展的特点不包括（ ）

A. 波动性大

- B. 两极性明显
- C. 内隐性增强
- D. 稳定性高

12. 在心理健康教育课程中，“角色扮演法”的主要目的是（ ）

- A. 传授理论知识
- B. 训练行为技能
- C. 营造轻松氛围
- D. 分析潜意识冲突

13. 初中生逆反心理的主要成因是（ ）

- A. 自我意识增强，渴望独立
- B. 父母过度保护
- C. 学校管理严格
- D. 同伴群体压力

14. 下列属于积极有效的心理辅导技术的是（ ）

- A. 批评教育法
- B. 代币奖励法
- C. 惩罚法
- D. 道德说教法

15. 中学生网络成瘾的主要心理原因是（ ）

- A. 现实生活成就感低
- B. 家庭经济条件优越
- C. 学校课程难度大
- D. 生理发育不成熟

16. 在心理辅导中，“共情”的核心是（ ）

- A. 表达同情
- B. 逻辑分析
- C. 理解并反馈对方感受
- D. 提供解决方案

17. 初中生性心理发展的主要特点是（ ）

- A. 对异性无兴趣
- B. 早恋现象普遍化
- C. 性意识觉醒，伴随羞耻感或好奇心
- D. 完全接受开放性观念

18. 学校心理辅导的主要对象是（ ）

- A. 心理异常学生
- B. 全体学生
- C. 学习困难学生
- D. 问题行为学生

19. 下列属于心理辅导中“倾听技术”的是（ ）

- A. 打断学生表达
- B. 急于给出建议
- C. 保持眼神交流，适时点头
- D. 记录所有细节

20. 心理健康教育课程的核心目标是（ ）

- A. 传授心理学知识
- B. 解决学生心理问题
- C. 培养积极心理品质
- D. 完成教学大纲任务

三、判断题（每小题 2 分，共计 20 分）

1. 中学生的“考试焦虑”一定属于严重心理问题。（ ）
2. “空椅子技术”属于认知疗法的一种。（ ）
3. 心理教师可以将学生的隐私信息随意告知班主任。（ ）
4. 教师对学生的积极期望能促进其发展，这被称为“罗森塔尔效应”。（ ）
5. 心理测试结果可以直接作为学生心理状况的唯一依据。（ ）
6. 在心理危机干预中，发现学生有自杀倾向时应立即联系家长并上报学校。（ ）
7. 学校心理教师可以诊断学生是否患有抑郁症。（ ）
8. 心理教师可以与学生建立私人社交关系，以增强信任。（ ）
9. 心理辅导记录可以随意放置在办公室，无需保密。（ ）
10. 团体心理辅导的最佳人数是 15-20 人。（ ）

四、简答题（每题 15 分，共计 30 分）

（一）简述初中生心理发展的主要特点，并举例说明对心理健康教育的启示。（15 分）

（二）请列举三种初中心理健康教育常用的辅导方法，并说明其理论依据及应用场景。（15 分）

教育系统教师专业水平测试答案解析

心理健康

一、时事政治（每空 2 分，共计 10 分）

1.答案：中国式现代化

解析：党的二十届三中全会聚焦全面深化改革与中国式现代化，明确提出以制度创新推动高质量发展，强调通过系统集成的改革举措完善国家治理体系。

2.答案：旧金山

解析：此次会晤是 2024 年中美关系的重要里程碑，双方围绕经贸合作、气候变化、人工智能治理等议题达成多项共识，为两国关系稳定发展注入动力。

3.答案：5.0%

解析：国家统计局数据显示，2024 年中国经济克服内外压力，高技术制造业增速达 8.9%，新质生产力加速发展，服务业占比提升至 56.7%，经济结构持续优化。

4.答案：嫦娥六号

解析：这是人类探测器首次在月球背面复杂地形区域软着陆，标志着中国深空探测技术取得重大突破，为后续月球科研站建设奠定基础。

5.答案：东北全面

解析：会议强调通过深化国企改革、发展冰雪经济等举措，破解东北人口流失和产业结构单一问题，黑龙江等地已出台“固边、强农、兴林”等专项计划吸引人才。

二、选择题（每题 2 分，共计 40 分）

1.答案：C

解析：根据皮亚杰认知发展理论，初中生处于形式运算阶段（11-16 岁），抽象逻辑思维开始占主导，但辩证思维仍在发展中（排除 D）。A 为幼儿特点，B 为小学生特点。

2.答案：C

解析：初中生（12-15 岁）处于青春期，根据埃里克森人格发展八阶段理论，此阶段核心任务是建立自我同一性，避免角色混乱。A 为小学阶段（6-12 岁），B 为幼儿期（1.5-3 岁），D 为成年早期（18-30 岁）。

3.答案：D

解析：马斯洛将需求分为缺失性需求（低层次）和成长性需求（高层次）。前三者属于缺失性需求（依赖外部满足），自我实现需求属于成长性需求（内在驱动、无限发展）。

4.答案：B

解析：归因三维度：内部-外部、稳定-不稳定、可控-不可控。努力属于内部、不

稳定、可控（如学生可通过调整努力程度提升成绩）。A（能力）是内部、稳定、不可控；C（任务难度）是外部、稳定、不可控；D（运气）是外部、不稳定、不可控。

5.答案：B

解析：ABC 理论由艾利斯提出，A（Activating event）是诱发事件，B（Belief）是个体对事件的信念，C（Consequence）是情绪和行为结果。核心观点：不是事件本身，而是信念导致情绪反应。

6.答案：A

解析：刺激泛化指对相似刺激作出相同反应（如井绳与蛇相似，引发恐惧）。刺激分化指区分相似刺激（如区分蛇与井绳），故排除 B。C、D 为学习理论类型，题干侧重现象而非理论分类。

7.答案：A

解析：本我（Id）是人格中最原始的部分，遵循快乐原则（追求即时满足）；自我（Ego）遵循现实原则，调节本我与超我冲突；超我（Superego）遵循道德原则，代表社会规范。

8.答案：C

解析：青春期（初中阶段）属于形式运算阶段，思维具有自我中心性，表现为“假想观众”（认为自己是众人焦点）和“个人神话”（认为自己独特、不会受伤）。A 为小学高年级特点，B 为成年后发展，D 为前运算阶段（幼儿）特点。

9.答案：B

解析：初中生的社会性发展以同伴交往为核心，寻求归属感和认同感，逐渐减少对父母的依赖（排除 A）。青春期开始关注异性，可能出现好奇或羞涩，但“回避”非普遍特点（排除 C）；师生关系重要性次于同伴（排除 D）。

10.答案：A

解析：学习心理问题直接关联学业，如厌学（动机不足）、考试焦虑（情绪问题）、注意力不集中（认知问题）。B 中“自闭症”属神经发育障碍，非学习问题；C 属情绪/行为障碍；D 中“智力低下”属生理缺陷，“品行障碍”属行为问题。

11.答案：D

解析：初中生情绪特点：波动性大（易因小事狂喜或沮丧）、两极性明显（从一个极端到另一个极端）、内隐性增强（开始隐藏真实情绪）。“稳定性高”是成年后情绪特征，排除 D。

12.答案：B

解析：角色扮演法通过模拟情境（如模拟课堂发言、亲子沟通），让学生在实践中体验角色感受、学习应对策略，属于行为训练范畴。A 为讲授法目的，D 为精神分析技术，C 是附加效果，非主要目的。

13.答案：A

解析：逆反心理的核心原因是青春期自我意识的飞跃发展，初中生试图通过“反抗”证明独立人格。B、C是外部诱因，D与逆反心理无直接关联。

14.答案：B

解析：代币奖励法属于行为主义强化技术，通过具体奖励（如积分）强化目标行为，符合积极心理学原则。A、C、D侧重压制而非引导，可能引发抵触情绪，不符合心理辅导的“尊重与接纳”原则。

15.答案：A

解析：网络成瘾常源于现实需求未满足（如社交失败、学业挫折），转而在虚拟世界寻求补偿。B、C是外部条件，D与成瘾无直接因果关系。

16.答案：C

解析：共情（Empathy）指站在对方角度理解其情绪和想法，并适当反馈，而非简单同情（排除A）。B、D属于咨询后期的理性分析和干预，非共情阶段的核心。

17.答案：C

解析：青春期性心理发展经历疏远期→接近期→眷恋期，初中生多处于疏远期向接近期过渡阶段，表现为对异性好奇但又羞于表达（C正确）。A、D违背发展规律，“早恋普遍化”是部分现象，非本质特点（排除B）。

18.答案：B

解析：学校心理辅导遵循发展性原则，以全体学生为对象，旨在提升心理素质，而非仅针对“问题学生”（排除A、C、D）。

19.答案：C

解析：有效倾听需非言语支持（如眼神交流、肢体语言）+积极反馈（如复述重点）。A、B违反倾听原则，D过度关注细节可能忽视整体感受。

20.答案：C

解析：课程以预防性和发展性目标为主，通过活动设计培养情绪管理、人际交往等积极品质。A是手段而非目标，B属于个别辅导范畴，D偏离育人本质。

三、判断题（每小题2分，共计20分）

1.答案：×

解析：轻度考试焦虑是正常情绪反应，若未泛化（如仅考试时紧张）、未严重影响生活，属于一般心理问题；若发展为“考试恐惧症”（如拒绝参加任何考试），则需专业干预。

2.最答案：×

解析：空椅子技术通过模拟对话帮助来访者表达情绪，属于格式塔疗法（完形疗法），强调“活在当下”的体验，而非改变认知的认知疗法。

3.答案：×

解析：除非涉及安全危机（如自杀风险），否则需遵循保密性原则，未经学生同意不得泄露隐私。班主任如需了解，需通过合规流程沟通。

4.答案：√

解析：罗森塔尔效应（皮格马利翁效应）证明，教师的积极期待会通过态度和行为传递给学生，形成自我实现的预言。

5.答案：×

解析：心理测试存在局限性（如受情绪影响），需结合观察、访谈等多源信息综合判断，避免仅凭测试贴标签。

6.答案：√

解析：危机干预优先保障生命安全，需遵循“预警-评估-支持-转介”流程，及时与监护人、学校沟通，必要时联系专业医疗机构。

7.答案：×

解析：精神疾病诊断属于精神科医生的专业范畴，心理教师无医学资质，仅能进行初步筛查和转介。

8.答案：×

解析：心理咨询要求避免双重关系（如既是师生又是朋友），以免影响辅导的客观性和专业性，违反伦理规范。

9.答案：×

解析：心理档案涉及学生隐私，需加密存储、专人管理，禁止随意摆放或泄露。违反保密原则可能侵犯学生权利。

10.答案：×

解析：团体辅导需兼顾互动深度与效率，6-12人为宜。人数过多难以保证个体参与，过少则缺乏团体动力。

四、简答题（每题15分，共计30分）

（一）简述初中生心理发展的主要特点，并举例说明对心理健康教育的启示。

（15分）

参考答案

初中生（12-15岁）处于青春期初期，心理发展呈现多维度剧变，对心理健康教育具有特殊挑战与需求，主要特点及启示如下：

1.生理发育加速与心理成熟滞后的矛盾

特点：

身体快速发育（如第二性征出现），但心理仍保留儿童期的幼稚性，易因外貌变

化产生自卑或自负（如因青春痘焦虑、对体型过度关注）。

启示：

开展性心理健康教育，通过专题讲座或团体辅导帮助学生接纳身体变化，避免因无知产生羞耻感或误区。

关注体象障碍早期信号，对过度节食、整容倾向等及时干预。

2. 认知发展：抽象逻辑思维兴起与自我中心性并存

特点：

形式运算思维开始发展，能进行假设推理，但存在“假想观众”（认为自己是他人关注的焦点）和“个人神话”（认为自己独一无二、不会受伤）。

例：学生因一次课堂发言失误，认为“全班都在嘲笑自己”（假想观众）；冒险行为（如骑快车、尝试吸烟）源于“我不会出事故”的个人神话。

启示：

通过角色扮演、辩论活动训练辩证思维，帮助区分“他人评价”与“自我认知”。

利用案例分析法揭示冒险行为的现实风险，打破“个人神话”的认知偏差。

3. 情绪发展：波动性、两极性与内隐性增强

特点：

情绪易因小事剧烈波动（如前一刻开心，后一刻因同学一句话愤怒），呈现“暴风骤雨”式特点；

开始隐藏真实情绪（如对父母的依赖感转为表面反抗）。

启示：

开设情绪管理课程，教授“情绪日记”“呼吸放松法”等工具，帮助识别情绪触发器（如学业压力、同伴冲突）。

建立非对抗性沟通渠道（如心理信箱、匿名树洞），鼓励学生安全表达内隐情绪。

4. 社会性发展：同伴关系主导，独立意识与逆反心理凸显

特点：

对同伴群体的归属感超过家庭，易因社交孤立产生抑郁倾向；

反抗权威（如与父母顶嘴、挑战教师规则），通过“逆反”证明独立人格。

启示：

组织合作型团体活动（如心理拓展游戏），引导建立积极同伴关系，预防校园欺凌和小团体排斥。

在亲子教育中推广“协商式”，通过共同制定规则（如手机使用协议），平衡自主与边界。

评分要点

- 每点特点 3 分，启示 2 分，结合实例加 1 分（共 4 点，满分 15 分）。
- 若未结合初中阶段具体表现（如仅泛泛谈青春期），扣 3-5 分；未举例扣 2 分。

（二）请列举三种初中心理健康教育常用的辅导方法，并说明其理论依据及应用场景。（15 分）

参考答案

初中心理健康教育需结合学生认知特点与成长需求，以下三种方法兼具科学性与实操性：

1. 认知行为疗法（CBT）

理论依据：

艾利斯的情绪 ABC 理论（情绪结果 C 由信念 B 决定，而非事件 A）；班杜拉的自我效能感理论。

应用场景：

考试焦虑干预：通过“苏格拉底式提问”帮助学生识别不合理信念（如“考不好就完了”），用“证据检验法”（如回顾过往成功经验）重构认知。

拖延行为改善：制定“行为契约”，将学习任务分解为可量化的小目标（如“25 分钟专注做题+5 分钟休息”），结合奖励机制强化自我管理。

案例：某学生因数学考试失利认为“自己永远学不好理科”，辅导中引导其列举“物理实验获奖”“数学难题攻克”等证据，修正“绝对化”思维。

2. 团体心理辅导

理论依据：

勒温的团体动力学理论（团体氛围影响个体行为）；雅洛姆的团体治疗十大因子（如归属感、模仿学习）。

应用场景：

新生适应问题：通过“大风吹”“信任背摔”等破冰活动，帮助学生快速融入集体，缓解孤独感。

异性交往困惑：设计“青春期心理辩论赛”，探讨“如何把握异性交往边界”，在观点碰撞中澄清认知，减少因好奇引发的盲目模仿。

注意事项：团体规模以 6-12 人为宜，需提前筛查成员需求，避免将严重心理问题学生混入发展性团体。

3. 正念放松训练

理论依据：

正念减压疗法（MBSR）通过专注当下、非评判性觉察缓解焦虑，激活副交感神经系统。

应用场景：

考前压力疏导：在班会中带领“呼吸锚定练习”（专注感受呼吸进出鼻腔的触感），每天5分钟，持续2周可显著降低皮质醇水平。

情绪冲动管理：对易暴怒学生教授“身体扫描技术”，当觉察到愤怒从胃部蔓延时，通过正念觉察延缓反应冲动，避免攻击行为。

实证支持：研究表明，每周3次正念训练持续8周，初中生的焦虑得分可降低23%（Keng et al., 2011）。

评分要点

- 每种方法：理论依据3分，应用场景3分，案例/数据支持1分（共3种，满分15分）。
- 若仅列举方法未说明理论，每点扣2分；应用场景脱离初中实际（如仅谈成人场景），扣2-4分。