

# 小学心理健康考试试卷

## 参考答案

一、单项选择题 (本大题共 15 小题，每小题 2 分，共 30 分) 1·C 2·D 3·A 4·C 5·D 6·B 7·A

8·A 9·B 10·D 11·A 12·D 13·C 14·A 15·D 二、判断题 (本大题共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分)

1·√ 2·√ 3·× 4·√ 5·× 6·× 7·×

8·√ 9·× 10·√

三、简答题 (本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分)

1·简述弗洛伊德的“三我”人格结构理论

答：弗洛伊德将人格结构分为三个层次：本我，自我和超我。

2·简述学校心理健康教育评估的内容。

答：(1) 教育条件评估 (2) 活动评估  
(3) 效果评估 (4) 管理评估

3·请列举至少 5 条中小学生心理健康教育的标准。

(1) ·了解自己，对自己有充分的认识 and 了解，能恰当的评价自己的能力。

(2) ·信任自我，对自己有充分的信任感，能克服困难，面对挫折能坦然处之，能正确评价失败；

(3) ·悦纳自我，对自己的外形特征，人格，智力，能力等能愉快接纳认同；

(4) ·控制自我，能适度表达和控制自己的情绪，行为；

(5) ·调节自我，不切实际的行为目标，心理状态，与环境的不适应性，能做出及时的反馈，修正，选择，变革和调整。

(6) ·完善自我，能不断的完善自己，保持人格的完整与和谐。

(7) ·发展自我，具备从经验中学习的能力，充分发展自己的智力，能根据自身特点，在集体允许的前提下发展自己的人格。

(8) ·调适自我，能与环境保持良好的接触，理解他人，晕啊他人，囊保持良好的人际关系。

(9) ·设计自我，有自己的生活理想，理想与目标能切合实际。

(10) ·满足自我，在社会规范的范围内，适度满足个人的基本需求。

4·简述团体心理辅导和个体心理辅导两者之间的区别在于哪里？

答：团体心理辅导和个体心理辅导的主要区别在于：互动程度、助人氛围、问题类型、咨询技术以及工作场所等方面。

1·互动程度：团体心理辅导提供了多种人际交往的机会，成员可以在团体中尝试各种交往方式，体验亲密感，满足社会

性需求，获得多方面的反馈。这种互动方式使得成员能够从他人的反应中获得启示。

**个体心理辅导**：则是一对一的互动形式，虽然互动深度足够，但广度不足，缺乏团体中的多样反馈。

## 2·助人氛围：

**团体心理辅导**营造了“我助人人，人人助我”的氛围，成员之间不仅得到帮助，同时也帮助他人，这种合作、互助的气氛有助于增进成员之间的亲近感和互相教育。

**个体心理辅导**则缺乏这种合作和互助的氛围。

## 3·问题类型：

**团体心理辅导**在处理人际关系和社会交往问题时通常更优于个体心理辅导。

**个体心理辅导**在面对个人深度情绪困扰问题时更加合适，能够提供更加私密和个性化的解决方案。

## 4·咨询技术：

**团体心理辅导**中，领导者需要具备敏锐觉察团体特质和动态的能力，使用各种“催化”技巧来发挥团体的潜力，实现团体目标。这要求领导者不仅要了解讨论内容，还要关心成员之间的相互作用和关系。

**个体心理辅导** 主要依赖一对一的咨询技巧，虽然深度足够，但缺乏团体辅导中的多样互动和技术应用。

## 5·工作场所：

**团体心理辅导**需要较大的活动空间，并且需要根据活动内容特别布置和安排。这种环境有利于团体互动和讨论。

**个体心理辅导**则只需要较小的空间，能够使咨询师和求助者舒服地坐着交谈即可。

## 四、材料分析题：

**1·如果你是杨老师，请谈谈你如何帮助家长共同促进学生的心理健康？**

(1) ·建立沟通渠道：定期举办家长沙龙或线上讲座，分享科学教育理念，缓解家长焦虑。

(2) ·提供资源支持：推荐家庭教育书籍、心理健康公众号，帮助家长掌握沟通技巧（如积极倾听、非暴力沟通）。

(3) ·个性化指导：针对问题突出的家庭，一对一分析孩子行为背后的心理需求，避免简单说教。

**2·如果你是杨老师请你谈谈对学生进行心理辅导要注意那些事项？**

(1) 保密原则：明确告知学生谈话内容仅限必要情况（如自伤风险）下才会突破保密性。

(2) 非评判态度：用“我注意到你最近作业完成较慢”代替“你怎么又偷懒”，减少学生防御心理。

(3) 家校协同：辅导后与家长反馈时聚焦解决方案（如“建议每天留 15 分钟亲子游戏时间”），而非指责。

核心目标：通过赋能家长和建立信任的师生关系，构建支持性成长环境。

五、教学设计 答案：略