

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、 B 2、 B 3、 C 4、 B 5、 B 6、 C 7、 C 8、 C
9、 B 10、 D 11、 A 12、 C 13、 C 14、 B 15、 C

二、多选题（每题 3 分，共 15 分）

1、 ABCDE
2、 ABCDE
3、 ABCDE
4、 ABCDE
5、 ABCDE

三、判断题（每题 1 分，共 5 分）

1、 (×)
2、 (√)
3、 (×)
4、 (×)
5、 (×)

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。