

答案

一、填空

1、心理 2、无意想象 3、条件反射 4、自我实现的需要 5、胆汁质

二、单项选择

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

三、简答题

1、(1)开设心理健康教育有关课程。(2)开设心理辅导活动课。(3)在学科教学中渗透心理健康教育的内容。(4)结合班级、团队活动开展心理健康教育。(5)个别心理辅导或咨询。(6)小组辅导。

2、教育性原则 全体性原则 差异性原则 主体性原则 整体性原则 保密性原则 发展性原则 活动性原则

3、对现实的有效知觉、自制自尊与自我接纳、有自我调控能力、与人建立亲密关系的能力、人格的结构稳定与协调、工作热情与工作高效率。

4、正视现实 合理宣泄 学会放弃 自我放松

四、论述题

1、树立正确的自我概念

教师要正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点，不给自己设定高不可攀的目标。同时，对于世事未能尽善尽美之处能正确认识，并用积极的心态处之泰然。

2、正确认识和对待成败

对家长或其他人提出的不同意见处之泰然。这正是由于接受自己的不足，

并从中总结经验，才有如此大的心理能量来勇敢面对成败。

3、学会调试情感并善于控制负向情绪

如果教师是因为自己遭遇挫折而烦躁，并且因此斥责学生，学生们是能够意识到的。他们将不愿再尊重教师，还可能会采取自我保护的言行或选择报复行为，这对教师、对集体、对他个人都不利。

反之，教师在自我情绪混乱的时候很难把握好这尺度，就可能伤害学生，也破坏了自己在学生心目中的形象。

4、合理宣泄寻求家庭支持

情绪的宣泄可以从“身”“心”两个方面着手。“身”的方面，可以做一些剧烈的体力劳动，纵情高歌，逛逛街，买点自己喜欢的东西等，还可以出门旅游，从大自然中使自己的情操得到陶冶。“心”的方面，可在适当的环境下放声大哭或大笑，对亲近的朋友或亲人倾诉衷肠，给自己写信或写日记。

5、寻求心理专业人士帮助的意识

一个人若没有好的心理状态，即使先天有较多潜能，也无法发挥出来。教师在有心理障碍或心理疾病时应寻求心理咨询。