

附件 2:

心理委员朋辈辅导技能大赛题目题库

判断题

1、【判断题】我每天出门都要检查门是否锁好，我一定有强迫症。

答案：错误。

解析：生活中很多人都会有一些强迫行为：出门要检查两三遍门是不是锁好、图形要排列得对称均匀、宿舍要打扫得干干净净一尘不染等，但多数都只是强迫状态，达不到强迫症的程度。如果这些观念和行为反复出现，甚至每次持续几小时，明知道没有意义但想摆脱却摆脱不了，严重影响正常生活，这样的情况才是需要引起警示、寻求医生帮助的。

2、【判断题】心理咨询能一次性解决所有问题。

答案：错误。

解析：“冰冻三尺非一日之寒”，看似简单的困扰背后涉及方方面面的问题，或许有些很简单的问题能够通过一次咨询获得一些帮助，但问题只是模式的一种表现，模式不修正，问题会在其他时间通过其他方式表现出来。因此，心理咨询师不是神，无法通过一次咨询解决所有问题。

3、【判断题】住在极地圈的北欧人在冬季表现出典型的抑郁症状，随着气温回暖恢复正常，这跟当地的天气有关系。

答案：正确。

解析：现代气象心理学指出，天气要素的变化会作用于人体感官，继而影响我们的情绪状态，甚至行为模式。

4、【判断题】压力的大小取决于我们对压力的认知。(对)

解析：压力的大小取决于个人对压力的看法和对自身承受能力强弱程度的判断，与压力源的大小无关。

5、【判断题】室友在白天学了一整天的基础上继续熬夜学习，是属于“科学用脑”的行为。(错)

解析：科学用脑的正确方法是：动静结合、课程交替、反复强化、勤于思考、适当休息。

6、【判断题】在一些可以增加你的快乐的事情上面养成习惯，你会有更好的情绪。
(对)

解析：积极情绪源于对情景和事件的积极解释，因此提升情绪的关键途径，是在日常生活情景中更加频繁地寻找积极的刺激和意义。

7、【判断题】记忆材料的中间部分容易遗忘，因为它受前摄抑制和后摄抑制的双重干扰。(对)

解析：在记忆过程中，先学习的内容对后学习的内容的识记和回忆，如果有干扰，这种干扰作用就称为前摄抑制。同样，后学习的内容对先学习内容的保持和回忆如果有干扰，这种干扰作用就称为后摄抑制。

8、【判断题】焦虑情绪对学习只有干扰作用。(错)

解析: 适度的焦虑可以提高学习效率, 但焦虑程度过高或过低都会影响学习效率。

9、【判断题】学习成绩越好, 说明学生能力越强。(错)

解析: 学习成绩好只代表一个人掌握知识较多, 知识的多少可以说明一个人对自然、社会的了解程度, 但不能代表他能力的强弱。因为, 知识水平与能力水平是不能等同起来的。

10、【判断题】危机是件坏事。(错)

解析: 危险中同时蕴含着机会。

11、【判断题】如果危机的当事人强烈要求不要告诉别人, 我们应该尊重当事人保守秘密。(错)

解析: 当对生命造成威胁时, 我们应突破保密原则。

12、【判断题】创伤后应激障碍 (PTSD) 的症状之一包括创伤情景的闪回。(对)

解析: 闪回是 PTSD 的症状之一。

13、【判断题】人们遇到的应激或挫折不能自己解决或处理时, 会发生心理失衡, 而这种失衡状态便成为危机。(对)

解析: 这是危机的概念。

14、【判断题】危机干预也被称为情绪急救。(对)

解析：危机干预是一个短期的帮助过程，是运用个人、社会和环境资源，对处于困境或遭受挫折的人给予关怀和帮助，国外有时也称为情绪急救。

15、【判断题】判断如下表述是否正确：学习动机与学习效果呈倒U形曲线。(对)

解析：研究表明，学习动机强度过强或不足都会导致绩效的下降，中等强度的动机最能获得最优绩效表现。

16、【判断题】判断如下表述是否正确：那些经常把“不想活了”、“活着没意思”，这样的话挂在嘴边的人，是以自杀来威胁身边的人，他们是不会自杀的。(错)

解析：四分之三自杀者事先都曾告诉别人自己自杀的意图，这或出于发泄的目的，或者是一种呼救。若我们能够及时发现这些自杀线索或呼救信号，并及时干预，往往可以挽救他们的性命。然而，若这些自杀线索、呼救信号没有被发觉或没有被认识到，那么有效干预的机会将会大大减少。

17、【判断题】“合理情绪理论”讲的是人的情绪不是由某一诱发事件本身所引起，而是由当事人的解释和评价所引起的。(对)

解析：合理情绪理论的基本观点是人的情绪不是由某一诱发事件本身所引起，而是由当事人的解释和评价所引起的。因此，我们通过与不合理信念进行辩论，将不合理信念变为合理的，可以调节情绪。

18、【判断题】作为班级心理委员，如果有同学情绪状态不好，应立即上报辅导员老师。（错）

解析：作为班级心理委员，发现周围同学有情绪低落等情况，需要先了解一下具体情况，判断同学情况的轻重缓急。要根据实际情况，如果情况较为严重，可以在征得同学本人同意的情况下向辅导员上报。

19、【判断题】如果一位同学总是说自己心情不好，那么他一定是得了抑郁症。（错）

解析：抑郁症需要专业人员的专业诊断，心情不好并不是判断抑郁症的唯一标准。

20、【判断题】心理委员应该给班级里有困惑的同学提供心理咨询。（错）

解析：心理委员并不是心理咨询专业人员，无法提供专业心理咨询，但可以关心、关怀、支持有困惑的同学。

21、【判断题】心理咨询其实就是同情、安慰，跟与朋友聊天没什么区别。（错）

解析：心理咨询是由专业人员进行的专业活动，它是一门科学更是一门艺术。它需要理解、共情，但也需要更为专业和系统的理论、技术，与平时朋友之间的聊天差别很大。

22、【判断题】心理咨询是“助人自助”的过程。（对）

解析：“助人自助”是心理辅导的最基本原则，心理辅导的目标是使来询者增强其独立性，而非增强依赖性，通过咨询使得来访者以能够在日后遇到类似的生活挫

折和困难时，可以独立自主地加以解决。

23、【判断题】心理委员必须时刻保持阳光、积极、不能流露出一丝负面情绪。

(错)

解析：每个人都会有负面情绪，心理委员有时会有心情不好的时候，这很正常，心理委员不需要隐瞒自己的真实情况。

单选题

1、【单选题】“粉丝现象”是现在常见的一种社会现象，在粉丝眼里，偶像做什么都是好的、对的，于是“控评”、“洗白”纷纷出现。这种看啥都好的情况是哪种心理学效应在发挥作用？

A. 近因效应 B. 光环效应 C. 从众效应 D. 首因效应

答案：B. 光环效应。

解析：光环效应指因某些品质/特点被强烈知觉而使人忽略其他特点/表现等。

2、【单选题】这个超长假期，最初你每天在家里葛优躺，有一天终于闲不住了拿起扫把舞了几下，得到了来自母亲的夸奖；后来你每天都帮忙做家务，一段时间后反而被挑剔做得不够好。这些现象可以用心理学中的哪个定律来解释？

A. 贝勃定律 B. 墨菲定律 C. 巴莱多定律 D. 杜利奥定律

答案：A. 贝勃定律。

解析：贝勃定律是指当人们经历强烈的刺激后，再施加的刺激会变得微不足道，因为前面的大刺激会冲淡后面的相对较小的刺激，使得人们对后面的刺激不再敏

感。

3、【单选题】“我希望你能达到一个什么样的成绩”、“我希望你未来能够从事什么样的职业”，这属于哪种类型的父母？

A. 独裁型 B.权威型 C.忽视型 D.放纵型

答案：B.权威型

解析：独裁型：觉得为孩子做什么都是好的，通常会对孩子说“因为我这么说了，因为我说的都是对的，你就得听我的”。

权威型：对孩子有一定的要求和期待，会设立比较明确的“我的界限”，同时也会给孩子空间去做一些自己的选择。

忽视型：通常几乎不管孩子，对孩子没有任何要求，因此也较难建立信任关系。

放纵型：不要求孩子怎么样，以快乐为主，孩子想干什么都依着。

4、【单选题】“预交 20 元定金，额外获得 20 元优惠券”、“买一送五，整套带回家”、“集齐 5 人拼单，还可额外获得 100 元优惠券”，这些是商家利用哪种心理现象在进行促销？

A.登门槛效应 B.沉没成本效应 C.损失厌恶 D.从众心理

答案：C.损失厌恶。

解析：损失厌恶是由诺贝尔经济学奖获得者、心理学家丹尼尔·卡尼曼提出的，指的是人们失去一样东西的负面情绪强于得到这样东西的正面情绪。

登门槛效应：同意别人一个微不足道的要求后，为了使自己的行为前后一致，就很可能同意另一个更难接受的要求。

沉没成本效应：相比于之前没有做出任何投资，当在一个事物上投入了一定的时间、金钱或努力后，人们会更倾向于继续投入。

5、【单选题】跟不同关系的人相处时，我们会使用不同的法则，以维持不同的关系。在跟熟人进行交往时，我们通常会遵循哪条法则？

A. 需求法则 B.人情法则 C.公平法则 D.边界法则

答案：B.人情法则

解析：罗家德、叶勇勋在《中国人的信任游戏》中总结，在与家人的相处中，我们遵循的是需求法则，以自己需要什么来和他们沟通；在与熟人交往时，遵循人情法则，会考虑彼此之间是否有合适的人情往来；在与生人交往时，遵循公平法则，会顾虑某件事对双方是否公平。

6、【单选题】学校增进学生心理健康的主要途径和方法是（）

A 心理健康教育 B 进行大规模问卷调查 C 心理咨询 D 心理治疗

答案：A

解析：心理健康教育是一项系统工程，它需要多渠道、多途径、多方法地加以实施。其余选项均为心理健康教育的具体途径之一。

7、【单选题】按照心理学的观点，大部分心理问题来源于（）

A 家庭内部 B 社会环境 C 人际关系的处理 D 自身的内部冲突

答案：D

解析：虽然产生心理问题的原因既有社会因素，又有家庭因素和个体因素，是多

种因素互相作用于个体的结果,但是,心理学的观点认为大部分心理问题是源于自己尚未解决的内部冲突,而不是源于外界。

8、【单选题】下列哪项不是马斯洛需要层次理论的需要 ()

A 尊重需要 B 安全需要 C 社会需要 D 生理需要

答案: C

解析: 马斯洛需要层次理论: 生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求

9、【单选题】人本主义心理学是心理学理论流派的第三势力,它的基本理论核心是 ()

A 自我实现 B 生理需要 C 安全需要 D 社交需要

答案: A

解析: 马斯洛的人本主义心理学理论核心是人通过“自我实现”, 满足多层次的需
要系统, 实现完美人格。

10、【单选题】美国心理学家霍尔曾用“急风暴雨”来形容青年人的情绪特征, 来说
明青年时期情绪的特征之一是 ()

A.波动性大 B.冲动性强 C.表达趋于隐蔽 D.具有过程性

答案: B

解析: 霍尔认为青年人对新事物比较敏感, 对事物的情绪体验比较强烈, 富于激
情, 加上精力旺盛, 理智和自我控制能力相对较弱, 比较容易冲动。

11、【单选题】面对失败或极坏的结果时，往往会认为自己是“一无是处”、“一钱不值”等不合理的评价，这种不合理的信念属于（）

A.绝对化要求 B.过分概括化 C.糟糕至极 D.防御反应

答案：B

解析：“过分概括化”起源于阿伦·贝克的认知疗法，它具体是指由一个偶然事件而得出一种极端信念并将之不适当地应用于不相似的时间或情境中。

12、【单选题】下列不属于朋辈心理辅导员应履行的义务的是()。

A.准时参加学校组织的相关学习培训活动，并遵守相关要求

B.对身边的每一位同学进行心理分析

C.积极参加和组织相关的朋辈辅导活动

D.遵守朋辈辅导的有关纪律和要求

答案：B

解析：朋辈心理辅导员是热心于心理健康工作并经过专业心理培训，在同学中从事朋辈心理辅导工作的学生。朋辈心理辅导的主要任务是思想沟通，而非心理分析。

13、【单选题】关于朋辈心理辅导的保密原则，下列说法正确的是（）

A.如果求助者没有强烈要求保密，则不需要执行保密原则

B.当求助者可能对自己或他人造成伤害时，可打破保密原则

C.当进行个案讨论时，透露个案中的真实姓名不违背保密原则

D.朋辈心理辅导员向第三方请教求助者问题的时候，透露出问题中涉及的真实姓名不违背保密原则

答案：B

解析：朋辈辅导的保密原则包括：不向第三者公开当事人的姓名，拒绝关于当事人情况的调查，尊重当事人的合理要求，危机情况除外。

14、【单选题】小组合作学习的意义在于（）

A 提高学习自主性 B 人际交往，相互促进 C 个性张扬 D 得出学习结论

答案：B

解析：1.小组合作学习有利于建立和形成以“自主、合作、探究”为特征的学习方式 2.小组合作学习有利于提高学生语言的交互能力 3.小组合作学习有利于创设良好的情感氛围 4.小组合作学习有利于学生个性的发展。

15、【单选题】我们经常听人说的“长沙妹子不可交，面如桃花心似刀”，东北姑娘“宁可饿着，也要靓着”，实际上都是（）

A 刻板印象 B 首因效应 C 光环效应 D 近因效应

答案：A

解析：刻板印象主要是指人们对某个事物或物体形成的一种概括固定的看法，并把这种观点看法推而广之，认为这个事物或者整体都具有该特征，而忽视个体差异。首因效应也叫首次效应、优先效应或第一印象效应，指交往双方形成的第一次印象对今后交往关系的影响，也即是“先入为主”带来的效果。光环效应又称晕轮效应，它是一种影响人际知觉的因素。这种爱屋及乌的强烈知觉的品质或特点，

就像月晕的光环一样，向周围弥漫、扩散，所以人们就形象地称这一心理效应为光环效应。近因效应是指最新出现的刺激物促使印象形成的心理效果。

16、【单选题】下列哪种沟通方式属于积极的沟通？

- A.避免非言语沟通
- B.沟通具体化
- C.沟通概括化
- D.保持思维理智化

答案：B

解析：非言语沟通也能为沟通提供重要的信息，常见沟通障碍包括不恰当的非言语沟通和言语沟通、言语和非言语信息不一致、模糊及过分概括化的沟通等。理智化是一种心理防御机制，刻意回避了情感的内容，会造成沟通的不畅。因此只有B具体的沟通是积极有效的沟通。

17、【单选题】老师每次上课前点名，学生们迟到率大大下降，是心理学家斯金纳提出的操作条件反射理论中的哪一种“强化”方式（）

- A.固定比率式强化
- B.不定比率式强化
- C.固定间隔式强化
- D.不定间隔式强化"

答案：C

解析：固定间隔式强化即强化的时间间隔是固定的。像老师每次上课固定的时间

点名会有效强化到课行为。

18、【单选题】下列不属于心理过程的是（）

A.认知过程 B.情感过程 C.意志过程 D.行为过程。

答案：D

解析：心理过程包括认知、情感、意志三个方面。

19、【单选题】学习动机与学习效率的关系是（）

A、一种交叉关系 B、一种线性关系 C、倒U曲线关系 D、一种直线关系。

答案：C

解析：学习效率随学习动机的强度变化而变化，当动机过弱或过强时效率较低，当中等强度时学习效率最高。

20、【单选题】某大学生既想自主创业，又不想耽误学习，这属于动机冲突中的（）

A、趋避冲突 B、双趋冲突 C、双避冲突 D、双重趋避冲突。

答案：B

解析：个体对同时出现的两个具有同等吸引力的目标进行选择时产生的难以取舍的心理冲突称为双趋冲突。

21、【单选题】“以小人之心度君子之腹”是以下哪种心理防御机制的表现（）

A、压抑作用 B、退化作用 C、合理化作用 D、投射作用

答案：D

解析：投射效应是指将自己的特点归因到其他人身上的倾向。在认知和对他人形成印象时，以为他人也具备与自己相似的特性的现象，把自己的感情、意志、特性投射到他人身上并强加于人，即推己及人的认知障碍。

22、【单选题】生活中所谓的“爱屋及乌”，反映了哪一种知觉印象效应（）。

A、首因效应 B、晕轮效应 C 近因效应 D、刻板印象

答案：B

解析：晕轮效应的一个重要特征是：对一个人的整体态度，还会连带影响到跟这个人的具体特征有关的事物上。

23、【单选题】希波克拉底将人的气质类型分为多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质四种类型，这些气质类型之间（）

A、有好坏之分 B、无好坏之分 C、有优劣之别 D、以上均不对

答案：B

解析：气质类型无好坏之分。

24、【单选题】艾宾浩斯遗忘曲线反应了遗忘的一般规律是（）

A、先慢后快，先多后少 B、先快后慢，先少后多 C、先快后慢，先多后少 D、先慢后快，先少后多。

答案：C

解析：德国心理学家艾宾浩斯(H.Ebbinghaus) 研究发现，遗忘在学习之后立即开

始，而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。学得的知识在一天后，如不抓紧复习,就只剩下原来的 25%，遗忘的数量很多。随着时间的推移，遗忘的速度减慢，遗忘的数量也就减少。

25、【单选题】（ ）是一种心理特征，它是顺利实现某种活动的心理条件，它的高低会影响人的活动效率。

A.能力 B.气质 C.性格 D.动机

答案：A

解析：能力的概念。

26、【单选题】以下不属于广泛性焦虑障碍症状的是（ ）

A.对日常琐事无法控制和毫无意义的担忧 B.频繁出现自罪或自责观念 C.不能停止担忧/焦虑的恶性循环 D.出现肌肉紧张的身体症状

答案：B

解析：广泛性焦虑以过度担忧和焦虑感为主，还伴有自主神经功能亢进、运动性紧张及过度警惕等症状。

27、【单选题】思维形式障碍不包括（ ）

A.思维贫乏 B.思维迟缓 C.强制性思维 D.妄想

答案：D

解析：思维形式障碍以联想过程的障碍为主，包括思维奔逸、思维迟缓、思维贫乏、强制性思维等，而妄想属于思维内容障碍。

28、【单选题】创伤后应激障碍中的主要临床症状不包括（）

A.闪回 B.努力回避与创伤事件有关的想法、感受或谈话 C.难以入睡或睡得不深 D.反复检查或核对

答案：D

解析：创伤后应激障碍的核心症状有三组，即创伤性再体验症状（闪回）、回避和麻木类症状、警觉性增高症状（睡眠不好）。而反复检查和核对是强迫症状。

29、【单选题】下面哪个阶段不属于自杀一般会经历的阶段？

A.意念形成阶段 B.矛盾冲突阶段 C.自杀行为选择阶段 D.谈论自杀阶段

答案：D

解析：一般把自杀过程分为三个阶段：1.自杀动机或自杀意念形成阶段 2.矛盾冲突阶段 3.自杀行为选择阶段。

30、【单选题】心理学中的“皮格马利翁效应”讲的是什么？

A 你跟别人越亲近就会越担心被抛弃。B 如果我们对某一个人或某一件事寄予越大的期望并付出努力，我们就越有可能得到我们期待的结果。C 你所喜欢亲近的人，久而久之也会亲近你。D 梦想终归是梦想，我们还是要活在现实中，要清醒处世，减少被伤害的可能。

答案：B

解析：在古希腊神话中有这样一个典故：古代塞浦路斯有一位叫做皮格马利翁（Pygmalion）的国王，他非常善于雕刻。有一次，他雕刻了一具美丽少女的雕

像，并且对这具塑像倾注了全部的热情和期望，精雕细琢，最终竟然如愿以偿地使少女活了过来。由这个神话作为比喻的心理学效应，就是指如果我们对某一个人或某一件事寄予越大的期望并付出努力，我们就越有可能得到我们期待的结果。

多选题

1、【多选题】以下哪些方式是正确且有效的放松方式？

- A. 规划任务时也规划出放松时间 B. 在学习和工作间隙小睡一下
C. 在身边放置自然风景的照片 D. 在社交中获得放松

答案：ABCD

2、【多选题】在事情比较多时，可以利用艾森豪威尔法则（四象限法则）帮助我们做好规划、提高效率，它包括以下哪些内容？

- A. 重要不紧急 B. 重要紧急 C. 不重要不紧急 D. 不重要紧急

答案：ABCD

3、【多选题】马歇尔·卢森堡提出的“非暴力沟通”的要素包括哪些？

- A. 需要 B. 请求 C. 感受 D. 观察

答案：ABCD

4、【多选题】以下哪些属于芝加哥大学心理学教授 Cacioppo 提出的建立社会联结的措施和步骤？

- A. 主动出击 B. 行动计划 C. 筛选关系 D. 期望最好的情况

答案：ABCD

5、【多选题】下列哪些措施可以帮助我们规避考试中的舌尖现象？

A. 形成知识体系 B.保持冷静 C.转移注意力 D.keep thinking

答案：ABC

解析：心理学将舌尖现象定义为个体无法想起某种信息，但是觉得自己知道它，并且感觉到它就在自己的嘴边，而且自己可能很快就会想起来，因此产生了熟悉感和即将回忆出的迫切感的现象。这个过程与大脑的提取-编码-储存-检索-导出有关系，任何一个环节出差错都会导致记忆偏差，因此，当大脑对记忆内容暂时性抑制时，一味进行思考是作用不大的。

6、【多选题】马歇尔·卢森堡在阐述“非暴力沟通”的理念时，描述了生活中的异化的沟通方式，下列哪些类型属于属于异化的沟通方式？

A. 道德评判 B.回避责任 C.提出请求 D.强人所难

答案：ABD

7、【多选题】在玩游戏时，玩家会获得不同的奖励，也会有对应的惩罚；同时，还有游戏等级的提升。这是游戏开发商在利用哪些心理学理论套住玩家？

A. 操作性条件反射 B.经典条件反射 C.蔡格尼克记忆效应 D.罗森塔尔效应

答案：AC

解析：操作性条件反射：如果一个操作发生后接着给予一个强化刺激，那么其强

度就会增加。

蔡格尼克效应：人们天生有一种办事有始有终的驱动力，对于尚未完成处理完的事，比已处理完的事印象更加深刻。

经典条件反射：一个刺激和另一个带有奖赏或惩罚的无条件刺激多次联结，可使个体学会在单独呈现该一刺激时，也能引发类似无条件反应的条件反应。经典条件反射是在非条件反射的基础上建立的，是暂时性的神经联系，它的无条件刺激物十分明确，而操作性条件反射的无条件刺激物不明确，一般认为是机体自身的一些因素促使机体操作动作的。

罗森塔尔效应：指人们基于对某种情境的知觉而形成的期望或预言，会使该情境产生适应这一期望或预言的效应。

8、【多选题】马龙考入重点大学后，家庭的希望大了，学校的要求高了，他的心理压力也变得很大，一遇到考试就紧张，唯恐出现失误。过度的焦虑易影响身心健康，下列哪些方法可帮助他克服考试焦虑（）

A.多加复习 B.自信训练 C.放松训练 D.系统脱敏

答案：BCD

解析：系统脱敏疗法（systematic desensitization）又称交互抑制法，是由美国学者沃尔普创立和发展的。这种方法主要是诱导求治者缓慢地暴露出导致神经症焦虑、恐惧的情境，并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除焦虑或恐惧的目的。自信训练（assertive training），亦称肯定性训练、果敢训练，是基于行为主义心理学家格思里的对抗性条件作用原理的行为治疗方法。在某种情境中自信反应或积极反应受到强化，从而消除在该情境中的被动和焦虑反应。

目的在于训练患者敢于直接表达自己真实的情感、态度和想法，明确表明肯定或否定的态度，使其成为有自信心的人，并学会良好的人际反应。放松训练是指使有机体从紧张状态松弛下来的一种练习过程。放松有两层意思，一是说肌肉松弛，二是说消除紧张。放松训练的直接目的是使肌肉放松，最终目的是使整个机体活动水平降低，达到心理上的松弛，从而使机体保持内环境平衡与稳定。

9、【多选题】 新生入校，独立是第一关，独立应该从哪些小事做起（）

A 整理好自己的领地 B 规划好自己的时间 C 熟悉周围的环境 D 初步建立社交圈子

答案：ABCD

解析：新生适应一般包括：1.生活与环境适应 2.人际适应尤其是复杂的宿舍关系适应 3.学习适应（包括学习动机适应、学习能力适应和教育教学模式适应） 4.自我适应

10、【多选题】 以下属于对心理健康的正确理解的是（）

A.心理健康是一个过程而不是一个结果 B.心理健康与不健康之间没有明确的界限

C.心理健康的标准是确定不变的 D.心理健康就是没有困扰

答案：AB

解析：判断一个人的心理健康状况时，首先应兼顾个体内部协调与对外良好适应两个方面，其次，心理健康具有相对性，即心理健康有高低层次之分。再次，心理健康既是一种状态，也是一种动态过程，最后，心理健康与否，在相当程度上

也与社会评价有关，并非恒定。

11、【多选题】共情的表达方式有（）

A 言语激励 B 重复关键词或语句 C 概括性重复 D 非言语表达

答案：ABCD

解析：共情的表达方式有非言语行为反馈、深层情感的反馈、指出冲突、运用视觉意象、运用类比、有目标性的自我暴露、重复对方的关键语句或加以概括等

12、【多选题】小涛是小学五年级的学生，每到自习课，他总爱离开座位在教室里走来走去,如果你是老师，怎么运用连锁塑造来帮助小涛改正行为（）

A.小涛每走一次批评一次

B.小涛每天少走一次就表扬一次

C.跟小涛商量每 15 分钟不走就给奖励，一周后每 20 分钟不走就给奖励，以此类推

D.不去理会小涛的行为，自然而然小涛就会少走动的

答案：BC

解析：连锁塑造就是指通过小步骤反馈来达到学习目标，也就是说，首先要把目标分成几个小目标，每完成一个小目标就要进行反馈或强化，最终达到最后的大目标。

13、【多选题】发现周围的人有自杀倾向，应该如何做？

A.如果心存怀疑，立即询问

B.如果那个人态度勉强、迟疑，要坚持询问

C.在私密的场合单独询问

D.要让那个人感到安全、可以自由地说

E.安排足够的时间去询问

答案：ABCDE

解析：对有自杀倾向的人给予主动关心询问、温暖、安全的环境氛围营造、可控感的重新掌握都有助于其生存意志和力量的恢复。

14、【多选题】作为班级心理委员，做哪三件事情，就可以挽救你身边有伤害自己倾向同学的生命？

A.心理咨询

B.身边陪伴

C.转介老师

D.主动询问

答案：BCD

解析：心理咨询是专业人员开展的合法依规的工作，不是学生身份能开展的。

15、【多选题】面对舍友的心理危机，正确的做法是

A.耐心的陪伴与倾听

B.拿走她身边可能的危险物品，如绳索、刀具以及药物等等

C.帮助其向老师与家长隐瞒情况

D.将舍友转介给专业的心理咨询师

答案：ABD

解析：C 不对，出于生命安全考虑必要时需要联系老师和家长。其他都是正确保护和有效帮助的做法。

16、【多选题】下面哪些是自杀危险的信号？

- A.伤害或杀死自己的威胁
- B.反复谈及自杀，谈及无助无望的感受
- C.关注死亡的信息，尤其是自杀的信息
- D.突然失恋
- E.做了自杀的准备，准备自杀工具

答案：ABCE

解析：D 不是，因失恋是应激事件，非危险信号。其他各项均是自杀危险信号。

17、【多选题】危机发生后，通常人们可以从哪些方面找到解决的资源？

- A.精神资源
- B.内在资源
- C.外在资源
- D.群体资源

答案：ABCD

解析：发生危机后要充分运用各方面资源帮助当事人。

18、【多选题】自信训练方法有（）

A 给自己一个自信的新形象。B 怯场时，不妨道出真情，即能平静下来。C 挑前面的位子坐，练习正视别人，练习当众发言。D 如用肯定的语气则可以消除自卑感。

答案：ABCD

解析：A 心理学研究表明懒散的姿势、缓慢的步伐跟对自己、对工作及对别人的不愉快的感受联系在一起。借着改变姿势和速度，可以改变心理状态。B 内观法是研究心理学的主要方法之一，心理学家认为，很冷静地观察自己内心的情况，而后毫无隐瞒地抖出观察结果。把时时刻刻都在变化的心理秘密，毫无隐瞒地用言语表达出来，那么就没有产生烦恼的余力了。D 在任何情况下，只要常用有价值的、积极正向的措词或叙述法，则可以将同一个事实完全改观，驱除自卑感，令人享受愉快的生活。

19、【多选题】萨提亚的人际沟通理论中，有如下哪几种沟通类型？

A 一致型 B 指责型 C 矛盾型 D 打岔型

答案：ABD

解析：维琴尼亚·萨提亚 (Virginia Satir) 认为成功的沟通要同时兼顾自己、他人和环境。把人际沟通类型分为如下几种：讨好型、指责型、理智型、打岔型、一致型。指责型的人关注自己和环境，忽略他人；打岔型的人忽略自己、他人和环境。讨好型的人关注他人和环境，忽略自己。一致型的人，同时兼顾三者。这种人既承认自己所有的情感，能很好地表达自己的想法，同时还能够顾及到他人的感受，且考虑到情境。在表里一致的行为和关系中，可以不带任何评判地接纳并拥有自己的感受，并且以一种积极、开放的态度来处理它们。

20、【多选题】根据艾利斯的合理情绪理论，不合理信念的 3 个特征是：

A 要求绝对化 B 过分概括化 C 糟糕至极 D 盲目自信

答案：ABC

解析：要求绝对化，这类信念常与这类词汇连在一起，“必须”、“应该”等。事实是，客观世界自有规律，刻意要求，会给自己带来情绪困扰。过分概括化，以偏概全，盲目以部分推到整体。事实是，人无完人，事无完美。糟糕至极，这是一种过分夸大不良后果的心态。

21、【多选题】当一个朋友或者同学跟你倾诉心中不快的时候，你该怎样做？

A 认真倾听 B 适度情感回应 C 少评价 D 少指责

答案：ABCD

解析：听别人倾诉的时候，主要是陪伴、聆听作用，少道德指责、评价、建议，多用心倾听，并做适当的情感回应。这会鼓励对方的诉说，以及让对方感到被关注和理解。

22、【多选题】抑郁的常见症状是：

A 情绪低落 B 兴趣快感缺失 C 意志力行为减退 D 自杀、自伤的观念与行为

答案：ABCD

解析：抑郁的常见症状定义。

23、【多选题】人际交往的原则：

A 平等与尊重原则 B 诚信与宽容原则 C 互利原则 D 适度原则

答案：ABCD

解析：都是正确的原则。

24、【多选题】马斯洛的需求层次包括？

A 安全需要 B 生理需要 C 归属与爱的需要 D 尊重的需要 E 自我实现的需要

答案：ABCDE

25、【多选题】心理咨询中的倾听需要做到？

A 认真 B 专注 C 适当做出回应 D 不能插话 E 给出建议

答案：ABC

解析：心理咨询师在倾听时需要做到认真、专注，也需要在适当的时候给予回应，表明理解了来访者所诉说的内容。但倾听的过程中如有不清楚的可以询问清楚。心理咨询较少给出直接的建议，需要与来访者一起讨论解决问题的方法。

26、【多选题】以下哪些属于班级心理委员的工作职责？

A 了解班级同学心理状况 B 给班级同学做心理咨询 C 开展有关心理健康知识的普及、宣传工作 D 组织心理健康活动

答案：ACD

解析：班级心理委员需要了解同学心理状况，能够开展心理健康方面的宣传。心理咨询应由专业的人员进行。心理委员可以跟同学谈心，谈话，提供支持，但不是专业的心理咨询。

27、【多选题】心理咨询的保密例外有？

A 可能出现自伤行为 B 有自杀计划 C 在家长不允许的情况下谈恋爱 D 上网时间过长"

答案：AB

解析：心理咨询应为来访者保密，但下列情况为保密原则的例外：（1）发现寻求专业服务者有伤害自身或他人的严重危险；（2）不具备完全民事行为能力的未成年人等受到性侵犯或虐待；（3）法律规定需要披露的其他情况。"