

《心理知识大比拼》

比 赛 题 库

浙江师范大学心理健康教育与发展中心

二〇二三年四月

*注：本题库由浙江师范大学心理健康教育与发展中心编写制定，如有任何转载，需经心理中心知情同意。

目录

第一部分 心理调适与发展.....	4
开篇.....	4
一、你知道心理健康的意义吗	4
二、什么是心理健康.....	5
三、你知道心理问题的“前世今生”吗.....	7
四、你知道如何维护心理健康吗.....	9
五、你知道什么是心理咨询吗.....	10
六、你知道如何帮助他人吗（危机识别与干预）	14
第一章 我是谁.....	22
一、认识自我.....	22
二、认识性格、气质.....	23
三、积极心理品质.....	26
四、价值观探索.....	29
五、家庭对人的影响.....	32
第二章 我的大学路.....	35
一、综合版.....	35
二、职业生涯规划专版.....	35
三、学业生涯规划专版.....	39
第三章 谁偷走了我的时间.....	42
一、时间管理的内涵与原则.....	42
二、时间管理原则的应用.....	44
三、助你规划——具体的时间管理规划.....	45
四、了解自己——使用时间的模式.....	48
五、为你支招——大学生常见时间管理问题及解决.....	49
第四章 做学习的主人.....	52
第五章 解开人际关系的密码.....	61
一、大学生人际交往的密码与寝室人际关系的特点.....	61
二、人际冲突的处理与应对.....	63
三、人际交往的技巧.....	65
第六章 在爱与被爱中成长.....	69
一、爱情是什么.....	69
二、大学生恋爱心理及常见的问题.....	69
三、培养爱的能力.....	69
第七章 家庭探索：在独立和亲密中成长.....	77
一、原生家庭及其对个人的影响.....	77
二、家庭系统与自我边界.....	77
三、改变家庭关系的高效能沟通.....	77
第八章 活出精彩：健康生活养成记.....	81
一、睡眠与心理健康.....	81
二、运动与健康.....	81
三、网络与心理健康.....	83

第九章 与情绪做朋友.....	84
一、情绪的相关理论.....	84
二、情绪管理的相关理论.....	87
三、具体情绪的调节技巧.....	88
四、一般情绪的调节方法.....	89
五、他人情绪的应对.....	92
第十章 打开生命的魔方.....	94
一、认识生命.....	94
二、珍惜生命与直面挫折.....	95
第二部分 心理健康知识.....	100
第一章 青少年心理发展阶段及特点.....	100
一、各心理发展阶段及特点.....	102
二、心理发展阶段中的心理现象.....	104
第二章 社会心理效应与我们的生活.....	107
一、南风效应.....	107
二、霍桑效应.....	107
三、归因现象.....	109
四、木桶效应.....	111
五、三分之一效应.....	112
六、刻板效应.....	112
七、从众效应.....	113
八、光环效应.....	114
九、近因效应.....	115
十、第一印象.....	116
十一、社会促进和社会抑制.....	118
十二、人际吸引.....	119
十三、巴纳姆效应.....	120
第三章 教育心理规律/效应与学习.....	122
一、马太效应.....	122
二、连锁塑造.....	123
三、皮格马利翁效应.....	124
四、霍布森选择效应.....	125
五、超限效应.....	126
六、学习动机.....	128
七、高原现象.....	129
八、记忆策略.....	130
九、学习迁移.....	131
十、考试焦虑.....	132
十一、学习过程.....	133
第四章 心理体检与心理支持.....	135
其他.....	145

第一部分 心理调适与发展

开篇

一、你知道心理健康的意义吗

单选题

1. 1948 年世界卫生组织指出 “健康不仅仅是没有疾病。 ”关于健康，下列哪句话是不正确的（ ）。

- A. 健康包括身体健康和心理健康
- B. 不能只关注身体的健康
- C. 现代社会中，心理健康受到越来越多的关注
- D. 只有身体健康才能心理健康

答案：D

2. 心理健康和身体健康之间存在着直接或间接的联系，以下说法错误的是（ ）。

- A. 积极的情绪与较好的免疫功能相联系
- B. 长时间的消极情绪是导致身体疾病的重要因素
- C. 积极情绪有利于孕妇顺利生产
- D. 斗争的精神和不绝望的心态是提高乳腺癌患者存活率的唯一因素

答案：D

判断题

- 1. 对于现代社会的人，尤其是对于亟待成功的大学生来说，心理健康的意义远远超过身体健康。（√）
- 2. 健康的情绪、坚强的意志、良好的性格，对人的智力发展和成就的取得具有巨大的推动作用。（√）
- 3. 心理健康的最终目标是保持人格完整，培养健全人格。（√）

多选题

1. 心理健康的意义有（ ）。

- A. 心理健康是大学生身心发展的内在需要
- B. 心理健康是大学生学业有成的必然保证
- C. 心理健康是大学生适应社会的客观需要
- D. 心理健康是大学生成功发展的必然需要

答案：ACD

2. 过度或长期的不良情绪会使人的大脑功能严重失调，从而易导致的心理障碍包括（ ）。

- A. 抑郁症
- B. 焦虑症
- C. 强迫症
- D. 自杀行为

答案：ABCD

二、什么是心理健康

单选题

1. 大学生心理健康有 8 条主要的标准，其中一条是自我评价正确，以下哪一项是自我评价正确的体现？（ ）

- A. 善于控制和调节自己的情绪
- B. 保持客观的自我意识，并接纳自我
- C. 看到的自己更多的优点
- D. 正确地认识别人

答案：B

2. 郭念锋认为，当一个人遇到一件愉快的事情时手舞足蹈，欢快地向别人诉说内心的体验，我们称这个人（ ）

- A. 心理活动内在一致性
- B. 人格相对稳定
- C. 心理活动主观世界和客观世界的统一
- D. 心理活动协调性

答案：A

3. 下列哪一项不是心理健康的表现？（ ）

- A. 与周围的人相处融洽
- B. 对自己有一个客观的认识
- C. 能保持完整统一的人格品质
- D. 从来不会与人发生矛盾

答案：D

4. 心理健康在社会交往中可表现为（ ）。

- A. 经常与素不相识的人十分热情的交谈（表现为十分兴奋的状态）
- B. 对同事与好友经常无缘无故地表现出冷漠的态度
- C. 有自己喜欢与不喜欢的人
- D. 与异性接触时经常表现出紧张的情绪

答案：C

5. 下列不属于心理健康原则的是（ ）。

- A. 心理与环境的协同性
- B. 心理活动与身体健康的一致性
- C. 心理与行为的统一性
- D. 个性心理特征的稳定性

答案：B

判断题

1. 人际关系和谐表现在乐于交往，善于忍让，能让别人和自己在一起感到快乐。（ × ）

2. 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续的状态。（ √ ）

3. 心理健康的标准是一成不变的、绝对的，只要不符合标准就是心理不健康。（×）
4. 心理健康不仅限于没有心理疾病或是心灵上的安宁，它还要求个体有良好的社会适应能力，具有追求达到更高境界和最大发展的动力。（√）
5. 积极心理学是利用心理学当前已经较为完善并有效的实验方法和测量数据手段来研究人类美德积极方面的一个心理学方向，关注人们的心理机能，注重对人的心理潜能进行有效发挥和挖掘，从而促进人心理健康的发展。（√）
6. 积极心理学的主要研究内容包括积极情绪体验研究、积极人格特性研究和积极社会环境研究。（√）

多选题

1. 以下属于对心理健康的正确理解的是（ ）。

- A. 心理健康既是一个过程，也是一个结果
- B. 心理健康与不健康之间没有明确的界限
- C. 心理健康的标准是一种理想尺度
- D. 心理健康就是没有困扰

答案：BC

2. 我国心理学家黄厚坚提出的4条心理健康标准包括（ ）。

- A. 有工作，而且多能喜欢自己的工作
- B. 有朋友，而且乐于和别人交往
- C. 对自己有完全的了解，而且颇能喜欢自己
- D. 和环境有良好的接触，并能运用有效的方法解决遇到的问题

答案：ABD

3. 下面关于心理健康的描述，正确的是（ ）。

- A. 心理健康以智能的正常发展为基础
- B. 心理健康是一种良好个性、良好处事能力和自我潜能最大发挥的心理特质结构
- C. 心理健康是一种高效而满意的、持续的心理状态
- D. 心理健康就是没有一点心理问题

答案：ABC

三、你知道心理问题的“前世今生”吗

单选题

1. 关于心理困扰，说法错误的是（ ）。

- A. 每个人都会遇到心理困扰
- B. 心理困扰都可以经过自我调节而消失
- C. 心理困扰可能会发展成心理障碍
- D. 心理困扰也可以通过他人疏导得到缓解

答案：B

2. 符合心理问题发展顺序的是（ ）。

- A. 健康心理—心理困扰—心理障碍—精神病
- B. 心理困扰—健康心理—心理障碍—精神病
- C. 健康心理—心理困扰—精神病—心理障碍
- D. 心理障碍—健康心理—心理困扰—精神病

答案：A

3. 下列说法不正确的是，人的心理从正常到异常，是（ ）。

- A. 逐渐的过程
- B. 是一个量变到质变的过程
- C. 是一种连续的状态
- D. 没有显著的变化过程

答案：D

判断题

- 1. 只有精神病、自杀或杀人才属于心理问题。（×）
- 2. 心理不健康就是有心理疾病。（×）
- 3. 精神病可以通过自我调节、他人疏导等方式进行治疗。（×）
- 4. 心理不健康就是心理不正常的表现，每个人或多或少都存在心理不正常现象。（×）
- 5. 神经症就是精神障碍。（×）
- 6. 心理亚健康属于心理健康范围。（×）
- 7. 大学生心理健康教育应该以预防为主。（√）

多选题

- 1. 关于心理问题，以下说法不正确的是（ ）。
- A. 一般的人都没有心理问题
- B. 健康的人是没有心理问题的
- C. 人的心理问题是普遍存在的
- D. 并非所有的心理问题都是严重的

答案：AB

- 2. 健康心理会受到哪些因素的影响？（ ）
- A. 应激
- B. 冲突
- C. 压力
- D. 挫折

答案：ABCD

- 3. 哪一项属于心理健康的维护途径？（ ）
- A. 优化现实环境，减少不良刺激
- B. 加强心理修养，提高心理素质
- C. 接受心理教育，学会心理调适
- D. 主动向人求助，及时缓解心病

答案：ABCD

- 4. 下列哪些行为不属于心理健康的范围？（ ）
- A. 能极力满足个人的需要
- B. 对自己有过高的评价
- C. 为维持自己的心理平衡，极力宣泄自己的情绪
- D. 有充分的自我安全感

答案：ABC

四、你知道如何维护心理健康吗

单选题

1. 以下哪一项不利于大学生充分认识和接纳自己？（ ）

- A. 为自己制定不切实际的人生抱负
- B. 不盲目与别人比较
- C. 注重享受实现目标的过程
- D. 不自轻自贱，也不自骄自傲

答案：A

2. 对自我进行积极调整的方式不包括（ ）。

- A. 进行积极的人际交往
- B. 学会管理与调节情绪
- C. 养成科学的生活方式
- D. 尽量克制自己的消极情绪

答案：D

3. 寻求心理帮助首先要做到（ ）。

- A. 正确认识心理问题
- B. 等待学校心理老师的关注
- C. 多出去玩玩
- D. 全面掌握心理知识

答案：A

4. 下列不属于科学的生活方式的是（ ）。

- A. 生活有规律
- B. 减少饮食
- C. 科学用脑
- D. 锻炼身体

答案：B

5. 下列哪一项不是积极心理学对大学生心理健康教育的作用？（ ）

- A. 有利于帮助青年学生缓解抑郁的心理
- B. 能够帮助学生形成健全的人格
- C. 有利于帮助解决学生具体困难
- D. 能够改进教育教学

答案：C

判断题

1. 大学生活的不适应，考试焦虑，人际关系不协调等问题不适合寻求心理帮助。（ × ）

2. 心理困扰人人有之，只是程度不同。（ √ ）

多选题

1. 如何维护心理健康？（ ）

- A. 正确掌握心理健康知识
- B. 进行积极的自我调整
- C. 寻求心理帮助
- D. 不要想不开心的事情，该忘记的就要忘记

答案：ABC

2. 对自我进行积极调整的方法包括（ ）。

- A. 养成科学的生活方式
- B. 充分认识自己与接纳自己
- C. 进行积极的人际交往
- D. 丰富个人生活，培养自己的各种兴趣爱好

答案：ABCD

3. 正确掌握心理健康知识的途径包括（ ）。

- A. 选修生理健康教育的相关课程
- B. 参加学校组织的心理健康教育活动
- C. 阅读相应的书籍、报刊
- D. 浏览相关网络媒体

答案：BCD

4. 结合现实生活，下列哪些是实现积极自我的方法？（ ）

- A. 认识自己
- B. 反省自己
- C. 悦纳自己
- D. 完善自己

答案：ACD

五、你知道什么是心理咨询吗

1. 什么是心理咨询

心理咨询（counseling）是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。需要解决问题并前来寻求帮助者称为来访者或者咨客，提供帮助的称为咨询师。来访者就自身存在的心理不适或心理障碍，通过语言文字等交流媒介，向咨询者进行述说、询问与商讨，在其支持和帮助下，通过共同的讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结，进而寻求摆脱困境解决问题的条件和对策，以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康。

心理咨询建立在来访者和咨询师之间的信任关系基础上，咨询师通过言语、表情、肢体语言，或沙盘、绘画、催眠、意向对话等方式帮助来访者更多地理解和探索自己，帮助来访者使用自己的力量选择自己解决问题的方式。

2. 什么人需要心理咨询

心理咨询最主要的对象是健康人群或存在心理问题的人群，它有别于极健康人群，也和心理治疗的主要对象有所不同。因为任何人都有可能遇到挫折、困难，或者压力，并且并不是每一个难关都是可以被轻松攻破的。当这些问题的严重程度已经对我们的日常生活产生了影响的时候，心理咨询可以作为一个外界力量来帮助我们。

一个没有心理问题的人也是可以从心理咨询里获益的。心理咨询可以帮助人们在一个更加实际的心理状态下去积极地面对生活，对生活抱有期待和希望，但不抱有不切实际的幻想。在情绪管理、人际关系、合理的野心、自我认知与成长等方面上可以有更稳定的管理能力，帮助我们更加真实与现实地面对这个世界，并且也可以有效地预防心理疾病。

3. 心理咨询的基础

心理咨询有两个重要的基础，一个是心理咨询的科学理论体系，另一个是专业并且符合伦理的基本设置。

心理咨询师必须经过专业和系统的培训，掌握心理学相关理论知识和相关专业技能，才能帮助来访者解决心理方面的问题。

4. 心理咨询的主要目标

- ① 帮助来访者建立良好的人际关系
- ② 帮助来访者深化自我认识
- ③ 帮助来访者纠正错误认知
- ④ 帮助来访者学会接纳事实
- ⑤ 帮助来访者增加心理自由度
- ⑥ 来访者认识解决内心冲突
- ⑦ 帮助来访者构建更健康的行为模式
- ⑧ 帮助来访者塑造良好的个性特征
- ⑨ 帮助来访者形成更健康的思维模式，强化维护心理健康的意识，促进自身的心理健康。

5. 首次咨询做什么

在初始访谈阶段，咨询师一般会做基础评估，并向来访者明确咨询的设置。咨询师一般会请来访者谈一下最近生活中发生了什么，促使来访者在这个时候决定咨询；来访者内心的冲突或遇到的问题是什么；来访者咨询的目标是什么。

跟随着来访者的脚步，咨询师会适时了解来访者的生活现状及过往经历的一些人物，事件及环境。这样做是因为要更好地帮到来访者，根据这些语言和非语言的信息，对来访者的问题有一个初步的动态评估及反馈。接下来咨询师会跟来访者一起讨论制定来访者的咨询计划。包括咨询的设置，如：时间，频率，费用等事项。咨询师也会简要向来访者介绍她自己的职业背景，咨询的工作原理，方法，等等，在这个过程中，来访者有任何疑问可以随时提出，同时也欢迎来访者讨论自己的真实感受。

6. 关于心理咨询的误区

误解一：心理咨询就是聊天。

解答：心理咨询不是随便跟来访者聊聊天，那来访者支付高昂的咨询费用就没有任何的意义。心理咨询室咨询师提供非常专业的无条件地积极关注、倾听、共情，并通过不同的咨询技术及咨询理论背景来协同来访者一起探索自己的困扰，帮助来访者学会新的行为或思维模式，并且能够在咨询之外的环境运用，从而更好地适应生活。

误解二：看心理学书籍，学一点心理知识，就可以自我解决问题了。

解答：当遇到心理问题时，书籍和知识，对于解决自己的问题来说，有一定的作用，因为自我调适也是一个人非常重要的心理能力。但是，这对于心理问题的解决和调适，效果甚微。

第一，从专业知识和技能上来说，专业的心理咨询师都需要接受系统的受训。

通常，一个合格的咨询师需要接受过专门的系统知识和技能训练，并且熟知几个心理咨询流派，熟练运用至少2个专门的心理疗法，具备专业的心理识别能力和咨询技术，这些并不是看几本书和学几次课程可以达到的。

第二，自我调适只能在很小的程度上缓解，不能解决问题的根源。从实际情况看，专业的心理咨询工作者都不会自己给自己咨询，甚至咨询师对身边的亲人朋友都难以进行有效的咨询。

第三，通常来说，需要心理咨询的情况都是经过自我调适不起效果或者效果甚微后，仍然需要求助于专业心理咨询工作者。

误解三：去做一次心理咨询，我就可以彻底解脱了。

解答：许多人对心理师抱着很高的期待，认为咨询一次就可以解决一个已经困扰自己很久或者困扰程度很严重的问题。当然，也有一些人觉得，第一次咨询之后如释重负。其实，这两种对咨询的理解都是有偏差的。

心理咨询很难快速见效，咨询是一个持续发展和动态变化的过程。这个过程包含了咨询师和来访者双方建立信任关系、处理情绪、澄清问题、来访者再次变化发展等因素。

这些因素决定了心理咨询几乎不可能一次见效的。有效的心理咨询耗时在几个月甚至几年都是有可能的，因为心理的成长、个性的完善和人格的健全是需要时间的。

一般人求助于咨询，通常都是带着许多长期形成的心理问题。比如，产生心理问题的错误观念，不正确的行为或思考方式，童年经历的不幸，或者原生家庭中不健康的影响模式，这些问题都不可能一次性得到解决。

通常，第一次咨询，咨询师会收集你的信息和情况，然后和你协调商定咨询目标，逐步发展出咨询的方式。所以，一般一次咨询之后，还需要继续预约咨询。

误解四：咨询师可以给我正确的建议。

咨询师的真正工作是帮助来访者更好地了解自己，包括自己的思维方式、对待问题的看法、内心深层次的情绪与需求。对于来访者的问题，咨询师更多的是扮演推动者的角色，而不会告诉来访者应该怎么做。因此咨询师并不是讲大道理或者说教给建议，而是和来访者一起探索内在自我的陪伴者与引导者。

单选题

1. 下列对心理咨询理解正确的是（ ）。

- A. 心理咨询要替人解决问题
- B. 所有人都适合做心理咨询
- C. 心理咨询的首要任务是对人进行心理分析
- D. 心理咨询不等同于生活中的劝慰

答案：D

2. 下列不属于心理咨询特征的是（ ）。

- A. 强调对心理咨询师的言听计从
- B. 强调个人的力量与价值
- C. 为有心理问题的求助者提够有效的帮助
- D. 主要针对应付生活中的压力的正常人

答案：A

3. 随着心理健康知识的普及，关于心理咨询仍存在着许多误区，下列哪种观念是正确的？（ ）

- A. 心理咨询就是要替别人解决问题的
- B. 心理咨询室思想政治教育
- C. 心理咨询就是聊天
- D. 心理咨询遵循的是“非指导性”原则

答案：D

4. 关于心理咨询中的“非指导性原则”，下列说法不正确的是（ ）。

- A. 心理咨询师对求询者具有选择性的问题不作指导性评判
- B. 心理咨询师对选择性问题的客观分析

- C. 最终的选择由求询者自己做出
- D. 心理咨询师可以替求询者解决问题

答案：D

5. 当你作为来访者去参与心理咨询时，在咨询阶段，你可以（ ）。

- A. 被动接受咨询师建议
- B. 具有自主性
- C. 依赖咨询师
- D. 完全服从咨询师

答案：B

6. 以下哪一项不属于咨询中保密例外原则？（ ）

- A. 法院命令透露资料时
- B. 心理咨询师有理由怀疑有儿童虐待事情发生时
- C. 个案已在医院确诊并服药
- D. 心理咨询师正接受系统临床督导时（来访者知晓且同意并且督导的案例经过处理时）

答案：C

7. 心理咨询最主要的对象是（ ）。

- A. 健康人群或存在心理问题的人
- B. 发作期的精神病患者
- C. 有严重人格障碍
- D. 严重的神经症患者的患者

答案：A

8. 关于心理咨询，下列说法错误的是（ ）。

- A. 心理咨询是建立在来访者和咨询师之间的信任关系基础上的
- B. 当我们不赞成咨询师的话时，我们可以和咨询师表达我们的真实想法
- C. 心理咨询最主要的对象是健康人群或存在心理问题的人群
- D. 一个没有心理问题的人无法从心理咨询里获益

答案：D

9. 首次咨询可以帮助咨询师对来访者的问题有一个初步的动态评估及反馈。下列有关首次咨询说法错误的有（ ）。

- A. 咨询师会与来访者讨论促使来访者在这个时候决定咨询的原因，以及来访者咨询的目标
- B. 咨询师会适时了解来访者的生活现状及过往经历的一些人物、事件及环境
- C. 咨询师的职业背景、咨询的工作原理等不会在咨询过程中进行介绍
- D. 来访者有任何疑问可以随时提出，同时也欢迎来访者讨论自己的真实感受。

答案：C

10. 下列描述中，不符合咨询师职业特点的是（ ）。

- A. 心理咨询师必须经过专业和系统的培训
- B. 咨询师是咨询过程中的权威，起领导作用
- C. 咨询师更多扮演推动者的角色，而不会告诉来访者应该怎么做
- D. 咨询师的真正工作是帮助来访者更好地了解自己，包括自己的思维方式、对待问题的看法、内心深层次的情绪与需求

答案：B

判断题

- 1. 心理咨询师会对你说的一切话都保密。（ × ）
- 2. 咨询师永远不要忘记，真正能够解决来访者问题的还是来访者自己。（ √ ）

3. 心理咨询的核心任务是建立良好的咨询关系。（√）
4. 通过阅读心理学书籍，学一点心理知识，就可以自我解决心理问题。（×）
5. 心理咨询很难快速见效，咨询是一个持续发展和动态变化的过程，心理的成长、个性的完善和人格的健全是需要时间的。（√）

多选题

1. 心理咨询的基本程序包括（ ）。

- A. 建立咨询关系
- B. 商定咨询目标
- C. 制定和实施咨询方案
- D. 评估咨询效果和结束咨询关系

答案：ABCD

2. 有利于建立与维持良好的咨访关系的有（ ）。

- A. 共情
- B. 倾听
- C. 信任
- D. 专注

答案：ABCD

3. 在帮助来访者更多地理解和探索自己时，咨询师可以采用的方法和形式包括（ ）。

- A. 言语与肢体语言
- B. 沙盘
- C. 绘画
- D. 表情

答案：ABCD

4. 咨询的主要目标有（ ）。

- A. 帮助来访者深化自我认识
- B. 帮助来访者认识解决内心冲突
- C. 帮助来访者构建更健康的行为模式
- D. 帮助来访者形成更健康的思维模式，强化维护心理健康的意识，促进自身心理健康

答案：ABCD

六、你知道如何帮助他人吗（危机识别与干预）

单选题

1. 最近你的室友突然像变了个人，不爱上课，总是去上网，你很担心，想要帮助他以下哪种反应比较符合助人的态度？（ ）

- A. “我发现最近你好像变了，发生了什么事了吗？”
- B. “你最近怎么老是去上网呢？这样会影响你的学习”
- C. “你要是再这样下去，肯定会考试不及格的”
- D. “人不能太放纵自己，要学会约束自己”

答案：A

2. 助人的态度不包括（ ）。

- A. 尊重他人
- B. 热情耐心
- C. 给予指导
- D. 细心倾听

答案：C

多选题

1. 助人的技巧包括（ ）。

- A. 识别
- B. 沟通
- C. 乐观向上
- D. 会安慰人

答案：AB

1.危机的定义

危机有两种含义：一是指突发事件，包括天灾和人祸，如地震、水灾、空难、疾病暴发、恐怖袭击、战争、不被预期的意外事件、死亡等，也称危机事件；二是指当人处在紧急状态时**原有的心理平衡状态被打破**，正常的生活受到干扰，内心的紧张不断积蓄，继而出现无所适从，导致**情感、认知、行为功能的失调**，而进入的一种失衡状态，也称**心理危机**。

确定危机需要符合以下三项标准：

- 1、存在具有重大心理影响的事件；
- 2、引起急性情绪扰乱或认知、躯体和行为等方面的改变，但又不符合任何精神疾病的诊断；
- 3、当事人或患者用平常解决问题的手段暂不能应付或应付无效；

2.处于危机中的人的心理需求

- 减少恐慌
- 远离孤单
- 增加安全感
- 增强控制感
- 强化社会支持**
- 增加社会连接感
- 尽快恢复正常生活
- 着眼于未来的发展

3.常见的危机反应

当人遭遇危机事件，心理平衡状态被打乱，会出现一系列身心反应。常见的危机反应表现在生理、认知、情绪和行为方面。

（1）认知方面：问题解决能力与应对机制暂时受到打击，如否认、健忘、注意力不集中、危机情境出现、强迫性思考、失去信心、内疚自责、丧失安全感等

（2）情绪方面：在暂时性的震惊之后，出现混乱、害怕、恐惧、沮丧、麻木、怀疑、悲伤、绝望、无助、羞愧、易怒、平静不下来等。

（3）生理方面：心跳与呼吸频率改变，过度出汗，胃痛、头痛、肌肉酸痛、恶心、腹泻、血压升高、疲惫不堪、昏昏沉沉等

（4）行为方面：攻击、社交性退缩、逃避、食欲不振、哭泣、酒精和药物使用量增加、坐立不安、睡眠不安稳、过度警戒等。

心理危机不是一种疾病，而是一种情感危机的反应。心理危机人人会有。危机既是普遍的，是因为在特定的情况下，没有人能够幸免；也是特殊的，是因为即使面对同样的情况，有些人能够成功地应对危机，而另一些人则不能。

单选题

1. 心理危机是指人处在紧急状态时原有的心理平衡状态被打破，正常的生活受到干扰，内心的紧张不断积蓄，继而出现无所适从，导致情感、_____、行为功能的失调，而进入的一种失衡状态。

- A. 认知
- B. 思维
- C. 心理
- D. 生理

答案：A

判断题

1. 心理危机是有心理问题和心理疾病的人才会有。 (×)
2. 只要符合“引起急性情绪扰乱或认知、躯体和行为等方面的改变，但又不符合任何精神疾病的诊断”这一标准，我们就可以认定当事人出现心理危机。 (×)

多选题

1. 危机事件发生后，经历危机或者与危机事件相关的人会出现身心症状，他们具有以下哪些心理需求？ ()

- A. 减少恐慌
- B. 增加安全感
- C. 强化社会支持
- D. 增加社会连接感
- E. 尽快恢复正常生活

答案：ABCDE

2. 当人遭遇应激事件，心理平衡状态被打乱，会出现一系列身心反应，常见的危机反应表现在以下哪些方面？ ()

- A. 认知方面：如内疚自责、丧失安全感等
- B. 情绪方面：如无助、绝望、平静不下来等
- C. 生理方面：如血压升高、疲惫不堪、肌肉酸痛等
- D. 行为方面：如过度警戒、坐立不安、哭泣等

答案：ABCD

4. 危机干预及其目标

危机干预指在混乱不安时期，积极主动地影响当事人心理社会运作的历程，以**减缓具破坏性的危机事件所带来的即刻冲击**，并协助受到危机直接影响的人激活其心理能力和社会资源，以便能适当地应对危机事件所造成的结果。

危机的成功解决表现为：个体可从危机中得到对现状的把握，对经历的危机事件重新认识，以及学到对未来可能遇到的危机有更好的应付策略与手段。

及时的危机干预有助于当事人尽快恢复平衡，并从危机事件中好的新的成长。

单选题

1. 下列有关“心理危机干预”的表述中，不恰当的一项是 ()。
- A. 心理危机是一种疾病，非专业人员的干预没什么效果
 - B. 及时的危机干预有助于被干预者尽快恢复平衡，并从危机事件中好的新的成长。
 - C. 危机干预的首要目标是保证被干预者的安全，同时协助被干预者恢复心理平衡
 - D. 危机干预需要以问题为取向，通过发掘和激活被干预者的内在资源以应对突发危机和困境

答案：A

判断题

1. 当个体可以从危机中得到对现状的把握，重新认识经历的危机事件，并从中学到对未来可能遇到的危机有更好的应付策略与手段时，表示危机已成功解决。 (√)

多选题

1. 经历危机事件后，以下哪些是当事人的危机成功解决的表现？ ()

- A. 个体可从危机中得到对现状的把握
- B. 对经历的危机事件重新认识
- C. 危机事件对个体心理社会运作的冲击得到部分缓解
- D. 学到对未来可能遇到的危机有更好的应付策略与手段

答案：ABCD

5. 危机干预的对象

- (1) **初级受害者**：亲历了危机事件的人（如遭受暴力者、自杀未遂者）
- (2) **次级受害者**：目击危机事件或危机事件中的救助者（如置身现场的人或警察、医护人员等）
- (3) **三级受害者**：遭受危机事件非直接影响的人（如受害者家属、同学）

单选题

1. 小明某一天在上学的路上目击了一场车祸导致心理失衡，于是来向心理咨询师寻求帮助。如果你是心理咨询师，小明属于危机干预对象中的哪一类人群？（ ）

- A. 初级受害者
- B. 次级受害者
- C. 三级受害者
- D. 四级受害者

答案：B

多选题

1. 根据危机干预对象的分类，下列选项中属于危机干预的次级受害者的为（ ）

- A. 受害者的家属
- B. 受害者的同学
- C. 遭受暴力者
- D. 目击的同学
- E. 赶去现场的医务人员

答案：DE

6. 危机干预的基本原则

危机干预是**短期的、问题取向的**，其目标是尽可能快速且直接地让个案的危机状况产生改变，避免个案自伤或伤及他人，同时协助个案恢复心理平衡。

(1) **保障安全**：危机干预的首要目标是保证被干预者的安全。

(2) **聚焦问题**：干预聚焦于个案的情绪冲突和情绪调节问题。个案的人格问题和其他深层问题不是干预的主要目标。

(3) **激活资源**：危机干预的主要途径是发掘和激活个案的内在资源，以应对生命中突如其来的危机和困境。

(4) **团队合作**：危机干预要注意避免单枪匹马，要有一个危机干预的团队一起工作，由精神科医生、心理治疗师、心理咨询师、社会工作者等相关人员组成，共同协作，解决问题，并提供及时的支持。

单选题

1. 下列不属于危机干预基本原则的是（ ）

- A. 团队合作

- B. 避免影响
- C. 保障安全
- D. 激活资源

答案：B

判断题

1. 危机干预要注意避免“单枪匹马”，要有一个危机干预的团队一起工作，由精神科医生、心理治疗师、心理咨询师、社会工作者等相关人员组成，共同协作，解决问题，并提供及时的支持。
(√)

多选题

1. 下列做法中，符合危机干预基本原则的有（ ）。
- A. 保障被干预者的人身安全，避免其伤害自身或伤及他人
 - B. 作为非专业人员接触到危机状态的被干预者时，能及时寻求专业人员的帮助
 - C. 以问题为导向，聚焦于被干预者的情绪冲突和情绪调节问题
 - D. 独自接触处于危机状态下的被干预者，试图帮助其解决危机状态
 - E. 通过与专业人员共同发掘和激活被干预者的心理能力和社会资源以应对危机
 - F. 仅帮助被干预者解除当下的危机状态，而忽视其获得从危机事件中成长的机会

答案：ABCE

7. 危机干预的过程

一般而言，危机干预工作的过程分为**发生期**、**应对期**、**解除期**三个阶段，见图 4 所示。以学校危机干预为例：

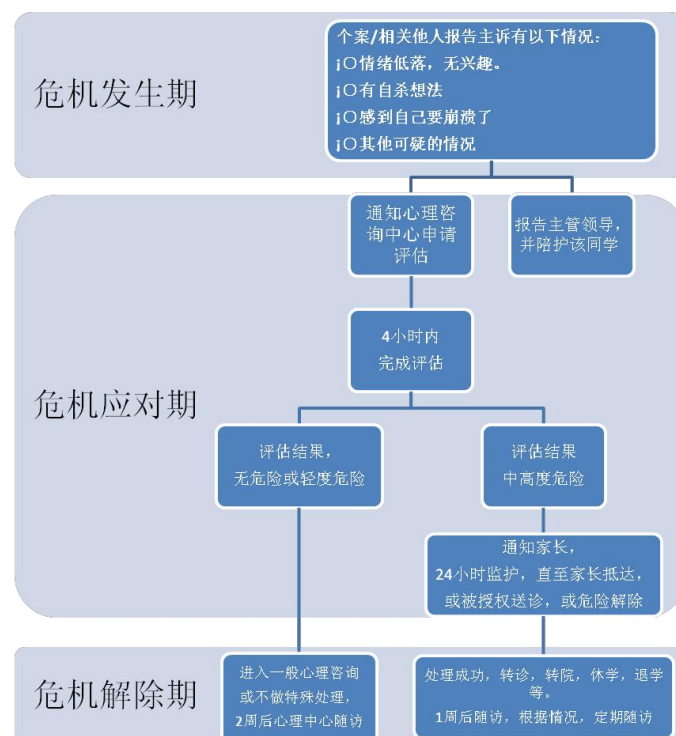


图 4 危机干预工作过程示意图

单选题

1. 当在校园中遇到需要危机干预的情景时，作为非专业人员，我们不应采取的措施有（ ）。

- A. 通过与被干预者的日常互动，对其所处的危机阶段和状态有初步的判断
- B. 当发现被干预者处于可能的危机状态时，及时上报心理咨询中心并申请评估
- C. 发现被干预者有伤害自己或他人的想法时，为避免自己受伤而选择对其不闻不问
- D. 感到被干预者存在可疑情况时，及时报告班主任及辅导员的同时对其进行陪护和持续观察

答案：C

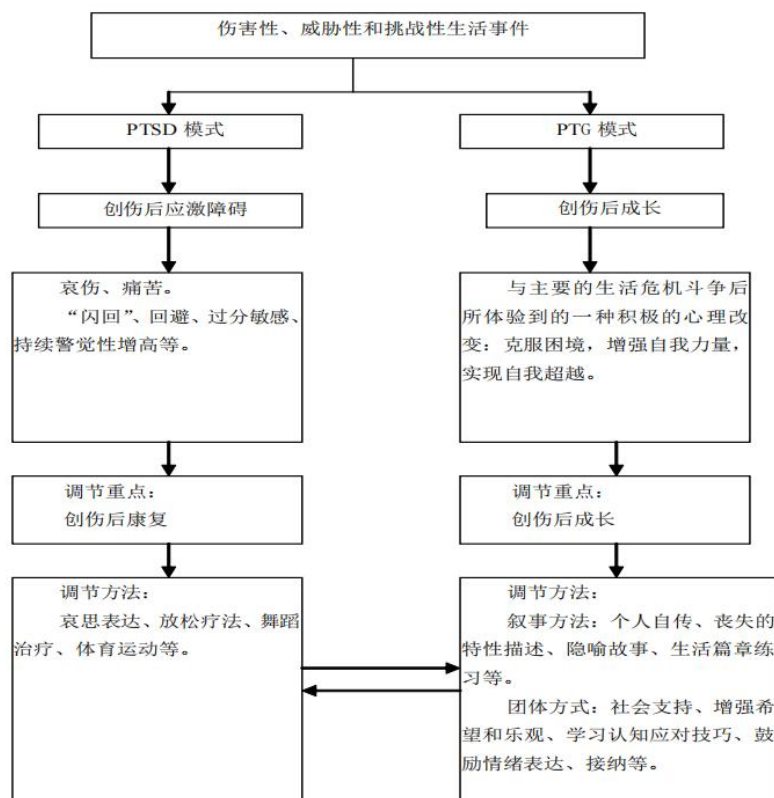


图3 危机后的创伤与危机后的成长比较

2. 当伤害性、威胁性和挑战性生活事件发生后，人们有可能进入PTG模式，此时危机干预的调节重点在于创伤后成长，下列调节方法不恰当的是（ ）

- A. 寻求社会支持，增强对生活的希望
- B. 学习认知应对技巧
- C. 隐藏自己的情绪，避免影响他人
- D. 撰写个人自传

答案：C

多选题

1. 危机干预过程共分为发生期、应对期、解除期三个阶段。下列有关校园危机干预的说法错误的有（ ）。

- A. 当有同学常常表示自己很崩溃、有自杀想法时，该同学或其身边的人可能处在危机的发生期
- B. 将危机个案情况及时上报班主任或辅导员是我们学生在危机发生期需要做的事
- C. 在危机应对期，需要完成成为危机个案的评估，并根据评估结果的不同危险程度做出相应处理

D. 我们只需将危机个案的情况上报心理咨询中心即可，不用持续关心

E. 危机解除期意味着危机状态已经结束，无需后期的随访和持续跟进

答案：**DE**

第一章 我是谁

一、认识自我

单选题

1. 古代的周处，在乡邻把他列为“三害”之一时幡然醒悟，认识到自己的不足，这是通过（ ）来认识自我。

- A. 自我分析
- B. 与他人比较
- C. 他人的评价
- D. 实际生活和工作

答案：C

2. “吾日三省吾身”是古人修身养性的重要方法，这是通过（ ）来认识自我。

- A. 写日记
- B. 实际工作和生活
- C. 与他人交往
- D. 自我分析

答案：D

3. 与他人比较是认识自我的有效途径之一，下面选项中哪一种是关于这种方法的不正确看法？（ ）

- A. 可以认识自己的实际水平
- B. 可以认识自己在群体中的地位
- C. 要选定恰当的比较对象
- D. 要寻找与自己理想自我一致的人作为比较对象

答案：D

4. 有些同学大学毕业找工作时这样说“我不知道自己适合做什么工作，只是喜欢这份工作”，“我做什么都行，什么都没有太大兴趣”，“只要单位条件好，有前途就好”，你认为他们会有这样想法的根本原因是（ ）。

- A. 没有仔细考虑自己适合什么样的工作
- B. 没有认真考虑自己真正喜欢什么工作
- C. 对自己缺乏准确的认识
- D. 只是从自己的角度出发而不考虑实际情况

答案：C

5. 理想自我是自我发展的重要阶段，从（ ）开始，个体确立起自我意识，表现出个体的独立感、自我理想，个人所追求的目标，在看法和行为上带有浓厚的自主的个人色彩，形成并发展着“心理的自我”。

- A. 幼儿期
- B. 少年期
- C. 青春期
- D. 成年期

答案：C

判断题

1. 一份心理测验报告的准确理解必须是基于过去经验和当前结果的综合考量。 (√)
2. 每天记日记是一种认识自我的好方法。 (√)
3. 心理测验的结果并不是绝对正确的，但可以用它来辅助了解自己。 (√)
4. 自我认识是产生自我概念的基础。 (√)
5. 自我意识是个体对自己的认识。具体地说，自我意识就是个体对自身的认识和对自身周围世界关系的认识，就是对自己存在的觉察。 (√)

多选题

1. 我们可以通过哪些途径认识自我? ()

- A. 自我分析
- B. 与他人比较
- C. 他人的评价
- D. 实际生活和工作

答案：ABCD

2. 自我认识是自我意识的认知成分。它是自我意识的首要成分，也是自我调节控制的心理基础，它包括 ()

- A. 自我感觉、
- B. 自我概念、
- C. 自我观察、
- D. 自我分析和自我评价。

答案：ABCD

3. 个体的自我意识与个体的成长发展息息相关。自我意识在个体成长和发展中具有 () 等功能。

- A. 导向
- B. 激励
- C. 自我控制
- D. 内省调节

答案：ABCD

二、认识性格、气质

单选题

1. 下面相关性格的说法不正确的是 ()。
 - A. 性格体现在对待自己、他人和事物的态度和所采取的言行上
 - B. 性格是比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征
 - C. 性格表现人们对现实和周围世界的态度
 - D. 性格一旦形成就不能改变

答案：D

2. 下列关于性格的说法哪一项是正确的? ()

- A. 性格无所谓优劣，每种性格都有自己的优缺点
- B. 江山易改，本性难移
- C. 现实社会中，外向性格的人更适应社会，更利于与人交往
- D. 实际生活中，可以把绝大多数人的性格分为内向的或是外向的

答案：A

3. 美国关于一对孪生姐妹的研究发现，尽管他们在遗传、教育和环境方面的条件相同，但性格却差异很大对于这一结果下列说法不正确的是（ ）。

A. 遗传基因并不能决定一个人的性格

B. 家庭环境对性格的形成有重要影响

C. 性格是遗传和环境综合作用的结果

D. 性格是天生的，很难改变

答案：**D**

4. 我国心理学界倾向于把性格定义为个人对现实的稳定的态度和习惯化了了的（ ）。

- A. 思考方式
- B. 交际方式
- C. 行为方式
- D. 表达方式

答案：C

5. 下列关于性格和气质关系的说法不正确的是（ ）。

- A. 气质会影响个人性格的形成
- B. 气质可以按照自己的动力方式，渲染性格特征
- C. 气质能影响性格特征形成或改造的速度
- D. 气质决定性格

答案：D

判断题

- 1. 性格是天生的，与环境关系不大。（×）
- 2. 外向的性格更适应当今社会，更利于与人交往。（×）
- 3. 现实生活中，任何一个人都不可能具有典型的外向型或内向型性格的全部特征，大多数人是两种特征都兼有。（√）
- 4. 性格外向的人比性格内向的人具有更多的优势。（×）
- 5. 人对现实的任何一种态度都代表他的性格特征。（×）
- 6. 性格与气质有所区别，又是密切联系、相互制约的。（√）
- 7. 气质所指的典型行为与其行为内容有关。（×）
- 8. 气质是个人生下来就有的心理活动的动力特征。（√）

多选题

- 1. 下列对于性格的说法哪些是正确的？（ ）
- A. “江山易改，本性难移”的说法是不对的
- B. 性格是可以通过努力和周围环境影响逐步优化的
- C. 青春期是性格的再造期
- D. 青年期是性格的形成期

答案：AB

2. 积极心理学家将性格优点定义为通过个体的（ ）而反映出来的一组积极人格特质。

- A. 道德

- B. 认知
- C. 行为
- D. 情感

答案：BCD

三、积极心理品质

知识讲解：

1. 积极心理学起源：1988 年，时任美国心理学会主席的马丁·塞利格曼(Martin E.P. Seligman)发起了一场积极心理学运动，心理学开始除了关注病态心理，更研究人类的潜能和美德。2000 年 7 月在克里斯托弗·彼得森(Christopher Peterson)等人的领导下，通过翻阅大量的资料与著作，从中归纳出了上百种人类拥有的美德，并在此基础上归纳出6 种普遍赞同与支持的美德。期间，斯托弗·彼得森(Christopher Peterson)和乔治·威廉特(George Vaillant)领导的小组通过研究提出了积极心理学的 6 大美德和 24 项积极心理品质。
2. 24 项积极心理品质：美国积极心理学家克里斯托弗·彼得森(Christopher Peterson)和马丁·塞利格曼(Martin E.P. Seligman)试图提炼出具有科学性以及跨越文化差异而普遍通用的积极心理品质条目，最终提出以智慧、勇气、仁爱、正义、节制和超越为维度，下属包含对世界的好奇和兴趣、创造性、大局观、正直、爱和被爱的能力、公正、自我控制和自我调节、对优秀和美丽的敬畏和欣赏、风趣、幽默等 24 项性格优势，即普遍公认的积极心理品质。
3. 积极心理学研究内容：积极心理学聚焦于人类正向品质、美德和幸福的研究，着力于正向情感、正向品质和积极社会组织的发现与培育，致力于创造个体和人类的幸福，处处充满人文关怀和以人为本的教育理念。关注普通人的健康与幸福，主张从三个层面研究人类的积极力量，一是积极情感体验，二是积极人格，三是积极的社会组织系统
4. 幸福感：幸福感(也称主观幸福感)是个体对自己生活质量的认知评价和情感体验，是良好生活状态的指标。幸福感的关键是一个人的价值观和目标如何在外部事件与生活质量之间进行协调。
5. 大学生领导力：大学生领导力是各种正式和非正式领导情境中，大学生吸引和影响他人以实现预期目标并对活动效果产生影响的能力和素质的组合。适应性、自律性和开创性是一般领导力特质的不同方面。
6. 乐观主义：积极心理学视野下乐观主义研究的核心目标是探索、理解、开发并培养人类自

身所具有的潜在优势而不仅仅局限于启发人们避免自身的不足与劣势。

单选题

1. 积极心理学是研究人类的（ ）和（ ）等积极方面的一个心理学思潮。

- A. 力量；美德
- B. 行为；人格
- C. 美德；人格
- D. 美德；行为

答案：A

2. （ ）作为最重要的亲密关系，显著影响幸福感。

- A. 家庭关系
- B. 同学关系
- C. 师生关系
- D. 伴侣关系

答案：A

3. 评价就和规则一样，会左右人的行为。个体的（ ）越高，越不会怀疑自己的能力与价值，则个体越能相信自己，会积极去体验自我、表现自我的潜能，因而有较佳的创造力。

- A. 责任感
- B. 自尊
- C. 安全感
- D. 使命感

答案：B

4. 积极心理学视野下（ ）研究的核心目标是探索、理解、开发并培养人类自身所具有的潜在优势而不仅仅局限于启发人们避免自身的不足与劣势。

- A. 乐观主义
- B. 悲观主义
- C. 个人主义
- D. 集体主义

答案：A

5. () 有助于领导者营造一种良好的工作气氛。这种工作气氛有利于减少工作中的单调、紧张、挫折，有利于鼓舞士气。

- A. 公平
- B. 团结
- C. 决断力
- D. 幽默

答案：D

判断题

1. 积极心理品质是个体自我实现的心理基础，也被称为性格优势、性格优点或积极的人格特质。 (√)
2. 积极心理品质是优秀的人格特质，是在个体遗传基因、潜能和环境教育相互作用的基础上形成的。 (√)
3. 积极心理品质是个体抵御心理疾病，心理健康及美德的心理过程和心理机制。 (√)
4. 幸福感的关键是一个人的价值观和目标如何在外部事件与生活质量之间进行协调。 (√)
5. 适应性、自律性和开创性是一般领导力特质的不同方面。 (√)
6. 大学生领导力是各种正式和非正式领导情境中，大学生吸引和影响他人以实现预期目标并对活动效果产生影响的能力和素质的组合。 (√)
7. 幸福感(也称主观幸福感)是个体对自己生活质量的认知评价和情感体验，是良好生活状态的指标。 (√)
8. 社会互动是人类生存的核心，人的社会兴趣、社会依恋处于不断进化之中。 (√)
9. 积极心理学是以人类的自我管理、自我导向和有适应性的整体为前提理论假设的 (√)

多选题

1. 下列属于积极心理品质的维度的是 () 。

- A. 智慧
- B. 勇气
- C. 仁爱
- D. 自尊

答案：ABC

2. 24 项积极心理品质包括 () 。

- A. 创造性
- B. 大局观
- C. 自我控制和自我调节
- D. 对世界的好奇和兴趣

答案：ABCD

3. 积极心理学主张从三个方面研究人的积极力量，它们是 () 。

- A. 积极情感体验
- B. 积极人格
- C. 积极行为
- D. 积极社会组织系统

答案：ABD

4. 根据社会情绪选择理论, 人类的社会目标有 () 这两大类。

- A. 知识获得目标
- B. 情绪管理目标
- C. 人生成就目标
- D. 家庭圆满目标

答案: AB

5. 乐观的人对积极事件采用 () 归因方式。

- A. 持久的
- B. 普遍的
- C. 内在的
- D. 外在的

答案: ABC

6. 无论在人际还是群际认知中, 人们都会从 () 与 () 两个基本维度进行印象评价。

- A. 热情
- B. 能力
- C. 创造力
- D. 勇敢

答案: AB

四、价值观探索

知识讲解:

1. 价值观澄清的三阶段七步骤:

价值观澄清即价值形成过程 (**Process of valuing**, 或称评价过程) 的基本模式拉斯等人研究认为, 完整的过程分为三个阶段七个步骤:

阶段 I 、选择 (**choosing**)

步骤 1. 自由选择: 只有在自由的选择中, 才能根据自己的价值观行事, 被迫的选择是无法使这种价值整合到他的价值体系中的。

步骤 2. 从多种可能中选择: 提供多种可能让学生选择, 有利于学生对选择的分析思考。

步骤 3. 对结果深思熟虑的选择：即对各种选择都作出理论的因果分析、反复衡量利弊后的选择，在此过程中，个人在意志、情感以及社会责任等方面都受到考验。

阶段Ⅱ、珍视（**prizing**）

步骤 4. 珍视与爱护：珍惜自己的选择，并为自己能有这种理性选择而自豪充溢，看作是自己内在能力的表现和自己生活的一部分。

步骤 5. 确认：即以充分的理由再次肯定这种选择，并乐意公开与别人分享而不会因这种选择而感到羞愧。

阶段Ⅲ、行动（**acting**）

步骤 6. 依据选择行动：即鼓励学生把信奉的价值观付诸行动，指导行动，使行动反映出所选择的价值取向。

步骤 7. 反复地行动：即鼓励学生反复坚定地把价值观付诸行动，使之成为某种生活方式或行为模式。

单选题

1. 小陈认为弹钢琴是一件非常有价值的事，所以在上大学的时候，她自己报名钢琴课，这时，小陈的价值观发生着（ ）作用。

A. 动力

B. 标准

C. 调节

D. 定向

答案：A

2. 在价值观对人的行为有 4 种作用中，（ ）是指以价值观作为评价标准判断人们行为的利害、美丑、善恶，决定人们对事物的取舍，影响人们的态度。

A. 动力作用

B. 标准作用

C. 调节作用

D. 定向作用

答案：B

3. 价值澄清阶段中的第三阶段是指（ ）。

- A. 选择阶段
- B. 珍爱阶段
- C. 行动阶段
- D. 珍视阶段

答案：C

4. 价值观对人的行为有 4 种作用，其中（ ）是指价值观作为个体追求价值行为的动力，推动个体去从事自己认为有价值的事。

- A. 动力作用
- B. 标准作用
- C. 调节作用
- D. 定向作用

答案：A

5. 当学生确定他能做一些与自己的价值观有关的事情，并能与自己的价值观保持一致的行为模式时，他处于价值观澄清的（ ）阶段。

- A. 选择阶段
- B. 珍爱阶段
- C. 行动阶段
- D. 确认阶段

答案：C

判断题

- 1. 价值观对人的行为有 4 种作用，其中定向作用是指价值观作为个体追求价值行为的动力，推动个体去从事自己认为有价值的事。（×）
- 2. 调节作用是指以价值观作为评价标准判断人们行为的利害、美丑、善恶，决定人们对事物的取舍，影响人们的态度。（×）
- 3. 不同的价值观会影响到个人对人、事的辨别与决策能力。（√）
- 4. 价值观的调节作用即以价值观调节自己的行为。（√）
- 5. 价值观是我们在生活和工作中所看重的原则、标准或品质。（√）
- 6. 价值观是一个多层次多维度的结构系统。（√）
- 7. 价值观仅属于认知范畴。（×）

多选题

1. 价值观对人们行为的影响有（ ）。

- A. 动力作用
- B. 标准作用
- C. 调节作用
- D. 选择作用

答案：ABC

2. 价值澄清的第二阶段珍视所包括的两个步骤是（ ）。

- A. 行动
- B. 珍爱
- C. 确认
- D. 选择

答案：BC

3. 价值澄清的第三阶段行动所包括的两个步骤是（ ）。

- A. 根据选择行动
- B. 珍爱
- C. 重复地行动
- D. 选择

答案：AC

4. 下列属于价值观主要特征的是（ ）。

- A. 主观性
- B. 选择性
- C. 稳定性
- D. 社会历史性

答案：ABCD

五、家庭对人的影响

单选题

1. （ ）是对自己行为和思想、语言的控制，以达到自我期望的目标。

- A. 自我激励
- B. 自我暗示
- C. 自我控制
- D. 自强自律

答案：C

2. （ ）是自我意识的关键环节。

- A. 自我激励
- B. 自我暗示
- C. 自我控制
- D. 自强自律

答案：C

3. （ ）是个体在一定情景下对自我完成某项工作的信心和预期。

- A. 自我激励
- B. 自我暗示
- C. 自我控制
- D. 自我效能感

答案：D

4. 克服（ ）和提高自我效能感是大学生勇于接受挑战的两个方法。

- A. 自我障碍
- B. 自我暗示
- C. 自我控制
- D. 自我激励

答案：A

5. 父母教养方式对儿童的（ ）产生的影响不大。

- A. 认知发展
- B. 气质形成

C. 社会化发展

D. 人格发展

答案：B

判断题

1. “永远要出类拔萃”的这个规条，能使人保持积极进取的一面，但太过绝对，就会给人太大的压力。（√）
2. 自我控制包括自我激励、自我暗示、自强自律，核心内容是“我应该成为什么样的人？”。（×）
3. 自我效能感是个体在一定情景下对自我完成某项工作的信心和预期。（√）
4. 大学生可以通过提高自我控制能力，勇于接受挑战和学会用发展的眼光看待自己来使自己做得更好。（√）
5. 任何家规都是死板的，都应该采取一定的方式冲破。（×）
6. 结果取向的家庭功能理论认为，可以根据家庭功能发挥的结果把家庭划分为不同的类型，有些类型是健康的，有些则是不健康的或是需要家庭治疗和干预的。（√）
7. 自我适应力指的是对外部和内部的应激性刺激或压力表现出灵活、从容和机智的一般潜力。（√）

多选题

1. 在教导我们在这世界上要有什么样的行为的家规中，有些规条是通过（ ）学来的，有些则是（ ）地得到这个暗示。

A. 说教

B. 明示

C. 间接

D. 替代性

答案：BC

2. 就自我探索而言，（ ）是起点，（ ）是前提，（ ）是目标。

A. 认识自我

B. 悦纳自我

C. 完善自我

D. 成就自我

答案：ABC

3. 心理学研究表明：自我控制与大脑额叶的发展紧密相关，当我们生理正常时，（ ）和（ ）决定了自我控制。

A. 自我激励

B. 自我认知

C. 自我暗示

D. 自我体验

答案：BD

4. 原生家庭对孩子心理健康产生影响的因素包括（ ）。

A. 家庭生活氛围

B. 父母与子女的相处方式

C. 父母的感情

D. 父母的性格

答案：ABCD

5. 影响家庭功能的因素包括（ ）。

- A. 家庭关系
- B. 家庭结构
- C. 发展阶段
- D. 生活事件

答案：ABCD

6. 社会认知学习研究者和教育心理研究者对“自主性学习”中的目标调节过程进行了大量研究，并把目标调节过程中的自我监控过程进一步细化，提出三个子过程，即（ ）。

- A. 自我改变
- B. 自我观察
- C. 自我评价
- D. 自我反应

答案：BCD

7. 班杜拉（Bandura）认为自我效能是通过（ ）方式作用于主体的。

- A. 动机过程
- B. 情绪反应
- C. 认知过程
- D. 选择过程

答案：ABCD

第二章 我的大学路

一、综合版

判断题

1. 大学期间，有职业规划可以少走很多弯路。（√）
2. 职业规划就是把自己的工作方向限定在某个具体的职业。（×）
3. 职业规划应该是灵活的，应该是选一个好的职业方向，而不是限死在某个具体的职业。（√）
4. 生涯规划意指通过信息给予，帮助个人选择职业，做好就职准备，进入自己喜欢和擅长的职业。（√）

多选题

1. 1. 职业规划就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。一个完整的职业规划由以下几个要素构成？

- A. 职业定位
- B. 目标设定
- C. 通道设计
- D. 学业发展

答案：ABC

2. 李开复博士回顾自己人生发展的轨迹时说道，刚进大学时，想从事法律或政治工作，一年后发现对它不感兴趣，但爱上了计算机编程，于是做了一个重大决定即放弃已修的学分转入计算机系，才有了一个在计算机领域取得很高成就的李开复，李开复的事迹说明了（ ）。

- A. 理性地选择可以令自己拥有喜欢的工作和事业上的成就
- B. 有规划的人生才可能成功
- C. 对自己的专业不喜欢就换别的专业
- D. 职业规划时要选择自己感到快乐，有成就感的领域

答案：ABD

二、职业生涯规划专版

知识讲解：

1. 职业规划：职业规划就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。一个完整的职业规划由职业定位、目标设定和通道设计三个要素构成。
2. 基本分类：职业生涯规划的时间一般划分为短期规划、中期规划和长期规划。短期规划为三年以内的规划，主要是确定目标，规划完成的任务。中期目标一般为三至五年，在近期目标的基础上设计中期目标。长期目标其规划时间是五年至十年，主要设定长远目标
3. 具体做法：
 - (1) 自我评估：自我评估在于认识自己、了解自己，知道“我是谁？”这个问题。自我评估包含评估学生自身的兴趣、特长、性格、能力、职业价值观以及社会中的自我等等。学生只有认识了自己，才能对自己的职业作出正确的选择，才能选定适合自己发展的职业生涯路线，才能对自己的职业生涯目标做出最佳抉择。
 - (2) 生涯发展机会的探索：这里主要是探索专业世界、职业世界、家庭世界、社会世界……研究各种外界因素对自身生涯发展的影响，每个人都处在一定的环境之中，离开了这个环境，便无法生存与成长，但所影响环境又各不一样。

(3) 确定生涯发展方向：在制定自我评估和探索生涯发展机会的基础上，根据自身实际确立志向，这是制定生涯规划的关键，也是学生生涯中最重要的一点。生涯发展方向需要与性格相互匹配、与兴趣相互匹配、与特长相互匹配、与内外环境相互匹配，才能事半功倍，在生涯规划道路上少走弯路。

(4) 确定生涯发展路线：在生涯发展方向确定之后，向哪一路线发展，此时需要作出选择。某个生涯发展方向的职业，有可能通过不同专业选择均可以达到，但不同路线所经历的和结果均会不一样。

(5) 制定生涯行动计划：在完成上述四个步骤后，学生需要根据自身情况、学校课程安排合理制定一份能够提升自身学科综合竞争力学习计划。

(6) 评估与回馈：在执行生涯规划行动计划过程中，学生要遵行变化发展的规律，适时调整行动计划，促使生涯规划行之有效。

单选题

1. 大学生是指正在接受基础高等教育和专业高等教育还未毕业或受过高等教育已经毕业走进社会的一群人。依据国外学者萨帕 (D. E. Super) 对生涯发展阶段的划分，大学生正处于哪一阶段？ ()

- A. 成长阶段
- B. 探索阶段
- C. 建立阶段
- D. 维持阶段

答案：B

2. 自我认识中的生理自我指 ()。

- A. 对自我的性格、兴趣、气质、意志、能力等方面的优缺点的评估
- B. 自己的相貌、身体、穿着打扮等方面
- C. 对自我的思维方式和方法、道德水平、情绪情商等因素的评价
- D. 对自己在社会上扮演的角色、在社会中的责任、义务、权利、名誉及对自己和他人态度等方面的评价

答案：B

3. 自我认识中的心理自我指 ()。

- A. 对自我的性格、兴趣、气质、意志、能力等方面的优缺点的评估
- B. 自己的相貌、身体、穿着打扮等方面
- C. 对自我的思维方式和方法、道德水平、情绪情商等因素的评价

D. 对自己在社会上扮演的角色、在社会中的责任、义务、权利、名誉及对自己和他人态度等方面的评价

答案：A

4. 自我认识中的社会自我指（ ）。

A. 对自我的性格、兴趣、气质、意志、能力等方面的优缺点的评估

B. 自己的相貌、身体、穿着打扮等方面

C. 对自我的思维方式和方法、道德水平、情绪情商等因素的评价

D. 对自己在社会上扮演的角色、在社会中的责任、义务、权利、名誉及对自己和他人态度等

方面的评价

答案：D

5. 职业生涯规划是指一个人对其一生中所承担职务相继历程的预期和计划，包括一个人的学习，对一项职业或组织的生产性贡献和最终退休，其中职业生涯规划的核心是（ ）。

A. 确定目标

B. 树立信念

C. 探索自我

D. 制定行动计划

答案：A

6. 关于职业生涯规划理解不恰当的是（ ）。

A. 职业生涯规划是一个人一生中的职业经历或历程，起于就业前的职业学习和培训，止于结

束或退出职业工作

B. 职业生涯规划是一个人对其一生所要承担职务、相继历程的预期和计划

C. 职业生涯规划 and 个体所处的环境有着密切关系

D. 职业生涯规划是一个周而复始的连续过程

答案：A

7. 关于探索自我理解有误的是（ ）。

A. 探索自我的目的是认识自己、了解自己

B. 认识自我不是一件容易之事

C. 要充分的自我认识，特别是认识自己深层的自我部分如性格、兴趣、个人优缺点等

D. 探索自我就是看看别人眼中的我是什么样的

答案：D

8. 下列陈述中理解不恰当的是（ ）。

A. 一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的目标

B. 经济环境对人的生涯规划没有影响

C. 要使生涯计划行之有效，就要不断的对其进行评估与修订

D. 确定生涯目标后，行动成了关键的环节

答案：B

9. 一般在近期目标的基础上设计中期目标，中期目标的时间约为（ ）。

A. 一年以内

B. 三年以内

C. 三到五年

D. 五到十年

答案：C

12. 探索环境是职业生涯规划的一个基本步骤，科学技术的发展属于探索环境中的（ ）。

- A. 组织环境
- B. 社会环境
- C. 经济环境
- D. 学校环境

答案：B

13. 考虑需要、兴趣、能力及机会，作暂时的决定，并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试，这是生涯发展阶段中探索阶段的哪一时期？（ ）

- A. 试探期
- B. 过渡期
- C. 承诺期
- D. 建立期

答案：A

判断题

1. 职业生涯规划是指一个人一生中的职业经历或历程，起于就业前的职业学习和培训，止于结束或退出职业工作。（×）
2. 依据国外学者萨帕的研究，个人一生的生涯发展阶段划分为成长、探索、建立和衰退四个阶段。（×）
3. 自我认识是职业规划生涯的基础，关系到职业生涯规划的成功与否。（√）
4. 职业生涯规划的期限一般划分为短期规划、中期规划和长期规划。（√）
5. 短期规划一般为三到五年，主要是确定近期目标，规划近期完成的任务。（×）
6. 信念是一种心理动能，能够激发人潜在的精力、体力、智力等其他能力。（√）
7. 职业生涯规划是一个不连续的过程，规划一次即可终生适用。（×）
8. 大学生职业生涯规划应包括职业准备、职业选择、职业适应三个阶段。（√）

多选题

1. 下列对“生涯”一词理解正确的是（ ）。
- A. 人生的发展道路
- B. 人所经历的途径
- C. 人一生的发展过程
- D. 人一生中所扮演的一系列角色与职位

答案：ABCD

2. 自我认识是对自己性格、行为、情感、价值、社会角色等的与自我有关的一切因素的认知，它包括哪几部分？（ ）

- A. 生理自我
- B. 心理自我
- C. 理性自我
- D. 社会自我

答案：ABCD

3. 探索环境就是“知彼”，它是职业生涯规划的一个基本步骤，这里的环境指的是（ ）。

- A. 组织环境
- B. 社会环境
- C. 经济环境
- D. 学校环境

答案：ABC

4. 一个人的生涯发展阶段可以划分成 5 个阶段，其中包括（ ）及衰退阶段。

- A. 成长
- B. 探索
- C. 建立
- D. 维持

答案：ABCD

5. 职业生涯规划的 7 个基本步骤包括（ ）及制定行动计划、执行和评估与反馈。

- A. 树立信念
- B. 探索自我
- C. 确定目标
- D. 探索环境

答案：ABCD

6. 大学生在规划职业生涯时只有把个人志向与（ ）、（ ）和自己所学的专业结合起来，统筹考虑，才能真正实现自己的职业理想，才具有现实可行性。

- A. 国家利益
- B. 社会需求
- C. 家庭利益
- D. 个人利益

答案：AB

三、学业生涯规划专版

知识讲解：

学业生涯规划与职业生涯规划的关系：学业生涯规划是职业生涯规划的基础，学业生涯目标是职业生涯规划的阶段目标，要确立学业生涯目标，首先要确立职业生涯规划目标，之后才能由职业生涯规划分析和推导出为之服务的学业生涯目标。

单选题

1. 以下哪项不属于学业生涯规划的步骤？（ ）

- A. 熟悉环境，适应大学生活
- B. 利用心理测试工具判断个人的能力倾向、兴趣等，寻找与之匹配的职业
- C. 了解他人的职业选择和就业倾向
- D. 了解人才市场信息和具体岗位要求

答案：C

2. 大学四年的学习是分阶段的，因此，学业生涯也分为不同阶段，一般来说，大四为（ ）。

- A. 试探期
- B. 定向期
- C. 冲刺期
- D. 分化期

答案：D

3. 在大学四年中，（ ）是定向期，这个时期应考虑清楚未来是否深造或就业，并开始有选择地辅修其他专业的知识来充实自己。

- A. 大一
- B. 大二

C. 大三

D. 大四

答案：B

4. 由于学习和生活的巨大变化，大一新生要适应大学生活，就必须做好心理（ ）。

A. 调适

B. 定位

C. 评估

D. 调查

答案：A

5. 有教导、宽容及与人温暖相处的能力，这属于（ ）的人的特点。

A. 企业型

B. 实用型

C. 传统型

D. 社会型

答案：D

6. 有艺术、直觉、创造能力的人适合做（ ）。

A. 作家

B. 法学家

C. 医学家

D. 人类学家

答案：A

判断题

1. 大学三年级是冲刺期，这个时期应该在自己喜欢的学科内再选择一个或几个具体领域，然后深入学习一年，简称择业。（√）

2. 在做大学学业生涯规划时应该做到知己知彼，其中，“知彼”是指了解别人的能力和兴趣。（×）

3. 传统型人格类型的人适合做医学家、会计师或农牧者。（×）

4. 有敏捷的文书和计算机能力的人属于传统型的人格类型。（√）

5. 大一新生除了做好充分的学习准备之外，还要摆正心态，进行自我评估、正确定位，努力培养自立、自理能力。（√）

6. 制定大学学业生涯规划时，要做到简单且全面。（×）

7. 用经营意识来过大学生活，要求我们精心设计大学生活目标，有效利用大学资源，有序安排大学生活。（√）
8. 要想在未来职业生涯中获得成功，首先必须确定一个高远的职业目标，然后立刻行动。（×）
9. 大学生要用心“经营”自己的大学生活，就要不断培养和提高自己的情商，从而为将来的就业创业和适应社会做好准备。（√）
10. 学业规划是做好职业生涯设计的前提和基础，同时也是它的组成部分。（√）

多选题

1. 学业生涯规划主要包括哪些方面？（ ）

- A. 学什么
- B. 怎么学
- C. 什么时候学
- D. 在哪里学

答案：ABCD

2. 要确立好自己的职业目标，就需要综合考虑（ ）等因素。

- A. 我喜欢做什么
- B. 我擅长做什么
- C. 环境允许我做什么
- D. 我应该做什么

答案：ABC

3. 有人说，“成功=明确目标+详细计划+马上行动+检查修正+坚持到底”，其中，“坚持到底”包含哪两层意思？（ ）

- A. 意志坚强
- B. 做事认真
- C. 有执行力
- D. 有耐性

答案：AD

4. 学生生涯规划的步骤包括（ ）。

- A. 熟悉环境，适应大学生活
- B. 探索自己的价值观、人格类型，寻找与之匹配的职业
- C. 了解人才市场信息和具体岗位要求
- D. 综合权衡确定比较明确的职业目标

答案：ABCD

5. 根据职业规划的划分，大学生正处于职业准备和选择阶段，而大学生的学业规划正是在为职业规划（ ）。

- A. 确定方向
- B. 延续
- C. 准备素材
- D. 创造条件

答案：AC

第三章 谁偷走了我的时间

一、时间管理的内涵与原则

知识讲解：

1. 时间管理是指在充分认识时间的性质和价值的基础上，科学、合理、有效地利用时间资源，以产生最大的时间效益。

2. 发展任务和维持任务与紧急任务和重要任务是两种不同的分类。

紧急任务是指如果不能按期完成，它对你或者对别人的价值会减少甚至消失。

重要任务是指如果它成功地完成，你或别人将取得很大的收益。带来的收益越高，这项任务的重要性越大。

发展任务是指如果成功完成此项任务，你现在的状况会得到改善。发展任务通常由你的目标衍生出来，可以作为一项挑战，需要多加考虑。例如，你参加英语翻译提高班。

维持任务指完成这些任务可维持你现在的状况。例如，你每天按部就班去上课。

3. 时间管理包括以下六条原则：

- (1) 明确目标；
- (2) 制定行动计划；
- (3) 分清工作的轻重缓急；
- (4) 合理地分配时间；
- (5) 与别人的时间取得协作；
- (6) 制定规则、遵守纪律。

4. 时间管理过程中，在制定目标时可以参考目标设定的 **SMART** 原则：

(1) **S**— 目标要具体 (**specific**)：不能只是“我想找个好工作”、“我希望过幸福的生活”这样不明确的目标，需要具体到什么算是“好工作”，什么样的工作，什么样“幸福的”生活。

(2) **M**— 目标可衡量 (**measurable**)：任何目标都应该有可以用来衡量目标完成的标准，比如盖房子就需要有要盖几层楼、要几间卧室这样可以衡量和评定的标准。

(3) **A**— 目标可实现 (**attainable**)：不能达到的目标只能说是幻想、白日做梦，太轻易达到的目标又没有挑战性。

(4) **R**— 目标要合理 (**relevant**)：要设定在自己能力范围内的目标，比如说你一节课能背 50 个英语单词，那就不要给自己设定一节课背 500 个英语单词的目标，因为它远远超出了你的能力范围，非常难以实现。

(5) **T**— 目标要有时限 (**time-bound**)：帕金森定律 (**Parkinson's Law**) 指出，如果你有一项只需要两小时去完成的任务，但是你却有一个星期去做它，通常情况下你一定会拖到最后的时间期限。比如你说“我一定要过英语四级”，目标应该很明确了，但是不知道你是要用一年还是四年来完成这个目标。

5. 时间管理原则中的分清工作的轻重缓急需要注意：

(1) 成功者花最多的时间在做重要但不是最紧急的事情，而一般人都是在做紧急但不是重要的事情。

(2) 处理事情优先次序的判断依据是事情的“重要程度”。重要程度是指对实现目标的贡献大小。在考虑行事的先后顺序时，应先考虑事情的“轻重”，再考虑事情的“缓急”。

单选题

1. 在时间管理的过程中与提前约好时间，双方共同达成时间和地点的约定. 这属于时间管理六条原则中的哪一条？（ ）

- A. 明确目标
- B. 合理地分配时间
- C. 与别人的时间取得协作
- D. 制定行动计划

答案：C

2. 科学家认为，人根据自己的生物钟安排学习生活，能更有效地利用学习时间，人体内存在有体力、（ ）和智力三种周期。

- A. 情绪
- B. 脑力
- C. 学习
- D. 记忆

答案：A

3. 俗语常说“一年之计在于春，一日之计在于晨”，强调的是（ ）。

- A. 时间管理的重要性
- B. 时间管理的预见性
- C. 时间管理的提前性
- D. 时间管理的计划性

答案：D

多选题

1. 小张即将面临专业分流考试，以下哪些方法可以帮助他高效利用最佳时间？（ ）

- A. 根据自己的生物钟安排学习活动
- B. 根据一周内学习效率的变化安排学习活动
- C. 根据自己的工作曲线安排学习活动
- D. 拖延时间，在限定的时间的最近时间段完成任务

答案：ABC

2. 时间管理有六大原则，分别是（ ）、制定行动计划、（ ）、合理分配时间、（ ）、（ ）。

- A. 明确目标
- B. 分清工作的轻重缓急
- C. 与别人的时间取得协作
- D. 制定规则. 遵守纪律

答案：ABCD

3. 对于时间管理原则中的第一步明确目标，在制定目标时需要使目标（ ）。

- A. 具体性
- B. 可衡量
- C. 可实现
- D. 目标要规定时限

答案：ABCD

4. 时间管理中，我们通常所说的“时间杀手”具体有哪些？（ ）

- A. 迷惑
- B. 逃避
- C. 完美主义
- D. 拖延

答案：ABCD

5. 有效时间管理的好处有（ ）。

- A. 减少资金浪费
- B. 工作负荷整合
- C. 提高工作效率
- D. 减少对时间的浪费

答案：BCD

二、时间管理原则的应用

单选题

1. 促使成功者获得成功的时间管理原则有（ ）。

- A. 没有目标
- B. 目标模糊
- C. 有清晰但较短期的目标
- D. 有清晰且长期的目标

答案：D

2. 当面临紧急且重要的任务时，一般会有的是（ ）。

- A. 预防
- B. 有危机意识
- C. 处理一些邮件的普遍的事情
- D. 娱乐

答案：B

3. 人类组织活动具有节奏性、周期性，我们作为社会或组织中的一员，毫无疑问地要与周遭部门或人发生必然联系，在这种情况下，我们需要互相尊重对方的时间安排，即与别人的时间（ ）。

- A. 一致
- B. 协调
- C. 协商
- D. 相互独立

答案：B

判断题

- 1. 参加英语培训是为了完成发展任务。（√）
- 2. 我们都认为考虑事情要先轻重后缓急。（√）
- 3. 事情的紧迫性和重要性有显著的相关关系。（×）
- 4. 有清晰且长期目标的人成为各领域的顶尖人士的可能性较大。（√）
- 5. 处理事情优先顺序的判断依据是事情的“重要程度”。（√）

多选题

1. 以下能相对高效利用零碎时间的行为是（ ）。

- A. 利用零碎的时间处理学习上的杂事

- B. 读短篇或看报纸杂志，拓宽自己的知识面
- C. 进行讨论和通信，与他人进行交流，轻松气氛里的交流有助于创造性思维的启发
- D. 边看肥皂剧边做作业

答案：ABC

2. 按照时间管理四象限原则，可以将任务进行分类，以下对应分类正确的是（ ）。

- A. 紧急任务
- B. 重要任务
- C. 维持任务
- D. 发展任务

答案：AB

3. 根据完成任务的结果是改善自身状况还是维持自身状况，将任务分为（ ）。

- A. 发展任务
- B. 紧急任务
- C. 重要任务
- D. 维持任务

答案：AD

4. 人之所以成功，是因为他有一个明确的目标，并根据目标利用时间，让时间来改变自己的命运，那么，我们在制定目标时需要注意哪些问题？（ ）

- A. 目标要具体
- B. 目标要可实现
- C. 目标要可测量
- D. 目标要合理

答案：ABCD

5. 在作为上级设法在目标设定上说服下属时，应该（ ）。

- A. 确信他们有能力承担新目标
- B. 确信他们理解目标的细节和重要性
- C. 帮助他们制订发展计划
- D. 帮助他们制订培训计划

答案：ABCD

6. 专业决策效能感和以下哪些时间管理倾向方面呈正相关关系（ ）。

- A. 未来积极
- B. 未来坚持
- C. 未来清晰
- D. 未来计划

答案：ABCD

三、助你规划——具体的时间管理规划

知识讲解：

1. 时间规划的注意事项：

(1) 安排好固定事项

例如，学习课程一般事先是固定的，那么先安排固定项目，再看看有哪些剩余时间可以安排每天的其他工作和活动，包括睡觉和吃饭。还要注意在学习任务之间安排休息时间。

(2) 根据生物钟安排时间

把重要的任务安排在效率高、干扰少的时间段。可以在这一时间段学习自己认为重要的知识或必须尽快完成的工作等。

(3) 把较大、较难的任务分割成易于控制的小块

运用番茄工作法，将有较高挑战难度的任务分成小块，并相应地安排时间，这样不仅会让人明确完成整个任务的各个步骤，减轻畏难情绪，也会使任务进度更显著，从而多次体会达到目标的喜悦；而且，较小的任务段易于估计时间，可以加强对完成时间的控制。

(4) 充分利用零碎时间

从时间表中“剪裁”掉大块的时间后，剩下的零碎时间可以用来复习学过的知识、学一项难度不大的新技能等。还可以把不愿做的事情分成小段，然后在做其他事情的间隙每次完成一小部分，不知不觉地做完它。

(5) 为每件事情设定明确的起止时间

根据 **SMART** 原则，这样可以防止项目之间互相干扰，也可以防止把事情拖到最后一分钟才做。

(6) 注意留出充分的休息和娱乐时间

应该为生活中真实的自己“量身定做”时间规划，预留出需要的休息、锻炼和娱乐时间，使自己保持良好的状态和愉快的心情。

(7) 留出一些机动时间

没有必要对每天的每一分钟都做出计划，有时突发事件和应急事件会发生，需要自己在计划和安排上保有一定的灵活性，以便随时做出调整。

2. 执行计划：可参考戴维·艾伦（David Allen）提出的 **GTD** 的五个步骤：收集、整理、组织、回顾与行动。

3. 检查和修改计划：

① 检查自己是否按重要程度和紧急程度依次处理事情、是否先处理重要的和紧急的事情、是否先处理发展型任务再处理常规维持型任务、是否将根本不需要做的事情列入时间表。一个人不可能完成每件事情，也不可能把每件事情做得尽善尽美。

② 每天应有用于自省和修订计划的固定时间，如清晨或晚自习前。如果遗漏了这一部分，则在时间表中补上。

③ 检查对于有截止期的任务，自己是否有足够的时间在时限内完成。没有处理过的事情往往比想象中要花费更多时间，要为它们留下充裕的时间。

④ 把用于生活不同方面的时间分别相加，各部分之间应保持平衡。很多时候时间表的各个单项中看不出来的问题，会在合计数字中显示出来。如果某部分明显超过或低于合理的比例，就需要对其进行调整。

单选题

1. 下面哪种说法是正确的？（ ）

- A. 虽然合理安排时间很重要，但是没必要做出整整一生的规划
- B. 整体规划就像一座大厦，各段时间的计划就像里面的一间间房子，如果整体目标不明确，各段的计划也做不好
- C. 进行规划就是充分利用零碎时间，把未来 365 天的日程安排得满满当当的
- D. 没必要刻意去安排时间，顺其自然最好

答案：B

2. 当面对较大的任务，被它压得喘不过来气的时候，该怎么办？（ ）

- A. 心里烦恼，不去做，能拖多久拖多久
- B. 坚持靠自己的能力，不寻求任何人帮助，憋着也要完成任务

- C. 充分利用一切时间，早起晚睡，熬通宵
- D. 把任务分割成易于控制的小块，慢慢来，循序渐进

答案：D

3. 订完计划后不能按照哪条标准修改？（ ）

- A. 所有的事情都放在同等重要的位置，不能随意调换
- B. 人不可能把每件事情都做到尽善尽美
- C. 要考虑到对于有截止期的任务，是否有足够的时间
- D. 把应用于生活不同方面的时间分别相加，各部分之间的时间应保持平衡

答案：A

4. （ ）是指个体在面临一项必须完成的活动时，不能立刻持久地投入，而是从事与之无关活动的一种行为现象。

- A. 精力分散
- B. 犹豫不决
- C. 拖延
- D. 注意分配

答案：C

5. 有调查数据显示：人们用于寻找东西的时间占工作时间的 10%，所以高效率的基础是（ ）。

- A. 工作环境的有序化
- B. 明确的计划
- C. 拥有善于合作的伙伴
- D. 可自由支配的时间

答案：A

判断题

- 1. 时间规划很重要，但是没必要做出整整一生的规划，知道最近要干什么就行了。（×）
- 2. 订完计划后，我们就应该严格执行，不能随意修改计划。（√）
- 3. 要相信自己的能力，相信任何事情都是可以做到尽善尽美的。（×）
- 4. 内部黄金时间是一个人精神最集中的时候，精神状态达到最高潮，工作起来最优效率。（√）

多选题

1. 如何进行时间管理？（ ）

- A. 确定总体目标，制定大框架
- B. 尽可能详细地描述你当前所处的阶段并写下来
- C. 将目标细化，对未来一年进行规划
- D. 着手写这一年的时间规划

答案：ABCD

2. 在制定一年的时间规划时，需要注意以下哪些问题？（ ）

- A. 首先安排固定项目
- B. 根据个人生物钟安排
- C. 充分利用零碎时间
- D. 设置最后期限

答案：ABCD

3. 目标要作为实施的准则和评价的标准，就必须是清晰的。除了具体外，还需要注意哪些问题？（ ）

- A. 可衡量
- B. 可实现

- C. 合理
- D. 规定时限

答案：ABCD

四、了解自己——使用时间的模式

知识讲解：

1. 了解自己的黄金时间：每个人都有两种黄金时间——内部黄金时间和外部黄金时间。

内部黄金时间是一个人精神最为集中的时候。在这段时间里，学习和工作最有效率。不同人的内部黄金时间是不一样的，有的人上午精神状态最好，而有的人则会在下午或者晚上达到最佳精神状态。可以在接下来的两个星期里自己观察一下，看看自己是在哪几个小时里精神最为集中，然后把这段时间用来处理自己最为重要的工作。

外部黄金时间是指跟其他人，如同学、朋友或家人打交道的最佳时间，一般是指外部资源(通常是人)最为齐备，最能帮助自己做出决定、回答问题，或者为自己提供信息的时候。在处理问题的时候一定要事先确保自己能够见到那些必须见到的人，如晚上 8 点半前给老师打电话问问题会更合适。

2. 觉察和脱离“时间黑洞”：“时间黑洞”是指永无止境地吞噬时间的一种状态。它的产生源于大脑喜欢做简单事情的特点，常见的有手机、电视、超市、会议时间黑洞等。主要原因是做事情目的性不强，缺乏明确规划。多数情况下，只要人们发现了自己正陷入时间黑洞中，就能主动脱离出来，当然，这个过程大多需要我们跳出心理舒适区。

以下是几种容易无意识浪费时间的现象：

- 1 承担太多：较多地从事一些工作可以锻炼自己的能力，但承担太多会导致很多压力并且降低效率。
- 2 拖延：是一种十分常见的心理现象，是指个体在面临一项必须完成的活动时，不能立刻、持久地投入，而是从事与之无关活动的一种行为现象。
- 3 沉迷于无意义的活动：沉迷于无意义而让人有愉悦感的活动其实是一种逃避。
- 4 计划外的事情或同时多个任务需要处理：不在计划中的打扰是消耗时间的主要原因之一。

单选题

1. 下列选项中，哪个说法是错误的？（ ）
 - A. 有一种通用的时间管理方法，学会以后，无论何人何事都可以屡试不爽
 - B. 没有一种适合所有人的时间管理方法
 - C. 时间管理是帮助我们通过投资时间达到目标的技巧
 - D. 使用正确的时间模式，需要首先了解自己

答案：A

2. 如何准确地了解自己使用时间和状况？（ ）
 - A. 可以仅仅依靠我们的感觉
 - B. 可以仅仅依靠我们的记忆
 - C. 可以仅仅依靠别人的提醒
 - D. 可以详细地记录自己的活动状况

答案：D

判断题

1. 每个人都有不同的、适合自己的时间管理方法。（√）

2. 要准确的了解自己使用时间的状况和方式, 仅凭感觉和记忆是不够的, 必须靠精确的记录。
(√)
3. 目标迷惑、犹豫不决、精力分散、拖延、逃避、打扰、完美主义都是常见的时间杀手。(√)
4. 我们在制定目标时, 可以要求自己在同一个时间段内完成多个目标。 (×)
5. 进行时间管理评价的目的是使我们了解和掌握自己对时间管理的欠佳程度, 从而采取必要的措施来减少时间资源的浪费。 (√)

多选题

1. 小陈刚上大学, 总觉得自己的时间不够用。下列选项中, 哪些是大学的时间杀手? ()
- A. 目标缺失, 迷茫
- B. 沉迷于无意义的活动
- C. 明日复明日, 拖延时间
- D. 犹豫不决, 不知道自己做什么

答案: ABCD

2. 可以从哪些方面了解自己的时间使用模式? ()
- A. 了解自己的时间杀手
- B. 了解自己的黄金时间
- C. 了解自己的时间管理风格
- D. 了解别人的时间管理风格

答案: ABC

3. 浪费时间的因素包括 () 。
- A. 计划与组织
- B. 人力
- C. 控制
- D. 决策

答案: ABCD

五、为你支招——大学生常见时间管理问题及解决

知识讲解:

1. 改变“承担太多”的方法:

①学会说“不”, 设定界限及限制。学会恰当地拒绝, 这是时间管理中一种较重要的方法。要委婉地用他人觉得确实是合理的理由拒绝, 设定好个人责任界限。

②适当地求助。寻求帮助就像学会说“不”一样可能很难, 但是如果自己被事情“淹没”, 就很需要这样做。

③清理不必要的事项。找出最重要的事情去做, 考虑花更多时间在这些事上, 而对于不重要的事情少花甚至不花时间。就像清理衣柜一样, 清理不需要做的事情, 会让自己获得大量的空闲时间。

2. 改变“拖延”的方法:

①先完成小事情。开始做事就会降低忧虑感, 先从小事情开始, 鼓励自己开始处理需要注意的大事。如果因为感觉压力太大或者太难而无法面对, 就可以把困难或者“枯燥”的工作分成各个小部分, 通过处理小部分完成一项大工作。同时在完成的时候奖励自己。

②检查自己的精力程度和注意力。稍微休息一下或者每小时活动一下, 打开窗户或四处走走。如果自己走神了, 就试着想象一个红灯, 让这个想象持续几秒然后转换成绿灯, 开始学习。

③ 期待合理的结果。有时候无法开始是因为自己想得到“完美的结果”。不要每次都把目标定为最好，更重要的是首先去做些什么，然后再修改。如果发现自己迷失方向，就坐下来重新思考自己为什么要完成这项学习或工作，记住自己的目标就能让一切都有正确的方向。

3. 改变“沉迷于无意义活动”的方法：

尝试运用“二八法则”来执行任务。根据“二八法则”的建议，人们应将时间花在重要的少数问题上，这样只需花 20%的时间，就可取得 80%的成效。因此，在大学生活中，大学生应该把十分重要的项目挑选出来，专心致志地完成，即把时间用在更有意义的事情上。

4. 改变“计划外的事情或同时多个任务需要处理”的方法：

①一次只做一件事。假如是在做作业，这段时间就一直做作业；假如是在思考，就用一段时间只思考；最好把要打的电话累积到某一时间一次完成。做一件事直到完成第一次会很难，但是过段时间就会像其他技能一样变得容易，而且完成得会更快。

②营造良好的氛围。寻找一个不容易分心的区域，如清理桌面并关掉各种电话及网络等干扰源，以便提高专注力及厘清思路。

③ 把思考写下来。这会让很多好主意具体呈现出来。释放自己的头脑，从而留出更多精力进行分析和创造，这样就会感觉更放松，并且更清楚地思考。

④ 适当休息。像番茄时钟里提醒的一样，如果事务太多，使自己很疲惫，可能意味着需要休息一会儿。花几分钟吃点东西，或者出去散会儿步，呼吸一下新鲜的空气，或者单纯放松一下，都会有意想不到的效率提升。

单选题

1. 下列选项中，哪一个是解决拖延的方法？（ ）

- A. 学会说“不”
- B. 事先了解尽可能多的信息
- C. 检查自己的精力程度和注意力
- D. 一次性给自己制定较多的任务

答案：C

2. 下面哪种说法是正确的？（ ）

- A. 觉得压力很大的时候，我们就可以把任务一直拖延下去，直至最后期限
- B. 当我们被很多事情淹没的时候，可以适时寻求帮助
- C. 每次把目标都定为最好，一定要求自己做到最好
- D. 我们要无休止地学习，不能浪费一切休息的时间

答案：B

3. 多个任务需要处理，不可以通过以下哪种方法解决？（ ）

- A. 一次只做一件事
- B. 营造良好的氛围
- C. 想到什么就做什么
- D. 把要做的事情写下来

答案：C

4. 下列哪一项不是解决拖延的方法？（ ）

- A. 从完成小事开始
- B. 把任务分成小部分
- C. 期待完美的结果
- D. 在任务期限到来时，集中精力完成

答案：C

5. 不会对同伴说“不”容易造成（ ）。

A. 拖延

B. 恐惧

C. 无趣

D. 超负荷

答案：D

判断题

1. 多从事一些事情可以增加自己的能力和容量，人要多多益善才能有提高。（×）

2. 每个人的处理方式不一样，走自己的路，没必要问一些曾经做过同样事情的人。（×）

3. 当自己很累很消沉的时候，有必要去休息和放松一下，以便提高学习效率。（√）

4. 面对拖延任务这一常见的问题，重新反思学习动机是其改善方法之一。（√）

5. 很忙碌但不是很有效时，我们可以通过设立优先次序的方法来应对，以便在紧迫的时间压力面前应对自如。（√）

6. 许多时间管理上的问题是由于个人行为 and 习惯造成的，所以也有可能解决不了。（×）

多选题

1. 如何解决承担太多的问题？（ ）

A. 学会说“不”

B. 寻求帮助

C. 坚持做完

D. 学会清理

答案：ABD

2. 大学生时间管理常见问题有（ ）。

A. 承担过多

B. 事先没有想清楚就做好计划

C. 拖延

D. 很忙碌但是没有效果

答案：ABCD

3. 针对事先没有想清楚就做好计划的情况，我们可以采取的较为合理的解决方法有（ ）。

A. 事先尽可能多了解信息

B. 事后补救

C. 寻求建议再制定计划

D. 继续执行计划

答案：AC

第四章 做学习的主人

知识讲解:

一、智力

1. 智力理论及其启示

智力理论向来与学习关系密切,当有人努力了却不如别人时,就会怀疑自己是不是比别人笨。心理学领域是如何看待智力的呢?这里主要介绍影响力较大的两种理论。

多元智力理论

心理学家霍华德·加德纳(**Howard Gardner**)认为,智力是个体解决实际问题的能力和生产出或创造出具有社会价值的有效产品的能力。他所提出的多元智力理论认为,智力是多元的,不是一种能力而是一组能力,各种能力以相对独立的形式存在。每个人都至少具备语言智力、逻辑数学智力、音乐智力、空间智力、身体运动智力、人际关系智力及内省智力、自然智力、存在智力等多种智力,并在不同程度上拥有各种基本智力,智力之间的不同组合表现出个体间的智力差异。

多元智力理论强调多元性、差异性、创造性和开发性,其核心在于个人要认真地对待自己存在的智力差异,在学习中找到适合自己的方法,同时与有互补学习方式的人一起进行合作学习,在交流与合作的过程中达到最大限度的发展。

流体智力和晶体智力

心理学家卡特尔(**Cattell**)等主张智力由两种成分构成:一种是流体智力,另一种是晶体智力。

流体智力是人的一种潜在智力,主要和神经生理的结构和功能有关,很少受社会教育影响,与个体通过遗传获得的学习和解决问题的能力有联系。例如,短时记忆、思维敏捷性、反应速度、知觉的整合能力等为流体智力,几乎可以转换到一切要求智力练习的活动中。

晶体智力则主要是后天获得的,受文化背景的影响很大,与知识经验的积累有关,是流体智力运用在不同文化环境中的产物。知识、词汇、计算等方面的能力为晶体智力,它包括大量的知识和技能,与学习能力密切联系着,表现为来自经验的结晶。

进一步研究发现,随着年龄的增长,流体智力与晶体智力经历了不同的发展历程。流体智力随生理成长的变化而变化,在20岁左右达到顶峰,35岁以后随年龄的增长而降低;晶体智力在成年期后不仅不会因年龄增长而降低,甚至因知识经验的积累,反而呈随年龄增长而升高的趋势。

二、记忆

2. 记忆规律及其启示

记忆是指过去的经验在大脑中的反映,包括识记、保持、再现三方面。当前研究发现的几种记忆规律简单实用,掌握它们可较大幅度地减少遗忘,提高记忆效率。

艾宾浩斯遗忘曲线

心理学家艾宾浩斯是第一个从心理学上对记忆进行系统实验的人。他对记忆研究的主要贡献之一就是记忆的保持规律做了重要研究,并绘制出著名的艾宾浩斯遗忘曲线。

短时记忆的“魔力之七”

心理学家米勒(**Miller**)曾对短时记忆的广度进行过比较精确的测定:正常成年人一次的记忆广度为7±2项内容,多于7项内容则记忆效果不佳。这个“7”被称为“魔力之7”,既可以是7个字符,也可是7个汉字,或7组双音词、7组成语,甚至7段阅读材料。

记忆的前摄抑制和倒摄抑制

研究发现,记忆时先摄入大脑的内容会对后来的信息产生干扰,使大脑对后接触的信息

印象不深，容易遗忘，产生前摄抑制(先记忆的内容抑制后记忆的内容);后摄抑制正好与前摄抑制相反，由于接受了新内容而把前面看过的忘了，使新信息干扰旧信息(后记忆的内容干扰抑制了先前记忆的内容)。这就提示人们，重要的内容最好放在学习最初或最后部分记忆。在一天的时间里，睡觉前和醒来后是两个绝佳的记忆黄金时段。睡前的这段时间内可主要用来复习白天或以前学过的内容，对于 24 小时以内接触过的信息，根据艾宾浩斯遗忘规律可只能保持 34%的记忆，这时稍加复习便可恢复记忆，更由于不受后摄抑制的影响，记忆材料易储存，会由短时记忆转入长期记忆。早晨起床后，由于不会受前摄抑制的影响，记忆新内容或再复习一遍昨晚复习过的内容，则会记忆犹新。

分散记忆效果好

实验表明，分散复习可减轻大脑疲劳，保持大脑神经的兴奋，同时间隔的时间能起到巩固的作用。这也提醒人们，对于习惯于考前临时抱佛脚的同学来说，记忆的效果是“事倍功半”，而平时经常翻翻书复习的习惯更有利于记忆。

3. 学习动机的耶基斯-多德森定律及其启示

心理学家耶基斯-多德森研究发现，学习动机水平与学习工作效率呈“倒 U 曲线”模型，动机的最佳水平随任务的性质不同而不同。在比较容易的课题中，工作效率随动机的提高而上升;随着任务难度的增加，动机的最佳水平有逐渐下降的趋势。因此，在执行较难的任务时，更适合用“试试看”、低期望的心态进行积极尝试，这样反而有助于发挥出更好的水平。

单选题

1. 前总理朱镕基虽然是工科毕业，但是却有深厚的经济、哲学、历史、文学功底，这对于他后来工作性质的转换非常有帮助，在外交场合，他也谈吐不凡，妙语连珠。这说明（ ）的重要性。

- A. 学习自主性
- B. 学习专业性
- C. 学习多样性
- D. 学习创新性

答案：C

2. 豆豆看书很快，丫丫看书却很慢，每次考试前豆豆都是突击学习，而丫丫则平时就认真听讲，然而两人考试成绩却差不多。两人学习方式不一样，成绩却差不多的原因是（ ）。 A. 她们认知方式和学习风格不同

- B. 她们智商不同
- C. 她们情商不同
- D. 她们承受压力能力不同

答案：A

3. 每次投票选举，小刘都要看同事投的是谁，自己也会跟着投谁。你觉得他是什么类型的人？（ ）

- A. 场独立型
- B. 场依存型
- C. 场交叉型
- D. 场附和型

答案：B

4. 早晨起床后，记忆新内容或再复习一遍昨晚复习的内容，则会记忆犹新这是由于不受（ ）的干扰。

- A. 前摄抑制

- B. 后摄抑制
- C. 倒摄抑制
- D. 中摄抑制

答案：A

5. 有一个记忆实验，让两组学生背一首古诗，第一组一遍接一遍直到会背为止，第二组每天背两遍到会背为止结果第一组要用 18 次才能记住，而第二组只要 7 次。这个实验说明（ ）更有利于记忆。

- A. 集中记忆
- B. 分散记忆
- C. 归纳记忆
- D. 短时记忆

答案：B

6. 小明遇到问题时总倾向于深思熟虑，用充足的时间考虑、审视问题，权衡各种方法，选择最佳方案他属于（ ）的学生。

- A. 场依存型
- B. 场独立型
- C. 冲动型
- D. 沉思型

答案：D

7. 小敏特别想拿一等奖学金，每天都在拼命学习，但成绩却不高；小明对于学习的态度则是尽自己的能力就行，不要求自己一定要将全部的时间花费在学习上，却能取得较好的学习成绩。这说明了（ ）程度的动机的激发或唤起，对学习具有最佳的效果。

- A. 中等
- B. 高等
- C. 低等
- D. 最高等

答案：A

8. 知之者不如好之者，好之者不如乐之者说明（ ）对学习的促进作用。

- A. 知识
- B. 教师
- C. 兴趣
- D. 复习

答案：C

9. 小罗较少接受与人有关的社会讯息，喜欢独立思考，一般偏爱自然科学、数学，且成绩较好，他很有可能属于（ ）。

- A. 场独立型
- B. 场依存型
- C. 沉思型
- D. 冲动型

答案：A

10. 李颖是工商管理专业的学生，当初填报志愿时并不了解这个专业究竟学什么的，爸爸觉得今后就业不错，她就报这个专业了。李颖对上课的内容一点兴趣都没有，她在学校的成绩也随之一落千丈。这个例子说明的是（ ）对学习成绩的影响。

- A. 学习效能

- B. 成就归因
- C. 学习动机
- D. 学习能力

答案：C

11. 考试前听轻音乐可减轻焦虑，这是属于放松训练中的（ ）。

- A. 呼吸法
- B. 暗示法
- C. 表象法
- D. 音乐法

答案：D

12. （ ）是和神经生理的结构和功能有关，很少受社会教育影响，比如瞬时记忆、思维敏感性和反应速度等。

- A. 技能
- B. 知识
- C. 晶体智力
- D. 流体智力

答案：D

13. （ ）是由后天获得，受文化背景影响较大，与经验有关的智力，如知识、词汇、计算等能力。

- A. 技能
- B. 知识
- C. 晶体智力
- D. 流体智力

答案：C

14. 大学生的学习内容具有较大选择性，有专业基础课，辅修课还有大量选修课，而个体在学习活动中需要发挥主观能动性，这说明了大学学习的（ ）。

- A. 创造性
- B. 自主性
- C. 专业性
- D. 多样化

答案：B

16. 短时记忆的容量大小是（ ）。

- A. 7 ± 2
- B. 7 ± 1
- C. 5 ± 2
- D. 9 ± 2

答案：A

17. 记忆作为一种基本的心理过程，是和其他心理活动密切联系着的。记忆联结着人的心理活动，是人们学习、工作和生活的基本机能。把抽象无序。转变成形象有序的过程就是记忆的关键。记忆包括识记、保持、（ ）三方面。

A. 遗忘

B. 保留

C. 再现

D. 编码

答案：C

18. 复习的最佳时间是记材料后的（ ）小时。

A. 12-24

B. 10-12

C. 1-24

D. 1-2

答案：C

19. 记忆的前摄抑制和倒摄抑制提示我们，重要内容最好放于学习（ ）部分记忆。

A. 最初

B. 最后

C. 中间

D. 最初和最后

答案：D

20. 认知方式是指个体在认知活动中所显示出来的独特而稳定的认知风格，是个体所偏爱的（ ）。

A. 学习方法

B. 思维方式

C. 学习风格

D. 信息加工方式

答案：D

多选题

1. 于嘉这学期有 10 门功课，在这之前都很少学习，现在要在短短时间内考完 10 门课，于嘉有些焦虑，刚记住的东西不一会儿就会忘。下面哪些建议能帮助于嘉呢？（ ）

A. 根据艾宾浩斯遗忘曲线，在记住材料后要复习，最好一天之内要复习一遍

B. 对记忆的东西多加理解

C. 把记忆的内容分组，增加每一组的容量

D. 每门功课看 10 遍

答案：ABC

2. 马龙考入重点大学后，家里对他的希望大了，学校的要求高了，他觉得心理压力很大，一遇到考试就紧张，唯恐出现失误，过度的焦虑影响了身心健康。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

3. 有同学问：在大学里最重要的是自主学习，有哪些资源是可以重点利用的呢？（ ）

A. 全球网络课堂

B. 高校图书馆

- C. 高校的讲座
- D. 身边的学习资源，比如老师/同学

答案：ABCD

4. 放松训练的方法有（ ）。

- A. 呼吸法
- B. 暗示法
- C. 表象法
- D. 音乐法

答案：ABCD

5. 随着年龄增长，流体智力和晶体智力经历不同的发展历程，下列叙述正确的是（ ）。

- A. 流体智力在 20 岁左右达到高峰，35 岁以后随年龄的增长而降低
- B. 流体智力不会因年龄增长而降低
- C. 晶体智力不会因年龄增长而降低
- D. 晶体智力可能因知识经验的积累随年龄增长而增高

答案：ACD

6. 多元智力理论认为，智力是多元的，不是一种能力而是一组能力，各种能力以相对独立的形式存在。多元智力理论强调智力的（ ）。

- A. 多元性
- B. 差异性
- C. 创造性
- D. 开发性

答案：ABCD

7. 下列有关动机最佳水平的有关陈述正确的是（ ）。

- A. 中等程度的动机的激发或唤起，对学习具有最佳的效果
- B. 动机的最佳水平随任务性质不同而不同
- C. 随任务难度的增加，动机的最佳水平有逐渐下降趋势
- D. 对于容易任务，较低或中等程度的动机水平就能满足任务需求

答案：ABCD

8. 学生的心理障碍可能来源于什么方面？（ ）

- A. 家庭
- B. 学校
- C. 社会
- D. 文化

答案：ABC

10. 以下哪些因素会影响学生的学习焦虑？（ ）

- A. 学习适应性
- B. 学习效能感
- C. 父母的重视程度
- D. 父母的受教育程度

答案：ABCD

判断题

- 1. 动机过弱不能激发学习的积极性；超过最佳水平，动机强度的提高反而会造成学习效率的降低。（√）

2. 系统脱敏法就是采用相关的方法让人放松，逐步与紧张对抗，最终以松弛压倒紧张焦虑，可减轻考试焦虑。（√）

3. 自我效能感是指个体对有效控制自己生活诸方面能力的知觉或信念。 (√)
4. 美国心理学家米勒测定正常成年人一次短时记忆广度为 7 ± 2 项内容。 (√)
5. 随着年龄增长, 流体智力与晶体智力经历着相同的发展历程。 (×)
6. 晶体智力是人的一种潜在智力, 很少受社会教育影响。 (×)
7. 多元智力理论的核心在于个人要认真对待自己存在的智力差异, 找到适合自己的学习方法。
(√)
8. 分散记忆的效果没有集中记忆好。 (×)
9. 学生父母对学生的学习情况的重视程度对学生学习焦虑基本没有影响。 (×)
10. 孤独心理可能会导致学生对学习产生逆反心理。 (×)

第五章 解开人际关系的密码

一、大学生人际交往的密码与寝室人际关系的特点

知识讲解：

1. 良好人际关系发展的四个阶段

定向阶段。人们对交往的对象具有很高的选择性，在这个阶段，人们只有很表层的自我表露。比如大学里的新生见面，就处于这个阶段。

情感探索阶段。是交往双方寻求和确立建立共同的情感联系领域的一个过程；在这个阶段，双方有一定程度的情感卷入，但是还不会涉及比较私密性的领域。

情感交流阶段。这个阶段中，双方有比较深的感情卷入，谈论一些私人性的问题。比如大学生在宿舍里的交往，多半属于这种情况。

稳定交往阶段。双方心理上的相容性显著增加，沟通内容更为深刻和广泛，允许对方分享深层次的个人情感世界和生活空间，双方关系保持一种动态的稳定。在这个阶段中，自我表露更深更广，相互关心也更多。一般来说，能达到这种境界的关系相当少，人们常说的“人生难得一知己，千古知音最难觅”就是这个意思。

2. 人际交往的基本原则

平等原则。同学们之间在气质、性格、能力和家庭背景等方面存在差异，但在人格上大家都是平等的。

尊重原则。在人际交往中尤其要注意尊重别人的原则，不损害他人的名誉和人格，承认或肯定他人的能力和成绩。

真诚待人。真诚是人与人之间沟通的桥梁，只有以诚相待，才能使交往双方建立信任感，并结成深厚的友谊。

互助互利。人际关系以能否满足交往双方的需要为基础，只有交往双方的心理需要都能够获得满足，其关系才会继续发展。互助可以是物质或者精神方面的，也可以是脑力或者体力方面的。

宽容大度。大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让。做到“宰相肚里能撑船”，能“化干戈为玉帛”，大可不必“以牙还牙，以眼还眼”。

单选题

1. 晕轮效应是指当认知者对一个人的某种特征形成好或坏的印象后，他还倾向于据此推论该人其他方面的特征。下列哪种情况符合晕轮效应（ ）

- A. 认为颜值高的人性格也会很好
- B. 认为世界上所有的父亲都像自己的父亲一样严肃
- C. 一个人在初次见面时给人留下良好的印象，人们更愿意和他接近
- D. 老师殷切期待学生获得好成绩，学生就能成绩进步

答案：A

2. “酒逢知己千杯少，话不投机半句多”，指的是人际交往中遵循（ ）原则。

- A. 互补性
- B. 相异性
- C. 相似性
- D. 无关性

答案：C

3. 家庭经济优越的学生有时候会欣赏那些克服困难孜孜求学的学生，这体现了人间交往中的什么原则？（ ）

- A. 平等原则
- B. 尊重原则
- C. 互补性原则
- D. 相似性原则

答案：C

4. 人类的起源和人际关系的产生在时间上具有（ ）。

- A. 异步性
- B. 同步性
- C. 前后性
- D. 伴随性

答案：B

判断题

1. 人际交往中，那些和我们有相似性的人们更喜欢我们。（√）

2. 自我表露可以与他人分享体验，可以从他人那里获得反馈，降低了人与人之间的神秘感，便于建立亲密关系。（√）

多选题

1. 下列哪些原则能帮助大学生更好地开展人际交往（ ）。

- A. 平等原则
- B. 尊重原则
- C. 真诚待人
- D. 宽容大度

答案：ABCD

2. 如何让你在人际交往中得到较多的人的喜欢？（ ）

- A. 微笑
- B. 记住每一个你接触的人的名字
- C. 善于倾听别人
- D. 斤斤计较

答案：ABC

3. 以下选项中哪些品质是 1968 年美国心理学家约翰·罗伯特·安德森（John Robert Anderson）对人际交往的调查中受喜爱程度最高的个性品质？（ ）

- A. 忠诚
- B. 真诚
- C. 理解
- D. 真实

答案：ABCD

4. 大学寝室人际关系的特点有（ ）。

- A. 高度集中性
- B. 易冲突性
- C. 影响的深远性
- D. 不可挑选

答案：ABCD

5. 引发寝室人际关系冲突的原因主要有（ ）。

- A. 观点不同
- B. 生活习惯不同
- C. 南北差异
- D. 作息不同

答案：ABD

6. 大学生人际交往的特点有哪些？（ ）

- A. 交往对象广泛但不深入
- B. 强烈的交往欲望与闭锁的心
- C. 以寝室同学为主要交往对象
- D. 对异性之间交往愿望强烈

答案：ABCD

7. 人际吸引的主要条件是（ ）。

- A. 熟悉
- B. 个人特征
- C. 相似或互补
- D. 权势

答案：ABC

8. 人际关系的特点包括（ ）。

- A. 个体性
- B. 直接性
- C. 情感性
- D. 易变性

答案：ABC

二、人际冲突的处理与应对

知识讲解：

1. 寝室中如何避免冲突

- (1) 学会求同存异，换位思考。比如“对这件事情他怎么会这么想呢？”“跟我哪里不一样呢？”可以去了解别人的观点，但不代表我们就完全接受别人的观点。
- (2) 尊重别人的生活习惯，不要力图什么都去改变。改变别人不如改变自己，想改变别人时，反过来从自身的角度考虑一下，尝试改变自己的行为。
- (3) 适当调整彼此的时间节奏并多加注意。比如寝室中有喜欢早睡的，也有喜欢晚睡的，如果不能统一生物钟，应该尊重他人的习惯。
- (4) 制定寝室约定，共同解决冲突。寝室约定可以针对寝室发生的很多事情，比如寝室卫生、作息制度等制定。
- (5) 避免过分亲密，凡事都要有个“度”。比如有同学不管寝室室友是否愿意，做什么都要拉着室友一起，认为这样才是对同学友好的表现，殊不知过于亲密的交往使得室友失去了和别人交流的时间和空间。
- (6) 不打听别人的隐私问题，学会尊重别人的隐私。每个人都有自己的隐私，不想被人窥探，但是总是有些人喜欢打听所有的小八卦，然后到处传，这样会让别人觉得很难受，记住人都是有底线的，拿别人隐私开玩笑，说明你的人品有问题了。

2. 处理人际冲突时应遵循的原则

- (1) 对事不对人。将焦点置于事情本身，对冲突的起因进行客观分析，不将冲突扩大化。给情绪降温。双方都处于一种应激状态下时，很容易说出中伤彼此的话，而造成无法挽回的

局面。

(2) 当时当地解决冲突。发生人际冲突时，直面问题，坦诚以待，立即处理，而不要暗自较劲，更没必要记仇。

3. 处理人际关系的五条基本的原则

第一：人不犯我，我不犯人。人若犯我，按自己能力来报复（不理睬，攻击回去，动用其他势力）。

第二：尊重。这一条肯定是老生常谈的了，具体到要尊重对方的隐私，爱好，不泄密，语言表达方式，为人处事方式等等。

第三：交流。可以有互怼的方式，也可以彼此间交流学术问题，日常生活等等。没有交流的友谊，要么陌生人，要么变成了亲情。

第四：关怀。比如朋友有难，应该伸以援手。大概就是要那种锦上添花和雪中送炭的感觉。

第五：要让自己对别人有帮助。同理也可以推得，朋友一定会对自己有帮助，不然，你自己会离开他的，那么你没有的时候，他也一样。

4. 化解冲突的五个简单技巧

(1) 两人之间必须有一个共识，就是双方都有权利有自己的想法和感受。

(2) 两个人都需要对方聆听自己的心声，也需要知道对方真的了解。

(3) 需要谨慎说明不同的观点，然后达成共识。

(4) “舍即得”的态度对化解冲突大有帮助。

(5) 当两人圆满化解一个冲突后，要彼此肯定一番。

单选题

1. 不当的处理冲突的模式，往往是说的（ ），做的（ ）。

- A. 太多；太多
- B. 太少；太少
- C. 太多；太少
- D. 太少；太多

答案：C

2. 如果寝室的同学的生物钟不能统一，可行的方法之一是（ ）他人的习惯。

- A. 改变
- B. 尊重
- C. 适应
- D. 调节

答案：B

判断题

1. 生活空间狭小是大学生寝室人际冲突的客观原因之一，我们把它称为：高度集中性。（√）

2. 处理人际关系的过程我们不需要考虑自己的利益和公正。（×）

多选题

1. 在寝室中避免冲突的方法包括（ ）。

- A. 学会求同存异，换位思考
- B. 试着去改变别人的生活习惯
- C. 制定寝室约定，共同解决冲突
- D. 适当调整彼此的时间节奏并多加注意

答案：ACD

2. 正确处理冲突的模式有（ ）。

- A. 对冲突不理不睬
- B. 双方都很尊重自己，也尊重对方
- C. 双方试图说服对方认可自己的观点
- D. 双方都晓得彼此有不同之处，也乐意接纳这些不同点

答案：BD

3. 正确处理人际冲突的原则有哪些？（ ）

- A. 对事不对人
- B. 缓和情绪，做合理让步
- C. 当时当地解决冲突
- D. 包揽责任

答案：ABC

4. 小蓝和小绿近期发生了冲突，彼此冷战许久，这让他们都非常痛苦，但又无法解决。以下化解人际冲突的技巧包括（ ）。

- A. 两人之间必须有一个共识，即双方都有权利有自己的想法和感受
- B. 需要不加思考地说出不同的观点
- C. 两个人都需要聆听对方的心声
- D. 当圆满化解一个冲突后，要彼此肯定一番

答案：ACD

5. 下列属于不当处理冲突的模式的是（ ）。

- A. 没有防卫心、竞争和想赢的心态
- B. 对冲突不理不睬
- C. 当两人的关系越来越不一样时，首先的反应是否认
- D. 相信冲突是危险的，最好不要有冲突存在

答案：BCD

6. 以下哪些行为能帮助我们更好地处理人际关系？（ ）

- A. 交流
- B. 关怀
- C. 你不犯我，我不犯人
- D. 尊重

答案：ABCD

三、人际交往的技巧

知识讲解：

1. 一些简单的技巧

第一，建立良好的第一印象。人际关系是在人们的交往中产生的。

第二，主动交往。在现实生活中，有许多人尽管与人交往的欲望很强烈，但仍然不得不常常忍受孤独的折磨，他们的友人很少，甚至没有友人，因为他们在社交上总是采取消极的被动的退缩方式，总是等待别人来首先接纳他们。

第三，关心帮助别人。患难识知己，逆境见真情。

2. 拒绝的技巧

谢绝法：对不起，这样做可能不合适。

婉拒法：哦，是这样，可是我还没有想好，考虑一下再说吧。

不卑不亢法：哦，我明白了，可是你最好找对这件事更感兴趣的人，好吗？

幽默法：啊！对不起，今天我还有事，只好当逃兵了。

无言法：运用摆手、摇头、耸肩、皱眉等身体语言和否定的表情来表示自己拒绝的态度。

缓冲法：哦，我再和朋友商量一下，你也再想想，过几天决定好吗？

回避法：今天咱们先不谈这个，还是说说你关心的另一件事吧？

严词拒绝法：这可以不行，我已经想好了，你不用再费口舌了！

补偿法：真对不起，这件事我实在爱莫能助了，不过，我可以帮你做另一件事！

借力法：你问问他，他可以作证，我从来干不了这种事！

自护法：你为我想想，我怎能去做没把握的事？你让我出洋相啊。 3.

赞美的技巧

(1) 发自内心，让别人切实感受到你的诚意。如果一个女孩长相一般，你却对她说“你真是美若天仙”，往往会弄巧成拙。

(2) 具体的赞美较之抽象的概括的赞美，前者听起来更加真诚友好。比如“你笑起来很好看，笑容很有感染力，我们都觉得你很热情、开朗”比“你真是一个热情的人”更加真诚。

(3) 赞扬有时需要独具匠心。一个学识出众但长相一般的女孩，如果你赞扬她“走路姿势很优雅，显得很有气质”，她可能会深深记住这句话。

(4) 赞美不仅要锦上添花，更须雪中送炭。俗话说，“患难见真情”，在此时别人收到赞美的话语，将充满感激之情。

(5) 经常对别人说“谢谢”。古人云，“莫以善小而不为”，寻找感谢的机会并将你的谢意表达出来，你会发现人与人之间充满了温馨。

(6) 赞美还可以有间接、含蓄的表达方式，可运用眼神、动作、态度等非言语形式向对方暗示，比如你就某一问题恭敬地请教别人，十分认真地倾听某人的谈话等。

单选题

1. “这件事你干得不错，非常好，不过……”属于下列哪种批评的方法？（ ）

A. 在批评之前应说一些亲切和赞美的话

B. 批评对方的行为而不是人格

C. 就事论事

D. 尽量不要当面批评别人

答案：A

2. 下列不属于拒绝的技巧的是（ ）。

A. 拒绝要对事不对人

B. 拒绝的方式要适当

C. 拒绝的态度温和而坚定

D. 拒绝善用撒谎

答案：D

3. 人际交往的技巧多样，关键是怎么去行动，以下正确的一项是（ ）。

A. 我行我素

B. 主动交往

C. 无需主动

D. 拒绝任何人

答案：B

4. 具体的赞美较之抽象的赞美，更能让人感受到真诚，以下符合具体赞美的是（ ）。

- A. “你真可爱”
- B. “谢谢你出现在我的生活里”
- C. “你的演讲真精彩，尤其是那句……”
- D. “你是我见过最漂亮的女孩”

答案：C

判断题

- 1. 在批评时，要注意批评对方的行为，而不是人格。（√）
- 2. 对不熟悉的人应该更多的使用抽象的赞美。（×）
- 3. 良好的情绪是有效沟通的条件之一情绪改变导致行为改变。（√）

多选题

1. 下列属于拒绝的技巧的是（ ）。

- A. 自护法
- B. 回避法
- C. 补偿法
- D. 缓冲法

答案：ABCD

2. 拒绝一个人有很多小技巧，在使用这些技巧前，需要了解的是（ ）。

- A. 拒绝这件事，就相当于拒绝了这个人
- B. 不能用指责的方式
- C. 态度温和而坚定
- D. 采取的方式既尊重自己也尊重别人

答案：BCD

3. 下列属于赞美的技巧的是（ ）。

- A. 发自内心
- B. 赞美有时需要独具匠心
- C. 赞美不仅要锦上添花，还要雪中送炭
- D. 赞美只能以直接的方式表达

答案：ABC

4. 下列属于感谢的技巧的是（ ）。

- A. 真心诚意、充满感情、郑重其事地表示感谢
- B. 不扭扭捏捏，而是大大方方、口齿清楚地表示感谢
- C. 表示感谢时将对方捧得过高
- D. 感谢时眼睛要看着对方

答案：ABD

5. 下列属于批评的艺术的是（ ）。

- A. 在进行批评之前应说一些亲切和赞赏的话
- B. 就事论事
- C. 尽量不要当着别人的面批评
- D. 批评对方的行为而不是人格

答案：ABCD

延伸阅读：使人喜欢你的六种方法

知识讲解：

1. 使人喜欢你的六种方法

- (1) 真诚地对别人发生兴趣。
- (2) 微笑。
- (3) 记住你所接触的每一个人的名字。
- (4) 做一个善于静听的人，鼓励别人多谈谈他们自己。
- (5) 就别人的兴趣谈论。
- (6) 使别人感觉到他的重要——必须真诚地这样做。

单选题

1. 深入别人心底的最佳途径是对那人讲（ ）知道最多的事情。

- A. 对方
- B. 自己
- C. 大家
- D. 其他人

答案：A

判断题

1. 做一个善于静静聆听的人，鼓励别人多谈谈他们自己，记得微笑。（ √ ）
2. 使别人感觉到他的重要——必须真诚地对待他人很重要。（ √ ）

多选题

1. 下列属于使人喜欢你的六种方法的是（ ）。

- A. 真诚地对别人发生兴趣
- B. 微笑
- C. 使别人感受到你的重要
- D. 记住你接触的每一个人的名字

答案：ABD

2. 微笑的好处包括（ ）。

- A. 拉近人际关系距离
- B. 缓解交往紧张
- C. 产生快乐的气氛
- D. 可以运用到任何场合

答案：ABC

第六章 在爱与被爱中成长

一、爱情是什么

知识讲解：

1. 爱情是男女双方彼此倾慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的强烈、稳定、专一的情感。
 罗伯特·斯滕伯格（Robert J· Sternberg）提出的爱情三元理论认为：爱是由激情、亲密和承诺三个成分组成的。

 伯纳德·默尔斯滕（Bernard Masten）提出的 SVR 理论认为：亲密关系的发展，分为刺激、价值、角色三个阶段。

 刺激阶段：双方彼此间的互相吸引要建立在在外在条件上。

 价值阶段：彼此情感上的依附主要是建立在彼此相似的价值观和信念之上

 角色阶段：建立在个体是否能成功扮演好在此关系中对方所要求的角色

爱情带给恋爱的双方带来心理的变化包括：理想化、忍受痛苦、幻想、高度敏感。

2. 影响爱情的因素：①距离产生美②美丽的外表也能喝彩③相似性和互补性④相互性：你喜欢我，我才喜欢你⑤喜欢得不到的人

3. 爱情六类型论

 浪漫式爱情：期待爱情中有许多浪漫的事情发生

 好友式爱情：互相尊重理解，是长时间交往培养出来的情谊，相对缺乏激情

 占有式爱情：对所爱的对象倾注了极其强烈的感情，希望对方以同样的方式来回应

 游戏式爱情：只求个人需要的满足，对恋爱对象不肯负责任，可以轻易地改变恋爱对象

 奉献式爱情：无条件的关怀、付出和谅解

 现实式爱情：会比较理性地考虑一些现实的条件和实际的情况

二、大学生恋爱心理及常见的问题

1. 大学生恋爱心理大体分为三个阶段：浪漫爱情阶段、理想爱情阶段和现实爱情阶段。

2. 大学生恋爱心理效应：①美化对方 ②去个性化 ③产生振奋——净化效应 ④产生“一日不见，如隔三秋”的铭刻效应 ⑤排他和嫉妒的心理

3. 大学生恋爱的特征：①追求时尚浪漫，较少考虑现实 ②关系发展迅速，感情容易变化 ③情感依赖较重，承受能力较弱

4. 大学生恋爱中的心理问题及误区：①大学生恋爱观念偏差 ②自我评价失当 ③因恋爱荒废学业 ④陷入恋爱误区 ⑤恋爱价值观混乱 ⑥失恋

三、培养爱的能力

1. 爱的“五种语言”：①肯定的言辞 ②精心的时刻 ③爱的礼物 ④服务的行动 ⑤身体的接触

2. 理想化解冲突的有效途径：①充分理解对方的感受 ②接受对方指出你的错误 ③不断完善自己 ④积极导向，避免过多挑剔和指责 ⑤ 彼此信任是爱的前提

你在爱别人前首先要爱自己，要有自我价值。

3. 失恋的三种不良心理表现：①自卑心理 ②绝望心理 ③报复心理

4. 失恋的调适：①正确看待失恋 ②情绪、行为上的调节 ③理性疏通 ④从反省中促进成长 ⑤发展爱的能力

单选题

1. 罗伯特·斯滕伯格（Robert J· Sternberg）提出了“爱情的三元理论”。他认为，爱是由（ ）三个成分组成的。

- A. 激情、亲密和承诺
- B. 激情、思念和亲密
- C. 占有、激情和思念
- D. 激情、思念和承诺

答案：A

2. 恋爱过程的中断及恋爱受挫是指（ ）。

- A. 单恋
- B. 暗恋
- C. 多角恋
- D. 失恋

答案：D

3. 父母越是干预他们交往，他们彼此之间越相爱这一现象被称为（ ）。

- A. 皮格马利翁效应
- B. 晕轮效应
- C. 阿伦森效应
- D. 罗密欧与朱丽叶效应

答案：D

4. 情侣之间的亲密程度可以通过一方向另一方透露个人信息的程度进行判断，这种爱的表达方式被称为（ ）。

- A. 积极倾听
- B. 自我表露
- C. 合理宣泄
- D. 理性疏通

答案：B

5. 有的人习惯用语言表达爱意，当他们喜欢一个人时，赞美、欣赏、感激的语言就是他们的表达方式。比如“你真的太贴心了，我感到遇见你好幸运”，这属于爱的“五种语言”中的（ ）。

- A. 肯定的言辞
- B. 精心的时刻
- C. 爱的礼物
- D. 服务的行动

答案：A

6. 有些大学生原本没有谈恋爱的想法，然而看到周围的同学出生入对，最后自己出于“危机感”也加入了恋爱的行列。这属于恋爱动机中的（ ）。

- A. 因寂寞而恋爱
- B. 因好奇而恋爱
- C. 因虚荣心而恋爱
- D. 因从众而恋爱

答案：D

7. 一个人爱的能力包括很多方面，下列各项不属于此范围的是（ ）。

- A. 迎接爱的能力
- B. 拒绝爱的能力
- C. 表达爱的能力
- D. 批判爱的能力

答案：D

8. 下列关于爱情的描述，不正确的是（ ）。

- A. 在对的时间碰到对的人是幸福的
- B. 爱一个人要勇敢地表达出来
- C. 爱情中的冲突是不可避免的事情
- D. 爱一个人要按照对方的愿望改变自己

答案：D

9. 拒绝一份爱情需要选择恰当的方式，下列各项中不恰当的是（ ）。

- A. 当面拒绝
- B. 写信拒绝
- C. 公开此事
- D. 尊重对方

答案：C

10. 关于爱情的说法，不正确的是（ ）。

- A. 幼儿也有爱情体验
- B. 爱情具有生理基础
- C. 爱情的基本倾向是奉献
- D. 爱是一种高级情感，不是低级情绪

答案：A

11. 影响个体吸引力最稳定的因素是（ ）。

- A. 熟悉
- B. 外貌特点
- C. 才能
- D. 人格品质

答案：D

12. 居里夫人失恋后有过向城市告别的念头，但她很快走出来，投身于科学事业。这属于（ ）。

- A. 把失恋转化为成长的动力
- B. 相信爱情不是生活的全部
- C. 以合理的方式宣泄负面情绪
- D. 正确看待失恋，调整不合理认知

答案：A

13. 如果失去了信任，爱情就会处处生疑。这表明化解冲突的前提就是（ ）。

- A. 充分理解对方的感受
- B. 不断完善自己
- C. 积极导向，避免过多挑剔和指责
- D. 彼此信任

答案：D

14. 下列属于失恋的不良心理表现的是（ ）

- A. 内心悲伤
- B. 理性疏通
- C. 自我否定
- D. 寻求慰藉

答案：C

判断题

1. 激情是指男女之间本能的异性吸引，是与生俱来的，基本上不需要后天的培养。（√）
2. 积极倾听是一种表达爱的方式。（√）
3. 情侣在交流的过程中难免会产生冲突，这时我们最好使用第一人称来表达自己的感受，以便使对方和自己明确我们想说的。（√）
4. 对于一份不合适的爱情，我们要选择恰当的方式去拒绝。（√）
5. 爱情是顺其自然的事情，爱一个人不需要有所准备。（×）
6. 一个人心中有了爱，要敢于表达，善于表达。（√）
7. 恋爱中的交流不包括非语言的交流。（×）
8. 只要别人向我们表达了爱，我们就应该接受。（×）
9. 接吻不仅对开始一段恋情重要，对维持恋情也同样重要。（√）
10. 我们总是同时体验到亲密、激情、忠诚这三个成分。（×）

多选题

1. 大学生恋爱动机的偏差表现在（ ）。
- A. 因为寂寞而恋爱
- B. 因从众而恋爱
- C. 因虚荣心而恋爱
- D. 爱情功利化倾向

答案：ABCD

2. 解决爱的冲突的能力包括（ ）。

- A. 包容、理解、体谅
- B. 有效的沟通
- C. 能够成熟面对恋爱中的性话题
- D. 能够独自面对冲突

答案：ABC

3. 爱是一种需要培养的能力，爱的能力包括（ ）。

- A. 迎接爱
- B. 承受失恋
- C. 拒绝爱
- D. 解决冲突

答案：ABCD

4. 爱的能力需要培养，为了更好地迎接爱情的到来，我们需要（ ）。

- A. 具有良好的心理素质**
- B. 明确自己对爱情的需求**
- C. 做好承受失恋的准备**

D. 学会进行爱的表达

答案：ABD

5. 下列关于爱情的论述正确的有（ ）。

- A. 爱需要包容
- B. 爱需要理解
- C. 爱需要体谅
- D. 爱需要沟通

答案：ABCD

6. 心理学家伯纳德·默尔斯滕（Bernard Mastein）提出了 SVR 理论，将亲密关系的发展分为（ ）三个阶段。

- A. 刺激阶段
- B. 价值阶段
- C. 角色阶段
- D. 思念阶段

段

答案：ABC

7. 友伴式爱情的特点是（ ）。

- A. 温存多于热情
- B. 激烈而短暂
- C. 信任多于嫉妒
- D. 平淡而厚重

答案：ACD

9. 失恋之后，合理的做法是（ ）。

- A. 适当地找朋友宣泄情感
- B. 外出几天散散心
- C. 找一些其他的事情去做
- D. 找机会报复他/她

答案：ABC

10. 以下哪些情况会毁掉一段恋爱关系？（ ）

- A. 防御
- B. 拖延
- C. 许多轻蔑的比如说是讽刺的表情
- D. 重复的批评

答案：ABCD

11. 如何维持一段异地恋？（ ）

- A. 对伴侣有更理想化的看法
- B. 掌控对方全部的生活状态和细节
- C. 告诉彼此更多的细节和亲密信息
- D. 互不关注

答案：AC

12. 激情洋溢的吸引力根源于（ ）。

- A. 生理唤醒
- B. 基因因素
- C. 外貌优势

D. 对某人引起唤醒的信念

答案：AD

13.亲密关系的特点包括（ ）

- A.两人熟知彼此的过往经历、情感、爱好和心愿
- B.愿意投身于爱人保持并且主动维持这种感情
- C.彼此需要，彼此依赖
- D.彼此信任

答案：A

第七章 家庭探索：在独立和亲密中成长

知识讲解：

一、原生家庭及其对个人的影响

1. 家庭对个人的影响：

①家庭成员的职业：家庭成员从事的职业类型对家庭中子女专业或职业选择有着显著的影响。

②家庭教养方式：家庭教养方式会塑造一个人的个性和特质。发展心理学家将家庭教养方式按要求的严格程度和回应的质量分为四种类型，即权威型、溺爱型、专制型和忽略型。

权威型：家长以高要求管教孩子，同时也尊重孩子的个性和独立，与孩子平等沟通且回应较为频繁

溺爱型：家长与孩子沟通频繁，但他们不要求孩子服从某种既定的规则，让孩子在成长中自己去感受和自我调节

专制型：家长对孩子要求严格，且在孩子违背要求时，倾向于通过惩罚或强迫的方式要求子女服从

忽略型：家长对孩子没有严格的要求，不太关心孩子的感受，也很少积极地回应和沟通

③家庭社会经济地位和受教育程度

④家庭对性别的认知

⑤家庭价值观

二、家庭系统与自我边界

心理学家维吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）在《新家庭如何塑造人》一书中提出，一个家庭离不开四个方面的内容：

①自我价值感，个人对自己的感受和想法；

②沟通，家人之间传递信息的方式；

③家庭系统，人们遵循着他们应该如何去感受和行动的规则；

④社会联系，人与其他人及家庭外的组织发生关系的方式。

内在同心圆包括：①外圈为保护层 ②中圈为易受伤的脆弱情感层 ③内圈为核心，是内心本质的位置。

三、改变家庭关系的高效能沟通

促进家庭人际沟通的技巧：

①积极主动，成为改变关系的动力

②非暴力沟通法，让家庭沟通更顺畅

③对自己负责

单选题

1. 家长以高要求管教孩子，同时也尊重孩子的个性和独立，与孩子平等沟通且回应较为频繁，这属于家庭教养方式中的（ ）。

- A. 权威型
- B. 溺爱型
- C. 专制型
- D. 忽视型

答案：A

2. 家长对孩子没有严格的要求，不太关心孩子的感受，也很少积极地回应和沟通。这属于家庭教养方式中的（ ）。

- A. 权威型
- B. 溺爱型
- C. 专制型
- D. 忽视型

答案：D

3. 电视剧《都挺好》勾起了很多人对原生家庭中重男轻女问题的思考。这属于家庭对个人的影响中的（ ）。

- A. 家庭教养方式
- B. 家庭成员的职业
- C. 家庭对性别的认知
- D. 家庭价值观

答案：C

4. 某同学相信自己在期末考试中一定可以考好，对自己的能力有基本的信心，相信只要自己努力就能做到很多事。这说明他具有（ ）。

- A. 高自我价值感
- B. 低自我价值感
- C. 无自我价值感
- D. 中自我价值感

答案：A

5. 在内在同心圆中，人们用它来将痛苦隔离在外，为避免自己受到伤害、保护自己脆弱的情感，这属于内在同心圆中的（ ）。

- A. 保护层
- B. 脆弱情感层
- C. 本质
- D. 内心层

答案：A

6. 为了向父母证明我是对的，我总是和他们争执，这属于（ ）行为。

- A. 顺从型
- B. 对抗型
- C. 矛盾型
- D. 忽视型

答案：B

7. “你昨晚没来，我很生气，也有点失望。”这属于非暴力沟通的（ ）。

- A. 学习观察
- B. 表达感受
- C. 主动选择
- D. 提出自己的希望

答案：B

判断题

1. 原生家庭是指我们从小生长的家庭。单纯是指由直系血亲所组成的家庭。（×）
2. 一般来说，受教育程度高的家长拥有更强的语言表达和沟通能力，受教育程度高的家长对教养方式比较敏感。（√）
3. 每个人，可能认可家庭的价值观并将之内化为自己的一部分，也可能不认同这些价值观而处在矛盾成长之中。（√）
4. 个人一生受到家庭教育、家庭文化的影响，其中只有消极的影响。（×）
5. 独立包括情感的独立和人格的独立。（√）
6. “你昨天干嘛无缘无故对我发脾气？”这属于描述观察的句子。（×）
7. “爸，希望你能听我把话说完，可以吗？”这是提出自己的希望的恰当的方式。（√）

多选题

1. 发展心理学家将家庭教养方式按要求的严格程度和回应的质量分为四种类型，即（ ）。
A. 权威型
B. 溺爱型
C. 专制型
D. 忽视型

答案：ABCD

2. 心理学家维吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）在《新家庭如何塑造人》一书中提出，一个家庭离不开哪几个内容？（ ）。
A. 自我价值感
B. 沟通
C. 家庭系统
D. 社会联系

答案：ABCD

3. 非暴力沟通的步骤包括哪些？（ ）。
A. 学习观察
B. 表达感受
C. 主动选择
D. 提出自己的希望

答案：ABCD

4. 和父母进行高效沟通，主要的包括哪个几个环节？（ ）。
A. 设置“暂停”键
B. 进行道德评判，尝试学习观察
C. 首先理解父母，再寻求父母理解
D. “双赢”的想法——从“我”到“我们”

答案：ACD

第八章 活出精彩：健康生活养成记

知识讲解：

一、睡眠与心理健康

1. 睡眠分为四个阶段：

第一阶段：浅睡状态，身体放松，呼吸变慢，易被惊醒，混合脑电波为主，持续约 10 分钟。

第二阶段：开始出现睡眠锭，偶尔出现低频高幅脑电波，持续约 20 分钟。

第三阶段：仍存在睡眠锭， Δ 波开始出现，更放松，持续约 40 分钟。

第四阶段：深度睡眠状态， Δ 波大规模出现，呈低频高幅，出现梦游、梦呓、尿床等。

快速眼动睡眠阶段： Δ 波消失，高频低幅波，进入新的阶段。梦境出现，容易惊醒。

第一个睡眠周期中可持续 10 分钟，以后逐渐增加可至 1 小时。每个周期大约 90 分钟。

2. 什么是健康的睡眠：

(1) 入睡较快，一般不超过半小时。

(2) 有充足的睡眠时间，并且在睡眠过程中不会频繁醒来，不被多梦困扰。

(3) 睡眠醒来后感到精神饱满，没有乏力、嗜睡等现象。

3. 常见的睡眠问题

(1) 失眠问题：主要包括入睡困难、易醒、早醒，主要表现为经常躺在床上超过三十分还睡不着、夜里频繁醒来后无法再入睡或早醒。

(2) 睡眠节律紊乱：主要表现为该睡的时候睡不着，夜间频繁醒来，白天无精打采、打瞌睡。

(3) 嗜睡问题：主要表现为常常昏昏欲睡、醒来后依旧感觉疲乏、想要为了缓解困意继续睡觉。

4. 失眠原因的 3P 模型

3P 模型，也叫三因子模型，由亚瑟·斯皮尔曼 (Spearman) 教授提出，是一个关于失眠形成历程的模型。失眠影响因子的三个方面分别是：

前置因子，即一个人容易失眠的个人特质。比如遗传体质导致浅睡等；

诱发因子，即导致失眠开始发生的生活事件，与前置因子互相作用，导致短暂失眠。比如突然生病身体不舒服对睡眠产生的影响；

持续因子，即前面所有因素综合的结果。持续时间长、对睡眠带来负面影响更为持久的行为都可以作为依据进行判断。

5. 养成科学的睡眠习惯

(1) 保持心情放松，准备进入睡眠状态。

(2) 放下手机，避免手机“蓝光”影响。

(3) 调整好自己的生物钟，以右侧卧姿睡眠为佳。

(4) 选择适宜的枕头，提高睡眠舒适度。

(5) 保持空气流通，营造良好睡眠环境。

(6) 保持黑暗无光，为睡眠做好准备。

(7) 早睡早起，避免“储备式睡眠”。

(8) 寻求专业帮助，解决身心问题对睡眠的影响。

二、运动与健康

1. 运动带来的收益：促进身心健康

- (1) 缓解焦虑、抑郁情绪
 - (2) 提升自信心水平
 - (3) 延缓认知老化, 促进认知功能发展
2. 让人们获益较大的运动
- (1) 令人愉悦和有趣的运动: 能够从运动中获益较大的前提是参与者能够从该项运动中获得乐趣和享受。
 - (2) 自控性的身体运动: 指那些结果可预测的、时间和空间上可确定的以及动作具有节奏和重复性的身体活动, 如慢跑。
 - (3) 强度适宜的运动: 每个人运动强度的大小取决于自己的身体素质, 并不是运动强度越大越好。

三、网络与心理健康

1. 网络使用与心理健康

网络成瘾是指由于个体对互联网过度依赖而导致的一种异常心理症状以及伴随的一种生理性不适, 表现为无法自我控制上网时间, 多沉溺于网络社交或网络游戏, 每天耗在网络上的时间为六小时以上, 几乎不理睬现实生活的存在。

网络成瘾有诸多原因, 主要表现在以下三个方面:

- (1) 大学生的学习和生活相对自由, 接触网络的机会非常便利, 随时可以玩手机, 自信水平不足、自控力不足、社交能力不足的大学生容易沉溺网络, 企图在网络中实现自己的价值, 从而容易造成网瘾;
 - (2) 网络有许多吸引人的特点, 如新鲜感、可操作性、虚拟性等, 在一个充满新鲜感的虚拟世界中, 大学生可以做一些现实生活中不能做的事情, 特别是网络游戏能大学生在游戏中获得成就感, 这样更容易让大学生沉溺于网络世界;
 - (3) 大学生会在学习和生活中遇到学业压力、人际交往压力, 当现实生活中没有途径供大学生舒缓压力时, 网络世界就成了一个可以缓解压力的地方, 特别是网络社交和网络游戏, 易导致大学生网络成瘾。
2. 养成理性使用网络的习惯
- (1) 理性对待网络: 大学生需要树立正确的认知才能全面看待网络, 合理利用网络资源为自己服务。
 - (2) 学会自我控制: 大学生可以通过制订网络使用计划、记录网络使用时间, 对网络使用进行适当控制, 了解通过网络都做了什么事情、网络的使用是否合理。
 - (3) 形成互督小组: 可以与身边的朋友形成互督小组。
 - (4) 培养兴趣爱好: 大学生需要积极寻找有意义, 有兴趣的现实体验来代替网络虚拟刺激, 用现实的成功感赶走网络的诱惑感, 如参加户外活动、阅读自己感兴趣的书籍等。
3. 通过运动走出网络世界

大学生可以在日常生活中走出寝室, 走向操场, 多参加一些体育活动, 如打篮球、排球等。一方面, 适时参加体育活动可以增强体质; 另一方面, 体育活动本身就是一种心理放松法, 可以提高人的心理复原力, 有利于克服对手机和网络的过度依赖。

单选题

1. 睡眠周期一般为 () 。
- A. 90 分钟
- B. 120 分钟
- C. 60 分钟

D. 150 分钟

答案：A

2. 人的整个睡眠过程可以分为五个阶段。研究发现，若在（ ）时将人唤醒，大部分的人都说他正在做梦。

A. 第一阶段

B. 第二阶段

C. 快速眼动睡眠阶段

D. 第四阶段

答案：C

3. 以下关于快速眼动睡眠的描述，错误的是（ ）。

A. 脑电波频率变快，振幅变低

B. 产生梦境

C. 眼球不停地左右摆动

D. 心率减慢、血压下降

答案：D

4. 睡眠的姿势比较重要，一般认为以什么睡姿睡觉为佳？（ ）

A. 左侧卧姿

B. 右侧卧姿

C. 平躺卧姿

D. 趴着睡

答案：B

5. 慢跑使参与者进入自由联想的状态，能够让参与者转移或集中注意力以及恢复脑力，这是哪种类型的运动？（ ）

A. 令人愉悦和有趣的运动

B. 自控性身体运动

C. 强度适宜的运动

D. 躯体运动

答案：B

6. 因新鲜感、可操作性和虚拟性等，导致网络成瘾，这属于成瘾原因中的哪一个？（ ）

A. 大学生自身特点

B. 网络的特点

C. 缓解压力

D. 网络交友

答案：B

判断题

1. 在快速眼动睡眠阶段出现梦游、梦呓、尿床等。 (×)
2. 入睡较快，一般不超过半小时；有充足的睡眠时间，并且在睡眠过程中不会频繁醒来，不被多梦困扰；睡眠醒来后感到精神饱满，没有乏力、嗜睡等现象。这是一般良好的睡眠。(√)
3. 长期采取猛睡的方法，进行连续 10 多小时的补觉是一种“储备式”睡眠。 (×)
4. 心理复原力是人们从心理资源缺乏的状态中恢复过来的能力。 (√)

多选题

1. 在快速眼动的睡眠阶段里， ()。
A. 呼吸变慢
B. 出现类似于清醒状态下的脑电波
C. 眼球开始上下左右移动
D. 梦境开始出现

答案：BCD

3. 常见的睡眠问题包括 ()。
A. 嗜睡问题
B. 乏力问题
C. 失眠问题
D. 睡眠节律紊乱

答案：ACD

4. 运动带来的收益有哪些？ ()。
A. 缓解焦虑、抑郁情绪
B. 提升自信心水平
C. 延缓认知老化，促进认知功能发展
D. 促进身心健康

答案：ABCD

5. 大学生如何养成理性使用网络的习惯？ ()
A. 理想对待网络
B. 学会自我控制
C. 形成互督小组
D. 培养兴趣爱好

答案：ABCD

第九章 与情绪做朋友

一、情绪的相关理论

知识讲解：

1. 情绪是什么：

从狭义的角度对情绪进行定义，则情绪是往往伴随着生理唤醒和外部表现的主观体验。

主观体验：主观体验是个体对不同情绪和情感状态的自我感受，如快乐、悲伤、恐惧、愤怒等。每种情绪都有各自不同的主观体验，它们代表了人们不同的感受，构成了情绪的心理内容。

外部表现：情绪的外部表现就是人们常说的“表情”，是情绪发生时身体各部分的外在表现，包括面部表情、姿态表情和语调表情等。

生理唤醒：生理唤醒是指情绪产生的生理反应。不同情绪的生理反应不同，如满意、愉快时心跳节律正常，恐惧或暴怒时心跳加速、血压升高、呼吸频率增加甚至出现间歇或停顿。

2. 情绪的类型

基本情绪和复合情绪

以生物进化的角度看，人的情绪可分为基本情绪和复合情绪。基本情绪是人和动物所共有的，在发生上有着共同的模式，它们是先天的，不学而能的；复合情绪则是由基本情绪的不同组合派生出来的。

积极情绪和消极情绪

积极情绪是与某种需要的满足相联系的，通常伴随着愉悦的主观体验，并能提高个体的积极性和活动能力。积极情绪包括快乐、兴趣、满足和爱等。

消极情绪是指事件对人的心理所造成的负面影响，如痛苦、悲伤、愤怒和恐惧等。适度的消极情绪有时是有益的，如适度的焦虑情绪能够促进个体提高工作效率和学习效果，相反，过于强烈的和持久的消极情绪则对人的身心健康和社会适应有负面的影响，会降低工作和学习的效率。

3. 情绪的功能

1) 适应功能：情绪的适应功能体现在情绪能够帮助人们做出与环境相适宜的行为，从而有利于人们的生存和发展。例如，用微笑表示友好；通过察言观色了解对方的情绪状况，以便采取适当的对策等。

2) 动机功能：情绪能够激发和维持个体的行为，并影响行为的效率。一方面，情绪具有重要的学习动机功能；另一方面，情绪更是一种重要的道德动机。人们在对自己或他人进行道德评价时产生的影响道德行为发生或改变的复合情绪被称为道德情绪，如羞耻、内疚、尴尬和自豪等自我意识情绪，以及愤怒、蔑视、厌恶、钦佩、感激等他人指向情绪。这些道德情绪既能够激发良好的道德行为，又可以阻止不良的道德行为。真正的自豪和感激能够激发个体的亲社会行为。愤怒易于激发个体的攻击行为。

3) 组织功能：情绪具有组织作用，会对注意、记忆和决策等其他心理过程产生重要影响。情绪能够影响人们的认知活动，其影响效果取决于情绪的性质和强度。中等强度的愉快值绪能于提高认知活动效率的效果是最好的。情绪不仅会影响记忆的准确性(如积极情绪可以提高记忆的准确性、减少错误记忆的可能)，而且会影响记忆的内容。

4) 信号功能：情绪在人际关系中具有传递信息、沟通思想的功能。通过情绪外部表现信息的传递人们可以知道他人正在进行的行为及其原因。情绪也可以传递人际关系的信息，

如微笑能够传递积极信息，可以被视为一种愿意建立关系的信号。一个人微笑的频率也会影响他人对其亲善度及吸引力的评价。

4. 情绪的影响

情绪对身体健康的影响

情绪对身体的内部功能产生影响。消极情绪会引起呼吸系统、循环系统、消化系统、内分泌系统和神经系统失调；积极情绪能使整个躯体的免疫系统和体内化学物质处于平衡状态，从而增强躯体的抵抗力。

情绪对学习工作的影响

生活中常出现这样的现象：有些大学生在考试时过分紧张，大脑一片空白，成绩非常惨淡。消极的情绪会影响人们发挥自己正常的水平和能力，而积极的情绪会激发人们学习工作的动机和热情，提高学习工作的效率。

情绪对人际关系的影响

当人们处于强烈的负面情绪中时，通常对于情绪的表达会失去理智，而把糟糕情绪毫无保留地发泄在周围的人身上，这可能会造成对方心理上的伤害，进而在无形中吸不双方原本的和谐关系。

5. 大学生情绪的特点

1) 情绪波动性大：一方面，大学生的情绪在两极间变化频繁，学习、生活、交往中的一些小事件，都比较容易引起大学生情绪的波动；另一方面，大学生还常常表现出莫名其妙的情绪波动。

2) 情绪冲动性强：心理学家霍尔(Hall) 曾用“急风暴雨”来形容青年人的情绪特征。同样的刺激情境，对成年人来说，可能不会引起明显的情绪反应，但却能引起大学生较强烈的情绪体验，他们的情绪容易被激发，犹如急风暴雨不计后果，带有很大的冲动性，情绪来得快，平息得也快。

3) 情绪表达趋于隐蔽：大学生的情感最为丰富也最为强烈。大学阶段是一个充满压力和冲突的时期，大学生对外界的刺激反应迅速、敏感，会文饰、隐藏或抑制自己的真实情况，表现出含蓄的特点。

6. 觉察情绪

1) 鱼缸技巧：想象将自己和他人的互动、当时的情境放入鱼缸中，自己退后一步观察自己，犹如在鱼缸外客观地观察鱼缸里的互动。利用想象力想象自己当时所身处的情境，当后退一步观察自己时，就可以从情绪上远离当时的情况，在精神上远离当时的互动，就可以客观的角度观察自己，有机会观察自己在互动关系中所扮演的角色，使自己变得警觉。

2) 心情日记：可以通过撰写心情日记或者记录自己每天的情绪状态来增加对情绪的认识和觉察。一方面，记录心情日记能够让自己跳出当时的情绪状态，重新审视自己的这段情绪经验，并为未来可能发生的情绪做好准备，帮助自己对经常出现的消极情绪变得更加警觉；另一方面，书写情绪也是一种宣泄方式，在书写的过程中通过再次回顾梳理当时的情况，起到宣泄情绪的作用。同时，当人们对自身的情绪强度、持续时间等情绪发生、发展规律有了充分的了解后，才会避免让自己卷入情绪的漩涡。

单选题

1. “忧者见之而忧，喜者见之而喜”，说明情绪状态是（ ）。

- A. 心境
- B. 激情
- C. 应激
- D. 焦虑

答案：A

2. 美国心理学家霍尔（Hall）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

3. 一些大学生常常出现莫名其妙的情绪波动，这反映了情绪（ ）。

- 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：A

4. 有人心情不好时，会不停地吃东西，或者疯狂地购物，这表现了情绪的（ ）。

- A. 必要性
- B. 能量会向其他方向转化
- C. 动力性
- D. 发泄性

答案：B

5. “乐极生悲”、“破涕为笑”表明情绪具有的特征之一是（ ）。

- A. 情境性
- B. 两极性
- C. 感染性
- D. 移情性

答案：B

6. 人们喜欢记住自己感兴趣的事物，对不喜欢的事物记忆起来十分吃力，这表明情绪具有（ ）。

- A. 信号功能
- B. 适应功能
- C. 动机功能
- D. 组织功能

答案：C

7. 有同学在宿舍七人房间里，却觉得很孤独，原因是“尽管宿舍都是人，但是对我而言是看得见却摸不着的。”这说明情绪在（ ）中有非常重要的作用。

- A. 经验记忆
- B. 信息传递
- C. 人际沟通
- D. 自我保护

答案：C

判断题

1. 情绪具有两极对立的特性，它们之间不能相互转化，即消极情绪不可能向积极情绪转化。

（×）

2. 如果情绪没有得到适当的处理，就会导致能量的蓄积，心理表达不良者会向躯体表达转化，形成躯体化疾病。（√）

3. 任何情绪都有其发生、发展、高潮、回落的过程，在焦虑时想办法去压制会导致焦虑的恶性循环。（√）
4. 某同学说：“我在考试时，有一道非常容易的题想了很久没有想出，结果离交卷一分钟突然想出来了。”这是一种应激的情绪状态。（×）
5. 吊桥实验说明了生理唤起是决定人们产生何种情绪的关键。（×）
6. 压力和情绪没有关系。（×）
7. 情绪是个体创造的，而不是与生俱来的。（√）

多选题

1. 身体语言包括（ ）。

- A. 面部表情
- B. 身段表情
- C. 言语表情
- D. 眼神表情

答案：ABC

2. 大学生情绪的特点（ ）。

- A. 波动性大
- B. 冲动性强
- C. 表达趋于隐蔽
- D. 稳定性强

答案：ABC

二、情绪管理的相关理论

知识讲解：

1. 习得性无助

习得性无助行为由心理学家塞格利曼（Seligman，1967）提出，是指一个人经历了失败和挫折后，面对问题时产生的无能为力的心理状态和行为。当一个人将不可控制的消极事件或失败结果归因于自身的智力、能力的时候，一种弥散的、无助的和抑郁的状态就会出现，自我评价就会降低，动机也减弱到最低水平，无助感也由此产生。

单选题

1. （ ）是个体对自身情绪所进行的一种平衡化的调节。

- A. 清楚地认识到自己的情绪
- B. 妥善管理自己的情绪
- C. 激发自己的正面情绪
- D. 认识、安抚他人的情绪

答案：B

2. 化悲痛为力量说明积极情绪和消极情绪有（ ）的特点。

- A. 一成不变
- B. 相互转换
- C. 先天遗传
- D. 后天形成原则

答案：B

3. “眼泪是上帝珍贵的礼物”在一定程度上说明释放不良情绪可以通过（ ）方法。

- A. 大声喊叫

- B. 日记写信
- C. 亲近自然
- D. 放声痛哭

答案：D

4. 对自己爱慕之人与异性交往产生嫉妒情绪，以至产生猜疑甚至限制对方的行为。这是不良情绪的（ ）表现。

- A. 负性情绪出现了恶性循环并不能自拔
- B. 负性情绪超过了自己所承受的强度
- C. 情绪状态已构成对自己或他人的影响或伤害
- D. 负性情绪持续时间过长

答案：C

判断题

- 1. 合理宣泄可以释放不良情绪，从而缓解现实的紧张与忧虑。（√）
- 2. 社会性情绪是在基本情绪的基础上形成和发展起来的，同时又通过基本情绪表现出来。（√）
- 3. 利用情绪日记可以观察自己对外的沟通方式。（×）
- 4. 生理唤醒、主观体验、外部行为三者同时存在才能构成一个完整的情绪体验过程。（√）
- 5. 跑步也是一种合理的宣泄情绪的方法。（√）
- 6. 我们可以自由地调控自己的情绪。（×）
- 7. 情绪具有两面性，相互之间不能转换。（×）
- 8. 习得无助是指个体努力要改变现状但没有能力改变。（×）

多选题

- 1. 不要责备别人，责备只会引起新的矛盾，我们可以（ ）。
- A. 澄清事实
- B. 表达自己的感受
- C. 表达自己对对方的期望
- D. 责备别人

答案：ABC

三、具体情绪的调节技巧

知识讲解：

- 1. 发怒的准则：不要以可能会伤害自己或他人的方式表达愤怒。
- 2. 发泄愤怒的方法有很多，其中比较稳妥的有：对着空椅子说话，痛击枕头，长距离步行或者完成一个有高度挑战性的游戏。
- 3. 冲破忧郁的方法有以下几个方法：
 - 第一：动——多运动，多活动。
 - 第二：娱——多参加娱乐活动，多放声大笑。
 - 第三：说——把心中的不满说出来。
 - 第四：听——音乐是医治抑郁的良药。
 - 第五：吃——吃高蛋白质食物。
- 4. 焦虑调节的方法：肌肉放松法、音乐法等。
- 5. 悲伤情绪的调节方法：
 - (1) 合理的宣泄，包括大哭一场、进行剧烈的运动、大声唱歌、大吼一声等。
 - (2) 改变环境，离开伤心地一段时间。
 - (3) 做一些能够让自己开心的事情转移注意力。

- (4) 找人倾诉。
- (5) 换个想法（理性调节法）。
- (6) 寄情工作或学习。

多选题

1. 当我们的情绪极其愤怒的时候，下列哪些发怒原则是我们应当遵守的？（ ）

- A. 根据自己的体验说话
- B. 寻找稳妥的方式去表达自己的愤怒
- C. 不要归咎别人并指责别人
- D. 对自己的生活和幸福负责

答案：ABCD

2. 以下哪些是合理宣泄情绪的方法？（ ）

- A. 日记写信
- B. 运动调节
- C. 音乐释放
- D. 亲近自然

答案：ABCD

四、一般情绪的调节方法

知识讲解：

1. “情绪 ABC 理论”是 20 世纪 50 年代美国心理学家阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis）所创立，基本观点为：

情绪并不是由某一诱发事件本身直接引起的，而是经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价引起。

A 指的是诱发性事件；

B 指的是个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即他对这一事件的看法、解释和评价；

C 指的是特定情境下，个体的情绪及行为的结果。

2. 格式塔疗法的八条原则：

- (1) 你生活在“今天”。关注当下的生活事件。
- (2) 你生活在“这里”。不要为与你无关、离你很远的事情无端忧愁、苦恼。
- (3) 停止想象，面向实际。猜疑是引发不良情绪的祸根之一。生活中如果凭猜测处理问题，无异于庸人自扰。
- (4) 暂停思考，多去感受。格式塔疗法强调感受，认为感受比思考更重要。

(5) 也要输进不愉快的情绪。愉快与不愉快是相对而言的。人总希望自己有愉快的情感体验，但不能没有不愉快的思想准备。

(6) 不要先判断，而要先发表意见。当你认为别人有差错的时候，不要先进行判断是对还是错，应该先说出自己的看法，发表自己的意见，表达自己的情感。否则很容易引起人际关系的不协调。

(7) 不要盲目地崇拜偶像和权威。应该从自己做起，排除干扰，自强不息，最终必获得成功。

(8) 要对自己负责。

单选题

1. 钱亮认为，考试不过是一次特殊的作业或练习，是对学习成效的一次检验。这种调节紧张心理的方法属于（ ）。

- A. 积极暗示法
- B. 认知调整法
- C. 自我放松法
- D. 运动回避法

答案：B

2. 小敏期中考试没有考好，认为自己是因为智商不如别人才会没有考好，所以日益颓废，觉得努力也没用，成绩越来越差。请问案例中，情绪 ABC 理论中的 A 是指（ ）。

- A. 考不好是因为自己智商不如别人
- B. 成绩越来越差
- C. 期中考试没有考好
- D. 小敏本身很容易悲观的向内归因

答案：C

3. 当出现某些情绪问题时，下列哪种方法有利于调节自己的情绪？（ ）

- A. 集中注意力，沉溺于出现的问题
- B. 把心中的烦恼尘封起来，默默承受
- C. 随意宣泄，不必在意别人的感受
- D. 找一个适当的理由自我安慰，减少失望

答案：D

4. 情绪 ABC 理论中的 A 代表什么意思？（ ）

- A. 个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念
- B. 个体的情绪及行为的结果
- C. 诱发事件
- D. 一个人的个性特征

答案：C

5. 情绪 ABC 理论中的 B 代表什么意思？（ ）

- A. 个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念、认知、评价及看法
- B. 个体的情绪及行为的结果
- C. 诱发事件
- D. 一个人的个性特征

答案：A

6. 情绪 ABC 理论中的 C 代表什么意思？（ ）

- A. 指个体在遇到诱发事件之后相应而生的信念
- B. 个体的情绪及行为的结果
- C. 诱发事件
- D. 一个人的个性特征

答案：B

7. 有的大学生考试失败了，就认为自己一无是处、脑子笨、不适合读书等。这属于哪种信念？（ ）

- A. 绝对化的要求
- B. 过分概括化
- C. 非黑即白
- D. 糟糕至

极 答案：B

8. 晓明认为自己如果考不上大学，自己的下半生就完了。这属于哪种信念？（ ）

- A. 绝对化的要求
- B. 过分概括化
- C. 非黑即白
- D. 糟糕至极

答案：D

判断题

- 1. 情绪 ABC 理论认为，我们有坏情绪往往是我们的认知观念出现了问题。（√）
- 2. 在使用理性情绪调节法时，B 代表的是诱发事件。（×）
- 3. 情绪 ABC 理论是由西方心理学家艾里斯提出的。（√）

多选题

- 1. 当我们情绪处在低谷时，我们可以用下列哪些方法来自我调整？（ ）
- A. 停止猜想，面向实际
- B. 暂停思考，多去感受
- C. 不要先判断，而要先发表意见
- D. 也要接受人有不愉快的情绪

答案：ABCD

五、他人情绪的应对

知识讲解：

- 1. 日常生活中，当别人跟我们分享负面情绪时，安慰、教训、质疑、批评和给建议往往会阻碍别人继续表达情绪。
- 2. 有“心理镇定剂”之称的颜色是蓝色和绿色。
- 3. 节奏鲜明的音乐能振奋人的精神，舒缓、悠扬的乐曲会对人有松弛和催眠的作用。

单选题

- 1. 在日常生活中，我们身边的一些朋友不善于表达他们的情绪，他们脸上明明写着“心情不好”，可是嘴上却会说“没事”。此时你最好以怎样的态度或方式来应对他？（ ）
- A. 直接帮他分析原因
- B. 直接跟他说安慰的话
- C. 先做耐心的倾听者，必要时给予安慰
- D. 坚持让他说出原因

答案：C

判断题

1. 当自己的朋友不开心不愉快时，应当坚持让朋友说出原因，即使他不想说，因为这才是关心朋友的表现。（ × ）
2. 当别人心情低落时，我们不用着急马上为他做什么，正确的做法应该是先让对方有机会吐出心中的不愉快，然后你们一起共同思索可能解决的办法。（ √ ）
3. 听舒缓的音乐可能会缓解紧张的情绪。（ √ ）

多选题

1. 如果他人有情绪，哪些处理方式不是很恰当？（ ）
 - A. 给予一些对方在乎的价值去驱使对方的情绪暂时消失
 - B. 向对方讲大量的道理
 - C. 完全漠视对方情绪
 - D. 接受对方情绪，分享情绪感受，肯定正面行为和动机，对不适当的行为设范，最后讨论解决问题的方法

答案：ABC

第十章 打开生命的魔方

知识讲解：

1. 马斯洛（Maslow，1943）的需要层次理论

生理的需要（**physiological need**）：食物、水分、空气、睡眠、性的需要等。它们在人的需要中最重要，最有力量。

安全需要（**safety need**）：人们需要稳定、安全、受到保护、有秩序、能免除恐惧和焦虑等。

归属和爱的需要（**belongingness and love need**）：一个人要求与其他人建立感情的联系或关系。例子：结交朋友、追求爱情。

尊重的需要（**esteem need**）：马斯洛分为两类：尊重自己（尊严、成就、掌握、独立）和对他人名誉或尊重（例如地位、威望）。

自我实现的需要（**self-actualization need**）：人们追求实现自己的能力或者潜能，并使之完善化。

2. 罗杰斯（Rogers）的自我论

把自我分为两个部分，即真实自我和理想自我。真实自我是个体对自我的实际现实的知觉，理想自我是个体对期望的自我状态的知觉。

3. 罗杰斯的人本主义治疗理论

（1）共情式的理解与交流

可从治疗者的非言语性行为表现，如身体姿势、语气语调、目光等。

（2）真诚地交流

治疗者要开诚布公地与来访者交流，直截了当地表达想法，而不要让来访者去猜测谈话的真实含义或去想象治疗者所做的一切是否提供了什么特别的信息。

（3）无条件积极关注

罗杰斯认为，每个人都是有价值的，都应当得到爱。如果个体体验到的是无条件的积极关注，就不会认为获得他人的积极关注是需要条件的，积极关注和自尊的需求就不会与个体的评价过程相冲突，个体就可以成为功能完善的人。

一、认识生命

知识讲解：

1. 生命的含义：一般认为，生命是生物体、有机体的存在方式。

2. 生命的特性：人的生命包括三大特性，向上性、独特性和无限性。

向上性：每个生命都有向上生长的愿望。无论动物还是人都有求生的本能，在人的本性中总有向上生长的生命力。

独特性：每个生命都是独一无二、不可替代的。世界上没有一个人能代替“我”，世界也正因为有千千万万个独特的“我”才变得如此精彩。

无限性：生命的时间是有限的，但生命的意义却是无限的。人与其他生命体区别最大的地方就在于人有超越物质生命的精神生命，包括人的精神、意识、思维、心理等。

单选题

1. 小豆芽在黑暗潮湿的环境下努力地朝着窗户的方向生长说明了生命的哪种特性？（ ）

- A. 向上性
- B. 唯一性
- C. 无限性
- D. 独特性

答案：A

2. “世界上没有完全相同的两片叶子”这句话体现了生命的哪种特性？（ ）

- A. 向上性
- B. 唯一性
- C. 无限性
- D. 独特性

答案：ACD

二、珍惜生命与直面挫折

知识讲解：

1. 弗洛伊德（**Freud**）提出的心理防御机制

心理防御机制是指个体面对挫折或冲突的紧张情境时，在其内部心理活动中具有的自觉或不自觉地解脱烦恼，减轻内心不安，以恢复心理平衡与稳定的一种适应性倾向。

弗洛伊德提出了八种主要的心理防御机制：

压抑：指个体将一些自我所不能接受或具有威胁性的经历等，在不知不觉中从个体的意识中排除，抑制到潜意识里去的作用。

否认：借着扭曲个体在创伤情境下的想法、情感及感觉来逃避心理上的痛苦，或将不愉快的事件“否定”，当作它根本没有发生，来获取心理上暂时的安慰。

合理化：又称文饰作用。是个体无意识地用似乎合理的解释来为难以接受的情感，行为，动机辩护，以使其可以接受。这个理论有很著名的两个案例，一个是酸葡萄心理——丑化失败的动机；一个是甜柠檬心理——美化被满足的动机。

投射：精神分析学者认为投射是个体自我对抗超我时，为减除内心罪恶感所使用的 一种防卫方式。所谓“投射”是指把自己的性格、态度、动机或欲望，“投射”到别人身上。

补偿：首先出现于阿德勒（**Adler**）的心理学理论中。阿德勒认为每个人天生都有

一些自卑感（来自小时候，自觉别人永远比自己高大强壮，所产生的自卑）。而此种自卑感觉使个体产生“追求卓越”的需要，而为满足个人“追求卓越”的需求，个体乃借“补偿”方式来力求克服个人的缺陷。

升华：是弗洛伊德最早使用的，他认为将一些本能的行动如饥饿、性欲或攻击的内驱力转移到一些自己或社会所接纳的范围时，就是“升华”。

转移：指原先对某些对象的情感、欲望或态度，因某种原因（如不合社会规范或具有危险性或不为自我意识所允许等）无法向其对象直接表现，而把它转移到一个较安全、较为大家所接受的对象身上，以减轻自己心理上的焦虑。

退行：指个体在遭遇到挫折时，表现出其年龄所不应有之幼稚行为反应，是一种反成熟的倒退现象。例如，已养成良好生活习惯的儿童，因母亲生了弟妹或家中突遭变故，而表现出尿床、吮吮拇指、好哭、极端依赖等婴幼儿时期的行为。

2. 抑郁症的临床表现

抑郁症，也称单相情感障碍，是指经历了一次或多次的抑郁发作，其间没有躁狂发作。核心症状包括情绪低落、兴趣缺乏和精力减退。附加症状包括：①缺乏自信心或自尊；②不合情理的自责；③反复出现自杀或想死的念头；④思维能力减退，注意力不集中；⑤精神运动性改变，激越或迟滞；⑥睡眠障碍；⑦：食欲改变。

3. 阿德勒（Adler）的主要理论

阿德勒把自卑感看作是所有人类的正常心态，也是人类奋斗向上永恒的心理原动力：正是因为有了自卑感，所以个体要以追求卓越的补偿方式去克服自卑感。

单选题

1. 抑郁症的典型“三低症状”不包括（ ）。

- A. 情绪低
- B. 活动低
- C. 食欲低
- D. 意向低

答案：C

2. 考试失败、交往受挫是指挫折的哪一部分？（ ）

- A. 挫折认知
- B. 挫折情境
- C. 挫折反应
- D. 挫折体验

答案：B

3. 在挫折的三个组成部分中，最重要的是（ ）。

- A. 挫折认知
- B. 挫折情境
- C. 挫折反应
- D. 挫折体验

答案：A

4. “从事某种实际活动之前，对自己想要达到的目标规定标准”是（ ）的概念。

- A. 动机水平
- B. 成就水平
- C. 抱负水平
- D. 成就动机

答案：C

5. 有一些曾遭受极度悲伤或目睹惊恐事件的人，会把那次经历忘得一干二净，无法再回想起来。这属于心理防御机制中的（ ）。

- A. 退行
- B. 压抑
- C. 否认
- D. 合理化

答案：B

6. 一向学习认真、成绩优良，突然学习变得懒散，成绩显著下滑”是可能自杀前的（ ）线索，应值得关注。

- A. 言语
- B. 习惯
- C. 行为
- D. 防御

答案：C

7. 常常将“没有我，别人会过得更好”挂在嘴边，是判断是否可能自杀的（ ）线索。

- A. 言语
- B. 习惯
- C. 行为
- D. 防御

答案：A

8. 志明与春娇交往了三年，后来分手无法结婚，对此春娇说：“其实不结婚也挺好的，我也在担心结婚后怎么家庭与事业兼顾。”这属于心理防御机制中的（ ）。

- A. 否认
- B. 压抑
- C. 升华
- D. 合理化

答案：D

9. 在个体遭遇挫折时，表现出其年龄所不应出现的幼稚行为反应。这种心理防御机制被称为（ ）。

- A. 退行
- B. 压抑
- C. 合理化
- D. 转移

答案：A

10. 以下哪种心理防御机制被安娜·弗洛伊德认为是无论在成人或儿童中都是正常健康的？（ ）

- A. 退行
- B. 升华
- C. 合理化
- D. 转移

答案：B

11. 对一个人心理健康描述错误的是（ ）。

- A. 对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价
- B. 对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求
- C. 对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的
- D. 努力发展自身的潜能，对自己无法补救的缺陷，也置之不理

答案：D

12. 韦纳（Weiner）的归因理论内容不包括（ ）。

- A. 一个人解释自己行为结果的原因会反过来激发他的动机，影响他的行为、期望和情感反应。
- B. 可以根据“控制点”这一维度把对成就行为的归因划分为内部原因和外部原因。
- C. 根据“控制点”和“稳定性”两个维度，把成就行为归因于外界环境、努力、任务难度、运气四个有代表性的原因。
- D. 人们往往把自己的成功与失败归结为四个原因中的一个或几个，归结为不同的原因会带来相应的心理变化，表现为对下一次成就结果的期待与情感的变化，进而影响以后的成就行为。

答案：C

13. 挫折是需要得不到满足的一种情绪状态，因而挫折也可以说是一种（ ）。

- A. 主观感受
- B. 客观感受
- C. 心理防御机制
- D. 生理状态

答案：A

17. 吃不着的葡萄是酸的，得不到的东西是不好的，这种心理防卫方法，称为（ ）。

- A. 否认作用
- B. 合理化作用
- C. 投射作用
- D. 幻想作用

答案：B

判断题

1. 自杀具有受一定的遗传因素影响，但不一定必然发生。（√）
2. 在我国自杀人群中，青少年和农村妇女是两个高危人群。（√）
3. 面对挫折情景时，个体对挫折的认知与评价，直接决定着个体对挫折情景的反应。（√）
4. 正确的归因方式应该是以冷静的态度分析遭受挫折的主客观原因，从而从现实出发，通过实际行动改变挫折环境。（√）
5. “塞翁失马，焉知非福”说明世界上的一切事物都有两面性，我们应该辩证地看待挫折。（√）
6. 在面临挫折时，个体常常会调动自身的适应机制，包括心理防御机制和心理调节机制，以减少焦虑的情绪，维持心理平衡。（√）
7. 升华是心理防御机制的一种，就是把痛苦转化为建设性的活动。（√）

多选题

1. 积极应对挫折的方式有（ ）。

A. 正确归因
B. 辩证看待挫折
C. 调节抱负水平
D. 合理运用心理防御机制

答案：ABCD

2. 维纳的三维归因理论把人们的归因方式分为（ ）。

A. 内归因和外归因
B. 运气好和运气差归因
C. 稳定性归因和非稳定性归因
D. 可控性和不可控性归因

答案：ACD

3. 常见的心理防御机制有（ ）。

A. 压抑
B. 否认
C. 投射
D. 升华
E. 合理化
F. 转移
G. 幽默

答案：ABCDEFG

4. “合理化”的心理防御机制可分为哪几种方式？（ ）。

A. 酸葡萄
B. 甜柠檬
C. 推诿
D. 抵消

答案：ABC

5. 怎样才能加强对人生事件的预期？（ ）

A. 心理预期经常化，定期对一段时间的人生事件进行预测和期望
B. 事事都可预期，事事都要预期
C. 心理预期全面化，在工作、学习和人际交往等各个方面充分考虑

D. 心理预期应恰如其分，不可随心所欲，以免产生负面影响

答案：ACD

6. 按韦纳的观点，行为结果的归因包括（ ）。

A. 内部归因和外部归因

B. 现实归因和理想归因

C. 可控归因和不可控归因

D. 稳定归因和非稳定归因

答案：ACD

7. 心理弹性是可以训练的，具体包括以下几个步骤？（ ）

A. 了解自己的心理弹性空间

B. 尝试正面直视

C. 正向练习

D. 训练你的注意力

答案：ABCD

第二部分 心理健康知识

第一章 青少年心理发展阶段及特点

知识讲解：

1. 弗洛伊德（**Freud**）的性心理发展阶段论

口唇期（0-1 岁）：性本能集中于口唇，通过吮吸、咀嚼、咬等动作获得快感

肛门期（1-3 岁）：自发排便是满足性本能的主要方法

性器期/前生殖器期（3-6 岁）：快感来自对性器官的刺激（性别倒错；俄狄浦斯情结）

潜伏期（6-11 岁）：性冲动转移到学习和游戏活动；

青春期（11、13 岁起）：性冲动唤醒

2. 艾里克森（**Erikson**）社会心理发展观：人格是生物、心理和社会三方面因素构成的统一体，强调社会文化（而非性本能）是发展的决定因素，认为人类要实现健康的心理适应，需要解决不同时期的八种心理社会冲突。

婴儿期（0-2 岁）：基本信任对不信任；希望

儿童早期（2-4 岁）：自主对羞耻疑虑；意志

学前期（4-7 岁）：主动对内疚；目的（俄狄浦斯情结得到解决）

学龄期（7-12 岁）：勤奋对自卑；能力

青春期（12-18 岁）：同一感对同一感混乱；忠实

成年早期（18-25 岁）：亲密对孤独；爱情

成年中期（25-50 岁）：繁殖对停滞；关怀

成年晚期（50 岁至死亡）：自我整合对绝望；智慧

3. 皮亚杰（**Piaget**）的心理发展观：皮亚杰认为心理发展本质是主体通过动作对客体的适应；适应的本质是取得机体与环境的平衡。皮亚杰认为心理发展结构包括四种，分别是图式（认知结构，用来应对或解释某些经验的有组织的思维或行为模式）；同化（把环境因素纳入已有结构）；顺应（改变主体动作适应客观变化）；平衡（同化和顺应两种机能的平衡）

皮亚杰的心理发展阶段分为：

感知运动阶段（0~2岁）：依靠感知觉和动作认识世界；

前运算阶段（2~7岁）：运用象征（符号）来表征客观物体（泛灵论；自我中心性）；

具体运算阶段（7~12岁）：具有运演的能力，逻辑思维能力有所提高（守恒；思维可逆；

形式运算阶段（12 岁至成年）：抽象思维发展。

4. 青少年心理发展的特点：生理变化对心理活动的冲击；心理上成人感与幼稚性的矛盾：反抗性与依赖性（闭锁性与开放性；勇敢与怯懦；高傲与自卑；否定童年与眷恋童年）。

青少年情绪的特点：（1）强烈狂暴性与温和细腻共存；（2）可变性与固执性共存；（3）内向性与表现性共存。

5. 自我同一性：是指个体在特定环境中的自我整合和适应之感，寻求内在一致性和连续性的能力。自我同一性有四种情况：

同一性扩散是指个体既没有探索（即个体还没有探求有意义的选择），也没有自我投入；

同一性早期封闭是指青少年作出了自我投入，但是没有进行探索；

同一性延缓是指青少年正处于同一性危机之中，但是成人或社会没有给予他们责任或义务，或者对他们的责任只是进行了模糊的定义；

同一性完成是指青少年已进行了探索，并且也进行了积极投入。

自我同一性最重要的变化发生在中晚期，特别是 20 岁左右这一时间是建立同一性的关键时期。

6. 观点采择

塞尔曼（**Selman**）提出，观点采择是采取他人的观点来解释他人的思想与情感的一种认知技能，分为五个阶段：

阶段 0：自我中心或无差别观点（3-6 岁）：不能认识他们观念和自己不同

阶段 1：社会——信息角色采择（6-8 岁）：意识到有所不同，但不能理解原因

阶段 2：自我反省角色采择（8-10 岁）：意识到观点会有冲突，但不能同时考虑

阶段 3：相互角色采择（10-12 岁）：考虑自己和他人观点

阶段 4：社会和习俗系统的角色替换（12-14 岁）：运用社会系统和信息进行分析、评价

一、各心理发展阶段及特点

单选题

1. 艾里克森把（ ）品质定义为：“一种正视和追求有价值目标的勇气，这种勇气不为幼儿想象的失利、罪疚感和惩罚的恐惧所限制。”

- A. 希望
- B. 目的
- C. 勤奋
- D. 意志

答案：B

2. 同一性对角色混乱的冲突发生在（ ）。

- A. 7-12 岁
- B. 12-18 岁
- C. 18-25 岁
- D. 25-30 岁

答案：B

3. 倘若成年早期的社会心理危机解决不善，可能导致（ ）。

- A. 恐惧
- B. 自卑
- C. 不确定性
- D. 混乱的两性关系

答案：D

4. 成年晚期形成的品质是（ ）。

- A. 爱的品质
- B. 关心品质
- C. 超脱品质
- D. 智慧贤明品质

答案：D

判断题

1. 艾里克森认为性本能是人格发展的动力。 (×)
2. 亲密感，是人与人之间的亲密关系，包括友谊与爱情。 (√)
3. 依恋指个体对某一特定个体的长久持续的情感联系。 (√)
4. 划分青春期的年龄段是 12-18 岁。 (√)
5. 艾里克森认为，同一性对同一性的扩散是青少年期所要解决的主要心理社会任务。 (√)

多选题

1. 以下属于艾斯沃斯 (Anisworth) 通过陌生情境将婴儿的依恋类型划分为 () 。

- A. 安全型
- B. 危机型
- C. 回避型
- D. 反抗型

答案：ACD

2. 下列属于青少年的情绪特点的有 () 。

- A. 强烈狂暴性与温和细腻共存
- B. 可变性与固执性共存
- C. 内向性与表现性共存。
- D. 自我意识高涨

答案：ABC

3. 同一性延缓状态的青少年可能表现出 () 。

- A. 较高的焦虑水平
- B. 对传统价值观的兴趣
- C. 较高的经验开放性
- D. 服从权威

答案：AC

4. 玛西亚将同一性状态细化为 () 。

- A. 同一性获得
- B. 同一性延缓
- C. 同一性早闭
- D. 同一性弥散

答案：ABCD

5. 在精神分析的理论中意识的水平有 () 。

- A. 下意识
- B. 无意识
- C. 潜意识
- D. 前意识

答案：BCD

二、心理发展阶段中的心理现象

知识讲解：

1. 亲社会行为：亲社会行为又叫利社会行为，是指符合社会希望并对行为者本身无明显好处，而行为者却自觉自愿给行为的受体带来利益的一类行为。一般亲社会行为可以分为利他行为和助人行为。
2. 攻击性行为：攻击性行为又叫利己行为，任何形式的有目的的伤害另一生物体而为该生物体所不愿接受的行为。具有下述特征：①是有意的伤害行为；②仅限于对生物体的伤害，对非生物体的伤害仅仅是一种情绪发泄；③被害者不愿接受，攻击性行为的极端形式称为暴力行为，可造成严重伤害或危及生命。
3. 依恋：一般被定义为婴儿和其照顾者（一般为母亲）之间存在的一种特殊的感情关系。它产生于婴儿与其父母的相互作用过程中，是一种感情上的联结和纽带。

单选题

1. （ ）是年幼类哺乳动物想跟自己的母亲有身体接触的一种需求。

A. 依恋
B. 亲社会行为
C. 接触性安慰
D. 安全需要

答案：C

2. 儿童丧失正常的受到母亲的喂养、照料和爱抚以及正常的母—婴交往的生活条件，称为（ ）。

A. 剥夺
B. 遗弃
C. 孤立
D. 放任

答案：A

3. 以下属于青春期情绪变化特点的是（ ）。

A. 容易抑郁
B. 容易焦虑
C. 容易暴躁
D. 情绪不稳定

答案：D

4. 攻击性行为又叫（ ）。

A. 暴力行为

- B. 侵犯行为
- C. 利己行为
- D. 不良行为

答案：B

5. 生活中出现的帮助、分享、合作、安慰、同情、关心、谦让、互助等行为，属于（ ）。

- A. 博弈
- B. 亲社会行为
- C. 人际沟通
- D. 人际吸引

答案：B

6. （ ）一般被定义为婴儿和他的照顾者（一般为母亲）之间存在的一种特殊的感情关系。

- A. 依恋
- B. 亲社会行为
- C. 接触性安慰
- D. 安全需要

答案：A

7. 根据艾里克森的观点，12-18 岁时期发展的特定目标和任务是（ ）。

- A. 成为自主者的阶段
- B. 发展主动性的阶段
- C. 变得勤奋的阶段
- D. 建立个人同一性的阶段

答案：D

判断题

- 1. 接触性安慰是一种基本需求。（√）
- 2. “快乐的损人者”表明儿童缺乏道德认知。（×）
- 3. 青少年在心理上脱离父母或其他养育者而变得相对独立的过程称为“心理断乳”。（√）
- 4. 亲社会行为主要指人们在社会交往中表现出的友好积极的行为,其特点是使他人乃至整个群体获益,并能促成交往双方的和谐关系。（√）

多选题

- 1. 以下关于接触性安慰的说法中正确的有（ ）。
- A. 是一种基本心理需求
- B. 需求随个体成熟消失
- C. 见于哺乳动物
- D. 触动人们潜意识当中对母亲温暖怀抱的愉悦体验

答案：AD

2. 青少年期情感的发展往往伴随着哪些现实的矛盾？（ ）

- A. 理想与现实的矛盾
- B. 求知欲强与识别能力低的矛盾

C. 情感与理智的矛盾

D. 独立性与依赖性的矛盾

答案：ABCD

3. 反抗心理是初中生普遍存在的一种个性心理特征，这种反抗心理产生的原因包括（ ）。

A. 自我意识的突然高涨

B. 中枢神经系统的兴奋性过强

C. 独立意识的产生

D. 情绪的稳定性的

答案：ABC

第二章 社会心理效应与我们的生活

一、南风效应

知识讲解：

1. 南风效应：也叫做“南风法则”或“温暖法则”。它来源于法国作家拉·封丹写的一则寓言，它告诉我们：“温暖胜于严寒。”南风法则将其运用到管理实践中，要求管理者要尊重和关心下属，时刻以下属为本，多点“人情味”，多注意解决下属日常生活中的实际困难，使下属真正感受到管理者给予的温暖。

单选题

1. 作为班干部，应该时常关心同学，为人处世多些“人情味”，而不是咄咄逼人，这样才真正俘获了他人的心。这体现了（ ）效应。

- A. 首因效应
- B. 从众效应
- C. 南风效应
- D. 光环效应

答案：C

2. 思想政治教育者要关心爱护学生，像“南风”般让人感到温暖舒适，用徐徐微风吹开学生的内心世界，以爱学生的真挚情感和实际行动使学生感受到关爱和温情，达到以情育人的目的，这体现了（ ）。

- A. 温暖法则
- B. 木桶效应
- C. 晕轮效应
- D. 光环效应

答案：A

判断题

1. 南风效应告诉我们，在与同学发生矛盾时，双方不应针锋相对，而是进行坦诚沟通与交流。（√）

2. 南风效应告诉我们爱人者，人恒爱之，敬人者，人恒敬之。（√）

3. 南风效应之所以有效，是因为它顺应了人的内在需要，使人的行为变为自觉。（√）

多选题

1. 下列说法关于南风效应的启示正确的是（ ）。

- A. 教育事业中，南风效应要求教师应该用自己的温暖和爱去感染学生
- B. 在政府机关中，政府官员应注意运用尊重关心的方法处理社会矛盾
- C. 公、检、法机关在处理民事纠纷时要注重首先采取调解的方式
- D. 在企业管理中，领导者应懂得尊重善待员工、关心体贴员工的生活

答案：ABCD

二、霍桑效应

知识讲解：

1. 霍桑效应，又可以称为“宣泄效应”，指由于受到额外的关注而引起努力或绩效上升的情

况，比如在企业中员工会因为受到上级的关注和赏识而更加努力工作。这个名称来自 20 世纪霍桑工厂的一次改革，为了提高工作效率，这个厂请来包括心理学家在内的各种专家，在约两年的时间内找工人谈话两万余人次，耐心听取工人对管理的意见和抱怨，让他们尽情地宣泄出来。结果，霍桑工厂的工作效率大大提高。这种奇妙的现象就被称作“霍桑效应”，也就是宣泄效应。

2. 效应启示：人在一生中会产生数不清的意愿和情绪，但最终能实现、能满足的却为数不多。对那些未能实现的意愿和未能满足的情绪，切莫压制下去，而要千方百计地让它宣泄出来，这对人的身心和工作效率都非常有利。这个效应告诉我们，当同学或自己受到公众的关注或注视时，学习和交往的效率就会大大增加。因此，我们在日常生活中要学会与他人友好相处，明白什么样的行为才是同学和老师所接受和赞赏的，我们只有在生活和学习中不断地增加自己的良好行为，才可能受到更多人的关注和赞赏，也才可能让我们的学习不断进步，充满自信。

3. 基本案例：有一所国外的学校，在入学的时候会对每个学生进行智力测验，以智力测验的结果将学生分为优秀班和普通班。结果有一次在例行检查时发现，一年之前入学的一批学生的测验结果由于某种失误被颠倒了，也就是说优秀班其实是普通的孩子，而真正聪明的孩子却在普通班。但是这一年的课程成绩却如同往年一样，优秀班明显高于普通班，并未出现异常。原本普通的孩子被当作优等生关注，他们自己也就认为自己是优秀的，额外的关注加上心理暗示使得丑小鸭真的成了白天鹅。

举例：

1. 以下案例中，体现“霍桑效应”的是（ ）。

A. 小瑞看到同学们都穿起板鞋，明明知道这种款式并不适合自己，但仍放弃适合自己的风格而去追时髦、赶潮流。

B. 小菁参加省级的舞蹈比赛，在平时练习中总是表现出色，在比赛中，见到父母及朋友在场下给自己加油时，内心中顿时产生一种巨大的压力及紧张的情绪，最后导致发挥失常。

C. 马鸣赶到鸿达公司参加第一轮应聘主考官见他上身一件红格子衬衣，加上满头乱糟糟的头发，给人一种疲疲沓沓的感觉主考官经过再三考虑，最终没有录用马鸣。

D. 小陈成绩不是很好，但是看到班主任对他很是关心，内心很是感激，暗示自己要更加努力学习。

答案：D

2. “非著名相声表演艺术家”郭德纲一次接受采访时说：“在德云社面试时，那些当着面试官的面使劲表现自己，面试官不在之后却啥事往后退的人，是我第一批要淘汰的人”。郭德纲所说的这类人，更符合（ ）。

- A. 登门槛效应
- B. 霍桑效应
- C. 晕轮效应
- D. 巴纳姆效应

答案：B

3. 所谓霍桑效应，就是指那些意识到自己正在被别人观察的个人具有改变自己行为的倾向。根据上述定义，下列情境不属于霍桑效应的是（ ）。

- A. 小张从小到大都是受同学、老师喜爱的优等生，在读大学期间，某次听到宿舍同学议论说他的性格过于孤僻，可以试着多交朋友时，就再也没有理会过那个同学。
- B. 某厂厂长每月都会找工人谈心，了解工人情况，耐心听取他们的意见和建议，工人的工作效率明显得到提高。
- C. 小李长相普通，不爱打扮，一次在发现同班小王总是往自己这边有意无意地注视时，小李逐渐开始学习打扮自己，整个人变得更加开朗了。
- D. 一所学校，在入学的时候会对每个学生进行智力测验，以智力测验的结果将学生分为优秀班和普通班。结果有一次在例行检查时发现，一年之前入学的一批学生的测验结果由于某种失误被颠倒了，但是这一年的课程成绩却如同往年一样，优秀班明显高于普通班，并未出现异常。

答案：A

多选题

1. “霍桑效应”给我们的启示有（ ）

- A. 面对竞争，我们应该努力去增强我们自身的实力，才能发挥出更好的成绩，产生社会促进效应
- B. 要善于宣泄自己的未能实现的意愿和未能满足的情绪，这对个人的身心和工作效率都非常有利
- C. 凡事在先，须加忍让，防止激化待心平气和时，彼此再理论，明辨是非
- D. 当同学或自己受到公众的关注或注视时，学习和交往的效率就会大大增加

答案：BD

三、归因现象

知识讲解：

- 1. 归因是指人们对他人或自己行为原因的推论过程，即指人们如何解释自己和他人行为的原因的认知过程。
- 2. 美国心理学家伯纳德·韦纳(B. Weiner，1974)认为，人们对行为成败原因的分析可归纳为以下六个原因：
 - (1) 能力，根据自己评估个人对该项工作是否胜任；
 - (2) 努力，个人反省检讨在工作过程中曾否尽力而为；
 - (3) 任务难度，凭个人经验判定该项任务的困难程度；
 - (4) 运气，个人自认为此次各种成败是否与运气有关；
 - (5) 身心状态，工作过程中个人当时身体及心情状况是否影响工作成效；

(6) 其他因素，个人自觉此次成败因素中，除上述五项外，尚有何其他事关人与事的影响因素(如别人帮助或评分不公等)。

以上六项因素作为一般人对成败归因的解释或类别，韦纳按各因素的性质，分别纳入以下三个维度之内：

(1) 控制点 (因素源):指当事人自认影响其成败因素的来源，是以个人条件(内控)，抑或来自外在环境(外控)。在此一维度上，能力、努力及身心状况三项属于内控，其他各项则属于外控。

(2) 稳定性：指当事人自认影响其成败的因素，在性质上是否稳定，是否在类似情境下具有一致性。在此一维度上，六因素中能力与工作难度两项是不易随情境改变的，是比较稳定的。其他各项则均为不稳定者。

(3) 可控性：指当事人自认影响其成败的因素，在性质上是否能否由个人意愿所决定。在此一维度上，六因素中只有努力一项是可以凭个人意愿控制的，其他各项均非个人所能为力。

	稳定性		内/外在性		可控性	
	稳定	不稳定	内在	外在	可控	不可控
能力高低	+		+			+
努力程度		+	+		+	
任务难度	+			+		+
运气好坏		+		+		+
身心状况		+	+			+
外界环境		+		+		+

表 1 韦纳 (Weiner) 归因三维度模式

单选题

1. 每每考试失败了，小陈都认为老师出的卷太难了，有意刁难大家这属于 () 归因。
- A. 正向归因
- B. 负向归因
- C. 外部归因
- D. 内部归因

答案： C

2. 小林同学在多次考试失败之后，产生了习得性无助，导致一听到考试就会害怕、焦虑，这是因为他将考试失败归因于 () 。
- A. 任务太难
- B. 努力不够
- C. 运气不佳
- D. 能力不足

答案： D

判断题

1. 高成就动机者倾向于外部归因，低成就动机者倾向于内部归因。(×)

多选题

1. 把失败归因为自己的努力不够，属于 () 归因。

- A. 内部的
- B. 稳定的
- C. 可控的
- D. 不稳定的

答案：ACD

2. 美国心理学家韦纳提出了归因三维度模式，三维度分别为（ ）

- A. 控制点
- B. 稳定性
- C. 可控性
- D. 外向性

答案：ABC

四、木桶效应

知识讲解：

1. 木桶效应：也叫“木桶定律”或者“短板效应”。指一只水桶能装多少水取决于它最短的那块木板。一只木桶想盛满水，必须每块木板都一样平齐且无破损，如果这只桶的木板中有一块不齐或者某块木板下面有破洞，这只桶就无法盛满水。
2. 它是借用木桶进行的系统论思想描述。任何系统都是一个有机的整体，系统中各要素在系统中都处于一定的位置上，起着特定的作用。要素之间相互关联，构成了一个不可分割的整体。木桶代表系统，每一块木板代表了一个子系统。当木板高低不齐时，木桶装水量取决于最短板，而不取决于最长板。这实际告诉我们系统论的道理：子系统最优，并不代表总系统最优；子系统同步发展、动态均衡，才有利于系统总体功能的实现。如果木板质地优良，且一样高，但板块之间有缝隙，木桶同样会漏水。因此，整个社会与我们每个人都应思考一下自己的“短板”，并尽早补足。

单选题

1. 高考在即，一位同学有偏科的现象，语文成绩特别好，但是英语一塌糊涂，一直以来英语都是他的短板，老师和家长总是用（ ）来告诫他要全面发展。

- A. 晕轮效应
- B. 期望效应
- C. 从众效应
- D. 木桶效应

答案：D

2. 拥有一流球星的美国足球队，在本次世界杯的多数场次中，除胡克尔担当突击前锋外，老将拉尔森、汤姆和小将阿金拉德沃同样获得很多的得分机会。美国队主帅麦卡岑深谙“一个球队不能是一个人的球队”。这句话这是对（ ）理论的诠释。

- A. 木桶效应
- B. 霍桑效应
- C. 社会抑制
- D. 首因效应

答案：A

判断题

1. “木桶理论”，是指用一个木桶来装水，如果组成木桶的木板参差不齐，那么它能盛下的水的容量不是由这个木桶中最长的木板来决定的，而是由这个木桶中最短的木板决定的，所

以它又被称为“短板效应”。（√）

2. “木桶理论”对我们大学生而言，就是要善于认识自己的长短板，并努力将自己的“短板”补长。（√）

多选题

1. 木桶效应给班级管理带来的启示有下列哪几项？（ ）

- A. 在班上可以通过成立学习小组等形式，比学赶帮，培养学生的团队精神，促进共同进步。
- B. 优秀的班集体要有共同的价值观，帮助学生培养集体主义精神，一荣俱荣，一损俱损。
- C. 每个学生都有自己的长处和短处，必须相互之间要能包容别人的缺点，发挥自己的优点，相互协助，密切配合。
- D. 班级管理要尊重每一个学生的个性和特色，促进个人发展。

答案：ABC

五、三分之一效应

知识讲解：

1. 三分之一效应：是指当人类在决策及选择时，当有 3 个或以上选项时，便会因传统思维的局限而做出错误的判定。思维的局限表现为人们在面临众多概率相同的选项时，虽然明知各选择的机会一样大，但心理上总会对最前和最后的选项产生抗拒，于是通常会在中间的某个选项上做出选择。

单选题

1. 根据定义，下列选项属于“三分之一效应”的是（ ）。

- A. 中学阶段处于班级中上游的学生潜能最大
- B. 商业街上销售量最高的店铺不在街道两头
- C. 由于过于追求完美，“剩男”“剩女”越来越多
- D. 英语考试时选择题部分小张全都猜答最后一项

答案：B

判断题

1. 三分之一效应是指在“多者择一”的决策中，随着选择对象的增多，选择余地的增大，选择难度不但没有缩小，反而也在增多和加大，最后使当事者陷入迷茫。（√）

六、刻板效应

知识讲解：

1. 刻板效应：指对事物形成的一般看法和个人评价，认为某种事物应该具有其特定的属性，而忽视事物的个体差异。刻板印象虽然可以在一定范围内进行判断，不用探索信息，迅速洞悉概况，节省时间与精力，但是往往可能会形成偏见，忽略个体差异性。人们往往把某个具体的人或事看作是某类人或事的典型代表，把对某类人或事的评价视为对某个人或事的评价，因而影响正确的判断，若不及时纠正进一步发展或可扭曲为歧视。

单选题

1. 《三国演义》里的庞统因其貌丑而曾被人忽视了才能，如“权见其人浓眉掀鼻，黑面短髯、形容古怪，心中不喜”，“玄德见统貌陋，心中不悦”。这是以下哪种效应导致的？（ ）

- A. 三分之一效应
- B. 从众效应
- C. 刻板效应
- D. 光环效应

答案：C

2. 在生活中，我们往往认为湖南人很能吃辣，东北人总是长得很高大，这是由于受到了（ ）影响。

- A. 首因效应
- B. 近因效应
- C. 晕轮效应
- D. 刻板印象

答案：D

判断题

1. 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”这些俗语说明了从众效应这一心理现象。（×）
2. 刻板印象常常是一种偏见，人们只对接触过的人会产生刻板印象，而不会一个未接触过的人产生刻板印象。（×）

多选题

1. 刻板效应，又称定型效应，是指人们用刻印在自己头脑中的关于某人、某一类人的固定印象，以此作为判断和评价人依据的心理现象。它具有以下哪些特点？（ ）
- A. 群体过于简单化的分类
- B. 同一社会、同一群体中，刻板印象有惊人的一致性
- C. 多是偏见，甚至完全错误
- D. 通常由从众效应引发

答案：ABC

七、从众效应

知识讲解：

1. 从众效应：是指当个体受到群体的影响（引导或施加的压力），会怀疑并改变自己的观点、判断和行为，朝着与群体大多数人一致的方向变化。也就是指：个体受到群体的影响而怀疑、改变自己的观点、判断和行为等，以和他人保持一致。也就是通常人们所说的“随大流”。

单选题

1. 小明最近听到班上的同学经常谈论《新笑傲江湖》，本不爱看电视剧的他也每天晚上守着电视机等待电视剧开始。这是下面（ ）效应所致。
- A. 光环效应
- B. 刻板效应
- C. 从众效应
- D. 定型效应

答案：C

2. 非典时期的抢购白醋，日本地震后的抢购食盐，这些现象都说明了（ ）的心理现象。

- A. 光环效应
- B. 南风效应

C. 霍桑效应

D. 从众效应

答案：D

判断题

1. 从众是一种普遍的社会心理现象，从众效应本身并无好坏之分，其作用取决于在什么问题及场合上产生从众行为。（√）

2. “从众效应”也叫“羊群效应”：是个人的观念或行为由于真实的或想象的群体的影响或压力，而向与多数人相一致的方向变化的现象。（√）

3. 在真实的谣言传播过程中，有时候有人接受谣言，是因为他们所接触到群体中大部分都相信谣言是真实的消息。有时人们会在大众面前伪装自己，隐藏自己的真才实学，克制自己的疑惑跟随主流，这就是“从众效应”。（√）

多选题

1. 从众效应是指个体在真实的或臆想的群体压力下，在认知上或行动上以多数人或权威人物的行为为准则，进而在行为上努力与之趋向一致的现象。关于从众效应，下列说法正确的有（ ）。

A. 从众效应使人丧失了自己的特性，是一种不好的心理现象

B. 从众效应既包括思想上的从众，又包括行为上的从众

C. 学习从众，消费从众，恋爱从众是大学生常见的从众效应

D. 从众效应可分为具有积极作用的从众正效应，具有消极作用的从众负效应

答案：BCD

八、光环效应

知识讲解：

1. 光环效应：指人们在交往认知中，对方的某个特别突出的特点、品质就会掩盖人们对对方的其他品质和特点的正确了解。也就是，人们对人的认知和判断往往只从局部出发，扩散而得出整体印象，即常常以既定印象概全。一个人如果被标明是好的，他就会被一种积极肯定的光环笼罩，并被赋予一切都好的品质；如果一个人被标明是坏的，他就被一种消极否定的光环所笼罩，并被认为具有各种坏品质（例如尖角效应）。

2. 特点：光环效应具有遮掩性、表面性和弥散性的特点。

3. 相关实验：美国心理学家凯利以麻省理工学院的两个班级的学生分别做了一个实验。上课之前，实验者向学生宣布，临时请一位研究生来代课。接着告知学生有关这位研究生的一些情况。其中，向一个班学生介绍这位研究生具有热情、勤奋、务实、果断等项品质、向另一班学生介绍的信息除了将“热情”换成了“冷漠”之外，其余各项都相同。而学生们并不知道，两种介绍间的差别。下课之后，前一班的学生与研究生一见如故，亲密攀谈；另一个班的学生对他却敬而远之，冷淡回避。可见，仅介绍中的一词之别，竟会影响到整体的印象。学生们戴着这种有色镜去观察代课者，而这位研究生就被罩上了不同色彩的晕轮。

单选题

1. 拍广告片的多数是那些有名的歌星、影星，而很少见到那些名不见经传的小人物。这个现象体现的是什么效应？（ ）

A. 霍桑效应

B. 三分之一效应

C. 光环效应

D. 马太效应

答案：C

2. 莫言在获得诺贝尔文学奖后，他的很多压箱底的书一下子变得畅销起来，这体现了什么效应？（ ）

A. 霍桑效应

B. 三分之一效应

C. 光环效应

D. 马太效应

答案：C

3. 光环效应是一种（ ）的现象。

A. 社会适应

B. 信息干扰

C. 先入为主

D. 以偏概全

答案：D

判断题

1. 光环效应(The Halo Effect)，又称“晕轮效应”，通俗地说就是以点概面。（√）

多选题

1. 光环效应特征具体表现在哪几个方面？（ ）

A. 遮掩性

B. 表面性

C. 相似性

D. 弥散性

答案：ABD

2. 在学习生活过程中，为避免光环效应影响他人对自己或自己对他人的认识，应注意以下方面（ ）。

A. 不要过早地对新的老师、同学做出评价，要尽可能地与老师、同学进行多方面的交往，促进相互间的深入了解

B. 及时注意自己是否全面地看待了他人，特别是对有突出优点或缺点的老师与同学

C. 在与他人交往时，不要过分在意他人是怎样评价自己，要相信自己一定会获得他人的认可和理解

D. 注意做好自己应该做好的每一件小事，特别要注意处理好可能会给自己的形象造成较大影响事情

E. 要敢于展示自己，让更多的人了解自己的优点和长处，同时，也尽可能让他人了解自己的缺点

答案：ABCDE

九、近因效应

知识讲解：

1. 近因效应

近因效应是指当人们识记一系列事物时，对末尾部分项目的记忆效果优于中间部分项目的现象。这是指在多种刺激一次出现的时候，印象的形成主要取决于后来出现的刺激，即交往过程中，我们对他人最新的认识占了主体地位，甚至会掩盖以往形成的对他人的评价，因

此，也称为“新颖效应”。比如你本来对一个人印象很差，但是这个人在最近做了一件好事，由此你对他一改往常的看法，认为这个人不错，这就是“近因效应”在起作用。

2. 近因效应启示

同首因效应相反，近因效应使人们更看重新近信息，并以此为依据对问题作出判断，忽略了以往信息的参考价值，从而不能全面、客观、历史、公正地看待问题。近因效应是存在的，首因效应也是存在的，那么，怎么样去解释这种矛盾的现象呢？通过大量的实验证实，首因效应和近因效应依附于人的主体价值选择和价值评价。在主体价值系统作用下形成的印象，被赋予了某种意义，被称为加重印象。一般而言，认知结构简单的人更容易出现近因效应，认知结构复杂的人更容易出现首因效应。

3. 基本案例

(1) 张林与李萌是小学的同学，从那时起，两个人就是好朋友，对方非常了解，可是最近一段时间李萌因家中闹矛盾，心情十分不快，有时张林与他说话，动不动就发火，而且一个偶然的因素的影响，李萌卷入了一宗盗窃案。张林认为李萌过去一直在欺骗自己，于是与他断绝了友谊。其实这就是近因效应在起作用。

(2) 面试过程中，主考官告诉考生可以走了，可当考生要离开考场时，主考官又叫住他，对他说，你已回答了我们所提出的问题，评委觉得不怎么样，你对此怎么看？其实，考官做出这么一种设置，是对考生的最后一考，想借此考察一下应聘者的心理素质和临场应变能力。如果这一道题回答得精彩，大可弥补此前面试中的缺憾；如果回答得不好，可能会由于这最后的关键性试题而使应聘者前功尽弃。

单选题

1. 近因效应是指新出现的具有对立意义的刺激能够把人们心目中已有的印象反转为对立的印象。根据上述定义，下列情形符合近因效应的是（ ）。

- A. 自从老王到养老院做志愿者后，同事们就对他刮目相看
- B. 小林的学习成绩不太好，但是羽毛球水平很高，同学们很羡慕他
- C. 一家口碑良好的企业偷税漏税的丑闻被曝光后，公众指责其为“无良企业”
- D. 医疗事故发生后，医院诚恳地向患者家属道歉并减免了医药费，家属表示愿意谅解

答案：C

判断题

- 1. 一般心理上开放、灵活的人容易受首因效应的影响；而心理上保持高度一致，具有稳定倾向的人，容易受近因效应的影响。（×）
- 2. 近因效应的功能告诉我们：怒斥之后莫忘安慰！这就是说，在批评过程中，难免有些情绪化，但只要结束语妥帖，安慰几句，就能留下一个好的印象。（√）

多选题

1. 一般来说，近因效应容易在（ ）的人之间产生。

- A. 熟悉
- B. 不熟悉
- C. 亲密
- D. 不常见面

答案：AC

十、第一印象

知识讲解：

1. 第一印象：也叫首因效应。是指个体在社会认知过程中，通过“第一印象”最先输入的信息对客体以后的认知产生的影响作用。虽然这些第一印象并非总是正确的，但却是最鲜明、最牢固的，并且决定着以后双方交往的进程。如果一个人在初次见面时给人留下良好的印象，那么人们就愿意和他接近，彼此也能较快地取得相互了解，并会影响人们对他以后一系列行为和表现的解释。

单选题

1. 人与人第一次交往中给人留下的印象，在对方的头脑中形成并占据着主导地位，这种效应即为（ ）。

- A. 光环效应
- B. 近因效应
- C. 第一印象效应
- D. 马太效应

答案：C

2. 一位心理学家曾做过这样一个实验：他让两个学生都做对 30 道题中的一半，但是让学生 A 做对的题目尽量出现在前 15 题，而让学生 B 做对的题目尽量出现在后 15 道题，然后让一些被试对两个学生进行评价：两相比较，谁更聪明一些？结果发现，多数被试都认为学生 A 更聪明。这是（ ）心理现象。

- A. 光环效应
- B. 近因效应
- C. 第一印象效应
- D. 马太效应

答案：C

3. 首因效应也叫第一印象效应，是指个体在社会认知过程中，通过“第一印象”最先输入的信息对客体以后的认知产生的影响作用。下列选项符合首因效应的是（ ）。

- A. 物以类聚
- B. 削足适履
- C. 先入为主
- D. 一俊遮百丑

答案：C

判断题

1. 心理学的研究表明，在人与人的交往中，交往的初期，即在延续期还生疏阶段，第一印象效应的影响重要；而在交往的后期，就是在彼此已经相当熟悉时期，近因效应的影响也同样重要。（√）

2. 为官者总是很注意烧好上任之初的“三把火”，平民百姓也深知“下马威”的妙用，体现了第一印象的重要性。（√）

3. 有时候一句话会伤了多年的和气，体现了第一印象效应。（×）

多选题

1. 生活中，第一印象往往会对接下来的交往产生很大的影响，为了给别人留下比较好的第一印象，我们可以做到（ ）。

- A. 要抓住人际交往中的主要因素，个人的内在魅力
- B. 要注重自己的外在特征的修饰，
- C. 谈吐举止得当
- D. 要微笑对人，主动问候他人

答案：ABCD

十一、社会促进和社会抑制

知识讲解：

1. 社会促进：指在有他人旁观情况下表现比自己独自工作时更好的现象。主要原因有三个：
 - (1) 简单在场——他人的出现使人们的唤起增强；生理唤起强化人们的优势反应简单任务优势反应常常正确；复杂任务则相反；
 - (2) 评价恐惧——担心他人对自己的评价而引起唤醒，对工作绩效产生影响；
 - (3) 分心冲突——他人或新奇刺激出现引起分心，分心使任务和刺激之间引起冲突，冲突在增加认知负荷，导致唤起增强。
2. 社会抑制：个体因他人在场而工作效率降低的现象。

单选题

1. 期末复习的时候，小林发现他和室友一起复习比自己一个人复习效率要高，这个现象体现什么？（ ）
 - A. 社会促进
 - B. 社会抑制
 - C. 第一印象效应
 - D. 马太效应

答案：A

2. 小钢在黑板上解一道数学难题，周围同学都看着他，他感觉很紧张，无法解出这道题，这体现了（ ）。
 - A. 社会促进
 - B. 社会抑制
 - C. 第一印象效应
 - D. 马太效应

答案：B

判断题

1. 对接受过严格训练、技术娴熟的运动员来说，有观众在场的比赛常可促进他的表现，创造出比平时训练更好的成绩。这体现了社会促进。（√）
2. 我们应该要努力增强我们自身的实力，这样我们的对手就会让我们发挥出更好的成绩，产生社会促进效应。（√）
3. 由于他人在场而导致个体作业水平提高或降低的现象，前者称为社会促进，后者称为社会抑制。（√）

多选题

1. 当有其他人在场观看工作时，人们有可能出现表现得更好的情况，可能导致该现象发生的原因有（ ）。
 - A. 简单在场
 - B. 评价恐惧
 - C. 分心冲突
 - D. 自尊唤起

答案：ABC

2. 社会促进和社会抑制效应给我们的启示有（ ）。

- A. 面对竞争，我们应该要努力增强去我们自身的实力，以发挥出更好的成绩
- B. 面对你只会产生无限的焦虑，因而一败涂地，社会抑制效应会让你因对手的光彩而褪色
- C. 在现实生活中，我们的朋友往往是和我们有着某些共同之处的人
- D. 敢于展示自己，让更多的人了解自己的优点和长处

答案：AB

十二、人际吸引

知识讲解：

1. 定义：人际吸引是个体与他人之间情感上相互喜欢、相互需要，依赖的状态，是人际关系中的一种肯定形式。按吸引的程度，人际吸引可分为亲合、喜欢和爱情。亲合是较低层次的人际吸引，喜欢是中等程度的吸引，爱情是最强烈的人际吸引形式。

2. 人际吸引的基本原则

①临近性原则

熟悉能增加吸引的程度。此外如果其他条件大体相当，人们会喜欢与自己邻近的人。处于物理空间距离较近的人们，见面机会较多，容易熟悉，产生吸引力，彼此的心理空间就容易接近。常常见面也利于彼此了解，使得相互喜欢。比如大学同一个寝室的同学容易建立起友谊，这就体现了这个原则。

②相似性原则

人们往往喜欢那些和自己相似的人。相似性主要包括：信念、价值观及人格特征的相似；兴趣、爱好等方面的相似；社会背景、地位的相似；年龄、经验的相似。实际的相似性很重要，但更重要的是双方感知到的相似性。比如菲菲刚进入大学，人生地不熟，有一次她碰到了一个老乡，于是两人迅速成为了好朋友，这体现了相似性原则。

③互补性原则

当双方在某些方面看起来互补时，彼此的喜欢也会增加。互补可视为相似性的特殊形式。以下三种互补关系会增加吸引和喜欢：需要的互补；社会角色的互补；人格某些特征的互补，如内向与外向。当双方的需要、角色及人格特征都呈互补关系时，所产生的吸引力是非常强大的。比如黄琳是比较粗心大意的，但是她的好朋友却心思细腻，这对朋友的相处就体现了这个原则。

④审美观原则

容貌、体态、服饰、举止、风度等个人外在因素在人际情感中的作用也是很大的。尤其是在交往的初期，好的外貌容易给人一种良好的第一印象，人们往往会以貌取人。外貌美能产生光环效应，即人们倾向于认为外貌美的人也具有其他的优秀品质，虽然实际上未必如此。

⑤相互性原则

人际关系的基础是彼此间的相互重视与支持，任何个体都不会无缘无故地接纳他人，喜欢是有前提的，相互性就是重要的前提，我们容易喜欢那些也喜欢我们的人，人际交往中的喜欢与不喜欢、接近与疏离都是相互的。平日所见的“臭味相投”、有共同爱好就是这个道理。

⑥交往频率原则

常常见面也利于彼此了解，使得相互喜欢。但交往频率与喜欢程度的关系呈倒U型曲线，过低与过高的交往频率都不会使彼此喜欢的程度提高，中等交往频率时，彼此喜欢程度较高。

单选题

1. 人与人之间由于积极的认知与情感体验而在心理和行为上的相互趋近倾向被称为 ()

- A. 人际吸引
- B. 积极情感
- C. 喜欢
- D. 友谊

答案: A

判断题

1. 人们更容易喜欢自己的同学、同事、邻居, 这体现了人际交往的临近性原则。 (√)

多选题

1. 人际吸引往往遵循以下哪几条原则? ()

- A. 相似性原则
- B. 互补性原则
- C. 审美观原则
- D. 相互性原则
- E. 交往频率原则
- F. 临近性原则

答案: ABCDEF

2. 刚进入一个新的集体, 我们会和自己的寝室室友更快地建立亲密关系, 如果大家有共同的爱好关系就会更加亲密一些, 这是由于在人际吸引中我们会受到 () 的影响?

- A. 相似性原则
- B. 互补性原则
- C. 审美观原则
- D. 相互性原则
- E. 交往频率原则
- F. 临近性原则

答案: AEF

十三、巴纳姆效应

知识讲解:

1. 巴纳姆效应 (Barnum effect) 是 1948 年由心理学家伯特伦·福勒通过试验证明的一种心理学现象, 以杂技师巴纳姆的名字命名, 认为每个人都会很容易相信一个笼统的、一般性的人格描述特别适合他。即使这种描述十分空洞, 仍然认为反映了自己的人格面貌, 哪怕自己根本不是这种人。

单选题

1. 巴纳姆效应: 指人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点。下列属于巴纳姆效应的是 ()。

- A. 公共汽车上常发现一个人张大嘴打了个哈欠, 周围会有几个人也忍不住打起了哈欠
- B. 当人的情绪处于低落、失意的时候, 对生活会失去控制感, 安全感也就受到影响
- C. 虽然算命先生说了许多无关痛痒的话, 但很多人都认为算命先生说得“很准”
- D. 有人常会怀疑自己所做的决定或所做的事的正确性, 喜欢生活有些变化, 厌恶被人限制

答案: C

判断题

1. 星座的描述就是利用了巴纳姆效应的原理，当人们相信自己是某个星座的样子时，他会不自觉地向这个星座的描述词汇靠拢，最后表现出这个星座的性格。（√）

多选题

1. 我们如何减少巴纳姆效应的影响，客观真实地认识自己，有以下几种途径：（ ）。

- A. 要学会面对自己
- B. 培养一种收集信息的能力和敏锐的判断力
- C. 以人为镜，通过与自己身边的人在各方面的比较来认识自己
- D. 通过对重大事件，特别是重大的成功和失败认识自己

答案：ABCD

第三章 教育心理规律/效应与学习

一、马太效应

知识讲解：

1. 马太效应：1968 年，美国科学史研究者罗伯特·莫顿（**Robert K. Merton**）提出这个术语用以概括一种社会心理现象：“相对于那些不知名的研究者，声名显赫的科学家通常得到更多的声望；即使他们的成就是相似的，同样地，在一个项目上，声誉通常给予那些已经出名的研究者。”

罗伯特·莫顿归纳“马太效应”为：任何个体、群体或地区，在某一个方面(如金钱、名誉、地位等)取得成功和进步，就会产生一种积累优势，就会有更多的机会取得更大的成功和进步。

单选题

1. 对已有相当声誉的科学家作出的科学贡献给予的荣誉越来越多，而对那些未出名的科学家则不承认他们的成绩这是一种（ ）社会现象。

- A. 连锁塑造效应
- B. 皮格马利翁效应
- C. 霍布森选择效应
- D. 马太效应

答案：D

2. 教育中为了避免马太效应，教师应该（ ）。

- A. 学生想怎么样就怎么样
- B. 注重成绩好或者乖巧的学生
- C. 忽视成绩不好或者品行不端的学生
- D. 照顾每个学生在不同情况下的自尊心，给每个学生以师爱

答案：D

3. 马太效应，名字来自圣经《新约·马太福音》一则寓言：“凡有的，还要加倍给他叫他多余；没有的，连他所有的也要夺过来。”指的是“强者愈强、弱者愈弱”的现象，广泛应用于社会心理学、教育、金融以及科学领域。中国古代哲学家老子曾提出类似的思想：“天之道，损有余而补不足。人之道则不然，损不足以奉有余。”下列不属于马太效应的是（ ）。

- A. 在股市楼市狂潮中，最赚的总是庄家，最赔的总是散户
- B. 落后地区的人才会流向发达地区，落后地区的资源会廉价流向发达地区，落后地区的制度又通常不如发达地区合理，于是循环往复，地区差异会越来越大
- C. 任何人都可能只买了一张彩票却中了大奖
- D. 占有人才越多的地方，对人才越有吸引力；占有人才越少的地方，被认可的人才越稀缺
- E. 由于富人掌握了更多的资源而穷人没有，所以富有的人越来越富有，贫穷的人越来越贫穷

答案：C

判断题

1. 教育中的马太效应有利于每个学生的发展。（×）

2. 教育中的“马太效应”容易使少数学生成为精神“贵族”，多数学生成了受冷落的“被弃者”，我们应该防止这一教育的负作用，老师应该建立多种评价机制，不搞单一标准，为每

个学生的健康成长创造一个良好的心理环境。（√）

3. 圣经《新约》中的一则寓言：“凡有的，还要加倍给他叫他多余；没有的，连他所有的也要夺过来。”这则寓言体现的是马太效应。（√）

多选题

1. 马太效应在教育中会造成的危害有（ ）。

- A. 造成学生自负自傲，孤芳自赏
- B. 造成学生缺乏自尊，或自尊心受损，自暴自弃，上进心减弱
- C. 让老师偏爱差生
- D. 让老师偏爱好学生，忽视了差生

答案：ABD

二、连锁塑造

1. 连锁塑造：指通过小步骤反馈来达到学习目标。也就是说，首先要把大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。

2. 连锁塑造最初运用于动物训练。著名的心理学家斯金纳(Skinner)发明了“斯金纳箱”。在斯金纳箱的一面箱壁上嵌有一个与箱壁平齐的彩色小塑料圆盘。研究者的目的是训练鸽子啄这个彩色圆盘，而不是箱壁上的其他任何地方。训练开始时，只要鸽子在箱子中的任何地方朝盘子这个方向稍微转动一下身体，就给鸽子喂食。这样，多次以后，鸽子朝这个方向转动的频率明显提高。当鸽子经常做出这一行为时，研究者就开始对鸽子提出更高的要求。此时，只有鸽子转向圆盘这个方向时，才给鸽子食物。等到鸽子经常向圆盘转动时，研究者再次提高要求，只有当鸽子啄向圆盘时才给它食物。这样多次之后，鸽子真的学会啄圆盘了。而这个训练鸽子的具体过程就是连锁塑造方法运用的全过程。

3. 连锁塑造方法同样适用于人的行为改变及习惯的养成：通过强化激励和跟踪评价，促进入行为习惯的养成。

单选题

1. 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是（ ）的定义。

- A. 正强化
- B. 连锁塑造
- C. 负强化
- D. 惩罚

答案：B

2. 正确诠释连锁塑造方法的是（ ）。

- A. 对于不能长期坐的孩子，第一次坐 5 分钟奖励小玩具，之后坐 10 分钟奖励小玩具，之后时间依次延长
- B. 对没有信心的学生，在做事情的过程中一直给表扬
- C. 对于一个被罚扫地一周的坏学生，做了一件好事，减少罚扫地一天，再做一件好事再减少一天
- D. 对于不喜欢做好事的学生，做一次好事就奖励一朵红花，第二次做好事再奖励一朵红花

答案：A

3. 马戏团驯兽员往往会把一件事分成若干小步骤，完成一个小步骤，就给动物喂食，多次以后，再提高要求，再喂食，多次以后，动物便可在台上表演。驯兽员所利用的方法是（ ）。

- A. 正强化
- B. 连锁塑造
- C. 负强化
- D. 惩罚

答案：B

判断题

1. 连锁塑造是在完成所有目标后进行反馈或强化。（×）
2. 连锁塑造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。（√）
3. 连锁塑造不仅可以用来学习新的行为，也可以用于消除已有的行为。（√）

多选题

1. 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. 小涛每天比前一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

三、皮格马利翁效应

知识讲解：

1. 皮格马利翁效应：又称罗森塔尔效应。一种社会心理效应，指的是教师对学生的殷切希望能戏剧性地收到预期效果的现象。
2. 这一现象是由美国著名心理学家罗森塔尔（Rosenthal）和雅格布森（Jacobsen）在小学教学中予以验证并提出的。暗示了在本质上，人的情感和观念会不同程度地受到别人下意识的影响。人们会不自觉地接受自己喜欢、钦佩、信任和崇拜的人的影响和暗示。评价主体低估被评价者能力，认定被评价者是不求上进的、行为差劲的，以致被评价者将这种观念内化，促使被评价者表现不良行为。

单选题

1. 说你行，你就行，不行也行；说你不行，你就不行，行也不行是对哪个效应的描述？（ ）
- A. 首因效应
- B. 从众心理效应
- C. 皮格马利翁效应
- D. 名人效应

答案：C

2. 在教育学生的过程中，给学生以美好的期望，认为她可以获得很好的成绩，最终同学确实达到了教师的期望，这是皮格马利翁效应的表现，这体现的就是（ ）。

- A. 自信的力量
- B. 表扬的力量
- C. 暗示的力量
- D. 交流的力量

答案：C

3. 皮格马利翁效应指一种心理学现象，指当一个人获得另一个人期望和信任时，他便感觉到获得了支持，从而变得自信和自尊，获得一种积极向上的动力，希望达到对方的期望。下列属于皮格马利翁效应的一项是（ ）。

- A. 罗杰·罗尔斯在校长“你会成为纽约州州长”的激励下，从嬉皮顽童成长为纽约第一个黑人州长
- B. 王教授在教学过程中采用多媒体等现代教学手段，提高了学生掌握知识的效率
- C. 郎老太太在 60 岁时不顾别人的看法，学习法律，顺利通过司法考试
- D. 西方有句俗语，你的未来基于你的梦想，对于人生有良好规划，有远大理想的人，其工作往往更有动力，生活也是丰富多彩的

答案：A

4. 皮格马利翁效应启示教师应该对学生（ ）。

- A. 充满期望
- B. 启发引导
- C. 严格要求
- D. 因材施教

答案：A

判断题

- 1. “皮格玛利翁效应”留给我们这样一个启示：赞美、信任和期待具有一种能量，它可能改变人的行为。（√）
- 2. 皮格马利翁效应体现的是暗示的力量。（√）

四、霍布森选择效应

知识讲解：

- 1. 霍布森选择效应（Hobson choice Effect）：1631 年，英国剑桥商人霍布森从事马匹生意，他说，你们买我的马、租我的马，随你的便，价格都便宜。霍布森的马圈大大的、马匹多多的，然而马圈只有一个小门，高头大马出不去，能出来的都是瘦马、赖马、小马，来买马的左挑右选，不是瘦的，就是赖的。霍布森只允许人们在马圈的出口处选。大家挑来挑去，自以为完成了满意的选择，最后的结果可想而知——只是一个低级的决策结果，其实质是小选择、假选择、形式主义的选择。人们自以为作了选择，而实际上思维和选择的空间是很小的。有了这种思维的自我僵化，当然不会有创新，所以它是一个陷阱。后来，管理学家西蒙，把这种没有选择余地的所谓“选择”讥讽为“霍布森选择”。霍布森选择是一个小选择、是一个假选择，大同小异的选择就是假选择。
- 2. 导致霍布森选择效应的原因是：不对比的自我选择、主观封闭性与趋同性。

单选题

1. 对无选择余地的“选择”的现象效应称为（ ）。

- A. 霍布森选择效应
- B. 拆窗效应
- C. 手表效应
- D. 詹斯效应

答案：A

2. 霍布森选择效应的坏处是（ ）。

- A. 扼杀学生多样化的思维，从而也扼杀了学生的创造力
- B. 对学生严格要求，充分挖掘出学生的潜力
- C. 破坏教师的地位
- D. 让学生在教育过程中占据主导

答案：A

3. 格言“如果你感到似乎只有一条路可走，那很可能这条路就是走不通的”体现了以下心理学中的哪种现象？（ ）

- A. 霍布森选择效应
- B. 艾宾浩斯曲线
- C. 霍桑效应
- D. 高原现象

答案：A

判断题

- 1. 陷入“霍布森选择效应”的困境，创造性的学习、生活和工作就很难进行。（√）
- 2. 如果管理者用别无选择的标准来约束和衡量别人，必将扼杀多样化的思维，从而也扼杀了别人的创造力。（√）
- 3. 根据霍布森效应，我们能得到“明确做事的目的，所有的步骤一定要围绕目的展开”的启示。（×）

多选题

- 1. 合理避免教育中的“霍布森效应”的方法是（ ）。
- A. 不与老师发生任何冲突
- B. 让学生讨论班内问题及处理方案
- C. 学生与老师之间建立平等关系
- D. 坚持自己做的事，不要理会老师的批评意见

答案：BC

五、超限效应

知识讲解：

1. 超限效应：是指刺激过多、过强或作用时间过久，从而引起心理极不耐烦或逆反的心理现象。超限效应反映了几个问题：

- 1) 以自我为中心；
- 2) 没有注意方式、方法；
- 3) 没能注意“度”的把握；
- 4) 没有换位思考。

单选题

- 1. 在同一阶段内老师频繁使用同样的言语、同样的道理和手段来告诉同学们认真努力的重

要性，以至于后来学生们只要听到老师开口讲道理，就会觉得厌烦和枯燥，这是由于（ ）的影响。

- A. 超限效应
- B. 瓶颈效应
- C. 门槛效应
- D. 刻板效应

答案：A

2. 超限效应可能发生在每个人的身上，下面选项中不能减少超限效应的是（ ）。

- A. 明确做事的目的，所有的步骤不一定要围绕目的展开
- B. 步骤一定要有效，始终与目的对照
- C. 学会用“南风法则”关心、体恤下属
- D. 学会用“互惠定律”，希望别人做好的同时，首先考虑自己是否做好，是否让对方满意

答案：A

3. 下面选项中不属于超限效应反映出的问题的是（ ）。

- A. 以自我为中心
- B. 过分注意方式、方法
- C. 没能注意“度”的把握
- D. 没有换位思考

答案：B

4. 超限效应，是指当人们所接受的刺激过多、过强或者作用时间过久时，引起的心理极不耐烦或逆反的心理现象。根据上述定义，下列不符合超限效应的是（ ）。

- A. 小林因为妈妈经常唠叨，他决定毕业后到外地找工作
- B. 王老师因为儿子意外身亡，上课时无法集中注意力
- C. 小方因学习成绩不好，多次受到老师的批评，后来她就放弃了学业
- D. 小华连续加班一周，感到非常疲惫，因琐事与家人大吵

答案：B

5. “超限效应”是指刺激过多、过强或作用时间过久，从而引起厌烦或逆反的心理现象。如当孩子犯错时，父母过多重复“数落”，会使孩子从内疚不安到不耐烦乃至反感，甚至出现“我偏要这样”的反抗心理和行为。从哲学角度看，要避免“超限效应”最需要（ ）。

- A. 坚持适度原则，因为量变是质变的前提，量变必然引起质变
- B. 尊重并利用规律，因为规律具有客观性和发展性
- C. 避免刺激，因为意识对人的身心活动具有促进作用
- D. 讲究方法，因为具体问题具体分析是正确解决矛盾的关键

答案：D

判断题

- 1. 在学习生活中，老师应对同一学生的同一件错事，重复同样的批评，以加深学生的印象。（×）
- 2. 为避免超限效应的发生，教师应该少批评，而表扬多少没多大关系。（×）

多选题

- 1. 为避免超限效应在批评中的出现，教师应该（ ）。
- A. 学生犯了一次错，只能批评一次
- B. 千万不要对同一学生的同一件错事，重复同样的批评
- C. 如果一定要再次批评，应该换个角度进行批评
- D. 尽量多表扬少批评

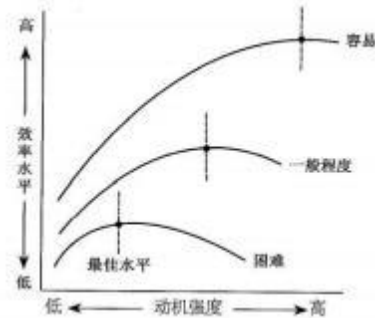
答案：BCD

六、学习动机

知识讲解：

1. 动机与工作效率：又称耶克斯-道德森定律，指的是动机强度和工作效率之间的关系不是一种线性关系，而是倒 U 形曲线关系。这告诉我们：

- (1) 各种活动都存在一个最佳的动机水平
- (2) 在比较容易的任务中，工作效率随动机的提高而上升
- (3) 难度较大的任务中，较低的动机水平有利于任务的完成



2. 学习动机的影响因素：个人自身成败经验；替代经验；别人的言语劝说；情绪唤醒。

单选题

1. 小明平时学习紧张，但成绩很好，高考的时候过于紧张，导致成绩较低。这体现了（ ）。

- A. 艾宾浩斯定律
- B. 耶克斯-多德森定律
- C. 重复定律
- D. 需求定律

答案：B

2. 如果一个小孩看见另外一个小孩子做好事得到糖果，她也会做好事，这是（ ）。

- A. 替代经验
- B. 个人自身行为的成败经验
- C. 言语劝说
- D. 情绪唤醒

答案：A

3. 教学时，列举与学生的社会文化背景有关的例子尤为有效，这是由于强化动机中的（ ）。

- A. 保持好奇心
- B. 使用大量有趣的呈现方式
- C. 帮助学生建立自己的目标
- D. 激发兴趣

答案：D

4. 推动、引导和维持人们进行学习活动的内部力量或内部机制是（ ）。

- A. 学习目的
- B. 学习兴趣
- C. 学习动机

D. 学习态度

答案：C

判断题

1. 动机强度的提高往往会造成学习效率的提高。（×）

2. 动机的强度或力量只取决于需要的性质。（×）

多选题

1. 学习动机可以分为（ ）。

A. 内部动机

B. 强动机

C. 外部动机

D. 弱动机

答案：AC

七、高原现象

知识讲解：

1. 高原现象：是教育心理学中的一个概念，指在学习或技能的形成过程中，出现的暂时停顿或者下降的现象。在成长曲线上表现为保持一定水平而不上升，或者有所下降，但在突破“高原现象”之后，又可以看到曲线继续上升。

单选题

1. 小明从小是个爱学习的学生，成绩也一直都不错。最近一段时间学习成绩停滞不前，学习效率亦有倒退，但是，过了这段时间后，小明的学习成绩又和以前一样好了。请问这是什么现象？（ ）

A. 马太效应

B. 高原现象

C. 皮格马利翁效应

D. 首因效应

答案：B

2. 诗句“柳暗花明又一村”体现了以下心理学中的哪种现象？（ ）

A. 霍布森选择效应

B. 艾宾浩斯曲线

C. 霍桑效应

D. 高原现象

答案：D

3. 小明在连续背诵 15 天英文单词后，虽然每天坚持但成绩不见提高，这是练习中的（ ）。

A. 起伏现象

B. 高原现象

C. 先快后慢

D. 个别差异

答案：B

判断题

1. 高原现象不是在学习每一个新知识域时都会发生。（×）

多选题

1. 影响高原现象的相关因素有（ ）。

A. 学习方法

B. 生理与心理的疲劳

C. 知识与能力障碍

D. 学习动机偏差

答案：ABCD

2. 改善高原现象的方法有（ ）。

A. 合理调整大脑中贮存的知识，使之条理化

B. 克服生理上的障碍，调节精神，保持乐观向上的态度

C. 及时进行反馈

D. 经过审慎、仔细的考察之后，可以科学地转换学习目标，或者调整学习方法

答案：ABCD

八、记忆策略

知识讲解：

1. 记忆：指在头脑中积累和保存个体经验的过程。编码、存储、提取过程记忆根据保持时间可分为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。

2. 艾宾浩斯记忆遗忘曲线：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。他认为“保持和遗忘是时间的函数”，他用无意义音节（由若干音节字母组成、能够读出、但无内容意义即不是词的音节）作记忆材料，用节省法计算保持和遗忘的数量。并根据他的实验结果绘成描述遗忘进程的曲线，即著名的艾宾浩斯记忆遗忘曲线。

单选题

1. 教师特别重视上课铃响后的 5 分钟，这个现象从记忆策略的角度分析是由于（ ）。

A. 近因效应

B. 前摄抑制

C. 首因效应

D. 倒摄抑制

答案：C

2. 头脑对外界输入的信息进行编码、储存和提取的过程，这种心理过程称为（ ）。

- A. 回忆
- B. 遗忘
- C. 记忆
- D. 学习迁移

答案：C

判断题

1. 一般记住后，在 5 分后重复一遍，30 分后再重复一遍，12 小时后、1 天后、4 天后各重复一遍，7 天后就会记得很牢。（√）
2. 遗忘的规律是先快后慢。（√）

多选题

1. 艾宾浩斯遗忘曲线告诉我们，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。这给我们带来了什么启示？
 - A. 对于学习材料要及时复习
 - B. 将重要的材料放在前面学习
 - C. 对于所有学习材料一视同仁
 - D. 学习正确的记忆方法，科学地对记忆内容进行巩固

答案：ABD

2. 记忆的基本过程包括（ ）。

- A. 识记
- B. 辨别
- C. 保持
- D. 再认
- E. 回忆

答案：ACDE

九、学习迁移

知识讲解：

1. 迁移：一种情境中获得的知识和技能，可以影响到随后学习的知识和技能。从迁移效果来看可分为正迁移和负迁移；从学习情景来看可分为近迁移和远迁移；从学习者的意识程度来看可分为有意迁移和无意迁移。

单选题

1. 任何一种学习都要受到学习者已有知识经验、技能、态度等影响，这种现象称为（ ）。
 - A. 首因效应
 - B. 苏东坡效应
 - C. 连锁反应
 - D. 学习迁移

答案：D

2. 小华学会了滑冰，学滑雪轻松很多，这种现象被称为（ ）。

- A. 首因效应
- B. 苏东坡效应
- C. 连锁反应
- D. 学习迁移

答案：D

3. 孔子曰：“举一隅，不以三隅反，则不复也。”从心理学上讲，孔子形容的是心理学上（ ）。

- A. 首因效应
- B. 苏东坡效应
- C. 连锁反应
- D. 学习迁移

答案：D

4. 学习迁移产生的客观必要条件是（ ）。

- A. 学生的智力水平
- B. 学习的理解和巩固程度
- C. 学习对象之间的共同要素
- D. 学习的方式方法

答案：C

判断题

- 1. 学习情境与日后运用所学知识内容的实际情境最好相类似，这样有助于学习的迁移。（√）
- 2. 迁移的研究是对所有综合性认知理论的唯一经验。（×）
- 3. 只要有学习，就有迁移。（√）

多选题

- 1. 学习迁移的促进方法有（ ）。
- A. 理解基本原理，促进原理或法则的迁移
- B. 总结学习经验，运用学习方法
- C. 创设与应用情境相似的学习情境
- D. 牢固掌握基本知识，促进新旧知识相结合

答案：ABCD

十、考试焦虑

知识讲解：

1. 考试焦虑：考试焦虑是考场上的“克拉克现象”背后重要的成因。来自一个名叫罗恩·克拉克（Ron Clarke）的运动员。克拉克是澳大利亚著名的长跑健将，20 世纪 60 年代曾 17 次打破世界纪录，被称为“田径场上的奇才”。然而，正处于运动巅峰期的他，因在两届奥运会上发挥失常而与奥运金牌失之交臂。后来，人们把平时训练水平高、成绩好的运动员在大赛中的失常现象称为“克拉克现象”。在大型考试中，一些平时学习成绩优秀的学生，也很容易出现“克拉克现象”，因为考试焦虑造成发挥失常，影响情绪和心态，进而影响后续学习。

单选题

1. 平时成绩优秀的学生在重大考试中发挥失常，不能表现出自己的正常水平，这个现象是（ ）。

- A. 克拉克现象
- B. 高原现象
- C. 马太效应
- D. 超限效应

答案：A

2. 有一些同学平时能力较强，但因为高度紧张在赛场或考场发挥失常，表现出紧张慌乱甚至记忆骤退，大脑空白，这也可称为克拉克现象。下列哪种情况符合这种情况？（ ）

- A. 一学生在考场上因为窗外太多杂音而心烦意乱，最终没有取得好成绩
- B. 小明的数学一直不好，这次的试题难度大，他有好几道做不出来
- C. 小由学期初到期中的几次考试成绩稳步提升，但这几次考试都原地踏步，好像没法再提高了
- D. 小颖平时成绩一直在班级前几名，快高考时好几天睡不着，最后在考场上什么也想不起来

答案：D

判断题

1. 考试焦虑只会在成绩特别好的同学身上发生。（×）

多选题

1. 下列哪些措施能够改善考试焦虑？（ ）

- A. 减少外界干扰，学会过滤来自外界的压力，比如监考人员的严肃面孔和父母的不断叮嘱
- B. 调整好自己的考前状态，劳逸结合，适当放松，避免过度紧张
- C. 进考场前进行放松，例如深呼吸十次等
- D. 立下很高的、难以实现的目标
- E. 正确认识考试、竞赛，淡化“失败”后果

答案：ABCE

十一、学习过程

单选题

1. 在学习过程中，许多同学平时不注重学习，在期末考前临阵磨枪，重复地学习需要学习的信息，且间隔时间很短。这个过程是学习技巧中的（ ）。

- A. 集中练习
- B. 分散练习
- C. 交错练习
- D. 练习测验

答案：A

2. 反复或长时间地暴露在一个刺激下，导致了反应的逐渐减少，这个过程称为（ ）。

- A. 习惯化
- B. 外显学习
- C. 序列反应时
- D. 延迟条件反射

答案：A

3. 下列哪一个学习技巧被证明是最有效的？（ ）

A. 划重点

B. 重读

C. 总结

D. 练习测验

答案：D

判断题

1. 练习测验促进了记忆的保持和学习的迁移，能够增强学习，减少上课的走神。（√）

2. 一些很普遍的学习技巧，例如划重点、重读等，虽然很普遍但是效能很低。（√）

3. 学习判断是指个体对所学内容进行主观评估，在评估之后，个体会投入更多到认为还没学好的内容之中，这种主观评估不会被误导。（×）

多选题

1. 要成为一个更有经验、更有效率的学习者，应该（ ）。

A. 了解记忆和学习的关键特征

B. 掌握有效的学习技巧

C. 知道如何检测和控制自己的学习

D. 了解可能妨碍学习判断的偏差信息

答案：ABCD

第四章 心理体检与心理支持

一、心理体检：常见心理问题的识别和应对

1. 心理正常与心理异常区分的三原则具体内容如下：

(1) 主观世界与客观世界的统一性原则

精神病性的幻觉是无对象的知觉，妄想是一种脱离现实的病理性思维。若一个人听到了别人在议论他，说他的坏话，并坚信有人在害他、攻击他、诽谤他，所以这个人感到非常愤怒，痛不欲生。在我们看来根本没有事实根据基础，这种人所想所反映的情感不被人理解。故评价这个人心理不正常。他的主观世界与客观世界是不统一的。

(2) 心理活动的内在协调性原则

知、情、意、行协调一致是人类精神活动的整体性表现，一个人的心理过程一致表现在内心体验与环境的一致，如该笑的场合就笑，该哭的场合就哭，儿子结婚办喜事喜气洋洋，已故亲人办丧事痛哭流涕。这就是情感与所处的环境协调一致。病态相反，该哭的不哭，该笑的不笑，这就是反常、病态。

(3) 人格的相对稳定性原则

江山易改，本性难移，说明了人格的相对稳定性。若一个人没有明显的外界因素而出现性格的反常，如平素开朗外向，突然沉默寡言，孤僻不接触人，我们认为是破坏了他性格的稳定性，是反常。如抑郁症。

2. 异常心理的诊断：

精神病性障碍：

主观体验和外界的客观事实混为一谈，具有幻觉、妄想等精神性症状

患者否认有病，自知力缺失，不愿主动求医

常伴有紊乱或冲动毁物的行为，不为社会所接受，工作学习能力严重受损

非精神病性障碍：

患者没有丧失现实能力，没有幻觉妄想等症状

对疾病有自知力，主动求医

虽然有行为障碍，工作学习能力受损，但不如精神病患者严重

3. 常见的异常心理

(1) 心境障碍：分为抑郁症、躁狂症和双相情感障碍。

抑郁症的临床表现为：抑郁心境；在平常的活动当中丧失兴趣和乐趣；食欲紊乱；睡眠紊乱；精神运动性迟缓或激越；精力减退；无价值感和内疚感；思维困难；欲死亡或自杀的想法；其他的抑郁发作症状

躁狂发作的临床表现为：情感高涨与易激惹、自尊的膨胀、睡眠需要的减少、言语增多；思维奔逸、注意力分散、精力充沛、行为鲁莽

双相情感障碍的临床表现为：分为 I 型双相障碍：至少有一次轻躁狂发作，躁狂发作或混合发作，但无抑郁发作的历史； II 型双相障碍：至少有一次抑郁发作和至少一次轻躁狂发作，但没有躁狂发作或混合发作。

(2) 焦虑障碍

焦虑是一种内心紧张不安，预感到似乎将要发生某种不利情况而又难以应付的不愉快情绪，焦虑是指向未来的。

焦虑的功能：

信号功能——向个体发出危险信号

动员机体处于战斗准备状态——增强适度焦虑，使行为的效能可能更好

是参加学习和经验积累的过程——帮助人们提高预见危险的能力，学习应对不良情绪的方法和策略

社交焦虑障碍是对一种或多种人际处境存在持续的强烈恐惧和回避行为，恐惧对象可以是某个人或某些人，也以相当泛化；社交恐怖中害怕的社交情境往往不易回避，表现为：

除焦虑和害怕外，还有植物神经功能症状，极度紧张时可诱发惊恐发作

认知方面特别注意自己的表情和行为，对自己评价过低，害怕他人评论

拒绝参加各类聚会，也可能回避所有公共场合

怕出门不敢与人交往，甚至长期脱离社会生活，无法工作，多起病于青少年无明显诱因

(3) 恐怖症

指对于特定事物或处境具有强烈的恐惧情绪，患者采取回避行为并有焦虑症状和植物性神经功能障碍；所害怕的物体或处境是外在的，尽管当时并无真正危险，但患者仍然极力回避所害怕的物体或处境，患者能够意识到自己的害怕是过分不应该或不合理，但不能阻止恐怖发作。

(4) 惊恐障碍

以反复出现的惊恐发作为原发和主要临床症状，并伴有持续的担心再次发作或发生严重后果的一种精神障碍。主要表现是：

核心症状是惊恐发作

惊恐发作突然发生，10 分钟之内症状达到顶峰，伴有很多急性发作躯体症状

患者还会出现许多灾难性的想法

惊恐障碍与抑郁症常同时存在

惊恐障碍患者最常见的社会问题是酒精或药物滥用，及自杀的企图

(5) 强迫障碍

严重影响个体日常生活的一种心理障碍，以反复出现的强迫观念和强迫行为为主要临床症状。

(6) 精神分裂症

是指一组病因未明的重性精神障碍，多起病于成年早期（16-25 岁左右），缓慢起病，病程迁延呈慢性化和精神衰退倾向。患病时通常意识清晰，症状主要有妄想、幻觉、思维联想障碍、情感障碍、缺乏自知力等，具体表现为：

妄想：妄想是一种病理性的歪曲信念，这种信念与客观事实、所受教育水平、文化背景等不相符合，甚至荒谬离奇，但患者却坚信不疑，无法被说服，也不能亲身的经历加以纠正。关系妄想、被害妄想是最多见的妄想。关系妄想是指患者感到周围发生的事都与自己有关，是针对自己的，认为周围的人都在说他、议论他。被害妄想是指患者感到自己受到威胁，无根据地认为有人想陷害、破坏、谋害自己，进行跟踪、监视等。

幻觉：指在客观现实中并不存在某种事物的情况下，患者却感知到他的存在，是精神分裂症的常见症状。最常见的幻觉为幻听，周围没有人说话，患者却听到有说话声。以言语性幻听多见，内容为评论性、争论性、命令性或思维鸣响（患者想到什么，就有一个声音讲出他所想的内容）是具有特征性意义的幻听。其他类型的幻觉有视幻觉、触幻觉、味幻觉、嗅幻觉、内脏幻觉等。

思维联想障碍：表现为思维联想过程缺乏连贯性和逻辑性，是精神分裂症最具有特征性的症状。患者整段的谈话或写作内容缺乏逻辑性，叙述不很切题，不能围绕谈

话的中心思想明确表达意义，与其交谈有十分困难的感觉，使人感到迷惑不解。语句之间缺乏联系，言语凌乱。

情感障碍：患者对周围事物情感反应缺失，早期为细致的情感缺失，如对亲人的关心体贴（情感平淡），严重时对涉及自身利益的重大事漠不关心，对一般人都感到烦恼痛苦的事，患者无相应的情感反应（情感淡漠）。还可表现情感与周围环境不协调，无原因自笑，很难与患者进行情感沟通。上述症状为精神分裂症特征性症状。

缺乏自知力：自知力指对自己疾病和表现的认识能力。患者对幻觉、怪异的想法和行为意识不到是病，患者不能认识到自己精神活动有问题，不能意识到自己的病态变化，否认有病，无自知力。

单选题

1. 小杰在进入大学之后，开始对人多的地方产生强烈的恐惧心理，有时会因为极度紧张而出现呼吸急促、出汗等症状，所以开始拒绝参加聚会，甚至是拒绝人多的场合，这些症状表明，小杰患了（ ）。

- A. 社交恐怖症
- B. 焦虑障碍
- C. 强迫症
- D. 广场恐怖症

答案：A

2. 抑郁症在临床上的表现有很多，下列哪项不是抑郁症的表现？（ ）

- A. 在平常的活动当中丧失兴趣和乐趣
- B. 食欲紊乱；睡眠紊乱
- C. 无价值感和内疚感，产生欲死亡或自杀的想法
- D. 自尊膨胀

答案：D

3. 下列关于广泛性焦虑障碍特点说法正确的是（ ）

- A. 无明确焦虑因素，致焦虑因素和反应不对称，程度严重，持续时间过长
- B. 只有情绪上会出现变化，身体特征无变化
- C. 自我评价低，出现消极思维
- D. 焦虑障碍只是一种普通的心理疾病，在接受专业治疗后，不会再复发

答案：A

4. 下列对抑郁症理解正确的是（ ）

- A. 抑郁症不需要重视
- B. 抑郁症患者每天都是“难过”、“伤心”的
- C. 有些抑郁症患者的体重会在一个月内有超过5%的变化
- D. 抑郁症患者如果不出现极端的自杀行为就不需要寻求专业心理医生的帮助

答案：C

5. 男，19岁，休学在家。半年来他经常说一些莫名其妙的话并把自己锁在卧室里，拒绝和家人一起吃饭，也不洗澡。父母鼓励他适当出门活动。他小声说，不能离开房间，因为外星人正在监视他，你认为他的问题是（ ）

- A. 焦虑症
- B. 精神分裂症
- C. 抑郁症

D.强迫症

答案：B

6.心理资本主要指个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极发展状态，主要包括希望、韧性、乐观和（ ）

A.自我效能感

B.积极

C.自尊

D.乐于助人

答案：A

7.培养大学生的积极应对方式不包括（ ）

A.学校是导向，构建积极的课堂

B.家庭是基础，营造积极的氛围

C.自我是关键，增加积极品质

D.社交是重点，迎合他人的观念

答案：D

8.下列不是抑郁症的最显著特征的是（ ）

A.情绪低落

B.思维迟缓

C.食欲增加

D.运动语言动作减少和迟缓

答案：C

9.正念减压鼓励来访者如何面对自己的不愉快情境？（ ）

A.接纳

B.控制

C.忍耐

D.改变

答案：A

10.1948年，罗伯特·默顿提出了“自证预言”（self-fulfilling prophecy）的概念：对情景的虚假定义引起了一系列新的行为，这些行为使得最初的虚假情景成为现实。自证预言也分为积极和消极两方面。参考以上信息，你认为下列属于积极自证预言的是（ ）

A.“排练了那么多次，每次都会发现新的问题，下周的答辩八成要出乱子了。”

B.“排练了那么多次，我们对答辩的流程已经很熟悉了，下周的答辩肯定可以顺利完成！”

C.“排练了那么多次，我们对答辩的流程已经很熟悉了，但还需要更多的准备。”

D.“排练了那么多次，每次都会发现新的问题，下周的答辩肯定会很难。”

答案：B

11.以下调节个人情绪的做法中不正确的是（ ）

A.调节内心的自我对话

B.有意识地关注积极的事物

C.将所有情绪放在心里

D.真诚地对待自己的情绪

答案：C

12.引起大学生负面情绪的因素主要体现在生理因素、遗传因素、认知因素和环境因素等四个方面，以下属于认知因素的是（ ）

A.理想与现实的冲突

B.身体不适

- C.就业困难
D.家庭经济状况
答案：A

判断题

1. 精神病性患者会出现的主要症状是自知力缺失，将主观世界和客观世界混合。（√）
2. 患者之所以会出现焦虑障碍是因为出现了某些事情然而他们难以解决。（×）
3. 强迫症的主要诊断标准是强迫观念和强迫行为。（√）
4. 抑郁症的诊断标准之一是要持续两周以上。（√）
5. 真正的强迫症在临床诊断中，不仅仅要观察个体的想法或冲动是否总是反复出现，还需要看看ta是否因此十分痛苦，并认为这种想法或冲动是毫无必要的，十分抵制它的出现。（√）
6. 大学生正处于一个思想敏感、心智发育尚不成熟的阶段，自我调节能力较弱，在遇到各方面的压力和冲击时，较容易产生心理问题。（√）
7. 焦虑的出现并不意味着患有疾病，但只要出现就会引起恐慌或担忧，干扰我们的正常生活，所以我们应该避免焦虑的出现。（×）
8. 一旦产生抑郁情绪就意味着患上了抑郁症。（×）

多选题

1. 医学上通常通过“病与非病三原则”来判断患者是否患有心理异常，主要是哪三原则：
A. 主观世界与客观世界的统一性原则
B. 心理活动的内在协调性原则
C. 人格的相对稳定性原则
D. 自知力完整原则
答案：ABC
2. 在临床最常见的心理问题有（ ）
A. 失眠
B. 焦虑
C. 抑郁
D. 强迫
答案：ABCD
3. 焦虑障碍俗称焦虑症，是一种较为常见的精神障碍，以焦虑情绪体验为主要特征，它的主要表现有（ ）
A. 坐立不安
B. 心悸
C. 手抖
D. 失眠
答案：ABCD
4. 影响在校大学生心理健康的因素主要包括（ ）
A. 家庭因素（家庭贫困、家庭遗传病史、单亲家庭等）
B. 自身因素（自身残疾、学困生、异常作息等）
C. 应激事件（失恋、互联网借贷、上当受骗等）
D. 个体因素（智商、兴趣爱好）
答案：ABC
5. “高敏感”人群的具体表现为（ ）
A. 高于他人的情绪强度

B.强烈的同理心和敏感度

C.高度敏锐的感知力

D.丰富的内心世界

E.对自己的存在感到焦虑

答案：**ABCDE**

二、心理支持：心理危机的预防和干预

知识讲解：

1. 心理危机：对事件或情境的认知和体验，认为所面临的困难事件或情境超过了现有的资源和应对机制。根据危机的性质，可以将心理危机分为三种情况：（1）发展性危机：成长和发展过程中突然出现的急剧变化所导致的异常反应；（2）境遇性危机：出现罕见或超常事

件，且个人无法预测和控制时出现的危机；（3）存在性危机：伴随重要的人生问题而出现的内部冲突和焦虑。

2. 心理危机的“三级预防”

一级-普及性预防：进行知识普及

二级-选择性预防：针对可能存在心理困扰的同学，及时进行帮助

三级-针对性预防：针对高风险、有自杀自伤倾向的同学给予紧急干预 3.

心理危机援助的阻力

难以评估危机状况

同学对专业服务存在认知误区

同学要求保密

担心同学利益受到影响

单选题

1. 心理危机根据产生的不同原因可以分为不同类型，某同学因为大学毕业，生活状态发生了较大变化，这时候他的心理危机叫做（ ）。

- A. 发展性危机
- B. 境遇性危机
- C. 存在性危机
- D. 生活性危机

答案：A

判断题

1. 相对于不表达出自杀想法的同学，会说出有自杀的想法念头的同学更容易自杀。（×）

2. 心理危机干预只能由专业的人员做，非专业人员不需要参与其中。（×）

3. 某同学突然将自己的心爱的东西送给别人，从社交圈中撤离，对原来的爱好失去了兴趣，这代表他可能正在遭遇心理危机。（√）

多选题

1. 在进行心理危机干预的过程中，并不是一帆风顺的，常会遇到以下（ ）的干扰。

- A. 难以评估危机状况
- B. 同学对专业服务存在认知误区
- C. 同学要求保密
- D. 担心同学利益受到影响

答案：ABCD

三、积极心理与健康生活方式

单选题

1. 当焦虑感蔓延时，习惯性的内耗让我们容易产生挫败感，变得疲惫、对生活失去信心。下列应对焦虑的方法中，不恰当的有（ ）。

- A. 和朋友或咨询师探讨并获取建议
- B. 接受自己的焦虑的状态，承认自己的感受
- C. 试着完成一些能够达成的小目标，重新找回信心和生活秩序感
- D. 忽视因焦虑而产生的各种情绪，否认自身没有被满足的需要

答案：D

3. 在这个压力大、节奏快的时代里，我们如何寻找属于自己的“松弛感”，坚定向未来进发？

（ ）

- A. 在头脑中构建“完美自我”
- B. 允许自己停下来,与自己共处
- C. 从众随大流,听“专家”的话
- D. 用拼了命的努力来充实自我

答案: B

3. 下列有关心理健康的说法不正确的是()。

- A、心理健康意味着每天都要开心、快乐
- B、心理健康意味着具有心理弹性,能对身边发生的事情作出相应的反应
- C、心理健康者的情绪是流动的,会随着时间的变化而变化
- D. 心理健康与生理健康互相联系、互相作用

答案: A

4. 想要在生活中保持快乐,以下做法不恰当的是?()

- A、有意识地进行自我觉察,保持情绪开放性
- B、不疏忽自我照顾,适当进行户外运动
- C、沉浸在自己的世界里,拒绝与他人交往
- D. 不放弃自我完善,拥抱不确定感

答案: C

5. 下列不属于积极情绪的意义是?()

- A. 有助身心健康
- B. 消除负面情绪
- C. 提高生活质量
- D. 提高组织绩效

答案: D

6. 在生活中遇到波折和压力,我们不能()?

- A. 保持乐观心态
- B. 促进自我完善
- C. 被困难所束缚
- D. 寻求老师帮助

答案: C

7. 有追求幸福的人生目标,把不懈努力、创造机会、积极进取、合理管理时间等积极心理品质 and 行为结果视为评价幸福的先决条件,这属于()幸福观的体现。

- A、社会取向
- B、个人取向
- C、积极取向
- D、消极取向

正确答案: C

8. 下列不属于正确应对“情绪低谷期”的选项是()。

- A. 闭门不出,隔绝与外界联系
- B. 记录下让自己感到开心的事
- C. 具体化地想象自己的理想生活
- D. 走近大自然

答案: A

9. 随着疫情时代的落幕，我们的生活也将重新步入正轨。做好“自我关怀”则能为我们的重新启航注入力量。下列有关“自我关怀”的说法不恰当的是（ ）。

- A. “自我关怀”是一个学着理解自己、接纳自己“不完美”的过程
- B. 做到“自我关怀”，需要在生活中觉察和确认自己各种真实的感受
- C. 判断、划分和调整人际边界，也是实现“自我关怀”的一环
- D. “自我关怀”可以完全治愈过往的创伤，忘却一切痛苦

答案：D

10. 下列选项中不属于积极健康生活方式的是（ ）。

- A. 进行适当的身体锻炼，注意保持作息规律
- B. 保证充足的休息，调整饮食习惯
- C. 与家人或朋友交谈以度过情绪低落期，尝试去发现事物积极的一面
- D. 对坏事情抱持忧虑和悲观的态度，并且总是不停地回想

答案：D

判断题

- 1. 在感受到愤怒的当下，可以立即进行如跑步、拳击等运动，在安全可控的环境下将情绪和攻击性向外释放。（√）
- 2. “抑郁”是一种不正常的情绪，等同于抑郁症。（×）
- 3. 积极情绪能让我们的认知更灵活开明，行为更大胆，从而建构和积累更多、更广泛资源。（√）
- 4. 小红最近出现了缺乏自理、退缩、无助感等心理健康问题迹象，这说明小红正处于心理健康危机之中。（×）
- 5. 心理健康问题只是那些做出极端行为者的专利。（×）

多选题

1. 人际感恩是指在人际互动当中，个体在感知到他人的善意及时满足了自身需要时产生的一种称赞他人的积极情绪。研究表明，人际感恩对关系维持具有威胁缓冲的作用。小明和小李是好朋友，当他们因为奖学金的分配出现竞争关系时，以下哪些选项体现了小明的“人际感恩”？（ ）
- A. 我和小李的友谊不会因为奖学金而闹翻
 - B. 我要为了奖学金和小李一决高下
 - C. 小李得到了奖学金是他应得的，我没得到也没关系
 - D. 我好难受，我要找另外的朋友诉苦

答案：AC

2. 当我们感到自己或他人的情绪抑郁或情绪不太对劲时，下列做法正确的是（ ）。

- A. 忽视情绪信号，认为这只是“心情不好”、“矫情”
- B. 以客观的心态应对情绪，不要给情绪贴上“糟糕的”、“不好的”标签
- C. 积极向外界求助，相信抑郁是可以被治愈的
- D. 尝试用正念的方式来观察和接纳自己当下的情绪

答案：BCD

3. 许多研究者认为在成长环境中适应良好的青少年似乎具有某种抗压能力或拥有某些保护因子，从而能在压力或挫折情况下获得免疫。以下选项中属于这些应对因子的有（ ）。

- A. 积极的人格特质
- B. 家庭支持系统
- C. 社会支持
- D. 外在资源体系

答案: **ABCD**

4. 下列属于调整内心信念、把生活过得满意的做法是（ ）。

- A. 用相反的经验反驳认知
- B. 用行为检验认知
- C. 评估别人的评价对自己是否有帮助
- D. 沉浸在他人对自己的负面评价当中

答案: **ABC**

5. 下列选项中属于积极生活的表现有（ ）。

- A. 现实地认识自我、承认自我、接受自我
- B. 对现实合乎常理的认识与反应，有效地控制自己的观念与行为
- C. 对挫折有一定的承受能力，具有正常的自我防御机制
- D. 行为方式与社会角色相一致，符合常规社会对各种角色有相应的要求或规范
- E. 正常健康的交往

答案: **ABCDE**

其他

单选题

1. 学校心理咨询中心位于（ ）。

- A. 大学生活动中心一楼
- B. 大学生活动中心二楼
- C. 大学生活动中心三楼
- D. 大学生活动中心四楼

答案：C

2. 浙江师范大学心理必修课课程名称（ ）。

- A. 《大学生心理发展与调适》
- B. 《大学生心理健康与发展》
- C. 《大学生心理调适与发展》
- D. 《大学生心理健康与教育》

答案：C

3. 学校心理咨询预约电话为（ ）。

- A. 82298933
- B. 86698933
- C. 83398933
- D. 80098933

答案：A

4. 学校心理中心的公众号是（ ）。

- A. 浙师大心理在线
- B. 浙师心理
- C. 浙师米兰花
- D. 浙师心港

答案：C

多选题

1. 学校心理咨询有多种形式，分别是（ ）。

- A. 面谈咨询
- B. QQ 咨询
- C. E-mail 咨询
- D. 网络留言

答案：ABCD

2. 心理咨询何时无效？（ ）

- A. 咨询者的专业知识、理论水平和临床技能不足时

- B. 咨询师与来访者的关系不匹配时
- C. 来访者的问题严重程度超出了心理咨询的范围时
- D. 来访者自我改变的动机及其付诸行动的意志不强时
- E. 来访者经常所处的环境对来访者的心理恢复不利时

答案：ABCDE

3. 判断心理是否正常的正常标准是（ ）。

- A. 主客观相统一
- B. 知情意相一致
- C. 知情意不一致
- D. 人格相对稳定

答案：ABD

4. 面谈心理咨询（ ）。

- A. 先咨询后预约
- B. 先预约后咨询
- C. 不预约直接咨询
- D. 紧急时可直接咨询

答案：B