**湖北医药学院大学生心理健康知识竞赛题库**

1、大学生处于以下哪个阶段C

A幼儿期 B学龄期 C青年期 D中年期

2、老师会表扬认真听课的学生以促进其保持这种行为，这其中运用了以下哪个心理学原理A

A正强化 B负强化 C正惩罚 D负惩罚

3、短时记忆又叫做B

A瞬时记忆 B工作记忆 C长时记忆 D感觉记忆

4、大五人格理论中描述情绪稳定性的人格特质叫B

A外向性 B神经质 C精神质 D开放性

5、以下哪种说法是正确的C

A心理健康的人没有不健康的心理与行为表现

B生活富足的人心理一定健康

C心理健康不是一种很难达到的高水平状态

D心理健康的人心理会一直健康，一劳永逸

6、心理健康的影响因素包含以下哪些方面ABC

A生物因素 B个人因素 C社会因素

7、1989年联合国世界卫生组织把健康定义为D

A 没有身体疾病

B 没有身心疾病

C 生理、心理和社会适应的良好状态

D 生理、心理、社会适应和道德品质的良好状态

8、心理发展八阶段理论是由哪位心理学家提出来的B

A阿德勒 B埃里克森 C班杜拉 D艾森克

9、获得自我同一性是人在以下哪个阶段的主要任务D

A幼儿期 B学龄期 C成年早期 D青少年期

10、建立亲密感是人在以下哪个阶段的主要任务C

A幼儿期 B学龄期 C成年早期 D青少年期

11、以下关于学习的说法正确的是ABCD

A学习有助于个体满足生存的需要

B学习有助于个体满足发展的需要

C学习是由经验引起的变化

D学习会导致行为或行为潜能发生变化

12、《梦的解析》的作者是A

A弗洛伊德 B罗杰斯 C詹姆斯 D艾森克

13、根据时间管理的四象限法，以下哪件事物的优先级最高B

A紧急不重要的事物 B紧急且重要的事物 C不重要也不紧急的事物 D重要而不紧急的事物

1. 若一个家庭中只包含一对父母和他们的两个孩子，那这个家庭属于A

A核心家庭 B直系家庭 C复合家庭 D隔代家庭

1. 若一个家庭中的爸爸妈妈在外工作，只有爷爷奶奶和孙子孙女在家生活，那这个家庭属于D

A核心家庭 B直系家庭 C复合家庭 D隔代家庭

1. 家庭的功能包含ABCD

A生存功能 B安全功能 C发展功能 D心理功能

1. 若某父亲对孩子的要求合理，会尊重并倾听孩子的想法，那该父亲的教养方式是A

A权威型 B专制型 C放任型 D冷漠型

1. 若某父亲对孩子要求严格，用惩罚、强制等方式要求孩子服从，那该父亲的教养方式是B

A权威型 B专制型 C放任型 D冷漠型

1. 家庭给孩子提供经济支持，供孩子上大学读书，那这体现了家庭的哪个功能C

A生存功能 B安全功能 C发展功能 D心理功能

20、根据人情与面子理论，我们与寝室室友之间的关系属于B

A情感性关系 B混合性关系 C工具性关系

21、“我们都喜欢被别人喜欢，往往也会喜欢那些喜欢我们的人”这句话描述的是哪种人际吸引效应C

A相似性 B互补性 C互惠式好感 D接近性

1. “我们更愿意与第一印象好的同学交往，而不愿意与第一印象不好的同学交往”这种现象受到了以下哪种心理学效应的影响A

A首因效应 B近因效应 C晕轮效应 D投射效应

1. “爱屋及乌”这个成语与以下哪种心理学效应的意思相近C

A首因效应 B近因效应 C晕轮效应 D投射效应

1. 以下哪种说法是正确的C

A接受的人高人一等，我们在生活中应该一直接受

B付出的人低人一等，我们在生活中应该避免付出

C付出者与接受者是平等的

1. 以下哪些方法有利于大学生建立并深化人际关系ABCD

A避免负向的自证预言

B善于接受和付出

C适度的自我揭示

D使用一些沟通技巧

1. “得寸进尺”描述的是以下哪种人际交往效应A

A登门槛效应 B门面效应 C晕轮效应 D投射效应

1. 引起人际冲突的原因包含以下哪些ABCD

A价值观存在差异

B人际界限不清晰

C产生误解

D交流方式不恰当

1. 当我们在跟别人交流时需要注意的是AD

A不在公共场合批评指责他人

B冲突很大时要打一架定胜负

C多使用“你”开头的句子来进行描述

D多关注当下的矛盾，不去挖旧伤疤

1. 以下哪种方式有利于人际冲突的解决？ABCD

A多使用“我”开头的句子来进行描述

B解决冲突时，态度真诚

C冲突发生时，应避免去触及那些强烈的情绪感受

D可以描述对方的行为及其对自己的影响，而避免评价对方是怎样的人

1. 父母觉得天气很凉，穿上了秋裤，并认为你也一定会冷，也应该穿秋裤。这属于人际交往中的哪种心理效应D

A首因效应 B近因效应 C晕轮效应 D投射效应

1. 若一种爱情拥有亲密、激情和承诺这三种成分，那这种爱情的类型是D

A浪漫之爱 B伴侣之爱 C愚昧之爱 D完美之爱

1. 若某同学在感情上容易接近他人，不论依赖还是被依赖都感觉心安，不会忧心独处和不为人接纳，那这个同学的依恋类型是A

A安全型 B痴迷型 C恐惧型 D疏离型

1. 在亲密关系中遇到冲突时，以下可取的做法是ABCD

A不要回避问题

B克制自己的坏脾气

C克制自己情绪化的言行

D不要陷入负面情感相互作用的怪圈

1. 在亲密关系中如何良好沟通ABCD

A精确表达

B积极倾听

C守礼而镇定

D尊重和合理化认同

1. 当与男女朋友分手时，我们可以做的事情有哪些ABCD

A情绪宣泄

B寻求支持

C转移注意力

D积极求助

1. 斯滕伯格爱情三因素理论中的三因素不包括C

A激情 B承诺 C价值观 D亲密

1. 影响两个人相互吸引的因素包括ABCD

A 外貌 B相互性 C人格 D相似性

1. 当BMI值处于以下哪个范围时肥胖程度是中度肥胖B

A25-32 B32-36 C36-40 D超过40

1. 运动的好处包含以下哪些ABD

A增进心肺功能，改善耐力和体能

B提高代谢率，改善内分泌系统的调节

C增加血压和血糖水平

D缓解焦虑，改善睡眠

1. 根据耶克斯-多德森定律，当任务难度较高时，动机水平怎样调整有利于我们的表现C

A动机保持中等程度 B动机适当增高 C动机适当降低

1. 常见的消极想法有哪些特征ABCD

A糟糕至极 B过度概括 C简直无法忍受 D一钱不值

1. 压力源包含以下哪些ABCD

A灾难事件 B生活事件 C日常困扰 D心理因素

1. 当一件伤心的事情发生之后，我们记不清这件事的细节从而避免自己伤心。其中使用了哪种防御机制A

A压抑 B否认 C升华 D投射

1. 拖延行为的原因包含哪些ABCD

A心情不好 B害怕给他人留下糟糕的印象 C缺乏对未来的现实感 D童年期有严格的家长

1. 以下哪些方法可以改善拖延ABCD

A自我接纳与自我关怀 B直面自身 C增强未来的现实感 D主动寻求老师同学的帮助

1. 网络游戏成瘾的特点是ABCD

A不可遏制的渴望 B耐受性增强 C矛盾与自责 D网络游戏阶段的反复性

1. 以下有助于晚间睡眠的方法是AB

A白天适当晒太阳 B适当运动锻炼 C睡前吃过多食物 D午休时间过长

1. 情绪管理的过程包含哪些步骤ABC

A情绪觉察 B情绪接纳 C情绪调节

1. 根据DSM-5关于机能障碍的定义及心理障碍的诊断标准，异常心理的判断标准为ABC

A内心痛苦 B社会功能受损 C行为异常或违反社会规范

1. 抑郁症典型的“三低”症状是哪三低ABC

A情绪低落 B思维迟缓 C意志行为迟滞

1. 幻觉、妄想是以下哪种异常心理的典型症状D

A抑郁症 B强迫症 C惊恐障碍 D精神分裂症

1. 当使用药物去治疗精神疾病时，患者应该做到AC

A与医生构建良好的治疗联盟 B不告诉医生实情，有意回避和隐瞒

C坚持足量足疗程的治疗 D自己觉得可以了就停药，不跟医生商量

1. 心理疾病污名化会带来的后果是ABCD

A使患者被他人歧视和排斥 B使患者自身的自尊感低下

C使患者承受疾病和污名的双重痛苦 D有可能使患者害怕去医院治疗

1. 以下哪些方法有助于心理疾病患者自身的康复ABCD

A正确认识疾病，树立康复信心

B学习疾病知识，遵照医嘱治疗

C允许症状存在，学着自我接纳

D保持社会联结，获得人际支持

1. 以下哪些措施有助于帮助心理疾病患者康复ABC

A学习心理疾病相关知识，正确看待心理疾病

B营造良好的生活氛围

C给予患者适当的关心和照料

D歧视心理疾病患者

1. 小A最近洗手的频率越来越高，有的时候一洗就是半个小时，他感到很不舒服。那小A最可能属于以下哪种情况B

A抑郁障碍 B强迫障碍 C惊恐障碍 D精神分裂症

1. 小B最近总是坐立不安、来回踱步，她总是担心各种大大小小的事情，感觉就要大难临头了。那小B最可能属于以下哪种情况D

A抑郁障碍 B强迫障碍 C惊恐障碍 D焦虑障碍

1. 以下哪些情况是心理危机的征兆ABCD

A长期睡眠障碍、情绪低落、无法正常学习

B突然变得孤僻、人际交往明显减少

C出现幻觉、妄想等现象

D情绪明显异常，特别烦躁或异常低落

1. 以下哪些方法有助于我们应对危机ABCD

A保持生活的基本规律 B寻求社会支持 C调动各种现实资源帮助自己 D暂时远离引发危机的人或事

1. 以下哪些方法可以帮助有严重危机的同学AB

A立即告知当事人的监护人、重要他人、辅导员或心理中心老师

B让他们相信他人的帮助能缓解其面临的困境，并鼓励他们寻求帮助

C质问他们为什么要伤害自己

D教育他们伤害自己是不对的，对他们进行批评

1. 以下关于心理咨询的说法正确的是C

A咨询师会替来访者做决定 B咨询师对来访者的尊重是有条件的

C咨询师会遵守保密原则 D咨询师会对来访者的行为做道德判断

1. 马斯洛需要层次理论把以下哪种需要当做人最高层次的需要D

A生理 B安全 C归属与爱 D自我实现

1. 艾宾浩斯发现遗忘的规律是B

A先慢后快 B先快后慢 C时快时慢 D均匀递减

64、张三属多血质气质类型，李四属抑郁质气质类型，张三和李四的气质是D

A张三好 B李四好 C一样好 D无好坏之分

65、有的同学遭遇失败后，便会认为自己“没用，什么也干不成，是个废物，窝囊废”，这种想法属于哪种不合理认知C

A绝对化 B糟糕至极 C过度概括化 D乱贴标签

1. 根据研究结果，哪种教养方式对孩子的心理健康成长最有利B

A放任型 B权威型 C专制型 D冷漠型

1. 当家庭子系统的边界是哪种类型时最有利于家庭功能的发挥C

A纠缠型 B疏离型 C清晰型 D稳定型

1. 青少年的自我认同发展的四种水平是指ABCD

A认同感混乱 B认同感早闭 C认同感延缓 D认同感获得

1. 学习的影响因素包括ABCD

A学习态度 B学习动机 C智力 D学习策略

1. 以下哪些方法对大学生的学习有利ABCD

A培养内在学习动机 B增强自主学习能力

C提升时间管理能力 D提高学习计划的执行力

1. 完美主义个性是影响大学生心理健康的B

A生物因素 B心理因素 C社会因素

72、小C过去的几周里，睡眠一直很不好，也没有胃口吃东西，人形消瘦。她总闷闷不乐，对什么都不感兴趣，觉得自己一无是处，什么都做不好。她感觉生活过的很艰难痛苦。那小C最可能属于以下哪种情况A

A抑郁障碍 B强迫障碍 C惊恐障碍 D焦虑障碍

73、在心理咨询中，作为一个受助者，属于其任务的是ACD

A真诚地表达自己 B服从咨询师的所有要求

C向咨询师反馈效果 D与咨询师合作制定咨询目标

1. 小明和一个好朋友谈及自己的自我伤害想法与计划，计划里面提到了自我伤害的方式、地点与大概的日期，并要求朋友保密，千万不要告诉别人。如果你是小明的朋友，正确的做法是AB

A立即报告辅导员或校心理咨询中心的老师

B做小明的工作，带着他到校心理咨询中心咨询

C为小明保密，劝他打消这样的念头

1. 什么样的生命是有意义的，下列说法正确的是ABC

A生命存在本身就是有意义的

B在低层次的需要获得满足以后再迈向高层次的需要这一过程中，个体将获得更加丰富的生命意义

C生命意义在于我们对人生的积极关注、对人生理想和生活目的的坚信以及投入其中的程度

D生命意义在于完全没有负性情感的体验

1. 探索生命意义的正确路径有AB

A追求真正的幸福就能体验到生命的意义

B在做出选择、要追求目标以及要真正去行动的过程中构建生命的意义

C通过对权利、金钱、享乐的追求来追寻生命的意义

D不需要和他人建立联系，只需要关注自我，在自我的思索中去发现生命的意义

1. 缺乏生命意义感给人的心理健康带来的消极影响是ABC

A意义缺失的个体会体验到一种完全的空虚感，缺乏继续活下去的动力和目标

B长期生活在无意义感之中，个体会产生无聊和消极的情绪体验

C意义缺失的个体会感觉忙忙碌碌，却容易身心俱疲

1. 健康的生活方式包括哪些方面ABC

A身体健康管理 B情绪管理和压力应对 C日常生活管理

1. 大五人格的五个人格维度是ABCDE

A外向性 B神经质 C尽责性 D开放性 E宜人性

1. 常见的异常心理包括ABCDEF

A精神分裂症 B抑郁障碍 C双向情感障碍

D焦虑障碍 E强迫障碍 F人格障碍

1. 心理健康素养表现为哪些方面？AB

A对自己和他人心理疾病的应对上

B对自己和他人心理健康的促进和维护上

C不关心他人，只关心自己

D只关心他人，不关注自己

1. 双方彼此亲近，并愿意相互理解、沟通、支持和分享能促进温暖关系的感觉，这是爱情成分中的A

A亲密 B激情 C承诺

1. 以下关于心理咨询的说法正确的是？ABC

A 心理咨询是一种陪伴，咨询师以信任、理解、关怀、尊重的陪伴为受助者建立起一个安全港湾

B心理咨询是一种探险，在咨询师的陪伴下，来访者去面对自己之前所回避的感受，更理解自己和自己的环境

C心理咨询是一种合作学习，受助者的想法、体验、自我认识等都是学习材料，咨询师加工学习材料，并推动受助者参与加工这些材料，从中有所收获

1. 心理咨询与治疗可以给予来访者哪些帮助？ABCD

A缓解负面感受 B获得理解自己的新视角

C更有效地解决问题 D获得对生命意义的理解

85、心理咨询最主要的对象是A

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严重的神经症患者 D有严重人格障碍的患者

86、当天识记的外语材料，最好在( A )内进行第一次复习，保持效果较好。

A 24小时内 B 第二天 C 第三天 D 第二周

87、有人说“长沙妹子不可交，面如桃花心似刀，东北的姑娘宁可饿着，也要靓着”，这 实际上都是( A )。

A 刻板印象　 B 首因效应 　C 光环效应 　D 近因效应

88、下列陈述不能增强挫折承受力的是( A )。

A 避免类似情境 B 总结经验教训

C 调节抱负水平 D 建立和谐的人际关系

89、下列不是情绪健康的主要标志的是( D )。

A 情绪稳定 B 情绪愉快 C 经常开心 D 喜乐无常

90、团体咨询最适宜的对象是( B )。

A 学习困难者 B 人际适应不良者

C 情绪困扰者 D 人格障碍者

91、下列哪些陈述不符合青少年的心理特点( D )。

A 精力旺盛 B 感情丰富

C 渴望独立 D 认识能力高，看问题全面

92、当你在电影画报上看到某演员的形象时，觉得很熟悉，而且能够确知他曾饰演过某个角色，这种现象属于( C )。

A 识记 B 保持 C 再认 D 回忆

93、几个人一起骑车会比一个人骑车快,这种现象称为( A ) .

A社会助长作用 B从众心理 C模仿作用 D服从心理

94、以下关于我校大学生心理健康教育中心的说法正确的是A

A我校大学生心理健康教育中心是湖北省心理健康教育示范中心

B我校大学生心理健康教育中心是十堰市心理健康教育示范中心

C我校大学生心理健康教育中心不是湖北省心理健康教育示范中心

95、我校大学生心理健康教育中心的联系电话是A

A8892105 B8892106 C8892107 D8892108

96、我校大学生心理健康教育中心的位置是校医保中心楼上（或基础医学院小花园附近、敬业楼二楼）

97、我校大学生心理健康教育中心可以提供服务包含ABCD

A心理咨询 B团体辅导 C危机干预 D心理测评与普查

98、精神科专家每周在我校我校大学生心理健康教育中心坐诊的时间是D

A周二上午 B周二下午 C周三上午 D周三下午

99、世界精神卫生日是每年的哪一天C

A10月8日 B10月9日 C10月10日 D10月11日

100、“全国大学生心理健康日”是以下哪一天B

A3月25日 B5月25日 C10月10日 D12月5日