

第一章习题

- 1948年WHO对健康的定义包括哪三个方面()。
A. 生理、体力、睡眠
B. 身体、行为、人际
C. 身体、心理、社会
D. 认识、情感、行为
E. 躯体、环境、社会
- 以下哪一条是人们追求心理健康中不切实际的要求()。
A. 心理健康是要求一个人在生存与发展方面的最佳状态,而不一定是永恒的完美无缺状态,具有身心缺陷的人也可以追而求之
B. 心理健康绝不仅限于没有心理疾病或是心理上的安宁,它还要求良好的社会适应能力,具有追求更高境界和最大发展的动力
C. 心理健康是一个相对的状态,人的心理随着环境的变化应该是适度、适时和良性的反应
D. 心理健康是一个动态的变化和发展过程,因此它同躯体健康一样需要终身维护
E. 心理健康状态是指心理上十全十美的状态
- 《简明不列颠百科全书》关于心理健康的标准,哪一条是反映社会适应标准的()。
A. 认知过程正常,智力正常
B. 情绪稳定、乐观,心情舒畅
C. 意志坚强,做事有目的
D. 精力充沛地适应社会,人际关系良好
E. 人格健全,性格、能力、价值观正常
- 比较真实、客观、完整地评价一个人心理健康的方法是()。
A. 自我评价
B. 他人评价
C. 专家评价
D. 心理测试
E. 综合评价
- 大学生心理健康的标准不包括()。
A. 浓厚的学习兴趣和较高的效率
B. 没有任何的心理困扰和不良习惯
C. 正确的社会认知而不歪曲
D. 能保持完整统一的人格结构
E. 正确的自我意识并悦纳自我
- 对于日常生活中的心理问题,最普遍的调适方法应该是()。
A. 自我调适
B. 同学帮助
C. 求助老师
D. 求助父母
E. 专家帮助
- “生活是一面镜子,你哭它就哭,你笑它就笑”,其意义属于哪种范畴()。
A. 认知
B. 情绪
C. 行为
D. 气质
E. 性格

8. 把不能允许的念头、情感和冲动在不知不觉中压抑到无意识中去,叫做()。

- A. 压抑 B. 转移 C. 合理化 D. 补偿
E. 升华

9. B同学追求异性朋友受挫,决定静下心来努力学习,争取学业上优异成绩。此行为属于()。

- A. 幻想 B. 转移 C. 补偿 D. 合理化
E. 理智化

10. A同学有门课程考试不及格,他就两道错题请教老师,以弥补学习的不够。此方法属于()。

- A. 一般措施 B. 改善认知 C. 心理防御 D. 面对现实
E. 心理咨询

参考答案:1. C 2. E 3. D 4. E 5. B 6. A 7. A 8. A 9. C 10. D