

第十三章习题

1. 积极心理的核心目标是()。
 - A. 消除所有负面情绪
 - B. 通过比较他人提升自我价值
 - C. 发现内在力量,提升幸福感和生活意义
 - D. 追求物质上的成功
 - E. 避免一切生活挑战
2. 成长型思维与固定型思维的根本区别在于()。
 - A. 是否相信天赋决定一切
 - B. 是否喜欢参与团队合作
 - C. 是否追求短期成果
 - D. 是否重视人际关系
 - E. 是否愿意接受他人建议
3. PERMA 模型中“M”代表的要素是()。
 - A. Money(财富)
 - B. Motivation(动机)
 - C. Meaning(意义)
 - D. Memory(记忆)
 - E. Method(方法)
4. 心流体验的典型特征不包括()。
 - A. 高度专注并忘记时间流逝
 - B. 拥有缜密的思维和清晰的计划
 - C. 任务挑战性与个人技能相匹配
 - D. 沉浸于活动本身带来的愉悦
 - E. 完成后有持久的满足感
5. 成长型思维的人在面对失败时,最可能采取的态度是()。
 - A. 将失败视为学习机会
 - B. 认为失败证明能力不足
 - C. 逃避类似挑战
 - D. 归咎于外部环境
 - E. 否定自身所有努力
6. 马丁·塞利格曼提出积极心理学的核心理念是()。
 - A. 专注于修复心理疾病
 - B. 追求短期快乐
 - C. 强调竞争和超越他人
 - D. 帮助人们发掘优势和潜力
 - E. 忽视生活中的挫折
7. 积极心理强调的“内在变化”主要指()。
 - A. 考试成绩的提升
 - B. 外部环境的改变
 - C. 社交圈规模的扩大
 - D. 物质财富的积累
 - E. 对失败经历的自我反思与进步
8. 关于幸福感来源的描述,以下选项错误的是()。
 - A. 幸福感与对生活意义的理解相关
 - B. 成就是幸福感的重要来源之一
 - C. 日常小确幸的积累能提升幸福感
 - D. 积极情绪和整体生活满意度共同构成幸福感
 - E. 幸福感完全依赖外部条件(如成绩、财富)

9. 以下属于主观幸福感量表(SWB)的特点的选项是()。
- A. 仅关注负面情绪
 - B. 包含对正向情感和负向情感的平衡评估
 - C. 主要用于测量智商
 - D. 仅适用于儿童群体
 - E. 包含 50 个复杂问题
10. 运用个人优势制定目标时,以下策略最有效的是()。
- A. 完全模仿他人的成功路径
 - B. 优先追求社会认可度高的目标
 - C. 仅设定模糊的长期愿景以保持灵活性
 - D. 将目标与个人优势结合,并拆解为具体可行的小步骤
 - E. 忽略自我反思,专注于快速完成目标

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