

## 第六章习题

1. 关于生活习惯,下列说法正确的是( )。
  - A. 能满足内在心理需求的习惯就是好习惯
  - B. 习惯有助于个体适应自己所生存的环境
  - C. 生活习惯会影响健康水平
  - D. 良好的生活习惯不包括规律的运动
  - E. 生活习惯不会影响个性的完善和人生的发展
2. 关于健康饮食对我们的影响,以下说法错误的是( )。
  - A. 健康饮食能促进生长发育
  - B. 健康饮食有助于身体健康,但不能改善焦虑和抑郁
  - C. 健康饮食能增强免疫力
  - D. 健康饮食有助于控制体重
  - E. 健康饮食可以延年益寿
3. 平衡膳食的准则不包括( )。
  - A. 食物多样,合理搭配
  - B. 少糖少油,控制烟酒
  - C. 规律进餐,足量饮水
  - D. 公筷分餐,拒绝浪费
  - E. 吃动平衡,健康体重
4. 睡眠的重要意义不包括( )。
  - A. 修复大脑神经细胞
  - B. 增强免疫力
  - C. 促进生长发育
  - D. 促进营养吸收
  - E. 改善记忆
5. 锻炼对心理的益处是( )。
  - A. 延缓器官老化
  - B. 增强心血管系统的功能
  - C. 增强呼吸功能
  - D. 增强消化和吸收功能
  - E. 缓解抑郁,降低焦虑和应激水平
6. 属于大学生熬夜自身因素的是( )。
  - A. 缺乏自控力
  - B. 功课多,学业负担重
  - C. 受舍友干扰
  - D. 学校管理放松
  - E. 考研看书学习
7. 失眠的自我调节方法不包括( )。
  - A. 睡前保持心情平静
  - B. 找到原发病因
  - C. 睡前加强锻炼
  - D. 调整睡眠环境
  - E. 睡前不喝咖啡
8. 大学生锻炼方法不恰当的情况不包括( )。
  - A. 缺乏锻炼计划
  - B. 锻炼不足

- C. 缺乏运动安全意识
- D. 运动后喝大量凉水
- E. 运动受伤后立即热敷

9. 以下哪种症状属于网络成瘾症状? ( )

- A. 上网时间和计划相符
- B. 能够意识到上网带来的问题并减少上网时间
- C. 较长时间地使用网络学习
- D. 一段时间不上网会出现焦虑不安
- E. 成功缩短网络成瘾的时间

10. 健康行为习惯的培养不包括( )。

- A. 坚持正确的生活态度
- B. 选择科学的生活方式
- C. 养成健康的生活习惯
- D. 抵制不良的行为方式
- E. 模仿他人的不良行为

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