**心理健康知识题库**

一、单项选择题（24题）

1.“砍头不要紧，只要主义真，杀了夏明翰，还有后来人 ”诗句中所表现出的高尚气节是 ( C ）

A ．美感 B ．理智感 C ．道德感 D ．激情

1. 近年来，成为校园一大杀手的是（ D ）

A 焦虑症 B 疑病症 C 恐怖症 D 抑郁症

1. 利他主义的表现（ C ）

A 人不为我 ，我不为人 B 人为财死

C 辛苦我一个 ，幸福千万家 D 逃避责任

1. 抑郁症主要改变人的（ A ）

A 情绪活动 B 智力活动 C 身体发育 D 习惯

1. 追求完美、自尊心脆弱、控制欲望强、自视甚高、将不完美等同于不可爱、不值得爱的是( C )

A 自卑者 B 自负的人 C 完美主义者 D 偏执者

1. “三个和尚没水吃”体现了群体的( D )

A 从众心理 B 群体极化效应 C 服从心理 D 社会懈怠作用

1. 不是积极心态的作用的是（ D ）

A 内心的平静 B 信心 C 成功的意识 D 浮躁

1. 学生常见的情绪障碍不包括（ D ）

A 焦虑症 B 抑郁症 C 疑病症 D 精神分裂症

1. 心理健康日 5.25 的谐音是 ( A )

A 我爱我 B 我是我 C 我要我 D 我与我

10.心理健康日是( A )

A 5.25 B 5.26 C 4.25 D6.26

11.显著而持久的情绪低落和兴趣下降，消极悲观，自责自罪，什么事情都不愿意做，体验快乐的能力下降。以上表现是哪类症状的表现？（C）

A、焦虑障碍 B、强迫障碍 C、抑郁障碍 D、睡眠障碍

12.表现为对未来可能发生的、难以预料的某种危险或不幸事件的经常担忧。以上表现是哪类症状的表现？（A）

A、焦虑障碍 B、强迫障碍 C、抑郁障碍 D、睡眠障碍

13.以下同学最可能有心理疾病的是？（D）

A、小明得知自己的宠物狗死了，眼泪流了出来，感到很悲伤心情差。

B、小红考试没考好，感到心情低落，担心会被父母说。

C、小强跟同学发生了矛盾，感到很气愤，正在跟父母抱怨。

D、小兰最近都不爱跟旁人说话，回到家也不跟父母交流，经常自己关门在卧室里不出来，有时会独自哭泣。

14.以下最容易出现心理问题的同学是？（A）

A、遭遇校园霸凌的小明。 B、与同桌发生争吵的小红。

C、上课迟到的小强。 D、没完成作业被老师批评的小王。

15.心理健康在社会交往中可表现为(C)。

A、经常与素不相识的人十分热情地交谈，表现为十分兴奋的状态

B、对同事、好友无缘无故地表现为冷漠，漠不关心

C、有自己喜欢与不喜欢的人

D、接触异性时经常表现为紧张的情绪

16.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良认知(C)。

A. 绝对化  B. 糟糕至极 C. 过分概括化  D. 乱贴标签

17.一种最简单、最直接表示对他人友好的方式是（A）。

A.微笑  B.打招呼  C.点头  D.鞠躬

18.心理学研究表明，人的工作效率在 (C) 压力水平下最高。

A、内卷     B、低    C、适中     D、高

19.全国心理援助热线电话是（B）

A、12345 B、12356 C、12355 D、96363

20.海南某中学开展“椰树下的悄悄话”心理活动，学生向树洞信箱倾诉烦恼，这主要帮助学生（ B）？

A. 提高体育成绩 B. 释放情绪压力

C. 学习热带植物知识 D. 训练演讲能力

21.“先入为主”是一种（ C ）的人际偏见

A. 刻板印象 B. 光环效应 C. 第一印象 D. 自我投射

22.当你感到紧张时，以下哪种方法不能帮助你放松？（ C ）

A. 深呼吸 B. 听音乐 C. 不停地跑跳D.睡觉

23.拨打12356热线可以解决以下哪种问题（B）

A. 数学题不会做 B. 和父母吵架后情绪低落

C. 想买新手机 D. 学校食堂饭菜不好吃

24.发现同学有自杀念头，正确的做法是（B）

A. 替他保密不告诉任何人 B. 鼓励他拨打12356或报告老师

C. 嘲笑他太脆弱 D. 带他去玩游戏转移注意力

二、多项选择题（18题）

1. 不恰当的自信可能导致（ AB ）

A 焦虑 B 抑郁 C 愤怒 D 冲动

1. 学生意志品质的特点有( ABCDE）

A 自觉性 B 独立性 C 果断性 D 自制力 E 坚持性

1. 刚出现的“心理不健康状态”若自然发展，其结果可能是（ ABD ）

A 部分人的不良情绪因迁延时间久而泛化

B部分人三个月内有可能出现自行缓解

C 部分人很快就可出现严重的躯体性疾病

D部分人成为神经衰弱或神经症的易感者

4.破坏心理健康的原因（ BCD ）

A 出乎个人意料的事件发生 B 外界强大压力

C 个体社会支持不良 D 超越个体中介系统的应付能力

5.情绪健康的主要标志是（ ABC ）

A 情绪稳定 B 情绪愉快 C 经常开心 D 喜怒无常

6.人类的四种基本情绪是（ ABCD ）

A 快乐 B 愤怒 C 恐惧 D 悲哀

7.社交恐怖症表现为（ ABCD ）

A 社交场合极度焦虑 B 害怕当众发言

C 害怕当众表演 D 极不自然

8.神经衰弱的症状包括（ ACD ）

A 易烦恼，易激惹 B 注意力过于集中

C 多梦易醒 D 对声、光、噪音敏感

9.小明同学心理时常感到不舒服，内心感到很压抑，情绪崩溃，睡眠也变差了。他应该怎么做？（ABD）

A、跟父母说明自己的心理情况

B、找同学好友倾诉

C、什么也不做，自己忍着，后面会自己好起来

D、跟心理医生求助

10.出现了心理问题，以下应对措施正确的是？（ACD）

A、早发现早治疗 B、请封建迷信的人员“做法”解决

C、到正规的医院就诊 D、向父母、老师救助

E、自己忍着，没关系

11.内心感到有心理压力，错误的做法是（CDE）

A、听歌、看电影 B、打假人或枕头发泄 C、用刀割自己的手发泄

D、认为身边的人都不喜欢自己，谁也不交流

E、打砸家里的物品

12.人际交往中的积极调适策略有( ABCD )。

A、正确地评价自己 B、正确地认识他人

C、塑造健全的个性品质 D、克服消极的情绪体验

13.下面哪些行为属于“尊重他人”（ABC）。

A、认真听同学说话，不打断 B、不随意翻动别人的东西

C、答应别人的事情努力做到 D、嘲笑同学缺点并取外号

14.下面哪些做法属于“关爱自己”（ ABCD ）。

A、每天按时睡觉，不熬夜玩电子产品

B、允许自己犯错，接受没有那么完美的自己

C、难过时哭出来，紧张时深呼吸

D、找到自己喜欢做的事，每天投入15分钟

15.以下哪些是缓解学生压力的有效方法？（ ABD ）

A. 每天坚持体育锻炼 B. 制定规律作息计划

C. 通宵玩游戏释放情绪 D. 通过绘画或日记表达感受

16.构建中小学生心理健康支持体系的主体包括？（ ABC ）

A. 学校与家庭 B. 医疗机构 C. 社区 D. 社交媒体网红

17.以下哪些是海南心理健康教育“家校共育”的举措？（ABD ）

A. 家长学校开设情绪管理课 B. 学校定期推送心理科普短文

C. 要求家长每天检查作业 D. 组织亲子沙滩运动会

18.保持心理健康的方法有？（ AC ）

A. 每天运动半小时 B. 不开心时憋在心里

C. 和信任的人倾诉 D. 通宵玩游戏释放压力

三、填空题（19题）

1.人的气质可以分为四种基本类型，即粘液质、抑郁质、多血质以及胆汁质。

2.人类睡眠具有24小时为一个周期的睡眠-觉醒节律。

3.心理健康日5.25 的谐音是 我爱我。

4.心理健康日是 5月25日。

5.心理学的创始人是德国的 冯特 。

6.冯特 创建了第一个心理学实验室。

7.记忆有三个阶段，分别为瞬时记忆、短时记忆和长时记忆。

8.记忆的过程包括 ：识记、保持、再认、回忆。

9.弗洛伊德 是精神分析法的创始人。

10.弗洛伊德认为人格是一个动力系统，由本我、 自我和超我三个心理结构组成。

11.对他人与他人的关系,他人与自己的关系的知觉叫 人际关系。

12.动机是在需要基础上产生的。

13.因目标不能实现而形成一种紧张不安,带有恐惧的情绪状态,称之为焦虑。

14.抑郁症是以心境低落为特征的神经症。

15.人的基本情感包括快乐、愤怒、悲哀和恐惧。

16.海南省青少年服务台（包含心理咨询）热线电话是12355。

17.老是担心怕脏，担心周围有病毒、细菌，控制不住地反复洗手，为此而感到焦虑或痛苦。这属于强迫症。

18.老是听到别人听不到的声音，仿佛有人在说自己坏话或有人在跟自己说话。这属于幻听/幻觉

19.老是感觉有人想害自己，跟踪自己，觉得自己被监视了。这属于妄想。

1. 判断题（48题）

1.气质和性格都有好坏之分。 ( × )

2.心理是人脑对客观现实的反映，只要有了人脑和客观现实，就会产生人的心理。( × )

3.心理咨询和心理治疗的主要对象是相同的。 ( × )

4.某人到精神科对医生说：“ 医生，我有精神病，我病得不轻，怎么办呀？”表示他确实病得不轻。 ( × )

5.说自己有心理问题的人都是在无病呻吟。 ( × )

6.“江山易改，秉性难移”说明人的气质是很难改变的。 ( √ )

7.“杯弓蛇影”是人产生错觉的典型例子。 ( √ )

8.人每天都做梦。 ( √ )

9.人的人格、智力、心理特质与态度、兴趣一样是随时变化的。 ( × )

10.人的心理现象千变万化极其复杂，无规律可循。( × )

11.人的心理活动是有节律性。( √ )

12.人的生理需要和动物的生理需要并无本质不同。( × )

13.人的性格是先天形成的。 ( × )

14.气质类型不决定一个人成就的高低，但能影响工作的效率 ( √ )

15.长期的高焦虑会引起高血压 、胃溃疡。 ( √ )

16.反复出现的幻觉也可见于正常人。 ( × )

17.心理不健康与心理健康并非泾渭分明的对立的两极，而是一个连续的状态。( √ )

18.心理正常与心理异常是相对的概念，二者相比较而存在，其中没有绝对的界线。 ( √ )

19.心理压力总是有害的。 ( × )

20.心理问题往往无法通过一次心理咨询就能解决。 ( √ )

21.心理治疗一般都是一对一的治疗，小组治疗收效甚微。 ( × )

22.作为一门独立科学学科，现代（科学）心理学的创始人是冯特。 ( √ )

23.心理学是一门从哲学中独立出来的既古老又年轻的科学。 ( √ )

24.心理学是一门自然科学和社会科学的交叉科学。 ( √ )

25.心理咨询又名心理治疗。 ( × )

26.心理咨询不等于无所不能，心理医生不等于救世主。 ( √ )

27.心理咨询对来访者采取自愿原则。 ( √ )

28.心理咨询场所应选取安静的地方，因为心理咨询见不了光。 (×)

29.心理咨询在任何情况下，对来访者的个人资料都一定要保密。 (×)

30.心理咨询师不应帮助求助者解决具体的困难，而应该帮助他们自己去面对问题。 ( √ )

31.心理咨询师不得因求助者性别、年龄、职业、民族、国籍、宗教信仰、价值观等任何方面的因素而歧视求助者。 ( √ )

32.心理咨询师只有在求助者同意的情况下才能对咨询过程进行录音、录像。 ( √ )

33.心理咨询师应根据来访者的具体情况任意延长或缩短咨询时间。(×)

34.心理咨询师是无所不能的，什么样的结都能一下子解开。 ( × )

35.心理咨询的一个重要原则是坚持“助人自助”。 ( √ )

36.心理咨询的形式包括个别咨询和团体咨询。 ( √ )

37.心理咨询的实施方式主要有当面咨询、电话咨询、邮件信函咨询等。其中，电话咨询是效果最好的。 ( × )

38.心理咨询有时间限制，一般每次咨询 50 分钟，两次咨询之间的时间间隔为一周。 ( √ )

39.心理咨询是运用心理学的知识、理论和技术，通过咨询者与求询者的交谈、协商、指导过程，帮助求询者达到自助的目的。 ( √ )

40.心境是指人比较平静且持久的情绪状态。 ( √ )

41.心理咨询等同于心理治疗。 ( × )

42.心理咨询就是给你提建议。 ( × )

43.心理咨询就是聊天。 ( × )

44.心理健康与心理障碍是相对的概念，二者相比较而存在，其中没有绝对的界线。 ( √ )

45.心理健康状态是静止的，固定不变的。 ( × )

46.心理健康是一个动态平衡的状态。 ( √ )

47.心理健康就是一个人能够充分协调自己的知、情、行，使之达到良好的社会适应，并能够充分发掘自身的潜能。 ( √ )

48.心境对人的生活、工作和健康不会发生重要的影响。 ( × )

1. 简答题（5题）

1.如果出现了心理问题，我们应该怎么做？

答：从向他人倾诉，寻找宣泄方法、就医等具体方面回答即正确。

2.被其他同学取外号，很烦恼，怎么办？

答：取外号分为善意的外号和恶意的外号。善意的外号不仅可以增强彼此的友谊，而且也能从侧面反映同学对你的亲密度高。所以不用太敏感善意的外号，不然只会增加自己的心理负担。

如果是恶意的外号，消极回避或者忍让并不能解决问题。面对此种欺负行为，你需要知道：

（1）不要太纠结。越是纠结，别人就会越得意，叫得更加过分。相反，若坦然面对，别人看到你无所谓的样子，就会感到无趣，过一段时间就不会叫了。

（2）不要给对方取外号“以牙还牙”。大家都有外号，很大可能会让双方矛盾升级。

（3）你可以直接且坚定地向对方表达你的感受和诉求，晓之以理动之以情与对方协商解决，必要时可寻求老师、家长的帮助。

（4）尝试和对方做朋友。变成好朋友后，对方自然就不会给你取恶意的外号了。

1. 青少年出现哪些情况时，家长需及时寻求专业帮助？

答：（1）显著且持续的情绪变化。（2）行为上的显著变化。

（3）表达或出现伤害自己或他人的想法/行为。

（4）思维、认知或感知上的困难。

（5）躯体症状（经医学检查排除器质性疾病）。

（6）经历重大创伤事件后。

（7）人际关系出现严重且持续的问题。

4.如果你看到同学被欺负，应该怎么做？请说出至少两种方法。

答：①立刻报告老师 ②安慰被欺负的同学 ③联合其他同学一起制止

5.什么情况下应该拨打12356？举3个例子。

答：连续情绪低落、失眠；

有自杀或自伤念头；

人际关系冲突激烈，无人倾诉等。