

全国 2011 年 4 月高等教育自学考试

心理卫生与心理辅导试题

课程代码: 00465

一、单项选择题(本大题共 20 小题, 每小题 1 分, 共 20 分) 在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的, 请将其代码填写在题后的括号内。错选、多选或未选均无分。

1.1960 年, 根据世界卫生组织和世界心理健康联合会的协议, 该年被定为(C) 1-11

- A.国际心理卫生年
- B.国际心理年
- C.国际心理健康年
- D.国际健康卫生年

2.一个心理健康的人, 其在一定的环境与教育条件下形成的某些独特的个性心理特征具有(C) 2-21

- A.绝对的稳定性
- B.相对的变异性
- C.相对的稳定性
- D.相对的客观性

3.影响心理健康的生物学因素不包括(B) 2-23

- A.性别因素
- B.生活事件因素
- C.体质因素
- D.年龄因素

4.在辅导过程中, 心理辅导非常重视学生的主体性, 整个辅导的出发点是(A) 3-41

- A.个性
- B.共性
- C.教育性
- D.主体性

5.学校心理辅导要指导和帮助学生乐于与人交往, 宽以待人, 乐于助人, 客观评价别人和自己, 形成积极的交往态度, 即形成良好的(D) 3-42

- A.情绪稳定性
- B.情绪适应性

自考备考三件宝:
自考笔记、
真题及答案、
录音课件!

- C.交往稳定性
D.交往适应性
- 6.下列哪个阶段是整个心理辅导的基础?(A) 4-53
- A.开始阶段
B.指导与帮助阶段
C.巩固与结束阶段
D.解决问题阶段
- 7.下列选项中属于学校心理辅导中影响技术的是(D) 14-64
- A.摘要
B.情感反应
C.重复
D.解释
- 8.清单法属于(A) 5-81
- A.观察法
B.谈话法
C.问卷法
D.测验法
- 9.通过观察一堂课内男女学生回答教师问题的次数来研究男女学生的成就动机,这种方法属于(B) 5-81
- A.实况详录法
B.时间取样法
C.事件取样法
D.轶事记录法
- 10.弗洛伊德认为,形成神经症状的根源是被压抑到潜意识中未能得到解决的欲望,它们是来访者(A) 6-105
- A.早年形成的症结
B.青年时期形成的症结
C.中年时期形成的症结
D.晚年形成的症结
- 11.心理辅导理论的“第三种势力”是(C) 6-122
- A.精神分析法
B.行为转变法

- C.个人中心法
D.认知重建法
- 12.允许学生对一个问题自由地考虑可采用的方法,不做评价,该方法是(C) 7-151
- A.相声表演法
B.两难问题法
C.脑力激荡法
D.小组讨论法
- 13.张明上课认真听讲,积极发言,老师用赞赏的目光冲他微笑,夸他“真好”,这是(C) 7-154
- A.物质性奖励
B.活动性奖励
C.社会性奖励
D.自我奖励
- 14.“人应该得到自己生活中每一位对自己重要的人的喜爱和赞许”,这种不良认知是(A) 8-175
- A.过分概括
B.追求完美
C.虚拟陈述
D.走极端
- 15.“自主训练法”的发现者是(D) 9-187
- A.斯金纳
B.艾森克
C.沃尔帕
D.舒尔兹
- 16.有些人就像“人来疯”的小孩子,总想博得别人的注意、赞许,喜欢自我炫耀,言语表情动作过分夸张、做作,这属于(B) 10-248
- A.攻击型人格障碍
B.癔症型人格障碍
C.依赖型人格障碍
D.强迫型人格障碍
- 17.“学习时感到心里烦躁,无法集中注意力,学习效率降低,进度减慢甚至停滞”,这种适应性学习卫生问题是(D) 11-272

- A. 考试怯场
- B. 注意力分散
- C. 学习方法不当
- D. 学习疲劳

18. 人际交往的前提条件是(A) 12-283

- A. 认知
- B. 情感
- C. 行为
- D. 意志

19. 青春期的学生对家长和老师的话不太顺从了, 有时表现得“越大越不听话”, 这体现了中学生心理发展的(D) 13-311

- A. 闭锁性
- B. 社会性
- C. 冲动性
- D. 过渡性

20. 满灌法对下列神经症疗效最为显著的是(B) 14-328

- A. 抑郁症
- B. 恐怖症
- C. 强迫症
- D. 焦虑症

二、多项选择题 (本大题共 5 小题, 每小题 2 分, 共 10 分) 在每小题列出的五个备选项中至少有两个是符合题目要求的, 请将其代码填写在题后的括号内。错选、多选、少选或未选均无分。

21. 十分重视个体的人格完整及个体与环境之间的协调, 并提出心理健康十条标准的著名心理学家有(BE) 2-19

- A. 坎布斯
- B. 密特尔曼
- C. 华生
- D. 罗杰斯
- E. 马斯洛

22. 学校心理辅导一般采用的方法有(ABCDE) 3-39

- A. 心理健康教育课

自考备考三件宝: 自考笔记、真题及答案、录音课件!

B.行为矫正

C.心理测量

D.会谈

E.沟通分析

23.不完全参与观察避免了被研究者的紧张和疑惑,缺点则是被观察者容易出现
(BCDE) 5-81

A.主观成分

B.不合作行为

C.隐瞒行为

D.掩饰行为

E.夸大行为

24.贝克将人们在认知过程中的认知歪曲形式归纳为(ABCDE) 6-131

A.注意推断

B.选择性概括

C.过度引申

D.夸大或缩小

E.走极端的思维

25.小学生自我评价的发展特点表现为(ABCDE) 10-209

A.从顺从他人评价发展到有独立见解的自我评价

B.自我评价的稳定性逐渐增强

C.自我评价以抽象性为主

D.从比较笼统的评价发展到对自己个别方面或多方面行为的优缺点评价

E.开始出现对内心品质进行评价的初步倾向

三、填空题(本大题共 10 小题,每小题 1 分,共 10 分)请在每小题的空格中填上正确答案。
错填、不填均无分。

26.心理卫生有两重含义,其中一重含义是增进人的心理健康,是心理卫生的重要功能,对此有时又称之为“心理辅导”。 1-2

27.健康心理的第一条标准是认知能力发展正常,智力水平处于正常范围内。 2-21

28.学校心理辅导人员与辅导对象之间的交往中,必须注意辅导人员与辅导对象之间保持适当的空间距离和身体语言。 4-62

29.在辅导过程中,如何使学生的潜能获得更好的开发与舒展,个性日臻完善,健康地迈向生活,要以对学生的心理评估为基础。 5-74

30. 认知重建法的主要代表人物有艾里斯、贝克和麦肯鲍姆等人。6-130
31. 运用价值观辨析法时, 教师首先必须诱发学生的态度和价值陈述。7-150
32. “逃避困难、挑战与责任, 要比面对它们容易得多”, 这是不良认知中不敢面对的症状及表现。8-178
33. 中小学生的学习卫生问题主要包括发展性卫生问题和适应性卫生问题。11-251
34. 性成熟带来的性紧张和性压力是中学生烦躁不安情绪产生和持续的一个重要原因。13-308
35. 抑郁症是指一种持久性的心境低落状态, 常伴有焦虑、躯体不适和睡眠障碍。14-326

四、名词解释 (本大题共 3 小题, 每小题 3 分, 共 9 分)

36. 个别心理辅导 3-47

答: 个别心理辅导就是辅导人员通过与学生一对一的沟通所开展的辅导活动。针对个别学生而展开个别心理辅导是心理辅导的最直接、最重要的途径, 一般是通过建立心理辅导室、心理健康指导中心等形式予以具体实施。具体方法有门诊辅导、设立热线电话, 个别会谈、咨询等。个别心理辅导较充分体现个别对待的原则, 因此, 是学校心理辅导中常见且有效的一种方法。

37. 行为强化法 7-153

答: 行为强化法就是教师运用强化手段来巩固学生良好行为和消除不良行为的一种方法。所谓强化是指任何有助于机体反应概率增加的事件, 强化手段一般有正强化、负强化和惩罚。

38. 心身疾病 1-14

答: 心理因素引起的躯体疾病和躯体功能障碍的总称。

五、简答题 (本大题共 4 小题, 每小题 6 分, 共 24 分)

39. 简述判断个体心理是否健康应坚持的四条基本原则。2-21

答: 四条基本原则如下:

(1) 心理与环境的关系

一个人心理正常、健康, 其形式与内容均应与客观环境 (自然环境、社会环境) 保持一致, 即同一性。失去了这种同一性, 则对人的心理与行为就难于理解。

(2) 心理与行为的整统性

一个人的认知、情感、意志作为心理活动的内部结构应是一个完整的, 协调一致的统一体。

(3) 心理与行为也是统一的

这种整统性是确保个体具有良好的社会功能及有效进行活动的基础。这种整统性遭到了破坏, 往往就会反映出某种不健康的状态。

(4) 个体人格的稳定性

一般说来,一个心理健康的人,其反映个人在一定的环境与教育条件下所形成的某些独特的个性心理特征具有相对的稳定性,并在个体行为中稳定地表现出来。

40. 简述影响性摘要在心理辅导的作用。4-67

答:影响性摘要的作用有:

(1) 使来访者系统、清晰地了解辅导人员的意见、建议和辅导要点。辅导人员通过摘要技术,将已表述过的信息重新组织归纳、简明扼要地告诉来访者,使其加深印象,全面系统地了解 and 掌握,以便能抓住会谈的要点。

(2) 利用影响性摘要可以为辅导人员增加新的意见和建议提供机会。当辅导人员发现在过去的内容表达中遗漏了一些有价值的东西,可以在最后的摘要中加以补充。

(3) 影响性摘要往往暗示着一个会谈阶段或一个主题的开始。影响性摘要可以在会谈中进行。当一个主题讨论完结,准备转入下一个主题时,起着巩固阶段性成果的作用;也可以在一次会谈结束时使用,起概括性总结的作用。

41. 简述心理测量和心理评估的区别和联系。5-74

答:一、区别

1、心理测量的主要目的,在于运用心理学的原理、使用一定的操作程序和方法对抽象的心理现象提供定量化的数值或描述,关注的是怎样科学、客观地将心理现象进行量化,并不关注对测量对象价值的评定判断,因而难以全面说明与透彻了解学生的心理现象;

2、心理评估则采用多种方法,从多侧面、多角度对评估现象进行综合分析,从而对量化的结果进行理论阐述与逻辑分析,实现对学生心理现象的确切说明。

二、联系:

1、进行心理评估离不开心理测量,否则就失去了评估的依据和基础;

2、心理测量也离不开心理评估,否则心理测量也就失去了意义和价值。

3、正因为二者间的重要关系,在实际评估工作中,人们往往把心理测量作为心理评估的重要方法之一,特别是心理测量中常采用的心理测验,许多都是标准化的科学量表,在获得量化评估信息方面,客观性强、精确度高、使用敏捷,已成为心理评估的重要手段。

42. 简述自我中心的主要表现。12-297

答:自我中心的主要表现:

(1) 过分关注自身健康与症状。

(2) 相信别人一定时时事事在关注自己,因此也更加自我关注,眼光无法越过自己去看别人和外界。

自考备考三件宝:
自考笔记、
真题及答案、
录音课件!

(3) 思维方式,对问题的看法总是从自我的角度去考虑问题。“我认为……所以他应该……不应该……”这是他们惯用的逻辑。

(4) 与他人相处,总是考虑自己的需求。亲人病了他很难过,原因是没人照顾自己了。

六、论述题(本大题共2小题,共27分)

43. (本题12分)试论述情绪不稳定的表现及辅导要点。9-205

答:一、述情绪不稳定的表现:

不善于控制和调节自己的情绪,常受不良情绪所左右,大喜大怒、大悲、急躁;做事不分青红皂白,不顾及后果;自卑、孤独、灰心;学习、工作效率下降。

二、情绪不稳定的辅导要点:

1、将不良情绪的能量发泄出去

比如当你发怒时,不如赶快跑到其他地方,或是用拳头捶击墙壁,或是找个体力活干一干,或是跑一圈,这样就能把因盛怒激发出来的能量释放出去,从而使心情平静下来,或者在你过度痛苦时,不妨大哭一场。笑,也是释放积聚能量,调整机体平衡的一种方式。

2、理智地消解不良情绪

首先必须承认不良情绪的存在;承认了不良情绪的存在后,就要分析产生这一情绪的原因,并弄清楚为什么会苦恼、忧愁或愤怒,这样可以帮助我们弄清自己所苦恼、忧愁、愤怒的事物,是否确实可恼、可忧、可怒的理由,那么,就要寻求适当的方法和途径来解决它。

3、将不良情绪遗忘或转移掉

可以进行积极的转移,即设法使自己的思绪转移到更有意义的方面去,或者主动去帮助别人,或者找知心朋友谈心,或是找有益的书来阅读。要使自己的心思有所寄托,不要使自己处于精神空虚、心理空旷的状态。

4、采取必要的方法

(1) 自我鼓励法

用生活中的哲理或某些明智的思想来安慰自己,鼓励自己同痛苦和逆境进行斗争。

(2) 语言暗示法

当你为不良情绪所压抑的时候,可以通过言语暗示作用,来调整和放松心理上的紧张状态,使不良情绪得到缓解。

(3) 请人引导法

当青年人有了苦闷的时候,可以主动找亲人、朋友诉说内心的忧愁,以摆脱不良情绪的控制。

(4) 环境调节法

环境对人的情绪、情感同样起着重要的影响和制约作用。

本档资源由考试真题软件网(down.examebook.com)搜集整理二次制作!

44. (本题 15 分)一些同学有这样的表现:不听劝阻,认死理,爱钻牛角尖,不承认错误,易和他人陷入激烈的争论中,什么事情一定要争个是非明白,总认为自己是正确的。请分析这些同学的心理问题、成因及常用的辅导方法。10-226

答:一、心理问题

该同学的表现即是固执。固执的人由于永不承认错误,即使错了也嘴硬,会找一些客观的理由推托,因而易招致周围人的反感,导致人际关系紧张;又由于不听劝阻,常易犯错误,错过机会,影响学业和工作,甚至爱情、婚姻、家庭,进一步又影响了个性的发展,形成孤僻的性格,甚至会导致偏执型人格障碍。

二、固执的产生主要有以下几方面原因:

1、放任的家庭教育

父母过分宠爱孩子,孩子要什么给什么,说什么是什么,养成说一不二的个性,父母不批评孩子,即便错了,也只是替他弥补过来,而不让他说“我错了”,从小没有获得承认错误的经验,因而认为自己永远是正确的。

2、受父母影响

父母固执,给孩子造成不良影响。父母是儿童的第一任教师,男孩子易认同固执的父亲,女孩子易认同固执的母亲。

3、过去经历

可能自己在学习上一直优秀,因而对自己充满了自信,偶尔做错一道题也不承认自己错。

4、过分自卑

害怕承认错误后,没有威信了,说话没人信了。怕人怀疑自己的才识,没面子,因而固执不认错。

5、对抗

有时固执的人也知道自己的想法或做法不对,但由于对劝导自己的人有意见或不满,就不愿让人以为自己是听对方的,因而来个不理不睬,“我就不听你的,你能把我怎么样?”

三、克服固执的方法主要有:

1、认识固执的本质

(1)认为自己对,考虑不同意见往往是我们避免重大错误的最好保证,许多人就是因为听不进别人的劝告而葬送了自己的一生,所以固执地认为自己对是危险的。

(2)怕没面子,失去自尊,死不认错不但不会保护你的尊严,反而会使你更没面子,让人觉得你固执、死板、小心眼、无可救药,这样给对方的印象会更坏,以后不会再向你提任何意见,甚至不愿与你深交下去。如果你能勇于承认错误,善于接纳他人意见,会使人认为你谦虚好学,尊敬他人,因而人们会更愿意与你交往。

2、欢迎不同意见

一个肯花时间表达不同意见的人，必然和你一样对同一件事非常关心。这说明你们有共同的兴趣。如果你把他当做是要帮助你的人，或许你们可以成为朋友，“你对这件事也关心，这说明咱们有共同的兴趣，太好了，咱俩一起研究，看谁的对。”当发现自己错了而对方正确时，一定要承认错误，并真诚地感谢对方。“太好了，你帮助我避免了一次重大错误，非常谢谢你，希望以后多多指教。”

3、学会角色互换

角色互换就是站在对方的角度设身处地地为人着想，也就是说“将心比心，以心换心”。生活中，当我们想以自己的固执去改变他人的固执时，角色互换显得非常重要。

4、找自己信得过的老师、朋友，征求他们的意见

当你与对方不相上下，谁也不让谁的时候，你就可以将事情、问题告诉你的老师、朋友，他们必须是你信得过的，并将你的判断或处理方法告诉他们，让他们看看你是不是对的，该怎么处理才最好。

考试课件网：<http://www.examebook.cn/>

——我们专业提供自考易考题库课件集、自考免费电子书、自考历年真题及标准答案！

考试真题软件网：<http://down.examebook.com/>

——我们专业提供自考历年真题及答案整理版、自考考前模拟试题！

考试学习软件商城：<http://www.examebook.com/>

——为您提供各种考试学习软件课件更为便利的购买通道！