4288《心理健康与社会适应》形考1参考资料

题干1

中国春秋战国时代末年的中医学典籍《皇帝内经》用“天人合一”、“天人相应”的关系状态来表达人的健康问题，提出了“形神合一”的观点、以及“内伤七情”与“外感六淫”的病因说，主张对身体疾病采取（ ）的治疗观点。

A. 以毒攻毒

B. 顺应天命

C. 身心兼顾

D. 神灵保佑

题目2

很多文明都设立了卫生体制、建造了基础设施，并使用草药和植物等自然资源以保护和提高民众的健康。其中（ ）对改变健康状况的环境条件起到了关键作用。

A. 社会共识

B. 保健政策

C. 卫生体制

D. 文化传播

题目3健康定义的发展经历了四个阶段，下列不属于其中的是（ ）。

A. 生物医学模式

B. 健康学模式

C. 保健养生模式

D. 生物心理社会学模式

题目4

（ ）认为健康分为最佳健康、健康、疾病和死亡四个相互联系的水平，每一健康水平包含五类健康，分别是生理健康、心理健康、情绪健康、社会健康和心灵健康。

A. 科恩

B. 乔治布朗

C. 格林伯格

D. 罗宾

题目5一个良好社会适应的人应该具有多种特征，下列不属于其中的是（ ）。

A. 积极情绪体验

B. 构建积极环境

C. 塑造积极人格

D. 创造竞争和谐

题目6以下对自我效能感的作用认识错误的是（ ）。

A. 效能判断决定着人们将付出多大的努力以及在遇到障碍或不愉快的经历时，将坚持多久

B. 自我效能感影响人们的思维模式和情感反应模式

C. 自我效能感影响人们的行为选择

D. 自我效能感迫使我们投入无休止的竞争中

题目7提高自我效能感的方式多种多样，下列错误的是（ ）。

A. 归因训练

B. 外部强化

C. 自我强化

D. 竞争逼迫

题目8Festinger提出的（ ）理论认为，一般情况下，人们的态度和行为是一致的。但在某些情况下，人们的态度和行为也会出现不一致的情况，当一个人的态度和行为出现这种不和谐的状态时，常常会引起个体的心理紧张。

A. 平衡控制

B. 态度-行为

C. 协调平衡

D. 认知失调

题目9Brehm（1965）的实验告诉我们，可以通过（ ）来减少决策后失调。

A. 参考他人选择

B. 降低预期

C. 对最终选择的评估

D. 避免决策

题目10（ ）理论认为，当我们的行为与态度相反或很难做出决定时，我们会感到紧张。为了降低这种情绪的激活，人们会通过一系列的心理活动将自己的行为合理化。

A. 认知失调

B. 决策失调

C. 感知失调

D. 协调平衡

题目11下列对于角色内冲突描述错误的是（   ）。

A. 不同角色承担者之间的冲突

B. 一个人承担的几个角色，其行为规范互不相容，因为有些角色之间本身就是有冲突的

C. 一个人同时身担多种角色都对其提出了要求，使他难以胜任，这时便发生了冲突

D. 在单一角色内部，也会出现冲突

题目12角色冲突分为（   ）。

A. 角色冲突与角色对抗

B. 角色矛盾与角色内对抗

C. 角色内冲突与角色间冲突

D. 角色间对抗与矛盾

题目13角色冲突产生的原因不包括（   ）。

A. 角色不清

B. 角色差距

C. 角色过量

D. 角色态度

题目14随着时间的推移，角色规范顺应时代的发展变化，每一个角色都需要适应大的社会文化变迁的结果，这是指（   ）。

A. 角色变迁

B. 角色过量

C. 角色多变

D. 角色不清

题目15角色冲突会妨碍和破坏人们工作和生活的正常秩序，造成物质和精神两方面的损失，要避免角色冲突及其带来的危害，关键在于角色的（   ）。

A. 自我完善

B. 求同存异

C. 相互弥补

D. 自我认知

题目16说服者因素主要包括说服者的（   ）。

A. 可信度与说服力

B. 威望与人格魅力

C. 可信度和吸引力

D. 吸引力与人格魅力

题目17可信度对说服效果的影响在（   ）表现的最为显著。

A. 神情变化

B. 外形测试

C. 行为表达

D. 睡眠效应

题目18（   ）认为，在某一限度内，态度改变随着差异的增加而增加，超过这个水平后，如果差异继续增加，态度改变开始减少。

A. Lehman

B. Freedman

C. Cook

D. Chaiken

题目19早在1947年，心理学家（   ）就研究了自我与说服的问题，发现人们自己寻找说服原因要比由说服者提供原因更为有效。

A. Simons

B. Lehman

C. K. Lewin

D. Schuman

题目20被说服者的因素不包含下列的（   ）。

A. 被说服者的卷入程度

B. 被说服者的心情

C. 被说服者的身体情况

D. 被说服者的人格

题目21

1．世界卫生组织（WTO）在1946年成立之初就提出： 是指身体、心理和社会方面的完满状态，而不仅仅是没有疾病或虚弱。

2． 是个体对自我概念的评价，是对感知到的自己拥有的品质的评价。其实质是个体是否喜欢所认识的这个自己。

3． 是指人们对自己实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念。

4．所谓 是指由于做了一项与态度不一致的行为而引发的不舒服的感觉。

5．人们在任何一个决策做出之后均会产生失调，这种失调就叫做 。

6． 是社会学里的一个重要概念，是指与人们某种社会地位、身份相一致的一整套权利和义务的规范与行为模式，是对群体和社会中拥有某一特定地位的人的行为期待。

7． 是指一个人对所承担的社会角色的职责认识不清，哪些事情不能做，哪些事情需要做，心中没有一个清晰的判定。

8． 是指一个人的能力和所处的社会地位，所承担的社会角色不相匹配。

9．John和Eagly（1989）认为 是一种动机状态，它指向与自我概念相联系的态度，卷入越深，态度改变越难。

10． 指在某些方面有专长的人在说服他人的时候比较有效。

4288《心理健康与社会适应》形考2参考资料

题干1婴儿对母亲的依恋，本质是上（   ），成年人之间的亲密关系亦是如此。

A. 生理需要

B. 心理需要

C. 自然规律

D. 寻求安全感

题目2Cindy Hazan & Philip Shaver(1987)在研究爱情和依恋类型时区分出三种类型的依恋，不包含（   ）。

A. 安全依恋型

B. 回避依恋类型

C. 焦虑/矛盾依恋型

D. 精神依恋

题目3（   ）认为男性更关注性忠诚是基于一个基本的生物事实：男性不可能100%的确信妻子的孩子是自己的。

A. Cindy Hazan

B. David Buss

C. Bowlby

D. Philip Shaver

题目4全世界的女性都倾向于寻找比自己年纪稍大的男性结婚，这样的男性具有较多的资源和社会地位。这表明，女性更看重获得（   ）的能力。

A. 未来资源

B. 繁衍资源

C. 生殖资源

D. 财富资源

题目5下列不属于囚徒困境和公共地悲剧的相似之处的是（   ）。

A. 在共有资源的利用上产生矛盾

B. 都会把自己的行为动机解释为外界的压力

C. 都不客观地评价对方的行为

D. 行为的动机都是在变化的

题目6（   ）在1973年阐释了人类寻求立刻满足的驱力何以导致社会困境。他认为，个体或群体会被即时的回报所诱惑，即使这些利益后来被证明会产生不愉快的甚至极其严重的后果。

A. Gifford

B. John Platt

C. Hine

D. Herlocker

题目7（   ）认为，人们会重复那些能够获得立即强化物的行为。一旦这些当前能带来强化的行为背后隐藏着成本，人们便置身于陷阱中了。

A. 认知原理

B. 解析原理

C. 重复原理

D. 强化原理

题目8（   ）是研究影响疾病的行为、心理因素的学科，认为我们的身体状况与我们的所行所思有非常微妙的关系。

A. 心理康复学

B. 健康心理学

C. 心理健康学

D. 身心健康学

题目9有研究发现，（   ）的最佳来源可能并非是朋友，而是人类最好的朋友——宠物狗。

A. 情绪抚慰

B. 情绪稳定

C. 情绪支持

D. 情绪安慰

题目10Flicia Pratto和她的同事（1998，1999）分别在加拿大、中国、以色列、美国等对人们的社会支配倾向进行测量，结果具有惊人的共性，在所有研究取样的国家中，具有较高的社会支配倾向的个体都表现出强烈的（   ）。

A. 个性确实

B. 性别偏见

C. 竞争性

D. 傲慢自大

题目11（   ）认为，群体间冲突是在当几个群体发现他们在为同一种物质资源进行竞争的时候发生的。这种冲突不仅会使人们对自己所属群体的正向的团结感得到增强，而且还会导致人们对其他群体产生强烈的厌恶感。

A. 竞争合作理论

B. 现实群体冲突理论

C. 群体竞争理论

D. 群体合作理论

题目122008年，Taylor等人的神经心理学研究发现，（   ）与个体应对压力任务时较低的皮质醇水平有关，与调整身体反应以适应压力环境的脑活动相关。

A. 社会竞争

B. 社会合作

C. 社会压力

D. 社会支持

题目13致力于将个人的利益最大化，不考虑群体中其他人的得失，这类人称之为（   ）。

A. 竞争者

B. 个体主义者

C. 合作者

D. 利他主义者

题目14神经心理学研究发现，在想到不忠行为时，男女两性的脑活动在不同区域，男性的集中在杏仁核，与（   ）密切相关。

A. 质疑行为

B. 识别能力

C. 侦查能力

D. 攻击行为

题目15容易向母亲表达情感，不担心被抛弃，这种依恋行为属于（   ）。

A. 矛盾依恋型

B. 回避依恋型

C. 安全依恋型

D. 焦虑依恋型

题目16母亲与子女间的强烈的（   ）可以提高新生儿的存活概率。

A. 心理联系

B. 依恋关系

C. 依赖感

D. 亲密关系

题目17浪漫关系与友谊的差别在于对（   ）的渴望。

A. 情感支持

B. 性满足

C. 生活帮助

D. 心理安慰

题目18心理学家Steven Gangestad和生物学家Randy Thornhill（1997）测量了被试左右身体的脚、脚踝、手、手腕、肘和耳朵等来研究身体的对称性对人的行为的影响，结果发现，对称的男性比不对称的男性更早出现性行为，有更多的性伴侣，这一效应在女性中（   ）。

A. 不存在

B. 同样存在

C. 效果更明显

D. 效果相同

题目19下列不属于普遍被认为具有吸引力的女性特征的是（   ）。

A. 与众多男性来往密切的女性

B. 具有较低腰臀比的女性

C. 具有较高音调

D. 有光泽发亮的头发，大眼睛小鼻子的女性

题目20研究表明，处于排卵期的女性大脑中奖赏中枢的活动更频繁，在这个时期渴望更多的（   ），因此她们的行为也更具有挑逗性，这个时期，女性的面容、声音以及身上的味道会更加吸引人。

A. 即时满足

B. 精神支持

C. 生理满足

D. 心理满足

题目21

1．与母亲分离时会出现明显不适，担心可能被抛弃，这是所谓的 。

2．孩子会对母亲的分离有所戒备，如果他们的母亲在短暂离开后再次出现，他们会表现出拒绝的情绪，这是所谓的 。

3． 指水资源、空气、海洋中的鲸类或是其他任何被共享但是有限的资源。

4．影响人们自私倾向和合作程度的一个变量是我们与亲戚之间联系的 。

5．将群体利益至上，哪怕需要做出个人牺牲，这类人称之为 。

6．注重合作，以达成自己和群体共同利益的最大化，这类人称之为 。

7．力争使自己的相对结果好于他人，只要能够获胜，他们不考虑自己利益的绝对水平是高还是低，这类人称之为 。

8．人们会将更多的好处给予自己这个群体中的成员，而不是群体外的成员，这种行为属于 。

9．广泛地社会规范所导致的即时性 同样也会导致两性关系的终结。

10． 的男性可能对女性更具有吸引力，但他们更可能不可爱、不善良或不体贴。

4288《心理健康与社会适应》形考3参考资料

窗体顶端

题目1下列不属于压力的心理学理论的是（   ）。

A. 病态反应理论

B. 一般适应综合症

C. “战斗或逃跑”理论

D. 交互模型

题目2副交感神经系统在威胁解除或减弱后开始获得控制权，负责使身体返回到正常或基准线状态，也就是（   ），即身体在经历环境和生理变化期间保持“稳定状态”的能力。

A. 应变稳态

B. 反射静态

C. 平衡静态

D. 基准稳态

题目3外周神经系统包含两个子系统，分别是（   ）。

A. 自主神经系统和躯体神经系统

B. 躯干神经系统与激素神经系统

C. 交感神经系统和副交感神经系统

D. 中枢神经系统和外周神经系统

题目4 “一般适应综合征”模型包含三个阶段，其中不包含（   ）。

A. 发现期

B. 衰竭期

C. 警戒期

D. 抵抗期

题目5应激是多因素相互作用的过程或综合体系，其中不包含（   ）。

A. 应激源

B. 认知评价

C. 心理支持

D. 个性特点

题目6应激的本质就是个体对内外环境的（   ）的适应。

A. 认知

B. 应急

C. 反射

D. 需求

题目7下列不属于认知应对方式的是（   ）。

A. 回报焦点性策略

B. 摆脱策略

C. 情绪焦点性策略

D. 卷入策略

题目8（   ）是指从问题中退缩或否认问题的存在，使用摆脱策略处理患有慢性疾病的人的问题，会放弃治疗尝试，或寻求其他人的帮助，结果可能因为从问题退缩却无法回避其压力，就变得抑郁或滥用酒精和毒品。

A. 摆脱策略

B. 回报焦点性策略

C. 卷入策略

D. 情绪焦点性策略

题目9参与社会网络具有许多好处，其中不包含（   ）。

A. 给人提供了自我价值感

B. 给人提供了参与感

C. 给人提供了未来的可预测感

D. 给人提供了稳定感

题目10行为主义应对机制的方法不包括（   ）。

A. 芳香疗法

B. 幽默疗法

C. 音乐放松疗法

D. 社交参与疗法

题目11著名心理学家（   ）曾说过，健康有以下三个标准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。

A. 麦纳

B. 福芒德

C. 马斯洛

D. 莫斯科维茨

题目12老年人情绪变化与年轻时代有较大差异，下列不属于老人心理特点的是（   ）。

A. 具有多疑性

B. 伴有孤独感

C. 相对活跃性

D. 具有多变性

题目13较低社会层次的人群会比其他社会阶层的人更经常出现影响健康的消极心态，这主要是因为其所处的（   ）因素所致。

A. 精神发育

B. 社会环境

C. 生活态度

D. 物质待遇

题目14弗里德里克在1998年提出了（   ）理论，认为某些离散的积极情绪,包括高兴、兴趣、满足、自豪和爱，都有拓延人们瞬间的知行(thought-action) 的能力,并能构建和增强个人资源,如体力、智力、社会协调性等。

A. 知行平衡

B. 拓延—构建

C. 帕莫斯特

D. 身心协调

题目15（   ）指接受自我、具有个人生活目标或能感觉到生活的意义、感觉独立、感觉到成功或者是能够把握环境和环境的挑战。

A. 与他人的积极关系

B. 正性的利己特征

C. 负性的利己特征

D. 与自我的积极关系

题目16（   ）是指人们对其生活的看法和感受,即是评价自身生存所作出的认知和情感的结论。

A. 主观幸福感

B. 悲观主义

C. 客观幸福感

D. 乐观主义

题目17下列不符合积极心理学观点的是（   ）。

A. 心理学不仅仅是关于疾病或健康的科学，它也是关于工作、教育、爱、成长和娱乐的科学。

B. 积极是一个人通过努力取得了成功，取得了显赫社会地位或经济地位的过程。

C. 治疗不仅仅是对损伤、缺陷的修复和弥补，也是对人类自身所拥有的潜能、力量的发掘。

D. 心理学不仅仅应对损伤、缺陷和伤害进行研究，它也应对力量和优秀品质进行研究。

题目18下列对于积极描述错误的是（   ）。

A. 积极是指一个人通过努力取得了成功，取得了显赫社会地位或经济地位。

B. 积极与个人处境有关。

C. 积极是指主观上的感受，包括一个人的认知、情绪和行为，积极只能与自己的过去感受相比。

D. 积极是一种爱，积极一词很容易令人产生误解，其实积极的意义是相对的，它不是一个固定结果和最后结局，积极是一个行为过程，包括过程的体验。

题目19自1997年赛里格曼在就任美国心理学会主席一职后提出“积极心理学”这一思想以来,愈来愈多的心理学家开始涉足此研究领域，下列对于积极心理学描述错误的是（   ）。

A. 积极心理学主要是对最理想的人类机能进行科学的研究

B. 积极心理学独立于心理学，具有独特的分析方式

C. 积极心理学目标是发现使得个体和团体、社会良好发展的因素

D. 积极心理学增进人类的健康、幸福,促进社会的繁荣

题目20（   ）指的是当自己需要的时候能获得他人的支持，在别人需要的时候愿意并且有能力提供帮助，看重与他人的关系并对于已达到的与他人的关系表示满意。

A. 正性的利己特征

B. 积极的社会环境

C. 与他人的积极关系

D. 积极的情绪和体验

题目21

1． 负责接收来自感觉感受器部位的信息并回答，使用身体内的神经结构协调感受器部位和大脑之间的信息交互，大脑是我们感觉体验的处理中心。

2． 由中枢神经系统（CNS）和外周神经系统（PNS）两部分组成。

3．当人应对压力时， 负责启动身体对危险、紧急情况或外来微生物入侵的应激反应，可以保护我们免于外在或内在的威胁

4．下垂体和肾上腺这两个 的主要腺体负责释放激素以应对压力。

5． 是指机体在面临应激源时，通过下丘脑-垂体-肾上腺皮质轴的活动，动员全身的能量做出反应。

6． 是指当应激源继续存在，抵抗持续下去，自身的生理资源消耗殆尽，就会发生衰竭。此时，机体便会被自身的防御力量所损害，结果导致了疾病的发生甚至死亡。

7．患了 的人需要不断调整和面对来自疾病的威胁和挑战，包括身体和情绪的变化、以及身体疼痛带来的无法履行自己作为家庭成员和社会成员很多职责的怨恨、无奈和自责。

8． 主要是寻求他人情感方面的安慰和支持，会寻求一个家庭成员、朋友或专业人员的来解决其情绪和心理痛苦，其主要目标是获得情感支持。

9． 是问题和情绪焦点性相结合的一种混合应对方法，包括问题解决和情感支持两个方面。

10．积极的情绪情感状态会降低人们对严重疾病的 ，但请注意心态只是影响健康的多种因素之一。

4288《心理健康与社会适应》形考4参考资料

窗体顶端

题目1中国人在长期的医学实践中产生了大量合乎科学的心理学的理论观点与具体方法，形成了中国健康心理学思想的整体观，下列属于这种整体观的是（   ）。

A. 貌合神离

B. 形神统一

C. 无为而治

D. 顺应天命

题目2下列对于中国健康心理学思想“天人合一”描述错误的是（   ）。

A. 精神进一步完善，返过来又可辅助自然。

B. 形体与精神相互依赖，既要保持形体，促进心理健康。

C. 主张要与自然和谐共处，与万物合为一体。

D. 认为形体健全，精神充足，就和自然合二为一。

题目3中国人强调整体思维模式，主张兼顾生理、心理、自然和社会四个方面的要素，形成（   ）模式。

A. 神形兼备

B. 整体养生

C. 天人合一

D. 分要素养生

题目4下列不属于中国传统文化与心理健康之间有利关系的是（   ）。

A. 恩将仇报

B. 无为而治

C. 孝悌仁义

D. 中庸之道

题目5在《雍也》偏里记载“己所不欲，勿施于人”，即要求人在交际过程中应懂得替他人着想，懂得理解他人、尊重他人。这是指中国传统文化的（   ）思想。

A. 恩将仇报

B. 无为而治

C. 中庸之道

D. 孝悌仁义

题目6社会化的本质是（   ）。

A. 社会经验的传递

B. 互为利害关系

C. 人在社会中的地位

D. 对自然的利用

题目7（   ）是指个体监控自己及他人的情绪和情感，并识别、利用这些信息指导自己的思想和行为的能力。

A. 情绪智力

B. 对人态度

C. 思维能力

D. 处事能力

题目8面对自己欲实现的目标，随时进行自我鞭策、自我说服，始终保持高度热忱、专注和自制，这是情绪智力中的（   ）能力。

A. 自我认知

B. 自我安慰

C. 自我激励

D. 自我调节

题目9（   ）是描述家庭关系中的一人试图控制或主宰另一人的行为，包括身体方面的、性方面的或情感方面的可能恐吓和威胁的行为。

A. 家庭叛乱

B. 家庭暴力

C. 家庭不和睦

D. 婚姻叛变

题目10人的情绪智力的基本维度不包括（   ）。

A. 自我激励能力

B. 认识自身情绪的能力

C. 妥善管理自身情绪的能力

D. 时间管理能力

题目11下列不属于家庭暴力行为的是（   ）。

A. 冷暴力

B. 儿童虐待

C. 老人虐待

D. 情感虐待

题目121957年世界卫生组织对（   ）作了如下定义:由于反复使用药物而产生了对个人和社会有害的，并使躯体出现周期性或慢性的中毒状态。

A. 药物成瘾

B. 药物副作用

C. 药物抗拒

D. 嗜“毒”成性

题目13下列不属于国际上认为的物质依赖的是（   ）。

A. 苯丙胺类物质

B. 咖啡因依赖

C. 大麻类物质依赖

D. 鸦片类物质依赖

题目14物质依赖常涉及物质的本身及依赖者的生理、心理等因素，不属于社会因素的是（   ）。

A. 个人爱好

B. 自发偶然性

C. 医源性

D. 文化影响

题目15有人认为，发生物质依赖者，其人格往往有缺陷，称为“成瘾人格”，通常认为有人格缺陷者易产生物质依赖，下列不属于此类人格的是（   ）。

A. 孤独人格

B. 利己人格

C. 变态人格

D. 依赖性人格

题目16下列对于药物成瘾特征描述错误的是（   ）。

A. 用量不断增加(产生耐药性)

B. 可产生精神性的和躯体性的依赖(戒断症状)，对个人、社会产生恶劣影响

C. 为了能继续使用这些药物而不择手段去获取它

D. 对于药物的作用没有正确的判断

题目17下列对于物质滥用的主要危害性描述错误的是（   ）。

A. 物质对胚胎和新生儿的影响

B. 使用过量致急性中毒

C. 容易罹患各种躯体并发症

D. 短期使用致慢性蓄积性中毒

题目18物质滥用防治措施不包括（   ）。

A. 宣传和普及知识

B. 积极开展调查

C. 禁止该类物质使用

D. 戒断物质

题目19第二次界大战期间，德、日、美、英等国部队士兵用以驱除疲劳，增强战斗力，大量服用此药，名曰“大力丸”，该类物质是（   ）。

A. 苯丙胺类物质

B. 致幻剂

C. 大麻类物质

D. 可卡因类物质

题目20（   ）认为，人是一个认知的吝啬者（cognitive misers），在知觉他人时，常常试图去掉琐碎的信息以节省精力，人们并不去知觉或记下所有信息，而只是从发生的事件中挑出对形成印象所必要的信息。

A. Nillson

B. Robertson

C. Farnill

D. McGuire

题目21

1． 是指形体与精神的统一，实际上就是身与心、生理与心理的关系，意即人是一个有机联系的小系统，形体与精神相互依赖，既要保持形体，促进心理健康；也要保养精神，促进身体健康。

2． 是指我们在与他人的交往中，观察他人的行为表现，并推测和判断其内在的心理状态、行为动机以及行为意向性的过程。

3． 表达的是一种良好的评估或情感，如快乐、希望。

4． 表达的是一种负性的评估或情感，如愤怒、憎恨

5． 指对自己的快乐、愤怒、恐惧、爱、惊讶、厌恶、悲伤、焦虑等体验能够自我认识、自我协调。

6． 能认识自己的感觉、情绪、情感、动机、性格、欲望和基本的价值取向等，并以此作为行动的依据。

7． 是指一种对物质使用的不良适应方式，它会导致临床明显的损害或痛苦，并会在长时间内持续或间断复发。

8．在西方青少年患者中，不少人来自破裂的家庭或恋爱受挫或失业等，男性比女性约多1/4到1/3。这些人往往从物质依赖中实现 。

9． 他人的各种感受，能“设身处地”地、快速地进行直觉判断。

10．凡是与适应社会生活、成功履行一个人的社会角色有关的知识、态度、情感、行为方式与思想观念、生活技能等，都属于 的目标。

