

- 1.学校心理健康的教育对象是（ ）。
- A.有心理问题的学生
 - B.全体学生
 - C.低年级学生
 - D.高年级学生
- 2.通过不断强化逐渐趋近目标的反应，来形成某种较复杂的行为称为（ ）。
- A.行为塑造
 - B.行为训练
 - C.行为矫正
 - D.行为强化
- 3.艾里斯的 ABC 理论中的是“C”指的是（ ）。
- A.个体遇到的主要事实、行为、事件
 - B.获得正向的情绪结果
 - C.事件造成的情绪后果
 - D.个体对 A 的信念、观点
- 4.考试焦虑是最常见的情绪障碍，过度的考试焦虑会对学生的学习和生活造成不良影响。下列关于考试焦虑症的相关说法，错误的是（ ）。
- A.学业压力和考试焦虑可能会形成恶性循环，令考试焦虑症越来越严重
 - B.精力下降，注意力不集中，心理焦躁不安是考试焦虑症的部分症状表现
 - C.放松训练和系统脱敏训练有助于缓解考试焦虑症
 - D.考试焦虑症形成的最重要原因是学习过度疲劳和睡眠不足
- 5.小华最近遇到了一些困难，心理辅导老师引导他梳理了错误观念，便形成了正确的认识，解决了问题。小华所接受的这种心理辅导方法是（ ）。
- A.行为分析法
 - B.合理情绪疗法
 - C.系统脱敏法
 - D.来访者中心疗法

答案解析

- 1.B【解析】学校心理健康教育的对象是全体学生。故本题选 B。
- 2.A【解析】行为塑造是指通过不断强化逐渐趋近目标的反应，来形成某种较复杂的行为。故本题选 A。
- 3.C【解析】艾里斯的 ABC 理论中 A 指个体遇到的主要事实、行为、事件；B 指个体对 A 的信念、观点；C 指事件造成的情绪结果。故本题选 C。
- 4.D【解析】“考试焦虑症”又称“怯场”，指考生面临考试情境时，屡因出现恐惧心理而无法自控，同时伴有各种身心不适症状并最终导致失利的心理疾病。“考试焦虑”实为一种对考试恐惧的反应。考试焦虑症形成的主要原因是压力过大，准备不充分和调节能力差等。故本题选 D。

5.B【解析】合理情绪疗法是一种改善认知的疗法，认为人们的情绪障碍是由人们的不合理信念所造成，帮助求治者以合理的思维方式代替不合理的思维方式，以合理的信念代替不合理的信念，从而最大限度地减少不合理的信念给情绪带来的不良影响，来帮助求治者减少或消除他们已有的情绪障碍。结合题干信息，心理辅导老师引导他梳理错误观念，使用的是合理情绪疗法。故本题选 B。

6.小燕近期非常苦闷，一提到学习就心烦意乱，焦躁不安，对老师有抵触情绪，成绩也明显下降，小燕存在的心理问题是（ ）。

- A.焦虑症
- B.神经衰弱症
- C.强迫症
- D.抑郁症

7.指导学生使用“我能应付这个考试”“成绩并不重要，学会才是重要的”等正向的自我对话以缓解考试焦虑的方法是（ ）。

- A.全身松弛训练法
- B.系统脱敏法
- C.肯定性训练法
- D.改善认知法

8.下列方法，不属于行为矫正治疗的是（ ）。

- A.自由联想
- B.系统脱敏法
- C.厌恶疗法
- D.强化和惩罚

9.对于不敢真实的表达自己的意见、情感的学生来说，有效的行为改变方法是（ ）。

- A.系统脱敏法
- B.松弛训练法
- C.认知转变法
- D.肯定性训练

10.学校心理辅导的一般目标是（ ）。

- A.学会独立、发挥潜能
- B.学会预防、提高素质
- C.学会释放、保持快乐
- D.学会调适、寻求发展

答案解析

6.A【解析】焦虑症是以与客观威胁不相适合的焦虑反应为特征的神经症。学生中常见的焦虑反应是考试焦虑。结合题干信息，小燕出现的焦虑症。故本题选 A。

7.D【解析】艾里斯认为，人的情绪反应是由人对事件的信念决定的，合理的信念导致健康的情绪，不合理的观念导致负向的、不稳定的情绪。题干的表述，体现了正确认知的作用，因而属于改善认知法。故本题选 D。

8.A【解析】自由联想法是弗洛伊德精神分析学派的主要研究方法，不是针对行为的矫正治疗。故本题选 A。

9.D【解析】肯定性训练的目的在于促进个人在人际关系中公开表达自己真实情感和观点，维护自己权益与尊重别人权益，发展人的自我肯定行为。故本题选 D。

10.D【解析】学校心理辅导的一般目标是学会调适和寻求发展，学会调适是基本目标，寻求发展是高级目标。故本题选 D。