

# 心理科普——大学生心理健康 mooc 答案

## 01 小测验

1.心理学博士岳晓东提出的灰色区概念认为：人的心理正常与异常是截然分开的，彼此泾渭分明。✘

2.创伤事件不一定要有生命威胁，而是应更多考虑当事人的反应强度，例如该事件会使个体产生强烈的害怕、无助感、或恐怖感受。✔

3.重复的考试梦，意味着存在“考试情结”。“考试情结”也许在离开学校后多年内被隐藏，可是，当现实生活中有类似评价性的情景出现时，噩梦还是会降临，会条件反射般地紧张，虽然理智上认为没必要这样，但仍然会焦虑。✔

## 02 小测验

1.《心灵捕手》中两位老师关于 Will 前途的争吵，反映出心理咨询的根本目标是 D.“助人自助”，即通过咨询者的帮助，来访者学会自己解决自己的问题，而不是咨询者代替来访者解决问题。

2.心理咨询师的诊断，其目的不是为了给当事人贴标签，而是自己在内心中能更好地理解当事人。✔

## 03 小测验

1.虽说他人即“镜子”，但想更全面的认识自己，一定不能只照一面镜子——只根据一个人对自己的评价来认识自己。你需要更多几面“镜子”来映照自己，不然容易陷入要么自恋自傲要么自轻自卑的极端境地。✔

2.在进行（ ）的社会比较时，你分析自己有可能达到与别人一样的成就或超过他而产生正向期望，就会产生积极进取的内在驱动力，但当你觉得你尽其所能仍无法达到你比较的人的成就时，就会产生严重的挫折感。

上行

## 04 小测验

1.心理学上就管因为一点点芝麻绿豆的小事而大动肝火，从而造成不可挽回的损失的现象叫做“野马结局”。也称之为“情绪效应”。✔

2.理性情绪疗法认为，人们的情绪障碍是由人们的不合理信念所造成。因此可以说，这种疗

法就是要以理性治疗非理性。

首先列出引发不良情绪的事件 (A)，找出引发不良事件认识上的非理性信念 (B)，帮助求治者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 (C) 带来的不良影响，帮助求治者减少或消除他们已有的情绪障碍。✓

3.记录情绪，是为清楚什么类型的事件能够引发你的情绪，情绪的关键词类型、情绪发作的频次与发作的力量。✓

## 05 小测验

1.自己刚跑步回到宿舍感到热，如果不先考虑一下舍友是否也闷热难耐，不问舍友的意愿就大放冷气空调，

这是由于 ( ) 的影响。

A.投射效应

2.自我投射并非单纯的缺陷，相反，很多时候自我投射是一种社会性的行为，它能更好地帮助我们去换位思考，去体谅他人。✓

3.日常生活中，“地域黑”的现象十分常见：比如我们在浏览新闻、微博、贴吧、论坛社区等只要涉及到某个地区、省份、城市，总会有人留言评论说“××地方的人就是不好”。这是典型的被投射效应误导的结果。✗

4.和宿舍同学沟通特别是批评时，使用昵称的模式和不使用昵称的模式之间，存在着很大的效果差异。✓

5.人们在交往中非常注意他人对自己行动的反应并总希望得到肯定，就是因为否定性的反应很可能对行动者的存在状态提出质疑，进而威胁到对自己的身份认同。✓

## 06 小测验

1.20 世纪 40 年代中期，美国著名性学专家 ( ) 接受洛克菲勒基金会提供的研究经费在印第安纳大学成立了性研究学会。1948 年，出版了《男性性行为》，5 年后，出版了《女性性行为》，开创了现代性学研究的先河，为后来的相关研究和人们的思维观念打开了新的大门。

A.阿尔弗雷德·金赛

## 07 小测验

1.库伯勒·罗斯博士研究发现，被剥夺了依赖感的人，在直面现实之前，会经历五个情绪阶段，其中第三阶段是 ( )。

B.妥协

2.心理学家发现一般人对已经完成了的，已经有结果的事情极易忘怀，而对中断了的、未完成的、未达目标的事情却总是记忆犹新。这种现象被称为契可尼效应。没有结果的爱情也是因为这个效应使人难忘，使人总是回忆其中的美好。✔

3.表白的场所之所以重要，是因为我们对另一个人的感情经常是缘于所处环境的情感基调。✔

4.斯腾伯格的爱情三元素理论告诉我们，很多人恋爱一段时间后以为自己的爱情“变了”，其实是错觉。并不是爱情变了，而是它发展了，你却还用旧眼光去看它。✔