

# 第一部分 普通心理学

## 第一章 心理学概述

### 一、单项选择题。

1. 【答案】D。解析：心理学是研究人的心理现象及其发生发展规律的学科。心理 现象包括心理过程和个性心理。心理过程包括认知过程、情感过程、意志过程三部分， 个性心理包括个性倾向性和个性心理特征。

2. 【答案】A。解析：心理是人脑对客观现实主观能动的反映；心理是脑的机能， 脑是心理的器官；客观现实决定人的心理， 是心理的源泉和内容。

3. 【答案】D。解析：行为主义的兴起被称为心理学发展史上的“第一次革命”，也称 作心理学的第一势力。精神分析学派是心理学的第二势力。人本主义心理学是独立于精 神分析和行为主义的“第三势力”。

4. 【答案】B。解析：心理过程包括认识、情感和意志过程三部分， 注意是伴随心理过程出现的心理现象，不是一个独立的心理过程。

5. 【答案】C。

6. 【答案】C。

7. 【答案】B。

8. 【答案】D。

9. 【答案】A。解析：机能主义心理学的创始人是詹姆斯， 考夫卡、柯勒同是格式塔学派的创始人， 埃里克森是精神分析学派的代表人物。

10. 【答案】C。解析：冯特认为心理现象都是由心理元素构成的。冯特认为实验内省法是心理学特有的方法。内省法就是通过个体对自己活动进行观察、体验和陈述来研究其心理活动的方法。

11. 【答案】B。解析：奈瑟是现代认知学派的代表人物。

12. 【答案】A。解析：行为主义反对内省， 主张采用实验法进行客观研究。

13. 【答案】A。解析：铁钦纳是构造心理学派的代表人物。

14. 【答案】A。解析：美国心理学家奈瑟《认知心理学》一书的出版， 标志着认知心理

学已成为一个独立的流派。

15. 【答案】C。解析：心理学发展史上的两次革命，行为主义学派被称为“第一次革命”，现代认知学派被称为“第二次革命”。

## 二、多选题

1. 【答案】BC。解析：现代心理学的诞生和发展有两个重要的历史渊源：一是受到近代哲学思潮的影响，近代哲学为西方心理学的诞生提供了理论基础；二是受到实验生理学的影响，现代心理学的实验方法直接来源于实验生理学。

2. 【答案】BC。解析：心理学发展史上的两次革命，行为主义学派被称为“第一次革命”，现代认知学派被称为“第二次革命”。

3. 【答案】AD。B 选项描述为构造主义心理学派的观点。C 选项描述为格式塔心理学派的观点。

## 三、判断题

1. 【答案】√。解析：题干中体现了视觉、嗅觉等感觉过程，以及根据属性判断综合判断出苹果，体现了知觉过程。感觉、知觉属于认知过程。

2. 【答案】√。解析：题干描述为记忆过程，属于认知过程。

3. 【答案】√。解析：题干描述为思维过程，属于认知过程。

4. 【答案】√。解析：题干描述为再造想象，属于认知过程。

5. 【答案】√。解析：美感是用一定的审美标准来评价事物时所产生的情感体验。题干描述的情况属于情感分类下的美感。

6. 【答案】√。解析：激情是一种爆发强烈而持续时间短暂的情绪状态，多带有特定的指向性和较明显的外部行为。题干描述为情绪分类下的激情状态，属于情绪过程。

7. 【答案】√。解析：题干的话体现出了意志的坚持性。

# 第二章 心理与行为的生物学基础

## 一、单项选择题

1. 【答案】B。解析：神经元又称神经细胞，是神经系统结构和功能的基本单位，负责接收、整合和传递神经冲动。A 选项神经胶质细胞主要起支持、保护、营养神经元等辅助作用，不传递神经冲动；C 选项突触是神经元之间传递信息的连接部位，并非基本单位；D 选项神经

纤维是神经元轴突外包髓鞘形成的，是神经元的一部分，不是独立的基本单位。

2. 【答案】B。解析：神经元由胞体、树突和轴突三部分组成，其中树突的主要功能是接受外界刺激或其他神经元传来的神经冲动，并将其传向胞体。A 选项轴突的功能是将神经冲动从胞体传出；C 选项胞体是神经元的核心，负责整合神经冲动；D 选项终止扣是轴突末梢的膨大部分，用于释放神经递质，传递信息给下一个神经元。

3. 【答案】B。解析：轴突是神经元的传出部分，能够将胞体整合后的神经冲动传导至轴突末梢，再通过突触传递给其他神经元或效应器。A 选项树突负责接受刺激并传向胞体；C 选项细胞核是胞体的组成部分，控制神经元的代谢和遗传；D 选项细胞质是胞体的组成部分，为神经元的活动提供物质支持，均不具备传出神经冲动的功能。

4. 【答案】A。解析：感觉神经元又称内导神经元，其功能是将身体各部位的感觉信息（如痛觉、触觉、视觉等）传递至中枢神经系统（脑和脊髓），实现对外界刺激的感知。B 选项外导神经元又称运动神经元，负责将中枢神经系统的指令传递至效应器（肌肉、腺体）；C、D 选项中间神经元（联络神经元）主要存在于中枢神经系统内，负责连接感觉神经元和运动神经元，起信息整合和传递的桥梁作用。

5. 【答案】C。解析：神经胶质细胞的主要作用包括：为神经元提供支架支持、形成髓鞘（绝缘作用，加快神经冲动传导）、输送营养物质和清除代谢废物、保护神经元等。C 选项传递神经冲动是神经元的核心功能，并非神经胶质细胞的作用，神经胶质细胞不具备传导神经冲动的能力。

6. 【答案】D。解析：突触是神经元之间或神经元与效应器之间传递信息的结构，主要由三部分组成：突触前成分（轴突末梢的终止扣，含神经递质）、突触间隙（突触前成分与突触后成分之间的空隙）、突触后成分（下一个神经元的树突或胞体，含受体）。D 选项神经胶质细胞是独立于突触之外的细胞，不参与突触的组成，主要起辅助作用。

7. 【答案】B。解析：神经冲动在神经元内部以电信号的形式传导，但在突触间的传递依赖化学信号——神经递质。当神经冲动到达轴突末梢时，突触前成分会释放神经递质，神经递质穿过突触间隙，与突触后成分的受体结合，从而将信息传递给下一个神经元。A 选项电信号仅存在于神经元内部传导；C 选项离子是维持神经元膜电位的重要物质，不直接传递神经冲动；D 选项神经纤维是电信号传导的载体，与突触间传递无关。

8. 【答案】C。解析：神经回路是由多个神经元通过突触连接形成的网络，是脑内信息处理的基本单位。脑的各种复杂功能（如感知、记忆、思维）均通过神经回路的活动实现。A 选项神经元是基本结构单位，单个神经元无法完成信息处理；B 选项突触是神经元之间的连接部位，是信息传递的节点，而非处理单位；D 选项反射弧是完成反射活动的神经结构，主要用于

机体的快速反应，范围窄于神经回路。

9. 【答案】D。解析：大脑皮层的三大沟（核心沟裂）包括：中央沟（分隔额叶和顶叶）、外侧沟（分隔额叶和颞叶）、顶枕沟（分隔顶叶和枕叶）。这三大沟将大脑皮层划分为四个主要脑叶（额叶、顶叶、颞叶、枕叶）。D 选项纵沟并非大脑皮层的三大沟之一，纵沟通常指大脑半球之间的大脑纵裂，用于分隔左右两个大脑半球。

10. 【答案】C。解析：大脑皮层的功能具有明确的定位，其中视觉区位于枕叶的距状裂周围，负责处理视觉信息，若枕叶受损，可能导致视觉障碍（如失明、视物模糊）。A 选项额叶主要负责运动控制、计划、思维等；B 选项顶叶主要负责躯体感觉、空间知觉等；D 选项颞叶主要负责听觉、言语理解等。

11. 【答案】A。解析：言语运动区（布洛卡区）位于大脑左半球额叶，其主要功能是控制言语的产生（如说话、书写）。当布洛卡区受损时，患者能理解他人的言语，但无法清晰地表达自己的想法，即出现运动型失语症。B 选项听性失语症由颞叶的威尔尼克区受损导致；C 选项视觉失语症（失读症）由角回受损导致；D 选项失读症与视觉失语症本质一致，均与角回相关，与布洛卡区无关。

12. 【答案】D。解析：言语听觉中枢（威尔尼克区）位于大脑左半球颞叶的颞上回，其主要功能是理解听觉言语信息（如听懂他人说话）。若威尔尼克区受损，患者能听到声音，但无法理解言语的含义，出现听性失语症。A 选项额叶对应布洛卡区（言语运动）；B 选项顶叶对应躯体感觉区；C 选项枕叶对应视觉区。

13. 【答案】C。解析：大脑两半球存在功能不对称性（大脑单侧化），其中左半球主要负责言语功能（如说话、理解、书写、阅读）和逻辑推理、抽象思维等理性认知活动。A 选项空间关系、D 选项音乐和艺术主要由右半球负责；B 选项情绪的调节主要与边缘系统相关，左右半球均有参与，并非左半球主要负责。

14. 【答案】B。解析：定位说的核心观点是：大脑皮层的不同区域具有不同的功能，每一种心理机能都对应大脑皮层的一个特定区域，即“功能定位”。例如，布洛卡区对应言语产生，威尔尼克区对应言语理解。A 选项大脑以总体发生作用是整体说的观点；C 选项脑由模块组成是模块说的观点；D 选项认知活动依赖神经网络是神经网络说的观点。

15. 【答案】B。解析：弗洛伦斯通过局部毁损法对动物（鸡、鸽子）进行实验，发现切除大脑的一部分后，动物的行为缺陷程度与切除脑组织的面积大小有关，与切除的部位无关，进而提出：大脑是一个整体，心理功能的实现依赖于大脑的整体活动，支持了整体说的观点。A 选项定位说由布洛卡、威尔尼克等人的研究支持；C 选项机能系统说由鲁利亚提出；D 选项模块说由福多等人提出。

16. 【答案】A。解析：鲁利亚的机能系统说将脑的功能分为三个相互联系的机能系统，其中第一个机能系统（调节激活与维持觉醒状态的系统）由脑干网状结构和边缘系统组成，其主要功能是维持机体的觉醒状态，保证大脑皮层能正常接收和处理信息。B 选项枕叶、颞叶、顶叶主要属于第二个机能系统（信息接收、加工和存储系统）；C 选项额叶广大脑区主要属于第三个机能系统（调节和控制心理活动的系统）；D 选项大脑皮层后部主要参与信息的接收和加工，不属于第一个机能系统。

17. 【答案】B。解析：机能模块说认为，人脑是由许多相对独立的、专门化的模块组成的，每个模块负责一种或几种特定的心理功能，模块之间通过神经回路相互联系、协同工作，共同完成复杂的认知活动。A 选项整体化是整体说的特点；C 选项分散化并非模块说的特点，模块虽独立但有协同性；D 选项随机化与模块说无关，模块的功能和定位是相对固定的。

18. 【答案】B。解析：神经网络说强调，认知活动并非由单个脑区独立完成，而是由不同脑区通过突触连接形成的神经网络协同活动实现的。神经网络的连接方式和活动强度决定了认知功能的表现，脑的功能是整体的、动态的。A 选项单个脑区无法完成复杂认知活动，与神经网络说观点相悖；C 选项脊髓主要负责传导神经冲动，不参与高级认知活动；D 选项神经胶质细胞不参与认知活动的实现，仅起辅助作用。

19. 【答案】A。解析：神经系统分为中枢神经系统（脑和脊髓）和外周神经系统，其中外周神经系统包括躯体神经系统和自主神经系统。躯体神经系统由脑神经（12 对，支配头面部器官）和脊神经（31 对，支配躯干和四肢）组成，主要负责支配躯体的骨骼肌，实现躯体的随意运动和躯体感觉的传递。B 选项交感神经和副交感神经属于自主神经系统；C 选项中枢神经和外周神经是神经系统的整体分类，并非躯体神经系统的组成；D 选项感觉神经和运动神经是根据功能对神经的分类，并非躯体神经系统的具体组成。

20. 【答案】B。解析：中央前回位于大脑皮层额叶，是躯体运动区的核心区域，主要负责控制躯体各部位的随意运动，其定位特点是：身体各部位在中央前回的代表区呈倒置分布，且运动越精细的部位（如手指、面部），代表区面积越大。A 选项机体感觉主要由中央后回（顶叶）负责；C 选项视觉由枕叶视觉区负责；D 选项听觉由颞叶听觉区负责。

21. 【答案】A。解析：神经细胞，是神经系统结构和功能的基本单位，其基本作用就是接受和传递信息。

22. 【答案】C。解析：对于大多数人来说，言语区主要定位于大脑左半球。杏仁核和人的情绪有关，海马与记忆有关，额叶与注意、计划、组织等有关。

## 二、简答题

### 1. 【参考答案】

神经元包括树突、树突和胞体。

- (1) 树突:较短, 其作用为接受刺激, 并把刺激传向胞体。
- (2) 树突:较长, 其作用是将神经冲动从胞体传出, 达到与之相连的各种细胞。
- (3) 胞体:形态和大小各异, 其作用是对信息进行整合。

## 2. 【参考答案】

大脑皮层是脑的最高级部位, 功能高度分化, 主要功能分区及其核心作用如下:

- (1) 躯体运动区: 位于额叶中央前回, 主要功能是控制躯体各部位的随意运动。
- (2) 躯体感觉区: 位于顶叶中央后回, 主要功能是接收和处理身体各部位的躯体感觉信息。
- (3) 视觉区: 位于枕叶距状裂周围, 主要功能是处理视觉信息, 实现视觉感知。
- (4) 听觉区: 位于颞叶颞上回, 主要功能是处理听觉信息, 实现听觉感知。
- (5) 言语区: 人类特有, 主要位于大脑左半球, 包括布洛卡区(额叶, 控制言语产生)、威尔尼克区、角回。

# 第三章 心理过程—认知过程

## 第一节 注意

### 一、单项选择题

1. 【答案】C。 解析: 不随意注意又称为无意注意, 指的是没有预定目的、无需意志努力对一定事物所发生的注意。学生被突然的钢琴声吸引没有目的也没有意志努力, 属于无意注意。

2. 【答案】A 解析: 引起无意注意的客观条件包括刺激物本身的特点。包括刺激物的新异性、强度、运动变化、刺激物与背景的差异。题干中广东难得下雪, 雪对于他们 是新鲜的, 满足刺激物的新异性。

3. 【答案】D。 解析: 该题考查注意的品质, 并无注意的分化之说, 故排除 B 项。 注意的分散是指注意离开了心理活动所要指向的对象, 而被无关的对象吸引去的现象; 注意的

分配指在同一时间内把注意力集中于两种或两种以上对象或活动上的特性；注意的转移指人有意识地把注意力从一事物转到另一事物上去。根据以上定义，教师一边讲课一边属于注意的分配。

4. 【答案】A。解析：注意范围也称注意的广度，指在瞬间被人的意识所把握的客体的数目。

5. 【答案】D。解析：双加工理论认为人类的加工有两类：自动化加工和受意识控制的加工。其中，自动化加工不受认知资源的限制，不需要注意，是自动化进行的，在习得或形成后，其加工过程比较难改变。意识控制的加工受认知资源的限制，需要注意的参与，可以随环境的变化不断进行调整。意识控制的加工在经过大量的练习后，有可能转化为自动化加工。织毛衣是自动化加工。

6. 【答案】B。解析：无意注意也称不随意注意，是没有预定目的、无需意志努力、不由自主地对一定事物所发生的注意。王老师突然加重语气提高声调，目的是为了引起学生的无意注意。

7. 【答案】A。解析：随意注意就是有意注意，是事先有预定的目的，需要付出意志努力的注意。做笔记需要有目的性，也需要意志努力的参与。

8. 【答案】D。解析：该题考查注意的品质，并无注意的分化之说，故排除B项。注意的分散是指注意离开了心理活动所要指向的对象，而被无关的对象吸引去的现象；注意的分配指在同一时间内把注意力集中于两种或两种以上对象或活动上的特性；注意的转移指人有意识地把注意力从一事物转到另一事物上去。根据以上定义，教师一边讲课一边属于注意的分配。故本题答案为D。

9. 【答案】B。解析：注意的分配指的是同一时间内把注意力集中与两种或两种以上对象或活动上的特性。

10. 【答案】A。

11. 【答案】A。解析：注意的两个基本特点（核心属性）是指向性和集中性。指向性是指注意选择一定的对象而忽略其他对象；集中性是指注意集中在所选对象上的强度和紧张度。B、C、D中，选择性是注意的功能，稳定性、灵活性是注意的品质，均不属于注意的基本特点。

12. 【答案】A。解析：注意的最基本功能是选择功能，即从众多外界刺激中选择出有意义、符合当前需要的刺激，排除无关刺激的干扰。B保持功能是指将注意集中在对象上一段时间；C调节功能是指调节行为朝向目标；D监督功能是指监督行为是否偏离目标，均不是最基本功能。

13. 【答案】C。解析：无意注意产生的客观条件是刺激物本身的特点，包括刺激物的新

异性、强度、与背景的差异、运动变化等。C 选项“人的需要和兴趣”是无意注意产生的主观条件，而非客观条件，因此不包括。

14. 【答案】C。解析：有意注意（随意注意）产生的条件包括明确的目的任务、排除无关干扰、间接兴趣（对活动结果的兴趣）、意志努力等。C 选项“直接兴趣”（对活动过程本身的兴趣）是无意注意产生的条件，并非有意注意的条件，因此不包括。

15. 【答案】C。解析：有意后注意是有预定目的，但无需意志努力的注意，其培养关键是发展对活动本身的直接兴趣——当对活动过程产生浓厚兴趣时，无需刻意努力就能维持注意。A、B、D 均是维持有意注意的条件，与有意后注意无关。

16. 【答案】A。解析：过滤器理论又称早期选择模型，由布罗德本特提出，认为注意就像一个过滤器，只允许部分信息通过并进入高级加工阶段。B 特瑞斯曼提出衰减理论；C 多伊奇等人提出后期选择理论；D 卡尼曼提出认知资源理论，排除 BCD。

17. 【答案】B。解析：衰减理论（特瑞斯曼）修正了过滤器理论，认为过滤器的工作方式不是“全或无”，而是衰减——无关信息的强度被减弱，但并未完全消失，仍可能进入高级加工。A 是布罗德本特过滤器理论的观点；C 是后期选择理论；D 是认知资源理论，排除 ACD。

18. 【答案】B。解析：后期选择理论（多伊奇、诺曼）认为，所有输入的信息都会进入高级加工阶段，注意的选择发生在反应阶段——即根据刺激的意义选择合适的反应，而非知觉阶段或注意阶段。A 是早期选择理论的观点，排除 ACD。

19. 【答案】C。解析：认知资源理论（卡尼曼）认为，注意是一种有限的认知资源，认知活动的顺利进行需要消耗认知资源，当资源耗尽时，无法同时进行多项任务。A 是过滤器理论；B 是衰减理论；D 是后期选择理论，排除 ABD。

20. 【答案】C。解析：双加工理论（谢夫林）将认知加工分为自动化加工和受控加工，其中自动化加工是先天或后天熟练形成的，无需注意参与，不受认知资源限制，速度快、难以改变。A、B 是受控加工的特点；D 表述错误（自动化加工一旦形成难以改变，但并非解析重点，核心是无需注意），排除 ABD。

## 二、判断题

1. 【答案】×。解析：注意的转移是人有意识地把注意力从一事物转到另一事物上去。注意的分散是指注意离开了心理活动所要指向的对象，而被无关的对象吸引去的现象。

2. 【答案】√。解析：注意的过滤器理论和衰减理论都认为高级分析水平的容量有限，必须有过滤器加以调节，只是两个理论认为过滤器的存在位置不同。过滤器理论认为过滤器存在知觉分析阶段，衰减理论认为过滤器存在于后期选择阶段。

3. 【答案】×。解析：在教学中如果人们过分要求学生以有意注意来进行学习，容易引

起疲劳；反之，如果只让学生凭借无意注意学习，又不利于他们克服学习中的困难去完成学习任务。所以无论在整个教学活动中，还是在一堂课上，教师都应充分利用两种注意转换的规律组织教学。

### 三、简答题

#### 1. 【参考答案】

- (1) 正确运用无意注意规律组织教学活动
- (2) 运用有意注意的规律组织教学，提高学习的自觉性
- (3) 运用两种注意相互转换的规律组织教学，引导学生交替使用不同的注意形式，保持学习活动。
- (4) 要根据注意的特点和规律培养学生的注意。

#### 2. 【参考答案】

引起有意注意的条件主要有：

- (1) 明确的目的和任务：这是引起有意注意的首要条件。
- (2) 间接兴趣的支持；
- (3) 排除无关刺激的干扰；
- (4) 坚强的意志努力。

## 第二节 感觉

### 一、单项选择题

1. 【答案】A。解析：感觉是直接作用于感觉器官的客观事物的个别属性在人脑中的反映。本题考查感觉的定义。

2. 【答案】A。解析：刺激物对感受器的作用停止以后，感觉现象并没有立即消失，它能保留一个短暂时问，这种现象叫后像。后像分为正后像和负后像。

3. 【答案】C。解析：此题是对闪光融合的考查。闪光融合是指当我们看一个间歇频率较低的闪光时，得到的是明暗交替的闪烁感觉，当断续的闪光间歇频率增加，人们看到的将不再是闪烁的光，而是稳定的连续光。视觉适应包括暗适应和明适应。暗适应是指照明停止或由亮处转入暗处时视觉感受性提高的时间过程。明适应是指照明开始或由暗处转入亮处时视觉感受性下降的时间过程。视觉后像是指刺激物停止作用后，感觉现象并不立即消失而能

保留短暂时间的现象。视觉掩蔽是指在某种时间条件下，当一个闪光出现在另一个闪光之后，这个闪光能影响到对前一个闪光的察觉。

4. 【答案】A。解析：一个刺激不仅引起一种感觉，同时还引起另一种感觉的现象就叫联觉。声音刺激不仅引起听觉，还引起温度觉，是联觉现象。在刺激作用停止后暂时保留的感觉现象称之为感觉后效，也叫感觉后像。不同刺激作用于同一感觉器官，使感受性发生变化的现象叫感觉对比。由于刺激物持续作用于同一感受器，从而使感受性发生变化的现象，叫感觉适应。

5. 【答案】C。解析：在感觉上，能察觉出两个同类刺激物之间的最小差别量的能力，叫差别感受性。

6. 【答案】A。

7. 【答案】A。

8. 【答案】B。解析：广义的学习是指人和动物在特定情境下由于练习或反复经验而产生的行为或行为潜能相对持久的变化。模仿是指个体自觉或不自觉地重复他人行为的过程，是社会学习的重要形式之一。经典条件反射和操作条件反射都属于行为主义者解释学习发生的基本现象。在外界刺激持续作用下感受性发生变化的现象叫感觉适应，视觉适应是感觉适应的一种，属于本能反应，不属于学习现象。

9. 【答案】B。

10. 【答案】A。解析：因为痛觉具有保护作用，所以最难发生适应现象。

## 二、判断题

1. 【答案】×。解析：暗适应：从亮的环境到暗的环境，开始看不到东西，后来逐渐看到了东西，这叫暗适应。暗适应是在光刺激由强变弱的情况下发生感受性提高的过程。

2. 【答案】√。解析：感受性：是感觉器官对适宜刺激的感觉能力，也就是人对刺激的感觉灵敏程度。感觉阈限：指能够引起人的感觉的刺激范围。感受性是通过感觉阈限来测量的。感觉阈限和感受性成反比。

3. 【答案】×。解析：错觉是指对客观事物的不正确感知，是一种被歪曲了的知觉。联觉是一种刺激不仅能引起一种感觉，同时还能引起另一种感觉的现象叫做联觉。题干的描述是联觉而不是错觉。

## 第三节 知觉

### 一、单项选择题

1. 【答案】D。解析：区别如下：①时间知觉是人脑对直接作用于感觉器官的客观事物的持续性和顺序性的反映。②运动知觉是人对运动物体或自身动作在空间和时间上位移的反映，是对物体运动的速度、方向以及自身运动特性的组织加工过程。③空间知觉是对物体的空间关系的认识，处理物体的大小、形状、方位和距离的信息。④听知觉是指对声音的方向、节奏、韵律的知觉。

2. 【答案】D。解析：似动知觉：物体在空间中并没有发生位移却被知觉为运动的现象。

3. 【答案】B。解析：知觉的选择性指人在知觉过程中把知觉对象从背景中区分出来优先加以清晰地反映的特性。使用彩色效果比黑白效果好，是因为彩色更容易被区分出来，体现的是知觉的选择性。

4. 【答案】A。

5. 【答案】D。解析：知觉选择性是在知觉过程中把知觉对象从背景中区分出来优先加以清晰地反映的特性；感觉对比指不同刺激作用于同一感觉器官使感受性发生变化的一种规律。

6. 【答案】B。解析：整体性是指人根据自己的知识经验把直接作用于感官的客观事物的多种属性整合为一个整体的过程。知觉的整体性既有助于人的知觉能力与速度增强，也可能妨碍和干扰对部分与细节特征的反映。学生对有形近字中的细节特征容易忽略，导致阅读或书写错误。

7. 【答案】A。解析：知觉的理解性是指：在知觉过程中，人们总是已有的知识经验来解释当前知觉的对象，并用语言来描述它，使它具有一定的意义。也就是说不同知识储备的人，对事物的理解是不一样的。这里儿童的知识储备比较少，所以他们只能知觉到画的主要构成，而成人知识储备比较多，就可以看到画的意义。

8. 【答案】D。解析：在知觉过程中，当知觉的条件在一定范围内发生变化时，人的知觉的映象仍然保持相对不变的特性就叫知觉的恒常性。知觉恒常性包括形状恒常性、大小恒常性、明度（视亮度）恒常性和颜色恒常性四种。题目描述的是颜色恒常性。

9. 【答案】A。解析：大小恒常性是指当物体距离发生变化时，人对物体大小的知觉映象仍能保持相对不变的特性，题干中“不同距离下看起来大小不变”符合这一定义。B 形状恒常性是指物体角度变化时形状知觉不变；C 明度恒常性是指光照变化时物体明度知觉不变；D 颜色恒常性是指环境光变化时物体颜色知觉不变。

10. 【答案】B。解析：知觉的理解性是指人在知觉事物时，会用已有的知识经验对知觉对象进行解释，进而快速把握事物的本质。A 区分对象和背景是知觉选择性的作用；C 保持知觉稳定是知觉恒常性的作用；D 整合事物属性是知觉整体性的作用。

11. 【答案】B。解析：知觉的整体性是指人会将知觉对象的部分属性整合为一个整体，

即使对象存在残缺，也会倾向于看成完整的整体，“把残缺的图形看成完整的”体现了这一特性。A 从嘈杂环境中听到熟悉声音是知觉的选择性；C 用方言交谈仍能理解是知觉的理解性；D 阴天看红旗仍觉是红色是知觉的颜色恒常性。

12. 【答案】D。解析：知觉的恒常性核心是“知觉条件在一定范围内变化，知觉映象保持不变”，题干描述的正是这一特性的定义。A 选择性是指选择特定对象忽略无关刺激；B 整体性是指整合部分为整体；C 理解性是指用经验解释知觉对象，均不符合题干描述。

## 二、多选题

1. 【答案】CD。解析：此题是对似动现象的考查。似动是指在一定的时间和空间条件下，人们在静止的物体间看到了运动，或者在没有连续位移的地方，看到了连续的运动。似动的主要形式有动景运动、诱发运动、自主运动和运动后效。电影画面和动感的霓虹灯广告本身并没有真实的连续位移，而被知觉为连续位移属于似动。具体地说，它们属于动景运动。当两个刺激物按一定空间间隔和时间间隔相继呈现时，我们会看到从一个刺激物向另一个刺激物的连续运动，这是动景运动。火车的行驶和时针的转动都是真实的运动。

2. 【答案】AB。解析：本题考查的是知觉四种特性中的恒常性。知觉的恒常性是指当知觉对象的刺激输入在一定范围内发生了变化的时候，知觉形象并不因此发生相应的变化，而是维持恒定。主要表现为形状、大小、明度、颜色的恒常性。A 体现的是大小恒常性，即在一定的范围内，不论观看距离如何，我们仍倾向于把物体看成特定的大小；B 体现的是明度恒常性，即在照明条件改变时，物体的相对明度或视亮度保持不变；C 体现的是知觉的选择性，即人在知觉客观世界时，总是有选择地把少数事物当成知觉的对象，而把其他事物当成知觉的背景，以便更清晰地感知一定的事物与对象；而 D 体现的是知觉的理解性，即在知觉过程中，人们以自己的过去经验对于知觉的对象予以解释，并用词汇或概念对其进行命名或分类，即赋予对象一定的意义。

## 第四节 记忆

### 一、单项选择题

1. 【答案】B。解析：感觉信息输入后，感觉映像会保存 0.25-1 秒，这种映像就是感觉记忆。短时记忆保持时间很短，不会超过 1 分钟，一般是 30 秒左右。长时记忆是信息在记忆中储存时间超过 1 分钟以上，直至几天、几周或数年，甚至终身不忘。短时记忆是唯一

对信息进行有意识加工的记忆阶段，而感觉记忆和长时记忆中的信息我们是 意识不到的，这两种记忆中的信息只有被传送到短时记忆中才能被检测、组织和思维。 所以短时记忆也叫工作记忆。所谓工作记忆是指个人当时注意着的信息，为现实进行加工、操作服务的记忆过程。因此使用通讯录中的号码是短时记忆。

2. 【答案】C。解析：动作记忆是对身体的运动状态和动作技能的记忆，动作记忆 又称为运动记忆，所以选择 C。

3. 【答案】B。感觉记忆痕迹容易衰退，信息的传输与衰变取决于注意。感觉记忆 中只有能够引起个体注意并被及时识别的信息，才有机会进入短时记忆。

4. 【答案】D。解析：又叫语词-逻辑记忆，是用语词概括的、各种有组织的知识的 记忆。不易受到各种因素干扰，比较稳定，提取也比较容易，是人类所特有的。

5. 【答案】D。解析：干扰包括前摄抑制(先前学习的材料对识记和回忆后学习材料的干扰作用)和倒摄抑制(后学习的材料对识记和回忆先前学习材料的干扰作用)。 早晨起床后背诵外语单词效果好，重要的原因是没有前摄抑制。

6. 【答案】B。解析：短时记忆又称工作记忆，接受来自感觉记忆中的信息，并从长时记忆中提取信息，进行有意识的加工。故本题答案为 B。

7. 【答案】C。解析：感觉记忆的编码形式主要依赖于刺激物的物理特征，具有鲜明的形象性，其中视觉编码是主要形式。听觉通道也存在感觉记忆，被称为声像记忆。短时记忆的编码方式包括听觉编码和视觉编码两种，其中以听觉编码为主。在短时记忆的最初阶段存在视觉形式的编码，之后逐渐向听觉形式过渡。长时记忆主要采用语义编码，即按刺激物的意义进行编码储存。佩维沃等心理学家认为长时记忆除了有语义编码外还存在表象编码。

8. 【答案】D。

9. 【答案】A。解析：记忆包括识记，保持，再认或回忆三个基本环节。

10. 【答案】C。解析：人们发现在回忆系列材料时，材料的顺序对记忆效果有重要影响。在一项实验中，实验者要求被试学习 32 个单词的词表，并在学习后要求他们进行回忆，回忆时可以不按原来的先后顺序。结果发现，最后呈现的项目最先回忆起来，其次是最先呈现的那些项目，而最后回忆起来的是词表的中间部分。在回忆的正确率上，最后呈现的词遗忘得最少，其次是最先呈现的词，遗忘最多的是中间部分。这种在回忆系列材料时发生的现象叫系列位置效应。最后呈现的材料最易回忆，遗忘最少，叫近因效应。最先呈现的材料较易回忆，遗忘较少，叫首因效应。而开始的单词比中间的记得牢是因为开始只受倒摄抑制，不受前摄抑制，AB 选项不全面。

11. 【答案】B。

12. 【答案】B。

13. 【答案】A。解析：艾宾浩斯最早发现了遗忘规律，遗忘的进程不均匀，有先快后慢的特点。

14. 【答案】C。解析：19世纪末德国心理学家艾宾浩斯的“遗忘曲线”提出，遗忘的进程不均匀，有先快后慢的特点。结合题干中甲乙两个同学有无及时复习产生的两种不同记忆保持量可知，防止遗忘应及时复习。故本题答案为C。

15. 【答案】C。

6. 【答案】A。解析：瞬时记忆（感觉记忆）的保持时间最短，一般为0.25-1秒，信息转瞬即逝，若未被注意则会快速遗忘。B选项1-30秒是短时记忆的保持时间；C选项1分钟以上是长时记忆的保持时间；D选项终身不符合瞬时记忆的特点。

17. 【答案】B。解析：瞬时记忆的编码方式主要是形象编码，即对刺激物的形象（视觉形象、听觉形象）进行编码，保留刺激物的原始特征。A选项语义编码是长时记忆的主要编码方式；C选项语音编码是短时记忆的主要编码方式之一；D选项逻辑编码并非瞬时记忆的编码方式。

18. 【答案】B。解析：短时记忆的容量是有限的，米勒提出其容量为7±2个组块，组块是指人们熟悉的记忆单位（如一个字、一个词、一个短语），可通过扩大组块范围提升短时记忆容量。A、C、D选项的数值均不符合短时记忆的容量特点。

19. 【答案】D。解析：短时记忆的编码方式主要包括听觉编码（最主要）、视觉编码（初期存在）和少量语义编码，不包括动作编码。D选项动作编码主要与程序性记忆相关，并非短时记忆的编码方式，因此不包括。

20. 【答案】B。解析：长时记忆的编码方式主要是语义编码，即按照刺激物的意义、逻辑关系进行编码，便于长期储存和提取。A选项形象编码是瞬时记忆的主要编码方式；C选项听觉编码、D选项视觉编码主要是短时记忆或瞬时记忆的编码方式，并非长时记忆的主要编码方式。

21. 【答案】B。解析：情景记忆是长时记忆的一种，指对个人亲身经历过的、特定时间和情境下的事件的记忆，如记得某次聚会的细节。A选项一般知识是语义记忆的内容；C选项技能是程序性记忆的内容；D选项情绪是情绪记忆的内容。

22. 【答案】B。解析：程序性记忆又称技能记忆，是长时记忆的一种，指对如何做某事、如何完成某项技能的记忆，如骑车、游泳的技能。A、C、D选项的事实类、事件类、概念类信息均属于陈述性记忆的内容。

23. 【答案】B。解析：外显记忆又称有意识记忆，其特点是需要个体有意识地参与，主

动回忆或再认过去的经验，如回忆学过的知识点、背诵单词。A、C、D 选项均是内隐记忆（无意识记忆）的特点，即无需有意识参与、自动发生、难以察觉。

## 二、多选题

1. 【答案】ABCD。解析：A 项是按照不同的系统进行区分的；B 项是根据记忆内容在时间轴上的指向进行区分的；C 项是按照记忆的意识性标准进行区分的；D 项是按照提取的准确性进行区分的。

2. 【答案】BC。解析：短时记忆包括两部分：一部分为直接记忆，指输入的信息没有经过进一步加工，它的容量有限，大约为  $7 \pm 2$  个单位。另一个成分为工作记忆，即输入信息经过再编码，使其容量扩大。保持时间约为 5 秒-1 分钟。

3. 【答案】ABCD。解析：此题是对遗忘的考查。对遗忘的原因，有各种不同的看法，归纳起来有下述四种。（1）衰退说。衰退说认为，遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱，以致最后消退的结果。（2）干扰说。干扰说认为，遗忘是因为在学习和回忆之间受到其他刺激的干扰所致。一旦干扰被排除，记忆就能恢复，而记忆痕迹并未发生任何变化。干扰说可用前摄抑制和倒摄抑制来说明。前摄抑制是先学习的材料对识记和回忆后学习的材料的干扰作用。后学习的材料对识记和回忆先学习材料的干扰作用，称为倒摄抑制。（3）压抑说。压抑说认为，遗忘是由于情绪或动机的压抑作用引起的，如果这种压抑被解除了，记忆也就能恢复。（4）提取失败。有的研究者认为，存储在长时记忆中的信息是永远不会丢失的，我们之所以对一些事情想不起来，是因为我们在提取有关信息的时候没有找到适当的提取线索。

## 三、简答题

### 1. 【参考答案】

- (1) 学习材料的性质；
- (2) 识记材料的数量和学习程度的大小；
- (3) 记忆任务的长久性与重要性；
- (4) 识记的方法；
- (5) 时间因素；
- (6) 情绪和动机；
- (7) 系列位置效应。

### 2. 【参考答案】

- (1) 及时复习，经常复习。这是根据艾宾斯遗忘的规律来进行的复习。
- (2) 合理分配时间。

- (3) 做到分散复习与集中复习相结合。
- (4) 反复阅读与试图回忆相结合。
- (5) 复习方法要多样化。
- (6) 运用多种感官参与复习。

### 3. 【参考答案】

- (1) 明确记忆目的，增强学习的主动性。
- (2) 理解材料的意义，少用机械记忆。
- (3) 对材料进行精细加工，促进深度理解。
- (4) 运用组块化策略，合理组织材料。
- (5) 运用多重编码方式，提高加工质量。
- (6) 注重复习方法，防止知识遗忘。

## 四、论述题

### 【参考答案】

记忆保持的最大变化是遗忘。遗忘和保持是矛盾的两个方面。记忆的内容不能保持 或者提取有困难就叫遗忘，如识记过的事物，在一定条件下不能再认或回忆，或者再认 和回忆时发生错误。遗忘有各种情况：能再认不能回忆叫不完全遗忘；不能再认也不能 回忆叫完全遗忘；一时不能再认或重现叫临时性遗忘；永久不能再认或回忆叫永久性遗 忘。对遗忘的原因，有各种不同的看法，归纳起来有下述五种：

#### (1) 衰退说

衰退说认为，遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱，以致最后消退的结果。例如， 学过的知识没有及时复习就想不起来了。

#### (2) 干扰说

干扰说认为，遗忘是因为在学习和回忆之间受到其他刺激的干扰所致。一旦干扰被排除，记忆就能恢复，而记忆痕迹并未发生任何变化。干扰说可以用倒摄抑制和前摄抑制来说明。前摄抑制是先学习的材料对识记和回忆后学习的材料的干扰作用。倒摄抑制是后学习的材料对识记和回忆先学习的材料的干扰作用。例如，每天睡觉之前，复习当 天学习过的内容，从而减少倒摄抑制。

#### (3) 压抑说

压抑说认为，遗忘是由于情绪或动机的压抑作用引起的，如果这种压抑被解除，记 忆就能恢复。压抑说考虑了个体的需要、欲望、动机、情绪等在记忆的作用，这是前面 两种理论所没有涉及到的。例如，考试时，由于情绪过分紧张，致使一些学过的内容， 怎么也想

不起来。

#### (4) 提取失败

有的研究者认为，存储在长时记忆中的信息是永远不会丢失的，我们之所以对一些事情想不起来，是因为我们在提取有关信息的时候没有找到适当的提取线索。例如，我们常常有这样的经验，明明知道对方的名字，但是就是想不起来。

#### (5) 同化说

奥苏贝尔主张，遗忘实际上是知识的组织与认知结构简化的过程，即用高级的概念与规律代替低级的概念与规律，使低级的概念与规律发生遗忘，从而提炼和简化了认识并减轻了记忆负担，这是一种积极的遗忘。例如，学习了乘法之后，就遗忘了连续相加的方法。

## 第五节 思维

### 一、单项选择题

1. 【答案】D。解析：思维是借助于语言、表象或动作实现的，对客观事物间接的、概括的反映，它认识的是事物的本质和事物之间内在联系与规律。

2. 【答案】B。解析：思维的间接性是指人们借助于一定的媒介和知识经验对客观事物进行间接的认识。思维的概括性的指在大量感性材料的基础上，把一类事物共同的特征和规律抽取出来，加以概括。医护人员虽不能直接看到病人体内各种脏器的病变，却能通过听诊、切脉、量体温、量血压、化验以及各种医疗器械中介，经过思维加工间接地判断出内脏的病情。

3. 【答案】C。解析：思维的灵活性反映了思维随机应变的程度，指善于根据具体情况的变化，机智灵活地考虑问题，应付变化。教育机智正体现了思维的灵活性。

4. 【答案】D。解析：具体化指的是用一般原理去解决实际问题，用理论指导实际活动的过程。国家航天局选择“天问一号”的发射日期，是运用了天体物理知识。

5. 【答案】B。解析：具体形象思维是指在思维过程中借助于表象而进行的思维。题目描述的是形象思维。

6. 【答案】D。解析：再造性思维也称常规性思维，是指人们运用已获得的知识经验，按现成的方案和程序，用惯用的方法、固定的模式来解决问题的思维方式。辐合性思维，也称聚合性思维、求同思维，是指人们解决问题时，思路集中到一个方向，从而形成唯一的、确定的答案。发散思维，是人们沿着不同的方向思考，重新组织当前的信息和记忆系统中存储的信息，产生出大量、独特的思想。

7. 【答案】D。解析：思维的批判性：指根据客观标准进行思维并解决问题的思维品质。思维具有批判性的人，有明确的是非观念，善于根据客观指标和实践观点来检查、评价自己和他人的思维活动及结果。题目描述的是思维的批判性。

8. 【答案】D。解析：思维的敏捷性反映了思维的速度，是指能单刀直入的指向问题核心，迅速把握事物的本质与规律，能在短时间内提出解决问题的正确方案。茜茜快速想出答案，体现了思维的敏捷性。

9. 【答案】D。解析：思维的敏捷性反映了思维的速度，是指能单刀直入的指向问题核心，迅速把握事物的本质与规律，能在短时间内提出解决问题的正确方案。敏捷性是优良思维品质的集中体现。因此本题选 D。

10. 【答案】A。

11. 【答案】D。解析：根据思维的凭借物（思维的内容）：直观动作思维.具体形象思维.抽象逻辑思维。

12. 【答案】C。

13. 【答案】A。解析：直觉思维是未经逐步分析就迅速对问题答案作出合理的猜测、设想或突然领悟的思维。警察根据偶然发现的线索迅速做出判断的思维属于直觉思维。

14. 【答案】D。解析：发散思维是指人们根据当前问题给定的信息和记忆系统中存储的信息，沿着不同的方向和角度思考，从多方面寻求多样性答案的一种思维活动。

15. 【答案】B。解析：常规思维也称再造思维，是指人们运用已获得的知识经验，按现成的方案和程序，用管用的方法、固定模式来解决问题的思维方式。

16. 【答案】B。

17. 【答案】B。

18. 【答案】B。解析：启发式就是根据目标的指引，试图不断的将问题状态转换成与目标状态相近的状态，从而试探那些只对成功趋向目标状态的有价值的操作。启发式策略虽然不能完全保证问题解决的成功，但用这种方法解决问题省时省力。

19. 【答案】D。解析：定势，指重复先前的操作所引起的一种心理准备状态。在环境不变的条件下，定势使人能够应用已掌握的方法迅速解决问题。而在情境发生变化时，它则会妨碍人采用新的方法。消极的思维定势是束缚思维的枷锁。人们思维当中总是习惯性的把警察认为是男人的职业，所以会认为兰兰的爸爸是公安局长而不是妈妈。故本题答案为 D。

20. 【答案】A。解析：人们把某种功能赋予某物体的倾向称为功能固着。在功能固着的影响下，人们不容易摆脱事物用途的固有观念，从而直接影响问题解决的灵活性。题目中小

明开始只将口香糖作为食物，而不能将其作为一种具有粘性的工具，就是受到功能固着的影响。一旦克服功能固着，则称为功能变通。因此选 A。

21. 【答案】A。解析：原型启发是指从其他事物或现象中获得的信息对解决当前问题的启发。其中具有启发作用的事物或现象叫原型。

22. 【答案】C。解析：独创性是指个人面对问题情境时，能独具慧心，想出不同寻常的、超越自己也超越前辈的意见。具有新奇性。对同一问题所提意见愈新奇独特者，其独创性越高。

23. 【答案】B。解析：创造性思维训练方法包括发散思维训练、推测与假设训练、自我设计训练和头脑风暴训练法。

24. 【答案】B。

## 二、多选题

1. 【答案】ACD。解析：问题解决是指为了从问题的初始状态到达目标状态，而采取一系列具有目标指向性的认知操作的过程。具有目的性、序列性和认知性。

2. 【答案】ABD。解析：此处是对问题解决策略的考查。问题解决策略分为算法和启发法。常用的启发式策略有手段-目的分析策略、逆向搜索策略、爬山法、类比迁移策略等。

3. 【答案】ABCD。解析：影响问题解决的因素：知识表征的方式、定势、功能固着、刺激模式、动机、情绪、人际关系、原型启发、个性特征、酝酿效应、知识经验、无关信息的干扰等。定势（陆钦斯量水实验）指重复先前的心理操作所引起的对活动的准备状态，也叫心向，既有正面的也有负面的影响。功能固着指人们把某种功能赋予了某种物体的倾向。在它的影响下人们不易摆脱事物用途的固有观念，因而直接影响到问题解决。克服功能固着叫功能变通。一方面要有丰富的知识，另一方面也要具有思维的灵活性。

4. 【答案】BCD。解析：创造性思维具有独创性、变通性和流畅性三个特征。独创性是指对问题能提出超乎异常的新颖独特的见解；变通性（灵活性）指思维灵活，触类旁通，随机应变，不受功能固着、定势的约束；流畅性指智力活动灵敏迅速，畅通少阻，能在较短时间内发表较多的观念。

5. 【答案】ABD。解析：有结构的问题，也称之为界定清晰的问题，是指已知条件和要达到的目标都非常明确，个体按一定的思维方式即可获得答案的问题。题干中，ABD 项都是符合有结构问题的定义的，属于有结构问题。而 C 选项中，优秀的水平却不是一个明确的目标。多少分为优秀呢？能力达到什么程度是优秀呢？都不明确。所以 C 选项不属于有结构的问题。因此本题选 ABD。

6. 【答案】BCD。解析：无结构的问题，也称之为界定含糊的问题，是指已知条件与要

达到的目标都比较含糊，问题情境不明确、各种影响因素不确定，不易找出解答线索的问题。B 选项中何为“如何提高授课能力？”该如何衡量算是提高了呢？问题情境并不明确。C 选项中，什么样的身材属于好身材也不明确。D 选项中，何为漂亮的山水画不明确。所以本题中 BCD 都是无结构的问题。而 A 选项很明确，属于有结构的问题。因此本题选 BCD。

7. 【答案】BCD。解析：问题解决需要满足 3 个特征：目的性、序列性、认知性。CD 选项中的事件没有目的，不满足目的性，因此不属于问题解决。而 B 选项不符合序列性。序列性指的是问题解决包含一系列的心理活动，即认知操作，如分析、联想、比较、推论等。而且这些心理操作是存在一定序列的，一旦序列出错，问题就无法解决。背诵古诗没有这一系列的心理活动，仅涉及回忆，所以 B 不属于问题解决。A 选项属于问题解决。因此本题选 BCD。

8. 【答案】AB。解析：问题解决需要满足 3 个特征：目的性、序列性、认知性。其中序列性指的是问题解决包含一系列的心理活动，即认知操作，如分析、联想、比较、推论等。而且这些心理操作是存在一定序列的，一旦序列出错，问题就无法解决。题干中 CD 选项都仅仅涉及回忆，没有包含一系列的心理活动，不符合序列性，所以不属于问题解决。而 A 选项包含分析、概括、联想等过程且这些过程存在序列性。B 选项包含分析、联想等过程，也存在序列性。AB 选项符合问题解决的 3 个特征。因此本题选 AB。

9. 【答案】ACD。解析：问题解决是指为了从问题的初始状态到达目标状态，而采取一系列具有目标指向性的认知操作的过程。具有目的性、序列性和认知性。

10. 【答案】ABCD。解析：问题解决的过程一般可以分为发现问题、分析问题、提出假设、检验假设四个阶段。

11. 【答案】ABC。高创造性者一般具有的个性特点包括：具有幽默感，有抱负和强烈的动机，能够容忍模糊与错误，喜欢幻想，具有强烈的好奇心，有独立心。

### 三、论述题

#### 【参考答案】

##### （一）创设有利于创造性产生的适宜环境

（1）创设宽松的心理环境。教师应给学生创造一个能支持或容忍标新立异者或偏离常规思维者的环境，让学生感受到“心理安全”和“心理自由”，即给学生创造较为宽松的学习的心理环境。只有这样，才能真正激发学生学习的积极性和主动性，促进学生的认知功能和情感功能的充分发挥，以提高学生的创造性。

（2）给学生留有充分选择的余地在可能的条件下，应给学生一定的权利和机会，让有创造性学生有时间、有机会干自己想干的事，为创造性行为的产生提供机会。

（3）改革考试制度与考试内容应使考试真正成为选拔有能力、有创造性人才的有效工具，

在考试的形式、内容等方面都应考虑如何测评创造性的问题。

### （二）注重创造性个性的塑造

（1）保护好奇心应接纳学生任何奇特的问题，并赞许其好奇求知。  
（2）解除个体对答错问题的恐惧心理。对学生所提问题，无论是否合理，均以肯定的态度接纳他所提出的问题。对出现的错误不应全盘否定，更不应指责，应鼓励学生正视并反思错误，引导学生尝试新的探索，而不循规蹈矩。

（3）鼓励独立性和创新精神。应重视学生与众不同的见解、观点，并尽量采取多种方式支持学生以不同的方式来理解事物。对平常问题的处理能提出超常见解者，教师应给予鼓励。

（4）重视非逻辑思维。非逻辑思维是创造性思维的重要成分，在各种创造活动中都起着重要作用，贯穿整个创造活动的始终。教师应鼓励学生大胆猜测，进行丰富的想象，不必拘泥于常规的答案。

（5）给学生提供具有创造性的榜样通过给学生介绍或引导阅读文学家、艺术家或科学家传记，或带领其参观各类创造性展览，与有创造性的人直接交流等，使学生领略到创造者对人类的贡献，受到创造者优秀品质的潜移默化的影响，从而启发他们见贤思齐的心理需求。

### （三）开设培养创造性的课程，进行创造性思维训练常用的方法有以下几种：

（1）发散思维训练。创造性思维的核心是发散思维。  
（2）推测与假设训练这类训练的主要目的是发展学生的想象力和对事物的敏感性，并促使学生深入思考，灵活应对。

（3）自我设计训练教师考虑到学生的兴趣及其知识经验，给他们提供某些必要的材料与工具，让学生利用这些材料，实际动手去制作某种物品。

（4）头脑风暴训练集体讨论又称头脑风暴法或脑激励法。是由奥斯本于 1939 年提出来的一种培养创造力的方法。其目的是以集思广益的形式，在一定时间内采用极迅速的联想方法，大量产生各种主意。

## 第六节 言语

### 一、单项选择题

1. 【答案】C。解析：内部言语是用来支持人的思维活动正常进行的不出声的、自问自答的言语活动。
2. 【答案】A。解析：词汇理解也叫做词汇识别，是指通过对词形的感知，通达词汇意

义的过程。

3. 【答案】A。解析：布洛卡区受到损伤会产生运动性失语症，病人阅读、理解和书写不受影响，发音器官虽正常但发音困难，不能正常说话。

4. 【答案】A。解析：角回与单词的视觉记忆有密切关系，切除角回，使单词的视觉意向与听觉意向失去联系，并引起阅读障碍。这种病人能说话，能理解口语，但是不能理解书面语言。

5. 【答案】C。解析：书面言语是指一个人借助文字来表达自己的思想或通过阅读来接受别人语言的影响。书面言语出现的比口语要晚的多。它只有在文字出现以后，才能为人们掌握和利用。书面言语的特点是随意性、开展性、计划性。故选 C。

## 二、多选题

1. 【答案】AB。解析：书面言语具有随意性、开展性、计划性；独白言语具有独立性、开展性、计划性；对话言语具有情境性，简略性，直接性和交际性和反应性；内部言语具有隐蔽性和简略性。

2. 【答案】CD。解析：书面言语具有随意性、开展性、计划性；独白言语具有独立性、开展性、计划性；对话言语具有情境性，简略性，直接性和交际性和反应性；内部言语具有隐蔽性和简略性。

# 第七节 表象与想象

## 一、单项选择题

1. 【答案】D。解析：表象是事物不在面前时，人们在头脑中出现的关于事物的形象。

2. 【答案】A。解析：事物不在面前时在头脑里出现的事物的形象叫表象。根据产生表象的感觉通道分类，可把表象分为视觉表象、听觉表象触觉表象和动觉表象等。“嫦娥五号”发射升空的景象是人们头脑中出现的相关事物及情境的形象，属于视觉表象。

3. 【答案】C。解析：表象的性质包括：直观性、概括性和可操作性。“心理旋转”实验证明了表象具有可操作性。

4. 【答案】A。解析：想象是对头脑中已有的表象进行加工改造，形成新形象的过程，是在感知的基础上，改造旧表象，创造新形象的心理过程。记忆是在头脑中积累、保存和提取个体经验的心理过程；注意是心理活动或意识对一定对象的指向与集中；思维是对客观

事物概括的和间接的认识。

5. 【答案】D。解析：创造想象是在创造活动中，根据一定的目的、任务，在人脑中独立地创造出新形象的过程。艺术家创作时可以独立地创造出新形象。

6. 【答案】B。解析：想象的补充功能是在现实生活中，有许多事物是人们不可能直接感知的，在这种情况下，我们可以借助想象，弥补人类认识活动的时空局限和不足，超越个体狭隘的经验范围，扩大的人的视野。

7. 【答案】A。解析：再造想象是根据言语的描述或图样的示意，在人脑中形成相应形象的过程。本题中演员是读者，根据剧本（言语信息）的描述在头脑中形成了人物的形象属于再造想象。

8. 【答案】B。

9. 【答案】C。解析：想象是对头脑中已有的表象进行加工改造，形成新形象的过程，是一种高级认知活动，它具有如下功能：①想象具有预见的作用，其能预见活动的结果，指导人们活动进行的方向；②想象具有补充知识经验的作用，对于实际生活中存在一些人们不可能直接感知的事物，通过想象可以补充这种知识经验的不足；③想象还具有代替作用，当人们某些需要不能得到实际满足时，可以通过想象的方式来满足或实现；题目描述的是替代功能，故选C。

## 二、多项选择题

1. 【答案】BC。解析：有意想象是按一定目的、自觉进行的想象。根据想象的内容和新颖程度和形成方式的不同，可分为再造想象、创造想象和幻想。创造想象是在创造活动中，根据一定的目的、任务，在人脑中独立地创造出新形象的过程。鲁班发明锯子是独立的创造出新形象。

2. 【答案】BD。解析：想象的功能有：预见功能、补充功能、替代功能。想象的预见功能指的是想象能预见活动的结果，指导人们活动进行的方向。想象具有补充功能，是指弥补人类认识活动在时间和空间上的局限和不足，或者在很难直接感知的对象时，想象能弥补对对象认知的不足。替代功能指的是在现实生活中，当人们的某种需要不能得到满足时，可以利用想象从心理上得到一定的补偿和慰藉。选项BD都属于想象的预见功能。而AC选项是想象的替代功能。

3. 【答案】ABCD。解析：培养学生想象力的方法主要有：引导学生学会观察，丰富学生的表象储备；引导学生努力学习科学文化知识，扩大学生的知识经验，发展学生的空间想象能力；综合学科科学，有目的地训练学生的想象力；引导学生进行积极的幻想；引导学生积极思考，有利打开想象力的大门。

### 三、简答题

#### 【参考答案】

- (1) 要引导学生学会观察，丰富学生的表象储备。
- (2) 引导学生积极思考，有利于打开想象力的大门。
- (3) 引导学生努力学习科学文化知识，扩大学生的知识经验以发展学生的空间想象能
- (4) 结合学科教学，有目的地训练学生的想象力。
- (5) 引导学生进行积极的幻想。

## 第八节 个体认知风格差异

### 一、单项选择题

1. 【答案】B。解析：认知方式也称认知风格，是指人们在认知活动中所偏爱的信息加工方式，它是一种比较稳定的心理特征。
2. 【答案】C。解析：认知风格指个体感知、记忆、思维、问题解决、决策以及信息加工的典型方式。场独立性的学生是“内部定向者”：对客观事物做判断时，常常利用内在的参照（主体感觉），不易受外来的因素影响和干扰，独立对事物做出判断；场独立性的人善于分析和组织，喜欢自然科学和数学。
3. 【答案】B。解析：场依存性的人对事物作出判断时倾向于以外部参照作为信息加工的依据，容易受周围人们，特别是权威人士的影响和干扰，善于察言观色，偏好社会科学和人文科学。
4. 【答案】D。解析：沉思型认知风格的特点是反应慢但精确性高，在加工信息时多采用细节性策略。

### 二、判断题

1. 【答案】×。解析：沉思型的学生在做出回答之前倾向于进行深思熟虑的、计算的、分析性的和逻辑的思考，往往先评估各种可替代的答案，然后给予较有把握的答案。冲动型的学生倾向于根据几个线索做出很大的直觉的跃进，往往以很快的速度形成自己的看法，在回答问题是很快就做出反应。沉思型学生在完成需要对细节作分析的学习任务时，学习成绩较好些；冲动型学生在完成需要作整体性解释的学习任务时，成绩要好些。因此，冲动型学生在解决问题的能力方面并不一定比沉思型学生差。一般人认为冲动型学生学业成绩差，主要是因为学校里的测验往往注重对细节的分析，而他们擅长的则是从整体上来分析问题。

2. 【答案】×。解析：场独立性认知风格的学生喜欢独自研究。

## 第四章 心理过程—情绪情感过程

### 一、单项选择题

1. 【答案】A。解析：情绪的信号功能是指情绪和情感通过面部表情、体态表情和言语表情等外部表现形式，传递信息、沟通思想的功能。人们通过表情推测他人的情绪状态，正是表情作为情绪信号传递信息的体现，符合信号功能的内涵。

2. 【答案】A。解析：情绪的适应功能是指情绪能帮助个体适应环境、调节自身行为以更好地应对外界情境。人际交往中通过察言观色了解对方情绪，并采取相对应策，是利用情绪信息调整自身交往行为，从而更好地适应人际互动环境，体现了适应功能。

3. 【答案】B。解析：情绪的动机功能是指情绪能激励人的活动，提高人的活动效率，对行为具有推动或抑制作用。“奋发图强”是因积极的情绪体验产生了推动自身努力进取、追求目标的动力，体现了情绪的动机功能。

4. 【答案】D。解析：情绪的构成包括三个核心成分：①主观体验，即个体对不同情绪状态的自我感受；②生理唤醒，即情绪产生时伴随的生理变化；③外显行为，即情绪的外部表现（如表情、动作）。题干中斯托曼的定义里，“感受”对应主观体验，“与本身结构有关的身体状态”对应生理唤醒，“粗糙的或经过精化的行为”对应外显行为，而“发生于特定情境之中”是情绪产生的条件，并非情绪的成分。

5. 【答案】C。解析：心境是一种微弱、平静、持久的情绪状态，具有弥散性和长期性，无爆发性。A 选项体现了心境的弥散性，即心境会使人以同样的态度体验对待周围一切事物；B 选项说明心境的影响范围广，对生活、工作等各方面均有作用；D 选项体现了心境的长期性，持续时间可长可短。具有爆发性的是激情，而非心境。

6. 【答案】A。解析：应激是指个体在出乎意料的紧迫情况下，所引起的急速而高度紧张的情绪状态。小玲开车时突然遇到兔子窜出，属于出乎意料的紧迫情境，踩刹车是急速的应激反应，此时的情绪状态为应激。

7. 【答案】B。解析：情感是人对客观事物是否符合自身需要、愿望和观点而产生的主观心理体验，是情绪的高级形式，具有稳定性、深刻性和社会性。A 选项行为倾向是情绪情感引发的外在行为表现；C 选项认知反应是对事物的认识和判断，并非情感本身；D 选项道德规范是社会约定的行为准则，与情感的定义无关。

8. 【答案】D。解析：理智感是在智力活动中，认识、探求或维护真理的需要是否得到满

足而产生的情感体验。做出困扰已久的题目，是智力活动中探求真理的需要得到满足，由此产生的自豪感属于理智感。

9. 【答案】A。解析：道德感是根据一定的道德标准评价人的思想、意图和行为时所产生的道德情感体验，具有社会性和阶级性。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”是基于社会道德准则，对国家、人民的责任感和使命感，属于道德感。

10. 【答案】A。解析：美感是根据一定的审美标准评价自然景物、社会现象和艺术作品等事物时所产生的审美情感体验，核心是对事物美的感知和欣赏。

11. 【答案】A。解析：激情是一种强烈的、爆发式的、短暂的情绪状态，通常由对个体有重大意义的事件引起，伴随明显的外部行为表现。王老师因玻璃被打碎，气愤得暴跳如雷，是强烈且爆发式的情绪表现，属于激情。

12. 【答案】C。解析：理智感与智力活动密切相关，好奇心、求知欲是理智感的重要表现形式。学生对追求新知的好奇心，是智力活动中探求未知的需要引发的情感体验，属于理智感。

13. 【答案】D。解析：美感是对事物审美价值的体验，祖国壮丽的山河属于自然美，看到后产生的赞美之情，是根据审美标准评价自然景物产生的情感体验，属于美感。

14. 【答案】A。解析：心境具有弥散性和长期性，“人逢喜事精神爽”是指遇到开心的事情后，这种愉悦的情绪会扩散到日常的各种活动中，使人整体状态愉悦，并非针对某一具体事物的短暂情绪，体现了心境的弥散性。

15. 【答案】C。解析：情绪的生理唤醒是指情绪产生时伴随的生理变化，如肌肉紧张、血压升高、心跳加快、呼吸急促等。应激状态下的肌肉紧张、血压升高，是情绪的生理唤醒表现。

16. 【答案】C。解析：幼儿的道德感是在集体生活中，根据简单的道德准则和成人的评价形成的，告状行为是幼儿基于初步的规则意识，对他人不符合规则的行为做出的反应，是道德感发展的体现。

17. 【答案】C。解析：应激是出乎意料的紧迫情况引起的高度紧张的情绪状态，在应激状态下，个体的生理和心理会迅速调动，以应对突发状况，“急中生智”正是在紧迫的应激情境中，大脑快速反应产生解决问题的思路，属于应激状态。

18. 【答案】D。解析：情绪的组织功能是指情绪对其他心理过程（如认知、记忆、思维）具有组织或瓦解的作用。中等程度的愉快情绪能促进认知活动，消极情绪会降低操作效果，体现了情绪对认知活动的组织调节作用，即组织功能。

19. 【答案】A。解析：阿诺德的“评定-兴奋”说强调，刺激情景并不直接决定情绪的性

质，个体对刺激情景的估量和评价是情绪产生的关键，情绪产生的基本过程为：刺激情景→评估→情绪。沙赫特的两因素情绪理论强调生理唤醒和认知标签的共同作用；拉扎勒斯的认知-评价理论强调情绪是个体对环境事件知觉到有害或有益的反应，包含初评价、次评价和再评价；詹姆斯-兰格理论强调生理变化先于情绪体验，生理唤醒是情绪产生的原因。

20. 【答案】A。解析：心境是微弱、平静、持久的情绪状态，具有弥散性。“此情无计可消除，才下眉头，却上心头”描述的是一种难以排解、持续存在的情绪，这种情绪并非爆发式的，而是弥散在日常生活中，符合心境的特点。

21. 【答案】B。解析：激情是强烈的、爆发式的、短暂的情绪状态，狂喜、暴怒、恐怖、绝望等都是程度强烈、表现激烈的情绪，属于激情的典型表现。

22. 【答案】C。解析：应激是出乎意料的紧迫情况引起的高度紧张的情绪状态，学生临考怯场，是因考试的紧迫情境引发的紧张、焦虑的情绪反应，属于应激。

23. 【答案】A。解析：道德感是根据道德准则评价他人行为时产生的情感体验。班干部看到同学违反纪律报告老师，是基于班级规则和道德准则，对他人不符合规则的行为做出的反应，体现了道德感。

24. 【答案】C。解析：美感是根据审美标准评价艺术作品等事物产生的情感体验。欣赏名画《蒙娜丽莎》时感受到的愉悦，是对艺术作品的审美体验，属于美感。

25. 【答案】D。解析：情绪和情感的核心区别在于：情绪具有情境性、短暂性和外显性，情感具有稳定性、深刻性和内隐性。高考被录取带来的喜悦，是由具体的、偶然的情境引发的短暂情绪体验，属于情绪；A、B、C 选项均是基于长期的认知和体验形成的稳定的心理感受，属于情感（分别为美感、道德感、道德感）。

26. 【答案】C。解析：情绪智力（情商）是指个体加工和处理情绪信息的能力，主要包括认识自身情绪、管理自身情绪、认识他人情绪、管理人际关系等方面（A、B、D 选项均符合）。情绪智力的高低可以通过专业的心理测验进行测量，如情商量表等，并非无法测得。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABCD。解析：情绪的两极性是指情绪在每一种维度上都存在着两种对立的状态，主要包括四个维度：①动力性，表现为增力和减力，如愉快的情绪能推动人行动（增力），悲伤的情绪会削弱人的行动（减力）；②激动性，表现为激动和平静，如激情是激动的情绪，心境是平静的情绪；③强度，表现为强和弱，如从微怒到暴怒是愤怒情绪的强度变化；④紧张度，表现为紧张和轻松，如考试时的紧张和考试后的轻松。

2. 【答案】ABD。解析：激情是一种强烈的、爆发性的、短促的情绪状态（A 正确），激情状态下，个体的自我控制力会减弱，容易出现意识狭窄现象，即认知活动的范围缩小，理

智分析能力受到抑制（B、D 正确）。C 选项是应激的特点，应激是对意外刺激的适应性反应，并非激情。

3. 【答案】BCD。解析：情绪和情感是同一心理现象（感情）的两个不同方面，二者相互依存、不可分割（D 正确）。情绪是感情的外在表现形式，情感是感情的本质和核心内容（B、C 正确）；情感通过情绪来表现，而非情绪通过情感表现（A 错误）。

4. 【答案】BCD。解析：情绪的外部表现又称表情，包括面部表情（如眉开眼笑）、体态表情（如坐立不安）、言语表情（如轻声呻吟）。B 选项眉开眼笑是面部表情，C 选项坐立不安是体态表情，D 选项轻声呻吟是言语表情，均属于情绪的外部表现；A 选项心潮澎湃是个体的内心体验，属于情绪的主观体验，并非外部表现。

5. 【答案】ABC。解析：情感具有稳定性、深刻性和社会性，是长期的心理体验。A 选项对艺术作品的欣赏属于美感，B 选项对祖国的热爱属于道德感，C 选项助人为乐的幸福感属于道德感，均为稳定的情感；D 选项高考被录取带来的喜悦是由具体情境引发的短暂情绪，并非情感。

6. 【答案】ABD。解析：心理防御机制分为积极和消极两类，消极防御机制会暂时缓解心理冲突，但无法从根本上解决问题，甚至会阻碍个体的心理发展。①文饰（合理化）：用看似合理的理由为自己的行为辩解；②投射：将自己的不良品质或想法归因于他人；③退行：遇到挫折时，退回到更幼稚的行为模式，均属于消极防御机制。C 选项幽默是积极防御机制，指用幽默的方式化解挫折和冲突，既不伤害他人，也能缓解自身心理压力。

7. 【答案】BCD。解析：消极情绪并非只有负面作用，其具有一定的适应价值：A 选项错误，B 选项正确，消极情绪能给人提供必要的心理动机，如焦虑能促使个体努力应对挑战，恐惧能使人远离危险；C 选项正确，消极情绪如果过度激活，会使人的认知狭窄，出现极端或偏激的想法；D 选项正确，消极情绪会影响躯体健康，如长期的焦虑、抑郁会导致内分泌紊乱，降低免疫力。

8. 【答案】BCD。解析：人类最基础、最原始的情绪为先天的、与生俱来的基本情绪，核心包括快乐、愤怒、悲哀、恐惧四种（题干中 BCD 选项符合）。A 选项激愤是愤怒的进阶状态，属于复合情绪，并非原始基本情绪。

9. 【答案】ABCD。解析：情绪在日常生活中具有四大核心功能，相互关联、共同调节个体的心理和行为：①适应功能：帮助个体适应环境、调节行为；②动机功能：推动或抑制个体的活动，提高活动效率；③组织功能：对认知、记忆等其他心理过程进行组织或瓦解；④信号功能：通过外部表现传递信息、沟通思想。

10. 【答案】ABD。解析：心境是微弱、平静、持久的情绪状态，具有弥散性和长期性。A

选项体现弥散性，B 选项体现心境的广泛影响，D 选项体现长期性，均为心境的正确特点；C 选项错误，心境无爆发性，具有爆发性的是激情。

11. 【答案】ABCD。解析：耶鲁大学的沙洛维（Salovey）和梅耶（Mayer）是情绪智力理论的提出者，他们认为情商包括四种核心能力：①清楚认识自己的情绪（自我觉知）；②妥善管理自己的情绪（自我管理）；③认识他人的情绪（共情）；④安抚/调节他人的情绪，管理人际关系（社交能力）。

12. 【答案】ABC。解析：情感是情绪的高级形式，根据其内容和表现形式，可分为三大类：①道德感：基于道德准则的情感体验；②理智感：基于智力活动的情感体验；③美感：基于审美标准的情感体验。D 选项心情是心境的通俗表述，属于情绪的状态，并非情感的分类。

### 三、判断题

1. 【答案】×。解析：情绪是先天的、短暂的、情境性的，情感是后天的、稳定的、社会性的。嗷嗷待哺的婴儿因饥饿大哭，是由生理需要未得到满足引发的原始情绪反应，属于情绪过程，而非情感过程，情感是个体在社会生活中逐渐形成的，婴儿阶段尚未形成稳定的情感。

2. 【答案】√。解析：激情是强烈的、爆发式的、短暂的情绪状态。范进中举后因极度喜悦而发狂，是由重大事件引发的强烈、爆发式的情绪表现，符合激情的特点，因此反映的情绪状态是激情。

3. 【答案】√。解析：美感是根据一定的审美标准评价艺术作品、自然景物等产生的情感体验。在国家美术馆欣赏著名油画，是对艺术作品的审美评价，由此产生的由衷喜悦感，属于情感中的美感体验。

### 四、简答题

#### 1. 【参考答案】

阿诺德的“评定-兴奋”说是情绪认知理论的重要代表，核心强调认知评估在情绪产生中的关键作用，其主要观点包括：

（1）情绪的产生并非由刺激情景直接引起，而是个体对刺激情景进行估量和评价的结果。个体接触到刺激后，会先通过大脑皮层对其进行认知判断，确定该刺激对自身是有益、有害还是无关，这一评估是情绪产生的核心环节。

（2）情绪产生的基本过程为：刺激情景→评估→情绪。不同的评估结果会引发不同的情绪，如个体评估某一刺激为“危险的”，会产生恐惧情绪；评估为“令人愉悦的”，会产生快乐情绪。

(3) 情绪的产生是大脑皮层和皮下组织协同活动的结果，大脑皮层的评估处于主导地位，评估后产生的兴奋信号会传递到丘脑，再由丘脑激活自主神经系统，引发生理唤醒和外部行为，最终产生主观的情绪体验。

## 2. 【参考答案】

根据情绪的强度、持续性和紧张度，可将情绪的状态分为心境、激情、应激三种，三者各有特点，具体如下：

(1) 心境：是一种微弱、平静、持久的情绪状态，具有弥散性和长期性。

(2) 激情：是一种强烈的、爆发式的、短暂的情绪状态，通常由对个体有重大意义的突发事件引发，如重大成功后的狂喜、遭遇重大挫折后的暴怒。激情状态下，个体伴随明显的外部行为表现，且会出现意识狭窄现象，理智分析能力受到抑制，自我控制力减弱；但激情的持续时间较短，消退后个体的理智会逐渐恢复。

(3) 应激：是个体在出乎意料的紧迫情况下产生的急速而高度紧张的情绪状态，如遭遇突发事故、面临紧急任务时的情绪反应。

## 五、论述题

### 【参考答案】

情绪与情感是人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。同时，情绪与情感是由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒等三种成分组成的。

情绪与情感的外部表现，通常称之为表情。它是情绪和情感状态发生时身体各部分的动作量化形式，包括面部表情、姿态表情和语调表情。姿态表情是指面部表情以外的身体其他部分的表情动作，包括手势、身体姿势等。

#### (一) 情绪与情感的区别

(1) 情绪的产生与有机体的自然需要有关；而情感的产生则与人的社会性需要有关。

(2) 情绪是人和动物所共有的心理现象，而情感则是人类特有的一种心理现象。

(3) 情绪产生早（个体生命开始，饥饿哭闹），情感产生晚。（社会生产实践中产生）4. 情绪具有情境性和动摇性，而情感则具有稳定性和深刻性。5. 情绪多是外显性和冲动性，而情感则具有内隐性与持久性。

#### (二) 情绪与情感的联系

情绪与情感两者密切联系、相互依存、相互转化。

(1) 情绪变化受情感制约，而情感又在各种变化的情绪中得到体现。

(2) 情绪是情感的外在表现，情感是情绪的本质内容。

(3) 情绪和情感是两种彼此难以分离的心理现象，是同一事物的两个侧面。

# 第五章 心理过程—意志过程

## 一、单项选择题

1. 【答案】A。解析：意志是有意识地确立目的，调节和支配行动，并通过克服困难和挫折，实现预定目的的心理过程。其中克服困难是意志行动的核心，也是意志行动与其他随意行动的根本区别。

2. 【答案】B。解析：挫折是指个人的意志行为无法克服干扰或阻挠，不能达到预定目标所产生的紧张状态和情绪反应。冲突是指意志行动中面临两个或多个目标时的选择矛盾；应激是出乎意料的紧迫情况所引起的急速而高度紧张的情绪状态；忧虑是一种焦虑、担忧的情绪体验，并非特定于目标无法实现的状态。

3. 【答案】B。解析：双避冲突是指同时面临两个具有威胁性的目标，都想避开，但只能避开一个，必须选择其中一个的冲突。学生既不想做家庭作业（避），又怕家长责骂（避），属于双避冲突。

4. 【答案】A。解析：趋避冲突是指对同一个目标既想追求又想回避的矛盾心理。青少年想成为明星（趋），但不愿付出努力练基本功（避），针对的是“成为明星”这一个目标的趋避矛盾，属于趋避冲突；动机冲突是总称，并非具体类型。

5. 【答案】D。解析：自制力（自制性）是指能控制自我，克制与实现目标不一致的思想和情绪，排除外界诱因干扰，坚决执行既定决定的意志品质，核心是自我控制、抵御诱惑。

6. 【答案】B。解析：意志的果断性是指一个人善于迅速地辨明是非，合理地采取决定并执行决定的品质，核心是“迅速+合理”的决策与执行。

7. 【答案】B。解析：“前怕狼，后怕虎”体现了面临选择时顾虑重重、犹豫不决，无法迅速做出合理决定，是意志果断性差的典型表现；自觉性差表现为易受暗示、独断；自制力差表现为任性、怯懦；坚持性差表现为见异思迁、顽固执拗。

8. 【答案】B。解析：双避冲突是同时面对两个令人厌恶的目标，都想回避但只能择一。既不想牙疼（避），又不愿忍受治牙的痛苦（避），属于双避冲突。

9. 【答案】A。解析：坚持性（坚韧性）是指在意志行动中，能坚持决定，百折不挠地克服困难、实现既定目标的品质。“咬定青山不放松”体现了始终坚持、不放弃的特点，反映的是意志的坚持性。

10. 【答案】A。解析：“合抱之木，生于毫末；千里之行，始于足下”强调任何事情的成功都是从微小的步骤开始，逐步积累而成，对应培养意志品质的循序渐进途径，即从简单、小事做起，逐步锻炼意志。

11. 【答案】A。解析：趋避冲突是对单一目标的既想又怕。小红想利用周末学电子琴（趋），又怕耽误学习影响成绩（避），针对的是“周末学电子琴”这一个目标，属于趋避冲突。

12. 【答案】C。解析：自制力是指克服自身的情绪、情感干扰，坚持完成既定任务的意志品质。王老师经历家庭变故后，能克制自身的负面情绪，上课谈笑风生、完成教学工作，体现了意志的自制性。

## 二、多项选择题

1. 【答案】CD。解析：趋避冲突是对同一个目标既趋又避的矛盾。C 项爱吃巧克力（趋）却担心发胖（避）、D 项想请人帮忙（趋）又怕被拒绝（避），均为单一目标的趋避矛盾；A 项进退维谷是双避冲突；B 项忠孝难以两全是双趋冲突。

2. 【答案】AB。解析：A 项是多重趋避冲突的核心定义，表述正确；B 项北京工作（就业多+消费高）、家乡工作（稳定+薪酬低），是两个目标各有趋避，属于多重趋避冲突，表述正确；C 项既不想牙疼也不想治疗是双避冲突，非趋避冲突；D 项想喝粥但怕烫是单一目标的趋避冲突，非双重趋避冲突。

3. 【答案】AC。解析：A 项既想逛街又想看书，是两个都想要的双趋冲突，表述正确；C 项想去韩国旅游（趋）又担心晒黑（避），是单一目标的趋避冲突，表述正确；B 项既想远方工作又想照顾父母，并非单纯的双趋，实则是两个目标（远方工作/在家）的趋避，属于多重趋避；D 项上海（发展机会大+消费高）、海南（环境好+离家远），是多个目标各有趋避，属于多重趋避冲突，非趋避冲突。

4. 【答案】CD。解析：A 项描述的是意志的自觉性，非自制性；B 项描述的是意志的自制性，非自觉性；C 项是意志坚持性的准确定义，D 项是意志果断性的准确定义，均表述正确。

5. 【答案】CD。解析：A 项与自制性相反的品质是任性、怯懦，易受暗示性、独断性是与自觉性相反的品质；B 项与自觉性相反的品质是易受暗示性、独断性，任性、怯懦是与自制性相反的品质；C 项果断性的相反品质是优柔寡断（不迅速）和草率决定（不合理），D 项坚持性的相反品质是顽固执拗（过度坚持）和见异思迁（缺乏坚持），均表述正确。

6. 【答案】CD。解析：意志自制性的核心是自我控制，相反的品质是任性（无法控制自己的行为、情绪）和怯懦（过度控制，畏缩不前）；易受暗示性、独断性是与自觉性相反的品质。

7. 【答案】AB。解析：意志自觉性的核心是对行动目的有深刻认识，自觉支配行动，相反的品质是易受暗示性（缺乏主见，随波逐流）和独断性（盲目自信，一意孤行）；优柔寡断、草率决定是与果断性相反的品质。

8. 【答案】CD。解析：意志果断性的核心是迅速且合理地做决定，相反的品质是优柔寡

断（犹豫不决，无法迅速决策）和草率决定（仓促决策，缺乏合理性）；顽固执拗、见异思迁是与坚持性相反的品质。

9. 【答案】AB。解析：A项司马懿犹豫不决，体现了果断性中“迅速决策”的缺失，果断性差；B项张飞未辨明是非就决断，体现了果断性中“合理决策”的缺失，果断性差；C项中国女排克服困难、百折不挠，体现的是坚持性，非果断性；D项“贫贱不能移，威武不能屈”体现的是坚持性，非果断性。

### 三、判断题

1. 【答案】√。解析：积极的情感（如对目标的热爱、成就感）能推动意志行动的进行，成为动力；消极的情感（如恐惧、厌烦）会阻碍意志行动的进行，成为阻力，因此情感既可作为意志行动的动力，也可作为阻力。

2. 【答案】×。解析：双避冲突是两个目标都想避开，而毕业生既想选稳定的公务员职位，又想选大城市外资企业，是两个目标都想追求，属于双趋冲突，而非双避冲突。

3. 【答案】×。解析：意志的自制性是指善于控制和支配自己行动的品质；自觉性是指对行动目的有深刻认识，能自觉支配行动、服从目标的品质，题干混淆了自觉性和自制性的定义。

4. 【答案】√。解析：意志的坚韧性（坚持性）要求适度坚持，相反的品质包括顽固执拗（过度坚持，不撞南墙不回头，忽视客观条件）和动摇/见异思迁（缺乏坚持，轻易放弃目标）。

5. 【答案】√。解析：克服困难是意志行动的核心和本质特征，凡是不与克服困难相联系的行动，都不属于意志行动，比如习惯性的喝水、走路等随意动作，无需克服困难，不属于意志行动。

### 四、简答题

#### 1. 【参考答案】

（1）意志的概念：意志是有意识地确立目的，调节和支配行动，并通过克服困难和挫折，实现预定目的的心理过程，是人的主观能动性的突出表现。

（2）意志的四种核心品质：

①自觉性：对行动的目的有深刻的认识，能自觉地支配自己的行动，使之服从于活动目的的品质，核心是“有主见、自觉行动”；

②果断性：善于迅速地辨明是非，合理地采取决定和执行决定的品质，核心是“迅速+合理决策”；

③自制性（自制力）：善于控制和支配自己的情绪、思想和行动的品质，核心是“自我控制、抵御诱惑”；

④坚韧性（坚持性）：在意志行动中能坚持决定，百折不挠地克服困难和障碍，完成既定目的的品质，核心是“持之以恒、永不放弃”。

2. 【参考答案】意志行动是受意志支配的行动，是人类特有的心理活动，其基本特征有三点：

（1）有明确的目的性：这是意志行动的首要特征，意志行动是为了实现预定的目的而进行的，无目的的行动不属于意志行动；

（2）与克服困难相联系：这是意志行动的核心特征，也是意志行动与其他随意行动的根本区别，困难的大小决定了意志行动的强度；

（3）以随意动作为基础：随意动作是受意识支配的、通过学习形成的动作，意志行动是由一系列随意动作组成的，为实现目的服务。

### 3. 【参考答案】

（1）正确认识挫折：树立正确的挫折观，认识到挫折是生活中不可避免的，并非绝对的坏事，挫折能锻炼人的意志、提升能力，避免过度夸大挫折的消极影响；

（2）调整合理的抱负水平：抱负水平过高易导致频繁的挫折体验，过低则会阻碍个人发展，应根据自身实际能力和客观条件，制定切实可行的目标；

（3）加强实践锻炼，积累挫折经验：在日常学习、生活中主动面对并解决一些小困难，在实践中锻炼克服挫折的能力，逐步提升心理韧性；

（4）建立和谐的人际关系：良好的人际关系能提供情感支持和实际帮助，当遭遇挫折时，亲友、同学的理解和鼓励能有效缓解消极情绪，增强克服挫折的信心；

（5）合理运用心理防御机制：适度运用升华、补偿、合理化等积极的心理防御机制，缓解挫折带来的紧张和焦虑，转化消极情绪为行动动力；

（6）培养积极的情绪体验和乐观的人格：保持乐观、开朗的心态，培养自信、勇敢、坚毅的人格特质，提升面对挫折的心理承受力。

## 五、论述题

1. 【参考答案】意志品质是学生心理健康发展的重要组成部分，直接影响学生的学习、生活和未来发展，培养学生良好的意志品质需结合学生的身心特点，通过多种途径循序渐进地开展，具体方法结合实际如下：

（1）加强目的性教育，树立正确的行动目标

意志行动的首要特征是有明确的目的性，只有让学生理解行动的意义，才能自觉支配行

为。教学中，教师可结合学科内容和班级活动，引导学生树立具体、可行、有层次的目标，比如让学生制定阶段性的学习目标（如月考提升某科成绩）、班级活动目标（如运动会获得团体奖项），并向学生解释目标的价值，让学生从内心认同目标，从而自觉为实现目标付出努力。例如，在语文学习中，让学生树立“每天积累 5 个成语，期未能灵活运用”的小目标，让学生明确行动方向，培养意志的自觉性。

#### （2）组织实践活动，在克服困难中锻炼意志

克服困难是意志行动的核心，学生的意志品质只有在实际的困难情境中才能得到锻炼。教师应根据学生的年龄和能力，组织多样化的实践活动，为学生设置适度的困难，并引导学生独立解决。例如，组织户外拓展活动（如徒步、露营），让学生克服体力、环境的困难；布置小组合作的探究性学习任务，让学生克服沟通、思维的困难；安排学生参与班级管理（如值日、班干部工作），让学生克服协调、责任的困难。在学生遇到困难时，教师不急于包办代替，而是给予方法指导，鼓励学生坚持下去，逐步培养意志的坚韧性和自制力。

#### （3）充分发挥榜样的示范作用，潜移默化影响学生

学生的意志品质具有较强的模仿性，优秀的榜样能为学生提供具体的行为参照，激发学生的意志培养动机。教师可从多个方面为学生树立榜样：一是身边的榜样，如班级中坚持刻苦学习、勇于克服困难的同学，认真负责、果断处事的班干部，让学生感受到榜样的真实性；二是名人榜样，如爱迪生发明电灯经历千次失败仍不放弃、中国女排克服伤病和压力勇夺冠军的事迹，通过故事、视频等形式向学生介绍，让学生学习榜样的意志品质；三是教师自身的榜样，教师在教学和生活中展现出的果断、坚持、自制的品质（如即使生病也坚持上课、面对突发情况从容应对），会对学生产生潜移默化的影响，成为学生学习的活榜样。

#### （4）培养学生的自我锻炼能力，让学生成为意志培养的主体

外部的教育和锻炼最终需要转化为学生的自我要求，才能形成稳定的意志品质。教师应引导学生掌握自我锻炼意志的方法，培养学生的自我监督、自我激励、自我约束能力。例如，教学生制定自我锻炼计划（如“每天早上坚持晨读 20 分钟，绝不赖床”），并让学生做好自我记录，定期反思自己的执行情况；教学生在遇到诱惑时进行自我暗示（如“先完成作业，再看动画片，才能安心玩耍”），培养自制力；当学生实现小目标时，引导学生进行自我激励（如“我坚持下来了，我真棒”），增强坚持的信心。同时，鼓励学生在生活中主动进行自我锻炼，如自己整理房间、独立完成作业，克服依赖心理。

#### （5）针对学生意志品质的差异，，因材施教

学生的意志品质存在个体差异，有的学生自觉性差、易受暗示，有的学生优柔寡断、缺乏果断性，有的学生缺乏坚持、见异思迁。教师应观察和了解学生的意志品质特点，针对不

同的问题采取不同的教育方法。例如，对于自觉性差的学生，多引导其明确行动目的，减少外部干扰，培养其独立思考的能力；对于优柔寡断的学生，多为其提供做决定的机会，鼓励其迅速做出选择，并对其合理的决定给予肯定，培养其果断性；对于缺乏坚持的学生，从简单的小事开始，逐步增加任务的难度，让学生在不断的成功体验中培养坚持性；对于任性、自制力差的学生，制定明确的行为规则，引导其学会控制自己的情绪和行为。

#### （6）合理运用奖惩机制，强化良好的意志行为

奖惩机制能对学生的意志行为进行正向强化和负向约束，帮助学生巩固良好的意志品质，纠正不良的意志表现。对于学生在实践活动中展现出的自觉、果断、坚持、自制的行为，教师应及时给予肯定和奖励，如口头表扬、班级表彰、小奖品等，让学生感受到自己的行为被认可，从而强化该行为；对于学生的意志薄弱表现（如轻易放弃目标、任性妄为、犹豫不决），教师应及时进行批评和引导，让学生认识到自己的问题，并督促其改正，同时避免过度批评，防止打击学生的自信心。例如，学生坚持完成了一项难度较大的学习任务，教师可在班级中公开表扬，强化其坚持的行为；学生因贪玩放弃了作业，教师应指出其问题，并要求其补完作业，让学生认识到自制的重要性。

总之，培养学生良好的意志品质是一个长期、系统的过程，教师需要结合教学、生活和实践，从多个方面入手，既要重视外部的教育和锻炼，又要激发学生的内在动力，让学生在不断的体验和实践中，逐步形成自觉、果断、坚忍、自制的良好意志品质。

## 第五章 个性心理

### 第一节 个性倾向性

#### 一、单项选择题

1. 【答案】B。解析：个性心理包括个性倾向性、个性心理特征和自我意识，其中个性心理特征是个性心理的核心，它是个体稳定表现出来的心理特点，包括能力、气质和性格，直接反映个体的心理面貌。

2. 【答案】A。解析：个性具有稳定性，一旦形成便会在较长时间内保持不变，但稳定性并非绝对，个性会随着个体的成长、环境的变化、实践的积累发生一定程度的可变性，并非完全不会改变。B、C、D 均为个性的正确特征。

3. 【答案】B。解析：个性倾向性是推动个体活动的动力系统，包括需要、动机、兴趣等，其中需要是最基础、最原始的成分，动机是在需要的基础上产生的，兴趣、价值观等均建立

在需要的满足之上。

4. 【答案】C。解析：个性倾向性是决定个体对事物的态度和行为的内部动力系统，它支配着个体的心理活动和行为选择，推动个体朝着一定的目标活动。个性心理特征是个体稳定的心理特点，自我意识是对自身的认知，气质是个性心理特征的一部分。

5. 【答案】A。解析：马斯洛需要层次理论将人的需要从低到高分为生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要，其中生理需要是最低层次的需要，是维持个体生存和繁衍的基本需要，如食物、水、睡眠等。

6. 【答案】D。解析：马斯洛的需要层次理论中，自我实现的需要是最高层次的需要，指个体追求实现自身潜能、完善自我、达到理想状态的需要。认知需要、审美需要属于自我实现需要的衍生内容。

7. 【答案】C。解析：匮乏性需要（缺失性需要）是指个体为了维持生存和基本心理平衡而产生的需要，满足后不再产生强烈的追求，包括生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要；自我实现的需要属于成长性需要，是个体追求发展和潜能实现的需要，满足后会产生更高的追求。

8. 【答案】C。解析：不存在没有对象、不指向任何事物的需要。

9. 【答案】C。解析：归属和爱的需要，也称为社交需要，包括被人爱与热爱他人、希望交友融洽、保持和谐的人际关系、被团体接纳的归属感等。学生渴望得到老师和家长的关爱。渴望良好的人际关系，正是归属和爱的需要的体现。

10. 【答案】C。解析：题干中的需要火炉、烤鹅属于生理需要、需要奶奶是归属和爱的需要。并且都属于匮乏性需要。匮乏性需要包括生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重需要。

11. 【答案】B。解析：动机的激活功能是个体能动性的一个主要方面，它具有发动行为的作用，能推动个体产生某种活动，使个体由静止状态转向活动状态。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABC。解析：个性心理是个体在社会生活中形成的稳定的心理特征和倾向的总和，其组成部分包括个性倾向性、个性心理特征、自我意识。心理过程包括认知、情绪情感、意志过程，是个性心理形成的基础，并非个性心理的组成部分。

2. 【答案】ABCD。解析：个性的基本特征包括：①稳定性与可变性，个性稳定但并非一成不变；②独特性与共同性，每个人的个性都有独特性，同时同一群体也会有共同的心理特征；③整体性，个性是多种心理成分有机结合的整体，而非孤立存在；④社会性与生物性，个性是先天遗传（生物性）和后天社会环境（社会性）共同作用的结果。

3. 【答案】ABCD。解析：个性倾向性是推动个体活动的动力系统，主要包括需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、价值观、世界观等，这些成分相互联系、相互制约，共同决定个体的活动方向和行为选择。

### 三、判断题

1. 【答案】√。解析：个性心理特征包括能力、气质和性格，其中气质受先天遗传因素影响最大，是个体生来就具有的心理活动的动力特征，在个性心理特征中是最具稳定性的成分。

2. 【答案】×。解析：个性和性格是两个不同的概念，个性的范畴更广，包括个性倾向性、个性心理特征和自我意识；性格只是个性心理特征的核心成分，是个体对现实的稳定态度和习惯化的行为方式，二者不能等同。

3. 【答案】×。解析：个性的形成是先天遗传和后天环境共同作用的结果，先天遗传为个性的形成提供了生理基础和可能性，后天环境对个性的形成起主导作用，而非决定性作用，且先天遗传具有重要影响，并非没有影响。

### 四、简答题

#### 1. 【参考答案】

个性心理是指个体在社会生活实践中形成的，带有一定倾向性的、稳定的心理特征的总和，是个体心理面貌的集中体现。

其组成部分主要包括三方面：①个性倾向性：是推动个体活动的动力系统，是个性心理的动力成分，包括需要、动机、兴趣、理想、信念、价值观等，决定个体的活动方向和行为选择；②个性心理特征：是个体稳定表现出来的心理特点，是个性心理的核心成分，包括能力、气质、性格，直接反映个体的心理差异；③自我意识：是个体对自身身心状态、自己与周围环境关系的认知、情感和意志，包括自我认知、自我体验、自我调控，是个性心理的调控成分。

#### 2. 【参考答案】

个性的基本特征是个性本质属性的体现，主要包括：

①稳定性与可变性：个性一旦形成，会在较长时间内保持相对稳定，成为个体心理和行为的固有模式；但稳定性并非绝对，在环境、实践、自我调节等因素影响下，个性会发生一定程度的变化。

②独特性与共同性：独特性是指每个人的个性都有自身的特点，没有完全相同的两个人；共同性是指同一群体、同一社会文化背景下的个体，会具有一些共同的心理特征。

③整体性：个性是由多种心理成分有机结合的整体，各成分之间相互联系、相互制约，并非孤立存在，某一成分的变化会影响其他成分。

④社会性与生物性：生物性是指先天遗传为个性形成提供了生理基础和可能性；社会性是指个性在社会生活实践中形成和发展，社会环境、文化背景等对个性起主导作用，二者缺一不可。

## 五、论述题

1. 【参考答案】马斯洛认为，人的一切行为都由需要引起，而需要系统又包括五种由低级到高级的不同层次的需要：生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。后来，他将需要系统分为七个等级，包括生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要、认知理解需要、审美需要和自我实现的需要。

### (1) 生理需要

生理需要是人类维持自身生存的最基本要求，包括饥、渴、衣、住、性的方面的要求。它们在人的所有需要中是最重要的，也是最有力量的。(2) 安全需要

人身安全、健康保障、资源所有性、财产所有性、道德保障、工作职位保障、家庭安全、社会安定和国际和平。

### (3) 归属和爱的需要

也称为社交需要，包括被人爱与热爱他人、希望交友融洽、保持和谐的人际关系、被团体接纳的归属感等。

### (4) 尊重的需要

表现为自尊和受到别人尊重，具体表现为认可自己的实力和成就、自信、独立、渴望赏识与评价、重视威望和名誉等。

### (5) 自我实现的需要

所训自我实现是指人们追求自己的能力或潜能，并使之完善化，即各种潜能得到充分发挥的需要。

马斯洛把人的需要分为两种类型：“匮乏性需要”和“成长性需要”。所谓“匮乏性需要”，也叫缺失性需要，包括生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要，是指人在满足这些需要的时候，完全依赖于外界。

所谓“成长性需要”，包括自我实现的需要是指不回避挑战，甚至刻意追求挑战；不回避紧张状态，甚至刻意保持适度的紧张状态。成长性需要被自我实现的趋向所激发。

需要是相互联系、彼此影响的，只有在低级需要基本得到满足或部分得到满足之后，较高层次的需要才会产生，如“衣食足而后知荣辱”。但这种需求层次的等级也不是绝对的，有

时人会在低级需要尚未得到满足之前，去寻求高级需要(如自我实现的需要)

同一时期，一个人可能有几种需要，但每一时期总有一种需要占支配地位，对行为起决定作用。

## 第二节 能力

### 一、单项选择题

1. 【答案】B。解析：能力是直接影响个体活动效率，保证活动顺利完成的心理特征，其核心成分是思维力。思维力是个体运用表象、概念进行分析、综合、判断、推理的能力，是各种认识能力的核心，决定着观察、记忆、想象等能力的发展水平。

2. 【答案】B。解析：根据能力的功能不同，可将能力分为认知能力、操作能力和社交能力。认知能力是从事认知活动的能力，如思维力、记忆力；操作能力是从事实际操作活动的能力，如动手能力；社交能力是社会交往活动的能力，如沟通能力。A是根据能力的适用范围划分，C是根据能力的创造性划分，D是卡特尔根据能力的发展趋势划分。

3. 【答案】C。解析：卡特尔将能力分为液体能力（流体智力）和晶体能力（晶体智力）。晶体能力是指通过后天学习、积累经验而获得的能力，受教育和文化影响较大，如语言文字能力、数学知识能力、社交技巧等，且随年龄增长而不断发展；液体能力是指先天具有的、依赖于神经系统的生理功能的能力，如逻辑推理、知觉速度、记忆力等，在青年期达到顶峰，后随年龄增长逐渐下降。

4. 【答案】A。解析：“江山易改，本性难移”体现了能力的稳定性特征。能力是在个体发展过程中逐渐形成的，一旦形成便会在较长时间内保持相对稳定，不会轻易发生改变，虽然能力会随学习和实践发展，但核心能力的发展具有稳定性。

5. 【答案】B。解析：智力是指个体顺利完成认知活动的各种能力的综合，其核心是思维力，尤其是抽象逻辑思维能力。注意力是智力的门户，观察力、记忆力、想象力是智力的组成成分，均受思维力的支配和调节。

6. 【答案】C。解析：能力与知识、技能是相互联系、相互区别的关系：①能力是掌握知识、技能的前提，能力水平决定了掌握知识、技能的速度、深度和广度；②能力在掌握知识、技能的过程中发展，通过学习知识、练习技能，个体的能力会得到锻炼和提升。A错误，能力是心理特征，并非知识和技能的总和；B错误，知识、技能的掌握与能力发展并非正相关，若机械学习，知识技能积累也不会促进能力发展；D错误，三者存在密切的必然联系。

7. 【答案】C。解析：特殊能力是指在某种特殊活动中表现出来的能力。创造能力是指

产生新的思维和新的产品的能力。模仿能力是指人们通过观察别人的行为、活动来 学习各种知识，然后以相同的方式作出反应的能力。

8. 【答案】C。 解析：特殊能力是指从事某种专业活动所必备的能力的综合，如数 学能力、文学能力、艺术表演能力、管理能力、绘画能力等。它是顺利完成某一项专业 活动的心理条件。题目描述的是音乐方面的特殊能力。

9. 【答案】C。 解析：此处是对能力种类的考查。社交能力指个体运用适当交往技 巧增进与他人心理关系的能力，如组织管理能力、言语感染力、判断决策能力。认知能 力指人脑加工、储存和提取信息的能力。操作能力指人们操作自己的肢体以完成各项活 动的能力，如劳动能力、实验操作能力等。一般能力指在不同种类的活动中都会表现出 来的能力，如观察力、记忆力等。

10. 【答案】C。 解析：创造能力是指不依据现成的模式或程序，独立地掌握知识和 技能，发现新的规律，创造新的方法的能力。

11. 【答案】B。 解析：本题考查的是对流体智力和晶体智力的理解。流体智力是指 在信息加工和问题解决过程中所表现出的能力。流体智力属于人类的基本能力，较少受 到教育文化的影响。流体智力的发展与年龄有关，一般人在 20 岁以后，流体智力的发 展达到顶峰，30 岁后将随着年龄的增长而下降。晶体智力是指获得语言、数学知识的 能力，与社会文化有着密切的关系，晶体智力的发展取决于后天学习。晶体智力在人的一生中一直在发展，但是在 25 岁后，发展速度趋于平缓。

12. 【答案】B。 解析：晶体能力是指获得语言、数学等知识的能力，它决定于后天 的学习，与社会文化有密切的关系。

13. 【答案】B。 解析：本题考查的是对能力的二因素说的理解。英国心理学家斯皮尔曼运用因素分析的方法，提出能力结构的二因素说。他认为能力包括两个因素，即一 般因素(又称 G 因素)和特殊因素(又称 S 因素)。一般因素是每种心智活动所共同具 有的；特殊因素则 是因心智活动不同而各异，它指专门领域的知识。斯皮尔曼得出一般 因素是能力结构的基础与关键，是一切能力活动的主体。

14. 【答案】A。 解析：解析：几何成绩很好可以反映一个人的空间思维能力，说明 具备较高的视觉-空间智力。

15. 【答案】A。 解析：在斯滕伯格的智力三元理论中，智力包括三种成分及相应的 三 种过程，即元成分、操作成分和知识获得成分。其中元成分起着核心作用，它决定人 们解决 问题时所使用的策略。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABC。解析：一般能力（通用能力）是指在各种活动中都必须具备的基本能力，是从事一切活动的基础，主要包括观察力、记忆力、思维力、想象力、注意力，也被称为智力的五大组成成分。操作力属于特殊能力或操作能力，并非一般能力。

2. 【答案】ABCD。解析：能力的发展是多种因素共同作用的结果，主要包括：①先天遗传素质，是能力发展的生理基础和前提；②后天环境与教育，家庭环境、学校教育为能力发展提供了现实条件，起主导作用；③实践活动，是能力发展的重要途径，个体在实践中运用能力、提升能力；④个人主观能动性，是能力发展的内在动力，个体的学习动机、努力程度决定了能力发展的水平。

3. 【答案】ABCD。解析：特殊能力（专门能力）是指从事某种专业活动或特殊活动所必需的能力，是在一般能力的基础上发展起来的。音乐能力、绘画能力、数学运算能力、语言表达能力均属于特殊能力，分别对应音乐、美术、数学、语言等专业活动。

### 三、判断题

1. 【答案】√。解析：液体能力依赖于神经系统的生理功能，先天因素占主导，在青年期达到顶峰，之后随年龄增长、神经系统功能衰退而逐渐下降；晶体能力依赖于后天的学习和经验积累，受教育和文化影响大，随年龄增长、知识经验的积累而不断提高，只是发展速度会逐渐放缓。

2. 【答案】×。解析：智力和能力并非同一概念，二者是种属关系。能力的范畴更广，包括从事各种活动的所有心理特征，分为认知能力、操作能力、社交能力等；智力是能力的一部分，特指顺利完成认知活动的综合能力，是认知方面的一般能力。

3. 【答案】√。解析：实践活动是能力发展的重要途径和现实基础，能力是在活动中形成和发展的，个体只有通过实践活动，才能将先天的遗传潜能和后天的知识经验转化为实际的能力，离开了实践，能力就无法形成和发展。

### 四、简答题

#### 1. 【参考答案】

能力是指直接影响个体的活动效率，使活动得以顺利完成的个性心理特征，能力的高低决定了个体活动的速度、质量和效果。

能力的分类方式多样，主要的分类有：

①根据能力的适用范围，分为一般能力和特殊能力。一般能力是在各种活动中都必需的基本能力，如观察力、思维力（智力）；特殊能力是从事专业活动必需的能力，如音乐能力、绘画能力。

②根据能力的功能，分为认知能力、操作能力和社交能力。认知能力是认知活动的能力，如记忆力；操作能力是实际操作的能力，如动手能力；社交能力是社会交往的能力，如沟通能力。

③根据能力的创造性，分为模仿能力和创造能力。模仿能力是仿照他人行为的能力；创造能力是产生新思想、新成果的能力。

④根据能力的发展趋势（卡特尔），分为液体能力和晶体能力。液体能力是先天的、依赖生理功能的能力；晶体能力是后天的、依赖知识经验的能力。

## 2. 【参考答案】

能力与知识、技能是相互联系、相互区别的辩证统一关系，二者共同推动个体的活动开展。

（1）区别：①内涵不同，能力是个体稳定的个性心理特征，是顺利完成活动的心理基础；知识是人类社会历史经验的总结和概括，是个体认知的内容；技能是个体通过练习形成的合乎法则的动作方式，分为操作技能和心智技能。②发展速度不同，能力的发展具有稳定性和阶段性，较慢；知识和技能的掌握速度较快，可在短时间内通过学习和练习获得。③迁移性不同，能力的迁移范围广，可在多种活动中发挥作用；知识和技能的迁移范围较窄，多在同类活动中迁移。

（2）联系：①能力是掌握知识、技能的前提，能力水平决定了个体掌握知识、技能的速度、深度、广度和巩固程度，能力低下则难以掌握复杂的知识和技能。②能力在掌握知识、技能的过程中形成和发展，个体通过学习知识、练习技能，不断锻炼和提升自身的能力，如通过学习数学知识发展逻辑思维能力。③知识、技能的掌握以一定的能力为基础，同时又会促进能力的发展，二者相互促进、相辅相成。

## 3. 【参考答案】

能力的发展是先天因素和后天因素共同作用的结果，其主要影响因素包括：

①先天遗传素质：是能力发展的生理基础和物质前提，遗传素质决定了个体神经系统、感官器官的结构和功能，影响着能力发展的起点、潜力和发展方向，如先天的感官缺陷会影响感知能力的发展。

②后天环境与教育：是能力发展的主导因素。家庭环境中，父母的教养方式、早期教育会影响儿童能力的早期发展；学校教育中，教师的教学方法、课程设置、集体活动等，会系统地培养和提升学生的各种能力，为能力发展提供规范化的条件。

③实践活动：是能力发展的重要途径。能力是在活动中形成和发展的，个体只有参与各种实践活动，才能将知识经验转化为实际能力，同时在实践中发现问题、解决问题，进一步

提升能力。

④个人主观能动性：是能力发展的内在动力。个体的学习动机、兴趣、意志品质、努力程度等，决定了其对环境和教育的接受程度，以及参与实践活动的积极性。同样的环境和教育条件下，主观能动性越强的个体，能力发展的水平越高。

此外，年龄、社会文化背景等因素也会对能力的发展产生一定影响。

## 五、论述题

### 1. 【参考答案】

能力的差异性是指个体之间在能力的类型、发展水平、发展速度和表现早晚等方面存在的不同，因材施教是指根据学生的身心发展特点和差异，采取不同的教育方式和教学策略。根据能力的差异性实施因材施教，是提高教育教学效果、促进学生能力全面发展的重要原则，具体实施策略如下：

（1）根据能力发展水平的差异，实施分层教学。学生的能力发展水平存在高低差异，表现为优等生、中等生、后进生。①对优等生，要提供难度较高、内容拓展的学习任务，鼓励自主探究、创新思考，避免“吃不饱”，如布置拓展性作业、组织学科竞赛；②对中等生，要注重夯实基础、逐步提升，引导其突破学习瓶颈，鼓励向优等生靠拢，如设置阶梯式的学习目标；③对后进生，要降低学习难度，注重基础知识的教学和基本技能的训练，采用直观、简单的教学方法，及时给予鼓励和反馈，帮助其树立学习信心，避免“吃不了”。

（2）根据能力类型的差异，实施个性化教学。个体的能力类型存在差异，如有的学生视觉能力强，有的听觉能力强；有的学生逻辑思维能力突出，有的形象思维能力优秀；有的学生操作能力强，有的社交能力突出。①教学中要采用多样化的教学方法和教学手段，如结合视觉、听觉、动手操作等方式，满足不同能力类型学生的学习需求；②根据学生的能力特长，进行个性化的培养和引导，如对逻辑思维强的学生侧重理科培养，对形象思维强的学生侧重文科、艺术培养，发挥其能力优势，弥补能力短板。

（3）根据能力表现早晚的差异，实施针对性教学。能力的表现早晚存在差异，有的学生早慧，年少时就表现出突出的能力；有的学生大器晚成，能力在后期才逐渐显现。①对早慧的学生，要及时发现其能力优势，提供超前的教育和培养，如跳级、特色班等，避免埋没其天赋；②对大器晚成的学生，要耐心引导，注重能力的长期培养和积累，不要急于求成，及时发现其进步并给予鼓励，为其能力发展创造良好的环境。

（4）根据能力性别差异，实施扬长避短的教学。男女学生在能力类型上存在总体差异，如男生在逻辑推理、操作能力上相对突出，女生在语言表达、形象思维上相对优势。教学中要尊重性别差异，扬长避短，既发挥学生的能力优势，又注重弥补能力短板，如对男生加强

语言表达能力的培养，对女生加强逻辑推理能力的训练，避免性别刻板印象对学生能力发展的限制。

(5) 注重个别辅导，兼顾全体与个体。在集体教学的基础上，针对学生的能力差异进行个别辅导，通过谈心、作业批改、课后答疑等方式，了解每个学生的能力特点和学习困难，制定个性化的学习计划，使每个学生都能在原有能力水平的基础上得到最大程度的发展。

总之，根据能力的差异性实施因材施教，核心是“尊重差异、各尽其才”，既要兼顾学生的共同发展，又要关注个体的独特性，使每个学生的能力都能得到充分的培养和提升。

## 第三节 气质

### 一、单项选择题

1. 【答案】A。解析：气质是个体生来就具有的心理活动的动力特征，表现为心理活动的速度、强度、稳定性和指向性等方面的特点，其生理基础是高级神经系统的类型（巴甫洛夫的高级神经活动类型学说）。遗传素质是气质的先天基础，内分泌系统、后天环境会影响气质的表现，但并非生理基础。

2. 【答案】A。解析：巴甫洛夫根据高级神经活动的强度、平衡性、灵活性三个基本特征，将高级神经活动类型分为四种，对应四种气质类型：①强、不平衡→胆汁质；②强、平衡、灵活→多血质；③强、平衡、不灵活→粘液质；④弱→抑郁质。

3. 【答案】B。解析：胆汁质的气质特征是直率热情、精力旺盛、情绪易激动、脾气急躁、反应迅速、做事果断但缺乏耐心，心理活动的兴奋性高，不平衡。A是多血质的特征，C是粘液质的特征，D是抑郁质的特征。

4. 【答案】C。解析：粘液质的气质特征是安静稳重、沉默寡言、自制力强、情绪不易外露、反应速度慢、做事认真细致、有耐心，心理活动的兴奋性低，稳定性高，是四种气质类型中最安静、稳重的类型。

5. 【答案】C。解析：气质是先天的心理活动动力特征，具有无好坏之分、稳定性与可塑性、先天性等特点。A、D错误，气质无好坏之分，每种气质类型都有优势和不足，如胆汁质精力旺盛但急躁，抑郁质敏感细腻但脆弱；B错误，气质具有可塑性，后天环境和教育会影响气质的表现方式，但其先天的动力特征无法被彻底改变；C正确，气质仅影响个体的行为方式，但不决定行为的内容和成就，个体的成就取决于性格、能力、努力等多种因素。

6. 【答案】D。解析：人格的功能性是指，人格决定一个人的生活方式，甚至决定一个人的命运，因而是人生成败的根源之一。

7. 【答案】B。 解析：一个人的人格是在遗传、成熟和环境、教育等因素的交互作用下形成的。不同的遗传、生存及教育环境，形成了各自独特的心理特点。人与人没有完全一样的人格特点。

8. 【答案】D。 解析：根据奥尔波特的人格特质理论，首要特质是一个人最典型、最有概括性的特质，它影响到一个人的各方面的行为。次要特质是个体的一些不太重要的特质，往往只有在特殊的情况下才会表现出来。这些次要的特质除了亲近他的人之外，其他人很少知道。多愁善感是最能概括林黛玉的最典型的特质。

9. 【答案】A。 解析：多血质反应迅速、活泼好动，但情绪不稳定。

10. 【答案】D。 解析：李逵的性格特征莽撞、鲁莽、急躁属于胆汁质类型。林黛玉的性格特征忧郁、寡言、多虑，符合抑郁质类型。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABC。 解析：巴甫洛夫认为，高级神经活动的基本特征是划分神经活动类型的依据，主要包括三个方面：①强度，指神经系统兴奋和抑制的能力；②平衡性，指神经系统兴奋和抑制过程的相对力量；③灵活性，指神经系统兴奋和抑制过程相互转化的速度。稳定性是气质的特征，并非高级神经活动的基本特征。

2. 【答案】ABCD。 解析：多血质的气质特征是活泼好动、反应迅速、思维敏捷、善于交际、适应性强，心理活动的兴奋性高，平衡性和灵活性好；但也存在注意力容易转移、情绪体验不深刻、易外露、做事缺乏恒心等特点。

3. 【答案】ABCD。 解析：气质的主要特征包括：①先天性，气质受先天高级神经系统类型影响，生来就具有；②稳定性，气质的核心动力特征不易改变，具有跨时间、跨情境的稳定性；③可塑性，后天环境、教育、实践会影响气质的表现方式，使气质得到一定程度的改造；④无好坏之分，每种气质类型都有优势和不足，不决定个体的社会价值和成就。

## 三、判断题

1. 【答案】×。 解析：气质无好坏之分，抑郁质的人虽然情绪敏感、脆弱、多愁善感，但也具有心思细腻、观察力敏锐、想象力丰富、情感深刻等优点，只是心理承受能力较弱，并非不好的气质类型。教师的职责是根据抑郁质学生的特点进行引导，发挥其优势，弥补其不足。

2. 【答案】×。 解析：气质的生理基础是先天的高级神经系统类型，受遗传因素主导，具有稳定性，但并非完全不受后天环境和教育的影响。气质具有可塑性，后天的生活环境、教育方式、社会实践等，会影响气质的表现方式，使个体的气质特征得到一定程度的改造和

调节。

3. 【答案】√。解析：巴甫洛夫的高级神经活动类型学说，揭示了气质的生理基础，将气质类型与高级神经系统的生理特征联系起来，为气质的分类提供了科学的生理依据，改变了以往气质研究仅停留在心理描述的层面，使气质研究走上了科学的道路。

#### 四、简答题

##### 1. 【参考答案】

气质是个体生来就具有的心理活动的动力特征，巴甫洛夫根据高级神经活动类型，将气质分为胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质四种类型，其主要特征如下：

（1）胆汁质：直率热情，精力旺盛，情绪易激动，脾气急躁，反应迅速，做事果断，有冲劲，但缺乏耐心和自制力，心理活动兴奋性高、不平衡，属于外向型气质。

（2）多血质：活泼好动，反应敏捷，思维灵活，善于交际，适应性强，情绪体验不深刻、易外露，注意力容易转移，做事缺乏恒心，心理活动兴奋性高、平衡且灵活，属于典型的外向型气质。

（3）粘液质：安静稳重，沉默寡言，情绪不易外露，自制力强，反应速度慢，思维迟钝，做事认真细致、有耐心、坚持不懈，心理活动兴奋性低、平衡且不灵活，属于内向型气质。

（4）抑郁质：敏感多疑，多愁善感，情绪体验深刻、细腻且持久，行为孤僻，不善交际，反应速度慢，观察力敏锐，想象力丰富，心理活动兴奋性低、不平衡，属于典型的内向型气质。

每种气质类型都有优势和不足，无好坏之分。

#### 五、论述题

##### 1. 【参考答案】

气质是个体先天的心理活动动力特征，无好坏之分，但不同气质类型的学生在学习方式、行为表现、情绪调节等方面存在显著差异。在教育教学中，教师要尊重学生的气质差异，根据不同的气质类型采取针对性的教育引导方式，发挥气质优势，弥补气质不足，促进学生的全面发展，具体应用策略如下：

（1）针对胆汁质的学生：①发挥其优势：利用其精力旺盛、做事果断、热情积极的特点，让其担任班级干部、组织集体活动，培养其领导能力和行动力；②弥补其不足：胆汁质学生急躁、缺乏耐心和自制力，教师要培养其自制力和耐心，采用冷静疏导的方式，避免激怒他们，当他们情绪激动时，引导其学会冷静思考；在学习中，要求其认真细致，养成检查作业的习惯，克服粗心的缺点。

(2) 针对多血质的学生：①发挥其优势：利用其活泼好动、善于交际、思维敏捷的特点，让其参与课堂发言、文艺活动、社交活动，培养其表达能力和社交能力；②弥补其不足：多血质学生注意力易转移、做事缺乏恒心，教师要培养其专注力和坚持性，采用目标激励的方式，让其制定明确的学习计划，要求其完成任务后再进行下一项活动；在学习中，引导其深入思考，克服思维肤浅的缺点。

(3) 针对粘液质的学生：①发挥其优势：利用其安静稳重、自制力强、做事认真有耐心的特点，让其承担细致、持久的工作，如班级档案整理、作业收发等，培养其认真负责的品质；②弥补其不足：粘液质学生反应慢、思维迟钝、不善交际，教师要注重调动其积极性，采用启发式教学，多提问、多鼓励，引导其主动思考；创造社交机会，鼓励其与同学交流，锻炼其表达能力和社交能力；在学习中，适当加快教学节奏，帮助其提高反应速度。

(4) 针对抑郁质的学生：①发挥其优势：利用其观察力敏锐、想象力丰富、情感深刻的特点，让其参与文学、绘画、书法等活动，培养其审美能力和创造力；②弥补其不足：抑郁质学生敏感脆弱、孤僻内向、心理承受能力弱，教师要给予更多的关心和爱护，采用温和、鼓励的教学方式，避免当众批评和指责；多与学生谈心，了解其内心想法，帮助其建立自信心；创造轻松的集体氛围，鼓励同学主动与他们交往，让其感受到集体的温暖，克服孤僻的缺点。

(5) 共性教育原则：①尊重气质差异，平等对待学生，避免因气质类型而对学生产生偏见，不将气质类型作为评价学生的标准；②注重气质的可塑性，通过后天的教育和训练，引导学生调节自身的气质表现，培养学生适应环境的能力；③根据气质类型搭配学习小组，让不同气质类型的学生相互互补，相互学习，如让胆汁质和粘液质学生一组，让多血质和抑郁质学生一组，促进学生之间的共同进步。

总之，在教育教学中，教师要做到“因材施教、因质施教”，根据学生的气质类型采取个性化的教育方式，使每个学生都能发挥自身的气质优势，弥补气质不足，实现个性的健康发展。

## 六、案例分析题

### 1. 【参考答案】

(1) ①小李属于胆汁质气质类型。依据：小李性格直率，情绪反应强烈、容易激动，上课不假思索举手发言（反应迅速、兴奋性高），体现了胆汁质直率热情、情绪易激动、反应迅速的特征；同时小李精力旺盛，做事积极性高，遇到困难不轻易退缩（精力旺盛、有冲劲），也符合胆汁质的核心特征，只是缺乏耐心和细致，导致回答问题容易出错，这是胆汁质学生的典型不足。

②小王属于粘液质气质类型。依据：小王性格安静，做事稳重，自制力强，上课认真听讲，思考问题细致周到（安静稳重、自制力强、做事细致），体现了粘液质的核心特征；同时小王反应速度较慢，遇到紧急情况犹豫不决（反应速度慢、思维迟钝），这是粘液质学生的典型特点。

（2）针对小李（胆汁质）的教育引导方式：

①培养自制力和耐心：针对其情绪易激动、做事冲动的特点，引导其学会冷静思考，如发言前先思考 30 秒，遇到问题时深呼吸平复情绪；布置需要细致完成的作业，培养其认真细致的习惯。

②合理疏导情绪：采用冷静疏导的方式教育，避免当众激怒他，当他出现情绪波动时，及时引导其正确表达情绪，学会情绪调节。

③发挥优势，合理任用：利用其精力旺盛、积极性高的特点，让其担任班级体育委员、活动组织者等职务，培养其领导能力和行动力，同时在工作中锻炼其团队协作能力和耐心。

针对小王（粘液质）的教育引导方式：

①调动积极性，启发动思考：针对其反应慢、思维迟钝的特点，采用启发式教学，上课多向其提问，给予其充足的思考时间，鼓励其主动发言，锻炼其思维速度和表达能力。

②创造社交和实践机会：鼓励其参与班级集体活动和社交活动，如课堂小组讨论、文艺表演等，帮助其克服社交被动的特点，锻炼其应变能力。

③发挥优势，适当加压：利用其稳重、细致、自制力强的特点，让其承担班级细致、持久的工作，如学习委员、作业收发员等；同时适当提高学习任务的难度，引导其突破思维舒适区，提升思维的灵活性。

## 第四节 性格

### 一、单项选择题

1. 【答案】A。解析：性格是个体对现实的稳定态度和习惯化的行为方式，其结构特征包括态度特征、意志特征、情绪特征、理智特征，其中态度特征是性格的核心成分。态度特征决定了个体对自己、他人、集体、工作、学习等的基本态度，是性格最直接的体现，制约着性格的其他特征。

2. 【答案】C。解析：性格与气质是相互联系、相互区别的关系：①区别：气质是先天的，无好坏之分，受遗传主导；性格是后天的，有好坏之分，受环境主导。②联系：气质影响性格的形成和表现方式，气质使性格带上独特的色彩，如同样是勇敢的性格，胆汁质表现为冲

动的勇敢，粘液质表现为沉稳的勇敢；性格可以掩盖和改造气质，良好的性格可以弥补气质的不足，如胆汁质的人通过性格培养可以学会克制自己的情绪。A 错误，二者是不同的个性心理特征；B 错误，气质影响性格，而非决定性格；D 错误，气质是先天的，性格是后天的。

3. 【答案】A。解析：“谦虚谨慎、自私自利”体现的是性格的态度特征，具体是个体对他人、对自己的态度。性格的态度特征包括对社会、集体、他人的态度，对工作、学习、劳动的态度，对自己的态度，是性格的核心成分。

4. 【答案】B。解析：性格是先天遗传和后天环境共同作用的结果，其中家庭环境是性格形成和发展的最主要影响因素。家庭是个体最早接触的社会环境，父母的教养方式、家庭氛围、亲子关系、家庭结构等，会直接影响儿童性格的形成，为性格发展奠定基础。学校教育、社会环境是性格发展的重要因素，遗传为性格形成提供生理前提。

5. 【答案】C。解析：性格的意志特征是指个体在调节自身行为的过程中表现出来的稳定的心理特征，包括自觉性、果断性、坚韧性、自制力等。坚韧不拔体现了个体在面对困难时的坚韧性，属于意志特征。A 是情绪特征，B 是态度特征，D 是理智特征。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABCD。解析：性格的结构是一个有机的整体，其特征主要包括四个方面：①态度特征：性格的核心，指个体对现实的各种稳定态度；②意志特征：指个体调节行为的过程中表现的意志品质；③情绪特征：指个体在情绪体验、情绪表达、情绪调节等方面的稳定特征；④理智特征：指个体在认知活动中表现的稳定特征，如思维方式、观察力、记忆力等。

2. 【答案】ABCD。解析：性格的形成和发展是多种因素共同作用的结果，主要包括：①遗传素质：为性格形成提供生理基础和先天倾向，影响性格的发展速度和方向；②家庭环境：最主要的影响因素，教养方式、家庭氛围、亲子关系等奠定性格发展的基础；③学校教育：重要的影响因素，教师的言传身教、同伴关系、校园文化等塑造学生的性格；④社会环境和实践活动：社会文化、风俗习惯、社会实践等使性格得到进一步的完善和发展，实践活动是性格形成的重要途径。

3. 【答案】ABCD。解析：A 正确，性格有好坏之分，如诚实、勇敢是优良性格，虚伪、懦弱是不良性格，性格决定个体的社会价值和行为取向；B 正确，性格具有稳定性，一旦形成便保持不变，同时也具有可塑性，可通过后天教育和自我修养改变；C 正确，性格是个性心理特征的核心，直接反映个体的心理面貌和个性差异；D 正确，性格是先天遗传（生理前提）和后天环境（主导作用）共同作用的结果。

## 三、判断题

1. 【答案】×。解析：性格是后天在环境和教育的影响下形成的，具有可塑性，可以通过教育、自我修养、实践活动等方式发生改变，但并非“完全可以改变”。性格具有稳定性，其核心特征一旦形成，难以发生根本性的改变，自我修养和教育只能调节和完善性格，而非彻底改变。

2. 【答案】√。解析：性格的态度特征是性格的核心成分，指个体对现实的各种稳定的态度，主要包括三个方面：①对社会、集体、他人的态度，如友善、自私；②对工作、劳动、学习的态度，如认真、敷衍；③对自己的态度，如谦虚、自负。题干表述符合性格态度特征的内涵。

3. 【答案】×。解析：气质与性格并非相互独立，而是相互联系、相互影响的统一体。气质影响性格的形成和表现方式，使性格带上独特的气质色彩；性格可以掩盖和改造气质，弥补气质的不足。二者共同构成个体的个性心理特征，相互制约、相辅相成。

#### 四、简答题

##### 1. 【参考答案】

性格是指个体在后天的社会生活中形成的，对现实的稳定态度和与之相适应的习惯化的行为方式，是个性心理特征的核心成分，有好坏之分，直接反映个体的心理面貌和社会价值。

性格的结构特征是一个有机的整体，主要包括四个方面：

①态度特征：性格的核心成分，指个体对自己、他人、集体、社会，以及对工作、劳动、学习的稳定态度，如谦虚、认真、自私、敷衍等。

②意志特征：指个体在调节自身行为、实现预定目标的过程中表现出来的稳定的意志品质，如自觉性、果断性、坚韧性、自制力等，如坚韧不拔、优柔寡断。

③情绪特征：指个体在情绪体验的强度、稳定性、持久性，以及情绪表达等方面表现出来的稳定特征，如乐观开朗、多愁善感、暴躁易怒等。

④理智特征：指个体在认知活动（观察、记忆、思维、想象）中表现出来的稳定特征，如观察细致、思维敏捷、想象丰富等。

##### 2. 【参考答案】

性格与气质同属于个性心理特征，二者相互联系、相互区别，共同构成个体的心理面貌，是个性中不可分割的两个方面。

###### （1）区别

①先天后天不同：气质是先天的心理活动动力特征，受高级神经系统类型影响，生来就具有，体现了个性的生物性；性格是后天的，在社会生活实践中形成，受家庭、学校、社会环境影响，体现了个性的社会性。

②好坏之分不同：气质无好坏之分，每种气质类型都有优势和不足，不决定个体的社会价值；性格有好坏之分，如诚实、勇敢是优良性格，虚伪、懦弱是不良性格，直接决定个体的行为取向和社会价值。

③稳定性程度不同：气质的稳定性更强，其核心动力特征受先天遗传主导，难以改变，仅表现方式可被调节；性格的稳定性相对较弱，具有可塑性，可通过后天教育、自我修养和实践活动发生改变。

④内涵范围不同：气质仅反映个体心理活动的动力特征（速度、强度、稳定性），是心理活动的外在表现；性格反映个体对现实的态度和行为方式，涉及心理活动的内容，是个性的核心。

## （2）联系

①气质影响性格的形成和表现方式：气质为性格的形成提供生理前提，影响性格形成的速度和难易程度，如粘液质的人容易形成耐心、坚韧的性格，胆汁质的人则较难；同时气质使性格带上独特的色彩，如同样是勇敢的性格，胆汁质表现为冲动的勇敢，粘液质表现为沉稳的勇敢。

②性格掩盖和改造气质：性格是个性的核心，具有主导作用，良好的性格可以弥补气质的不足，掩盖气质的消极特征，改造气质的表现方式。如胆汁质的人通过性格培养学会克制情绪，掩盖其急躁的气质特征；抑郁质的人通过性格培养变得开朗，改造其孤僻的气质特征。

③二者相互促进、相辅相成：气质和性格共同作用于个体的行为，气质影响行为的动力方式，性格决定行为的内容和方向，二者缺一不可。

## 3. 【参考答案】

性格的形成和发展是先天遗传因素和后天环境因素共同作用的结果，其中后天环境因素起主导作用，主要影响因素包括：

①遗传素质：是性格形成的生理基础和先天倾向。遗传决定了个体的神经系统、内分泌系统的结构和功能，影响着个体的气质类型，进而间接影响性格的形成和发展，同时遗传也会影响性格的某些先天倾向，如有的儿童生来就更活泼，有的则更内向。

②家庭环境：是性格形成和发展的最主要影响因素。家庭是个体最早接触的社会环境，父母的教养方式（民主型、专制型、放任型）、家庭氛围（和睦、紧张）、亲子关系（亲密、疏远）、家庭结构（完整、破碎）等，会直接塑造儿童的性格，为性格发展奠定基础。如民主型教养方式易培养出独立、自信、友善的性格。

③学校教育：是性格发展的重要因素。学校是个体接受系统教育的场所，教师的言传身教、教学方式、评价方式，同学之间的同伴关系，校园的集体氛围，以及学校的各种活动，

都会对性格的形成和发展产生重要影响。如教师的鼓励会培养学生的自信心，良好的同伴关系会培养学生的社交能力。

④社会环境：是性格发展的外部条件。社会的文化背景、风俗习惯、道德规范、价值取向，以及大众传媒、社会风气等，会影响个体的思维方式、行为准则和态度，进而影响性格的发展。如开放的社会文化易培养出开朗、包容的性格。

⑤实践活动和自我修养：是性格发展的内在动力。个体参与的社会实践、学习、劳动、集体活动等，是性格形成的重要途径，在活动中个体不断调整自身的态度和行为，形成稳定的性格；同时，个体的自我修养、自我反思、自我调节，也会主动塑造和完善性格，如通过自我提醒培养认真细致的性格。

## 五、论述题

### 1. 【参考答案】

性格是个性心理特征的核心，有好坏之分，直接影响个体的学习、生活、社交和未来发展。培养学生良好的性格，是学校教育的重要目标之一，需要家庭、学校、社会和学生自身共同努力，遵循因材施教、循序渐进的原则，具体培养策略如下：

#### （一）学校教育：发挥主导作用，系统培养良好性格

1. 营造良好的校园和班级氛围。良好的集体氛围是培养学生良好性格的重要环境，民主、和谐、友爱、互助的班级和校园氛围，能让学生感受到温暖和尊重，培养学生的集体主义精神、友善、合作、自信等优良性格；反之，紧张、冷漠的氛围易导致学生孤僻、自私的性格。

2. 教师发挥言传身教的榜样作用。教师是学生的重要模仿对象，教师的性格、态度、行为方式会对学生产生潜移默化的影响。教师要以身作则，表现出诚实、负责、友善、坚韧、乐观等优良性格，用自身的言行为学生树立榜样。

3. 采用科学的教育教学方式。①坚持民主型的教育方式，尊重学生的个性，鼓励学生独立思考、自主选择，培养学生的独立性和自信心；②对学生进行正面评价和及时鼓励，多肯定学生的进步，少批评指责，帮助学生建立积极的自我认知；③利用课堂教学和各种活动，渗透性格教育，如通过语文、品德课培养学生的道德品质，通过体育活动培养学生的坚韧和合作精神。

4. 针对学生的个性差异因材施教。不同性格的学生有不同的特点，教师要根据学生的性格类型采取针对性的培养方式，如对内向孤僻的学生，鼓励其参与集体活动；对冲动急躁的学生，培养其自制力；对自卑的学生，多给予鼓励和肯定。

#### （二）家庭教育：奠定基础，配合学校协同教育

1. 采用民主型的教养方式。父母是孩子的第一任老师，民主型教养方式（尊重孩子、平

等沟通、合理引导)能培养孩子的独立、自信、友善、责任感等优良性格;避免专制型(粗暴、控制)和放任型(溺爱、忽视)教养方式,这两种方式易导致孩子懦弱、叛逆或自私、任性的性格。

2. 营造和睦的家庭氛围。和睦、温馨的家庭氛围能让孩子感受到安全感和爱,培养孩子的乐观、开朗、友善的性格;紧张、破碎的家庭氛围易导致孩子孤僻、焦虑、暴躁的性格。

3. 注重亲子沟通和榜样示范。父母要多与孩子沟通交流,了解孩子的内心想法,及时引导孩子的不良情绪和行为;同时父母要以身作则,表现出良好的性格和行为习惯,为孩子树立榜样。

4. 培养孩子的独立性和责任感。适当让孩子做力所能及的家务,让孩子参与家庭决策,培养孩子的独立生活能力和责任感,避免过度溺爱和包办代替。

### (三) 社会环境: 营造良好氛围, 提供外部保障

1. 弘扬积极向上的社会风气。社会要弘扬诚信、友善、敬业、奉献等社会主义核心价值观,营造良好的道德氛围,为学生良好性格的形成提供外部环境。

2. 规范大众传媒和网络环境。加强对网络、电视、书籍等大众传媒的监管,抵制暴力、色情、自私等不良内容,传播积极、健康的内容,引导学生树立正确的价值观和行为准则。

3. 提供丰富的社会实践机会。社区、社会机构要为学生提供社会实践、志愿服务、公益活动等机会,让学生在实践中体验社会,培养合作、责任、奉献等优良性格。

### (四) 学生自身: 加强自我修养, 发挥内在动力

1. 树立正确的自我认知。引导学生正确认识自己的性格特点,了解自身的优势和不足,树立自我完善的目标,主动培养优良性格,克服不良性格。

2. 加强自我反思和自我调节。鼓励学生在学习和生活中进行自我反思,及时发现自己的不良行为和态度,并通过自我提醒、自我约束进行调节,如通过写日记反思自己的行为,通过深呼吸调节急躁的情绪。

3. 主动参与集体活动和实践。鼓励学生主动参与班级和学校的集体活动、社会实践,在活动中与同学交往,锻炼自己的社交能力、合作能力和应变能力,在实践中培养坚韧、勇敢、负责等优良性格。

4. 学习榜样人物的优良品质。引导学生学习古今中外的榜样人物(如英雄人物、模范人物)的优良性格,以榜样为目标,不断激励自己,塑造良好的性格。

总之,培养学生良好的性格是一个系统的工程,需要学校、家庭、社会的协同配合,同时充分发挥学生的主观能动性,才能让学生形成适应社会发展和自身成长的优良性格。

## 六、案例分析题

## 1. 【参考答案】

(1) 性格的结构特征包括态度特征、意志特征、情绪特征、理智特征，结合案例，小明的性格特征体现在态度特征和意志特征上，具体表现为：

①性格的态度特征（核心）：一是对他人的态度，小明尊敬老师、团结同学，体现出友善、礼貌、合群的态度特征；二是对学习和工作的态度，小明认真完成作业、对待学习态度严谨，体现出认真、负责、勤奋的态度特征；三是对自己的态度，小明做错事会过度自责，体现出自我要求严格、谦虚的态度特征，同时也反映出其对自我的评价过于严苛。

②性格的意志特征：小明遇到困难时能够坚持不懈，主动向老师和同学请教，体现出坚韧性、自觉性的意志特征；小明从小被培养独立性，在学习和生活中能主动尝试新事物、自己思考解决问题，体现出独立性、果断性的意志特征。

案例中小明未表现出明显的情绪特征和理智特征，主要体现为态度特征和意志特征。

(2) ①家庭环境对小明性格形成的影响：家庭环境是性格形成的最主要影响因素，小明的家庭环境为其良好性格的形成奠定了坚实的基础，具体影响体现在：

第一，民主的教养方式：父母注重培养小明的独立性和责任感，鼓励他主动尝试新事物，遇到问题时引导他自己思考解决，而非包办代替，培养了小明独立、自觉、坚韧的意志特征。

第二，和睦的家庭氛围：小明生活在温馨和睦的家庭，父母的关爱和引导让其感受到安全感和爱，培养了小明友善、合群、礼貌的态度特征，使其能尊敬老师、团结同学。

第三，父母的教育理念：父母注重对小明的品质培养，不仅关注其学习，更注重独立性、责任感等性格的培养，让小明形成了认真、负责、勤奋的学习态度。

同时，小明做错事会过度自责的特点，也可能与家庭中父母对其要求较高有关，导致小明对自我的要求过于严苛，形成了过度自责的态度特征。

②除家庭环境外，影响性格发展的其他因素：

第一，学校教育：教师的言传身教、教学方式，同学之间的同伴关系，校园的集体氛围等，会进一步塑造小明的性格，如老师的鼓励会强化其认真学习的态度，良好的同伴关系会巩固其合群的性格。

第二，社会环境：社会的文化背景、道德规范、大众传媒等，会影响小明的思维方式和行为准则，进而影响其性格的发展，如社会对“认真、负责”品质的倡导会强化其良好的态度特征。

第三，实践活动：小明参与的学校活动、社会实践、学习活动等，是其性格发展的重要途径，如在学习中克服困难的实践会进一步培养其坚韧性的意志特征。

第四，自我修养：小明自身的自我认知、自我反思会影响其性格的发展，如小明过度自

责的特点，可通过自我反思和自我调节进行改善，逐步形成更健康的自我态度特征。

第五，遗传素质：为小明性格的形成提供了生理基础，影响其性格发展的先天倾向，如小明的敏感特质（过度自责）可能与遗传的气质类型有关。

## 第二部分 社会心理学

### 第一章 自我意识

#### 一、单项选择题

1. 【答案】C。解析：自我意识是个体对自己身心状态及自身与周围环境关系的认识、体验和愿望，是个体意识发展的高级阶段，标志着个体心理发展的成熟。

2. 【答案】A。解析：健全自我意识是维护中学生心理健康的基本原则和核心要求，自我意识的健康发展能帮助中学生正确认识自我、悦纳自我，是心理健康的重要基础。

3. 【答案】C。解析：高中生自我意识发展的核心问题是自我统合性，即建立自我同一性，解决“我是谁”“我将走向何方”的问题，避免自我角色混乱。

4. 【答案】B。解析：个体自我意识从发生（婴儿期）、发展（儿童期、青春期）到相对稳定成熟，需要20多年，直至青年晚期才逐步完成。

5. 【答案】C。解析：理想自我是个体想要实现的、比较完美的自我境界或形象，是自我意识的重要组成部分，与现实自我形成对比。

6. 【答案】B。解析：乔哈里视窗理论将自我划分为四个区域，盲目区（盲目自我）指自己不知道、别人知道的信息和特质。

7. 【答案】A。解析：公开区（开放自我）指自己知道、别人也知道的信息，姓名、住址、性格在亲友眼中属于彼此知晓的公开信息。

8. 【答案】B。解析：自我评价的有利倾向即自我服务偏差，指个体在归因时倾向于将成功归于自身主观因素，将失败归于客观环境，是中学生自我意识发展中常见的认知偏差。

9. 【答案】B。解析：心理封闭是中学生自我意识发展的常见问题，表现为刻意与外界隔绝、不愿交流，通过写日记等方式进行内心的自我表达，是青春期自我封闭倾向的典型表现。

10. 【答案】C。解析：个体自我意识的发展遵循固定顺序，依次为生理自我（0-3岁）→

社会自我（3岁-青春期）→心理自我（青春期后），生理自我是基础，心理自我是成熟标志。

11. 【答案】A。解析：自我评价的不稳定性表现为对自我的评价忽高忽低，行为表现起伏不定，这是中学生青春期社会性发展不成熟、自我认知尚未稳定的典型特征。

12. 【答案】B。解析：主观我是自我中积极主动的一面，是个体对自己的主动感知和体验，表现为“我是什么”“我做什么”，是自我意识的能动部分。

13. 【答案】A。解析：生理自我是自我意识最原始的形态，是个体对自己身体、生理机能的认识和体验，也是自我意识发展的第一个阶段。

14. 【答案】C。解析：谦虚是一种自我表现的积极方式，表现为故意低估自己的良好品质、成就和贡献，避免过度自我抬高，符合社会交往的价值规范。

15. 【答案】D。解析：自证预言又称皮格马利翁效应，指个体对他人的期望会潜移默化地影响对方的行为，使对方最终按照该期望行事。

16. 【答案】D。解析：社会化是个体由自然人（生物人）成长、发展为社会人的过程，核心是掌握社会规范、习得社会技能、融入社会生活。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABC。解析：一般认为自我意识由自我认识、自我体验、自我调控三种核心成分构成，自尊属于自我体验的具体表现形式。

2. 【答案】ACD。解析：自我意识的发展经历了生理自我、社会自我、心理自我三个阶段，无“体验自我”这一阶段划分。

3. 【答案】ABC。解析：儿童自我评价的发展是自我意识发展的重要标志，特点包括：从依赖他人评价到独立评价、从外部行为评价到内在品质评价、从笼统评价到具体评价，并非从认知评价发展为道德评价。

4. 【答案】D。解析：自我意识是人格的重要组成部分，包含自我认识、自我体验、自我监控三种成分，青春期是自我意识发展的第二个飞跃期（第一个为婴儿期），因此ABC表述均正确。

5. 【答案】ABCD。解析：乔哈里窗口将自我划分为四个区域，分别是公开区、盲目区、隐秘区（隐藏区）、未知区（封闭区）。

6. 【答案】ABCD。解析：自我意识的形成途径包括在实践中形成、在他人评价中形成、在比较中形成、在内省中形成，这四种途径相互作用，共同推动自我意识的发展。

7. 【答案】ABCD。解析：培养良好的自我意识的核心措施包括：引导学生正确认识自我、正确评价自我，培养学生的自信心和自我调控能力，四者缺一不可。

8. 【答案】ACD。解析：自我的分化性主要表现为主观的我与客观的我、理想的我与现实

的我，镜我是他人眼中的自我，是自我认识的参照，并非自我分化的表现。

9. 【答案】ABC。解析：自我意识的核心成分为自我认识、自我体验、自我监控，自我改变是自我调控的最终结果，并非独立的成分。

10. 【答案】ABCD。解析：自我认识是自我意识的认知成分，包括自我概念、自我观察、自我分析、自我评价，是个体对自身身心状态的理性认知。

11. 【答案】ABC。解析：自我监控是自我意识的意志成分，表现为对自身行为的自我检查、自我监督、自我控制，自我体验属于情感成分，与自我监控并列。

12. 【答案】ABD。解析：个体自我意识的发展经历生理自我、社会自我、心理自我三个阶段，理想自我是自我意识的内容之一，并非发展阶段。

### 三、判断题

1. 【答案】×。解析：“知道这样做不好，就是管不住自己”体现的是学生自我调控能力不足，而非自我认知缺失，教师应加强其自我监控（自我控制）的培养，而非自我认知。

2. 【答案】×。解析：乔哈里视窗理论将个人信息分为公开区、盲目区、隐藏区（隐私区）、未知区，“封闭区”并非规范表述，是对“未知区”的错误称呼。

3. 【答案】×。解析：个体自我意识的发展顺序为生理自我→社会自我→心理自我，并非生理自我到心理自我再到社会自我，社会自我是青春期前的主要发展阶段。

4. 【答案】√。解析：社会自我是个体对自己在社会关系中的角色、地位、人际关系的认识，在少年期（11、12岁-14、15岁）基本成熟。

### 四、简答题

#### 1. 【参考答案】

自我意识是个体对自身身心状态、自身与周围环境之间的关系的认识、体验和愿望，以及对自身行为进行调节、控制的心理过程，是意识的核心形式，标志着个体心理的成熟。

自我意识的结构

从心理成分划分，自我意识由三部分组成：

①自我认识：理性成分，指个体对自己的身体、心理、社会关系等方面的认知，包括自我观察、自我分析、自我评价等；

②自我体验：情感成分，指个体基于自我认识产生的内心体验，包括自尊、自信、自卑、自豪感等；

③自我调控：意志成分，指个体对自身行为、思想、情绪的调节和控制，包括自我检查、自我监督、自我控制等。

## 2. 【参考答案】

### 自我意识的含义

自我意识是个体对自己的身心状态、自己与他人及社会环境的关系、自己的行为方式等方面的认知、体验和调控的总和，是个体在社会实践中逐步形成和发展的，是人格的核心组成部分。

### 自我意识的发展阶段

个体自我意识的发展遵循固定顺序，分为三个阶段，且各阶段有明确的年龄特征：

①生理自我（1-3岁）：自我意识的原始形态，个体主要认识自己的身体、生理机能，区分自己与外界事物，3岁左右基本成熟；

②社会自我（3岁-青春期）：个体开始认识自己在社会关系中的角色、地位、人际关系，关注他人对自己的评价，少年期基本成熟；

③心理自我（青春期后）：个体开始关注自己的内心世界，形成自我理想、自我信念，能独立评价自己的心理品质和行为，是自我意识发展的成熟阶段，标志着个体形成独立的人格。

# 第二章 人际关系

## 一、单项选择题

1. 【答案】A。解析：人际交往是人与人之间相互传递信息、相互认识和相互作用的动态联系过程，强调“互动的过程”，是人际关系建立的基础。

2. 【答案】D。解析：人际交往是青少年适应社会、形成健康人格的基本途径，通过人际交往，青少年能习得社会规范、培养共情能力、建立情感联结，促进人格的健全发展。

3. 【答案】D。解析：奥尔特曼和泰勒的人际关系发展阶段中，稳定交往阶段是最高阶段，表现为双方分享生活空间、情感、财物，自我表露更深更广，相互关心、彼此信任，关系具有稳定性。

4. 【答案】D。解析：“人生得一知己”体现的是人际关系的稳定交往阶段，知己之间的自我表露是最深入的，彼此形成高度的情感联结和信任，属于人际关系的最高阶段。

5. 【答案】A。解析：交互原则是人际交往的核心原则，指人际交往中的相互性，即喜欢与喜欢相对、接近与接近相对、疏远与疏远相对，个体倾向于对他人的态度做出对等的反应。

6. 【答案】B。解析：功利原则（交换原则）指个体在人际交往中期待“得大于失”或“得失相等”，认为人际交往是一种双向的价值交换，包括物质、情感、信息等方面的价值交换。

7. 【答案】A。解析：婴儿的社会交往发展中，无差别社会反应阶段（0-3个月）表现为对所有人的反应几乎一致，无亲疏之分，看到面孔、听到声音都会表现出愉悦的反应。

8. 【答案】B。解析：有差别的社会反应阶段（3-6个月）的婴儿开始对熟悉的人（如母亲）表现出更多的积极反应，对陌生人的反应相对冷淡，能区分亲疏，但尚未形成特殊情感联结。

9. 【答案】B。解析：特殊情感联结阶段（6个月-2岁）是婴儿依恋形成的关键阶段，婴儿对母亲形成强烈的情感联结，表现为分离焦虑、陌生人焦虑，母亲离开会不安，母亲在场则有安全感。

10. 【答案】C。解析：安斯沃斯的陌生情境实验中，安全型依恋的婴儿表现为：母亲在场时能独立探索，母亲离开表现出不安，母亲返回时主动寻求接触，很快恢复平静，是健康的依恋类型。

11. 【答案】A。解析：布朗芬布伦纳提出了生态系统理论，认为个体的发展受多层社会环境系统的影响，包括微系统、中系统、外系统、宏系统。

12. 【答案】D。解析：微系统是个体直接接触、直接互动的环境，如家庭、幼儿园、游戏场等；父母高学历是父母的个体特征，并非具体的环境系统，不属于微系统。

13. 【答案】C。解析：中环境系统（中间系统）指各微系统之间的相互联系和相互作用，家庭环境与学校环境的相互影响（如亲子交往影响学校同伴关系），属于中系统的作用。

14. 【答案】D。解析：大环境系统（宏系统）指个体所处的社会文化、价值观、法律法规等宏观环境，非暴力解决冲突的文化属于社会文化层面，是宏系统的内容。

15. 【答案】A。解析：相似吸引是人际吸引的重要因素，指个体倾向于喜欢与自己在价值观、兴趣、性格、态度等方面相似的人，“话不投机半句多”体现了相似性对人际吸引的影响。

16. 【答案】D。解析：刻板效应（刻板印象）指人们对某一群体形成的笼统、固定的看法，并以此评价该群体中的个体，如对农民、军人、知识分子的固定认知，属于刻板效应。

17. 【答案】A。解析：晕轮效应（光环效应）指个体对认知对象的某一品质形成好或坏的印象后，会将这种印象推及到其他品质上，如“一好百好、一坏百坏”，是一种以偏概全的认知偏差。

18. 【答案】B。解析：首因效应（第一印象效应）指在与陌生人交往中，最初获得的信息对印象形成的影响远大于后续信息，因此学生需要注意给人留下良好的第一印象。

19. 【答案】D。解析：近因效应指在多种刺激依次出现的时候，最后出现的刺激印象最深刻，词表末尾的单词比中间更易回忆，体现了近因效应的作用。

20. 【答案】A。解析：投射效应指个体将自己的思想、情感、愿望投射到他人身上，认为他人也具有与自己相同的特征，“以小人之心度君子之腹”是典型的投射效应。

21. 【答案】B。解析：南风效应（南风法则）指温和的方式比强硬的方式更能达到目的，强调人际交往中要平心静气、以理服人，而非针锋相对，符合“化干戈为玉帛”的内涵。

22. 【答案】B。解析：功利原则指人际交往中个体会考虑对方的价值和自身的收益，是一种双向的价值交换，选择交往对象时关注“对方对自己是否有价值”体现了功利原则。

23. 【答案】C。解析：特殊情感联结阶段的婴儿对母亲形成了专属的情感依恋，表现为明显的分离焦虑，母亲在场时能安心探索，是依恋形成的核心阶段。

24. 【答案】B。解析：晕轮效应指从认知对象的某一积极品质推及到其他品质，从“活泼、率真”推及到“诚实、善良、富有创造性”，是典型的以偏概全的晕轮效应。

25. 【答案】A。解析：平均模式是印象形成的基本模式之一，指个体以认知对象各特征的平均价值来形成总体印象，而非累加各特征的分值。

26. 【答案】A。解析：首因效应特指与陌生人交往时形成的最初印象，这种印象会对后续的人际认知产生强烈的心理定势作用。

27. 【答案】B。解析：晕轮效应的典型表现是从外表等外在特征推及到无关的内在品质，外表有魅力则被赋予其他积极特征，属于光环效应的作用。

28. 【答案】D。解析：刻板效应指对群体形成的笼统、固定的看法，并将其作为评价个体的依据，是一种普遍的社会认知偏差。

29. 【答案】B。解析：近因效应指最新获得的信息会掩盖以往形成的评价，在与熟悉的人交往中，近因效应的影响更为明显。

30. 【答案】A。解析：人际沟通是个体与个体之间直接的信息、情感、态度等心理因素的传递与交流过程，是人际交往的核心环节，强调“直接沟通”。

31. 【答案】A。解析：圆型沟通的特点是所有成员沟通机会均等，每人只能与相邻的人交流，无法与非相邻成员直接沟通，沟通效率较低。

32. 【答案】C。解析：人际关系是个体与个体之间通过直接交往发展起来的较为稳定的倾向性情感联系，强调“稳定的关系”，是人际交往的结果。

33. 【答案】B。解析：情感探索阶段的人际关系表现为双方沟通逐渐广泛，自我表露的深度和广度逐步增加，但不涉及根本的内心世界，是人际关系发展的第二个阶段。

34. 【答案】B。解析：霍尔的人际距离理论中，社交距离的范围是4—12尺，适用于一般的社交场合，如与同事、陌生人的交往。

35. 【答案】C。解析：相互性（交互性）是人际吸引的核心因素，指人际吸引是相互的，

喜欢与被喜欢之间存在对等的关系，与人际交往的交互原则一致。

36. 【答案】B。解析：态度是个体对某一对象的内部准备状态，是通过学习形成的，不同于能力（先天+后天）；态度是行为的倾向，并非实际反应本身。

37. 【答案】D。解析：态度的结构成分包括认知成分（对对象的认识）、情感成分（对对象的内心体验）、行为成分（对对象的行为倾向），意志成分并非态度的独立成分。

38. 【答案】A。解析：态度的工具性功能（适应功能）指态度能帮助个体满足自身需要，对象对个体需要的满足价值越大，个体的态度越积极，反之则越消极。

39. 【答案】B。解析：费斯廷格于1957年提出认知失调理论，认为当个体的两种或多种认知之间存在矛盾时，会产生认知失调，个体会通过各种方式减少失调。

40. 【答案】B。解析：自我抬高是印象管理的策略之一，指个体承认自己的小不足，以此抬高自己的重要方面，使自己的形象更可信，避免给人“完美无缺”的虚假感。

41. 【答案】D。解析：印象管理（印象整饰）指个体以一定方式影响他人对自己的印象，通过各种策略控制自我形象，使他人的印象符合自己的期待。

42. 【答案】C。解析：对南方人和北方人的固定认知，属于对某一地域群体形成的笼统、固定的看法，是刻板印象的典型表现。

43. 【答案】C。解析：交往频率与喜欢程度的关系呈倒U型曲线：适度的交往频率能增加熟悉性，提升人际吸引；交往频率过高则可能产生厌烦，降低人际吸引。

44. 【答案】C。解析：态度的认知功能指个体通过态度对情境中的客体赋予意义，帮助个体组织和解释外界信息，使个体的认知更有序、更稳定。

45. 【答案】C。解析：利己主义归因偏差（自我服务偏差）指个体居功自赏、避责归过，将成功归于自身，将失败归于客观因素，是最常见的归因偏差。

46. 【答案】B。解析：从沟通的方式划分，沟通可分为口头沟通（语言、交谈）与书面沟通（文字、书信）；直接/间接、单向/双向是从沟通的形式划分。

47. 【答案】A。解析：平均模式指在形成总体印象时，将认知对象各特征的分值取平均值，根据平均值的高低判断印象的好坏，是印象形成的基础模式。

48. 【答案】A。解析：互补可视为相似性的特殊形式，指个体在性别、性格、能力等方面上的互补能增加人际吸引，且互补的前提是双方在核心价值观上具有相似性。

49. 【答案】C。解析：霍尔的人际距离理论中，公众距离的范围是12英尺—25英尺，适用于公开的演讲、表演等场合，是距离最远的人际距离。

50. 【答案】C。解析：海德是归因理论的创始人，他认为人们归因时首先使用不变性原则，即寻找行为与结果之间的不变的因果联系，确定导致结果的根本原因。

51. 【答案】A。解析：社会知觉是个体对他人、群体以及自己的知觉，又称社会认知，包括对他人的知觉、自我知觉、人际知觉等。

52. 【答案】C。解析：海德的 P-O-X 态度转变模型（平衡理论）中，P 代表个体，O 代表他人，X 代表某一观点/事物，模型探讨三者之间的态度平衡关系。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABCD。解析：人际关系的发展是一个循序渐进的过程，大致分为互不认识→开始注意→表面接触→友谊建立四个阶段，是从无到有、从浅到深的过程。

2. 【答案】ABD。解析：安斯沃斯通过陌生情境实验将婴儿的依恋类型划分为三种：安全型依恋、回避型依恋、反抗型依恋（焦虑型依恋），无“活动型依恋”这一类型。

3. 【答案】ABCD。解析：安全型依恋是健康的依恋类型，对个体的社会性发展具有积极影响，成人后会表现为：享有信任的人际关系、善于寻求社会支持、能良好分享感受、具有高自尊和自信。

4. 【答案】ABD。解析：群体社会化发展理论的核心观点包括：人的社会化是学习过程、是高度情境化的学习形式、个体走出家庭后，言行态度趋同于同伴群体；群体奉行全体成员认同的行为规则，而非少数成员。

5. 【答案】ABCD。解析：人际吸引是交往双方相互亲近、相互喜欢的现象；影响因素包括外貌、能力、相似性、邻近性（时间空间邻近促进了解）、性格特征（核心的人际吸引因素）等，四项表述均正确。

6. 【答案】ABD。解析：人际交往的基本原则包括互惠互利原则、平等尊重原则、热情真诚原则，人际交往强调的是人格平等，并非“能力相当”，能力差异不影响正常交往。

7. 【答案】ABC。解析：整体印象形成的基本模式有三种：平均模式、加权平均模式（根据特征重要性加权平均）、累加模式（将特征分值累加形成印象），无“集体模式”。

8. 【答案】ABCD。解析：印象整饰（印象管理）的常用策略包括：按社会常模管理自己、按社会期待管理自己、隐藏自我（隐藏不利的自我特征）、自我抬高（承认小不足，抬高重要方面）。

9. 【答案】ABC。解析：凯利的三维归因理论认为，要找出行为的原因，需要依据三种信息：一致性（他人是否有相同行为）、一贯性（个体是否一贯有此行为）、特异性（个体对不同对象是否有不同行为）。

10. 【答案】ABCD。解析：归因偏差是个体在归因过程中出现的认知偏差，主要类型包括：基本归因偏差、利己主义归因偏差、低估一致性信息偏向、群体归因误差。

11. 【答案】ABCD。解析：沟通的基本结构包括信息源（沟通者）、信息、通道、接受者、

反馈、障碍、背景，七要素相互作用构成完整的沟通过程。

12. 【答案】ABCD。解析：人际沟通的分类多样，包括：正式/非正式沟通、上行/下行/平行沟通、口头/书面沟通、现实/虚拟沟通（如网络沟通），四项均为常见的分类方式。

13. 【答案】ABC。解析：正式沟通网络是组织规定的沟通方式，包括链型、轮型、圆型、全通道式等；流言式属于非正式沟通网络，是组织自发形成的沟通方式。

14. 【答案】ABCD。解析：奥尔特曼和泰勒提出，良好的人际关系的建立和发展需经过四个阶段：定向阶段→情感探索阶段→感情交流阶段→稳定交往阶段，是从浅到深、从表面到内心的过程。

15. 【答案】ABCD。解析：影响人际吸引的核心因素包括相似性、好的个性品质（核心）、熟悉性（熟悉促进喜欢）、邻近性（空间时间邻近），此外还有外貌、能力等因素。

16. 【答案】ABCD。解析：相似性是人际吸引的重要因素，包括信念价值观和个性特征的相似性、吸引力的相似性、社会地位的相似性、年龄的相似性，还包括兴趣、爱好、态度等方面相似。

17. 【答案】ABC。解析：态度的功能主要包括工具性功能（适应功能）、自我防御功能（保护自我）、价值表现功能（表达自我价值观）、认知功能，情感是态度的成分，并非功能。

18. 【答案】ABCD。解析：态度的维度包括指向（肯定/否定）、强度（态度的强烈程度）、深度（态度的内化程度）、外显度（态度的表现程度），还有向中度（态度与核心价值观的关联程度）。

19. 【答案】ABCD。解析：费斯廷格认为，个体减少认知失调的方法主要有四种：改变态度、减少选择感（认为自己别无选择）、增加认知（增加协调的认知）、改变行为（使行为与认知一致）。

20. 【答案】ABC。解析：霍夫兰的信息传播理论认为，影响态度变化的主要因素包括：发信者的可信度（专业、可靠）、信息的内容结构、收信者的特点（性格、认知水平），发信者是否参与传递活动无显著影响。

### 三、判断题

1. 【答案】×。解析：人际关系双方通过交往建立的联系，并非只以个人情感目标为中心，还包括物质、信息、价值等方面的目标，情感只是人际关系的核心成分之一。

2. 【答案】×。解析：“保证得失相当”是功利原则（交换原则）的内涵，而非交互原则；交互原则强调的是人际交往中态度和行为的相互性（如喜欢与被喜欢对等）。

3. 【答案】√。解析：人际关系发展到感情交流阶段，双方开始进行深层次的自我表露，

涉及内心的情感和价值观，标志着双方关系的性质开始出现实质性变化，从表面接触走向深层联结。

4. 【答案】×。解析：态度的深度是指态度在个人态度系统和相关价值系统中接近核心价值的程度；外显度是指态度被他人察觉的程度，题干混淆了深度和外显度的概念。

5. 【答案】√。解析：认同是态度转变的中间阶段，指个体自愿接受他人的观点、信息或群体规范，使自己的态度与他人保持一致，区别于被动的服从。

6. 【答案】√。解析：海德于 1958 年提出态度平衡理论（P-O-X 模型），认为个体的态度系统会趋向于平衡，当三者关系不平衡时，个体会通过改变态度恢复平衡。

#### 四、简答题

##### 1. 【参考答案】

生活中常见的印象形成效应主要有：

- ①首因效应：与陌生人交往时，最初获得的信息对印象形成的主导作用；
  - ②近因效应：与熟悉的人交往时，最新获得的信息掩盖以往评价的现象；
  - ③晕轮效应：从认知对象的某一品质推及到其他品质，以偏概全的认知偏差；
  - ④刻板效应：对某一群体形成笼统、固定的看法，并以此评价群体内个体的现象；
  - ⑤投射效应：将自己的思想、情感投射到他人身上，认为他人具有相同特征的现象；
- ⑥宽大效应：个体对他人的正面评价多于负面评价的倾向，尤其对陌生人群体。

##### 2. 【参考答案】

影响归因的因素主要包括主观和客观两方面，核心因素有：

- ①社会视角：个体的社会角色和视角不同，归因结果不同，如当事人易归因为客观因素，旁观者易归因为主观因素；
- ②自我价值保护：个体为保护自我价值，会出现利己主义归因偏差，成功归己、失败归外；
- ③观察位置：个体观察行为的位置不同，对原因的判断不同，如关注行为者则易归为主观因素，关注情境则易归为客观因素；
- ④时间因素：随着时间推移，个体对过去行为的归因会更倾向于客观因素，减少主观因素的影响；
- ⑤认知能力：个体的认知水平、思维方式不同，归因的逻辑性和准确性也不同。

##### 3. 【参考答案】

沟通是人际交往的核心环节，其核心功能主要有三方面：

①信息传递功能：沟通是信息交流的主要方式，实现知识、经验、观点等信息的双向传递，是个体获取外界信息的重要途径；

②情感交流功能：沟通能传递喜怒哀乐等内心体验，实现情感的共鸣、宣泄和抚慰，是建立和维护人际关系的基础；

③行为调节功能：通过沟通，个体能相互影响、相互制约，调节彼此的行为和态度，使双方的行为趋于协调，促进人际互动的顺畅；

此外，沟通还具有自我认知功能，个体通过他人的反馈能更清晰地认识自我，促进自我意识的发展。

#### 4. 【参考答案】

人际关系是指个体与个体之间、个体与群体之间通过直接的人际交往而形成的较为稳定的倾向性情感联系，是人际交往的结果，反映了人与人之间的心理距离，其核心是情感联结。

人际关系是人与人在沟通与交往中建立起来的直接的心理上的联系。

人际关系的特点有：

- (1) 个体性；
- (2) 直接性；
- (3) 情感性。

#### 5. 【参考答案】

人际交往的原则是保证人际互动顺畅、有效的基本准则，核心原则包括：

- (1) 真诚原则；
- (2) 交互原则；
- (3) 交换原则；
- (4) 自我价值保护原则；
- (5) 平等原则；
- (6) 情境控制原则。

#### 6. 【参考答案】

根据奥尔特曼和泰勒的人际关系发展理论，良好的人际关系的建立和发展是一个从浅到深的过程，分为四个阶段：

①定向阶段：交往的起始阶段，个体选择交往对象，进行初步的观察和判断，决定是否进一步交往；

②情感探索阶段：双方开始初步的互动，沟通逐渐广泛，自我表露的深度和广度逐步增加，但不涉及内心的根本世界；

③感情交流阶段：双方关系的实质性阶段，开始进行深层次的自我表露，涉及情感、价值观等核心内容，出现情感上的联结，彼此信任；

④稳定交往阶段：人际关系的最高阶段，双方分享生活空间、情感、财物，自我表露最深入，相互关心、彼此接纳，关系具有高度的稳定性和亲密性。

### 7. 【参考答案】

合合作是个体与个体、群体与群体之间为达到共同目的，彼此互相配合的一种行为。

其基本条件有：

（1）目标的一致；

（2）共识与规范，即合作双方对共同目标、实现目标的途径有基本一致的认识，并在合作的过程中，遵守双方共同认可的社会规范；

（3）相互信赖的合作氛围。

### 8. 【参考答案】

费斯廷格的认知失调理论认为，当个体的两种或多种认知之间存在矛盾（如行为与态度不一致）时，会产生焦虑的认知失调状态，个体主要通过以下四种方式减少失调：

①改变态度：调整自己的态度，使态度与行为保持一致，如“我本来就不喜欢这件事，所以没做好很正常”；

②改变行为：调整自己的行为，使行为符合认知和态度，如意识到学习的重要性后，改变逃课的行为，认真学习；

③增加认知：增加新的、协调的认知，抵消失调的认知，如“虽然熬夜不好，但熬夜能完成重要的工作，利大于弊”；

④减少选择感：认为自己的行为是别无选择的，从而降低失调感，如“我不得不加班，因为工作必须完成，没有其他选择”。

### 9. 【参考答案】

态度是指个体对特定对象（人、事、物、观念等）所持有的较稳定的内部心理准备状态，这种状态是通过后天的学习和社会交往形成的，并非先天具有，它决定了个体对对象的反应倾向（赞同/反对、喜欢/厌恶）。

态度的构成要素

态度是一个复杂的心理系统，由三种相互联系的成分构成，即态度的ABC模型：

①认知成分：，指个体对态度对象的认识、理解和评价，是态度形成的基础；

②情感成分：情感成分，指个体基于对对象的认知产生的内心体验和情感倾向，是态度的核心成分；

③行为成分：行为倾向成分，指个体基于认知和情感，对态度对象表现出的行为准备状态和反应倾向。

## 五、论述题

### 1. 【参考答案】

人际吸引是个体与他人之间情感上相互亲密的状态，是人际关系中的一种肯定形式。

影响人际吸引的因素有：

#### （1）外貌

容貌、体态、服饰、举止、风度、行为等因素在决定人际情感上起很大作用。人们喜欢美的东西。这是一种自然倾向。外貌美容易造成一种好的印象，人们很容易“以貌取人”。

#### （2）相似性

研究表明，人们喜欢那些和自己相似的人。相似性包括：①信念、价值观和个性特征的相似性；②吸引力的相似性；③社会地位的相似性；④年龄的相似性。这里值得注意的一点是，这里的相似性不是实际的相似性，而是感知到的相似性。

#### （3）互补性

人们有喜欢那些与自己相似者的一面，也有喜欢那些与自己个性品质相反者的一面。这样双方不同的心理品质，可以使对方得到心理上的补偿。也就是说，当双方的需要以及对于对方的期望正好呈互补关系时，就会产生强烈的吸引力。互补性的形式包括：需求互补、社会角色互补以及人格某些特征的互补等。相似性和互补性看上去似乎是矛盾的，实际上二者有时也是一致的。

#### （4）个性品质

美貌固然能起相当大的作用，但是人的能力、才智、品德归根到底是更加重要的。

#### （5）相互性

相互性指我们喜欢那些喜欢我们的人，我们不喜欢那些不喜欢我们的人。

#### （6）熟悉性

熟能增加喜欢的程度。看到的次数增加喜欢程度，这在社会心理学中被称为多看效应。但次数也有一定界限，超过一定界限会产生厌烦的感觉。

#### （7）邻近性

邻近性指如果其他条件相等，则人们喜欢邻近的人。住得很近的人容易建立友谊。邻近性也有一定的局限。我们所喜欢的人往往是邻近的，但我们所厌恶的人往往也是邻近的人。所以邻近是吸引的必要条件，但不是充分条件。

## 2. 【参考答案】

### （1）传递者方面的影响因素

#### ①传递者的威信

信息传递者的威信以及传递者与接受者的相似性都会影响其发出的信息的说服效果。威信越高，与接受者的相似性越大，说服的效果越好。

#### ②传递者的立场

传递者的立场会直接影响其说服效果。如果传递者站在自我服务的立场上，那么他所提供的信息的影响力就小，因为人们会怀疑其动机；如果传递者的立场是中立的，特别是自我牺牲的，那么就会产生比较大的影响。

#### ③说服的意图

如接受者认为传递者刻意地影响他们，则不易转变态度；但如果他们认为传递者没有操纵他们的意图，这样心理上就没有阻抗，对信息的接受就容易，易于转变态度。

#### ④说服者的吸引力

接受者对高吸引力的传递者有较高的认同，容易接受他们的说服。

### （2）沟通信息方面的影响因素

#### ①信息差异

任何态度的转变都是在沟通信息与接受者原有态度存在差异的情况下发生的。研究表明，对于威信高的传递者，这种差异较大时，引发的态度转变量较大；对于威信低的传递者，这种差异适中时，引发的态度转变量较大。

#### ②畏惧

信息如果唤起人们的畏惧情绪，一般来说会有利于说服，但畏惧与态度转变不是线性关系。研究发现，能唤起人们中等强度的畏惧的信息能取得较好的说服效果。

#### ③信息倾向性

研究发现，对一般公众，单一倾向的信息的说服效果较好；对文化水平高的信息接受者，提供正反两方面的信息，说服效果较好。

此外，个体卷入较浅的态度，单一倾向的信息说服效果较好；个体卷入较深的态度，提供正反两方面的信息，说服效果较好。

④信息的提供方式一般来说，口头传递比书面途径效果好，面对面的沟通比通过大众传媒的沟通效果好。因为面对面交流时，除了沟通信息本身，还有一些背景的支持性信息参与了沟通过程。

### （3）接受者方面的影响因素

### ①原有态度与信念的特性

已经内化了的态度作为接受者的价值观和态度体系的一部分，难以转变；已成为既定事实的态度，即接受者根据直接的经验形成的态度不易转变；与个体的需要密切关联的态度不易转变。

### ②人格因素

依赖性较强的接受者信服权威，比较容易接受说服；自尊水平高、自信的接受者不易转变态度。社会赞许动机的强弱也是影响态度转变的因素，高社会赞许动机的接受者易受他人及公众的影响，易于接受说服。

### ③个体的心理倾向

在面临转变态度的压力时，个体的逆反心理、心理惯性、保留面子等心理倾向会使其拒绝他人的说服，从而影响态度转变。

## （4）情境方面的影响因素

态度转变是在一定的背景下进行的，一些情境因素也会影响态度转变。

### ①预先警告

预先警告有双重作用。如果接受者原有的态度不够坚定，对态度对象的卷入程度低，那么预先警告可促使态度转变。如果态度与接受者的重要利益有关，那么预先警告往往使其抵制态度转变。

### ②分心

分心即注意分散。分心的影响也是复杂的，如果分心使接受者分散了对沟通信息的注意，那么将会减弱接受者对说服者的防御和阻抗，从而促进态度转变；如果分心干扰了说服过程本身，使接受者不能获得沟通信息，那么就会削弱说服的效果。

### ③重复

沟通信息的重复频率与说服效果呈倒“U”型曲线的关系。中等频率的重复，说服效果较好。重复频率过低或过高，均不利于说服。

# 第三章 群体心理

## 一、单项选择题

1. 【答案】A。解析：特瑞普里特于 1897 年进行了自行车竞赛实验，首次证实了社会助长（社会促进）现象，即他人在场时个体的工作效率会提高，这是社会心理学的经典研究之一。

2. 【答案】B。解析：社会抑制（社会干扰）指个体与他人一起活动时，由于他人在场的干扰，工作效率比单独活动时更为低下的现象，与社会助长相对。

3. 【答案】C。解析：社会惰化（社会逍遥）指群体一起完成一项任务时，个体所付出的努力比单独完成时偏少的现象，原因是个体的责任被群体分散，出现“搭便车”心理。

4. 【答案】A。解析：从众指个体的观念或行为由于真实的或想象的群体压力，而向与多数人相一致的方向变化的现象，是群体影响个体的最常见形式。

5. 【答案】C。解析：阿希进行了经典的线段判断实验，在实验室中系统考察了影响从众的各种因素，如群体规模、群体一致性、个体地位等，是从众研究的经典实验。

6. 【答案】D。解析：影响个体从众的主要因素包括：群体规模、群体凝聚力和吸引力、成员在群体中的地位、判断任务的难度等，群体的性别比例对从众无显著影响。

7. 【答案】B。解析：服从指个体按照他人的命令或要求去行动的行为，是人际互动的基本方式之一，与从众不同，服从具有强制性，是对权威的回应。

8. 【答案】B。解析：模仿指在无外在压力的条件下，个体受他人影响仿照他人的行为，使自己的行为与他人相同或相似的现象，是个体社会化的重要方式。

9. 【答案】B。解析：利他行为是指个体自愿帮助他人、不求任何回报的行为，其核心特征是不期望报答，包括物质和情感上的回报，是亲社会行为的核心形式。

10. 【答案】D。解析：从众的类型包括真从众（内心和行为都与群体一致）、权宜从众（行为与群体一致，内心不一致）、不从众（内心和行为都与群体不一致），无“假从众”这一类型。

11. 【答案】C。解析：依暗示者和被暗示者的接触方式划分，暗示分为直接暗示（面对面直接传递暗示信息）和间接暗示（通过媒介间接传递暗示信息）；他人/自我暗示是按暗示主体划分。

12. 【答案】A。解析：他人在场会产生责任分散效应，在场人数越多，个体的责任感越弱，认为“其他人会帮忙”，因此助人行为越少，这是利他行为的重要情境影响因素。

13. 【答案】A。解析：美国心理学家罗特提出了控制点理论，将个体的归因倾向分为内控型（认为结果由自己控制）和外控型（认为结果由外界控制），是归因理论的重要补充。

14. 【答案】C。解析：再社会化指个体放弃原有的社会规范和价值观念，学习新的社会规范和行为方式的过程，劳动教养和劳动改造制度是对个体进行的强制性再社会化。

15. 【答案】B。解析：奥尔波特首次对社会助长进行了系统的实验研究，将他人在场时个人工作效率提高的现象正式命名为社会促进（社会助长）。

16. 【答案】A。解析：挫折—侵犯理论的核心观点是：挫折是侵犯行为的重要诱因，侵

犯强度同目标受阻强度之间呈正相关，即目标受阻越严重，个体的侵犯强度越高。

17. 【答案】C。解析：去个性化指个体在群体中失去自我意识、自我控制，变得匿名化状态，在一般情况下，去个性化状态会使个体的道德约束降低，侵犯性增加。

18. 【答案】C。解析：态度的认知功能指个体通过态度对情境中的客体赋予意义，帮助个体组织和解释外界信息，使个体的认知更有序、更稳定，这是态度的基本功能之一。

19. 【答案】A。解析：基本社会化（初级社会化）指个体在儿童期的社会化，核心是发展认知能力、掌握生活知识和语言、习得行为规范和道德价值标准，是个体社会化的基础。

20. 【答案】B。解析：性别与从众之间没有确定性的关系，并非女性更易从众、男性更不易从众，从众的性别差异受任务类型、情境压力等因素影响，如在女性擅长的领域，男性更易从众。

21. 【答案】C。解析：依侵犯行为的方式划分，侵犯行为可分为言语侵犯（如辱骂、诋毁）和动作侵犯（如殴打、破坏）；故意型/工具型是按侵犯的动机划分。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABCD。解析：构成一个群体必须具备四大条件：成员间有频繁的互动、有信息思想感情的交流、有共同的目标与利益、具有群体意识（认同自己是群体的一员），缺一不可。

2. 【答案】AD。解析：群体是成员间相互依赖、彼此互动的集合体，可长期延续也可短期解体，AD 表述正确；围在路边看热闹的人群是偶然聚合的人群，无共同目标和群体意识，并非群体；群体内成员并非必然具有业缘、地缘等关系，如兴趣小组。

3. 【答案】BCD。解析：非正式群体是自发形成的、无正式组织规定的群体，以情感为纽带，如老乡会、联谊寝室、绘画兴趣小组；机关的科室是正式群体，由组织规定，有明确的目标和分工。

4. 【答案】BD。解析：参照群体是个体用来作为参照标准的群体，个体并非其正式成员，包括：指望晋升的群体、个体以其价值和观念为行为准则的群体；个体无法加入的群体不一定是参照群体，个体为正式成员的群体是实属群体。

5. 【答案】ABCD。解析：个体在以下情境中更易发生从众：判断作业难度高、刺激模糊不清；群体极具吸引力和凝聚力；个体感到自身能力不足，无法胜任；个人的反应会被群体知晓，害怕被群体排斥。

6. 【答案】AB。解析：个体产生从众行为的主要原因有两个：寻求行为参照（在模糊情境中，以群体的行为为判断标准）、避免对偏离的恐惧（害怕因与群体不一致而被排斥、孤立）。

7. 【答案】ACD。解析：影响服从的主要因素包括：距离（与权威的距离越近，越易服从）、他人支持（有他人支持时，个体更易拒绝服从）、道德判断水平（道德判断水平越高，越难服从不道德的命令）。

8. 【答案】AB。解析：社会心理学家认为，个体产生服从行为的核心原因有：合法权力（权威具有组织或社会赋予的合法权力，个体倾向于服从）、责任转移（个体认为行为的责任由权威承担，而非自己）。

9. 【答案】ABC。解析：实施亲社会行为需要具备三大条件：设身处地为他人着想的共情能力、一定的道德动机发展水平、掌握必要的助人知识和技能；体能并非亲社会行为的必要条件，如安慰他人无需体能。

10. 【答案】ABCD。解析：亲社会行为的影响因素是多方面的，包括：文化因素（不同文化对助人的规范不同）、情境因素（如他人在场、情境的模糊性）、家庭成员的行为（家庭教养和榜样作用）、受助者特征（如受助者的年龄、外貌、是否值得帮助）。

### 三、判断题

1. 【答案】×。解析：正式群体和非正式群体并非相互排斥、独立存在，而是相互依存、相互影响的，非正式群体能补充正式群体的不足，正式群体能规范非正式群体的行为，二者共同存在于组织中。

2. 【答案】×。解析：社会抑制和社会惰化是两种不同的群体心理现象：社会抑制是他人在场时个体单独工作效率降低；社会惰化是群体完成任务时个体的努力程度降低，题干混淆了二者概念。

3. 【答案】×。解析：早期的挫折—侵犯理论认为“所有挫折都会导致侵犯，所有侵犯都由挫折引起”，但后续的修正理论指出，挫折并非必然导致侵犯，只有当挫折与“侵犯线索”结合时，才易产生侵犯行为。

4. 【答案】√。解析：继续社会化指个体在基本社会化的基础上，在成年期之前的社会化过程，青少年期的个体已完成基本社会化，进入中学和大学后，主要学习更复杂的社会规范和技能，表现为继续社会化。

5. 【答案】√。解析：在群体沟通中，领导作为群体的核心，具有信息优势和话语权，是群体沟通的主导者，因此发言最多的往往是领导，这是群体沟通的普遍特征。

### 四、简答题

#### 1. 【参考答案】

社会化是个体由自然人成长为社会人的过程，根据个体的发展阶段和社会化的性质，可

分为以下四种类型：

①基本社会化（初级社会化）：指个体在儿童期的社会化，核心是掌握语言、生活技能，形成基本的道德观念和行为规范，建立初步的社会关系，是社会化的基础和核心阶段；

②预期社会化：指个体在青少年期的社会化，核心是学习未来社会角色所需的知识和技能，对未来的职业、生活进行规划，为进入成人社会做准备；

③继续社会化：指个体在成年期之前（青少年到成年早期）的社会化，在基本社会化的基础上，学习更复杂的社会规范、价值观念和职业技能，适应社会的发展和变化；

④再社会化：指个体放弃原有的社会规范和价值观念，重新学习新的社会规范和行为方式的过程，分为强制性再社会化（如劳动改造）和自愿性再社会化（如移民后的适应）。

## 2. 【参考答案】

社会化是个体与社会环境相互作用的过程，其发展受多种因素的影响，核心影响因素包括个体自身和外部社会环境两方面，主要有：

①家庭因素：是社会化的首要因素，家庭的教养方式、亲子关系、父母的言行榜样，直接影响个体的价值观、性格和行为规范的形成；

②学校因素：是社会化的重要场所，学校的教育内容、师生关系、同伴关系、校规校纪，能培养个体的集体意识、规则意识和社交能力；

③同伴因素：青少年期的重要社会化因素，同伴群体的价值观、行为方式会对个体产生重要影响，个体倾向于模仿同伴的行为，融入同伴群体；

④社会文化因素：包括社会的价值观、道德规范、风俗习惯、宗教信仰等，是社会化的宏观背景，决定了社会化的內容和方向；

⑤大众传媒因素：包括电视、网络、书籍、短视频等，是现代社会重要的社会化因素，能快速传递信息，影响个体的认知和行为；

⑥个体自身因素：个体的认知水平、性格特征、自我意识等，会影响个体对社会信息的接受和加工，不同个体的社会化结果存在差异。

## 3. 【参考答案】

亲社会行为是指个体自愿帮助他人、不求回报的行为，是个体社会化的重要表现，其影响因素涉及情境、个体、社会等多个方面，核心因素有：

亲社会行为影响因素有：

（1）文化因素；

（2）情境因素；

（3）家庭成员的行为；

- (4) 学校、同伴与媒体的影响;
- (5) 受助者特征;
- (6) 助人者特征。

#### 4. 【参考答案】

从众是个体在群体压力下表现出与群体一致的行为，其发生受群体、个体、任务等多方面因素的影响，核心影响因素可分为三类：

①群体因素：是影响从众的核心因素，包括群体规模（群体规模为3-4人时，从众率最高，规模过大从众率反而下降）、群体一致性（群体意见越一致，个体越易从众，有一人反对则从众率大幅下降）、群体凝聚力和吸引力（群体凝聚力越高、越有吸引力，个体越易从众）、群体成员的地位（群体成员的能力、地位越高，个体越易从众）；

②个体因素：个体的内在特征决定从众的倾向，包括个体的能力和自信（能力越低、自信心越差，越易从众）、性格特征（内向、顺从、缺乏独立思考的个体更易从众）、自我意识（低自尊的个体更易从众）、性别（无确定性差异，受任务类型影响）；

③任务与情境因素：任务的难度和情境的模糊性影响从众，判断任务的难度越高、刺激越模糊，个体越难做出判断，越易从众；同时，个体的反应是否被群体知晓（被知晓时更易从众）、是否有时间思考（无时间思考时更易从众），也会影响从众行为。

#### 5. 【参考答案】

侵犯行为是指个体有意伤害他人的身体或心理的行为，是一种消极的社会行为，其发生是挫折、情境、个体、社会等多种因素共同作用的结果，核心影响因素有：

- (1) 温度；
- (2) 兴奋转移；
- (3) 侵犯线索；
- (4) 去个性化；
- (5) 饮酒。

## 第三部分 发展心理学

### 第一章 发展心理学的概述

#### 一、单项选择题

1. 【答案】D。解析：题目体现了人与人之间的差别，属于个体身心发展规律中的个别差异性。

2. 【答案】D。解析：所谓关键期，是指个体发展过程中环境影响能起最大作用的时期。在关键期中，在适宜的环境影响下，行为习得比较容易，心理发展的速度也比较快。同时，在关键期中，个体对环境的影响极为敏感，有时又把关键期称为敏感期。

3. 【答案】D。

4. 【答案】D。

5. 【答案】A。

## 二、多选题

1. 【答案】ABC。解析：心理发展的含义有广义和狭义之分：从广义而言，心理发展包含心理的种系发展、心理的种族发展和个体心理发展；从狭义而言，心理发展仅指个体心理发展。

2. 【答案】ABCD。解析：心理发展的研究对象是人生全过程各年龄阶段的心理发展特点，这些年龄阶段包含婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、中年期、老年期等时期。发展心理学研究的主要内容包括 4 个方面：（1）一生心理发展全过程阶段特征；（2）阐明各种心理机能的发展过程和特征；（3）探讨心理发展的内在机制；（4）研究心理发展的基本原理。

3. 【答案】ABCD。解析：人类心理发展的基本原理和规律是发展心理学研究者和学习者必须面对的问题，主要有：（1）遗传和环境在心理发展中的作用问题；（2）心理发展的连续性和阶段性的关系问题；（3）心理发展的内动力和外动力的关系问题；（4）“关键期”问题。

4. 【答案】ABCD。

5. 【答案】ABCD。解析：儿童心理发展的关键期问题的核心在于，儿童早期发展对毕生发展的关键意义。儿童早期发展是对个体长期发展影响最深远的阶段。这种观点包括：第一，个体早期发展的优劣，对毕生心理发展的质量具有重要影响。第二，儿童早期是独特的发展时期，婴幼儿身体、心理、社会性和情绪都经历了特有的发展里程。第三，儿童早期的发展变化既迅速又显著。这些变化是个体获得动作、交流、游戏和学习能力的标志。第四，个体发展的早期对环境改善和负面影响（营养不良、情感剥夺）最为敏感，且早期不良教养的后

果可能持续终身。

6. 【答案】ABCD。

7. 【答案】AD。

8. 【答案】AB。解析：横向研究设计是在某一特定的时间，同时对不同年龄组的被试者进行比较研究的设计方式。它的优点是：（1）适用性。只要注意抽样的代表性和各年龄组变量的一致性，就可概括出每一年龄阶段的年龄发展特点，并能联结成整个发展趋势。（2）时效性。节省人力、物力和时间，能较快获得大量研究资料和研究成果。

9. 【答案】ABC。解析：横向研究的缺点包括：缺乏系统连续性；难以确定因果关系；取样程序较为复杂；可能存在同辈效应，即群体中一些年龄差异是由群体成长时所处的社会文化、历史条件和历史事件造成，而非发展的原因。

10. 【答案】ABC。

11. 【答案】ABC。

## 第二章 心理发展的主要理论

### 一、单项选择题

1. 【答案】D。解析：合理化，又称文饰作用，有两种表现，一是酸葡萄心理，二是甜柠檬心理，酸葡萄心理是指把得不到东西说成不好的。所以此题选 A。

2. 【答案】B。解析：操作性行为主要受强化规律的制约。儿童做对了某件事后得到成人的物质奖励或表扬属于正强化。

3. 【答案】B。

4. 【答案】B。

5. 【答案】C。解析：替代性强化是指观察者因看到榜样的行为被强化而受到强化。

6. 【答案】B。

7. 【答案】D。解析：前运算阶段的儿童逐渐从具体动作中摆脱出来，逐渐开始用表象符号代替外界事物，开始出现表象或形象图式的阶段。这个阶段儿童开始出现大量假装游戏（象征性游戏）。

8. 【答案】D。

9. 【答案】A。解析：维果斯基认为，儿童有两种发展水平：一是儿童的现有水平，即

由一定的已经完成的发展系统所形成的儿童心理机能的发展水平；二是即将达到的发展水平。这两种水平之间的差异就是最近发展区。

10. 【答案】A。

11. 【答案】A。

12. 【答案】B。解析：皮亚杰将儿童认知发展分为四个阶段，其中2—7岁属于前运算阶段，这一阶段儿童思维具有泛灵论、自我中心、思维不可逆等特点。A选项感知运动阶段（0—2岁），核心是获得物体恒存；C选项具体运算阶段（7—11岁），核心是获得守恒概念；D选项形式运算阶段（11岁以后），能进行抽象逻辑思维。

13. 【答案】C。解析：皮亚杰划分儿童年龄阶段的核心标准是智力或思维水平，即儿童认知结构的发展水平，而非个性特征、活动特点或生理发展。

14. 【答案】C。解析：皮亚杰的心理发展观认为，心理、智力、思维既不是起源于先天的成熟，也不是起源于后天的经验，而是起源于主体的动作，动作是连接主体与环境的桥梁。

15. 【答案】A。解析：图式是皮亚杰认知发展理论中的核心概念，指个体的认知结构或心理组织，是个体适应环境的基础。B选项同化是将环境信息纳入已有图式的过程；C选项顺应是调整原有图式以适应环境的过程；D选项平衡是同化与顺应的动态平衡，是心理发展的动力。

16. 【答案】B。解析：同化的定义是主体将环境中的信息纳入并整合到已有的认知结构（图式）中，不改变原有图式的本质。A选项整合并非皮亚杰理论中的核心概念；C选项顺应是改变原有图式；D选项平衡是同化与顺应的平衡状态。

17. 【答案】C。解析：顺应是指当主体的图式不能适应客体的要求时，改变原有的图式，或创造新的图式，以适应环境的需要。A选项整合不属于皮亚杰理论核心概念；B选项同化不改变原有图式；D选项平衡是同化与顺应的动态平衡。

18. 【答案】C。解析：皮亚杰是揭示儿童认知发生、发展规律和机制的“发生认识论”的创始人。A选项华生是行为主义心理学的代表人物，主张环境决定论；B选项加德纳提出多元智力理论；D选项斯腾博格提出三元智力理论。

19. 【答案】A。解析：皮亚杰认为，图式是一个有组织的、可重复的行为或思维模式，是个体认知发展的基础。B选项运算指具体运算阶段以后，儿童具备的抽象逻辑思维能力；C选项平衡是心理发展的动力；D选项组织是皮亚杰理论中，个体将已有图式整合为更复杂结构的过程。

20. 【答案】C。解析：弗洛伊德以力必多（性本能）为依据，将儿童心理发展划分为5个阶段：口唇期、肛欲期、性器期、潜伏期、生殖期。A选项生理不是其划分标准；B选项情

欲说是其理论的一部分，但非划分阶段的依据；D 选项无意识是其人格结构的一部分（本我），并非划分标准。

21. 【答案】A。解析：弗洛伊德的人格结构中，本我是原始的、本能的，遵循快乐原则，是人格中最难接近、同时最强有力的部分，主要包含先天的欲望和冲动。B 选项自我遵循现实原则，协调本我与超我的矛盾；C 选项超我遵循道德原则，是道德化的自我；D 选项理想我是超我的一部分。

22. 【答案】B。解析：自我遵循现实原则，其作用是协调本我的快乐需求与现实环境的限制，使本我的欲望在符合现实的前提下得到满足。A 选项快乐原则是本我的遵循原则；C 选项理想原则并非弗洛伊德人格理论中的原则；D 选项道德原则是超我的遵循原则。

23. 【答案】C。解析：弗洛伊德心理发展阶段中，潜伏期（6—11岁）的特点是儿童的兴趣转向外部，注意发展各种应付环境所需的知识和技能，这一阶段对应儿童进入初等教育的时期，性本能处于潜伏状态。A 选项肛欲期（1—3岁），核心是排便训练；B 选项性器期（3—6岁），出现俄底普斯情结；D 选项生殖期（11岁以后），性本能再度活跃，关注异性交往。

24. 【答案】B。解析：埃里克森划分人格发展阶段的标准是心理社会危机，即个体在不同年龄阶段面临的主要心理冲突，每个阶段的发展任务就是解决对应的心理社会危机。A 选项力必多是弗洛伊德理论的核心概念；C 选项自我的调节作用是自我的功能，非划分标准；D 选项心理防御机制是个体应对焦虑的方式，非划分标准。

25. 【答案】A。解析：埃里克森认为，婴儿前期（0—2岁）的主要发展任务是获得信任感，克服怀疑感，良好的发展结果是形成希望品质。B 选项获得自主感、克服羞耻感是婴儿后期（2—4岁）的任务；C 选项获得主动感、克服内疚感是幼儿期（4—7岁）的任务；D 选项获得亲密感、避免孤独感是成年早期的任务。

26. 【答案】A。解析：埃里克森认为，婴儿前期（0—2岁）解决了“信任感对怀疑感”的心理社会危机后，形成的良好人格特征是希望品质，即对未来充满希望，相信他人和环境。B 选项意志品质是婴儿后期的良好人格特征；C 选项目标品质是幼儿期的良好人格特征；D 选项能力品质是童年期的良好人格特征。

27. 【答案】C。解析：埃里克森认为，婴儿后期（2—4岁）的主要发展任务是获得自主感，克服羞耻感，核心是培养儿童的自我控制能力和独立意识（如自己穿衣、吃饭）。A 选项获得勤奋感、克服自卑感是童年期的任务；B 选项获得主动感、克服内疚感是幼儿期的任务；D 选项获得亲密感、避免孤独感是成年早期的任务。

28. 【答案】B。解析：埃里克森认为，幼儿期（4—7岁）的主要发展任务是获得主动感，克服内疚感，核心是儿童主动探索环境、参与活动，形成主动性和自信心。A 选项获得勤奋感、

克服自卑感是童年期的任务；C 选项获得自主感、克服羞耻感是婴儿后期的任务；D 选项获得亲密感、避免孤独感是成年早期的任务。

29. 【答案】A。解析：埃里克森认为，童年期（7—11岁）的主要发展任务是获得勤奋感，克服自卑感，这一阶段儿童进入学校，通过学习和活动获得成就感，培养勤奋努力的品质。B 选项获得完善感、避免失望或厌恶感是成年后期的任务；C 选项获得主动感、克服羞耻感是幼儿期的任务；D 选项获得亲密感、避免孤独感是成年早期的任务。

30. 【答案】D。解析：埃里克森认为，童年期（7—11岁）解决了“勤奋感对自卑感”的心理社会危机后，形成的良好人格特征是能力品质，即具备完成任务、应对挑战的能力和自信心。A 选项希望品质是婴儿前期的良好人格特征；B 选项意志品质是婴儿后期的良好人格特征；C 选项目标品质是幼儿期的良好人格特征。

31. 【答案】D。解析：埃里克森认为，青少年期（11—18岁）的主要发展任务是形成角色同一性，防止角色混乱，核心是青少年明确自己的身份、价值观和人生方向，解决“我是谁”的问题。A 选项获得自主感、克服羞耻感是婴儿后期的任务；B 选项获得亲密感、避免孤独感是成年早期的任务；C 选项获得勤奋感、克服自卑感是童年期的任务。

32. 【答案】A。解析：埃里克森认为，青少年期（11—18岁）解决了“角色同一性对角色混乱”的心理社会危机后，形成的良好人格特征是诚实品质，即真诚、坦率地面对自己和他人，明确自己的身份。B 选项爱的品质是成年早期的良好人格特征；C 选项关心品质是成年中期的良好人格特征；D 选项智慧、贤明品质是成年后期的良好人格特征。

33. 【答案】D。解析：埃里克森认为，成年中期（18—60岁）的主要发展任务是获得繁衍感，避免停滞感，核心是个体通过工作、养育子女、奉献社会，实现自我价值的传递和延续。A 选项获得完善感、避免失望或厌恶感是成年后期的任务；B 选项获得勤奋感、克服自卑感是童年期的任务；C 选项获得亲密感、避免孤独感是成年早期的任务。

34. 【答案】C。解析：埃里克森认为，成年后期（60岁以后）的主要发展任务是获得完善感，避免失望或厌恶感，核心是个体回顾一生，接受自己的过往，对自己的人生感到满意，形成智慧品质。A 选项获得繁衍感、避免停滞感是成年中期的任务；B 选项获得主动感、克服内疚感是幼儿期的任务；D 选项获得亲密感、避免孤独感是成年早期的任务。

35. 【答案】A。解析：题干中的论断是华生提出的，体现了其环境决定论的观点，华生认为个体的发展完全由环境和教育决定，否定遗传的作用。B 选项弗洛伊德是精神分析理论的创始人；C 选项埃里克森提出人格发展阶段理论；D 选项皮亚杰提出认知发展阶段理论。

36. 【答案】A。解析：斯金纳的操作性条件作用理论中，积极强化是指呈现愉快刺激，增加一个操作反应发生的概率。B 选项呈现性惩罚是呈现厌恶刺激，减少行为发生概率；C 选

项消退是撤销强化，减少行为发生概率；D 选项取消性惩罚是撤销愉快刺激，减少行为发生概率。

37. 【答案】C。解析：观察学习是班杜拉社会学习理论的基本概念，指个体通过观察他人（榜样）的行为及其结果，间接获得学习经验的过程。A 选项正强化、B 选项负强化是斯金纳理论中的概念；D 选项自我效能感是班杜拉理论中的重要概念，但非基本概念。

38. 【答案】B。解析：替代强化是班杜拉观察学习理论中的概念，指学习者看到他人成功和赞扬的行为，就会增强产生同样行为的倾向；看到他人失败和惩罚的行为，就会减弱产生该行为的倾向。A 选项直接强化是学习者自身行为获得强化；C 选项自我强化是学习者根据自己的标准，对自身行为进行奖励或惩罚；D 选项消极强化是撤销厌恶刺激，增加行为发生概率。

39. 【答案】D。解析：老师当众批评“粗枝大叶”的学生，其他学生观察到该学生的行为受到惩罚，从而减少粗枝大叶的行为，提高细心程度，这属于替代性强化。A 选项条件反射是巴甫洛夫经典性条件作用理论的概念；B 选项正强化是呈现愉快刺激增强行为；C 选项负强化是撤销厌恶刺激增强行为。

40. 【答案】A。解析：行为塑造和行为矫正的原理和依据是斯金纳的操作性条件作用理论，通过强化、惩罚、消退等手段，塑造个体的良好行为，矫正不良行为。B 选项经典条件作用理论主要解释应答性行为的形成；C 选项精神分析理论侧重潜意识和人格结构；D 选项认知理论侧重个体的认知过程。

41. 【答案】B。解析：正强化是指呈现愉快刺激（如买笔记本电脑），增加个体行为（期末考试进前十名）发生的概率，题干中妈妈的做法属于正强化。A 选项消退是撤销强化，减少行为发生概率；C 选项负强化是撤销厌恶刺激，增加行为发生概率；D 选项撤销惩罚并非斯金纳理论中的核心概念。

42. 【答案】D。解析：依恋是婴儿最初的社会性情结，是婴儿和其照顾者（通常是母亲）之间存在的一种特殊的、亲密的感情关系，是婴儿社会性发展的重要标志。A 选项恋父情结是弗洛伊德理论中的概念；B 选项交往是更广泛的社会性互动；C 选项亲密是依恋的特征之一，而非概念本身。

43. 【答案】B。解析：鲍尔比将婴儿依恋发展分为四个阶段，其中有差别的社会反应阶段（3—6 个月），婴儿对人的反应有了区别，对母亲更为偏爱，在母亲面前表现出更多微笑、依偎等积极反应，对其他熟悉人反应相对较少。A 选项无差别的社会反应阶段（0—3 个月），婴儿对所有人的反应都一样；C 选项特殊情感联结阶段（6 个月—2 岁），婴儿对母亲形成强

烈依恋；D 选项伙伴关系阶段（2岁以后），婴儿能理解母亲的离开，依恋关系更稳定。

44. 【答案】C。解析：鲍尔比认为，幼儿形成特殊情感联结的阶段是6个月—2岁，这一阶段婴儿开始主动寻求与母亲的接触，母亲离开时会表现出分离焦虑，母亲回来时会表现出积极的重逢反应。A 选项0—3个月是无差别的社会反应阶段；B 选项3—6个月是有差别的社会反应阶段；D 选项2岁以后是伙伴关系阶段。

45. 【答案】C。解析：艾斯沃斯将依恋类型分为安全型、回避型、反抗型，其中反抗型依恋的幼儿，进入陌生环境会表现出痛苦，担心母亲去向，母亲离开后十分沮丧，母亲回来时既寻求接触，又表现出接触抗拒（如哭闹、推开母亲），难以平静。A 选项安全型依恋的幼儿，母亲离开时短暂焦虑，回来时主动寻求接触，能快速平静；B 选项回避型依恋的幼儿，母亲离开和回来时都表现得无所谓，缺乏依恋反应；D 选项退缩型依恋并非艾斯沃斯划分的类型。

46. 【答案】A。解析：沃克和吉布森设计的视觉悬崖实验，是用来观察婴儿深度知觉的经典实验，通过搭建“视觉悬崖”（表面看似有落差，实际是安全的），观察婴儿是否愿意爬过悬崖，判断其是否具备深度知觉。B 选项双生子爬楼梯实验是格塞尔的实验，证明成熟机制的作用；C 选项小艾尔伯特实验是华生的实验，证明条件反射的形成；D 选项儿童模仿实验是班杜拉的实验，证明观察学习的存在。

47. 【答案】B。解析：格塞尔的双生子爬楼梯实验，将同卵双生子分为两组，一组提前训练爬楼梯，一组不提前训练，结果发现，两组双生子最终都能熟练爬楼梯，提前训练的优势并不明显，证明了成熟机制对个体心理发展的决定性作用，个体的发展依赖于生理成熟。A 选项基因复制是遗传的作用；C 选项个体差异并非该实验的结论；D 选项环境是华生等行为主义者强调的因素，该实验否定了环境的主导作用。

48. 【答案】A。解析：弗洛伊德认为存在于潜意识中的性本能是人的心理的基本动力，是决定个人和社会发展的永恒力量。

49. 【答案】B。解析：1~3岁儿童的性兴趣集中到肛门区域。例如，排便时产生肛门区域黏膜上的愉快感觉，或以排泄为快乐，以抹粪或玩弄粪便而感到满足。如果这一阶段家长对儿童的排便过于严格控制导致儿童的快感得不到满足会影响成年之后的人格发展，表现为过度洁癖、忍耐。

50. 【答案】A。解析：合理化作用又叫文饰作用，给自己的行为赋予合理、正当的理由。

51. 【答案】A。解析：巴甫洛夫做了狗摇铃实验，区分出条件反应和非条件反应；桑代克做了饿猫实验。

52. 【答案】B。解析：消极强化又称负强化，是指通过取消不愉快的刺激来提高某种行为的发生。

53. 【答案】B。解析：班杜拉认为，强化可以是直接强化，即通过外界因素对学习者的行为直接进行干预。强化也可以是替代强化，即学习者如果看到他人成功和被赞扬的行为，就会增强产生同样的学习倾向；如果看到失败或受罚的行为，就会削弱或抑制发生这种行为的倾向。强化还可以是自我强化，即行为达到自己设定的标准时，以自己能支配的报酬来增强、维持自己的行为的过程。

54. 【答案】A。解析：维果斯基认为，儿童有两种发展水平：一是儿童的现有水平，即由一定的已经完成的发展系统所形成的儿童心理机能的发展水平；二是即将达到的发展水平。这两种水平之间的差异就是最近发展区。教学应着眼于学生的最近发展区，把潜在的发展水平变成现实的发展水平，并创造新的最近发展区。维果斯基特别提出“教学应当走在发展的前面”

55. 【答案】A。解析：维果茨基认为认知发展发生于社会文化背景中，社会文化影响着认知发展的形式。

56. 【答案】C。解析：维果斯基认为，儿童有两种发展水平：一是儿童的现有水平，即由一定的已经完成的发展系统所形成的儿童心理机能的发展水平；二是即将达到的发展水平。这两种水平之间的差异就是最近发展区。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABCD。解析：心理学家把儿童对成人个性品质的效仿称为“认同”。认同所产生的效仿与简单的行为模仿不同。现代发展心理学理论认为，产生认同的基础是儿童知觉到自己与认同对象之间的相似性或一致性（如性别、相貌或能力等）；认同带给儿童以归属感和成就感；认同使儿童获得榜样的力量和发展的动力；认同对儿童的性别意识和道德意识的发展具有重要影响。

2. 【答案】CD。

3. 【答案】ABC。

4. 【答案】ABD。

5. 【答案】ABC。

6. 【答案】BC。解析：图式是指人在认识周围世界的过程中，形成的自己独特的认知结构。而人类所有的心理反应归根到底都是适应，适应的本质在于取得机体与环境的平衡。适应分为同化和顺应。

7. 【答案】ABCD。解析：皮亚杰认为认知发展是一种建构的过程，是在个体与环境的相互作用中实现的，从而表现出按不变顺序相继出现的四个阶段。每一个阶段有它主要的行为模式。其中，每一个阶段都是一个统一的整体。他提出了认知发展理论，并将个体的认知发

展分为四个阶段：感知运动阶段、前运算阶段、具体运算阶段和形式运算阶段。

8. 【答案】ABC。解析：此阶段最主要的缺陷是他们还没有获得能够进行逻辑思维的运算图式，这也是皮亚杰将此阶段称之为“前运算”的原因。他们对事物的理解，是基于事物单一的知觉特征（表面特征），非逻辑或推理的思维过程。此阶段的又一缺陷是自我中心性。自我中心是指，儿童只能站在自己的角度看问题，而意识不到他人的观点。此阶段的另一缺陷是泛灵论。泛灵论，即认为外界的一切事物都是有生命的。

9. 【答案】ABD。解析：守恒是指掌握概念的本质特征，所掌握的概念并不因某些非本质特征的改变而改变。前运算阶段的儿童认识不到在事物的表面特征发生某些改变时，其本质特征并不发生变化。不能守恒是前运算阶段儿童的重要特征。

10. 【答案】ABCD。解析：（1）游戏是促进儿童认知发展的重要途径，儿童通过游戏认识环境，认识物质特性，发展感知觉想象力和解决问题的能力。（2）游戏是儿童参与社会生活的特殊形式，儿童通过游戏的方式模仿性地创造性地参与成人的社会生活，如“过家家”“拿枪打仗”等。（3）通过游戏实现自我价值，体现创造性能力，在游戏中发挥他们的想象、才智，表现他们的技能和灵活的独创精神，体现领导组织能力。（4）培养健全的人格，游戏要求自信和坚持性，要求具有责任感并遵守规则，在游戏中体现助人和协作精神。（5）增强体质。

11. 【答案】ABC。

12. 【答案】CD。解析：本阶段中个体推理能力得到提高，能从多种维度对抽象的性质进行思维。他们的思维是以命题形式进行的，并能发现命题之间的关系；能够进行假设性思维，采用逻辑推理、归纳或演绎的方式来解决问题；能够理解符号的意义、隐喻和直喻，能够做一定的概括，其思维发展已经接近成人的水平。

13. 【答案】ABCD。解析：皮亚杰提出，以下四个基本因素对个体发展具有重要影响：（1）成熟，指机体的成长，特别是神经系统和内分泌系统的成熟。成熟不是决定条件，神经系统的成熟只能决定某一特定阶段的可能性和不可能性。（2）练习和经验，指个体对物体施加动作过程中的练习和习得的经验，皮亚杰把经验区分为物理经验和逻辑数理经验两种。前者是指个体作用于物体，获得有关物体特性（如体积、重量等）的信息。后者指理解动作与动作之间相互协调的结果。（3）社会性经验，指社会环境中人与人之间的相互作用和社会文化的传递。主要涉及教育、学习和语言等。（4）平衡化，指个体在于环境相互作用过程中的自我调节。皮亚杰认为，具有自我调节作用的平衡过程是智力发展的内在动力。

14. 【答案】BCD。解析：维果茨基认为人的高级心理机能即随意的心理过程，并不是人自身所固有的，而是在与周围人的交往过程中产生与发展起来的，是受人类文化历史所制约

的。高级心理机能不同于低级心理机能的特点是：①它们是随意的、主动的，是由主体按照预定的目的而自觉引起的；②它们的反映水平是概括的、抽象的，也就是各种机能由于有思维的参与而高级化；③它们实现过程的结构是间接的，是以符号或词为中介的；④它们的起源是社会文化历史发展的产物，是受社会规律制约的；⑤从个体发展来看，它们是在人际交往过程中产生和不断发展起来的。

15. 【答案】ABCD。解析：心理发展的内动力和外动力的关系是个体心理发展和促进心理发展的基本动力问题。儿童心理发展是内动力和外动力相互作用的结果。人自身的内在动因是其发展的原动力，是自生长、自组织、自建构的心理动力。外在环境和教育需要通过内在动力而发挥作用。儿童本来就具有自发展的动力，但需要社会文化环境的导向，教育发挥着对儿童发展的选择和引导作用。儿童心理发展是在内动力和外动力的相互作用下展开的，内动力和外动力良性互动的结果形成具有新质的发展动力，这才是制约并促进儿童心理发展的真正动因。

16. 【答案】ABC。解析：关于教育巨额教学如何促进心理发展，维果茨基提出了三个重要问题：其一是“最近发展区”思想：维果斯基认为，儿童有两种发展水平：一是儿童的现有水平，即由一定的已经完成的发展系统所形成的儿童心理机能的发展水平；二是即将达到的发展水平。这两种水平之间的差异就是最近发展区。其二是教学应走在发展的前面：教学应着眼于学生的最近发展区，把潜在的发展水平变成现实的发展水平，并创造新的最近发展区。维果斯基特别提出：“教学应当走在发展的前面”。其三是学习的最佳期限：学习任何知识或技能都有一个最佳年龄，为了最大限度发挥教学的作用而不造成发展的障碍，要让儿童在最佳年龄学习对应的知识。

17. 【答案】AD。解析：学习的最佳期限是指学习任何知识或技能都有一个最佳年龄，为了最大限度发挥教学的作用而不造成发展的障碍，要让儿童在最佳年龄学习对应的知识。学习的最佳期限的前提和条件如下：（1）以个体的发育成熟为前提；（2）要以一定的心理技能发展为条件。

18. 【答案】BC。解析：图式是指人在认识周围世界的过程中，形成的自己独特的认知结构。而人类所有的心理反应归根到底都是适应，适应的本质在于取得机体与环境的平衡。适应分为同化和顺应。

19. 【答案】ABC。解析：此阶段最主要的缺陷是他们还没有获得能够进行逻辑思维的运算图式，还没获得守恒的概念，这也是皮亚杰将此阶段称之为“前运算”的原因，故 D 选项错误。他们对事物的理解，是基于事物单一的知觉特征（表面特征），非逻辑或推理的思维过程。此阶段的又一缺陷是自我中心性。自我中心是指，儿童只能站在自己的角度看问题，

而意识不到他人的观点。此阶段的另一缺陷是泛灵论。泛灵论，即认为 外界的一切事物都是有生命的，所以 ABC 均是正确选项。

20. 【答案】CD 。解析：本阶段中个体推理能力得到提高，能从多种维度对抽象的 性质进行思维。他们的思维是以命题形式进行的，并能发现命题之间的关系；能够进行 假设性思维，采用逻辑推理、归纳或演绎的方式来解决问题；能够理解符号的意义、隐喻和直喻，能够做一定的概括，其思维发展已经接近成人的水平。

21. 【答案】ABCD。 解析：皮亚杰提出，以下四个基本因素对个体发展具有重要影响：(1)成熟，指机体的成长，特别是神经系统和内分泌系统的成熟。成熟不是决定条件，神经系统的成熟只能决定某一特定阶段的可能性和不可能性。(2)练习和经验，指 个体对物体施加动作过程中的练习和习得的经验，皮亚杰把经验区分为物理经验和逻辑 数理经验两种。前者是指个体作用于物体，获得有关物体特性(如体积、重量等)的信 息。后者指理解动作与动作之间相互协调的结果。(3)社会性经验，指社会环境中人与 人之间的相互作用和社会文化的传递。主要涉及教育、学习和语言等。(4)平衡化，指 个体在于环境相互作用过程中的自我调节。皮亚杰认为，具有自我调节作用的平衡过程是智力发展的内在动力。

22. 【答案】AB。 解析：具体运算阶段的儿童已经形成了守恒概念，思维去中心化、 思维可逆性，可以站在别人的角度思考问题了。但是认知活动相对具体，不能进行抽象 运算。

23. 【答案】ABD。 解析：儿童在前运算时期所出现的“自我中心”指的是儿童只注意 主观的观点，不能接受别人的观点，不能将自己的观点与别人的观点协调。

### 三、简答题

#### 1. 【参考答案】

弗洛伊德认为潜意识中的性本能(力比多)是人的心理的基本动力，决定着个人的 发展，力比多在不同阶段集中在不同区域。据此，弗洛伊德将这个发展过程分为五个阶 段：口唇期、肛门期、前生殖器期(性器期)、潜伏期、青春期。

##### (1) 口唇期

弗洛伊德认为力比多的发展是从嘴开始的。吮吸本能也能产生快感。

弗洛伊德认为，每个人都经历口唇期的阶段，流露出较早阶段的快感和偏见。往后 的发展阶段直至成人，出现的吮吸或咬东西(如咬铅笔等)的愉快，或抽烟和饮酒的快 乐，都是口唇快感的发展。

##### (2) 肛门期

1-3 岁儿童的性兴趣集中到肛门区域。

##### (3) 前生殖器期

约在 3-6 岁，儿童进入前生殖器期。这是恋母情结、恋父情结出现的时期。

#### (4) 潜伏期

随着建立较强的抵御恋母情结的情感，儿童进入潜伏期。弗洛伊德认为，儿童进入 潜伏期，其性的发展便呈现一种停滞的或退化的现象，也可能完全缺乏，也可能不完全 缺乏。

#### (5) 青春期

经过暂时的潜伏期，青春期的风暴就来到了，从年龄上讲，女孩约从 11 岁，男孩 约从 13 岁开始进入青春期。

### 2. 【参考答案】

#### 操作性条件反射原理

(1) 斯金纳认为，操作性行为不与任何特定刺激相联系，是由有机体自发产生的。人的行为大部分都是操作性行为，个体主动地进行这些操作以达到对环境的有效适应。

(2) 操作性条件反射的建立与消退：一种操作出现后，随之紧跟强化刺激，则该操作发生的概率就会增加；已经通过条件强化了的操作，如果出现后不再有强化刺激尾随，则该反应的发生概率就会逐渐降低，甚至完全消失。强化是增加反应概率的手段。

(3) 强化的性质与作用：强化有正强化（给予奖励）与负强化（撤销惩罚）之分，无论是正强化或负强化，都能增加以后反应发生的概率。而任何能增加反应概率的刺激和事件，都是强化物。通过对强化物的控制，有机体不仅可以学会做什么、不做什么，而且可以学会在什么时候去做、什么时候不做。

### 3. 【参考答案】

皮亚杰认知发展阶段理论中，具体运算阶段（7—11 岁）的特点主要包括：

① 获得守恒概念：这是该阶段的核心特征，儿童能理解事物的数量、形状、体积、重量等属性，在表面发生变化后，本质依然不变；

② 思维具有可逆性：儿童能反向思考问题，如知道  $2+3=5$ ，也能推出  $5-2=3$ ；

③ 可进行具体逻辑运算：儿童能凭借具体的事物、形象或经验，进行逻辑推理，但还不能进行抽象的、脱离具体事物的逻辑运算；

④ 去自我中心：儿童能从他人的角度考虑问题，理解他人的观点和感受，不再认为所有人看到的世界和自己一样；

⑤ 思维具有系统性：儿童能对事物进行分类、排序，形成简单的逻辑体系。

### 4. 【参考答案】

班杜拉认为，观察学习（替代性学习）是人类学习的主要形式，其过程包括四个相互联 系的阶段，缺一不可：

① 注意过程：这是观察学习的开端，学习者需要注意并感知榜样的行为及其所处的情境，榜样的吸引力、行为的显著性等会影响注意效果；

② 保持过程：学习者将观察到的榜样行为，以表象或语言的形式储存到记忆中，以便后续再现，记忆的准确性和持久性会影响保持效果；

③ 再现过程：学习者将记忆中储存的榜样行为，转化为自身的实际行为，这一阶段需要学习者具备一定的动作技能和模仿能力，再现的准确性会受到自身能力的影响；

④ 动机过程：学习者是否会表现出习得的榜样行为，取决于行为的结果所带来的强化或惩罚，包括直接强化、替代强化和自我强化，动机过程决定了观察学习的最终表现。

## 四、论述题

### 1. 【参考答案】

埃里克森的人格发展阶段理论：埃里克森以心理社会危机为划分标准，将个体的人格发展从婴儿期到成年后期划分为八个连续的阶段。

（1）婴儿前期（0—2岁）：心理社会危机是“信任感对怀疑感”，发展任务是获得信任感，克服怀疑感，良好的人格特征是希望品质。

（2）婴儿后期（2—4岁）：心理社会危机是“自主感对羞耻感”，发展任务是获得自主感，克服羞耻感，良好的人格特征是意志品质。

（3）幼儿期（4—7岁）：心理社会危机是“主动感对内疚感”，发展任务是获得主动感，克服内疚感，良好的人格特征是目标品质。

（4）童年期（7—11岁）：心理社会危机是“勤奋感对自卑感”，发展任务是获得勤奋感，克服自卑感，良好的人格特征是能力品质。

（5）青少年期（11—18岁）：心理社会危机是“角色同一性对角色混乱”，发展任务是形成角色同一性，防止角色混乱，良好的人格特征是诚实品质。

（6）成年早期（18—30岁）：心理社会危机是“亲密感对孤独感”，发展任务是获得亲密感，避免孤独感，良好的人格特征是爱的品质。

（7）成年中期（30—60岁）：心理社会危机是“繁衍感对停滞感”，发展任务是获得繁衍感，避免停滞感，良好的人格特征是关心品质。

（8）成年后期（60岁以后）：心理社会危机是“完善感对失望或厌恶感”，发展任务是获得完善感，避免失望或厌恶感，良好的人格特征是智慧、贤明品质。

教育意义：埃里克森的人格发展阶段理论，强调了心理社会危机对人格发展的影响，同时重视环境、教育、人际交往等因素的作用，对教育教学具有重要的指导意义：

（1）教育要顺应个体人格发展的阶段特点，因材施教：不同年龄阶段的学生面临不同的

心理社会危机，教育者要根据学生的年龄特点，制定相应的教育策略，帮助学生解决该阶段的危机。如对幼儿期的学生，要鼓励其主动探索；对青少年期的学生，要引导其建立清晰的角色同一性，帮助其树立正确的人生观和价值观。

（2）教育要注重营造良好的环境，给予学生适当的支持和鼓励：教育者要为学生营造温暖、安全、支持性的环境，及时肯定学生的进步和努力，帮助学生获得成就感和自信心，避免过度批评、否定和限制，防止学生产生羞耻感、自卑感等负面情绪。

（3）教育要关注学生的社会性发展，培养学生的人际交往能力：埃里克森的理论强调，亲密感、繁衍感等的获得，依赖于良好的人际关系，因此教育要注重培养学生的人际交往能力，引导学生建立良好的同伴关系、师生关系和亲子关系，为其后续的人格发展奠定基础。

（4）教育要关注学生的终身发展，树立终身教育的理念：埃里克森的人格发展阶段涵盖了个体的一生，说明人格发展是一个持续的过程，教育不仅要关注学生的童年期、青少年期发展，也要引导个体在成年后持续发展，不断解决新的心理社会危机，实现人格的完善。

## 2. 【参考答案】

维果茨基是苏联著名的心理学家，其关于教学与发展的观点，核心是“最近发展区”理论，强调教学要走在发展的前面，促进个体的心理发展，具体观点如下：

（1）最近发展区：指个体在成人的帮助下，能够达到的、更高的认知发展水平，是个体“潜在的发展水平”与“现有发展水平”之间的差距。最近发展区是个体心理发展的关键区域，也是教学的重点区域。

（2）教学要走在发展的前面，促进发展：维果茨基认为，教学不能适应个体的现有发展水平，而应该走在现有发展水平的前面，瞄准最近发展区，通过教学激发个体的潜在发展能力，帮助个体跨越最近发展区，达到更高的发展水平。教学的作用不仅是传递知识和技能，更重要的是促进个体的认知发展，教学与发展的关系是“教学主导发展，发展依赖教学”。

（3）强调“支架式教学”的重要性：支架式教学是维果茨基基于最近发展区理论提出教学模式，指成人（或更有能力的同伴）为个体提供暂时性的支持和帮助（即“支架”），帮助个体在最近发展区内完成任务，随着个体能力的提升，逐渐减少支持和帮助，直至个体能够独立完成任务。支架的形式包括指导、示范、提示、鼓励等，其核心是“因材施教”，根据个体的发展水平提供合适的支持。

（4）强调社会互动对发展的影响：维果茨基认为，个体的心理发展是在社会互动中实现的，个体的认知能力、语言能力、思维能力等，都是在与成人、同伴的交往中逐渐发展起来的。教学过程本质上是一种社会互动过程，老师与学生、学生与学生之间的交流、合作，能够促进个体的认知发展，帮助个体理解知识、掌握技能。

（5）重视语言在教学与发展中的作用：维果茨基认为，语言是思维的工具，也是教学与发展的重要媒介，个体的语言发展与认知发展密切相关。

### 3. 【参考答案】

#### （1）认知发展理论

##### ①认知发展的实质与原因

皮亚杰认为认知发展是一种建构的过程，是个体在与环境不断的相互作用中实现的。智力既非起源于先天的成熟，亦非起源于后天的经验，而是起源于主体的动作。这种动作的本质是主体对客体的适应。

##### ②认知发展机制

皮亚杰提出认知发展的结构是图式。图式是个体经过组织而形成的思维以及行为的方式，它有助于我们适应外在的环境，并可能表征着行动和经验的某种固定的形式。

皮亚杰提出认知发展的机能包括适应和组织。适应包括同化和顺应。对环境中信息进行整合，吸收到图式中去的过程是同化。环境中刺激导致图式调整或重构的过程是顺应。将发展中的图式进行整合是组织。

##### ③影响认知发展的因素

成熟：有机体的成长，特别是神经系统和内分泌系统的成熟，为儿童形成新的行为模式和思维方式提供了生理基础。

物理环境：个体从与物理环境的相互作用，尤其从对物体发出的动作中获得经验。

社会环境：人与人之间的相互作用和社会文化的传递，即社会环境也会加速或阻碍认知发展。

平衡化：指一种动态的认知过程，其目标是是要达到更高水平的平衡状态。

##### ④认知发展阶段论

皮亚杰认为，心理发展过程具有连续性、阶段性和顺序性，每个阶段具有其独特的结构。儿童思维发展依次经过感知运动阶段（0-2岁）、前运算阶段（2-7岁）、具体运算阶段（7-11岁）和形式运算阶段（11-16岁、17岁）。

#### （2）对教学工作的启示

①教学应适应学生的认知结构。教学材料和教学方法的选择都要以儿童所处的认知发展阶段为基础。

②这种理论是活动教学法。皮亚杰认为主客体的相互作用促进了认知发展，因此他提出活动教学法。

③认知冲突法。在适应认知发展水平的同时，也要促进儿童向下一个认知发展阶段发展。

④加强儿童与同伴的交往。虽然皮亚杰更为强调活动的重要性，他也不否定与同伴交往的作用，因为同伴交往可帮助儿童去自我中心。

## 五、案例分析题

### 1. 【参考答案】

(1) 根据埃里克森人格发展阶段理论，小明处于学龄期处于“勤奋对自卑”阶段。

埃里克森根据个体在不同时期心理社会危机的特点，将人格的发展划分为了八个阶段。材料中的小明二年级后注意力转向了学习，自觉去完成作业，预习新课，得到表扬，更加积极的学习，这些表现反应了学龄期儿童通过勤奋取得能力来克服自卑的特点来解决“勤奋对自卑”的心理社会危机。本阶段儿童进入学校学习，开始体会到持之以恒的能力与成功之间的关系，开始形成一种成功感。儿童在不同的社交范围活动的经验，以及完成任务和从事集体活动的成功经验增强了儿童的胜任感从而克服困难和挫折所导致的自卑感。

(2) ①多给予学生表扬与鼓励

小学生所面临的主要危机是勤奋与自卑的冲突。该阶段的儿童进入学校，第一次接受社会赋予他并期望他完成的社会任务，为了完成这些任务，同时不落后同伴，他会勤奋地学习，但同时又渗透着害怕失败的情绪。如果儿童在学习上不断取得成就，在活动中经常受到成人的鼓励，学习会变得越来越勤奋。如果遭受失败，受到批评，就容易形成自卑感。教师应该学会发掘学生的闪光点，让学生在学校生活中获得学习的快乐和成功的自豪，帮助学生建立自信心，及时的表扬和鼓励，帮助学生形成积极的自我概念。

②激发小学生的学习兴趣和内在学习动机

在小学教育中，教师要激发小学生在学习生活中的兴趣，培养求知欲，促进思维记忆等因素的发展，帮助学生形成良好的学习习惯。学龄期儿童的求知心、探索性比较高，外界环境对行为的塑造性很高，处于勤奋与自卑的冲突之中的小学生，更要注重对学习习惯的培养和学习动机的激发，调动他们的内在动机，避免挫败小学生的积极性。比如让学生总结自己的进步，练习努力归因。

③平等而公正地对待所有学生，给予学生积极评价

教师应适当给予学生一些积极评价，帮助学生认识到自己是有能力的，从而形成自己是一个好的学习者的自我概念进而能够提升学生的自信，顺利解决“勤奋对自卑”的冲突。

## 第三章 小学生心理发展

### 一、单选题

1. 【答案】D。

2. 【答案】A。解析：一般认为，小学四年级是由形象过渡到抽象的关键期。形象思维是指在思维过程中要以具体、实际行动作为支柱而进行的思维，这种思维所要解决的任务目标一般总是直观的、具体的。抽象思维是指在思维过程中以概念、判断、推理的形式来反映事物本质属性和内在规律的思维。小学四年级是由形象思维到抽象思维过度的关键期。因此，本题选择 A。

3. 【答案】B。

4. 【答案】A。解析：小学生容易把“b”写出“d”，是因为小学生感知能力还不成熟，其感知具有笼统性，精确度比较差，容易被色彩鲜明和感兴趣的部分吸引而忽略一些细节，结果常有丢笔少画的现象发生，左右方位也容易出现错误，如把“b”写成“d”

5. 【答案】C。解析：在概括能力发展上，小学儿童逐渐从对事物外部的感性特点的概括越来越多地转为对本质属性的概括。在整个小学时期内，儿童概括的水平大体上经历如下的三个阶段：直观形象水平(低年级)、形象抽象水平(中年级)、初步本质抽象水平(高年级)。

6. 【答案】B。解析：(1)自我评价包括多个方面，如身体外表、行为表现、学业成绩、运动能力、社会接纳程度等，这些都是小学生自我评价的重要方面。(2)社会支持因素对儿童自我评价起着非常重要的作用，其中父母和同学的作用最重要。(3)对自我价值的评价与情感密切联系。喜欢自己的儿童，情绪最快乐对自己评价不良的儿童，经常产生悲哀、沮丧的消极情绪。(4)小学儿童自我评价与学业经验、同伴交往、自信心等都有密切关系。

7. 【答案】A。解析：在儿童阶段，个体显著地受社会文化影响，是角色意识建立的最重要时期。角色意识的建立，标志着儿童的社会自我观念趋于形成。

8. 【答案】C。解析：根据塞尔曼的角色采择理论，儿童的角色采择技能的发展的第一阶段是自我中心的或无差别的观点(3-6岁)，该阶段儿童不能认识到他人的观点与己不同，因而往往根据自己的经验来做出反应。

9. 【答案】B。解析：塞尔曼曾提出儿童友谊发展有几个阶段。第一阶段(3-7岁)：无友谊概念，儿童间的关系只是短暂的游戏同伴关系；第二阶段(4-9岁)：单向帮助阶段；第三阶段(6-12岁)：双向帮助，但不能共患难的合作阶段；第四阶段(9-15岁)：亲密的共享阶段；第五阶段(12岁开始)：友谊发展的最高阶段。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABCD。解析：小学生心理发展的特点包括，发展的快速性、协调性、开放性和可塑性。

2. 【答案】ABD。解析：小学生心理活动正处于由不成熟的婴幼儿时期向成熟的青少年时期发展的过渡阶段，虽然他们的智力水平、个性特点、品德和社会性等方面都快速发展，但尚不稳定。特别是人生观、世界观等稳定的个性倾向性方面更是尚未萌芽，其性格特征和行为习惯等方面还只是处于开始形成时期。这就为培养良好的心理品质、改变不良的心理品质留下了较大的空间，体现了其心理发展具有较大可塑性的特点。所以，小学阶段是塑造儿童良好的心理品质和行为习惯的好时期。

3. 【答案】ABCD。

4. 【答案】ABCD。解析：小学阶段儿童学习的一般特点：学习是小学儿童的主导活动，教和学是师生双方互动的过程，小学儿童的学习逐渐转向以掌握间接经验为主，学会学习是小学生最基本的任务，学习促进小学儿童心理积极发展。

5. 【答案】ABCD。解析：学会学习是小学生的基本学习任务。学会学习涉及多种要素，其中有学会思考、学会合理安排和分配时间以及为达到一定的学习目标而学会学习的规则、方法和技巧的学习策略和记忆策略等。

6. 【答案】AB。解析：在童年期，儿童的记忆发展对他们的学习和心理发展具有非常重要的意义。长时记忆效果和保持时间的长短，在很大程度上取决于记忆的策略。学龄儿童的主要记忆策略有：复诵策略、组织策略、系统化策略和巧妙加工策略。

7. 【答案】ABCD。解析：精加工策略是一种通过形成新旧知识之间的联系，使新信息更有意义，从而促进对新信息的理解和记忆的深层加工策略。精加工策略是一种理解性的记忆策略，和复述策略结合使用，可以显著提高记忆效果。下面是一些常用的精加工策略：记忆术、做笔记、提问、生成性学习、联系实际生活、充分利用背景知识、PQ4R方法。

8. 【答案】ABCD。

9. 【答案】ABD。解析：深刻化——小学儿童逐渐从事物的直观属性中解放出来，而以本质的、一般的因素为基础，逐步形成深刻而精确的概念；丰富化——儿童入学以后，概念在日益丰富。这体现在数概念、时间概念、美学概念、自我概念、社会概念、幽默概念、性别概念、生活概念等各方面；系统化——儿童掌握的概念，不是各自孤立、互不相关的。任何一个概念，总是与其他有关概念有一定区别，又有一定联系的。掌握有关概念之间的区别和联系，也就是使掌握的概念系统化。

10. 【答案】ABC。解析：在整个小学期间，儿童想象的主题易变性比较明显，想象不能很有效地指向某一预定目标。

11. 【答案】ABC。

12. 【答案】ABCD。解析：童年期处于脱自我中心阶段，表现出脱离自我中心的变化过程。皮亚杰著名的“三山实验”揭示了幼儿的认知存在着自我中心现象，即指幼儿仅从自己的角度表征世界，认识不到他人的表象与观点不同于已，并认为自己的体验和想法就是他人的体验和想法。后来也有学者改变实验设计提出不同的结论：第一，4—7岁儿童具有自我中心现象，但并不是认知的主要成分。可见，不能简单、笼统地认为幼儿认知特点就是自我中心的。第二，9岁以后儿童的正确认知结果占主导地位，并基本上摆脱了自我中心的影响。第三，8岁组儿童处于脱自我中心化的转折时段。

13. 【答案】ABC。解析：自我评价能力的特点包括：第一，自我评价包括多个方面，如身体外表、行为表现、学业成绩、运动能力、社会接纳程度等，这些都是小学生自我评价的重要方面。第二，社会支持因素对儿童自我评价起着非常重要的作用，其中父母和同学的作用最重要。第三，对自我价值的评价与情感密切联系。喜欢自己的儿童，情绪最快乐；对自己评价不良的儿童，经常产生悲哀、沮丧的消极情绪。第四，小学儿童自我评价与学业经验、同伴交往、自信心等都有密切关系。父母和教师一定要积极努力为儿童形成良好自我评价提供最有效的社会支持。

14. 【答案】ABC。解析：选择朋友是一种相互关系，不同年龄阶段选择朋友也具有不同的倾向性，在儿童阶段，儿童选择朋友主要受：相互接近，行为、品质、学习成绩和兴趣相近，人格尊重、心理和谐并相互敬慕等几个方面的影响。

15. 【答案】ABC。解析：塞尔曼曾提出儿童友谊发展有几个阶段。第一阶段（3—7岁）：无友谊概念，儿童间的关系只是短暂的游戏同伴关系；第二阶段（4—9岁）：单向帮助阶段；第三阶段（6—12岁）：双向帮助，但不能共患难的合作阶段；第四阶段（9—15岁）：亲密的共享阶段；第五阶段（12岁开始）：友谊发展的最高阶段。

16. 【答案】ACD。解析：道德是调整人与人之间以及个人与社会之间关系的行为规范的总和。道德发展是指个体在社会化过程中习得道德准则，并以道德准则指导行为的发展过程。道德内涵包括道德情感、道德认知和道德行为。

### 三、判断题

1. 【答案】√。解析：随着年龄的增长，小学生的学习策略不断丰富，到小学中年级，儿童逐渐学会使用有效的策略，如复诵策略、组织策略和巧妙加工策略。

2. 【答案】×。解析：小学生以无意想象为主，有意想象开始发展。

3. 【答案】√。解析：小学生情绪的稳定性不断增强。

4. 【答案】√。解析：小学生意志的自觉性较差，他们既不善于自己提出活动的要求，

又容易被他人的意见左右，不相信自己行为的正确性，因而不敢坚持自己行动的方向和结果，缺乏自主精神。

5. 【答案】√。解析：对小学儿童而言，教师的话是无可置疑的。低年级儿童的这种绝对服从心理有助于他们很快学习并掌握学校生活的基本要求。然而，随着年龄增长，儿童的独立性和评价能力也随之增长起来。对教师的评价影响小学儿童对教师的反应，他们对自己喜欢的教师报以积极反应，极为重视所喜欢教师的评价，而对自己所不喜欢的教师往往予以消极的反应，对其做出的评价也可能做出相反的反应。

6. 【答案】√。

7. 【答案】√。解析：少年期又被称为心理断乳期，危险期，一方面学生的目的性自制性得到发展，但另一方面，随着自我意识的迅猛发展，有时做事情比较盲目冲动，自控能力相对较弱。

8. 【答案】×。

### 三、简答题

#### 1. 【参考答案】

##### (1) 快速性

小学生入学后，在学习和各种实践活动上，不断遇到各种各样的新问题和新要求。在适应这种新环境和新要求中，他们的各种能力都得到了迅速的发展。

##### (2) 协调性

小学生心理发展是迅速的，但又是非常协调的。这与小学生自身协调、平衡的心理发展密切相关。

##### (3) 开放性

小学生的生活经历有限，内心世界不复杂，自控能力尚未得到充分发展。因此，他们的心理活动显得纯真、坦率，喜怒哀乐常溢于言表。一般说来他们的内心活动与外在表现比较一致，呈现出一定的外显性、开放性的特征。

##### (4) 可塑性

小学生心理活动正处于由不成熟的婴幼儿时期向成熟的青少年时期发展的过渡阶段，虽然他们的智力水平、个性特点、品德和社会性等方面都快速发展，但尚不稳定。特别是人生观、世界观等稳定的个性倾向性方面更尚未萌芽，其性格特征和行为习惯等方面还只是处于开始形成时期。

#### 2. 【参考答案】

小学生思维发展特点有：

- (1) 小学儿童的思维由具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，但仍带有很大的具体性；
- (2) 小学儿童思维的过渡存在一个明显的“关键年龄”；
- (3) 小学儿童思维发展过程中存在着不平衡性；
- (4) 小学儿童思维形式逐渐完整，但有待完善。

### 3. 【参考答案】

(1) 小学儿童比较能力的发展随年龄和年级的增长而不断提高，从正确区分具体事物的异同逐步发展到区分抽象事物的异同，从区分个别部分的异同逐步发展到区分许多部分的关系的异同，从在直接感知的条件下进行比较逐步发展到运用语言在头脑中引起表象的条件下进行比较；

(2) 小学儿童比较能力的发展具有一定的情景性。在某些条件下，对某些对象进行比较时，既能在相似事物中找出相同点，又能找出其细微差别；在另一些条件下，对另一些对象进行比较时则又不同。

### 4. 【参考答案】

- (1) 小学儿童概念的逐步深刻化

小学儿童逐渐从事物的直观属性中解放出来，而以本质的、一般的因素为基础，逐步形成深刻而精确的概念。

- (2) 小学儿童概念的逐步丰富化
- (3) 小学儿童概念的逐步系统化

### 5. 【参考答案】

- (1) 无意想象为主，有意想象开始发展

幼儿最初的想象是无目的的，往往由外界刺激引起，在游戏和绘画中表现得尤其突出。在游戏中想象往往随玩具的出现而产生，如果没有玩具，幼儿可能呆呆地坐着或站着，头脑中不会进行任何想象活动。

- (2) 再造想象为主，创造想象开始发展

幼儿最初的想象常常依赖于成人的言语描述，受外界环境的直接刺激影响产生。幼儿期是创造想象开始发生和发展的时期。幼儿创造想象最初步的表现是再造想象中逐渐加入了一些创造性因素。

- (3) 想象具有夸张性

### 6. 【参考答案】

小学阶段，儿童能进行评价的对象、内容和范围都进一步扩大，其自我评价能力进一步发展起来。

- (1) 从顺从别人的评价发展到有一定独立见解的评价，自我评价的独立性随年级升高而提高。儿童逐步减轻对他人评价的依赖性，独立地进行自我评价的能力在不断发展。
- (2) 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进行评价。
- (3) 小学儿童开始出现对内心品质进行评价的初步倾向。
- (4) 在整个小学阶段，儿童的自我评价处于由具体到抽象、由外显行为到内部世界的发展过程之中，小学生的抽象概括性评价和对内心世界的评价能力都在迅速发展。
- (5) 小学儿童的自我评价的稳定性逐渐加强。

## 7. 【参考答案】

塞尔曼认为儿童的角色采择技能的发展表现出五个阶段。

阶段 0：自我中心的或无差别的观点（3~6 岁）。儿童不能认识到他人的观点与己不同，因而往往根据自己的经验来作出反应。

阶段 1：社会-信息角色采择（6~8 岁）。儿童开始意识到他人有不同的观点，但不能理解这种差异的原因。认为他人所做的即是其所想的，而不能了解他人行动前的思想。

阶段 2：自我反省角色采择（8~10 岁）。儿童逐渐认识到即使得到相同的信息，自己和他人的观点也可能会有冲突。他们已能考虑他人的观点，并预期他人的行为反应，但儿童还不能同时考虑自己和他人的观点。

阶段 3：相互角色采择（10~12 岁）。儿童能考虑自己和他人的观点，并认识到他人也可能这样做，能够以一个客观的旁观者的身份来解释和反应。

阶段 4：社会和习俗系统的角色替换（12~15 岁）。儿童开始运用社会系统和信息来分析、比较、评价自己和他人的观点。

## 五、案例分析题

### 【参考答案】

(1) 情绪体验不够丰富

(2) 情绪稳定性较差

小学低年级的儿童自我控制能力较差，情绪还很不稳定，表现为情绪变化无常，转换迅速。如梅梅一有不顺心就发怒、对别人发脾气。

(3) 情绪体验不深刻

小学低年级学生的情绪体验多与事物的外表相联系，而非与事物的本质相联系。例如梅梅总是从外部找原因，却看不到自身的问题。

## 第四章 中学生心理发展

### 一、单选题

1. 【答案】D。解析：青春期的思维发展水平达到皮亚杰所划分的形式运算阶段，这时，学生已经能够脱离具体的物或情境用符号进行抽象思维。
2. 【答案】C。解析：青春期自我认识的兴趣首先表现在关注自己身体形象上，强烈地渴望了解自己的体貌，如身高、胖瘦、体态、外貌品味，并喜欢在镜中研究自己相貌、体态，注意服装仪表风度，注意别人对自己打扮的反应。
3. 【答案】C。解析：自我评价时指对自己的想法、期望、行为及人格特征的判断与评估。高中生自我评价逐渐成熟，能独立的评级自己的内心品质，同时在评价时能考虑到行为动机与效果的一致性。自我评价在一定程度上达到主客观的辩证统一。
4. 【答案】B。
5. 【答案】A。
6. 【答案】B。
7. 【答案】C。解析：中学阶段是人生观形成的事情，尤其是初中阶段品德发展具有动荡性，多变性与稳定性交织在一起，以多变性为主，其中初二是品德发展的关键期。
8. 【答案】D。解析：初中生正处于青春期“成人感”开始出现，过多注重自己的外表特征，强烈的自尊需求，同时也会出现一定的反叛，通过对家长、教师的反叛来证明自己的已经成人感。
9. 【答案】C。解析：由于生理上的迅速发育成熟，心理上的迅速发展，高中生精力充沛，血气方刚，反应敏捷，上进心强，不安于现状，富于进取，颇具“初生牛犊不怕虎”的劲头。
10. 【答案】A。解析：青少年的情绪具有矛盾性，而不是简单化，青少年的情绪具有以下特点：①强烈、狂暴性与温和、细腻性共存；②可变性和固执性共存；③内向性与表现性共存。
11. 【答案】D。解析：埃尔金德引用了青春期少年这样一句话来表示他们过分的思想内省性，即“在我发现了自己对未来的看法之后，便开始思考我为什么会这样思考我的未来，接着我又思考我为什么思考我为什么这样思考我的未来。正是这种对自己思想过分的关心与沉溺，导致了青春期自我中心的再度出现。
12. 【答案】A。解析：埃里克森认为，建立自我同一性和防止同一性混乱是青少年最基本和重要的心理社会任务。同一性扩散也叫同一性混乱，出现在个人尚未经历危机或做出

承诺之时。这类个体缺乏清晰的方向，既没有致力于某种价值观目标，也不去努力追求它们。可能从来没有探索过，也可能尝试过，但发现太困难而放弃了。

13. 【答案】D。 解析：青春期儿童逐渐走向自主自立。进入初中后，以父母为榜样 的态度不再继续，而是看到父母也有很多缺点。

## 二、多选题

1. 【答案】ABCD 。解析：少年期的心理矛盾有反抗性与依赖性、闭锁性与开放性、 勇敢与怯弱、高傲与自卑、否定童年与眷恋童年。

2. 【答案】ABCD。 解析：强烈、狂暴性与温和、细腻性共存：初中生的情绪表现 有时是强烈而狂暴的，同样一个刺激，在他们那里所引起的情绪反应强度相对大得多， 但初中生的情绪表现不是一味的强烈，有时个体的某些情绪在文饰之后，以一种较为缓 和的形式表现出来。细腻性是指个体情绪体验上的细致的特点。可变性和固执性共存： 情绪的可变性，是指情绪体验的不够稳定，常从一种情绪转为另一种情绪的特点。情绪 的固执性，是指情绪体验上的一种顽固性。内向性与表现性共存：情绪的内向性，是指 情绪表现形式上的一种隐蔽性。情绪的表现性，是指在情绪表露过程中，自觉或不自觉 地上了表演痕迹。

3. 【答案】ABCD 。 解析：进入青春期后，由于身体的迅速发育，青少年很快出现了成人的体貌特征。因为这种生理上的变化发生得太过突然，使他们产生一种惶惑感觉 的同时，自觉或不自觉地将自己的思想从一直嬉戏于其中的客观世界中抽回了很大一部 分，重新指向主观世界，使思想意识再一次进入自我从而导致自我意识的第二次飞跃。 具体表现为：自我意识中独立意向的发展；自我意识成分的分化；强烈地关心着自己的 个性成长；自我评价的成熟；有较强的自尊心；道德意识的高度发展。

4. 【答案】AB 。 解析：初中生思维中自我中心主要表现为，虽然他们能区分自己 与他人的想法，但却因而认为别人也同样地关注他们的一切。具体包括：假想的观众、 独特的自我。

5. 【答案】ABCD 。 解析：家庭是社会的基本细胞，进入青春期后，青少年与父母 之间的关系发生了微妙的变化，这些变化表现为：情感上的脱离、行为上的脱离、观点 上的脱离、父母榜样作用的削弱。

6. 【答案】ABC 。解析：第二逆反期发生在小学末期至初中阶段的 10~11 岁至 15~16 岁，突出表现在青春发育期，是这阶段孩子普遍存在的一种心理特征，它表现为对一切外在强加的力量和父母的控制予以排斥的意识和行为倾向。第二逆反期的表现有以下三点：（1）为独立自主意识受阻而抗争。他们滋生着强烈的独立自主的心理需求，而父母往往对此缺乏认识，总想在精神和行为上予以约束和控制，导致儿童的反抗。（2）为社会地位平等的欲求

不满而抗争。他们需要成人将其视为独立的社会成员，给予平等的自主性，父母却总是把他们置于“孩子”的地位，而予以保护、支配和控制，从而导致反抗，使亲子矛盾突出。（3）观念上的碰撞。教师和父母的教育，多将成人的观点强加于少年儿童，在大小事情方面都已经具有自己的观点和主张的“被教育者”会抵触或拒绝接受，从而表现出观念上的对抗。

7. 【答案】ABD。解析：青春期又称困难期或危机期。青少年在这个时期容易出现一些身心危机，主要表现为心理功能紊乱、心理和行为偏差以及诸多心理发展的矛盾性。

8. 【答案】ABCD。解析：青春期生理上的急剧变化冲击着心理的发展，使身心发展在这个阶段失去平衡。青春期心理活动的矛盾现象可归纳为如下四个方面：一是心理上的成人感与半成熟现状之间的矛盾；二是心理断乳与精神依托之间的矛盾，三是心理闭锁性与开放性之间的矛盾；四是成就感与挫折感的交替。

9. 【答案】ACD。解析：青年期的记忆特点：记忆广度达到一生中的顶峰；对各种材料记忆的成绩都达到高值。我国台湾心理学家对有关青少年各项记忆的研究表明：青年期记忆的发展已进入全盛时期。

10. 【答案】ABC。

11. 【答案】BC。解析：初中生思维最主要的特点就是其思维的抽象逻辑性，体现在：运用假设；逻辑推理；运用逻辑法则。与初中生心理发展的矛盾性特点相呼应，在初中生的思维品质中也显示出明显的矛盾性，主要表现在：思维的创造性和批判性日益明显；思维的片面性和表面性依然存在；思维活动中的自我中心的出现。

12. 【答案】AB。解析：初中生思维中自我中心主要表现为，虽然他们能区分自己与他人的想法，但却因而认为别人也同样地关注他们的一切。具体包括：假想的观众、独特的自我。

13. 【答案】ABC。

14. 【答案】AB。

15. 【答案】ABD。解析：强烈、狂暴性与温和、细腻性共存：初中生的情绪表现有时是强烈而狂暴的，霍尔曾用“疾风暴雨”一词来形容这时期个体情绪强烈的特点。同样一个刺激，在他们那里所引起的情绪反应强度相对大得多，甚至达到震撼人心的程度。初中生的情绪表现不是一味的强烈，有时也表现出温和、细腻的特点，所谓情绪的温和性，是指个体的某些情绪是在文饰之后，以一种较为缓和的形式表现出来。细腻性是指个体情绪体验上的细致的特点。可变性和固执性共存：情绪的可变性，是指情绪体验的不够稳定，常从一种情绪转为另一种情绪的特点。情绪的固执性，是指情绪体验上的一种顽固性，由于初中生在对客观事物的认识上，还存在着偏执性的特点，因而带来了情绪上的固执性。内向性与表现性共

存：情绪的内向性，是指情绪表现形式上的一种隐蔽性。初中生在情绪表现上已逐渐失去了那种毫无掩饰的单纯和率真，在某些场合，可将喜、怒、哀、乐等各种情绪隐藏于心中不表现。情绪的表现性，是指在情绪表露过程中，自觉或不自觉地上了表演痕迹。

16. 【答案】ABCD。解析：进入青春期后，由于身体的迅速发育，青少年很快出现了成人的体貌特征。因为这种生理上的变化发生得太过突然，使他们产生一种惶惑感觉的同时，自觉或不自觉地将自己的思想从一直嬉戏于其中的客观世界中抽回了很大一部分，重新指向主观世界，使思想意识再一次进入自我，从而导致自我意识的第二次飞跃。具体表现为：自我意识中独立意向的发展；自我意识成分的分化；强烈地关心着自己的个性成长；自我评价的成熟；有较强的自尊心；道德意识的高度发展。

17. 【答案】AB。解析：自我发展达到整合水平，不仅能正视内部矛盾和冲突，还会积极地去解决这些冲突，他们善于放弃那些不能实现的目标，而进行新的选择。这是自我发展的最高水平。只有少数人的自我发展能够达到这一水平。

### 三、判断题

1. 【答案】×。解析：心理成熟的标志是独立自主的自我意识的形成。

2. 【答案】×。解析：高中生自我意识中的独立意向是建立在与成人和睦相处的基础上的。而初中生更多的是与父母的对抗。

### 三、简答题

#### 1. 【参考答案】

中学生心理发展的一般特点有：

##### (1) 生理变化对心理活动的冲击

①由于青少年身体外形的变化，使他们产生成人感，因此，在心理上他们也希望能尽快进入成人的世界，希望尽快摆脱童年时的一切，寻找到一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色。

②由于性的成熟，青少年对异性产生了好奇和兴趣，萌发了与性相联系的一些新的情绪体验，滋生了对性的渴望，但又不能公开表现这种愿望和情绪，所以，体会到一种强烈的冲击和压抑。

##### (2) 心理上成人感与幼稚性的矛盾

①反抗性与依赖性；

②闭锁性与开放性；

③勇敢与怯懦；

- ④高傲与自卑；
- ⑤否定童年与眷恋童年。

## 2. 【参考答案】

随着青少年心理能力的发展和生活经验的扩大，情绪的感受和表现出现明显的两面性。

### (1) 强烈、狂暴性和温和、细腻共存

青少年的情结表现有时是强烈而狂暴的。同样的刺激，在他们那里所引起的情绪反应强度相对大得多，甚至达到震撼人心的程度。但有时也表现出温和、细腻的特点。情绪的温和性是指个体的某些情绪是在文饰之后，以一种较为缓和的形式表现出来。情绪的细腻性是指个体情绪体验上的细致的特点。

### (2) 情结的可变性和固执性共存

情绪的可变性是指情绪体验不够稳定，常从一种情绪转为另一种情绪的特点。情结的固执性是指情绪体验上的一种顽固性。

### (3) 内向性和表现性共存

情结的内向性是指情绪表现形式上的一种隐蔽性。情绪的表现性是指在情绪表露过程中，自觉或不自觉地带上了表演的痕迹。

## 3. 【参考答案】

### (1) 高中生抽象逻辑思维发展的总特点是：

- ①高中生的抽象思维已具有充分的假设性、预计性及内省性
- ②高中生的形式逻辑思维处于优势，辩证逻辑思维迅速发展
- ③抽象逻辑思维的发展在高中阶段进入成熟期

(2)高中生形式逻辑思维的发展，主要表现在概念、推理、逻辑法则的运用能力等三个方面。

(3)高中生的辩证逻辑思维已趋于占优势的地位，但形式逻辑思维的发展水平仍然高于辩证逻辑思维的发展水平。青年晚期，辩证逻辑思维才发展为主要的思维形态。

## 五、案例分析题

### 【参考答案】

(1)材料体现了高中生的自主性和社会性的心理特点。

①自主性。高中生在心理和行为上表现出强烈的自主性，很强的自信心和自尊心，热衷于显示自己的力量和才能。对成年人的意见不轻信，不盲从，除非给出强有力的证据。对许多事物都敢于发表个人意见，并为坚持自己的观点而争论不休。

②社会性。随着活动范围的扩展，高中生的心理越来越受到社会环境的影响。他们对社

会现实生活中的很多现象都很感兴趣，希望像大人一样对周围问题做出褒贬的评论，思考问题已远远超出学校的范围，做集体、国家主人翁的思想开始萌发并日益强烈。

### （2）教育启示

①发展学生的独立性和批判精神。在教育过程中应注意顺应学生心理发展特点，因势利导，培养学生的质疑精神，思维的独立性和批判性。创设民主宽松的教学氛围，允许学生有自己的想法，鼓励学生主动发表自己的观点，同时引导学生从多个角度辩证地思考问题，避免陷入无意义的争论。

②发展学生的社会性，提高学生的社会适应能力。鼓励学生走出校门，接触社会，了解国情，积极参加社会实践互活动，增强社会责任感。

## 第四部分 教育心理学

### 第一章 教育心理学概述

#### 一、单项选择题

1. 【答案】D。解析：教育心理学是研究学校教育情境中学与教的基本心理规律的 科学，而不是一切教育领域中的心理现象。

2. 【答案】C。解析：教育心理学的研究原则包括客观性原则、教育性原则、发展性原则、理论联系实际原则，其中全体性原则不属于教育心理学的研究原则。

3. 【答案】A。解析：在教育心理学的成熟时期，人本主义思潮掀起了一场教育改革运动。

4. 【答案】B。解析：教育心理学作为一门独立学科的时间并不长。一般认为它经历了初创期（20世纪20年代以前）、发展期（20年代末到50年代末）、成熟期（60年代到70年代末）和完善期（80年代以后）等四个时期。

5. 【答案】A。解析：乌申斯基写了一本著作《人是教育的对象》 以普通心理学研究中获得的原理解释实际问题，被认为“奠定了俄国教育科学的科学基础”。

6. 【答案】D。解析：本题考查教育心理学的研究对象。教育心理学是研究学校教育情境中学与教的基本心理规律的科学，其基本任务就是揭示并研究学生如何有效学习、教师如何合理指导学生学习、使学生获得高效学习结果的基本心理学规律。故D选项符合题意。

7. 【答案】D。解析：本题考查人物与著作的对应。1877年俄国的卡普捷列夫出版了世界

上第一部以“教育心理学”命名的著作，答案选 D。

8. 【答案】C。解析：本题考查的是教育心理学的研究对象。教育心理学是研究学校教育情境中学与教的基本心理规律的科学，它是应用心理学的一种，是心理学与教育学的交叉学科，其基本任务就是揭示并研究学生如何有效学习、教师如何合理指导学生学习，使学生获得高效学习结果的基本心理学规律。因此，C 选项正确。综上，ABD 不符合题意，本题正确答案选 C。

9. 【答案】A。解析：本题考查的是教育心理学的研究内容。教育心理学的具体研究范畴是围绕学与教相互作用过程而展开的。学与教相互作用过程是个系统过程，该系统包含学生、教师、教学内容、教学媒体和教学环境五要素，由学习过程、教学过程和评价/反思过程这三个过程交织在一起。其中，学生是学习的主体因素，任何教学手段必须通过学生而起作用。教学媒体是教学内容的载体、教学内容的表现形式、师生之间传递信息的工具。故本题选 A。

10. 【答案】B。解析：本题考查的是教育心理学的发展过程。1903 年，美国心理学家桑代克出版了《教育心理学》一书，该书是西方第一本以“教育心理学”命名的专著，标志着教育心理学作为一门独立学科诞生了。桑代克也因此被誉为“教育心理学之父”。故本题选 B。

11. 【答案】C。解析：心理学研究中要遵从的基本伦理道德原则包括：客观性原则、系统性原则、教育性原则以及理论联系实际原则。客观性原则是指教育心理学研究要贯彻实事求是的精神，即根据教育心理现象的本来面貌来研究其本质、规律与机制，采取实事求是的态度。遵循客观性原则是进行科学的研究的前提条件。系统性原则指在研究心理现象时应把人的心理作为一个开放的、动态的、整体的系统而加以综合考虑，这样才更有可能把握教育心理学的各种心理现象之间的本质及它们的必然联系。教育性原则是指在教育心理学的研究过程中，所采用的实验手段与方法应能促进被试心理的良性发展，这是关于人的心理学研究中的一个基本伦理道德原则。理论联系实际的原则是指教育心理学的研究应从教育情境，尤其是主体的实际需要出发，解决教育教学中的实际问题。根据题干描述，属于教育性原则的体现。因此本题选 C 选项。

12. 【答案】C。解析：本题考查教育心理学独立的标志。1903 年桑代克出版的《教育心理学》是西方第一本以“教育心理学”命名的专著，是教育心理学成为一门独立学科的标志，因此，C 选项正确。

13. 【答案】B。解析：本题考查的是教育心理学的研究对象，教育心理学的研究对象包括“五要素、三过程”。选项 A，教学过程—教师设计教学情境，组织教学活动，与学生进行信息交流。选项 B，学习过程—学生在教学情境中通过与教师、同学以及教学信息的相互作用获得知识、技能和态度的过程。学习过程是教育心理学研究的核心内容，是教育

心理学家进行最早也是最多的一项研究内容。

选项 CD, 评价/反思过程—贯穿在整个教学过程中: 教学前对教学设计效果的预测和评判; 教学中对教学的监视和分析; 教学后的检测、反思。

教育心理学研究的核心是学习过程。选项 ACD 不符合题意, 故本题选 B。

14. 【答案】A。解析: 本题考查的是教育心理学的研究对象及内容。教育心理学的具体研究范畴是围绕学与教相互作用过程而展开的。学与教相互作用过程是个系统过程, 该系统包含学生、教师、教学内容、教学媒体和教学环境五要素, 由学习过程、教学过程和评价/反思过程这三个过程交织在一起。

## 第二章 学习的基本理论

### 一、单项选择题

1. 【答案】B。解析: 学习是个体在特定情境下由于练习或反复经验而产生的行为或行为潜能的比较持久的变化, 是以生理变化和心理变化适应环境变化的过程。可从以下几个方面理解学习的实质: 第一, 学习的发生是由于经验引起的。第二, 经验所引起的改变可以是行为上的, 也可以是心理上的, 但都应该是相对持久的变化, 而且这些变化一般都可以通过行为表现出来。第三, 并不是所有行为的变化都意味着学习的发生, 有机体的行为变化也可能是由本能、疲劳、适应和成熟等所引起。第四, 学习是一个广义概念, 它不仅是人类普遍具有的, 而且动物也存在学习。

2. 【答案】C。解析: 有意义学习是指符号所代表的新知识与学习者认知结构中已有的适当观念建立非任意的和实质性的联系的过程。

3. 【答案】C。解析: 桑代克认为, 学习的过程是通过盲目的尝试与错误的渐进过程, 即尝试-错误-尝试的过程。

4. 【答案】C。解析: 一个学会了的反应的重复将增加刺激与反应之间的联结, 这是桑代克提出的练习律。

5. 【答案】A。解析: 刺激泛化是指某种特定的刺激所引起的某种反应, 在遇到其他新的、类似的刺激时, 还会产生相似的反应。因此, 本题答案选 A。

6. 【答案】B。解析: 消极强化又称负强化, 是指某种行为出现时, 撤销或减弱原来存在的消极刺激以使这些行为发生的频率提高。因此, 本题答案选 B。

7. 【答案】D。解析: 自我效能感是美国心理学家班杜拉首先提出的概念, 指一个人对自己在某活动领域中的操作能力的主观判断或评价。

8. 【答案】B。 解析：奥苏贝尔认为，在接受学习中，学习的主要内容基本上是以 定论的形式传授给学生的，对学生而言，学习不包括任何发现，只要求他们把教学内容 加以内化，以便将来能够再现或派做他用。记忆一首已经掌握了含义的古诗词属于有意 义的接受学习，是课堂学习的主要形式。因此，本题答案选 B。

9. 【答案】B 。解析：根据奥苏贝尔的解释，学生面对新的学习任务时，如果原有 认知结构中缺少同化新知识的适当的上位观念，或原有观念不够清晰或巩固，则有必要 设计一个先于学习材料呈现之前呈现的一个引导性材料，可能是一个概念、一条定律或 者一段说明文字，可以用通俗易懂的语言或直观形象的具体模型，但是在概括和包容的 水平上高于要学习的材料因此属于下位学习)，构建一个使新旧知识发生联系的桥梁。 这种引导性材料被称为先行组织者。因此，本题答案是 B。

10. 【答案】D 。解析：本题是对学习理论的考查。托尔曼通过“潜伏学习实验”证明 了强化不是学习发生的必要条件，因为实验结果显示，没有强化，老鼠也在学习，强化决定的是表现而不是学习。

11. 【答案】C。 解析：布鲁纳认为几乎所有的学生都具有内在的学习愿望，内部动 机是维持学习的基本动力。他认为学生具有三种最基本的内在动机，即好奇内驱力(求 知欲)、胜任内驱力(成功的欲望)和互惠内驱力(人与人之间和睦共处的需要)

12. 【答案】B 。解析：抛锚式教学也称情景教学。抛锚式教学要求建立在有感染力 的真实事件或真实问题的基础上。确定这类真实事件或问题被形象地比喻为“抛锚”，因 为一旦这类事件或问题被确定了，整个教学内容和教学进程也就被确定了(就像轮船被 锚固定一样)。

13. 【答案】A。 解析：在接受学习和发现学习的基础上，建构主义提出并强调支架 式教学，通过支架(教师的帮助)把学习管理的任务逐渐由教师转移给学生自己，最后 撤去支架。

14. 【答案】A 。解析：罗杰斯的意义学习指的是学习材料和自身之间的关系，通过 学习理解了“烫”的意义，属于意义学习。

15. 【答案】D。 解析：罗杰斯是人本主义心理学派的代表，提出了“非指导教学模 式”。

16. 【答案】D。 解析：人本主义学习理论从全人教育的视角阐释了学习者整个人的 成长历程，以发展人性；注重启发学习者的经验和创造潜能，引导其结合认知与经验， 肯定自 我，进而自我实现。

17. 【答案】D 。解析：加涅根据学习结果将学习分为智慧技能、言语信息、认知策略、 态度和动作技能五种，因此 D 项不属于此种分类方法。

18. 【答案】C 。学习是个体在特定情境下由于练习或反复经验而产生的行为或行为潜能

的相对持久的变化。根据题干表述，①④⑤属于学习，②③属于生理现象。

19. 【答案】D。

20. 【答案】C。解析：作为中性刺激的铃声由于与无条件刺激联结而成了条件刺激，由此引起的唾液分泌就是条件反射。

21. 【答案】B。解析：负强化是指个体在作出某种反应后，消除某种厌恶的刺激或不愉快的情境，从而使同类行为在类似情境中发生的概率增加。处分对学生来说是厌恶的刺激，在表现出进步明显这一行为后，老师撤销厌恶刺激，即属于负强化。

22. 【答案】B。解析：观察者因看到榜样的行为被强化而受到强化。

23. 【答案】A。解析：社会学习理论强调观察学习的重要性，而身教胜于言教包含了学习者对别人的模仿，所以选择社会学习理论。

24. 【答案】A。解析：班杜拉认为通过观察他人行为和结果而实现的学习行为即观察行为。题中另一名准备吃零食的儿童观察到一名儿童吃零食而被揭发，所以改变了自己的行为，符合观察学习的学习行为，所以本题选择 A 项。

25. 【答案】A。

26. 【答案】A。解析：格式塔的学习理论反对把心理现象分解为元素，主张从整体上研究心理现象。（“Gestalt”在德文中意味着“整体”）故选 A。

27. 【答案】B。

28. 【答案】B。本题考查发现学习。所谓发现学习，就是通过学习者的独立学习，独立思考，自行发现知识，掌握原理原则。故选 B。

29. 【答案】B。解析：信息加工理论认为“知识是外部现实在人脑中的表征”。

30. 【答案】C。

31. 【答案】B。

32. 【答案】B。强化有正强化和负强化之分。负强化也称消极强化，是通过消除或中止厌恶、不愉快刺激来增强反应频率。题干中学生事后的认错态度和反省情况好，教师会减轻其处罚，这是消除了不愉快刺激，之后学生事后的认错态度和反省情况好的频率会增加，这是负强化的应用，故本题选择 B 项。

33. 【答案】B。练习律是指刺激与反应之间的联结会由于重复或练习而加强，若不重复或练习，联结的力量就会减弱。题干中李老师要求学生完成课后作业，强调练习的重要性，符合桑代克的练习律。故选 B。

34. 【答案】B。操作性(工具性)条件反射与经典性条件反射有共同的规律。它们都是在一定条件下建立起来的反射，而最根本的共同点是都需要强化。二者的不同之处有：(1)无条

件刺激是否明确。经典性条件反射中，无条件刺激“食物”很明确；操作性(工具性)条件反射中，无条件刺激不明确。故 D 项说法正确。(2) 强化是与刺激有关，还是与反应有关。经典性条件反射中，强化与刺激有关，并且出现在反应之前，所以，经典性条件反射是刺激—反应的过程。操作性(工具性)条件反射中，强化与反应有关，并且出现在反应之后，所以，操作性(工具性)条件反射是反应—刺激的过程。故 C 项说法正确。(3) 反应方式不同。经典性条件反射中，动物是被束缚着的，是被动地接受刺激，反应是先天固有的。在操作性(工具性)条件反射中，动物可以自由活动，它通过主动操作来达到一定的目的，反应是在学习过程中形成的。所以，操作性(工具性)条件反射在人类的活动中存在更广泛，意义也更大。故 A 项说法正确，答案选 B 项。(具体内容参见张潮、王敬国主编的《心理学》)

35. 【答案】C。斯金纳把人和动物的行为分为两类：应答性行为和操作性行为。应答性行为是由特定刺激引起的，是不随意的反射性反应；而操作性行为则不与任何特定刺激相联系，是有机体自发做出的随意反应。在日常生活中，人的大部分行为都是操作性行为。经典性条件反射理论可以解释应答性行为的产生，而操作性条件作用理论可以解释操作性行为的产生。A、B、D 三项是由特定刺激引起的行为，它们可用经典性条件反射理论来解释，故属于应答性行为。C 项是先前的行为后果影响随后的行为，可用操作性条件作用理论来解释，故属于操作性行为。因此，答案选 C 项。

36. 【答案】A。斯金纳将操作性条件反射原理应用到教学活动上，提出了程序教学论及其教学模式。斯金纳认为，程序教学可以利用教学机器进行，把每一知识项目编制成知识框面，通过教学机器上的窗口或屏幕呈现给学习者，并能记录学习者的回答的对错，出示下一步该学习哪一框面中的知识项目等信息。程序教学也可以通过编制成书本来进行，每页呈现一项问题，并根据学生的回答指示学生下一步该学习哪一页的知识。故本题最佳答案选 A 项。

37. 【答案】A。班杜拉认为，学习是个体通过对他人行为及其强化结果的观察，从而获得某些新的行为反应或已有的行为反应得到修正的过程，即观察学习(替代学习)。小强通过观看枪战暴力片，获得了类似的攻击行为，这属于替代学习。

38. 【答案】D。班杜拉提出了替代强化的观点，即观察者因看到榜样的行为被强化而受到强化。根据此观点可知，当儿童体验到“恶有恶报，善有善报”时，将明白反面人物会受到相应的惩罚，因此，他们会受到替代强化，从而避免了反面人物对其产生的消极影响，故 D 项做法最合适。

39. 【答案】D。刺激的泛化是指机体对与条件刺激相似的刺激做出条件反应。题干中，李玲由于数学老师的批评不喜欢上数学课，产生了条件反应，条件刺激是数学课。之后对与数学课堂相似的其他刺激，如其他课堂和学校，产生了讨厌和害怕的条件反应，符合泛化的

定义，故选 D 项。消退现象指条件反射形成以后，如果得不到强化，条件反应会逐渐减弱，直至消失，排除 C 项。强化是采用适当的强化物而使机体反应频率、强度和速度增加的过程，题干中没有行为增加的过程，排除 A、B 两项。

40. 【答案】D。强化是采用适当的强化物而使机体反应频率、强度和速度增加的过程。强化有正强化和负强化之分。正强化也称积极强化，是通过呈现想要的愉快刺激来增强反应频率；负强化也称消极强化，是通过消除或中止厌恶、不愉快刺激来增强反应频率。孩子哭闹后，家长让步给予其玩具，是对孩子的哭闹反应给予愉快刺激，这属于正强化。

41. 【答案】B。班杜拉认为行为习得有两种不同的过程，其中一种是观察学习的过程。他把观察学习的过程分为注意、保持、复现和动机四个子过程。其中，注意过程是观察学习的起始环节。故答案选 B 项。

42. 【答案】A。斯金纳提出了直线式程序教学的模式。他首先把教学内容分成一组连续的小单元，在学生进入一个新的单元学习前，必须先回答一些关于前一个单元的问题。如果回答错了，程序或者向学生提供一些暗示，或者直接告知正确答案，只有经历了这一关，且学生真正了解了与前一单元相关的问题的正确答案后，才可能进入新的学习单元。程序教学作为组织和提供信息的一种特殊方法，在操作中将预先安排的教材分成许多小的单元，并按照严格的逻辑顺序编制程序，将教学信息转换成一系列的问题与答案，从而引导学生一步一步地达到预期的目标。因此，题干中的教学组织形式的理论依据是程序教学。

43. 【答案】D。解析：本题考查的是学习的分类。奥苏贝尔从以下两个维度对认知领域的学习进行分类。

①根据学习进行的方式，学习分为接受学习和发现学习。接受学习是将学生要学习的概念、原理等内容以结论的方式呈现在学生面前，教师传授，学生接受。发现学习是指学生要学习的概念、原理等内容不直接呈现，需要学生通过独立思考、探索、发现而获得。

②根据学习材料与学习者原有知识的关系，学习分为机械学习和有意义学习。机械学习是指当前的学习没有与已有知识建立某种有意义的联系。有意义学习是指当前的学习与已有知识建立起实质性的、有意义的联系。

有意义的接受学习是指学习过程不是一个被动过程，而是一个新旧知识相互作用的过程，即新知识被认知结构中的原有观念同化，被学习者理解，使原有的认知结构得以重新组织或改造的过程。

选项 A，模仿美妆博主的妆容属于机械学习。

选项 B，科研人员的研发属于有意义的发现学习。选项 C，背诵乘法口诀表属于机械学习。

选项 D, 中学生听先进人物的事迹报告属于有意义的接受学习。选项 ABC 均不符合题意, 故本题选择 D。

44. 【答案】D。解析: 本题考查加涅的学习结果分类。从学习结果说, 心理学家加涅将学习分为五种类型: 言语信息、智慧技能、认知策略、态度、动作技能。

A 选项, 动作技能又称运动技能, 如体操运动、写字技能, 它也是能力的一个组成部分。

B 选项, 布鲁姆将教学目标分为了认知领域、情感领域、动作技能领域。

C 选项, 语言技能也叫言语信息的学习即掌握以言语信息传递的内容, 学习结果是以言语信息表现出来的, 帮助学生解决“是什么”的问题。比如“北京是中国的首都”。智慧技能分为辨别、概念、规则、高级规则(解决问题)等, 而辨别技能是最基本的智慧技能。

D 选项, 智慧技能的学习帮助学生解决“怎么做”的问题, 用以对外界的符号、信息进行处理加工。比如, 怎样把分数转换为小数。

学生将所学知识内化并创新, 进而解决实际问题, 这属于加涅目标分类理论中的智慧技能的学习。因此答案选择 D。

45. 【答案】D。解析: 本题考查斯金纳的操作性条件作用论。操作性行为主要受强化规律的制约, 包括强化、惩罚、消退等。

A 选项, 正强化是给予一个愉快刺激, 从而增强其行为出现的概率。B 选项, 负强化是摆脱一个厌恶刺激, 从而增强其行为出现的概率。C 选项, 惩罚是给予一个厌恶刺激, 从而降低其行为出现的概率。

D 选项, 消退指有机体做出以前曾被强化过的反应, 如果在这一反应之后不再有强化物相伴, 那么, 此类反应在将来发生的概率便降低, 称为消退。消退是一种无强化的过程, 其作用在于降低某种反应在将来发生的概率, 以达到消除某种行为的目的。因此, 消退是减少不良行为、消除坏习惯的有效方法。

题干中, 老师对学生采取故意不理睬的方式, 体现的是消退, 故本题选 D。

46. 【答案】A。解析: 本题考查的是学习的分类。从学习水平来说, 加涅提出了八类学习: 信号学习、刺激-反应学习、连锁学习、言语联想学习、辨别学习、概念学习、规则的学习、解决问题的学习。

选项 A, 概念学习是对刺激进行分类, 并对同类刺激做出相同的反应。这种反应是基于事物的某些特征而做出的, 如圆的概念和质量的概念的学习。

选项 B, 信号学习指学习对某种信号作出某种反应。经典性条件反射是一种信号学习。这是一种最简单的学习, 其先决条件主要取决于有机体先天的神经组织。

选项 C, 规则学习亦称原理学习, 指了解概念之间的关系, 学习概念间的联合。

选项 D，连锁学习是一系列刺激-反应的联合。个体首先要习得每个刺激-反应联结，并按照特定的顺序反复练习，同时还应接受必要的及时强化。

题干中，将苹果、樱桃、西瓜概括为“水果”属于概念学习，故本题答案选择 A。

47. 【答案】B。解析：本题考查的是桑代克尝试错误说中的学习规律。桑代克根据自己的饿猫开笼取食实验研究得出了三条主要的学习定律，即准备律、练习律、效果律。其中，效果律是指学习者在学习过程中所得到的各种正或负的反馈意见会加强或减弱学习者在头脑中已经形成的某种联结。效果律是最重要的学习定律。因此本题选 B。

48. 【答案】B。解析：本题考查罗杰斯的学生中心的教学观内容。

选项 A，结构主义课程模式提出者是布鲁纳，是以学科为中心的课程理论，主张课程内容应以学科为中心，教学必须按照科学的逻辑系统和学生的认知心理活动来组织，以便使学生能较好的掌握人类科学文化知识的精华。

选项 B，非指导教学模式又叫“学生中心的教学模式”，提出者是罗杰斯，罗杰斯主张用“学习的促进者”代替“教师”这个称谓。教师的任务是要为学生提供学习的手段和条件，促进个体自由地成长，教师的角色是“助产士”或“催化剂”。人本主义学习理论强调人的潜能、个性与创造性的发展，强调自我实现、自我选择和健康人格作为追求的目标。

选项 C，发展性教学模式提出者是赞可夫，即高难度、高速度、理论知识起主导作用、理解学习过程、使所有学生包括差生都得到一般发展的原则。

选项 D，最优化教学模式提出者是巴班斯基，该理论在提高教学质量与效益、提高教育研究水平等方面具有重大意义。

在教育活动中要“以学生为中心”，把学生的“自我实现”看成教学的根本要求，这属于“非指导教学模式”，所以本题选 B。

49. 【答案】D。解析：本题考查奥苏贝尔的教育思想。奥苏贝尔认为学生在学校学习语言符号所代表的系统知识，主要是有意义学习而不是机械学习。学生在学校中的有意义学习应该是有意义的接受学习和有意义的发现学习，但他更强调有意义的接受学习，因为有意义的接受学习可以在短时期内使学生获得大量的系统知识。故本题答案选择 D。

50. 【答案】D。解析：本题考查的是布鲁纳的学习过程。

A 选项，学习活动首先是新知识的获得。新知识可能是以前知识的精炼，也可能与原有知识相违背。

B 选项，评价是对知识转化的一种检查，通过评价可以核对我们处理知识的方法是否适合新的任务，或者运用得是否正确。因此，评价通常包含对知识的合理性进行判断。

C 选项，动机不属于布鲁纳提出的学习过程。

D 选项，转化是指我们可以超越给定的信息，运用各种方法将它们变成另外的形式，以适合新任务，并获得更多的知识。

ABC 三项均不符合题意，故本题选 D。

51. 【答案】C。解析：本题考查的是一般学习理论的观点。

选项 A，认知派的学习理论认为学习不是个体在外部环境的支配下被动地形成 S-R 联结（刺激-反应联结），而是主动地在头脑内部构建认知结构；学习不是通过练习与强化形成反应习惯，而是通过顿悟与理解获得期待。

选项 B，人本主义反对行为主义把人看作动物或机器，同时也批评认知心理学虽然 重视人类的认知结构，但忽视人类情感、态度、价值等对学习的影响。人本主义强调人 的价值，强调人有发展的潜能，有自我实现倾向。

选项 C，行为主义学习理论认为学习是刺激与反应的联结，即形成行为习惯或条件 反射的过程，行为的塑造依靠强化即可完成，得不到强化或受到惩罚的行为发生频率会 降低。它强调改变学习的外部条件和环境来塑造个体的行为。

选项 D，建构主义把学习看成是主体主动建构知识与认知结构的过程，都以新旧知 识经验的相互作用来解释知识建构的机制。当今建构主义者主张世界是客观存在的，但 是对于世界的理解、对世界所赋予的意义，却是由每个人自己决定的。

刺激-反应联结的学习理论，体现了行为主义学习理论的观点主张，故本题选 C。

52. 【答案】A。解析：该题考查的是正强化的含义。

A 选项，正强化是给予一定的愉快刺激来增加行为的发生频率。老师对学生的作文 水平进行夸赞，该学生的作文因此不断进步是老师对学生写作能力的正强化作用。

B 选项，负强化是撤销一个厌恶刺激来增加行为发生的频率。

C 选项，晕轮效应也叫光环效应，当我们认为某人具有某种特征时，就会对其他特 征作相似判断，这就是晕轮效应。

D 选项，首因效应是在总体印象形成上，最初获得的信息比后来获得的信息影响更大的现象，称为首因效应，也叫最初效应。因此，本题正确答案为 A。

53. 【答案】D。解析：本题考查的是桑代克的三大学习定律。桑代克认为学习的过 程是刺激与反应之间建立联结的过程，联结是通过盲目尝试，逐步减少错误（试误）而 形成的，因此他把自己的观点又称为试误说。桑代克根据自己的实验研究得出了三条主 要的学习定律：准备律、练习律、效果律。

A 选项，准备律是指在进入某种学习活动之前，如果学习者做好了与相应的学习活 动相关的预备性反应（包括生理和心理的），学习者就能比较自如地掌握学习的内容。

B 选项，练习律，对于学习者已形成的某种联结，在实践中正确地重复这种反应会有效地增强这种联结。另外，桑代克也非常重视练习中的反馈，他认为告诉学习者练习 正确或错误的信息有利于学习者在学习中不断纠正自己的学习内容。

C 选项，为干扰项。

D 选项，效果律是指学习者在学习过程中所得到的各种正或负的反馈意见会加强或 减弱学习者在头脑中已经形成的某种联结。效果律是最重要的学习定律。

题干中当学生取得好成绩后，老师、家长给予表扬和鼓励，这是学生在学习过程中 老师给予的正反馈，符合桑代克学习定律当中的效果律。故本题正确答案为 D。

54. 【答案】D。解析：本题考查强化与惩罚。

A 选项，替代性强化，观察者因看到榜样的行为被强化而受到强化。

B 选项，给予一个厌恶刺激或撤销一个愉快刺激，从而降低其行为出现的概率，为 惩罚。

C 选项，不存在强化。

D 选项，负强化是指摆脱一个厌恶的刺激，从而增强其行为出现的概率。乘坐校车 系好安全带可以终止刺耳的噪音，这是摆脱一个厌恶刺激，属于负强化。

综上所述，本题选 D。

55. 【答案】B。解析：本题考查的是罗杰斯的主要观点。罗杰斯的主要的教育主张 包括对儿童创造性的培养、非指导性教学、以及教师的作用是“促进者”“催化剂”等。罗杰斯主张教育目标应是促进变化和学习，培养能够适应变化和知道如何学习的人，而 不是再像过去一样只注重学生知识内容的学习及知识结果的评判，即中国古人所言“授 人以鱼，不如授人以渔”的道理。因为如罗杰斯所说：“只有学会如何学习和适应变化的人，只有意识到没有任何可靠的知识，唯有寻求知识的过程才是可靠的人，才是有教 养的人。现代世界中，变化是唯一可以作为确立教育目标的依据。这种变化取决于过程 而不取决于静止的知识。”B 项的说法与罗杰斯的教育主张一致，故本题选择 B。

A 选项，创造性是人优于动物的本质特征之一，也是人类拥有无限未来的根本保证。 正如高尔基所言：“人类的生活就是创造。”尤其是在这瞬息万变的信息时代里，更需要 创造性。

C 选项，这句话指的是通过教育可以升华人的灵魂，提高人的素养，体现的是教育 对人的作用。

D 选项，这句话指的是人刚生下来，如果不吃东西，那就会死掉；人在小的时候， 如果不学习，就会变得很愚笨，这句话强调学习是一个逐步积累的过程，强调学习对个 体发展的重要性。

56. 【答案】B。解析：本题考查的是对巴甫洛夫的条件反射的理解。第一信号系统 和第二信号系统是对引起条件反应的条件刺激的区分。凡是能够引起条件反应的物理性的条件刺激叫做第一信号系统；凡是能够引起条件反应的以语言为中介的条件刺激叫做 第二信号系统。

选项 A，望而生畏的意思是看见了就害怕，属于第一信号系统。

选项 B，谈梅生津是指谈论起梅子口里流口水。这是由语言信号引起的条件反射， 其属于第二信号系统。

选项 C，看梅止渴是看到梅子流口水，是以物理刺激引起的第一信号系统的条件反射。

选项 D，尝梅生津是指吃了梅子之后分泌唾液，可以解渴。这属于无条件反射。综上所述，本题答案选择 B。

57. 【答案】D。解析：本题考查加涅的学习结果的分类。加涅根据学习结果将学习 分为五类：言语信息、智慧技能、动作技能、认知策略和态度。

A 选项，言语信息的学习即掌握以言语信息传递的内容，学习结果是以言语信息表现出来的，帮助学生解决“是什么”的问题。

B 选项，智慧技能分为辨别、概念、规则、高级规则（解决问题）等， 智慧技能的 学习帮助学生解决“怎么做”的问题，用以对外界的符号、信息进行处理加工。

C 选项，动作技能又称运动技能，如体操运动、写字技能。

D 选项，态度是通过学习获得的内部状态，这种状态影响着个人对某种事物、人物 及事件所采取的行动。态度包括对家庭、社会关系的认识；对某种活动产生的情感；有关个人品德方面，如爱祖国、关切社会需要和社会目标。

毛毛面对陌生人所表现出的行为发生了改变，属于态度的学习。故本题选 D。

58. 【答案】C。解析：本题考查的是巴甫洛夫的经典性条件反射。巴甫洛夫的经典性条件反射实验是关于狗进食的摇铃实验。其实验过程：把食物显示给狗，并测量其唾液分泌，在这个过程中，他发现如果随同食物反复给一个中性刺激，即一个并不自动引起唾液分泌的刺激，如铃响，这狗就会逐渐“学会”只在铃响而没有食物的情况下分泌 唾液。所以本题选择 C。

选项 A，干扰选项。

选项 B，苛勒通过“猩猩抓香蕉”的实验，得出他的完形——顿悟说。苛勒发现黑猩猩并不是采用试误法学习来取食香蕉的，黑猩猩解决“取香蕉”难题的过程好像是突然发生、一蹴而就的，是通过“顿悟”实现的。

选项 D，托尔曼通过“白鼠走迷宫实验”提出了他的符号学习理论。他认为在外部 刺激 (S) 与行为反应 (R) 之间存在中介变量 (O)，强调认知的作用。

## 二、多选题

1. 【答案】AB。解析：当厌恶刺激或不愉快的情境出现时，有机体做出某种反应，从而逃避了厌恶刺激或不愉快情境，则该反应在以后的类似情景中发生的概率便增加。这类条件作用称为“逃避条件作用”。当预示厌恶刺激或不愉快情境即将出现的信号呈现时，有机体自发的做出某种反应避免厌恶刺激或不愉快情境的出现，则该反应在以后的类似情景中发生的概率也会增加。这类条件作用则称“回避条件作用”。逃避条件作用与回避条件作用的最大区别是逃避条件作用是在厌恶刺激已经出现时，有机体做出的某种反应；回避条件作用是厌恶刺激还没有出现，但是即将出现时，有机体做出的某种反应。它们同属于负强化。

2. 【答案】ABC。解析：华生认为学习就是以一种刺激替代另一种刺激建立条件作用的过程。其他选项皆为桑代克的观点。

3. 【答案】ABC。解析：意义学习的条件是：①新的学习材料必须具有逻辑意义，即学习材料可以和学习者认知结构中的适当观念建立起非人为的和实质性的联系。②学习者认知结构中必须具备同化新材料的适当知识基础(固定点)，便于与新知识进行联系，也就是具有必要的起点。③学习者必须具有有意义学习的心向，即积极的将新旧知识关联起来的倾向。

4. 【答案】ABC。解析：奥苏贝尔提出了认知结构有三个变量会影响新的学习，分别是：可利用性、可辨别性和稳定性。可利用性是指在认知结构中是否有适当的起固定作用的观念可以利用，可辨别性是指新的有潜在意义的学习任务与同化他们的原有观念系统可以辨别的程度，稳定性指原有的起固定作用观念的稳定性和清晰性。

## 三、判断题

1. 【答案】√。
2. 【答案】√。
3. 【答案】×。
4. 【答案】√。

## 四、简答题

### 1. 【参考答案】

布鲁纳掌握学科基本机构的教学原则有：

(1) 动机原则。所有学生都有内在的学习愿望，内部动机是维持学习的基本动力。学生具有三种最基本的内在动机，即好奇内驱力(即求知欲)、胜任内驱力(即成功的欲望)

和互惠内驱力（即人与人之间和睦共处）。

（2）结构原则。任何知识结构都可以用动作、图像和符号三种表象形式来呈现。动作表象是借助动作进行学习，无需语言的帮助；图像表象是借助图像进行学习，以感知材料为基础；符号表象是借助语言进行学习，经验一旦转化为语言，逻辑推导便能进行。

（3）程序原则。教材的难度与逻辑上的先后顺序，必须针对学生的心智发展水平及认知表征方式，做适当的安排，以使学生的知识经验前后衔接，从而产生正向学习迁移。

（4）强化原则。教师在教学过程中应注意通过反馈使儿童知道自己的学习结果，并使他们逐步具有自我矫正、检查和强化的能力，从而强化有效的学习。

## 2. 【参考答案】

“先行组织者”，是先于学习任务本身呈现的一种引导性材料，它要比学习任务本身有较高的抽象、概括和综合水平，并且能够清晰地与认知结构中原有观念和新任务关联起来。也就是，通过呈现“组织者”，在学习者已有知识与需要学习的新内容之间架设一道桥梁，使学生能更有效地学习新材料。

## 3. 【参考答案】

建构主义者在一定程度上质疑知识的客观性和确定性，强调知识的动态性。具体体现在以下三个方面：

（1）知识并不是对现实的准确表征，也不是最终答案，而只是一种解释、一种假设。

（2）知识并不能精确地概括世界的法则，在具体问题中，并不能拿来就用，一用就灵，而是要针对具体情景进行再创造。

（3）尽管我们通过语言符号赋予知识一定的外在形式，甚至这些命题还得到了普遍的认可，但并不意味着每个学生对这些命题都会有同样的理解，因为理解只能由学生基于自己的经验背景而建构起来，取决于特定情境下的学习历程。

## 4. 【参考答案】

（1）建构主义强调学生经验世界的丰富性，强调学生的巨大潜能。

（2）建构主义强调学生经验世界的差异性，每个人在自己的活动和交往中形成了自己的个性化的、独特性的经验，每个人有自己的兴趣和认知风格，所以，在具体问题面前，每个人都会基于自己的经验背景形成自己的理解，每个人的理解往往着眼于问题的不同侧面。

因此，教学不能无视学生的这些经验另起炉灶，而是要把学生现有的知识经验作为新知识的生长点，引导学生从原有的知识经验中“生长”出新的知识经验。

## 5. 【参考答案】

（1）学习的主动建构性

建构主义认为，学习不是知识由教师向学生的传递，而是学生建构自己的知识的过程。学习者不是被动的信息吸收者，相反，他们要主动地建构信息的意义，这种建构不可能由其他人代替。

### （2）学习的社会互动性

学习者是通过对某种社会文化的参与而内化相关的知识和技能、掌握有关的工具的过程，这一过程常常需要一个学习共同体的合作互动来完成。

### （3）学习的情境性

建构主义者提出了情境性的认知观点。知识存在于具体、情境性的、可感知的活动之中，不是一套独立于情景的知识符号，只有通过实际应用活动才能真正被人理解。人的学习应该与情境化的社会实践活动联系在一起，通过对某种社会实践的参与而逐渐掌握有关的社会规则、工具、活动程序等，形成相应的知识。

## 6. 【参考答案】

建构主义学习理论在教学中的应用包括：

- （1）随机通达教学设计
- （2）支架式教学
- （3）抛锚式教学（情景教学）
- （4）认知学徒式
- （5）探究学习
- （6）合作学习

## 7. 【参考答案】

人本主义心理学的学习理论从全人教育的视角阐释了学习者整个人的成长历程，以发展人性；注重启发学习者的经验和创造潜能，引导其结合认知与经验，肯定自我，进而自我实现。人本主义学习理论重点研究如何为学习者创造一个良好的环境，让其从自己的角度感知世界，发展出对世界的理解，达到自我实现的最高境界。

## 8. 【参考答案】

### （1）知情统一的教学目标观

罗杰斯的教育理想就是要培养既用认知的方式也用情感的方式行事的知情合一的人。这种知情融为一体的人，他称之为“完人”或“功能完善者”。而要想最终实现这一教育理想，应该有一个现实的教学目标，这就是“促进变化和学习，培养能够适应变化和知道如何学习的人”。

### （2）有意义的自由学习观

人本主义者倡导有意义的自由学习观，有意义学习关注学习内容与个人之间的关系，它不仅是理解记忆的学习，而且是学习者所作出的一种自主、自觉地学习，能够在相当大的范围内自行选择学习材料，自己安排适合于自己的学习情境。

### （3）学生中心的教学观

罗杰斯主张用“学习的促进者”代替“教师”这个称谓。教师的任务是要为学生提供学习的手段和条件，促进个体自由地成长，学生中心模式又称为非指导模式，教师的角色是“助产士”或“催化剂”。人本主义学习理论强调人的潜能、个性与创造性的发展，强调自我实现、自我选择和健康人格作为追求的目标。

## 五、案例分析题

### 1. 【参考答案】

(1)根据行为主义学习理论，强化是采用适当的强化物而使有机体反应频率、强度和速度增加的过程。凡是能增强行为频率的刺激或事件叫作强化物。斯金纳认为，强化是塑造行为的有效而重要的条件，塑造行为的过程，就是学习的过程。在本案例中，张强在学校读书不能得到他想要的东西，说明其缺乏正强化；不上学可以免除老师把他当作笨学生、把他编到“差班”等行为，这说明其获得负强化；等等。上述做法使他不来上学的频率逐渐增加，最终造成张强同学想辍学。

(2)班杜拉的社会学习理论认为，学习是个体通过对他人行为及其强化结果的观察，从而获得某些新的行为反应或已有的行为反应得到修正的过程。张强看到其哥哥姐姐辍学后都找到了工作，且有钱花，而且没有人会因为他们没有完成中学学业而刁难他们。这些成为了他的榜样，对于他来说，受到了替代性强化的作用。因此，他也想辍学。

### 2. 【参考答案】

(1)人本主义心理学认为心理学应该探讨完整的人，强调人的价值，强调人有发展的潜能，而且有发挥潜能的内在倾向，即自我实现倾向。人本主义者的教育理想是培养“躯体、心智、情感、精神、心力融汇一体”的人，要想实现这一教育理想，应该有一个现实的教学目标，这就是“促进变化和学习，培养能够适应变化和知道如何学习的人”。案例中，因为作业的繁重和家长的看管，学生冰冰自由支配学习的时间少，可自主学习的机会也比较少。学生家长也没有关心冰冰的学习兴趣。因此，家长的做法和冰冰现在的学习状态不符合人本主义学习理论的基本观点。

### (2)

教育者应无条件积极关注学生，为学生提供学习的手段和条件，促进学生自由地成长；

教育者应尊重学生，把学生看作学习活动的主体，相信学生可以自己指导自己，具有“自

我实现”的潜能；

教育者应该尊重学生的意愿、情感、需要，为学生的成长提供帮助；

教育者应培养学生学习的积极性和主动性，并为此做出努力。

## 第三章 分类学习理论

### 一、单项选择题

1. 【答案】D。解析：程序性知识主要用来解决做什么和怎么做的问题。

2. 【答案】C。

3. 【答案】D。

4. 【答案】C。

5. 【答案】D。

6. 【答案】C。解析：根据技能的性质和特点，通常把技能分为操作技能（动作技能）和心智技能（智慧技能）。

7. 【答案】D。解析：智力技能的特点有：对象具有观念性，执行具有内潜性，结构具有简缩性。

8. 【答案】A。

9. 【答案】A。

10. 【答案】B。

11. 【答案】C。

12. 【答案】C。

13. 【答案】A。解析：从题目当中来看，个体根据外在的标准对行为进行评论，把外在标准当做绝对权威，所以应该处于 A。

14. 【答案】D。

15. 【答案】B。解析：影响态度与品德形成的外部条件有：家庭教养方式、社会风气、同伴群体；内部条件有认知失调、态度定势、道德认识。故选 B。

16. 【答案】D。

17. 【答案】B。解析：处于道德发展的社会契约阶段的人看重法律效力，但同时也认为契约和法律的规定并不是绝对的，其可以应大多数人的要求而改变。

18. 【答案】C。

19. 【答案】B。解析：陈述性知识主要用来说明事物的性质、特征和状态，用于区别和辨别事物。这类知识主要解决是什么的问题。

20. 【答案】B。解析：根据奥苏贝尔的划分，下位学习又称类属学习，是指将概括程度或包含程度较低的新概念或命题归属到认知结构中已有的、概括程度或包含程度更高的适当概念或命题之下，从而获得新概念或新命题的意义，从规则到例子的学习就是一种下位学习。因此本题答案选B。

21. 【答案】D。解析：态度结构包含认知成分、情感成分和行为成分。其中，态度的情感成分是指伴随态度的认知成分而产生的情绪或情感体验，它是态度的核心成分。

22. 【答案】D。解析：自律道德阶段，儿童更多依据动机而不是结果来判断行为的好坏，公正感不再以服从为特征，认识到规则可以通过协商来调整或改变，形成自己内化了的道德标准，因此本题选D。选项A属于前道德阶段，BC属于他律阶段。

23. 【答案】C。解析：认同是在思想、情感、态度和行为上主动接受他人的影响，使自己的态度和行为与他人相接近。认同实质上就是对榜样的模仿，其出发点就是试图与榜样一致。

24. 【答案】D。解析：规则或原理学习是指掌握两个或多个概念之间的关系，“功 = 力 × 距离”揭示了“功”“力”“距离”三个概念之间的本质联系，属于对概念间关系的学习，因此是规则或原理学习。

25. 【答案】C。解析：概念学习是指掌握同类事物的共同关键特征和本质属性的学习。小玲将沙发、茶几、衣柜这些具有共同属性的物品归纳为“家具”，正是掌握了“家具”这一概念的共同关键特征，属于概念学习。

26. 【答案】A。解析：下位学习又称类属学习，是指将概括程度或包容范围较低的新概念或命题，归属到认知结构中原有的概括程度或包容范围较高的适当概念或命题之下，从而获得新概念或新命题的意义。正方形是概括程度更低的特殊矩形，将正方形归属到原有“矩形”的概念之下，属于下位学习。

27. 【答案】B。解析：下位学习是新学的概念或命题的概括程度低于认知结构中原有概念或命题的学习。“水果”是概括程度较高的上位概念，苹果、梨子是属于“水果”范畴的、概括程度较低的具体概念，学习这类具体概念属于下位学习。

28. 【答案】B。解析：符号学习又称表征学习，是指学习单个符号或一组符号的意义，或者说学习符号本身代表什么，包括对词汇、地理名称、图形、历史事件等符号意义的学习。地理课中对地形地貌、地理位置的学习，本质是掌握这些地理名称及符号所代表的具体地理事物，属于符号学习。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABD。解析：菲茨与波斯纳将动作技能形成过程分为三个阶段：认知阶段，联结阶段，自动化阶段。

## 三、简答题

### 1. 【参考答案】

- (1) 知识的学习和掌握是学校教学的主要任务之一；
- (2) 知识学习是学生技能和能力形成和发展的基础；
- (3) 知识学习是创造性产生的必要前提；
- (4) 知识的学习和掌握是学生的态度和品德形成的因素之一。

### 2. 【参考答案】

- (1) 主动理解的意识与方法；
- (2) 个体原有认知结构的特征；
- (3) 学习材料的内容。

### 3. 【参考答案】

(1) 复习要及时。如果不及时复习，头脑中的保持量在短时间内急剧减少，再复习就要花费相对较多的时间。因此，当天学的功课一定要在当天安排复习。

(2) 复习要合理。复习方法合理才能取得事半功倍的效果。常用的方法有：

第一，分散复习与集中复习相结合；第二，反复阅读与尝试背诵相结合；第三，综合使用整体复习与部分复习；第四，多种感官参与复习；第五，复习方式多样化。

(3) 复习活动既要避免无限过度，又要坚持适当超额。所谓的过度学习又称为“过度识记”，是指达到一次完全正确再现后继续识记的记忆。实验证明，过度学习达到 50%，即学习熟练程度达到 150% 时，学习的效果最好。

### 4. 【参考答案】

操作技能与心智技能既有区别又有联系。

操作技能主要表现为外显的骨骼肌肉的操作活动，而心智技能主要为内隐的思维操作活动；心智技能是操作技能的调节者和必要的组成部分，操作技能又是心智技能形成的最初依据和外部体现的标志。

在学生的学习活动中，不仅需要心智技能的参与，也需要操作技能的参与，常常是这两种技能的有机统一。因此，在确定某种技能到底是属于心智技能还是操作技能时，关键取决于其活动的主导成分。

### 5. 【参考答案】

高原现象产生的原因包括：

①心理因素，人的心理受其思维、注意力、情绪、意志等心理过程的制约，其变化会对技能的形成产生直接的影响；

②生理因素，长期训练可能导致身体疲劳，在疲劳状态下，人的身体素质下降，视力减弱，力量达不到动作要求的标准。这种生理疲劳现象，必然会引起心理上的疲劳，表现出注意力分散，情绪烦躁，思维迟缓，记忆减退等现象；

③知识因素，已有知识与技能的限制以及新知识、技能的复杂程度的影响。

### 6. 【参考答案】

心智技能是按一定的阶段逐步形成的，因此在培养方面必须分阶段进行，才能获得良好的教学成效，应注意以下方面：

- (1) 激发学习的积极性与主动性；
- (2) 注意原型的完备性、独立性与概括性；
- (3) 适应培养的阶段特征，正确使用语言；
- (4) 注意学生的个别差异。

### 7. 【参考答案】

#### (1) 外部条件

①家庭教养方式：研究表明，学生的态度和品德特征与家庭的教养方式有密切关系。若家庭教养方式是民主、信任、容忍的，则有助于儿童的优良态度与品德的形成与发展。若家长对待子女过分严格或放任，则儿童更容易产生不良的、敌对的行为。

②社会风气：社会风气由社会舆论、大众媒介传播的信息、各种榜样的作用等构成。作为社会的成员，学生不可能与社会隔绝，因此，社会上的良好与不良的风气都有可能影响其道德信念与道德价值观的形成，这也使得德育工作难度加大。

③同伴群体：归属于某一个团体是个体的一种基本需要，因此，正式的班集体、非正式的小团体等同伴群体的行为准则和风气对学生的态度与道德行为都有一定的影响。

④学校环境：学校教育也是学生品德发展的外部条件，它在学生品德发展中起着主导作用。这主要是通过校风和班风、教师教书育人的方式及自身的楷模作用、学校的德育课程和各科教学影响学生品德的发展。

#### (2) 内部条件

##### ①认知失调

认知失调是态度和品德改变的原动力。态度和行为出现不一致使得人产生不舒服和紧张

的心理状态。人类具有一种维持平衡和一致性的需要，即力求维持自己的观点、信念的一致，以保持心理平衡。

### ②态度定势

个体由于过去的经验，对所面临的人或事可能会具有某种肯定或否定、趋向或回避、喜好或厌恶等内心倾向性，这种事先的心理准备或态度定势常常支配着人对事物的预期与评价，进而影响人是否接受有关的信息和接受的量。

### ③道德认知

态度、品德的形成与改变取决于个体头脑中已有的道德准则和规范的理解水平及掌握程度，取决于已有的道德判断水平。

此外，个体的智力水平、受教育程度、年龄等因素也对态度与品德的形成与改变有不同程度的影响。

## 第四章 学习心理

### 一、单项选择题

1. 【答案】C。解析：本题考查了学习动机的功能。当内心中有强烈的学习需要，就会引发学习内驱力，并最终引起一定的学习行为，这是学习动机的激活功能；学习行为一旦产生，在初始状态就会指向一定的目标，这是学习动机的指向功能；学习动机与学习行为的稳定性和持久性呈正相关，学习动机越强，学习行为持续时间越长，这是学习动机的强化功能；学习动机调节学习行为的强度、时间和方向，这是学习动机的调节功能（管理功能）。

2. 【答案】D。解析：这句话意思是说懂得学习的人比不上喜爱学习的人；喜爱学习的人比不上以学习为乐趣的人。内部动机是由个体内在需要引起的动机，喜爱学习和以学习为乐趣都是人的内在心理因素，故这句话反映的学习动机是内部动机。

3. 【答案】B。解析：据学习动机内容的社会意义，可以分为高尚的与低级的动机。

4. 【答案】C。解析：根据耶克斯-多德森定律，当任务比较容易时，动机水平稍高更有利于任务的完成。

5. 【答案】D。

6. 【答案】B。

7. 【答案】D。解析：外部诱因有利于激发学生的外部动机，当外部诱因使用不当会挫伤学生的外部动机。

8. 【答案】B。解析：学习是一个典型的认知过程，所以对于一个人的学习活动来说，其中最稳定、最可靠、最持久的推动力就是认知内驱力。

9. 【答案】A。

10. 【答案】A。解析：附属内驱力是学生为了保持家长和教师等的赞许或认可而努力学习的一种需要。它是一种外部的动机。

11. 【答案】A。解析：在儿童早期，附属内驱力最为突出，他们努力学习获得学业成就，主要是为了实现家长的期待，并得到家长的赞许。

12. 【答案】B。

13. 【答案】D。解析：不同的任务难度对应的不同的动机水平才能保证高效率完成任务。

14. 【答案】C。

15. 【答案】A。解析：利用强化理论可以增强学生的学习动机，给予强化的时候应当及时反馈及时强化。

16. 【答案】C。

17. 【答案】B。解析：成就动机包括追求成功和避免失败两种倾向。

18. 【答案】C。解析：避免失败者一般倾向于避免失败的任务。

19. 【答案】A。

20. 【答案】B。解析：力求成功者注意选择能够带来成功的任务，不会选择过度困难或者非常容易的任务，而是选择难度在 0.5 左右的任务。

21. 【答案】B。解析：阿特金森的成就动机理论。

22. 【答案】A。

23. 【答案】C。解析：这种保持乐观情绪是将失败归于努力，努力属于内部、可控、不稳定的因素。

24. 【答案】A。解析：任务难度属于外部、稳定、不可控因素。

25. 【答案】C。解析：ABD 三项属于内部因素，任务难度属于外部因素。

26. 【答案】D。解析：不管是优等生还是后进生，将成败归因于努力，都会起到很大的激励作用。

27. 【答案】D。解析：自我效能感是个体对自己能否顺利完成某项任务的主观预期。

28. 【答案】D。解析：一般迁移是指在一种学习中所习得的一般原理、原则和态度对另一种具体内容学习的影响，即原理、原则和态度的具体应用。而乘法口诀是高度概括化的原理，应用到其它具体的一般场景应属于一般迁移。

29. 【答案】C。解析：负迁移是两种学习之间相互干扰、阻碍，即一种学习对另一种学

习产生消极的影响。

30. 【答案】A。解析：迁移即是指一种学习对另一种学习产生的影响。

31. 【答案】B。解析：同化性迁移是指不改变原有的认知结构，直接将原有的认知经验应用到本质特征相同的一类事物中去。原有认知结构在迁移过程中不发生实质性的改变，只是得到某种充实。

32. 【答案】B。分析：顺迁移是指先前学习对后继学习的影响成为顺迁移，而先前学习的拼音对后来学习的英文，所以属于顺迁移。两种学习之间相互干扰、阻碍，即一种学习对另一种学习产生消极的影响，称为负迁移。先前学习的拼音不利于英语音标的习得，带来了消极影响，所以属于负迁移。

33. 【答案】D。分析：垂直迁移指先行学习内容与后续学习内容是不同水平的学习活动之间产生的影响。

34. 【答案】C。

35. 【答案】C。

36. 【答案】A。

37. 【答案】C。

38. 【答案】D。

39. 【答案】A。分析：形式训练说对学习迁移现象作出最早的系统解释的理论。形式训练说主张迁移要经历一个“形式训练”过程才能产生。形式训练说的心理学基础乃是官能心理学。

40. 【答案】C。

41. 【答案】D。

42. 【答案】C。

43. 【答案】B。

44. 【答案】D。解析：划线属于复述策略。

45. 【答案】D。解析：组织策略主要有两种，一种是归类策略，通过对概念、词语、规则等知识的归类整理，在头脑中形成知识结构，以促进对同类型新知识的学习和回忆。如一些学生通过使用意义分组法、主题联想法、发音相似分组法等归类策略来提高自己学习和记忆英语单词的效率。另一种是纲要策略，指学生用语词或句子将主题总结出来，也可以用符号、图示等形象化内容结构表达出来的一种策略，主要是用于对学习材料结构的把握。常用的纲要策略有主题纲要法、符号纲要法（层次图和流程图）、制作关系图等。

46. 【答案】D。

47. 【答案】C。解析：认知策略是学习者加工信息的一些方法和技术。虽然该位同学学习很刻苦，但并没有找到适合自己的加工信息的方法与技术。

48. 【答案】A。解析：多次重复记诵，属于复述策略。

49. 【答案】B。解析：认知策略分为复述策略、精细加工策略、组织策略

50. 【答案】B。解析：“学无当于五官，五官不得不治。”意思是说，学习和记忆如果不能动员五官参加活动，那就学不好，也记不住。所以正确答案为 B 复述策略。

51. 【答案】A。

52. 【答案】A。解析：元认知策略中的计划策略指根据认知活动的特定目标，在认知活动开始之前计划完成任务所涉及的各种活动、预计结果、选择策略，设想解决问题的方法，并预估其有效性。所以答案选 A。

53. 【答案】D。解析：元认知是对认知过程的调控，“遇到难点即停”就是对阅读过程进行监控和调节。

54. 【答案】C。解析：组织策略是指将经过精加工提炼出来的知识点加以构造，形成知识结构的更高水平的信息加工策略。所以 D 不符合。

55. 【答案】A。

56. 【答案】D。解析：资源管理策略包括：学习时间管理、学习环境的设置、学习努力和心境管理、学习工具的利、社会性人力资源的利用。D 不在其列。

57. 【答案】A。解析：画线是一种常用的复述策略。

58. 【答案】C。解析：ABD 三项属于元认知策略。

59. 【答案】D。

60. 【答案】C。解析：学习策略分为三类，即认知策略、元认知策略和资源管理策略。其中认知策略又具体分为复述策略、精细加工策略和组织策略。复述策略是在工作记忆中为了保持信息，精细加工策略是为了将新信息与头脑中已有的信息挂钩，组织策略是为了将新旧知识整合，形成认知结构。通过题干我们可知，教师所使用的方法是将新知识精简，并与学生头脑中已经形成的“歌诀”挂钩，所以是精细加工策略。

61. 【答案】B。解析：精加工策略是指把新信息与头脑中的旧信息联系起来从而增加新信息意义的深层加工策略。

62. 【答案】A。

63. 【答案】C。

64. 【答案】A。解析：水平迁移是指处于同一抽象和概括水平的经验之间的相互影响，它是已经学习过的概念、规则或解决问题的方法在新的情境中的运用，计算光滑斜面上下滑

物体的加速度公式是  $gs \sin \alpha$ ，正是利用了三角方程。

65. 【答案】C。解析：一般迁移，也称“非特殊迁移”普遍迁移”，是指在一种学习中 所习得的一般原理、原则和态度对另一种具体内容学习的影响，即原理、原则和态度的 具体应用。

66. 【答案】A。解析：形式训练说认为学习的内容不重要，重要的是所学东西的难 度和训练价值的迁移理论。它重视形式的训练，不重视内容的学习，因为形式训练是永久的。

67. 【答案】B。解析：桑代克认为，只有两个训练技能之间有相同元素(相同的刺 激与反应联结)时，才可能有迁移。后来，伍德沃斯将相同元素改为共同成分，认为在 两种活动中有共同成分才能发生迁移。前后学习情境的相似性体现了两种学习之间的共 同要素，因此选 B。

68. 【答案】C。解析：格式塔心理学家们认为，迁移的发生不在于有多少共同要素 或者掌握了多少原则，而在于能否发现两种学习情境中的各种要素构成的关系的相同或 相似性，这才是实现迁移的根本条件。

69. 【答案】D。解析：奥苏伯尔认为，学校情境中的成就动机主要由以下三个方面的 内驱力组成，即认知内驱力、自我提高内驱力和附属内驱力。认知内驱力是一种要求 理解事物、掌握知识，系统地阐述并解决问题的需要。自我提高的内驱力是指个体由自 己的学业成 就而获得相应的地位和威望的需要。附属内驱力是指个体为了获得长者(如 教师、家长等)的 赞许和同伴的接纳而表现出来的把工作、学习搞好的一种需要。

70. 【答案】D。解析：不同的任务难度对应的不同的动机水平才能保证高效率完成 任 务。

71. 【答案】D。解析：内部动机由内部心理因素转化而成；外部动机由外部客观条 件激发而成；近景性与远景性学习动机是从学习动机与学习活动的关系及其作用的久暂 来划分 的。所以为了以后能出国留学而努力学习英语，这样的学习动机属于远景性外部 动机。

72. 【答案】B。解析：将成败归因于努力更容易激励自己不断努力，而归因于能力 会 让个体减少努力的倾向，而且在遭遇失败时归因于能力还会损害自尊。所以将失败归 因于内 部的可控的因素即“努力”是一种积极的归因方式。

73. 【答案】C。解析：学习策略分为三类，即认知策略、元认知策略和资源管理策 略。 其中认知策略又具体分为复述策略、精细加工策略和组织策略。复述策略是在工作 记忆中为了保持信息而对信息进行重复识记的策略。精加工策略是一种通过形成新旧知 识之间的 联系，使新信息更有意义，从而促进对新信息的理解和记忆的深层加工策略。 组织策略指整 合所学新知识之间、新旧知识之间的内在联系，形成新的知识结构的策略。 通过题干我们可

知，教师所使用的方法是将新知识精简，并与学生头脑中已经形成的“歌诀”挂钩，所以是精细加工策略。

74. 【答案】A。解析：复述策略为为了在记忆中保持所学信息而对信息进行重复识记的策略。

75. 【答案】C。解析：调节策略是根据对认知活动结果的检查，如果发现问题、遇到困难或偏离目标时，采取相应的补救措施，及时修正、调整认知策略。调节策略能帮助小学生矫正他们的学习行为，补救理解上的不足。

76. 【答案】A。解析：元认知策略中的计划策略指根据认知活动的特定目标，在认知活动开始之前计划完成任务所涉及的各种活动、预计结果、选择策略，设想解决问题的方法，并预估其有效性。所以答案选A。

77. 【答案】C。解析：奥苏伯尔将学业成就内驱力分为认知内驱力、自我提高内驱力和附属内驱力。自我提高内驱力是指个体为了赢得相应的社会地位、威望和自尊而努力学习的动机，“三好学生”的评选是对学生社会地位的认可，主要激发的是自我提高内驱力。

78. 【答案】C。解析：根据学习动机的动力来源，可将其分为内部学习动机和外部学习动机。内部学习动机是由个体的内在需要、兴趣、好奇心等内部因素引发的动机；外部学习动机是由外部诱因如奖励、表扬、要求等引发的动机。

79. 【答案】A。解析：内在动机是无外部外在奖励或要求，由自身学习需要、兴趣引发的学习行为。A项课间休息时主动回教室做作业，无外部强制要求，属于内在动机；B项老师的满意、C项校长宣布名单均为外部诱因，激发的是外部动机；D项看电视剧并非学习行为，无学习动机可言。

80. 【答案】C。解析：耶克斯—多德森定律表明，任务难度与最佳动机水平呈反比关系。学习较容易的内容时，最佳动机水平为较高，高动机能充分调动学习积极性；学习中等难度内容时，动机水平中等为宜；学习较困难内容时，动机水平较低更有利于完成任务。

81. 【答案】D。解析：阿特金森的成就动机理论将成就动机分为力求成功的动机和避免失败的动机，力求成功者倾向于选择中等难度任务，避免失败者倾向于选择极易或极难的任务。罗杰斯为人文主义代表，班杜拉提出自我效能感理论，奥苏伯尔提出学业成就内驱力分类理论。

82. 【答案】A。解析：维纳的两维成败归因理论包含稳定性、可控性两个维度和能力、努力、任务难度、运气等六个因素。其中能力属于稳定、内在、不可控的因素；努力是不稳定、内在、可控的；任务难度是稳定、外在、不可控的；运气是不稳定、外在、不可控的。

83. 【答案】C。解析：科温顿的自我价值理论将学生分为四种类型，高驱高避型学生既

渴望成功又害怕失败，被称作“过度努力者”，他们会通过给自己提出更高要求等方式来掩饰对失败的恐惧；高驱低避型是“成功定向者”，低驱高避型是“逃避失败者”，低驱低避型是“失败接受者”。

84. 【答案】B。解析：根据阿特金森的成就动机理论，力求成功者的目标是获得成功，他们会选择成功概率为50%的中等难度任务，这类任务既有挑战性，又有成功的可能性，能满足其成就需要。

85. 【答案】D。解析：附属内驱力是指个体为了获得长者（父母、教师等）的赞许、认可和关爱而努力学习的动机，该动机在儿童早期占主导地位。张玉努力学习争第一是为了得到父母的表扬和认同，属于附属内驱力。

86. 【答案】C。解析：小李将冠军归因于观众的鼓劲，这属于运气因素。根据维纳的归因理论，运气属于不稳定、外在、不可控的归因，因此该说法属于不可控性归因、不稳定性归因。

87. 【答案】B。解析：小惠将考试不理想归因于题目太难，这属于任务难度因素。根据维纳的归因理论，任务难度是稳定、外在、不可控的因素，因此该归因属于稳定的不可控的归因模式。

88. 【答案】A。解析：在教学中，教师对学生的成功进行努力归因能获得最佳教学效果。因为努力是个体内在、可控的因素，将成功归因为努力，能让学生认识到成功源于自身的付出，从而激发其继续努力的学习动机；归因为能力易导致自负或自卑，归因为运气、考试难度均为不可控因素，无法有效激励学生。

89. 【答案】B。解析：耶克斯—多德森定律指出，心理紧张程度（唤醒水平）与任务难度密切相关。当学生从事较容易的作业时，教师应使其心理紧张程度控制在较高水平，充分调动学生的学习积极性；从事困难作业时，紧张程度宜低；从事中等难度作业时，紧张程度中等为宜。

90. 【答案】D。解析：成就动机理论的代表人物是阿特金森，该理论认为力求成功者最可能选择成功概率为50%的任务，避免失败者倾向于选择非常容易或非常困难的任务，A、B、C三项说法均正确。D项中对能力持有能力增长观和能力实体观的观点是德韦克的自我理论的内容，并非成就动机理论的内容。

91. 【答案】B。解析：垂直迁移是指不同抽象、概括水平的经验之间的相互影响，分为自上而下和自下而上的迁移。掌握“角”的上位概念促进“钝角”等下位概念的学习，属于垂直迁移中的自上而下迁移。A项为具体迁移，C项为水平迁移，D项为一般迁移。

92. 【答案】B。解析：根据迁移的方向可分为顺向迁移和逆向迁移，顺向迁移是先学的

知识影响后学的知识，逆向迁移是后学的知识影响先学的知识；根据迁移的结果可分为正迁移和负迁移，正迁移是积极影响，负迁移是消极影响。学过高等数学后利于初等数学的理解，是后学的知识对先学知识的积极影响，属于逆向正迁移。

93. 【答案】C。解析：水平迁移也叫横向迁移，是指同一抽象、概括水平的经验之间的相互影响；垂直迁移是不同抽象概括水平的经验间的迁移；迁移是总称，正迁移是按结果划分的迁移类型。

94. 【答案】B。解析：学习迁移是指一种学习对另一种学习的影响，温故知新、触类旁通、闻一知十均体现了学习之间的相互影响，属于迁移现象。照本宣科是机械照搬书本内容，未体现一种学习对另一种学习的影响，不属于迁移。

95. 【答案】A。解析：贾德通过水下击靶实验提出概括说，苛勒通过小鸡啄米实验提出关系转换说，桑代克通过形状知觉实验提出相同要素说，B、C、D 三项对应正确。产生式说的提出者是安德森，布鲁纳强调认知结构在迁移中的作用，并非产生式说。

96. 【答案】A。解析：形式训练说是最早的迁移理论，该理论认为学习的关键是训练各种心理官能（如记忆、思维等），心理官能得到训练后，会自动迁移到其他活动中。共同要素是桑代克相同要素说的观点，概括化的原理是贾德概括说的观点，对各要素间整体关系的理解是苛勒关系转换说的观点。

97. 【答案】C。解析：根据迁移的结果，可将迁移分为正迁移和负迁移，正迁移是一种学习对另一种学习产生积极影响，负迁移是产生消极影响；根据迁移的方向分为顺向迁移和逆向迁移；根据抽象概括水平分为水平迁移和垂直迁移。

98. 【答案】B。解析：自下而上的迁移是指具体的、较低层次的经验影响抽象的、较高层次的经验的学习；自上而下的迁移是指抽象的、较高层次的经验影响具体的、较低层次的经验。数字运算是具体的、低层次的数学经验，字母运算是抽象的、高层次的数学经验，二者的转化属于自下而上的迁移。

99. 【答案】A。解析：苛勒通过小鸡啄米实验证了关系转换说的学习迁移理论，该理论认为迁移产生的实质是个体对事物之间的关系的理解，当个体理解了两种情境中事物间的相同或相似关系时，迁移就会发生。

100. 【答案】B。解析：贾德在 1908 年所做的“水下击靶”实验是概括化理论的经典实验，该实验说明迁移的关键是学习者在两种活动中概括出共同的原理和经验，即经验概括在迁移中起关键作用。

101. 【答案】B。解析：桑代克和伍德沃斯的相同要素说认为，迁移是非常具体的、有条件的，只有当两种学习情境中存在共同的要素时，迁移才会发生。形式训练说强调心理官能

的训练，概括化理论强调概括的共同原理，关系理论强调对事物间关系的理解。

102. 【答案】C。解析：元认知策略是指学习者对自己的认知过程进行监督、计划和调控的策略，主要包括计划策略、监控策略和调节策略，制定自我学习计划、实施自我监督以及自我调控均属于元认知策略。智力技能是借助内部言语在头脑中完成的技能，学习自觉性是学习的态度，自我意识是个体对自身的认识，均与题干不符。

103. 【答案】B。解析：元认知策略包括计划策略、监控策略和调节策略，设置目标属于计划策略，是在认知活动开始前确定学习目标、制定学习计划的行为。A项寻求同学帮助属于资源管理策略；C项列提纲属于认知策略中的组织策略；D项做笔记属于认知策略中的精细加工策略。

104. 【答案】C。解析：计划策略是元认知策略的一种，指在认知活动开始前，确定认知目标、制定认知计划的策略。做语文片段阅读时，带着问题读文章是在阅读活动开始前设定学习目标，属于计划策略。监控策略是认知过程中的检查，调节策略是认知过程中的调整，注意策略属于资源管理策略。

105. 【答案】B。解析：认知策略包括复述策略、精细加工策略和组织策略，组织策略是指整合所学知识之间、新旧知识之间的内在联系，形成知识结构的策略，列提纲、画结构图、归类等均属于组织策略。精细加工策略是对知识进行深加工以促进理解的策略，元认知策略是对认知过程的调控策略，总结策略属于组织策略的范畴，并非独立的学习策略。

## 二、多项选择题

1. 【答案】AD。解析：学习动机的两个基本成分是学习需要和学习期待。学习需要是个体从事学习活动的最根本动力，指个体在学习活动中感到有某种欠缺而力求获得满足的心理状态；学习期待是个体对学习活动所要达到目标的主观估计，是学习需要在头脑中的反映。B项学习迁移是一种学习对另一种学习的影响，C项学习心理是学习过程中的心理现象，均不属于学习动机的基本成分。所以答案选AD。

2. 【答案】AB。解析：影响迁移的客观因素是指个体自身之外的、影响迁移发生的因素，主要包括学习材料特性、教师指导、学习情境的相似性等。A项教师指导属于客观因素，教师的教学方法、引导方式会影响学生的迁移效果；B项学习材料特性（如材料的相似性、逻辑性）是客观存在的，会直接影响迁移；C项学习的心向与定势、D项认知结构均属于个体自身的主观因素。所以答案选AB。

3. 【答案】ACD。解析：学习迁移是指一种学习对另一种学习的影响，或习得的经验对完成其他活动的影响。A项举一反三指从一件事类推而知道许多事，体现了迁移；C项闻一知十指听到一点就能理解很多，体现了知识的迁移；D项触类旁通指掌握了某一事物的规律，就能

推知同类事物，属于迁移现象。B 项抛砖引玉指用自己粗浅的意见引出别人高明的见解，不涉及学习经验的相互影响，不属于迁移。所以答案选 ACD。

4. 【答案】AD。解析：根据维纳的成败归因理论，努力属于内在、可控、不稳定的因素。王明将考试成功归结为持久努力，这种归因属于内部的、可控的。B 项不可控、C 项稳定均不符合努力归因的特点。所以答案选 AD。

5. 【答案】AB。解析：具体迁移也称特殊迁移，是指学习迁移发生时，学习者原有的经验组成要素及其结构没有变化，只是将习得的经验要素重新组合并移用到另一种学习之中。学习单词“glass”（玻璃）后，再学习“sunglass”（太阳镜），是将“glass”这一具体经验要素移用到新的单词学习中，属于具体迁移；同时，“glass”的学习对“sunglass”的学习起到积极促进作用，属于正迁移。C 项垂直迁移是不同抽象概括水平经验的相互影响，D 项一般迁移是将一般原理、方法迁移到具体学习中，均不符合题意。所以答案选 AB。

6. 【答案】ABCD。解析：学习迁移的理论众多，涵盖不同学派的观点。A 项形式训练说是最早的迁移理论，源于官能心理学，强调心理官能的训练对迁移的作用；B 项相同要素说属于联结主义学派（桑代克、伍德沃斯提出），认为迁移需要两种学习有共同要素；C 项关系转换说属于格式塔学派（苛勒提出），强调对事物间关系的理解是迁移的关键；D 项认知结构说属于认知派（布鲁纳、奥苏伯尔提出），认为认知结构的完整性、稳定性会影响迁移。四项均属于学习迁移理论。所以答案选 ABCD。

7. 【答案】BC。解析：精细加工策略是指将新学材料与头脑中已有知识联系起来，对新信息进行深层加工，以促进理解和记忆的策略。B 项编歌诀是通过谐音、韵律等方式将知识转化为易记的形式，属于精细加工策略；C 项语义联想是将新单词、新知识与已有语义知识建立联系，加深理解，属于精细加工策略。A 项划线属于复述策略，是对知识的重复识记；D 项列提纲属于组织策略，是对知识进行梳理、构建结构的策略，均不属于精细加工策略。所以答案选 BC。

8. 【答案】BCD。解析：影响迁移的主观因素是指个体自身的、影响迁移发生的心理因素。B 项学习的心向与定势是个体对学习的准备状态，会影响迁移的方向和效果，属于主观因素；C 项年龄特征会影响个体的认知水平、学习能力，进而影响迁移，属于主观因素；D 项智力水平直接影响个体的理解、概括能力，对迁移有重要影响，属于主观因素。A 项学习材料的相似性是客观存在的，属于影响迁移的客观因素，不符合题意。所以答案选 BCD。

9. 【答案】ABCD。解析：自我效能感的功能有以下几点：①自我效能感影响人的行为取向与行为任务的选择；②自我效能感影响人们行为的努力程度与坚持性；③自我效能感影响个体思维方式和情绪反应；④自我效能感影响个体的归因方式。

10. 【答案】BCD。解析：在教学中，教师要注意教学的新颖性和启发性，激发学生 的求知欲，正确的做法有：①利用灵活的教学方式唤起学生的学习热情；②加强教学内容的新颖性，吸引学生的注意力；③充分调动学生在课堂练习中的积极性。

11. 【答案】ABCD。解析：激发学生学习动机的方式和手段多种多样：(1)创设问 题情境，实施启发教学；(2)根据作业难度，控制动机水平；(3)充分利用反馈信息，给予恰当的评定；(4)妥善进行奖励，维护内部动机；(5)合理设置课堂环境，妥善处 理竞争与合作；(6)培养自我效能感，增强学生成功的自信心；(7)进行归因训练，促进继续努力。

### 三、判断题

1. 【答案】×。解析：学习效果受任务难度和动机水平的影响，不同难度的任务具有不同的最佳动机水平。

2. 【答案】×。解析：笔面失败者倾向于选择难度非常大或者非常小的任务来避免失败。

3. 【答案】√。

4. 【答案】×。

5. 【答案】×。分析：照本宣科不属于迁移。

6. 【答案】√。

7. 【答案】×。分析：题目中的情况应当属于逆向负迁移。

8. 【答案】√。

9. 【答案】√。

10. 【答案】√。

11. 【答案】√。

12. 【答案】√。

### 四、简答题

#### 1. 【参考答案】

首先，因素来源维度与个体成败的情绪体验有关。把成就行为归结为内部因素，会出现较强的情感反应，在成功时感到满意自豪，失败时感到内疚和羞愧。同时，将成败归因于努力比归因于能力会产生更强烈的情绪体验。相反，把成就行为归结为外部因素，不论成功还是失败，都不会出现太强的情感反应。

其次，稳定性维度与个体对未来成败的期望有关。如果把成就行为归结为努力或运气这些不稳定的因素，那么对下一次成就行为结果的期待与这一次成就行为的实际结果可能不一

致。

再次，可控性维度既与情感体验有关又与对未来成败预期有关。如果将成功归因于可控因素，则感到满意，并期待通过自己的控制获得下次成功；如果归因于不可控因素，则感到庆幸，但无法预期下次成功，因而不能产生学习的动力。如果将失败归因于可控因素，则产生内疚，下一次是否成功取决于自己下一阶段的行动；如果因为与不可控因素，则感到绝望，自甘下一次失败。

## 2. 【参考答案】

### （1）个人自身行为的成败经验

成功经验会提高效能期望，反复的失败会降低效能期望。如果个体把成功的经验归因于外部的不可控的因素（如运气、难度等）就不会增强效能感，把失败归因于内部的可控的因素（如努力）就不一定会降低效能感。因此，归因方式直接影响自我效能感的形成。

### （2）替代性经验

当个体看到与自己的能力水平相当的人在活动中取得成功时，便相信当自己处于类似活动情境时，也能获得同样成功，从而提高自我效能。反之亦然。

### （3）言语劝说

通过说理让学生相信自己具有能力，相信自己能够胜任学习活动，完成学习任务，就会给学生增添学习活动的动力，增强克服困难的毅力。言语劝说因其简便、有效而得到广泛应用。

### （4）情绪唤醒

高水平的唤醒使成绩降低而影响自我效能，当人们不被讨厌刺激所困扰时更能期望成功。比如，紧张焦虑、精力不佳，容易降低人们对自我效能的判断。

## 3. 【参考答案】

### （1）了解和满足学生的需要，促使学习动机的产生。

学生的学习动机产生于需要，需要是学生学习积极性的源泉。教师应该通过多种方法了解学生的学习需要，通过采取一些强化和训练手段使学习的要求内化为学生自己的学习需要。

### （2）重视立志教育，对学生进行成就动机训练。

通过立志教育可以增强学生的责任感与使命感，启发学生自觉、勤奋地学习。

### （3）帮助学生确立正确的自我概念，获得自我效能感。

自我效能感是一种主观判断，它与个体的自我概念有密切的关系。

### （4）培养学生努力导致成功的归因观。

相信成功与努力之间有必然的联系，人就不容易表现出消极行为，不容易产生无力感，

这样有助于培养学生的学习动机。

#### 4. 【参考答案】

- (1) 创设问题情境，实施启发式教学；
- (2) 根据作业难度，恰当控制动机水平；
- (3) 充分利用反馈信息，妥善进行奖惩；
- (4) 正确指导结果归因，促使学生继续努力。

#### 5. 【参考答案】

影响迁移的主要因素有：

- (1) 相似性；
- (2) 原有认知结构；
- (3) 学习心向与定势。

#### 6. 【参考答案】

- (1) 精选教材。

要想使学生在有限的时间内掌握大量有用的经验，教学内容就必须精选。教师应选择那些具有广泛迁移价值的科学成果作为教材的基本内容，而每一门学科中的基本知识、技能和行为规范具有广泛的适应性，其迁移价值较大。

- (2) 合理编排教学内容

从迁移的角度来看，合理编排的标准就是使教材达到结构化、一体化、网络化。

- (3) 合理安排教学程序

在宏观上，教学中应将基本的知识、技能和态度作为教学的主干结构，并依此进行教学。在微观上，应注重学习目标与学习过程的相似性，或有意识地沟通具有相似性的学习。简言之，在教学过程中的每一个环节都应努力体现迁移规律。

- (4) 教授学习策略，提高迁移意识性

授之以鱼，不如授之以渔。这意味着仅教给学生组织良好的信息还是不够的，还需要使学生了解在什么条件下迁移所学的内容、迁移的有效性如何等等。

#### 7. 【参考答案】

元认知策略是指对认知的认知策略，也就是说，个体知道自己在想什么、干什么、干得怎么样及其情感体验。元认知策略包括计划策略、监视策略和调节策略。

- (1) 计划策略

计划策略是根据认知活动的目标，在进行一项认知活动之前，进一步明确认知目标、确定认知过程和环节、预计认知结果、选择认知策略并评估其有效性。元认知计划策略包括设

置学习目标、浏览学习材料、分析完成任务的方法等。

### （2）监视策略

监视策略是一种常用的元认知策略，是指在认知活动中，根据认知目标不断反省和监控自己的认知活动是否在沿着正确的方向进行，正确估计自己达到认知目标的程度、水平，并根据有效性标准评价各种认知行动、策略的效果。

### （3）调节策略

调节策略是根据对认知活动结果的检查，如果发现问题、遇到困难或偏离目标时，采取相应的补救措施，及时修正、调整认知策略。调节策略能帮助小学生矫正他们的学习行为，补救理解上的不足。

## 8. 【参考答案】

资源管理策略则是辅助学生管理可用的环境和资源的策略，具体包括时间管理策略、学习环境管理策略、努力管理策略、学习工具利用策略和人力资源利用策略。

- （1）学习时间的管理；
- （2）学习环境的设置；
- （3）努力管理策略；
- （4）学习工具的利用；
- （5）人力资源的利用。

## 五、案例分析题

### 1. 【参考答案】

（1）根据奥苏贝尔的观点，刘浩表现出的内驱力是附属内驱力。附属内驱力是指个体为了获得长者们（如家长、教师）的赞许或认可而表现出把工作、学习做好的一种需要。附属内驱力是一种间接的学习需要，属于外部学习动机。

（2）由于刘浩的数学学习动机为外部动机，所以作为数学老师应引导他把外部学习动机转化为内部学习动机。内部学习动机的激发与培养的方法有：

①激发兴趣，维持好奇心。兴趣和好奇心是内部动机最为核心的成分，是培养和激发学生内部学习动机的基础。激发刘浩对数学的学习兴趣有助于其发展内部学习动机。

②设置合适的目标。当目标是由个体自己设定，而不是由他人设定时，个体通常会付出更多的努力。数学老师可以引导刘浩设置自己的数学学习目标。

③培养恰当的自我效能感。数学老师可以为刘浩选择难易合适的任务，让其获得数学成功体验，提升自我效能感水平。

④训练归因。数学老师还可以引导刘浩进行努力归因和现实归因，从而激发内部学习动机。

## 2. 【参考答案】

(1) “耶克斯—多德森定律”表明，动机不足或过分强烈都会影响学习效果。

①动机的最佳水平随任务性质的不同而不同。在比较容易的任务中，行为效果(工作效率)随动机的提高而上升；随着任务难度的增加，动机的最佳水平有逐渐下降的趋势。

②一般来讲，最佳水平为中等强度的动机。

③动机水平与行为效果呈倒U型曲线。

(2) ①根据耶克斯—多德森定律，教师在教学时，要根据学习任务的不同难度，恰当控制学生学习动机的激起程度。在学习较容易、较简单的课题时，应尽量使学生集中注意力，使学生尽量紧张一点，动机激起水平达到中等偏高的最佳状态；而在学习较复杂、较困难的课题时，则应尽量创造轻松自由的课堂气氛，让动机激起水平处于中等稍低的最佳状态；在学生遇到困难或出现问题时，要尽量心平气和地慢慢引导，以免学生过度紧张和焦虑。本案例中，班主任的做法是不正确的，冲击中考状元是困难的任务，教师应使吴某的动机激起水平稍低一些，然而班主任通过谈话使吴某的动机激起水平过高，致使吴某的身体也出现了问题。

②根据动机产生的诱因来源，学习动机可分为内部学习动机和外部学习动机。班主任告诉吴某老师们看好他，认为他有考状元的实力，嘱托他不要辜负老师的期望。班主任过于注重激励学生的外部动机，而忽略了激发吴某的内部动机。

(3) 案例中由于老师对吴某的期望和关注过多而使他产生了考试焦虑的心理。激励吴某学习的正确做法有：

①班主任应当帮助吴某正确认识来自老师和家长的期望，同时，老师可以给予吴某一个宽松的心理环境，减轻吴某的心理负担。

②班主任应当帮助吴某保持一种适度的学习动机，避免过度紧张和焦虑。在学习上要注意劳逸结合，合理安排学习与休息时间，提高吴某的学习效率。学习之余可以适当参加体育活动，通过体育锻炼来缓解学习带来的紧张情绪。

③帮助吴某树立正确的成败观，保持良好的心态来对待考试的过程和考试的结果，以一颗平常心对待考试。

## 3. 【参考答案】

(1) ①根据案例中的描述可知，在处理既重要又紧急的事情时，A、B两个学生都投入了一定的时间。但是，造成时间管理效果差异的是重要但不紧急的事情。A学生对于重要但不紧急的事情，能够提前规划，并花费较多的时间；B学生却不善于规划，总是花较少的时间去处理。

这说明 A 学生能够有规律、有计划地完成任务，掌握时间的主动权，而 B 学生没有做到高效地管理时间。

②根据 A、B 两个学生在不重要又不紧急的事情上的时间使用情况可知，A 学生在一段时间内只做一件事情，花费时间相对较多；B 学生同步做几件事情，花费时间相对较少。A 学生在不重要又不紧急的事情上耗费了大量的时间，这样就减少了处理既重要又紧急和重要但不紧急的事情的时间，是一种变相的拖延。高效的时间管理，需要把精力放在处理既重要又紧急和重要但不紧急的事情上。

(2) ①帮助学生统筹安排学习时间。教师应指导每个学生根据自己的总体目标，对时间做出总体安排，并通过阶段性的时间表来落实。对每一天的活动，都要列出一张活动优先表来。在制定学习计划时，要注意将学习计划落实在学习成果上。在执行学习计划时，要有效防止拖拉作风。

②教导学生高效利用最佳时间。在不同的时间里，人的体力、情绪和智力状态是不一样的。因此，每个学生要根据自己的模式来安排学习内容，确保状态最佳时学习最重要的内容。首先，要根据自己的生物钟安排学习活动；其次，要根据一周内学习效率的变化安排学习活动；再次，要根据天内学习效率的变化来安排学习活动；最后，要根据自己的工作曲线安排学习活动。

③指导学生灵活利用零碎时间。首先，可以利用零碎时间处理学习上的杂事。其次，读短篇文章或看报纸杂志，拓宽自己的知识面，或者背诵诗词和外文单词。此外，可以进行讨论和通讯，与他人进行交流，在轻松的气氛里与人交流，有助于启发创造性思维。利用零碎时间的技巧很多，例如，让学生准备一个可随身携带的小本子，记上要背的知识点，在排队、等车或其他零碎时间里拿出来读一读；在起床、洗脸、刷牙、就餐等活动场所的墙上，贴上一个与视线等高的小夹子，夹上记着单词、公式的卡片等。

## 第五章 教学心理

### 一、单项选择题

1. 【答案】A。
2. 【答案】A。
3. 【答案】A。解析：教师采取的有效达到教学目标的一切活动计划，包括教学事项的顺序安排、教学方法的选用、教学媒体的选择、教学环境的设置以及师生相互作用设计等称为教学策略。

## 二、判断题

1. 【答案】 √。
2. 【答案】 √。
3. 【答案】 √。
4. 【答案】 √。
5. 【答案】 √。

## 三、简答题

### 1. 【参考答案】

(1) 分析教学对象；

分析教学对象是教学设计的基础。

(2) 确定教学目标；

确定教学目标是开展教学设计的逻辑起点。

(3) 制定教学策略；

教学策略是在教学目标确定以后，根据已定的教学任务和学生的特征，有针对性地选择与组合相关的教学内容、教学组织形式、教学方法和技术，形成的具有效率意义的特定的教学方案。

(4) 设计教学评价。

教学活动要实现预定的教学目标，必须反馈和评价教学效果。

### 2. 【参考答案】

(1) 教师的因素

①教师的领导方式是教师用来行使权力与发挥其领导作用的行为方式。

勒温将教师的领导方式分为专制型、民主型和放任型三种类型。其中民主型的课堂气氛最佳。

②教师期望通过四种途径影响课堂气氛：

一是接受。教师通过接受学生意见的程度，为不同学生创造不同的社会情绪气氛。

二是反馈。教师通过输入信息的数量、交往频率、目光注视、赞扬和批评等向不同期望的学生提供不同的反馈。

三是输入。教师向不同期望的学生提供难度不同、数量不等的学习材料，对问题作出程度不同的说明、解释、提醒或暗示。

四是输出。教师允许学生提问和回答问题，听取学生回答问题的耐心程度等等，都会对课堂气氛产生不同的影响。

③教师的积极情绪状态往往投射到学生身上，使教师与学生的意图、观点和情感连结起来，从而在师生间产生共鸣性的情感反应，有利于创造良好的课堂气氛。

### （2）学生的因素

①学生对集体目标认同，个人需求与课堂教学目标一致，能使集体的士气高涨，提高活动效率；当学生个人目标融入集体目标之中，良好课堂气氛的形成有了必要前提。

②学生遵守纪律的自觉性高，有良好的品德和守纪律的习惯，有利于形成良好的课堂气氛。

### （3）课堂物理环境因素

课堂物理环境是指教学时间和空间因素构成的特定的教学环境，包括教学的时间安排、班级规模、教室内的设备、教具、声响、光线、空气、气温、座位编排等。

## 3. 【参考答案】

### （1）教师的领导风格

参与式领导注意创造自由空气，鼓励自由发表意见，不把自己的意见强加于人。

监督式领导则待人冷淡，只注重集体讨论的进程，经常监督人的行为有无越轨。

### （2）班级规模（班级的大小）

首先，班级的大小会影响成员间的情感联系。班级越大情感纽带的力量就越弱。

其次，班内的学生越多，学生间的个别差异就越大，课堂管理所遇到的阻力也可能越大。

再次，班级的大小也会影响交往模式。班级越大，成员间相互交往的频率就越低，对课堂管理技能的要求也就越高。

最后，班级越大，内部越容易形成各种非正式小群体，而这些小群体又会影响课堂教学目标的实现。

### （3）班级的性质

不同的班级往往有不同的群体规范和不同的凝聚力，教师应该在深入了解的基础上，掌握班级集体的特点，运用促进和维持的高超技巧，获得理想的管理效果。

### （4）对教师的期望

班内的学生对教师的课堂行为会形成定型的期望。他们期望教师以某种方式进行教学和课堂管理。当期望与现实发生冲突时，这种定型的期望必然会影响课堂管理。

## 4. 【参考答案】

### （1）建立有效的课堂规则；

### （2）合理组织课堂教学；

- (3) 做好课堂监控;
- (4) 培养学生的自律品质。

#### 5. 【参考答案】

- (1) 学生的因素

①适应不良②厌烦③挫折与紧张④寻求注意与地位⑤过度活动⑥性别差异

- (2) 教师的因素

①要求不当②滥用惩罚手段③教师缺乏自我批评精神

- (3) 环境因素

①家庭因素②大众媒体③课堂内部环境

## 第五部分 学校心理健康教育

### 第一章 心理健康的概述

#### 一、单项选择题

1. 【答案】B。解析：1989 年，世界卫生组织又明确提出“健康不仅是没有疾病，而且包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

2. 【答案】D。解析：人际关系和谐是心理健康的重要标准，人际关系不和谐的具体表现：封闭自我，不愿意交流、冷漠无情、自私自利等。

3. 【答案】C。解析：正常的心理活动必须具备正常的生理基础和遗传素质。遗传是儿童心理发展的必要物质前提，并奠定了个体心理发展差异的先天基础，规定了发展的高低限度，但它不能限定发展的过程以及所达到的高度。

4. 【答案】D。

5. 【答案】D。

6. 【答案】A。

7. 【答案】A。解析：抑郁的表现：①变得少言寡语，不愿与他人交往，自我评价低，自罪自责；②对周围事情不感兴趣、心灰意懒，活动少；③动作变得迟缓疲乏无力，情绪起伏大，爱哭，易恼。通常这些表现要持续较长时间，如一周以上。

8. 【答案】B。解析：羞怯的表现：①见到陌生人脸红，不爱说话，即便说话也慢声细语。上课时不敢举手，回答问题时满脸通红、额头冒汗等；②参加活动时主动性不强，不敢

带头或自愿去做某件事。

9. 【答案】D。解析：嫉妒的表现：①盲目骄傲。不愿意承认别人的长处和优点，对别人的长处和优点挑剔和贬低，把别人的进步当成是对自己的威胁；②感情上自私。只要求教师对自己关心、重视，看到老师关心、重视别人，就生气甚至怨恨别人；③与同伴相处，喜欢显示自己，讥笑别人；④发现比自己强的人或事，轻则有意视而不见，重则想法破坏。

10. 【答案】A。

11. 【答案】B。

## 二、多选题

1. 【答案】ABCD。解析：早在 1948 年，世界卫生组织（WHO）在其宣言中就指出，健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。1989 年，世界卫生组织又明确提出：“健康不仅是没有疾病，而且包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

2. 【答案】ABCD。

3. 【答案】ACD。解析：心理健康的标淮有：（1）自我意识正确。能正确评价自己、接纳自己；（2）人际关系协调。乐于交往，能和多数人建立良好的人际关系，具有处理矛盾的能力；（3）性别角色分化。能够获得相应的性别角色，行为方式和相应的性别角色规范一致；（4）社会适应良好。能够面对、接受、适应现实，能够妥善处理生活、学习和工作中的各种挑战；（5）情绪积极稳定。情绪乐观稳定，热爱生活，积极向上，对未来充满希望，有烦恼能自行解脱；（6）人格结构完整。具有较高的能力、完善的性格、良好的气质、正确的动机、广泛的兴趣和坚定的信念等。（7）智商正常。

4. 【答案】ABC。

5. 【答案】AB。

6. 【答案】AB。

7. 【答案】ABC。

8. 【答案】CD。

9. 【答案】AB。

10. 【答案】ABCD。

11. 【答案】ABCD。

12. 【答案】ABCD。

13. 【答案】ABCD。

14. 【答案】BC。

15. 【答案】ABCD。

16. 【答案】ABCD。
17. 【答案】ABCD。
18. 【答案】ABCD。
19. 【答案】ABCD。

### 三、判断题

1. 【答案】√。

2. 【答案】×。心理健康分为正负两个方面，它不仅是指消极情绪情感的减少，同时也是积极情绪情感的增多。心理健康将这两种情绪默认为彼此独立，也就是说，积极情绪的增加并不意味着消极情绪的减少，它们可以同时存在。

3. 【答案】√。
4. 【答案】√。
5. 【答案】√。

## 第二章 学校心理健康教育的概述

### 一、单项选择题

1. 【答案】D。解析：学校心理健康教育是根据学生生理、心理发展特点，运用有关心理学的理论、方法和手段，预防学生心理问题，增进学生心理健康，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。

2. 【答案】C。解析：治疗精神疾病属于医学领域，不属于心理学领域，更不在心理健康教育的范畴。

3. 【答案】D。
4. 【答案】D。

### 二、多项选择题

1. 【答案】ABCD。解析：心理辅导是指在一种新型的建设性的人际关系中，学校辅导教师运用其专业知识和技能，给学生以合乎其需要的协助与服务，帮助学生正确地认识自己、认识环境，依据自身条件，确立有益于社会进步与个人发展的生活目标，克服成长中的障碍，增强与维持学生心理健康，使其在学习、工作、人际关系各个方面作出良好适应。

2. 【答案】BD。解析：学校心理健康教育的理论基础是以心理学为理论指导，而德育主

要以马克思主义理论为指导。

3. 【答案】CD。解析：学校心理健康教育以认识自我为主要内容强调自我调控、承受挫折、适应环境等；德育以认识社会为主要内容，强调学生了解社会或阶级所要求的政治思想观点、道德行为等。

4. 【答案】ABCD。

5. 【答案】ABCD。

### 三、简答题

#### 【参考答案】

学校心理健康教育是根据学生生理、心理发展特点，运用有关心理学的理论、方法和手段，预防学生心理问题，增进学生心理健康，培养学生良好的心理素质，促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动。

## 第三章 学校心理健康教育的目标、任务和原则

### 一、单项选择题

1. 【答案】C。解析：学校心理健康教育目标的三个层次：基础目标：防止心理疾 病，增进心理健康；中间目标：优化心理素质，促进全面发展；终极目标：开发心理潜 能，实现自我价值。

2. 【答案】A。解析：学生患抑郁症，需要去专业的精神科做诊断和治疗，学校心理辅导无法解决此问题。

3. 【答案】A。解析：活动性原则是指学校心理健康教育要把学生作为活动的主体， 重视通过活动来促进学生的发展。

4. 【答案】B。

5. 【答案】C。

6. 【答案】D。

7. 【答案】B。

8. 【答案】C。

9. 【答案】A。

10. 【答案】A。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABCD。

2. 【答案】AD。解析：学校心理健康教育的总目标是提高全体学生的心理素质、培养乐观积极向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进身心的可持续发展，为他们的健康成长奠定基础。而具体目标为：使学生学会学习与生活、正确认识自我培养健全人格和个性心理品质等。而且对于有心理困扰的学生给与科学有效的心理辅导，提高其心理健康水平。

3. 【答案】AC。解析：心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能，促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。心理健康教育的具体目标是：使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心理辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。

4. 【答案】CD。解析：CD 选项是心理健康教育的具体目标。

5. 【答案】ABCD。

6. 【答案】ABCD。心理健康教育是指通过对学生进行心理健康知识的教育和训练，培养学生良好的心理素质，预防心理障碍和心理疾病的发生，促进学生身心全面和谐发展。

7. 【答案】BCD。

8. 【答案】ABCD。

9. 【答案】ABC。

## 三、判断题

1. 【答案】×。解析：幻觉、妄想属于精神病性症状，不在心理咨询与辅导的范围内。

2. 【答案】√。

3. 【答案】√。

4. 【答案】×。

5. 【答案】√。解析：实践活动是青少年心理发生发展的基础，因此针对青少年学生各种心理问题的心理健康教育内容、形式和方法等不能只停留在一般知识的简单传授上，应让学生在各种模拟与实际情境中去讨论、体验和训练等，必要的时候，还要创造条件，使他们可以通过直接的实践活动来提高心理素质和心理健康水平，完善个性发展。

## 四、简答题

### 1. 【参考答案】

系统性原则是指在学校心理健康教育过程中，教育者要运用系统论的观点指导教育工作，注意学生心理活动的有机联系，对学生心理问题作全面考察和系统分析，防止和克服教育工作中的片面性。学校心理健康教育追求学生人格的全面发展，最终达到提高学生心理素质和整体素质的目的。

贯彻要求：

- (1)树立学生全面发展的观点，教育活动时刻要关注学生人格整体的完整和身心素质的全面提高；
- (2)对学生心理问题的分析，要从整体、全局、多方面的角度进行，把内外因、主观、家庭社会学校和个人诸因素综合起来；
- (3)对学生心理问题的教育与辅导要采用综合模式，不局限于某一种方法和技术。

### 2. 【参考答案】

学校心理健康教育的任务，是围绕学校的培养目标和心理健康教育的目标来确定的，它是实现目标的保证。当前开展学校心理健康教育工作的具体任务主要有三个方面：

#### (1) 学校心理健康教育任务的基本认识

①面向全体学生，开展预防性和发展性的心理健康教育。

通过发展性的心理健康教育，使学生不断正确认识自己，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，努力提高全体学生的心理素质和心理健康水平。这是学校开展心理健康教育的基础和工作重点，也可以说是主要任务。其特点如下：

②面向少数有心理困扰和心理障碍的学生，开展补救性和矫治性的心理咨询和辅导。

开展补救性的心理咨询，使他们摆脱障碍，调节自我，恢复和提高心理健康水平，增强发展自我的能力。对于极少数有严重心理疾病的学生，能够及时识别，转介到专业心理治疗机构，同时予以密切配合，尽快治愈，帮助学生重返校园。其特点如下：

③面向教师和家长开展心理健康教育工作，从而间接促进学生心理健康发展。

总之，心理健康教育的主要任务是面向全体学生，全面推进素质教育，促进学生形成健康的心理素质；减少和避免对他们心理健康的各种不利影响；培养身心健康、具有创新精神和实践能力的社会主义事业的建设者。

#### (2) 学校心理健康教育任务的具体规定

《中小学心理健康教育指导纲要》中指出，心理健康教育的主要任务是全面推进素质教

育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力，开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质，减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响，培养身心健康、具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

## 第四章 学校心理健康教育的内容

### 一、单项选择题

1. 【答案】D。解析：自我意识的辅导目标主要有：(1)自我概念的形成和培养；(2)自尊的形成和培养；(3)自信的形成和培养及悦纳自我。
2. 【答案】C。解析：自我完善是指学生在实现自己的理想或目标过程中，有意识 地调控自己的心理和行为，充分发挥自己的主体作用。
3. 【答案】D。解析：题干给的例子是引导学生改变对考试的认识。
4. 【答案】D。解析：作品深化是让学生以书面语言记录自己的真情实感，使他们 不再拘泥于具体情境，而是掌握抽象的普遍性的情绪情感规律。
5. 【答案】B。解析：自我反思是个体结合自身行为结果，对自身原因进行的归因和思考。王刚根据自己数学考试不及格的结果，分析出自身努力不足的原因，是对自身行为的自我审视与反思，属于通过自我反思认识自我；A 选项未涉及与他人的比较，C 选项仅强调活动表现和成果，未体现后续的原因分析，D 选项无他人评价的相关信息。
6. 【答案】A。解析：正确认识自我是指个体对自身的特点、能力、行为等有客观、全面的认知，这是主体进行自我接纳、开展自我教育的基础和前提。只有先正确认识自己，才能客观地接纳自身的优缺点，也才能有针对性地进行自我教育；自信、自我肯定、自尊均是建立在正确认识自我基础上的心理品质。
7. 【答案】C。解析：自我教育是个体主动对自身的认知、行为进行调整和提升的过程，其核心目的是弥补自身不足、发挥自身优势，实现自我的不断完善。自我认识、自我接纳、自我反思是开展自我教育的过程和基础，而非自我教育最终要提高的核心能力。
8. 【答案】D。解析：中小学同伴交往的核心原则为善交益友、乐交诤友、不交损友，这是建立健康、积极同伴关系的重要准则；做老好人意味着无原则地迁就他人，忽视自身的合理需求，不利于建立真实、健康的同伴关系，不属于同伴交往的原则。
9. 【答案】A。解析：专制型父母的核心特点是拥有绝对权威，要求子女无条件服从自己的意志，忽视子女的自主意愿和想法，“我养大了你，你就得听我的” 体现了这种无条件的

服从要求；民主型父母注重与子女的平等沟通和协商，权威型父母有引导性的权威且尊重子女想法，放任型父母则对子女疏于管教、放任自流。

10. 【答案】A。解析：“凡学之不勤，必其志尚未笃也”的意思是学习不够勤奋，根源在于志向不够坚定，而志向是学习动机的重要组成部分。学习动机是推动学生进行学习活动的内在动力，这句话体现了学习动机辅导在中小学心理课堂的重要性；该内容与学习策略、考试心理、时间管理的辅导核心无关。

11. 【答案】ABCD。解析：保持理智能让个体在产生情绪时避免失控，以理性视角看待问题，是情绪管理的基础；转移注意力可将关注点从引发不良情绪的事物上移开，有效缓解当下的负面情绪；幽默自嘲能以轻松的方式化解负面情绪，降低情绪的消极影响；升华是将负面情绪转化为从事创造性、有社会价值活动的动力，是高级的情绪管理方法，这四种均为中小学心理教育中常用的情绪管理方法。

12. 【答案】B。解析：移情训练是通过创设特定的情境，引导学生站在他人的角度体会其情绪情感，培养学生共情能力的方法。教师设计先天缺陷被嘲笑的场景，让学生体会他人的情绪体验，核心是引导学生共情他人，属于移情训练；情感辨析侧重区分不同的情绪类型，情绪沟通训练侧重情绪的表达与交流，情绪调节训练侧重自身情绪的调控方法。

13. 【答案】B。解析：情绪追忆是移情训练的重要方法之一，指运用言语指示唤醒学生在过去生活经历中亲身感受到的强烈情绪体验，以此加强情绪体验与特定社会情境之间的联结，帮助学生更好地理解不同情境下的情绪感受；情感辨析是辨别不同的情绪类型，情绪换位是站在他人角度设想情绪，作品深化是通过书面形式记录情感，均不符合题干描述。

14. 【答案】C。解析：情绪换位是移情训练的核心方法，指引导学生站在他人的立场和角度，设想他人的处境，进而体会他人的情绪情感。教师让学生代入行动迟缓、无人照顾的老人的角色思考心情，核心是引导学生换位思考，体会他人的情绪，属于情绪换位。

15. 【答案】D。解析：作品深化是移情训练的方法之一，指让学生以书面语言记录自己的真情实感，使学生脱离具体的情境，总结并掌握抽象、普遍性的情绪情感规律，同时教师通过提供反馈信息，强化学生作品中的正确反应，深化学生的共情能力；其余选项均无书面记录、总结抽象规律的核心特征。

16. 【答案】D。解析：升华调节是将负面情绪转化为从事创造性、有社会价值活动的动力，把消极的情绪体验赋予积极的意义，是高级的情绪调节方法。歌德将失恋的痛苦情绪转化为《少年维特之烦恼》的文学创作，属于将负面情绪升华为创造性活动，是升华调节；转移调节是转移注意力，延缓调节是推迟情绪反应，宣泄调节是直接释放负面情绪，均不符合题干描述。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ACD。解析：自我意识教育与辅导是围绕学生自我意识发展开展的专项心理辅导，核心涵盖自我认识、自我接纳、自我完善三大模块。自我认识是基础，帮助学生客观了解自身；自我接纳是关键，引导学生正视自身优缺点；自我完善是目标，助力学生提升自我。自我体验是自我意识的心理成分之一，并非独立的辅导工作类别，因此不纳入辅导工作范畴。

2. 【答案】ABCD。解析：培养良好自我意识、实现自我发展是促进青少年人格健全的核心，其途径和方法具有系统性。深入认识自我是基础，帮助学生客观剖析自身的能力、性格、优缺点；积极自我暗示是重要的心理调节方法，能提升学生的自我认同感和自信心；有效调控自我是关键，让学生学会管理自身的情绪和行为，适配社会环境；不断自我超越是最终目标，推动学生在认识、接纳自我的基础上持续提升，实现个人成长，四者共同构成自我意识培养的完整路径。

3. 【答案】ABC。解析：教师对学生进行自我接纳辅导需注重实操性和体验性，而非单纯的口头告知。尊重、接纳学生是辅导的前提，能让学生建立心理安全感；引导学生正确认识自己的优点和缺点是核心，帮助学生客观看待自身；多为学生创造发挥特长的机会是实践途径，让学生在体验成功中强化自我价值感。而单纯“告诉学生要接纳自己”缺乏具体的方法和体验，无法让学生真正建立自我接纳的意识，因此不属于有效的辅导方法。

4. 【答案】ABCD。解析：正确认识自我与实现自我是一个循序渐进的心理过程，符合人本主义心理学的自我实现理论。客观地认识自己是基础，要求学生摆脱主观偏见，全面了解自身的能力、性格和发展潜力；努力地悦纳自己是心理前提，引导学生正视并接受自身的不完美，建立积极的自我体验；积极地改造和完善自己是核心过程，让学生在实践中弥补不足、提升优势；实现自我是最终目标，推动学生发挥自身潜能，达成个人的成长与发展。

5. 【答案】ABCD。解析：自我完善教育与辅导是一个闭环的心理培养过程，各项措施相互衔接、相辅相成。帮助学生进行自我认识和自我评价是基础，让学生明确自我完善的方向；自我设定与自我激励是动力，引导学生制定合理的自我提升目标并激发行动意愿；自我监督与自我控制是保障，让学生在实现目标的过程中规范自身行为，克服困难；自我体验与自我强化是反馈，让学生在实践中感受成长的喜悦，巩固自我完善的行为，四者共同推动学生实现自我提升。

6. 【答案】ABCD。解析：人际关系辅导是青少年心理健康教育的重要内容，其范畴覆盖青少年日常生活中核心的人际关系类型。师生关系是校园生活的重要人际关系，直接影响学生的学习和心理状态；同伴关系是青春期学生最核心的人际关系，对其社会化发展至关重要；亲子关系是学生成长的基础人际关系，影响其人格和情绪发展；异性关系是青春期特有的重

要人际关系，引导学生正确处理异性交往是青春期心理辅导的重点，因此四类关系均属于人际关系辅导的内容。

7. 【答案】ABCD。解析：教师开展同伴关系辅导需从课堂、管理、环境、能力多维度入手，构建全方位的辅导体系。充分利用课堂教学促进同伴互动，是将辅导融入日常教学的常态化途径；了解学生同伴关系现状并公正处理同伴冲突，是及时干预不良同伴关系的关键；创设积极向上的班风，能为良好同伴关系的形成营造良好的校园环境；帮助学生学习社会交往技能并主动参与交往活动，是提升学生同伴交往能力的核心，让学生掌握实操性的交友方法。

8. 【答案】ABC。解析：健康的交友技巧以平等、尊重、共情为核心，注重双向的良性沟通。主动交往是建立同伴关系的前提，帮助学生打破社交被动的状态；倾听是有效沟通的关键，能让对方感受到被尊重和理解；换位思考是共情的核心，帮助学生理解他人的想法和感受，减少交往矛盾。而讨好他人是一种不平等的交往方式，会让学生失去自我，无法建立真正的、相互尊重的友谊，并非健康的交友技巧。

9. 【答案】ABCD。解析：子女对父母的期望本质上是对情感支持、沟通理解、价值认同的心理需求，涵盖多个方面。关怀与帮助是子女对父母实际情感和生活支持的期望；倾听和理解是子女对父母沟通态度的核心期望，希望父母能耐心倾听自己的想法；接受和赞许是子女对自我价值认同的期望，希望父母能认可自己的努力和选择；信任和爱是子女对父母情感核心的期望，是亲子关系的基础，四类期望共同构成子女对父母的主要心理需求。

10. 【答案】ACD。解析：从父母角度出发，改善亲子关系的核心是理解、调整、适配，遵循科学的教养原则。了解子女对父母的期望，是实现亲子相互理解的基础，让父母的教养行为更贴合子女的心理需求；调整对子女的期望，避免期望过高或过低，能减少亲子之间的矛盾；及时更新调整教育方式，适配子女的成长阶段（如青春期学生需要更多的自主空间），是保持亲子关系和谐的关键。而不过问、不干涉子女的生活属于放任型教养方式，会让子女感受到父母的忽视，不利于亲子关系的发展，也不利于子女的健康成长。

11. 【答案】ABCD。解析：从子女角度出发，改善亲子关系的核心是理解、尊重、共情、互动，主动搭建亲子沟通的桥梁。了解父母对子女的期望，能让子女站在父母的角度理解其教养行为，减少亲子矛盾；了解和尊重父母，是亲子沟通的基本态度，认可父母的付出和不易；满足父母的情感需要（如主动关心、沟通），能促进亲子之间的情感互动，拉近心理距离；站在父母的角度思考问题，是共情的核心，能让子女更好地理解父母的想法，实现有效沟通。

12. 【答案】ABC。解析：青少年异性交往的核心是自然、坦诚、有分寸，适配青春期的

身心发展特点。克服羞怯是主动开展异性交往的前提，帮助学生打破异性交往的心理障碍；真实坦诚是异性交往的基本原则，能让交往建立在相互信任的基础上；留有余地是异性交往的重要分寸，指交往的频率、距离、话题需把握边界，符合青春期异性交往的要求。而“聊一切话题”缺乏交往边界，易涉及隐私或不适宜青春期的内容，引发异性交往的问题，因此不属于正确的交往方法。

13. 【答案】ABCD。解析：青少年异性关系辅导需采用多样化、常态化、体验化的方式，兼顾知识普及和实践能力培养。专题讲座能系统普及青春期异性交往的知识和原则，帮助学生建立正确的认知；日常生活渗透教育是将辅导融入校园生活的各个场景，实现常态化引导；主题班会能为学生提供异性交往的交流平台，让学生分享经验和困惑；团体辅导活动能通过互动游戏、情景模拟等形式，提升学生异性交往的实操能力，四类方式结合能实现最佳的辅导效果。

14. 【答案】AB。解析：青少年异性交往的核心原则是自然、适度，这是由青春期学生的身心发展特点和社交需求决定的。自然原则指交往的心态、语言和行为要自然大方，避免刻意回避或过度拘谨；适度原则指交往的频率、距离、内容和方式要把握分寸，避免过于亲密或疏远。专一原则是恋爱关系的核心原则，并非青春期异性普遍交往的要求；独立原则是个人成长的原则，并非异性交往的专属原则，因此二者不纳入异性交往的核心原则。

15. 【答案】ABCD。解析：学习动机是推动学生学习的内部心理动力，其心理结构涵盖四个核心内容，相互影响、相辅相成。知识价值观是学生对学习知识的意义和价值的认知，决定学习的根本方向；学习兴趣是内部学习动机的核心，能激发学生的学习主动性和积极性；学习能力感（自我效能感）是学生对自身学习能力的主观判断，直接影响学习的坚持性和努力程度；成就归因是学生对学习结果的原因分析，会影响后续的学习动机和行为，四者共同构成完整的学习动机体系。

16. 【答案】BD。解析：元认知策略是学生对自身学习过程的监视、控制和调节策略，分为计划策略、监控策略、调节策略三类。B 选项考生在考试时注意自己的答题时间和答题速度，属于监控策略，是对学习过程的实时监视；D 选项学生在阅读较难材料时放慢速度，属于调节策略，是根据学习情况对学习行为进行调整。A 选项利用英文字母歌记忆 26 个字母，属于认知策略中的精细加工策略（利用谐音、歌谣等方式加深记忆）；C 选项通过划线促进考点学习，属于认知策略中的复述策略（通过重复感知强化记忆），二者均不属于元认知策略。

17. 【答案】ABCD。解析：考试焦虑是学生在应试情境下产生的一种复杂的情绪反应，其成因涵盖心理、外部、自身能力等多个方面，相互叠加加剧焦虑。不合理的认知是核心心理原因，如“考不好就一无是处”的绝对化要求、过分夸大考试后果的灾难化思维；来自父母

老师的压力是重要外部诱因，过高的期望会让学生产生心理负担；过分苛求自己是内部心理因素，学生对自己设定过高的考试目标，易产生挫败感；应试技巧差是实操因素，学生因不会分配答题时间、审题不清等，临场易产生紧张感，进一步加剧考试焦虑。

18. 【答案】ABCD。解析：调适考试焦虑需从认知、准备、实操多方面入手，构建系统化的调适方法，兼顾考前和考中。端正应试动机是根本，引导学生树立“考试是检验学习的手段，而非唯一评价标准”的认知，摒弃功利化的考试观念；做好考试准备是基础，包括知识准备（扎实复习）、物资准备（备好考试用品）和心理准备（调整心态）；掌握考试策略是考中核心，如合理分配答题时间、先易后难的答题顺序，能提升应试效率；各类方法相互配合，能有效缓解考试焦虑情绪。

19. 【答案】ABD。解析：考试焦虑会引发学生心理情绪和生理躯体的双重表现，二者相互影响。紧张焦虑是最核心的情绪表现，学生会出现烦躁、担忧、恐惧等情绪；心跳加快、血压升高是典型的生理躯体表现，由情绪紧张引发的交感神经兴奋导致。血压降低并非考试焦虑的典型生理反应，通常与疲劳、低血糖等因素相关，因此不纳入考试焦虑的表现范畴。

20. 【答案】AD。解析：生活适应辅导是帮助学生适应日常生活环境、应对生活中的各种挑战的心理辅导，核心聚焦于整体心理状态和突发危机。情绪情感辅导是生活适应的基础，帮助学生管理自身情绪，以良好的心态面对生活；危机心理辅导是重要内容，针对学生生活中遇到的突发危机（如家庭变故、挫折事件）开展专项辅导，帮助学生度过心理难关。学习动机辅导、考试心理辅导属于学习适应辅导的范畴，聚焦于学生的学习场景，并非日常生活适应，因此不纳入。

21. 【答案】BC。解析：判断情绪表达是否合理，核心依据时间和强度两个维度：情绪持续时间与事件性质匹配，情绪反应强度适中，不偏激、不压抑。B 选项学生因爷爷逝去情绪低落数月，哀伤情绪的持续时间和强度与丧亲的重大生活事件相匹配，属于合理的情绪表达；C 选项学生赢得比赛后一整天兴奋，积极情绪的持续时间和强度与成功事件相匹配，是正常的情绪反应。A 选项因同桌不给抄作业就暴跳如雷、怀恨在心，情绪反应强度过强，且事件本身并非重大挫折，属于不合理表达；D 选项失去母亲却未掉一滴眼泪，过度压抑哀伤情绪，反应强度过弱，也属于不合理表达。

22. 【答案】BCD。解析：合理表达情绪的核心是尊重自己、尊重他人，保障沟通效果，需遵循一定的原则。避免攻击性的表达，能防止因情绪失控引发人际矛盾，保障交往的和谐；尽量表达自己的感受而非指责他人，如用“我生气”代替“你气死我了”，能让对方更易接受，实现有效沟通；选择恰当的时机，在彼此无压力的场合表达情绪，能提升情绪表达的效果。负性情绪（如愤怒、悲伤）也需要合理表达，压抑负性情绪会导致心理压力积累，不利

于心理健康，因此“负性情绪就不要表达”的说法错误。

23. 【答案】ABCD。解析：情绪情感辅导是青少年心理健康教育的核心内容，是一个系统化的辅导体系，涵盖从认知、识别到沟通、控制的全流程。情绪认识辅导是基础，帮助学生了解情绪的本质、类型、产生原因和影响；情绪识别辅导是关键，培养学生识别自身和他人情绪的能力；情绪沟通辅导是核心，教给学生合理表达情绪、倾听他人情绪的方法；情绪控制辅导是重点，帮助学生掌握调节和管理自身情绪的技巧，此外还包括情绪熏陶辅导，通过环境营造培养学生积极的情绪体验，五类内容共同构成完整的情绪情感辅导体系。

24. 【答案】BD。解析：合理的情绪表达遵循\*\*“表达感受、不指责、不攻击”\*\*的原则，客观陈述自身情绪，明确交往边界。B 选项“我对他的这种行为很生气”，直接表达自身的愤怒感受，未指责他人，属于合理表达；D 选项“我不喜欢你用这种口气来对我说话”，清晰表达自身的感受和交往边界，让对方明确行为的不妥，属于合理表达。A 选项“气死我了”是情绪化的宣泄，未明确情绪的原因，不利于沟通；C 选项“你给我闭嘴”是直接的攻击性表达，易引发人际矛盾，均不属于合理的情绪表达。

25. 【答案】AB。解析：情绪情感识别训练的核心目标是培养学生识别自身和他人情绪的能力，核心技术聚焦于“辨析”和“体验”。情绪情感辨析技术是基础，帮助学生区分不同类型的情绪（如愤怒、委屈、烦躁），并判断情绪的强度，建立清晰的情绪认知；情景体验法是重要实操技术，通过模拟具体的生活情景，让学生身临其境感知和识别情绪，强化情绪识别能力。移情法是培养学生共情能力的技术，属于情绪沟通辅导范畴；情绪沟通法是教给学生情绪表达和倾听的方法，并非情绪识别训练的核心技术。

26. 【答案】BCD。解析：移情训练的核心目标是培养学生的共情能力，让学生学会站在他人角度理解和体验情绪，核心方法具有体验性和互动性。情绪追忆是让学生回忆自身的相似情绪体验，以此理解他人的情绪感受；情绪换位是让学生站在他人的立场，模拟体验对方的情绪，是移情训练的核心方法；作品深化是让学生通过绘画、写作等作品创作，表达和理解他人的情绪，强化共情体验。情感辨析技术是情绪情感识别训练的核心方法，聚焦于情绪的区分和识别，并非移情训练的方法。

27. 【答案】ABCD。解析：休闲辅导是帮助学生树立正确休闲观、学会合理规划休闲生活的心理辅导，核心内容涵盖认知、选择、准则、实操四个方面。认识休闲的功能是基础，让学生了解休闲的放松、发展、社交等价值，摒弃“休闲是浪费时间”的错误认知；学会休闲的选择是关键，引导学生选择适配自身兴趣、有益身心的休闲活动；懂得休闲的伦理是准则，让学生在休闲中遵守社会规则、不影响他人；利用休闲的时间是实操，教给学生合理规划休闲时间的方法，实现休闲与学习的平衡。

28. 【答案】ABCD。解析：正确的休闲观是学生合理规划休闲生活的基础，核心是正视休闲的价值、实现休闲与学习的平衡、自主规划休闲生活。意识到休闲是生活的重要组成部分，摒弃“唯学习论”的错误观念，正视休闲对身心发展的意义；认识到休闲与学习的辩证关系，明确合理的休闲能缓解学习压力、提升学习效率；了解自己在休闲方面的爱好，能选择个性化的休闲活动，提升休闲的体验感；认识到自己有权利支配休闲时间，能主动规划休闲生活，培养自主管理能力，四类观念共同构成健康的休闲观。

29. 【答案】ABCD。解析：开展休闲辅导需遵循\*\*“家校协同、课内外结合、理论与实践并重”\*\*的原则，构建全方位的辅导体系。开展休闲辅导课是系统教育途径，向学生传授休闲观和休闲规划的知识；开展课余休闲活动是实践载体，为学生提供体验休闲活动的平台；开展家长休闲辅导是家校协同的关键，引导家长树立正确的休闲观，配合学校做好学生的休闲引导；开辟休闲活动基地是硬件保障，为学生开展休闲活动提供场地和资源，四类措施相互配合，能有效提升休闲辅导的效果。

30. 【答案】ABCD。解析：休闲辅导的核心是\*\*“引导而非禁止、包容而非片面”\*\*，尊重学生的休闲选择，引导合理休闲。坚决杜绝学生的上网行为是“一刀切”的做法，合理的上网（如查阅资料、线上社交）是有益的休闲方式；认为最好的休闲活动是读书、学习，将休闲学习化，忽视了休闲的核心放松功能；单纯引导学生减少游戏时间，未区分健康游戏和不良游戏，健康的游戏能锻炼学生的思维和社交能力；认为游戏是不健康的休闲活动，是片面的认知，否定了游戏的积极价值，四类做法均违背了休闲辅导的基本原则，属于不适宜的辅导做法。

31. 【答案】ABC。解析：职业教育与辅导的核心是帮助学生建立职业认知、探索自身职业心理特质，属于心理层面的引导，而非实操技能培养。明确职业能力倾向，帮助学生了解自身的能力特点适配的职业类型，是职业辅导的基础；了解职业兴趣类型，引导学生发现自身的职业兴趣，激发职业发展的内部动机；探索职业价值取向，帮助学生明确自己对职业的意义和追求的认知，确定职业发展的方向。培养职业实践技能属于职业教育的实操内容，聚焦于职业技能的训练，并非职业辅导的心理层面基本内容。

32. 【答案】ABC。解析：实施职业辅导的核心是\*\*“引导、探索、赋能”\*\*，帮助学生掌握职业规划的方法，而非替代学生做出选择。帮助学生了解职业和专业，是构建职业认知的基础，让学生知晓不同职业和专业的要求；帮助学生了解自己的职业心理，包括职业能力、兴趣、价值观，是职业规划的核心；帮助学生掌握选择职业的技巧，如职业信息搜集、职业匹配分析，是提升学生职业规划能力的关键。为学生填报合适的高考志愿是具体的事务性工作，职业辅导侧重引导学生自主做出选择，而非直接替代学生填报志愿，因此不属于职业辅

导的核心措施。

33. 【答案】ABC。解析：职业辅导的核心原则是\*\*“早启蒙、重引导、促自主”\*\*，青春期是学生职业探索的关键期，开展职业辅导具有重要意义。A 选项教师为学生做出合理的职业规划，替代了学生的自主选择，违背了职业辅导“引导性”的核心原则，不利于学生职业自主能力的培养；B 选项认为中学生谈职业规划太早，忽视了青春期是职业探索的关键期，早启蒙能帮助学生明确学习目标，促进学业发展；C 选项认为职业辅导会耽误学生的学业，实则职业辅导能帮助学生建立学习与职业的关联，激发学习的内在动机，反而能促进学业。D 选项教师帮助学生了解职业兴趣，开始职业规划，符合职业辅导“早启蒙、重引导”的原则，是正确的做法。

### 三、判断题

1. 【答案】√。

2. 【答案】×。

3. 【答案】√。解析：内部动机是由内在需要所引起，与学习本身的兴趣联系的。外部动机是由外部诱因引起的，与外部奖励相联系。其中内部动机是最稳定最重要的学习动机。

4. 【答案】×。

5. 【答案】√。

6. 【答案】×。

7. 【答案】×。

### 四、简答题

#### 1. 【参考答案】

自我意识辅导是指运用有关心理健康教育的理论与技术，帮助学生科学地认识自我、悦纳自我、激励自我、调适自我、管理自我，促进学生良好自我概念的形成和自我意识的发展，形成自尊、自信、自重、自爱、自强、自制的健康人格的一种教育活动。自我意识辅导的内容主要包括自我认识教育与辅导、自我接纳教育与辅导和自我完善教育与辅导。

#### 2. 【参考答案】

##### （1）师生关系辅导的实施

- ①更新教育观念，尊重每一位学生的人格；
- ②注重师生互动，关注每一个学生的学习。

##### （2）同伴关系辅导的实施

- ①充分利用课堂教学，促进同伴之间的互动；

- ②了解学生同伴关系的现状，公正及时地处理同伴冲突；
- ③建立班级活动的规则，重视和利用非正式团体；
- ④创设积极向上的班风，形成良好的同伴关系；
- ⑤帮助学生提高人际认知水平，调整交往认知结构；
- ⑥帮助学生学习社会交往技能，主动参与交往活动。

#### （3）亲子关系辅导的实施

①父母学会理解和尊重孩子；②子女学会理解和尊重父母；③子女学会站在父母的角度想问题。

#### （4）异性关系辅导的实施

①正确认识青少年学生的异性交往；②把握青少年学生异性交往的原则；③了解青少年学生异性交往的方法；④引导青少年学生区分友谊与爱情。

### 3. 【参考答案】

- （1）充分利用课堂教学，促进同伴之间的互动；
- （2）了解学生同伴关系的现状，公正及时地处理同伴冲突；
- （3）建立班级活动的规则，重视和利用非正式团体；
- （4）创设积极向上的班风，形成良好的同伴关系；
- （5）帮助学生提高人际认知水平，调整交往认知结构；
- （6）帮助学生学习社会交往技能，主动参与交往活动。

### 4. 【参考答案】

#### （1）父母学会理解和尊重孩子

教师要对父母长辈进行教育，使他们更多地理解孩子、尊重孩子、满足孩子的合理需要。父母要注意以下几个方面：明确良好的亲子关系的特征；采取恰当的教养态度；了解子女对父母的期望；更新教育观念，调整对子女的期望值；在孩子不同的发展阶段进行不同的教育。

#### （2）子女学会理解和尊重父母

教师要教育青少年学生更多地理解父母、尊重父母，并帮助他们有效地与父母沟通，使学生认识到：第一，在任何家庭里，父母与孩子之间都会出现矛盾或冲突。美好的家庭不是没有矛盾和冲突，而是善于解决、处理矛盾或冲突；第二，良好的人际关系的基础是满足交往双方的需要，特别是心理、情感的需要。

因此，要处理好亲子关系，子女不但要考虑自己的情感需要，也要考虑父母的情感需要，言语行动还应遵守社会的行为准则，以避免激化矛盾，造成彼此的伤害。

#### （3）子女学会站在父母的角度想问题

虽然父母有时做得不对，但其出发点一般是好的，子女应该多体谅，尽量避免与父母发生冲突。

## 五、案例分析题

### 【参考答案】

材料中，男女生分组，杯盘狼藉；男女生同组，斯文儒雅。男女生都尽量在异性面前展示自己美好的一面，以博取异性喜欢，这是异性效应的一种体现。俗语“男女搭档，干活不累”说的也是这个道理。男女青少年在交往时，常伴有一种美妙和幸福的体验，这是一种自然现象和健康情感，这种情感能促进青少年学生的学习、认知和个性的发展。为了在异性面前呈现一个，完美的形象，大多数学生都奋发向上，勇于进取，最大限度地发挥自己的潜能，不遗余力地发挥自己的表现力和想象力。男生为了获得女生的好感，常常会用社会上公认的男子汉形象来塑造自己，举止潇洒，见义勇为等；而女生则用女性的标准来要求自己，温柔善良，美丽大方，细致周到等。

利用异性效应来促进青少年学生的健康发展。如在班级劳动中发挥男生力量上的优势，让男生多做一些体力活，同时也让他们在女生面前展示自己男子汉的一面，产生积极的自我体验；发挥女生细心认真的优势，让其展示贤淑的一面。让男女生在广泛的交往中丰富自身情感体验、扩大社交范围、增进人际交往能力，促进人格全面、健康发展。

# 第五章 学校心理健康教育的途径

## 一、单项选择题

1. 【答案】D。解析：在学校心理健康教育体系中，学校心理健康教育课程是其中最核心的组成部分，是学校心理健康教育最主要的工作内容。

2. 【答案】B。解析：将心理健康教育的理念和内容融合到其它学科当中，属于心理健康教育的学科渗透途径。

3. 【答案】B。解析：本题考查的学校心理健康教育家庭支持的概念，因此选择B。D项为学校心理健康教育需要家庭的支持，家校联合共同促进学生心理健康，而不是学校教育对家庭教育的影响。

## 二、多项选择题

1. 【答案】AB。

2. 【答案】ABCD。
3. 【答案】ABCD。
4. 【答案】ABCD。
5. 【答案】ABCD。

### 三、判断题

1. 【答案】×。解析：渗透途径是学校心理健康教育的主要渠道和基本途径。学校心理健康教育课程是其中最核心的组成部分，是学校心理健康教育最主要的工作内容。
2. 【答案】√。解析：引导学生提出适当的自我要求，鼓励学生把所学的心理健康知识与自己的生活结合起来；要引导学生进行相应的意志品质锻炼，养成学生良好的行为习惯和持之以恒的毅力；通过开展丰富多彩的班级团队活动，寓教育于这些活动中，引导学生在这些丰富多彩的集体活动中，提高认知水平，同时学会团结协作，从而健康成长。
3. 【答案】√。解析：将心理健康教育的理念和内容融合到其它学科当中，属于心理健康教育的学科渗透途径。

### 四、简答题

#### 【参考答案】

##### (1) 学校心理健康教育的专门途径

- ①学校心理健康教育课程
- ②学校心理健康教育咨询

##### (2) 学校心理健康教育的渗透途径

学校心理健康教育要渗透和融合到整个学校教育的全过程中，在学科教育、各项教育活动、德育和班主任工作等方面，都要注重对学生进行心理健康教育，这是心理健康教育的主要渠道和最基本途径。

- ①学校学科教学渗透
- ②学校学生管理渗透
- ③课外活动渗透
- ④环境优化渗透
- ⑤学校互联网络渗透

##### (3) 学校心理健康教育的支持途径

- ①家庭心理健康教育
- ②社区心理健康教育

# 第六章 学校心理健康教育课程

## 一、单项选择题

1. 【答案】B。解析：学校心理健康教育环境课程是指学校通过教育环境(包括物质的、文化的和社会关系结构的)有意或无意地传递给学生的关于心理发展方面的非公开性教育经验的一种课程形式。环境课程通过对学生的陶冶能够润物细无声地使学生受到一定的影响。

2. 【答案】D。解析：学校心理健康教育活动课程是指教师根据学生心理发展的规律和特点，有目的、有计划、有组织地通过以学生为主体的活动项目和活动方式，提高学生心理素质，增进心理健康、开发心理潜能的一种课程形式，因此有时也叫做“心理训练课”它是学校心理健康教育整体课程体系的核心部分。

3. 【答案】A。解析：体验性是学校心理健康教育课程的基本特征，其课程能否取得实效很大程度上取决于主体内在是否产生真切的体验以及体验的程度。体验所指向的不是活动的结果，而是活动的过程。只有经历学生主体内在的心理历程并使学生在情感交流和思维碰撞中产生深刻的情绪和情感体验的心理健康教育课程，才能真正促进学生心理品质和心理能力的发展。

4. 【答案】A。解析：认知改变是指教师通过质疑、暗示和说服等方法，来改变学生非理性的信念和观点，从而恢复和建立合理的、积极的思维方式来解决学生心理问题和促进学生健康人格的发展。

5. 【答案】C。解析：活动性是心理健康教育活动课程的突出特征，这类课程并非以单纯的知识传授为主，而是以各类具体、可参与的活动为核心载体，让学生在动手、参与、体验的过程中获得心理感悟、发展心理能力，活动性是其区别于其他心理健康教育课程类型的核心标识。

6. 【答案】A。解析：心理健康教育环境课程建设的关键是营造有利于学生充分发展潜能、形成健全人格的教育环境，环境课程涵盖校园心理氛围、校园文化、人际环境等多方面，其核心目标是打造全方位的育人环境，而非单一的课堂环境；B是活动课程的实施要求，C是学科课程的核心内容，均不符合环境课程的内涵。

7. 【答案】A。解析：整合性是心理健康教育融合课程的重要特征，美术老师将美术学科的展览教学与心理健康教育的审美需求满足相整合，把学科教学目标与心理健康教育目标有机结合，借助美术学科载体实现心理育人的目的，体现了不同教育内容和目标的整合统一。

8. 【答案】C。解析：依附性是心理健康教育融合课程的显著特点，该课程并非独立开设的课程，而是依附于各传统学科的教学过程，以学科教学为载体，将心理健康教育的内容渗透在学科课堂中，依靠全体学科教师在教学中落实心理育人要求，无法脱离学科单独存在。

9. 【答案】B。解析：生成性体现了学校心理健康教育课程的动态性特征，其课程目标并非预设的、固定不变的，而是在课程实施过程中，通过师生之间的持续互动、课程与教材的相互作用，逐步被阐释、明确和生成的，符合心理健康教育课程注重过程体验的特点。

10. 【答案】C。解析：本位性是学校心理健康教育课程的核心特征之一，该课程始终立足心理健康教育的学科本位，围绕学生心理发展需求传授心理知识、培养心理技能，本题中结合英语课经验帮助学生掌握记忆策略，核心是落实心理健康教育的能力培养目标，为学生的学科学习和心理发展服务，突出了心理教育的本位属性。

11. 【答案】B。解析：阅读和听故事是心理健康教育常用的教学方法，该方法通过教师推荐有针对性的读物，组织读书讨论、讲故事等活动，让学生从读物和故事中获得情感体验与思想启发，进而转变生活和行动态度，促进自我人格的发展。

12. 【答案】D。解析：集体讨论法是指在教师的引导和组织下，学生围绕某一特定专题，自主发表个人看法、表述自身意见，共同开展研讨交流的教学方法，其核心是依托集体的交流互动，让学生在研讨中形成认知、达成共识。

13. 【答案】D。解析：脑力激荡（头脑风暴）是指在教师营造的安全、接纳、无评判的氛围中，引导学生自由思考、大胆表达，通过不同观念的相互冲击与碰撞，激发思维灵感，从而产生更多的想法、意见或解决问题的思路。

14. 【答案】B。解析：参观访问是心理健康教育的实践类教学方法，该方法通过组织学生参观工厂、农村、公园、学校等场所，走访工人、农民、优秀学生等不同人群，让学生直观感受榜样的行为与品质，激发其向榜样学习的愿望，并将这种认知转化为自身的行为实践，从而加强自身修养、养成良好行为习惯。

## 二、多项选择题

1. 【答案】AC。解析：从课程结构形式的角度划分，心理健康教育课程主要分为两大类型，独立型心理健康教育课程是单独开设、有明确心理教育目标和内容的课程，融合型心理健康教育课程是渗透在各传统学科教学中的课程；B 合作型心理健康教育课程并非该分类维度下的类型，D 体验型心理健康教育课程是从课程实施形式或特点划分的类别，而非结构形式。

2. 【答案】ABC。解析：独立型心理健康教育课程是自成体系、单独开展的心理健康教育课程，其内部可进一步分为心理健康教育学科课程、活动课程和环境课程，三者从知识传授、活动体验、环境熏陶不同维度落实心理教育目标；D 心理健康教育融合课程是与独立型课程并

列的课程类型，并非独立型课程的分支。

3. 【答案】CD。解析：心理健康教育学科课程区别于普通的心理学专业学科课程，其内容编排并非遵循纯心理学的学科逻辑体系，也不能跟随教育者的主观体验，而是要贴合学生的生活逻辑（围绕学生日常学习生活中的心理场景展开）和问题逻辑（针对学生成长中遇到的具体心理问题设计），确保内容对学生具有实用性和针对性。

4. 【答案】ABCD。解析：学校心理健康教育活动课程具有多重核心特征，活动性是其突出特征，以各类实践活动为核心载体；系统性指课程开展有明确的目标、计划和体系，并非随意开展；主体性强调突出学生的主体地位，让学生主动参与而非被动接受；互动性体现为课程中师生、生生之间的多向交流与互动，是活动课程的重要实施特点。

5. 【答案】ABCD。解析：心理健康教育环境课程是通过校园环境实现心理育人的课程形式，其性质体现在四方面：全局性指环境覆盖校园物质、人际、文化等整体场景，而非单一区域；导向性指环境建设具有明确的价值导向，引导学生形成积极心理品质；陶冶性指通过潜移默化的环境熏陶，影响学生心理状态和行为习惯；规范性指环境建设有符合心理教育要求的规范和标准，确保育人效果。

6. 【答案】ABCD。解析：融合型心理健康教育课程是渗透在传统学科中的课程形式，其核心性质包括：整合性指将学科教学目标与心理健康教育目标有机整合；潜隐性指心理教育内容以渗透、隐含的形式开展，而非显性说教；依附性指课程无法独立存在，必须依附于各学科教学过程；合目性指学科教学与心理教育的目标相契合，共同实现育人的整体目的。

7. 【答案】ABCD。解析：学校心理健康教育课程的教学方法丰富且多元，适配不同的教学目标和内容：讲授法可用于传授基础的心理知识和概念；角色扮演法能让学生通过情境体验理解他人感受，提升共情能力；集体讨论法可促进学生交流观点，深化心理认知；操作法通过动手实践类活动，让学生在操作中获得心理体验和能力提升，四类均为课程常用教学方法。

8. 【答案】AB。解析：心理健康教育课程的认知教学方法是以提升学生心理认知水平、改变认知观念为核心的方法：认知改变通过质疑、说服等方式纠正学生的非理性信念，建立合理思维方式；阅读和听故事让学生从读物、故事中获取新的认知视角，形成积极的认知观念。C 参观访问属于实践体验类教学方法，D 艺术欣赏属于情感陶冶类教学方法，二者均非以认知改变为核心的认知教学方法。

9. 【答案】ABCD。解析：集体讨论法是心理健康教育课程的常用方法，其具有多种具体实施形式：小组讨论是以小群体为单位开展的针对性交流；辩论式讨论通过正反方观点辩论，深化学生对问题的认知；配对讨论先以两人为单位交流，再进行集体分享，提升参与度；脑

力激荡（头脑风暴）在安全的氛围中引导学生自由思考，激发多元想法，四类均为集体讨论法的典型形式。

### 三、简答题

#### 1. 【参考答案】

学校心理健康教育活动课程是指教师根据学生心理发展的规律和特点，有目的、有计划、有组织地通过以学生为主体的活动项目和活动方式，提高学生心理素质，增进心理健康、开发心理潜能的一种课程形式，因此有时也叫做“心理训练课”它是学校心理健康教育整体课程体系的核心部分。

学校心理健康教育活动课程具有下列特征：

(1) 活动性。活动性是心理健康教育活动课程的突出特征，表现为教师根据心理知识并围绕学生生活组织相应的活动，使学生在活动中获得心理体验、发展心理素质。

(2) 系统性。心理健康教育活动课程是一种有计划、有组织、有系统地安排与实施的活动，其内容是由许多个主题按一定顺序结合而成的，活动时间也是事先安排好的，具有系统性和组织性。

(3) 主体性。实施活动时，强调学生的参与意识、实践意识、主动意识，学生始终是以主体活动者的角色出现，充分发挥学生的主体性是心理健康教育活动课程的优势所在。

(4) 互动性。人与环境的相互作用将直接影响行为的产生，学生间良好的人际环境，必然有利于学生良好行为的产生，从而促进其良好个性的形成和发展。

#### 2. 【参考答案】

学校心理健康教育课程也与其他课程一样有着共同的教学方法，如讲授法、谈话法、讨论法、演示法、实验法、参观法等。但心理健康教育课程又有别于其他学科，它重在活动，重在学生参与，通过师生共同活动，达到提高学生心理素质的目的，这就决定了心理健康教育课程的一些特殊方法。心理健康教育课程中常用的教学方法有以下几种：讲授法、认知法、集体讨论法、角色扮演法、榜样引导法、操作法等。

讲授法就是通过语言或借助其他手段把心理健康知识传授给学生的方法。

认知法主要是依靠学生的感知、想象和思维等认知活动来达到教学目标。

集体讨论法是在老师的引导和组织下，对某一专题发表自己的看法，表述自己的意见，进行研讨的一种教学方法。通过讨论可以沟通意见、集思广益、解决问题。

角色扮演法就是通过学生扮演或模仿一些角色，重演部分场景，使学生以角色的身份，充分表露自己或角色的人格、情感、人际关系、内心冲突等心理问题，进而起到增进自我意识，减轻或消除心理问题，发展心理素质的一种教学方法。

榜样引导法主要采用参观、访问或多媒体教学的形式为学生树立榜样，引导学生向榜样学习。

操作法主要通过学生的言语和动作的操作活动来达到心理健康教育的目的。

## 第七章 学校心理健康教育档案的建立及管理

### 一、单选题

1. 【答案】C。

2. 【答案】D。

3. 【答案】B。 解析：专项资料是指反映学生或心理健康教育工作的某一方面属性 或特征的资料。如学生基本情况的资料、能力状况的资料、心理健康状况的资料、职业 倾向和兴趣方面的资料、某项专题心理健康教育活动的资料、某种心理问题咨询与辅导 的资料等。

4. 【答案】A。 解析：客观性原则即实事求是原则，是指在心理健康教育档案建立 过程中要尊重学生的客观心理事实，要有科学的、严肃的态度。

### 二、判断题

1. 【答案】√。

2. 【答案】√。解析：一般情况也不宜向学生本人公开或随便查阅。

## 第八章 学校心理健康教育的评估

### 一、单项选择题

1. 【答案】A。 解析：终结评估以对一个阶段的工作做出总结为目标，是各级教育 行政部门、各类学校根据实际情况对一段时期内心理健康教育工作进行评估与总结，以 考察是否达到了教育目标。它的主要用途是对被评对象做出鉴定，区分等级，估计被评 对象未来发展的可能性，又被称为最终产物的评估。

2. 【答案】B。 解析：激励功能是指评估常会区分出水平高低、能力高低、成效优 劣，这样会直接影响到学校工作的形象、荣誉和利益等，从而激发被评者的成就动机， 使他们追求更好的评估结果，激励他们全力做好工作。

3. 【答案】C。解析：学校心理健康教育工作的任务并非只靠心理教育工作者和心理辅导课专职教师就能完成，要靠全校各有关部门的积极配合。心理教育工作又是学校整体工作中的一部分，因而应与学校其他工作相协调配合，共同实现学校的整体工作目标。因此，在评估时应注意对这几个方面进行综合评价。

4. 【答案】C。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABCD。解析：学校心理健康教育评估的功能包括：导向功能、考核功能、激励功能、管理功能、研究功能等。

2. 【答案】ABCD。解析：学校心理健康教育评估的原则包括：客观性原则、实质性原则、整体性原则、动态性原则、独特性原则等。

## 三、判断题

1. 【答案】×。解析：定性与定量评估应该结合起来才能保证体系建构与评估工作的科学性与严谨性。为了保证心理健康教育工作的实效性，在人、财、物等方面、教育行政主管部门必须根据各学校人数、师资力量等实际情况进行量化规定与评估。对学生心理健康水平的评定等方面，则必须进行定性的评估与研究。

2. 【答案】√。解析：评估具有测量、考核学校心理健康教育管理水平高低的作用。通过各种方式对各个工作环节的评估，一方面可以衡量心理健康教育计划制订得是否合理，组织机构和工作是否科学，人员选用是否适宜；另一方面，可以衡量执行实施中的各种控制措施和协调工作是否有效。

## 四、简答题

### 1. 【参考答案】

学校心理健康教育的评估功能为：

- (1) 导向功能；
- (2) 考核功能；
- (3) 激励功能；
- (4) 管理功能；
- (5) 研究功能。

### 2. 【参考答案】

- (1) 客观性原则；

- (2) 实质性原则;
- (3) 整体性原则;
- (4) 动态性原则;
- (5) 独特性原则。

### 3. 【参考答案】

- (1) 文献资料评估法;
- (2) 档案袋评估法;
- (3) 情境式评估法;
- (4) 协商对话式评估法;
- (5) 发展性评估法。

## 第九章 学校心理健康教育的规范、伦理与督导

### 一、单项选择题

1. 【答案】C。 解析：作为咨询员，不仅应该学会如何拒绝同事甚至领导的要求，还要学习与班主任和领导对这类问题进行沟通的技能。可以告诉班主任和校领导学生的情况，但不能透露有识别特征的资料，如学生的姓名等情况。在咨询未成年的来访者时，必须尊重家长的监护权，针对父母的法定权利加以分析。父母对儿童有：自然和宪法赋予的权利、支配其教育的权力、做医疗决定的权力、做有关心理问题处理决定的权力、管教的权力。家长由于合法的监护职责，对于子女重大抉择及安危，他们有权知道咨询的内情，以采取适当的保护措施。咨询员也有伦理及法律责任向家长提供这些资料，具体情况包括堕胎、自杀、严重犯罪行为等，在此情况下，如果咨询员隐瞒不报，因而导致来访者或他人受害，则可能违反专业伦理责任，也可能涉及法律诉讼。

2. 【答案】B。 解析：朋辈督导就是指在一群体中处于同一等级、同一辈分的心理健康教育工作人员的互相督导。从内容上讲，朋辈督导不仅包括对心理咨询工作的督导，而且包括对心理教育活动的督导、对心理教育课程的督导、对心理教育研究的督导和对心理教育管理的督导。

3. 【答案】D。解析：学校心理健康工作者的职责包括学校、学生、学生家长。
4. 【答案】D。解析：督导内容包括朋辈督导、自我督导、专家督导。

## 第十章 学校心理危机干预

### 一、单项选择题

1. 【答案】A。解析：成长性危机是指当个人从人生某一发展阶段转到下一个发展阶段时，其原有的行为和能力不足以完成新的任务，新的行为和能力尚未建立起来，此种发展阶段的转变常常会使其处于行为和情绪的混乱无序状态。如果没有及时为承担新角色培养新的能力和应对方式，那么每个人都有可能产生成长性危机。

2. 【答案】A。解析：境遇性危机是指也叫做外源性危机，指当出现罕见或超常事件，且个人无法预测和控制时出现的危机，如交通意外、失业、被性侵、突然的疾病和死亡等。

3. 【答案】D。解析：危机阶段：经过前三个阶段，如果当事人仍未能有效地解决问题，就很容易形成习得性无助。此时，当事人会对自己失去信心和希望，甚至对自己的整个生命意义产生怀疑和动摇。很多人正是在这个阶段企图自杀，希望以死摆脱困境和痛苦。强大的心理压力有可能触发从未完全解决的，曾被各种方式掩盖的内心深层冲突。有的当事人会出现精神崩溃或人格解体。

4. 【答案】D。解析：及时性原则：危机干预最好是全天候 24 小时开放。现实性原则：由于危机干预的紧迫性，心理治疗师应该把治疗重点放在现时现地，帮助当事人分析事件的性质和其在事件之中扮演的角色，指出当事人的当前目标、生活风格和思想观念的不合理性，以及当事人在面对事件时所采取的错误的自我防御机制。支持性原则：处在危机之中的当事人比平时更需要支持。心理治疗师不光需要提供当下的直接的支持，而且应当努力寻求更多的来自家庭、单位、社区的支持。

5. 【答案】D。

6. 【答案】A。

7. 【答案】D。

8. 【答案】A。

9. 【答案】A。解析：在面对生活中的一些变化时，个体内心的平衡被打破，表现出警觉，为了达到新的平衡会尝试以往常用的方法进行缓解。题干中的学生，在面对这种变化时选择自己以往常用的方法就是逃避交往。

10. 【答案】C。

11. 【答案】B。

12. 【答案】C。

13. 【答案】B。解析：当事人虽然渡过了危机，但在心理上留下“瘢痕”，形成偏见，留下心结，影响今后的社会适应。

14. 【答案】D。

15. 【答案】C。解析：在心理危机中，会出现严重的情绪反应：焦虑，是危机状态最常见的情绪反应，是个体在遭受潜在威胁时所形成的一种莫名的担忧、害怕、紧张、恐惧等感受相混合的复杂情绪体验；恐惧，是一种更深层次的情绪反应。恐惧是一种企图摆脱已经明确的有特定危险而且会受到伤害或生命受到威胁的情景时的情绪状态；抑郁，主要表现为情绪低落、兴趣减退、愉快感的减少和缺乏；愤怒，是个体由于自身愿望受到阻碍而产生的一种强烈的情绪体验。

16. 【答案】B。解析：行为反应是个体为了摆脱心身的紧张状态而采取的应对策略，主要有以下几个方面：逃避与回避，其目的都是为了摆脱情绪应激，排除自我烦恼；退化与依赖，退化是当人遇到挫折或遭遇应激时，使用幼儿时期的应对方式应对环境的变化或满足自己的欲望，产生了退化行为就会产生依赖，事事处处依靠别人的关心和照顾；敌对是内心有攻击的欲望，攻击对象可以是人，也可以是物；无助，是一种无能为力、无所适从、敌对与攻击，听天由命和被动挨打的行为状态；物质滥用，某些个体在处于危机时会以习惯性的饮酒、吸烟或服用某些药物的行为方式来做出反应，以达到麻痹自己，暂时摆脱烦恼和困境的目的；病态固执，部分个体在处于心理危机时常反复出现无效的动作或行为，虽然这种动作或行为毫无意义或结果，却无法抗拒，身不由己地继续这种动作或行为。

17. 【答案】B。

18. 【答案】A。

19. 【答案】A。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABC。解析：心理危机的特点表现为：危险与机遇并存，危机可能导致个体严重的病态或过激行为，但危机带来的痛苦和焦虑有可能打破个体原有的定势和习惯，增强适应环境的能力，带给个体成长和自我实现的机遇；危机的复杂性，个体微观环境与大环境相互交织，纠缠在一起；问题解决的困难性，当个体处于危机时，其可供利用的心理能量降到最低点，有些深陷危机的个体会拒绝成长；普遍性与特殊性，在特定情况下，没有人能够幸免，但面对同样的情况，有些人能够成功地战胜危机，而另外一些人则不能；难以回避的选择，不管是否愿意，危机闯入了我们的生活。

2. 【答案】ABCD。
3. 【答案】BC。
4. 【答案】AD。境遇性危机也叫做外源性危机，指当出现罕见或超常事件，且个人无法预测和控制时出现的危机，如交通意外、失业、被性侵、突然的疾病和死亡等。
5. 【答案】AD。
6. 【答案】ABC。
7. 【答案】ABCD。
8. 【答案】ABCD。
9. 【答案】ABCD。
10. 【答案】ABCD。
11. 【答案】ABCD。
12. 【答案】AB。
13. 【答案】ABC。
14. 【答案】ABCD。解析：心理危机的特征：规律性、独特性、复杂性、变动性、模糊性、必要性、缺乏万能和速效的解决方案。
15. 【答案】ABCD。解析：根据学校心理危机干预过程分可以将学校心理危机干预分为：预防性干预、引导性干预、维护性干预、发展性干预等。
16. 【答案】ABC。解析：根据学校心理危机干预形式分可以将学校心理危机干预分为：现场干预、来访性干预、跟踪性干预等。
17. 【答案】ABCD。
18. 【答案】ABCD。解析：我国学者季建林提出了危机干预的四个阶段：问题的评估，明确事件、状态界定、探讨应付策略；制订治疗性干预计划，在对引发个体危机的事件、事件的严重程度、对当事人产生的影响、当事人目前的功能水平等大致了解之后，危机干预工作者就可以确定干预目标，并围绕这个目标来制订干预计划；治疗干预，帮助当事人舒缓和释放被压抑的情感、帮助当事人正确理解现状、学习应对方式、获得承诺；危机的解决和随访，在危机干预时，需要不断评估干预措施是否产生了预期的效果，以便随时根据实际需要对计划作出调整和修改，以寻求更好的解决方案。

### 三、判断题

1. 【答案】√。
2. 【答案】√。解析：只有对自杀倾向进行评估之后，才能更好地有针对性地对接下来的危机干预计划进行调整。

3. 【答案】×。解析：帮助个体处理心理危机的手段和方式多种多样，有些干预和治疗的手段关注短期效果，但是针对长期需要干预的问题，常常缺乏快速、简单以及万能的解决问题的方式。

#### 四、简答题

##### 1. 【参考答案】

心理危机干预的最低目标是在心理上帮助当事人解决危机，使其功能恢复到危机前水平，最高目标是提高当事人的心理平衡水平，具有更强的应对危机的能力。具体来说，包括：

- (1) 帮助危险当事人减轻情感压力，降低自伤或伤人的危险；
- (2) 帮助当事人组织、调动支持系统应对危机，避免出现慢性适应障碍，恢复到危机前的功能水平；
- (3) 提高当事人的危机应对能力，使其更加成熟。

##### 2. 【参考答案】

- (1) 认知能力改变；
- (2) 情绪改变；
- (3) 意志行为反应；
- (4) 生理影响。

##### 3. 【参考答案】

- (1) 行为观察法；
- (2) 面谈诊断法；
- (3) 心理测量法。

##### 4. 【参考答案】

- (1) 在危机处理筹备工作完成后，尽快通知全校所有学生学校发生此次暴力事件的事实；
- (2) 专门针对该次校园暴力事件在事发班级开专题班会，班主任向学生简单交代班上发生的此次校园暴力事件；
- (3) 引导班上其他学生为当事学生做点事情。

## 第十一章 学校心理健康教育管理

### 一、单项选择题

#### 1. 【答案】A。

2. 【答案】C。
3. 【答案】A。

## 第十二章 教师心理压力与心理调适

### 一、单项选择题

1. 【答案】B。解析：职业倦怠是个体在长期的职业压力下，缺乏应对资源和应对能力而产生的身心耗竭状态。
2. 【答案】C。解析：低个人成就感：指倾向于消极地评价自己，并伴有工作能力体验和成就体验的下降，认为工作不但不能发挥自身才能，而且是枯燥无味的繁琐事物。
3. 【答案】D。解析：教师职业倦怠主要表现为以下六个方面：挫折感，退缩甚至产生敌视行为，人际关系紧张，生理症状，忧虑感，工作效率低落。
4. 【答案】A。解析：情绪衰竭：指没有活力，没有工作热情，感到自己的感情处于极度疲劳的状态。它是职业倦怠的核心成分，并具有最明显的症状表现。

## 第六部分 心理咨询与辅导

### 第一章 心理咨询的概述

#### 一、单项选择题

1. 【答案】B。解析：咨询师应为求助者的个人隐私、咨询内容等进行保密。但存在保密例外的情况，如求助者存在自伤或伤人的可能性时；或咨询涉及法律诉讼，咨询师可向特许的本部门的专业人员以及有关司法部门人员透露咨询内容。
2. 【答案】C。
3. 【答案】D。解析：在心理咨询过程中，心理咨询师要尊重来访者的价值观，不要轻易地以自己的价值准则，对来访者的行为进行武断、任意的价值判断，并且迫使来访者接受自己的观点和态度。当来访者的价值观与自己或社会的价值观相冲突的时候，咨询师应以一种非评判性的理解、接纳和尊重的态度对待来访者。
4. 【答案】B。

## 第二章 心理咨询的理论基础

### 一、单项选择题

1. 【答案】B。 解析：行为主义认为心理障碍的根源在于学习了不良行为；人本主义认为心理障碍的根源在于潜能发展受到阻碍；认知行为主义认为心理障碍的根源在于 错误的认识观念，精神分析学派认为心理障碍的根源在于童年早期经验。尤其是一些不好的早期经验被压抑到潜意识中影响到后期的整个发展。
2. 【答案】C。 解析：角色扮演是行为疗法之一。口误分析、释梦、移情、解释、自由联想才属于精神分析的常用技术。
3. 【答案】A。 解析：行为疗法的目标是矫正来访者适应不良的异常行为，这些行为也就是我们所说的问题行为，也是行为疗法的第一步。所以，我们首先应该确定的是问题行为，选择合适的强化物，然后确定强化步骤一步步进行强化。
4. 【答案】C。 解析：行为强化法是教师运用奖惩等强化手段来巩固学生良好行为、消除不良行为、建立某种新的良好行为的一种方法。
5. 【答案】B。 解析：角色扮演通过扮演角色体会到角色所承担的行为和后果，从而改变之前的认知和行为。
6. 【答案】B。 解析：厌恶疗法是把需要消除的行为或症状与某些厌恶性或惩罚性的刺激相结合，以建立厌恶性条件反射，从而使该行为减少并最终得以消除的心理治疗方法。
7. 【答案】B。 解析：A-诱发性事件；B-对诱发性事件的认知和信念；C-个体的情绪和事件反应或结果。
8. 【答案】C。 解析：不合理的信念有：绝对化要求、过分概括化和糟糕至极等。A项属于自卑心理，C项是对自己的绝对化要求，B项和D项是正常心理表现。
9. 【答案】B。 解析：艾里斯提出的理性情绪辅导方法中非合理信念特征包括：绝对化要求、过分概括化、糟糕至极，其中，绝对化要求是指从自己主观意念出发，认为某一事物必定会发生或不会发生。所以题干属于绝对化要求，此题选B。
10. 【答案】D。 解析：人本主义的代表人物之一罗杰斯强调人们有朝着健康方向成长和前进，并将其能力发展到极致的固有倾向。这种实现倾向是指：人类发展他们的所有潜能，变成他们遗传属性将允许其成为的最好的样子的先天倾向。
11. 【答案】C。 解析：当经验和自我不一致时，个体会下意识地感受到威胁，从而感到焦虑。焦虑的本质是个体在潜知觉中感到某种经验和自我不一致，并且这种不一致可能会进入意识中。一旦产生焦虑，个体就会启动防御。防御通过否认或歪曲经验来阻止经验和自

我的不一致被意识到，从而维持积极的自我关注。

12. 【答案】D。解析：来访者中心疗法强调良好的咨询关系是咨询取得效果的关键。而该理论的局限则体现在忽视咨询技巧，以来访者引导咨询过程，忽视咨询师的作用。不严格按照咨询的步骤展开咨询。

13. 【答案】B。解析：无条件地接纳求助者意味着接受求助者的全部，尊重求助者的价值观，接受他身上积极和消极的面。但是这种接纳并不是无底线的接纳，面对求助者的恶习也应该及时指出。

14. 【答案】C。

15. 【答案】B。解析：系统脱敏疗法又称交互抑制法，利用这种方法主要是诱导求助者缓慢地暴露出导致神经症焦虑的情境，并通过心理的放松来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除神经症焦虑习惯的目的。

16. 【答案】D。

17. 【答案】B。

18. 【答案】C。

19. 【答案】D。

20. 【答案】A。

21. 【答案】A。

22. 【答案】B。

23. 【答案】A。解析：理性情绪疗法（Rational-Emotive Therapy，简称 RET，也译为理性情绪疗法，又称情绪 ABC 理论）是上一世纪 50 年代，由美国临床心理学家艾里斯提出的，是认知心理治疗中的一种方法，因其中也采用行为治疗的一些方法，也称为认知行为治疗的方法。

24. 【答案】B。

25. 【答案】C。解析：非理性思维包括：绝对化的要求，对事物的绝对化的要求是指人们以自己的意愿为出发点对某一事物怀有认为其必定会发生或不会发生这样的信念，比如“我必须获得成功”“别人必须很好地对待我”；过分概括化是一种以偏概全，以一概十的不合理思维方式的表现；糟糕至极是一种认为如果一件不好的事发生将是非常可怕、非常糟糕、是一场灾难的想法。在人们不合理的信念中，往往都可以找到上述 3 种特征。每一个人都或多或少地会具有不合理的思维与信念，而那些具有严重情绪障碍的人，具有这种不合理思维的倾向更为明显。

26. 【答案】D。

27. 【答案】B。

28. 【答案】A。

29. 【答案】A。

30. 【答案】A。解析：罗杰斯认为，孩子需要的是父母无条件的积极关注，无论孩子是什么样子，无论孩子做了什么，无论孩子胖或瘦，高或矮，聪明或愚笨，顺从或者不听话，都能获得父母的全部的、真正的爱，父母会无条件地尊重孩子，罗杰斯认为这对孩子人格的发展非常重要。如果个体体验到的是无条件的积极关注，积极关注和自尊的需求会与个体的评价过程相吻合，个体可以成为功能完善的人；相反，在条件性积极关注下，孩子为了获得父母积极的关注，会尽量让自己去达到父母的期望，不去认同自己的感受和经验，这样就可能会阻碍儿童的成长和自我实现。

31. 【答案】B。

32. 【答案】D。

33. 【答案】A。

## 二、多项选择题

1. 【答案】ABCD。解析：精神分析疗法以探索潜意识为核心，自由联想、梦的解释、催眠、口误分析均为其经典技术，口误、梦等表现被认为是潜意识的外在流露，催眠则可引导潜意识内容浮现，助力探索心理深层问题。

2. 【答案】ABCD。解析：行为矫正基于行为主义的强化、消退等原理，强化法（正/负强化塑造良好行为）、代币奖励法（以代币为替代性强化物）、厌恶疗法（消除不良行为）、消退法（撤销强化物减少不良行为）均为其常用实操方法。

3. 【答案】ABC。解析：放松训练的常规方法包含呼吸放松法（通过调节呼吸节奏舒缓身心）、肌肉放松法（渐进式肌肉紧张-放松训练）、想象放松法（借助想象愉悦场景缓解紧张），节奏放松法并非其标准分类方法。

4. 【答案】ABCD。解析：放松训练具备方法简便、易行的特点，无需专业设备和高额经费，受时间、地点限制少，实操性与有效性兼备，能快速调节身心状态，有效提高改善紧张、焦虑等相关症状的速度。

5. 【答案】ABD。解析：放松训练可调节自主神经系统，缓解紧张、焦虑的情绪状态，同时能放松躯体肌肉，改善肌肉紧张引发的疼痛；悲观、失望属于认知或深层情绪体验问题，需结合认知疗法等方式干预，并非放松训练的主要改善目标。

6. 【答案】BD。解析：系统脱敏法由沃尔朴创立，其核心原理是交互抑制，即让放松状态与焦虑刺激同时出现，以放松反应抑制焦虑反应；该方法并非适用于所有求助者，如冲动

型人格、严重精神病性问题者均不适用。

7. 【答案】BCD。解析：系统脱敏法的基本实施步骤为：首先让求助者学习并掌握放松技巧，其次根据求助者主观体验建构由低到高的焦虑等级，最后结合放松技巧，对不同焦虑等级的刺激情境逐级实施系统脱敏。

8. 【答案】AB。解析：系统脱敏法主要用于治疗恐惧、焦虑类情绪问题，基本方法是用放松反应取代焦虑反应，通过交互抑制缓解不良情绪；焦虑等级需由来访者自主建构，更贴合其主观感受，且等级间的级差要适中，过大易导致脱敏失败，过小则干预效率低下。

9. 【答案】AB。解析：冲击疗法又称满灌疗法、情绪冲击疗法，核心是让求助者直接暴露在最强烈的焦虑/恐惧刺激中，利用消退性抑制快速消退不良情绪反应；系统疗法是综合性心理干预体系，想象疗法是冲击疗法的一种形式，均非其别称。

1. 【答案】BC。解析：想象冲击疗法是让求助者在想象中暴露于恐惧/焦虑情境，可通过想象再造创伤或恐惧相关情境，其与现实冲击疗法基于相同的消退性抑制原理；该方法同样需要严格筛选治疗对象，严重心血管疾病、精神病性问题等人群禁用。

11. 【答案】ABC。解析：模仿法（示范法）的基本操作程序为：先选择具备模仿能力的合适治疗对象，再设计明确、可操作的示范目标行为，最后对求助者正确的模仿行为进行强化，巩固习得行为；该方法不主张惩罚不正确的模仿行为，避免引发负面情绪影响干预效果。

12. 【答案】ABCD。解析：行为塑造是通过逐步强化趋近目标行为的反应，培养新行为的方法，步骤包括：明确定义可观察、可测量的目标行为，确认求助者当前已具备的、与目标行为相关的初始行为，划分从初始行为到目标行为的渐进塑造步骤，最后对各阶段的正确行为实施强化，推进塑造过程。

13. 【答案】AD。解析：厌恶疗法的基本原理是经典性条件反射，通过将不适行为与厌恶刺激反复配对呈现，使求助者对不适行为产生厌恶反应，从而消除该行为；操作性条件反射是通过奖惩调节行为频率，并非厌恶疗法的原理，且该疗法是让不适行为与厌恶反应建立联系，而非厌恶刺激与痛苦情绪。

14. 【答案】ABD。解析：认知心理学强调刺激进入大脑后的内部信息加工过程（感知、思维、记忆等）是决定行为的关键，主张探索并研究这一内部过程；行为主义心理学则认为心理学应聚焦可观察、可测量的外显行为，将内部加工过程视为不可探索的“黑箱”，不主张关注该过程。

15. 【答案】ABD。解析：ABC疗法（理性情绪疗法）由艾里斯提出，其中A指诱发事件（刺激事件），B指个体对诱发事件的认知（尤其是不合理认知），C指由B直接引发的情绪和行为反应；并非A直接导致C，而是个体的认知B决定了反应C，因此该疗法的核心是调整不合

理的 B。

16. 【答案】ACD。解析：非理性观念的三大核心特征为：绝对化的要求，即以自身意愿为出发点，认定事物必定按某一方式发展；过分地概括化，即采用以偏概全的思维方式评价自身或他人；糟糕至极，即认为一件不好的事情发生，会引发灾难性的后果。追求完美是一种心理倾向，并非非理性观念的核心特征。

17. 【答案】ACD。解析：绝对化的要求是非理性观念的特征之一，通常与“必须”“应该”“一定”这类绝对性词汇相连，体现个体对事物的极端、片面要求；“糟糕”是“糟糕至极”这一非理性观念的常用词汇，并非绝对化要求的典型词汇。

18. 【答案】ABCD。解析：人本主义心理学的核心观点为：认为人的本性是善良的，并非受无意识欲望的驱使；人有自我实现的内在需要，这是人的最高层次发展需要；主张重视人自身的价值和尊严，关注个体的主观体验；强调要创造适宜的心理环境，充分发挥人的潜能，推动个体实现自我价值。

19. 【答案】BC。解析：来访者中心疗法中所提及的“经验”，并非指客观的生活积累或外部客观世界，而是指人的现象场，即个体独有的主观世界，包含来访者的感知、体验、想法、感受等一切主观心理经验。

20. 【答案】CD。解析：人本主义心理学的代表人物主要为马斯洛和罗杰斯，马斯洛提出需要层次理论，罗杰斯创立来访者中心疗法，二者均为该流派的核心人物；华生是行为主义心理学的创始人，贝克是认知疗法的代表人物，均不属于人本主义心理学流派。

### 三、简答题

#### 1. 【参考答案】

##### (1) 心理诊断阶段

在这一阶段，咨询师的主要任务是根据 ABC 理论对来访者的问题进行初步分析和 诊断，寻找来访者问题的 ABC。

##### (2) 领悟阶段

咨询师的任务和前一阶段没有严格区别，只是在寻找和确认来访者不合理信念上更 加深入。

##### (3) 修通阶段

这一阶段的工作是合理情绪疗法中最主要的部分。咨询师的主要任务是运用多种技术，使来访者修正或放弃原有的非理性观念，并代之以合理的信念，从而使症状得以减轻或消除。

##### (4) 再教育阶段

咨询师在再教育阶段的主要任务是巩固前几个阶段治疗所取得的效果，帮助来访者 进一

步摆脱原有的不合理信念及思维方式，使新的观念得以强化，从而使来访者在咨询结束之后仍能用学到的东西应付生活中遇到的问题，以能更好地适应现实生活。

### 2. 【参考答案】

(1) 自由联想； (2) 疏导宣泄； (3) 认知与领悟； (4) 暗示疗法； (5) 释梦； (6) 口误分析。

### 3. 【参考答案】

(1) 求助者对个人经验持僵化和疏远态度。  
(2) 求助者开始“有所动”阶段。  
(3) 求助者能够较为流畅的、自由地表达客观的自我。  
(4) 求助者能自由的表达自己的情感，但在表达当前情感时还有顾虑。  
(5) 求助者能更自由的接纳、表达自己的情感，但仍然带有一些迟疑。  
(6) 求助者完全接受过去那些（潜意识中）被阻碍、被否认的情感，他的自我与情感变得协调一致。  
(7) 求助者走向自我的整合，治疗中的领悟开始向其他生活经验延伸。

### 4. 【参考答案】

(1) 系统脱敏法；  
(2) 厌恶疗法；  
(3) 冲击疗法；  
(4) 强化疗法；  
(5) 模仿法；  
(6) 生物反馈法。

### 5. 【参考答案】

(1) 建立咨询关系；  
(2) 确定咨询目；  
(3) 确定问题；  
(4) 建议与模仿；  
(5) 纠正核心错误观念；  
(6) 改变不合理认知；  
(7) 巩固新观念。

## 四、案例分析题

### 【参考答案】

(1) 小光主要因为父母离异，长期缺乏父母达的关心，以及父亲的责骂，导致自信心不足，以至于自暴自弃，出现一系列的学习问题行为。

(2) 根据小光的情况可以利用代币治疗的方法来帮助小光进行行为塑造，具体操作如下：

#### 第一步：目标行为确立

针对小光的情况，咨询师可以将目标行为确立为：①小光能遵守学校的行为规范，做到上课不迟到，认真做广播操、眼保健操，课间文明休息，不和同学打闹。②小光能做到上课认真听讲，不做小动作，不插嘴。③能完成老师布置的作业，书写端正，作业比以前有进步。④改正小光的自由散漫和学习不良的习惯，通过矫正有所改观，成为一名合格的小学生。

#### 第二步：进行代币奖励

(1) 代币的确定。代币用红纸剪成的五角星，剪成大中小三个不同尺寸，在各种大小五角星反面标上序号。

(2) 强化物的选择。每天根据小光的行为表现发放不同的五角星，然后收集一定量的五角星可以换取一定的奖品，例如：晚上看会儿电视，放学后可以玩半小时。

(3) 代币交换的拟定。在确定了目标行为代币强化物后，要制定一个合理的代币交换系统，使代币成为目标和强化物之间的桥梁。

## 第三章 心理咨询中的咨询关系

### 一、单项选择题

1. 【答案】C。解析：好的咨询关系一定是既能促进咨询的顺利开展，又能避免来访者对咨询师产生依赖。

2. 【答案】C。解析：共情，又称为同理心、同感、感情移入、共感，是指从来访者角度，而不是咨询师自己的参考框架去理解来访者的能力。

3. 【答案】A。解析：心理辅导时对待来访者的态度包括尊重、热情、共情、真诚和积极关注。积极关注是指对来访者的言行的积极方面给予肯定，从而使来访者拥有正向价值观。常用技术包括倾听、面质、情感反应等。面质是指咨询师指出来访者身上存在的矛盾，运用有一定风险。情感反应是指咨询师对来访者的情感情绪加以综合整理，反馈给来访者。自我开发教育是指教育者使学生建立起自我开发的意识、精神、品格和本领，不属于心理辅导的技能。针对该学生的特点，要求教师要关注学生身上的积极方面，并予以肯定，使其消除自卑感。

4. 【答案】A。解析：尊重意味着接纳来访者的所有优点和缺点，不管来访者的地位、

身份、经济条件等。

5. 【答案】A。解析：真诚不等于说实话。真诚与说实话之间既有联系，又不能划等号。有人以为真诚就是想到什么说什么，否则就不够真诚。其实这是一种教条的、绝对化的理解。

6. 【答案】A。解析：热情与尊重相比，与求助者的距离更近些。尊重是以礼待人，平等交流，富有理性的色彩，而热情则充满了浓厚的感情色彩。

7. 【答案】D。解析：尊重是心理咨询的基础，其意义体现在多方面，能让求助者感受到安全从而最大限度地表达自己，也能让求助者获得自我价值感，同时还可以唤起求助者的自尊心和自信心，上述三点均是尊重求助者的重要意义。

8. 【答案】A。解析：心理咨询中咨询师与求助者在人格方面是完全平等的，无高低优劣之分；转介是为了给求助者匹配更适合的咨询资源，并非对求助者的不尊重；咨询师对求助者的接纳是无条件的，不因求助者的价值观、行为等有所偏颇；咨询师有义务保护求助者的隐私，无权随意探问求助者的隐私信息。

9. 【答案】B。解析：尊重的核心内涵就是完整的接纳一个人，即便来访者的价值观与咨询师不同甚至差距悬殊，咨询师仍需接纳对方，并与其进行平等的交流沟通，这是尊重最核心的体现。

10. 【答案】B。解析：真诚要求咨询师在咨询过程中真实展现自己，没有防御式伪装，不刻意掩饰自己的想法和感受；以“职业的我”出现、把自己藏在专业角色后面、按照例行程序公事公办，都是缺乏真诚的表现，违背了真诚的咨询原则。

11. 【答案】C。解析：咨询师首先梳理出求助者的情绪状态和面临的选择困境，是对求助者内心感受的共情理解，随后又通过提问的方式确认自己的理解是否贴合求助者的真实心情，这一表述体现了咨询师对求助者的共情并能验证共情的准确性，并非单纯的热情、积极关注，且共情与同情不同，共情是理解对方，同情是对对方的怜悯，此处并非同情。

12. 【答案】A。解析：共情的关键是咨询师站在求助者的参照框架去理解和剖析其问题，而非以自己的参照框架为标准；BCD均是共情的正确做法，咨询师需要借助求助者的言行体验其内心世界，借助知识和经验把握对方体验与其人格的联系，并运用技巧将自己的共情传达给求助者。

13. 【答案】C。解析：共情是咨询师对求助者内心世界的理解和体验，缺乏共情时，求助者最直接的感受就是自己的想法和情绪没有被咨询师理解，产生不被接纳的感觉；求助者充满期待、加紧自我探索，以及咨询师的反应更加具有针对性，都是咨询师做到良好共情后带来的积极咨询后果，而非缺乏共情的结果。

## 第四章 心理咨询方案的制定

### 单选题

1. 【答案】C。解析：“一般心理问题”是由现实因素激发、持续时间较短、情绪反应能在理智控制之下、不严重破坏社会功能、情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。
2. 【答案】C。解析：商定咨询目标需要来访者与咨询师共同参与、共同配合。咨询目标是双方共同商定的目标。
3. 【答案】D。解析：既然是深入了解求助者，就强调探究求助问题背后的真实原因。
4. 【答案】D。解析：咨询师的权利：(1)有权利了解与来访者心理问题有关的个人资料；(2)有权利选择合适的来访者；(3)本着对来访者负责的态度，有权利提出转介或中止咨询；咨询师的义务：(1)向来访者介绍自己的受训背景，出示营业执照和执业资格等相关证件；(2)遵守咨询机构的有关规定；(3)遵守和执行商定好的咨询方案各方面的内容；(4)尊重来访者，遵守预约时间，如有特殊情况提前告知来访者。

## 第五章 心理咨询的常用方法与技术

### 一、单选题

1. 【答案】B。解析：在咨询中应当适度多使用些开放式提问。在咨询过程中杜绝使用过多探寻来访者隐私的问题。连续使用封闭式提问让来访者有一种被质问的感觉，不利于营造和谐的咨询关系。
2. 【答案】D。解析：倾听是指借助言语或非言语的方法和手段，使来访者能详细叙述其所遇到的问题，充分反映其所体验的情感，完全表达其所持的观念，以便咨询师对其有充分的、全面的了解和准确把握的过程。是整个咨询工作的基础。
3. 【答案】A。解析：情感反应与前面的释义很接近，其区别在于，释义是对来访者言语内容的反馈，而情感反应则是对来访者的情感内容进行再编排后反馈给来访者。
4. 【答案】A。解析：澄清(具体化)指咨询师协助来访者清楚、准确地表述他们的观点、所用的概念、所体验到的情感以及所经历的事件。
5. 【答案】A。解析：面质，又称对质、对峙、正视现实等，是咨询师运用言语反应描述在来访者的感受、想法和行为中存在的明显差异、矛盾冲突和含糊的信息。
6. 【答案】A。解析：解释技术指运用心理学理论来描述来访者的思想、情感和行为的

原因、实质等，或对某些抽象复杂的心理现象、过程等进行解释。应用解释技术使来访者从一个新的、更全面的角度来重新面对困扰、周围环境及自己，并借助于新的观念和思想来加深了解自身的行为、思想和情感，产生领悟，提高认识，促进变化。

7. 【答案】C。 解析：指导就是咨询师直接地指示来访者做某件事、说某些话或以某种方式行动，也即告诉来访者怎样做。协助当事人进一步了解自己或问题；协助当事人解决问题；养成当事人为问题主动负责的行为。

8. 【答案】C。 解析：咨询师告知自己的情绪、情感活动状况，让来访者明白，即为情感表达。情感反应与前面的释义很接近，其区别在于，释义是对来访者言语内容的反馈，而情感反应则是对来访者的情感内容进行再编排后反馈给来访者。

9. 【答案】C。 解析：提供信息的注意事项：(1)选择合适的时机；(2)咨询师还应明确什么样的信息对来访者来说是有用而切题的；(3)咨询师还应确定是否应按一定的顺序提供信息；(4)不要将信息强加于来访者，要考虑来访者接受信息的能力；(5)避免使用心理学专业术语；(6)用纸和笔强调重要观点或信息。

## 二、简答题。

### 【参考答案】

- (1) 全神贯注；
- (2) 对来访者的谈话内容持非评判性的态度；
- (3) 留意来访者诉述时所表露出来的非言语信息；
- (4) 倾听和理解言语信息；
- (5) 在整个环境中倾听和了解来访者。

## 三、案例分析题

### 【参考答案】

(1)面谈中使用了心理咨询中的面质技术。面质，又称对质，是咨询师运用言语反应描述在来访者的感受、想法和行为中存在的明显差异、矛盾冲突和含糊的信息。在案例中，咨询师指出来访者说话中的矛盾，来访者前面叙述了饮酒给自己带来了很多的问题，自己却认为这是问题没有影响生活的其它方面，两者相矛盾，咨询师指出这种矛盾，对来访者进行质问，与其对质，让来访者意识到问题所在。

(2)心理咨询面谈中应当注意以下几点：

①在建立了良好的咨询关系的基础上进行面质。面质虽然不是批评、指责，但仍然容易引起来访的反感，因此要慎用。

②面质要有事实根据，而不是咨询师根据自己的猜测进行。

③避免咨询师个人发泄或无情攻击。面质的目的是为了揭发求助者的矛盾，促进求助者的成长，不可变成咨询师发泄对求助者的不满情绪甚至攻击求助者的工具。

④可以进行尝试性面质。比如多使用“好像”“似乎”等表述，可以减少对求助者的冲击力，特别是当咨询关系还没有建立好，咨询师对自己的面质不是十分有把握时。

## 第六章 心理咨询中常见现象及其处理

### 一、单项选择题

1. 【答案】C。解析：心理咨询中出现的阻抗包括来访者意识层面和潜意识层面上各种形式的抗拒咨询进程的情形，其本质是来访者对自我暴露和自我变化的抵抗。题干中描述的为言语程度上的阻抗。

2. 【答案】C。解析：阻抗的类型主要有：讲话程度上的阻抗，阻抗在来访者讲话程度上的表现有沉默、少言和赘述3种，其中尤以沉默最为突出；讲话内容上的阻抗，其常见形式有理论交谈、情绪发泄、谈论琐事、所答非所问和假提问题等；讲话方式上的阻抗，讲话方式上的阻抗通过来访者言语交流中不同心理活动加以体现，其中常见的有心理外归因、健忘、顺从、最终暴露等；咨询关系上的阻抗，咨询关系上的阻抗是指来访者通过故意破坏心理咨询的一般安排来实现其自我防御的目的，其中最突出的表现有不认真履行心理咨询的安排、诱惑心理咨询师以及请客、送礼等。

3. 【答案】B。解析：卡瓦纳认为来自来访者的阻抗主要原因有：成长必然带来某种痛苦，来访者通常在咨询过程中会产生某种程度的变化，成长中的变化总要付出代价，总会伴随着消除旧的行为习惯，建立新的行为习惯的痛楚；行为失调是功能性的，来访者为失调的行为感到焦虑，但改变的积极性却并不高，这种情况将对咨询造成极大的阻碍；来访者可能带有某种反抗心理咨询的动机，来访者求助动机各不相同，其中有些来访者会带有抗拒咨询或对抗心理咨询师的动机。

4. 【答案】D。解析：沉默的原因有多种，怀疑型沉默，有些来访者不完全信任心理咨询师；茫然型沉默，有些来访者不知道该说什么好，有时来访者的确弄不清自己的问题所在，或者是因为来访者想表达的东西很多，却不知从何说起；情绪型沉默，可能是由于情绪所致的，如恐惧、气愤、羞愧等。

5. 【答案】A。解析：负移情，指来访者把心理咨询师视为过去经历中某个曾给其带来挫折、不快、痛苦或压抑情绪的对象，在咨询情境中，将与之有关的情绪转移到心理咨询师

身上，从而在行动上表现出不满、拒绝、敌对、被动、抵抗、不配合等。

## 二、简答题

### 【参考答案】

#### （1）解除戒备心理

心理咨询师不必把阻抗问题看得过于严重，似乎咨询会谈中处处有阻抗。若采取这种态度，可能会影响会谈氛围及咨询关系。

#### （2）正确地进行诊断和分析

来访者最初涉及的心理困扰可能仅仅是表层的问题，或者是要掩饰根本的问题，如果心理咨询师能及早把握其深层问题，将有助于咨询顺利进行。

#### （3）阻抗还常与心理咨询师个人有关

来访者有时出于对心理咨询师的气愤、害怕、不安全或对心理咨询师产生了移情等，而对咨询产生抵触情绪。在这种情况下，心理咨询师应该用专业视角解决引起阻抗的有关问题。

#### （4）以诚恳帮助对方的态度对待阻抗

心理咨询师一旦确认存在阻抗，可以把这种信息反馈给来访者。但一定要从帮助来访者的角度出发，并以诚恳的、与来访者共同探讨问题的态度向其提出。

# 第八章 心理咨询的专业、道德和法律问题

## 一、单项选择题

1. 【答案】C。解析：咨询师跟来访者应该是平等的，不应该站在专业的角度来审视来访者。而应该跟来访者进行平等的交流，真诚地对待来访者。

2. 【答案】B。解析：本题考察心理咨询与心理治疗工作的伦理道德。保密原则是心理咨询和治疗中，治疗者的首要义务和第一位的职业素质要求。

# 第九章 心理督导

## 一、多项选择题

1. 【答案】ABCD。

2. 【答案】AB。

## 第七部分 团体心理辅导

### 第一章 团体心理辅导的概述

#### 一、单项选择题

1. 【答案】B。解析：团体辅导的过渡阶段充满了矛盾与对质。领导者的主要任务 是提供鼓励与挑战，使成员能面对并且有效地解决他们的冲突和消极情绪，以及因焦虑 而产生的抗拒，使团体进步到彼此有效的建立成熟关系的阶段。

2. 【答案】D。 解析：心理辅导的主要对象是正常人。团体心理辅导处理人际关系 问题更有好处。团体心理辅导不只是做游戏，游戏是团体心理辅导的载体而已，团体心理辅导当中也需要有些个体心理辅导的技术，比如倾听和澄清等。

3. 【答案】C。 解析：团体心理辅导有四个功能：教育、发展、预防和治疗。团体 心理辅导无选拔功能。

#### 二、多项选择题

1. 【答案】ABCD。

2. 【答案】ABD。

3. 【答案】ABCD 。解析：进行团体咨询时，团体成员的排除标准如下：急性精神病；严重自杀意向；严重的反社会特质；过于退行或想法紊乱；主要依靠如否认、退缩、退行、回避、投射、冲突外表化，见诸行动等防御机制；极度害怕自我暴露；物质滥用活跃期；严重偏执狂；无法忍受团体设置；无法同意团体方针；对他人缺乏兴趣；智力低下；语言的掌握不足；无心理学头脑；严重的身体疾病。

4. 【答案】BC。

## 第二章 团体心理辅导的理论基础

#### 一、单项选择题

1. 【答案】A。 解析：勒温认为团体是一个动力整体，这个整体并不等于各部分之 和，整体中任何一部分的改变都必将导致整体内其它部分发生变化，并最终影响到整体 的性质。

2. 【答案】A。 解析：虽然团体的行动要看构成团体的成员本身，但已经建立起来 的一个团体有着很强的纽带作用，使个体成员的动机与团体目标几乎混为一体，难以区 分。所以一般说来，引起社会团体变化而改变其个体要比直接改变个体容易得多。

3. 【答案】D。 解析：双向沟通中，信息源和接受者的位置关系不断变化，双方都要反馈。相对来说，双向沟通的信息更加准确。

4. 【答案】C。

## 第三章 团体心理辅导的领导者

### 一、单项选择题

1. 【答案】D。

2. 【答案】C。

3. 【答案】D。 解析：一名团体领导者取得成功必须具备以下几个条件：良好的人 格特征；对团体辅导理论有充分的理解；掌握基本的领导才能与专业技巧；丰富的团体 辅导经验；遵守职业道德。

### 二、简答题

#### 1. 【参考答案】

- (1) 调动团体成员积极参与。
- (2) 适度参与并引导。
- (3) 提供恰当的解释。
- (4) 创造融洽的气氛。

#### 2. 【参考答案】

- (1) 领导者的角色；
- (2) 调解员的角色；
- (3) 教育家的角色；
- (4) 好朋友的角色；
- (5) 治疗师的角色；
- (6) 代理人的角色。

# 第四章 团体心理辅导的阶段及影响因素

## 一、单项选择题

1. 【答案】C。

2. 【答案】B。

3. 【答案】C。 解析：工作阶段是团体咨询的关键时期。团体经过冲突后进入一种 平稳的状态，成员获得更多的满足感，有更多的活动参与积极性，对团体过程中自己所 承担的责任也会更加明晰，并愿意主动利用团体来达到自助和互助的目标。

4. 【答案】C。 解析：作为领导者，应该按照制订好的团体方案来开展活动，引导 团体的发展方向，循序渐进地完成预定目标。在团体活动的初始阶段，领导者应该从三 个方面明确团体规范。第一，在制度上要求成员做到保密，按时完成每个单元后的作业 等。第二，在程序上希望成员定期参加，准时出席，真诚地分享自己的感受，直接与团 体中的成员沟通互动，聚焦此时此地的体验。第三，在行为上，领导者需要引领成员用 恰当的方式来表达自己的观点和感受，以及对其他成员的信息给予反馈。

## 二、简答题

### 【参考答案】

- (1) 确定活动的目标及活动名称；
- (2) 设计具体的活动方案及程序；
- (3) 甄选团体成员，组成团体；
- (4) 实施活动计划；
- (5) 对活动的结果总结评估。

# 第五章 团体心理辅导过程常用技术

## 一、单项选择题

1. 【答案】D。 解析：个体心理咨询和团体心理咨询在某些技术上是相似的，两者 都需要心理辅导老师熟练掌握接纳、同感、澄清、反馈、面质等技术，从而使来访者能 够更加深入地观察自己和他人，增加了解自己和他人的能力。

2. 【答案】C。 解析：催化是协助成员增加有意义对话的互动技术，也是贯穿团体 辅导整个过程的技术。

3. 【答案】B。
4. 【答案】C。
5. 【答案】C。

## 第六章 团体心理辅导的评估

### 一、单项选择题

1. 【答案】A。
2. 【答案】C。
3. 【答案】D。解析：团体评估的方法包括：行为量化法、标准化心理测验、调查问卷、主观报告法。

## 第八部分 常见心理问题的辅导

### 一、单项选择题

1. 【答案】B。解析：适应概念是指人与环境的一种平衡状态，是个体的心理和行为面对环境的变化做出相应的适应变化的能力，是心理健康的标志之一。
2. 【答案】D。解析：考试焦虑是人由于面临考试而产生的一种特殊的心理反应，它是在应试情境刺激下，受个人的认知、评价、个性、特点等影响而产生的以对考试成败的担忧和情绪紧张为主要特征的心理反应状态。
3. 【答案】D。解析：自我价值保护逆反是典型的三种逆反心理之一，是指自我价值和尊严对人的生活具有特别的意义。当外在的劝导或影响威胁到人们的自我价值的时候，人们就会有意无意地进行自我价值保护，对外在的影响起反向的反应。父母站在权威的立场上批评或否定子女，不留面子，子女由于自我价值保护逆反，就可能反其道而行之，故意和父母闹别扭，以显示自己的尊严和力量。

### 二、多项选择题

1. 【答案】ABCD。解析：造成学习问题的原因有很多，ABCD四个选项都有可能会造成学生出现学习问题。
2. 【答案】ABCD。解析：学习疲劳产生的原因有：(1)对学习活动缺乏兴趣；(2)学习

时间过长，用脑过度，不注意劳逸结合；(3)学习内容难度较大；(4)不良的学习环境，如光线太暗或太强；环境中噪声太大，干扰学习；老师授课不生动，内容枯燥无味等，均极易使人陷入疲劳状态；(5)没有合适的学习方法，只能通过学习时间无限延长来达到预期的学习目的。

3. 【答案】ACD。解析：挫折的产生需要三个因素：挫折情境，即干扰或阻碍意志行为的情境；挫折认知，即个体对挫折情境的认知、态度和评价，这是产生挫折和如何对待挫折的关键；挫折反应，即伴随着挫折认知而产生的情绪和行为反应。当挫折情境、挫折认知和挫折反应同时存在时便构成心理挫折。但是，有时只有挫折认知和挫折反应这两个因素也可以构成心理挫折。

### 三、案例分析题

#### 1. 【参考答案】

(1) 黄渝可能存在学校适应不良。小学生入学适应不良多表现于校园环境、学习生活、人际关系、教学方法、自我角色以及父母期望的适应不良。黄渝上课无精打采，注意力不集中，不愿回答问题可能存在教学方法和角色转化的不适应；与同学交往不多，话越来越少，表明黄渝可能学校人际交往也出现了适应不良。黄渝出现学校适应不良的原因可能有以下几种：

①情感上对父母过分依赖。黄渝在家是父母的“掌上明珠”，父母对他非常宠爱。正由于父母在家里对他过多的溺爱和娇惯，形成了他对父母强烈的依恋。进入小学后，面对新的校园环境，面对陌生的老师和同学与之前父母的宠爱形成了对比，因此会产生不愿去学校，继续待在家里的表现；

②心理承受力较低。黄渝在家很少受到批评，父母对他非常宠爱，造成了心理承受能力较低，抗挫折能力差，进入学校后，对于批评比较敏感，因此，黄渝上课不愿回答问题，怕被老师批评。

③对学校人际环境的不适应。进入小学，小学生的人际关系与幼儿园相比有了较大的变化，同学之间的关系的处理要比幼儿园时复杂得多。黄渝可能由于人际交往能力较低，和同学们的交往不是很融洽，再加上得不到老师更多的关注，所以产生对新环境适应困难。

(2) 针对该生的问题，可以用以下措施来帮助他：

①营造良好的班级氛围，让每位学生形成归属感。引导同学彼此熟悉，开展人际交往主题活动，增加同学交流的机会，增进彼此的感情，提高集体生活的适应能力。

②与其他学科老师交流，当学生出现不足时，建议教师给予正面的引导，而不是批评。在教学过程中给出具体的目标和具体的方法，让学生看到自己的成长与进步，对学 生多加鼓

励，培养自信心。

③与父母进行交流，了解该生心理特点，纠正家庭中存在的不合理的教养方式。与父母合作减轻该生的分离焦虑。

④开设学校适应主题的心理活动，让黄愉看到很多学生都会有和他一样的想法，同时对学生进行学校适应的心理准备指导，引导学生熟悉小学生的规则，培养学生的良好学习行为。

## 2. 【参考答案】

高考焦虑是一种复杂的情绪反应，它是主客观因素相互作用的结果。与其他种类的考试焦虑相比较，高考焦虑有其特殊性，造成学生高考焦虑的主客观原因主要有以下几种：

(1) 客观因素：①学校及教师的压力；②家长的高期望的压力；③社会舆论及媒体的不当宣传及做法。

(2) 主观因素：高考对中学生来说是人生面临的第一次重要的选择，关系到每个学生一生的前途与命运。面对决定自己前途和命运的高考，学生必然会产生情绪的波动，甚至产生焦虑情绪。学生对高考的重要性的认识、知识准备、以往的经历和体验、人格特征等是高考焦虑产生的主要原因。

王某出现高考焦虑是主客观因素共同作用的结果。只有社会、学校、家庭、学生自身多方面共同努力，方能见效。

(1) 学校要转变教育观念。学校应把学生德、智、体、美、劳的全面发展作为自己的中心任务，把培养学生学习的主动性、创造性、积极的学习兴趣和科学的学习方法、良好的学习习惯作为检测教育与教学质量的标准，把课外活动和节假日还给学生。

(2) 寻求“社会支持”寻求家长及社会对学生的支持，为学生的高考减压。家长应根据孩子的特点和能力，为孩子确立切实可行的发展目标，不要在高考前制造紧张气氛，给孩子增加精神压力。此外，社会舆论要遵循教育规律，适当宣传与高考有关的内容并制定相关的政策，不要故意制造紧张气氛和神秘感，也不要在报纸、电视等新闻媒体公开宣扬高考状元，更不要过分报道与高考有关的内容，为减轻学生的高考焦虑创造一个良好的社会环境。

(3) 指导学生自我教育。由于学生个体因素是高考焦虑产生的主要原因，因此，学校可以指导学生自我教育，使他们学会对高考焦虑做出积极、主动的应对。

(4) 王某自身可以通过学会自我放松训练来缓解高考焦虑。当考试焦虑严重地影响考生目前的状态时，专门的放松训练是非常有效的。最正规、最易掌握的一种方法是“紧张-松弛渐进放松法”。这种方法是通过局部一组一组的肌肉群的放松，循序渐进地扩及全身。它的放松顺序是：手臂-头-躯干-腿。放松还有想象性放松、深呼吸放松等。

总之，高考焦虑辅导应本着“内外兼顾、标本兼治”的原则，既要指导自我教育，又要重视学校教育的主导作用，寻求家庭、社会的积极支持，这样才能从根本上消除学生 的高考焦虑行为，使学生的身心健康、和谐地发展。

## 第九部分 变态心理学

### 一、单项选择题

1. 【答案】D。解析：精神发育迟滞的核心特征为智力发育低下、社会适应困难，起病于大脑发育成熟之前，其发病与生物、心理及社会等多方面因素相关。
2. 【答案】D。解析：学习障碍是特定的学习技能发育障碍，主要包括阅读障碍、书面表达障碍、数学运算障碍等类型；听力障碍属于感官知觉障碍，并非学习障碍的范畴。
3. 【答案】C。解析：心理学领域判断正常心理与异常心理的三大核心原则为主客观世界统一的原则、心理活动的内在协调性原则、人格的相对稳定性原则，个人理想与他人理想一致与否并非判定标准。
4. 【答案】D。解析：统计学标准以群体的心理特征分布规律为依据，将大多数人所具有的心理特征判定为正常，把偏离群体常态的心理与行为表现判定为异常，是心理异常判别标准中的重要类型。
5. 【答案】D。解析：我国鉴别弱智儿童（精神发育迟滞儿童）的核心智商指标为 IQ 分数 70 以下，这是国内通用的基础判定下限。
6. 【答案】B。解析：儿童多动综合症（ADHD）的基本核心特征是注意缺陷，注意分心、注意分散、注意转移困难等表现，均是注意缺陷的具体外在体现。
7. 【答案】B。解析：该症状表现为对社交场合的强烈恐惧与回避，属于恐怖症中的社交恐怖症；抑郁症核心是持续的情绪低落，焦虑症是无明确特定对象的泛化性焦虑，强迫症则以反复的强迫思维或强迫行为为特征。
8. 【答案】C。解析：儿童多动综合症的发病多始于学龄期，其高峰发病年龄为 8-10 岁，此阶段患儿的注意缺陷、多动冲动等核心症状表现最为典型。
9. 【答案】B。解析：精神发育迟滞按 IQ 分数可分为不同等级，其中中度精神发育迟滞的 IQ 分数范围为 35—49，轻度为 50—69，重度为 20—34，极重度为 20 以下。
10. 【答案】B。解析：“国际精神与行为障碍分类”的英文全称为 International Classification of Diseases，英文缩写为 ICD；DSM 是美国《精神障碍诊断与统计手册》，

CCMD 是中国《精神障碍分类与诊断标准》，PTSD 是创伤后应激障碍。

11. 【答案】A。解析：ADHD 的英文全称为 Attention Deficit Hyperactivity Disorder，即注意缺陷与多动障碍，简称多动障碍；自闭症为 ASD，强迫症为 OCD，应激障碍常见的有 PTSD 等。

12. 【答案】B。解析：弗洛伊德的精神分析理论认为，焦虑的产生源于“自我”无法协调“本我”的本能欲望与“超我”的道德规范之间的冲突，进而引发的心理紧张状态。

13. 【答案】C。解析：变态心理学的研究对象是以心理与行为的异常表现为核心，探究其发生、发展、变化的规律及相关影响因素，并非单一的治疗过程、错误认知结构或负性情绪过程。

14. 【答案】D。解析：常见的人格障碍类型包括反社会性人格障碍、强迫性人格障碍、偏执性人格障碍等；内向性人格是正常的人格特质表现，并非人格障碍范畴。

15. 【答案】C。解析：临床常见的进食障碍类型主要包括神经性厌食、神经性贪食、神经性呕吐等，神经性消化不良属于与消化相关的心理生理障碍，并非进食障碍。

16. 【答案】A。解析：急性应激障碍指个体遭受急剧、严重的精神打击刺激后，在数分钟或数小时内即刻发病的精神障碍；创伤后应激障碍发病存在延迟性，多在创伤事件后数天至数月发病，认知障碍和情感障碍无明确的即时发病时间特征。

17. 【答案】C。解析：焦虑的核心表现为持续的紧张、恐惧、过分担心自身安全或潜在威胁，该症状多见于各类神经症性障碍；过度兴奋并非焦虑的典型表现，反而常与躁狂等心理异常症状相关。

## 第十部分 心理与教育测量

### 一、单项选择题

1. 【答案】D。解析：信度是指测量结果的稳定性或一致性程度；效度是指一个测验或量表实际能测出其所要测量的心理特质的程度。信度的作用有三点：(1)信度可以用来解释个人测验分数的意义；(2)信度可以帮助进行不同测验分数的比较；(3)信度是测量过程中所存在的随机误差大小的反映。D 项是测验效度的定义。

2. 【答案】A。解析：信度系指测验结果的一致性、稳定性及可靠性，一般多以内部一致性来加以表示该测验信度的高低。

3. 【答案】C。解析：随机误差是由与测量目的无关的偶然因素引起而又不易控制的误差，它使多次测量产生了不一致的结果，这种误差的方向和大小的变化完全是随机的，无

规律可循。系统误差是由与测量目的无关的变异引起的一种恒定而又规律的效应，稳定地存在于每一个测量中，此时测值虽然一致，但不正确。系统误差只与效度有关；而随机误差与效度、信度都有关。

4. 【答案】B。解析：复本信度是指两个平行的测验测同一批被试所得结果的一致性程度，大小等同于同一批被试在两个复本测验上所得分数的皮尔逊积差相关系数，如果两个复本测验是同时连续施测的，则称这种复本信度为等值性系数。

5. 【答案】B。解析：平行测验是指用不同的题目测量相同的内容，而且其测验结果的平均值和标准差都相同的两个测验。平行测验的内容相似、测验长度和难度均相同，且测量的是同一心理品质。题干就是平行测验的定义。

6. 【答案】A。解析：同质性主要代表测验内部所有题目间的一致性。当各个测题的得分有较高的正相关时，不论题目的内容和形式如何，则测验为同质的。相反，即使所有题目看起来好像测量同一特质，但相关很低或为负相关时，则测验为异质的。B项是重测信度，C项是复本信度。

7. 【答案】C。解析：效度是指一个测验或量表实际能测出其所要测的心理特质的程度。从不同的角度计算会得出不同的效度系数。效度是一个相对概念；表现在两个方面：效度是相对于一定的测量目的而言的；心理测量不可能达到百分百的准确，只能达到某种程度上的准确，效度是测量的随机误差和系统误差的综合反映。

8. 【答案】B。解析：效度指测验是否测到了所要测的心理特质。如一个学生在数学能力测验中得高分，他在数学学习中的成绩也好，这个测验的效度就高；反之，效度就低。

9. 【答案】B。解析：信度和效度的关系是：信度是效度的必要条件，但不是充分条件。具体来讲：信度低，效度不可能高；信度高，效度未必高；效度低，信度也可能高；效度高，信度也必然高。

10. 【答案】D。解析：衡量一个测验是否有效的外在标准是效标，它是独立于测验并可以从实践中直接获得我们所感兴趣的行为。

11. 【答案】B。解析：预测效度属于实证效度的一种，作用在于预测个体将来的行为。题干中高考分数与大学学习成绩有高度正相关，则说明高考成绩对大学学习具有较高的预测效度。

12. 【答案】A。解析：内容效度适用于成就测验及某些用于选拔和分类的职业测验。人格测验、兴趣测验的效度评定应该选用构想效度。能力倾向测验的效度评定应该选用预测性的实证效度。

13. 【答案】C。解析：瑞文推理测验是由英国心理学家瑞文编制的一种团体智力测验，

又称瑞文渐进图阵，它是非文字型的图形测验。

14. 【答案】A。解析：1908年，比纳修订了《比纳-西蒙量表》，首先使用“智力年龄”表示测验成绩，并建立常模。

15. 【答案】D。解析：韦克斯勒智力量表平均数和标准差分别为100和 $15(130-100)/15=2$ 。因此，高出平常人2个标准差。

16. 【答案】D。解析：计算中先算出基础年龄，即全部题目都通过的那组题目所代表的年龄，在所有更高年龄水平上通过的题目，用月份计算，加在基础年龄上，儿童的智龄是基础年龄与在较高年龄水平的题目上获得的附加月份之和。每个年龄都有3个测题，答对每题得智龄4个月。 $[6 \times 12 + (8 \text{ 个月} + 4 \text{ 个月})]/12 = 7$ 岁。

17. 【答案】C。解析：离差智商是采用统计学中的均数和标准差计算出来的，表示被试占偏离他本人这个年龄组平均成绩的量数，是依据测验分数的常态分布来确定的。

18. 【答案】B。解析：1905年法国心理学家比纳和西蒙合作完成了世界上第一个智力测验量表——比纳-西蒙智力量表，并得到了广泛的应用。斯坦福-比纳智力量表是在比纳-西蒙智力量表的基础上，由斯坦福大学的推孟教授于1916年经过修订而成的，该量表首次引入比率智商的概念，开始以IQ作为个体智力水平的指标；美国心理学家韦克斯勒于1939年编制了韦克斯勒-贝勒维智力量表(W-BI)，于1949年初发表韦氏儿童智力量表(WISC)。1955年韦克斯勒将量表进行了重新修订和标准化，编制成韦氏成人智力量表(WAIS)。瑞文推理测验是英国心理学家瑞文于1938年创制的。

19. 【答案】A。解析：瑞文测验的优点在于测验对象不受文化、种族与语言等条件的限制，适用的年龄范围也很宽，从5岁半直至老年，而且不排除一些生理缺陷者。

20. 【答案】B。解析：导出分数是在原始分数转换的基础上，按照一定的规则，经过统计处理后获得的具有一定参考点和单位，并可以相互比较的分数。《卡特尔16种人格因素量表》(简称16PF)的常模采用标准十分制。

21. 【答案】A。解析：社会赞许效应是指题目内容受到社会舆论赞许和反对的程度，社会赞许效应是编制自陈式量表时，需要考虑的重要因素。

22. 【答案】A。解析：16种人格因素问卷简称16PF，是文字测验。主题统觉测验和罗夏克墨迹测验属于投射测验；瑞文推理测验是非文字型的图形测验。

23. 【答案】B。解析：自陈量表的项目形式一般采用是非式或选择式，它的计分规则比较客观，施测手续比较简便，测量分数容易获得解释，因此，是人格测量中应用最广的一种测验。

24. 【答案】C。解析：焦虑自评量表，粗分上限40，标准分上限50。

25. 【答案】A。解析：《症状自评量表 SCL-90》是世界上最著名的心理健康量表之一，是当前使用最为广泛的精神障碍和心理疾病门诊检查量表。该量表可以用来进行心理健康状况的诊断，也可以做精神病学的研究。可以用于他评，也可以用于自评。本测验适用对象为16岁以上的人群。该量表共有90个项目，包含有较广泛的精神病症状学内容，从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等均有涉及。

26. 【答案】A。解析：MHT 是用来测量中小学生的慢性焦虑或综合检测学生的心理健康状况的量表。

27. 【答案】B。解析：测验的项目的长短不包括在测验的标准化之内。

28. 【答案】A。

## 二、多项选择题

1. 【答案】BD。解析：任何测量都应该具备这样两个要素：即参照点和单位。参照点是确定事物的量的计算起点。单位是测量的基本要求。没有单位就无法进行测量。

2. 【答案】AB。解析：等距量表有相对的零点和相等的单位，因此，可以进行加减运算，不能进行乘除运算。

3. 【答案】AD。解析：称名数据只说明某一事物与其他事物在属性上的不同或类别上的差异，它具有独立的分类单位，其数值一般都取整数形式，只计算个数，并不说明事物之间差异的大小。顺序数据是指既无相等单位，也无绝对零的数据，是按事物某种属性的多少或大小，按次序将各个事物加以排列后获得的数据资料。等距数据是有相等单位，但无绝对零点的数据。比率数据既表明量的大小，也有相等的单位，同时还具有绝对零点。C项属于称名数据；B项属于顺序数据。

4. 【答案】AC。解析：根据不同的标准，可以将测验分为不同的类型：按测验的功能分类可分为智力测验、特殊能力测验和人格测验；按测验材料的性质分类可分为文字测验和操作测验；按测验材料的严谨程度分类可分为客观测验和投射测验；按测验的方式分类可分为个别测验和团体测验；按测验的要求分类可分为最高作为测验和典型行为测验。

5. 【答案】ABD。

6. 【答案】CD。解析：明尼苏达多相人格量表中的F量表为诈病量表，分数高表示诈病或确系严重偏执，具体分值代表的含义包括：（1）0-2分为正常；（2）3-9分可能在某些方面遇到困难；（3）10-15分是精神病患者和严重的神经质经常得到的分数；（4）16-25分可能是诈病，也有可能是利用测验来夸大自己的问题以得到帮助；（5）F的原始分超过25分，测验结果有失效的偏离态势，结果不可信。对于A选项，有专门的病分量表用于检测被试癔病程度。因此本题选CD。

7. 【答案】ABC。
8. 【答案】BCD。
9. 【答案】ABD。

10. 【答案】ABC。解析：心理健康测验有：症状自评量表（SCL-90）、《心理健康诊断测验》（MHT）、《小学生心理健康评定量表》（MHRSP）、《中国中学生心理健康量表》等。D 选项属于人格测验。

## 第十一部分 心理健康教育有关法律、法规与政策

### 一、单项选择题

1. 【答案】C。解析：《中华人民共和国精神卫生法》第二十三条规定，心理咨询人员发现接受咨询的人员可能患有精神障碍的，应当建议其到符合本法规定的医疗机构就诊。

2. 【答案】D。解析：《中华人民共和国精神卫生法》第五十九条规定，精神障碍患者的监护人在看护患者过程中需要技术指导的，社区卫生服务机构或者乡镇卫生院、村卫生室、社区康复机构应当提供。

3. 【答案】D。解析：心理咨询师没有处方权，所以不需要承担法律责任。

4. 【答案】D。解析：《中小学心理健康教育指导纲要》指出，坚持教师的主导性与学生的主体性相结合。要在教师的教育指导下，充分发挥和调动学生的主体性，引导学生积极主动关注自身心理健康，培养学生自主自助维护自身心理健康的意识和能力。

5. 【答案】D。解析：心理健康教育的具体目标是：使学生学会学习和生活，正确认识自我，提高自主自助和自我教育能力，增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对有心理困扰或心理问题的学生，进行科学有效的心灵辅导，及时给予必要的危机干预，提高其心理健康水平。

6. 【答案】A。解析：《中小学心理辅导室建设指南》明确了中小学心理辅导室的建设目标、功能定位、基本设置和管理规范。《中小学心理辅导室建设指南》提出，心理辅导室主要功能是开展团体心理辅导、进行个别心理辅导、监测心理健康状况、营造心理健康环境。强调要对有需要的教职工进行心理辅导和心理支持，提高其心理健康水平，营造积极、健康、和谐的育人环境。

7. 【答案】D。
8. 【答案】D。解析：心理咨询师没有处方权。
9. 【答案】A。
10. 【答案】A。解析：《中华人民共和国精神卫生法》于 2012 年 10 月 26 日颁布，2013 年 5 月 1 日开始实施。
11. 【答案】A。解析：《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》指出，开展中小学心理健康教育，要以学生发展为根本，遵循学生身心发展规律，必须坚持以下基本原则：——坚持科学性与实效性相结合。要根据学生身心发展的规律和特点及心理健康教育的规律，科学开展心理健康教育，注重心理健康教育的实践性与实效性，切实提高学生心理素质和心理健康水平。——坚持发展、预防和危机干预相结合。要立足教育和发展，培养学生积极心理品质，挖掘他们的心理潜能，注重预防和解决发展过程中的心理行为问题，在应急和突发事件中及时进行危机干预。——坚持面向全体学生和关注个别差异相结合。全体教师都要树立心理健康教育意识，尊重学生，平等对待学生，注重教育方式方法，关注个别差异，根据不同学生的特点和需要开展心理健康教育和辅导。——坚持教师的主导性与学生的主体性相结合。要在教师的教育指导下，充分发挥和调动学生的主体性，引导学生积极主动关注自身心理健康，培养学生自主自助维护自身心理健康的意识和能力。
12. 【答案】D。解析：在心理咨询过程中，由于来访者处于对自我暴露的不适感和做出改变的痛苦感，往往会出现阻抗现象，属于正常的心理咨询中的现象。
13. 【答案】D。
14. 【答案】A。
- ## 二、判断题
1. 【答案】×。解析：《中国心理学会临床与咨询工作伦理守则》指出，心理师不得用隐瞒或欺骗手段对待研究对象，除非这种方法对预期的研究结果是必要的，且无其它方法可以代替，但事后必须向研究对象做出适当的说明。
2. 【答案】×。解析：《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》指出，心理健康教育的主要任务是：全面推进素质教育，增强学校德育工作的针对性、实效性和吸引力，开发学生的心理潜能，提高学生的心理健康水平，促进学生形成健康的心理素质，减少和避免各种不利因素对学生心理健康的影响，培养身心健康、具有社会责任感、创新精神和实践能力的德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。
3. 【答案】×。解析：《中华人民共和国精神卫生法》第十六条规定，各级各类学校应当对学生进行精神卫生知识教育；配备或者聘请心理健康教育教师、辅导人员，并可以设立

心理健康辅导室，对学生进行心理健康教育。学前教育机构应当对幼儿开展符合其特点的心理健康教育。发生自然灾害、意外伤害、公共安全事件等可能影响学生心理健康的事件，学校应当及时组织专业人员对学生进行心理援助。教师应当学习和了解相关的精神卫生知识，关注学生心理健康状况，正确引导、激励学生。地方各级人民政府教育行政部门和学校应当重视教师心理健康。学校和教师应当与学生父母或者其他监护人、近亲属沟通学生心理健康情况。

## 第十二部分 教学实践技能

### 一、【参考答案】

(1)

#### 知识与能力：

认识情绪无好坏之分，理解消极情绪的积极意义；

学会觉察情绪背后的潜台词，掌握转换情绪视角的方法。

#### 过程与方法：

通过绘制情绪瓶、情境连线、小组讨论等活动，体验情绪多样性，学会分析情绪背后的意義。

#### 情感态度与价值观：

培养接纳自身所有情绪的态度，建立与情绪友好相处的意识，增强情绪管理的自信心。

(2) 教学设计

#### 一、热身导入 我的烦恼 123...

【设计意图】通过真实案例引发学生共鸣，暴露对消极情绪的常见困惑（如“想忘记却忘不了”“怕被别人说‘装’”），自然引出本节课主题——如何与消极情绪相处，激发学生参与兴趣。

呈现初二学生林晓的烦恼案例：失眠、上课没精神、不敢倾诉消极情绪，感到“喘不过气”。

提问学生：

1. 你是否有过类似的经历？
2. 当消极情绪来临时，你会怎么做？”

#### 二、觉察情绪 绘制我的情绪瓶

【设计意图】让学生觉察自身情绪，打开情绪表达的闸门，为后续学习铺垫情感基础。

1. 引导学生回想过去一周感受最强烈的消极情绪；
2. 指导学生用形状、颜色绘制“情绪瓶”（情绪强度越大，瓶子填得越满）；
3. 邀请自愿分享的学生介绍情绪瓶的名字及背后事件。

### 三、体验探究 纠正情绪瓶

【设计意图】让学生体验情绪在不同情境中的功能性，打破“消极情绪是坏的”固有认知。

1. 组织学生两两一组猜拳争夺情绪瓶（积极/消极）；
2. 展示情境列表（如“好朋友被欺负”“期中考试考砸”等），引导学生连线情绪与情境，并分析后果；
3. 提问：“通过活动，你发现情绪有什么特点？”

教师总结：情绪没有好坏之分，每种情绪都很重要，即使是我们回避的消极情绪，也有其背后的潜台词，有其积极的意义

### 四、新知讲解 消极情绪的积极意义

【设计意图】帮助学生系统理解消极情绪的价值，建立接纳情绪的理论基础。

1. 呈现“消极情绪的积极意义”的视频并让学生分享感悟。
2. 教师总结并讲解情绪背后的潜台词。

### 五、实践运用 解码情绪瓶

【设计意图】让学生将理论转化为具体能力，学会与情绪友好相处。

1. 指导学生完成“情绪瓶改名”任务（原名字→新名字→改名理由）；
2. 组织小组分享改名案例；
3. 总结转换情绪视角的方法：觉察→理解→转换。

## 二、【参考答案】

（1）活动重点：学生进一步认识自己，了解自己的外在和内在特征。

活动难点：深刻体会到自己的独一无二、与众不同，珍视自己、悦纳自我，也珍视他人。

（2）活动过程：

（一）热身导入：“找不同”

### 1. 讲述规则

两人一组，认真观察对方，找出对方身上与众不同的地方，越多越好。

温馨提醒，请不要找对方比较忌讳或感到不舒服的。

### 2. 完成活动

### 3. 交流讨论

你发现对方身上几个与众不同的地方？

从刚才的活动中，你有没有发现什么？

### 4. 提出主题

中国有句俗话“一母生九子，九子各不同”，西方也有句格言“世界上没有完全相同的两片叶子！”从刚才的活动中，我们也可以发现这一点：每个人身上都有自己与众不同的地方，我们每个人都是独一无二的。

## （二）主体活动一：“直觉的我”

### 1. 讲述规则

参照以下形容词，3分钟时间内写下至少10句描述自己是什么及5句不是什么的句子。写时不用做太多思考，凭直觉进行，也可以补充词汇，可以把形容词用序号填写进去或者直接画“√”。

我是（10个）\_\_\_\_\_

我不是（5个）\_\_\_\_\_

参考词语：

有恒心的/顺从的/冲动的/有谋略的/爱争辩的/冷漠的/害羞的/有主见的/理性的/缺乏想象的/文静的/富有想象力的/有条理的/被动的/ 善解人意的/直觉的/追根究底的/活跃的/有责任心的/乐观的/依赖的/好交际的/友善的/擅言辞的/好奇的/助人的....

### 2. 讨论交流

你比较欣赏自己的哪些方面？

不太满意的又有哪些方面？

觉得还有待改善的有哪些方面？

把关于我是一个怎样的人按照生理的我（身高、外貌、体重、性别等）、心理的我（如气质、性格、智力、兴趣等）、社会的我（角色、地位等）用序号编好填入以下栏目中。

生理的我：\_\_\_\_\_

心理的我：\_\_\_\_\_

社会的我：\_\_\_\_\_

## （三）主体活动二：“他人眼中的我”

### 1. 讲述规则

（1）老师先发给全班同学一人一张白纸，然后请同学到前面来抽号码（全班同学的座号），抽到的号码不要告诉其他人，如果抽到自己的号码再重新抽一次，抽到号码的就回自己的座

位坐好。

(2) 现在每个同学手中都有一个号码和一张白纸，在左上角写上你抽到的号码，然后请你将对这位同学的印象和特质写在白纸上，不用署名，记得不可以做人身攻击。请同学利用一分钟的时间写下你手中那个号码的同学给你的印象和他（她）的特质，写好交到前面来。

(3) 同学将写好的纸条放进纸箱，老师再将刚才同学写的纸条按座号一一发还给每一位同学，同学可以打开看看别人对自己的看法。

2. 完成活动

3. 交流讨论

自己拿到的纸条上的评价与自我评价是否一致？

如果不一致的话想替已说什么话或是给写给你的同学什么反馈呢？

别人对你的印象就像一面镜子，可以从别人的眼里更了解自己。唐太宗说：“以人为镜，可以正衣冠。”我们不但要学着去了解自己，对于别人给予我们的各种建议，我们也要适当接纳和反省自己。

(四) 结束活动：重塑自我

1. 讲述规则

(1) 写下你不喜欢自己但没办法改变的 3 样东西，可以从外貌写完后，把它撕掉并扔到垃圾桶。习性格、交友以及其他方面考虑。（不用给其他人看）

(2) 列出你不喜欢自己但能改变的 3 样事情，可以从外貌、学习、性格交友以及其他方面考虑。现在确立目标，着手解决清单上的事情。

(3) 列举你的个人资产，把喜欢自己的东西写在上面。（如可以做好好的事情、积极的性格或品质、得到的认可、其他资产等）

2. 完成活动

3. 教师小结

每个人的个性都有好坏两面性，有优点，也有惹人反感的一面。人的潜能是无限的，发现自己的潜能和优势并加以利用，找出自己的缺点，持续不断地自我发现、自我探索，是每个人心灵走向成熟的必经历程。因此，我们要尽可能利用多种途径发现自己、认识自己。

### 三、【参考答案】

(一) 教学目标

1、认知目标：认识到生命的重要性；正确看待挫折

2、情感目标：激发对生命的热爱，珍惜生命；增加战胜挫折的信心

3、行为目标：学会应对挫折的方法

## （二）教学过程

### 导入环节：暖场游戏+情境设问

1. 暖场游戏：“生命的倒计时”。请学生闭上眼睛，想象自己的生命只剩下最后1分钟，在心里默默思考“我最想做的一件事是什么”“我最舍不得的人是谁”，1分钟后睁开眼睛，邀请2-3名学生自愿分享自己的想法。

2. 情境设问：结合学生分享，老师提问：“刚才大家想到的人和事，都是我们生命中最珍贵的存在。如果生命就像一颗易碎的玻璃球，一旦破碎就无法复原，我们应该怎样对待它？”引出本节课主题——《珍爱生命，向阳生长》。

3. 设计意图：通过简单的体验游戏，快速吸引学生注意力，引导学生初步思考生命的意义，激发学生的参与兴趣，为后续教学铺垫情感基础。

### 新知探究：认识生命，读懂挫折

#### 1. 生命的模样——感知宝贵

展示3组素材（图文结合，贴合学生生活）：①胎儿从孕育到出生的简短图片，说明生命的形成不易；②身边同学的成长瞬间（如第一次学会骑车、获得奖状），体现生命的成长与美好；③自然灾害中人们守护生命的案例，凸显生命的脆弱与唯一。

小组讨论（2人一组，1分钟）：“看完这些素材，你对‘生命’有什么新的认识？”邀请3-4组代表发言，老师总结：生命是独一无二的，是父母给予我们最珍贵的礼物，一旦失去就无法重来，我们要珍惜自己的生命。

#### 2. 成长的烦恼——正视挫折

情境呈现（贴合初一年级实际）：①小明最近几次考试成绩不理想，觉得自己很没用，每天闷闷不乐，甚至不想上学；②小红和好朋友吵架了，没人愿意和她玩，她觉得很孤独，偶尔会偷偷哭；③小李觉得父母对自己的期待太高，每天要写很多作业，压力很大，有时候会忍不住发脾气，甚至想伤害自己。

提问引导：“大家有没有遇到过和小明、小红、小李类似的情况？当遇到这些情况时，你会有什么感受？”鼓励学生大胆表达，老师引导学生认识到：初一年级阶段，学业压力、人际关系、父母期待等带来的负面情绪是正常的，每个人都会遇到挫折，挫折并不可怕，可怕的是我们用错误的方式对待它。

重点强调：自伤、自杀等行为并不能解决问题，反而会让爱我们的人伤心，是对自己生命的不负责，无论遇到多大的困难，都不能放弃自己的生命。

设计意图：通过真实情境，让学生产生共鸣，正视自己的负面情绪和挫折体验，纠正错误的生命观念，建立对挫折和生命的正确认知。

### （三）互动体验：学会守护，温暖前行

#### 1. 活动一：我的生命清单

发放纸条，请学生在纸条上写下“我生命中最珍贵的3个人”“我最想完成的3件事”“我觉得自己最棒的2个优点”，写完后，学生可以自愿上台分享自己的清单，也可以和同桌互相分享。

老师总结：每个人的生命清单里，都有爱我们的人和我们热爱的事，这些都是我们生命的意义，也是我们面对困难时的力量源泉，我们要珍惜这些美好，好好守护自己的生命。

#### 2. 活动二：挫折应对小妙招

结合前面的情境，组织小组讨论（4人一组，3分钟）：“当我们遇到学业挫折、情绪不好、和他人发生矛盾时，除了发脾气、伤心，我们还可以怎么做？”

各小组派代表分享讨论结果，老师梳理并补充2-3种简单易操作的方法，带领学生现场练习：①深呼吸调节法（吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒，重复3次）；②倾诉法（遇到烦恼时，主动找父母、老师、好朋友倾诉）；③转移注意力法（做自己喜欢的事，如听音乐、画画、运动）。

重点提醒：如果自己无法调节负面情绪，或者有了伤害自己的想法，一定要第一时间找老师、父母或学校心理老师求助，他们永远是我们最坚实的后盾。

#### 3. 活动三：爱的告白

请学生闭上眼睛，在心里对自己说一句珍爱生命的话（如“我很重要，我要好好爱自己”“无论遇到多大困难，我都不会放弃自己”），再对爱自己的人说一句感谢的话（如“谢谢爸爸妈妈，我爱你们”）。

睁开眼睛后，老师带领学生一起大声说：“珍爱生命，不负时光，向阳生长，未来可期！”

设计意图：通过动手、分享、练习等互动形式，让学生在体验中感受生命的美好，学会情绪调节和挫折应对的方法，培养珍爱生命的情感，落实行为目标。

### （四）总结升华

#### 1. 课堂总结

老师梳理本节课重点：生命是宝贵的、唯一的，挫折是成长的必经之路；我们要接纳自己的负面情绪，学会调节情绪、应对挫折；要珍惜爱我们的人，守护好自己的生命，无论遇到多大的困难，都要勇敢面对，不放弃自己。

引导学生感悟：生命就像一棵小树，需要我们用心浇灌，才能茁壮成长，愿每一位同学都能珍爱生命，向阳生长，活成自己喜欢的样子。

## 2. 作业布置

1. 把自己的“生命清单”贴在书桌前，每天提醒自己珍爱生命、努力成长。
2. 回家后，给父母说一句感谢的话，或者为父母做一件力所能及的小事，体会亲情的温暖。
3. 遇到负面情绪时，尝试用本节课学到的方法调节，并记录下自己的感受和变化。

设计意图：通过总结升华，强化学生的认知和情感体验；通过实践性作业，让课堂内容落地，引导学生在生活中践行珍爱生命的行为，实现教学目标的长效性。

## 教学延伸提示

课后关注学生的情绪状态，对有负面情绪、存在心理困扰的学生进行个别沟通和引导；鼓励班级开展“珍爱生命”主题分享会，持续强化生命教育，帮助学生树立正确的生命观。

## 四、【参考答案】

### （1）活动目标

- ①学生能够明确诚信的含义，理解诚信对于个人和社会的重要意义。
- ②学生增进对诚信行为的评判能力，将诚信行为落实到日常生活。
- ③学生树立守信为荣、失信可耻的做人态度。

### （2）活动过程

#### 一、暖身活动 诚信名言大家谈（5分钟）

首先，教师引导学生畅所欲言知道的关于诚信的名言和成语。比如：言必信，行必果；生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。

然后引入本节课的主题——诚信伴我成长

#### 二、主题活动（30分钟）

##### 活动一 故事串讲，初识诚信意义

##### 【活动程序】

教师请学生讲一讲大家知道的关于诚信的小故事，比如：《狼来了》、《金斧头》、《烽火戏诸侯》等。

##### 【活动分享】

以小组为单位谈一谈听完故事以后的感受，各组派代表起来发言。

**【活动小结】**

师生共同总结出：诚信的基本要求是对人守信，对事负责。诚信是每个人立足于社会的通行证。做人不诚信，往往会因小失大。

**活动二 交流讨论，激发诚信共鸣****【活动程序】**

教师播放事先准备好的关于守信和失信的网络新闻和图片，分别是：（1）诚信案例：诚信小超市、无人监考考场、无人售报摊。（2）失信案例：三鹿奶粉事件、假疫苗事件。以两类完全对立的图片和视频，对学生的情感产生强烈冲击。

**【活动分享】**

如果世界失去诚信会如何？

**【活动小结】**

师生共同总结出：诚信是那么重要，不仅对我们自己有影响，同时，也会对社会造成很大的影响。所以我们从现在就要树立诚信意识。

**活动三 联系生活，辨析诚信行为****【活动程序】**

教师首先引导：听了这么多故事，有的人会以为诚信离我们很远，其实不然，诚信就在我们身边。

接着，教师给同学们出示日常中会见到的关于诚信的实例：小王和小张是好朋友，他们曾经许下诺言，不管是谁遇到困难，一定要互相帮助。这天，小王想抄小张的作业，小张没同意。他生气地说：“这点忙都不帮，真不讲信用！”

接着，以学习小组为单位，引导学生谈一谈并讨论：如何从小事做起，做个诚信的人？然后请各小组代表发言，师生总结日常生活中的诚信行为：不抄袭作业、考试不作弊、不欺骗同学老师、不迟到、按时值日、言而有信、有借有还……

最后根据总结的诚信标准，由学生推选出班级的“诚信代言人”，树立诚信榜样，传播正能量。

**【活动分享】**

（1）通过这个活动，大家有什么感受？

（2）以后的生活中，我们应该如何践行诚信？

### 三、总结提高（5分钟）

高尔基曾经说过，“让我们做一个大写的人吧”，而诚实和守信就好像人字的一撇和一捺，支撑起我们每个人的道德准则。同时，诚实守信是中华民族的传统美德，只有从小养成诚实守信的道德品质，现在和将来才会受到别人的尊重，才能在社会上立足。

#### （3）预计结果

通过本次活动，学生认识到了诚信对于为人处世的重要价值，并且通过小组讨论和情境感染的方式提高了诚信意识，以后在学习生活中能够自觉履行诚信行为。

## 五、【参考答案】

### （1）活动目标

①学生能够了解自己的学习状态，自我剖析产生厌学情绪的原因，知道学习的重要性。

②学生在活动中体验如何克服厌学情绪，并提升判断能力和团队协作能力。

③学生能够克服厌学情绪，培养学习兴趣，激发学习的热情。

### （2）活动过程

#### 一、暖身活动（7分钟）【活动程序】

老师组织学生表演事先准备好的三个小品，分别是一下三个情景：

情景一：小明觉得读书没多大意思，经常因为过于贪玩而影响作业，老师批评他，他还振振有词地说：“我就是讨厌学习，没劲！”

情景二：小红学习成绩一般，但父母给她的压力很大，只看分数高低，从不进行沟通和指导。一旦芳芳学习成绩下降了，父母就讥讽挖苦，有时还要打她。芳芳害怕测验、考试，学得很累，对学习不感兴趣了。

情景三：小刚从进小学开始，成绩就很差。他曾经努力过，但都失败了。现在他讨厌学习，干脆破罐破摔，混一天是一天。

### 【活动讨论】

小品表演完后的讨论：小品中有哪些厌学的表现？他们怎么厌学的？从而引出主题活动。

#### 二、主题活动（30分钟）

##### 活动一 测一测你的学习状态

### 【活动程序】

老师组织学生进行学习状态的测验，学生写完以后老师讲解评分规则，并组织学生进行评分。通过课件出示学习结果的三个状态：学习状态良好，对学习充满热情；学习状态、学习热情一般；学习状态不佳，对学习缺乏热情。

**【活动分享】**

请同学们来说一说，测验的结果和平时的你的状态是否一致，自己平时的学习状态是什么样的。

**【活动小结】**

测验结束以后，学习状态好的同学一定很高兴，而学习状态不佳的同学可能不开心，挺着急的。别急！学习状态是可以调整的，学习热情是可以激发和培养的。

**活动二 给厌学开处方****【活动程序】**

首先，教师组织学生小组讨论，用医生会诊的方式，给小品表演中的三个厌学者开个处方。各小组将处方写到一张 A4 大小的纸上，完成后将这张纸贴到黑板上，并派代表介绍本小组处方的内容，其他同学补充。

然后，教师结合学生的发言，归纳出五个处方，请同学们领会：

①要懂得学生必须努力学习才行，只有求得知识，完成规定的学任务才是好学生的道理。

②培养学习的兴趣，不把学习看成是负担，而看成是增加知识的过程，我们可以告诉别人许多他们不知道的知识，是很快乐的事。

③当学习成绩不理想时，不必害怕，不必紧张，每个人都会碰到的，没关系。对自己要充满信心，相信“我能成功！”

④找到适合自己的科学的学习方法，每个人都有很大的潜能，要克服自己的惰性，将自己的潜能尽量发挥出来，争取不断进步。

⑤多与家长沟通，告诉父母自己在学习中的想法和感受，求得父母的理解和帮助，量力而行，循序渐进。

**【活动分享】**

（1）你觉得上面的方法，哪些特别适合你自己？

（2）你想对有厌学情绪的同学说什么？

（3）以后，你会以什么面貌来面对学习？

**三、总结升华（3 分钟）**

同学们，大家要记住，只有克服厌学情绪，并付诸实际行动，才能取得好成绩，一份耕耘，一份收获！