

2026年湖北省中小学教师招聘考试

《心理健康》模考卷（一）参考答案

1. 【答案】D 自我认同(又称自我同一性)是指个人对自己的本质、信仰和人生前后一致的比较完善的意识。具体地说,自我认同感高的个体有以下人格特征:感到自己是一个独立的、独特的、有个性的个体;对自己常常有正向的情感体验,喜欢自己、欣赏自己;对自己的现在和未来有信心;表里如一,很少有双重人格。

2. 【答案】D 有的人思维敏捷,有的人思维迟钝;有的人脾气大,有的人温和;有的人意志坚强,有的人意志薄弱;有的人大公无私,有的人自私自利。凡此种种,不一而足,说明每个人都有自己的心理特点,这些独特的心理特点构成了这个人不同于别人的心理面貌。

3. 【答案】C 学科教学渗透心理健康教育,是指教师在学科教学过程中自觉地、有意识地运用心理学的原理和方法,在传授学生一定的知识、技能、发展他们智力和创造力的同时,维护学生的心理健康,增强学生的心理素质,以形成学生健全的人格所采取的各种积极措施。题干中体现的是在语文学科中进行学科渗透。

4. 【答案】D 小学生学业压力的内部因素完美主义、自我否定、拖延。选项D社交因素属于外部因素

5. 【答案】A 挫折后积极反应有升华、补偿、幽默等,其他选项属于挫折后的消极情绪反应。

6. 【答案】)2022年3月,湖北省人民政府办公厅印发《关于加强和改进新时代学生心理健康教育工作实施方案》指出,心理健康教育要遵循:以人为本,预防为主;遵循规律,守正创新;三全育人,协调联动;分类推进,综合施策。

7. 【答案】C 面质,也称对质,也有称为对峙或对立,是指咨询者指出来访者自身存在的情感、观念、行为的矛盾,促使其面对或正视这些矛盾的一种语言表达方式。

8. 【答案】A 尊重就是心理咨询师在价值、尊严、人格等方面与求助者平等,把求助者作为有思想感情、内心体验、生活追求和独特性与自主性的活生生的人去看待。尊重可以使求助者感到自己是受尊重的、被理解的、被接纳的,从而获得自我价值感。尊重也可以激发求助者的自尊心和自信心,开发求助者的潜能,使之具有改变自我的力量。

9. 【答案】B 此词有多种中文译法,比如共情、投情、神入、同感心、同理心、通情达理、设身处地等等。人本主义心理咨询家认为共情是影响咨询进程和效果的最关键的咨询特质。按照罗杰斯的观点,共情是指体验别人内心世界的的能力。

10. 【答案】C 适度的考试焦虑会带来兴奋度,表现为考前有信心,有跃跃欲试的考试冲动,急切盼望考试开始。这种兴奋度使考生思维敏捷,在考试中能够准确提取记忆中的信息,有可能超常发挥。

11. 【答案】A 阻抗是指咨询者在心理咨询过程中,以公开或者隐蔽的方式否定咨询师的分析,拖延、对抗咨询师的要求,从而影响咨询的进展,甚至使咨询难以进行的一种现象。

12. 【答案】B 在心理辅导室的选址时，尽可能做到：便于服务对象到达、环境安静、光线充足、便于与其他机构联系。

13. 【答案】B 心理专家将人的心理健康水平大致分为三个等级：一般常态心理、轻度失调心理、严重病态心理。不包括选项B。

14. 【答案】C 心理潜能开发的策略包括：激发成功的动机、传授开发的方法、运用学生的潜能15. 【答案】A 小学生情绪发展的特点包括：情绪的稳定性逐步增强、情绪的丰富性不断扩展、情绪的深刻性不断增加、情绪的表达和解释能力弱。选项A不正确。

16. 参考答案

(1) 小宇习得性无助的具体表现

1. 行为层面：多次尝试改善学习状态（集中注意力、按时完成作业）但未能坚持，最终放弃努力；上课走神、做小动作，作业拖沓，逃避课堂互动，主动放弃学习相关的积极行为，对学习产生强烈抵触。

2. 认知层面：将学业失败、学习困难归因为自身“太笨”“什么都学不会”等稳定、不可控的内部因素，形成“自己能力不足，无法改变现状”的固化认知，自我否定，预判自己无法在学习上取得进步。

3. 情绪层面：伴随自我否定的负面情绪，内心充满挫败感，对学习产生抵触、厌烦情绪，不愿主动与老师、同学交流，性格逐渐变得内向、退缩。

4. 动机层面：学习内驱力严重不足，丧失学习信心和成就感，没有追求学业进步的动力，对学习任务产生逃避心理，缺乏主动学习的意愿。

(2) 帮助小宇摆脱习得性无助的辅导策略

一、归因辅导

1. 纠正消极归因偏差：引导小宇摒弃“自己太笨、能力不足”的错误认知，帮助他分析学习困难的真正原因——注意力不集中、缺乏科学的学习方法、坚持性不足等可控因素，让他明白，学业成败并非由天生能力决定，而是可以通过后天努力改变的。

2. 强化积极归因训练：当小宇在注意力集中、按时完成作业、取得微小进步时，及时引导他将成功归因为“自身努力、方法得当、坚持到底”等可控因素；当他出现失利时，引导他归因为“努力不够、方法需要调整、注意力不够集中”，避免将失败归因为不可控的能力因素，逐步建立“努力就能进步”的认知。

3. 结合正向反馈巩固认知：配合李老师和家长的肯定与表扬，让小宇在实际进步中感受到“努力的价值”，打破“能力固定”的固化思维，明确“能力可以通过后天练习、方法优化逐步提升”，重建自我效能感。

二、动机激发

1. 制定分层目标，积累成功体验：效仿李老师的个性化学习计划，根据小宇的学习基础，将学习目标拆解为小而具体、可达成的阶梯式目标（如“每天集中注意力听课15分钟”“完成10道基础题”），让小宇通过逐步达成小目标，不断积累成功体验，逐步提升自我效能感，激发学习动力。

2. 教授科学方法，提升学习胜任力：延续李老师的技巧指导，系统教给小宇注意力训练方法（如深呼吸、专注练习）、高效作业技巧（如分段完成、错题整理）、预习复习方法，让小宇掌握具体的学习抓手，提升学习能力，减少学习挫败感，增强学习信心。

3. 强化正向反馈，巩固学习动机：坚持家校协同，及时肯定小宇的每一点进步（无论进步大小），通过口头表扬、正向鼓励等方式，让小宇感受到自身的价值和努力的意义，将外部的积极评价内化为内在的学习动力，逐步摆脱习得性无助的消极循环。

4. 激发内在动机，树立正确学习观念：引导小宇从“被动学习”转变为“主动学习”，帮助他发现学习中的兴趣点，明确学习的意义（如提升自身能力、实现个人成长），树立“掌握知识、提升能力”的掌握目标，弱化“比分数、怕失败”的成绩目标，增强学习的主动性和持久性。

17. 【参考答案】

张华面临的主要是抑郁心理。主要症状有：情绪低落、郁郁寡欢、社交减少、影响到自己的生活，不整理自己的东西，不关注自己的仪表。

根据心理类型，张华属于严重心理问题，其判断依据为：

①张华具有知情统一，对自己的心理问题有自知力，无幻觉，因此可以排除精神病性病变。

②张华遭遇被同学欺负，对张华幼小心灵来说刺激强度较大。给张华带来强烈的精神刺激，但在自然状态下，这种精神痛苦并没有自然消失，且持续时间较长。

③根据张华情绪低落、郁郁寡欢以及自杀轻生念头，持续时间 2 月以上，属于严重心理问题范畴。

关于中小学抑郁心理，家长和老师都应该付出一定的努力，具体为：

①教师和家长与青少年建立良好的信任关系，成为他们的朋友，然后引导他们从引起不良情绪的情境中摆脱出来。

②教师和家长要给他们机会和勇气，可以直截了当表达自己的想法和感情、环解心理压力。

③教师和家长要注意减轻青少年过重的心理负担，调整师生关系和亲子关系，鼓励他们放下心理包袱，鼓起必胜的信心和勇气。

④学生个人应该在平时加强体育锻炼，还可有目的地选择一些能产生希望、畅快的心情和增强自信的音乐、对矫正自己的抑郁情绪很有效果。

18. 参考答案

(1) 影响学生心理发展的主要因素（6分，每点1.5分，答对4点满分）

1. 遗传因素：是学生心理发展的生物前提和物质基础，为心理发展提供可能性。

2. 环境因素：包括家庭环境、学校环境、社会环境等，是心理发展的外部条件，能促进或制约遗传潜能的发挥。

3. 教育因素：尤其是学校教育，是影响学生心理发展的主导因素，具有目的性、系统性和专业性，能主动调控心理发展过程。

4. 个体主观能动性：是学生心理发展的内在动力，学生自身的主观努力、认知态度、兴趣爱好等，决定了心理发展的方向和程度。

(2) 各因素对学生心理发展的具体作用（结合俗语，6分，每点2分）

1. 遗传因素：对应俗语“龙生龙，凤生凤，老鼠的儿子会打洞”，遗传为学生心理发展提供了最初的生物基础和发展可能性，决定了心理发展的先天差异（如气质类型、智力发展的潜在水平），但不能决定心理发展的最终水平。

2. 环境因素：对应俗语“蓬生麻中，不扶而直；白沙在涅，与之俱黑”，环境是心理发展的外部条件，能潜移默化地影响学生的心理品质和行为习惯。良好的环境（如积极向上的班级氛围、和谐的家庭环境）能促进学生心理健康发展，不良环境则会制约其发展。

3. 教育因素：对应俗语“玉不琢，不成器；人不学，不知义”，教育（尤其是学校教育）是心理发展的主导因素。教师通过有目的、有计划的教育活动，引导学生主动学习、完善人格，弥补遗传和环境的不足，推动学生心理朝着积极、健康的方向发展，实现心理发展的质的飞跃。

19. 【参考设计】

我的规划

一、教学目标

1. 认识到职业规划的重要性，了解自己的职业兴趣。

2. 通过小组讨论，掌握进行职业规划的步骤。

教学重点：了解职业兴趣。

教学难点：掌握职业规划的步骤。

三、教学方法

故事法、小组讨论法。

四、教学准备

PPT

五、教学过程

(一) 热身活动：心灵故事

讲述规则

王强在中学时代比较喜欢历史，阅读了许多历史传记，因此，决定将来要从事相关研究工作。在图书馆学习一段时间不久，他又听别人说，最近计算机技术非常火爆，于是，他转而了解计算机相关的事物。而家里的亲戚朋友又告诉他做一个律师，收入又高又轻松，王强这下可犯了难，不知道该怎么办。

完成聆听

交流讨论

师：王强遇到了什么问题？

生：朝三暮四，没有找到自己真正的职业兴趣，做出相应的规划，总是半途而废。

提出主题

生涯愿景是自己最想做的事情，它不一定是社会上最流行的，不一定是拿钱最多的，但却是你最热爱的。你了解自己的生涯规划吗，这节课，就让我们一起走进：我的规划。

（二）主题活动一：职业探索

讲述规则

教师在PPT上展示不同的职业分类和相关的情况，如教育类、科研类、机械类等，请学生根据自己的情况，说一说自己在选择职业的时候，会考虑什么因素？列出最喜欢的三个职业，并说明最看重这个职业的哪些方面？

交流讨论

生 1：我最喜欢警察、教师和意识这三个职业，其中我认为警察能够维护社会的秩序，维持社会正义，保护人民。

生 2：艺术家的生活充满了创意性，生活中的一切都可以作为灵感来源，从而创造出有趣的作品，因此我最喜欢画家、作家、歌手这三个职业。

教师小结

大家都有自己的职业兴趣，我们如何实现自己的兴趣呢？接下来，就让我们一起来进行职业规划。

（三）主题活动二：集思广益

讲述规则

请同学们以心理学小组为单位分组，思考我们应该如何实现自己的职业兴趣。

完成活动

交流讨论

师：按照分组顺序作答。

生 1：要充分的了解自己，如在学校最喜欢哪门功课，哪门功课学习起来得心应手，了解自己的特长，发展自己、晚上自己。

生 2：稳定好自己的心态，无论我们从事什么职业，都需要稳稳地把学习搞好，提高效率。

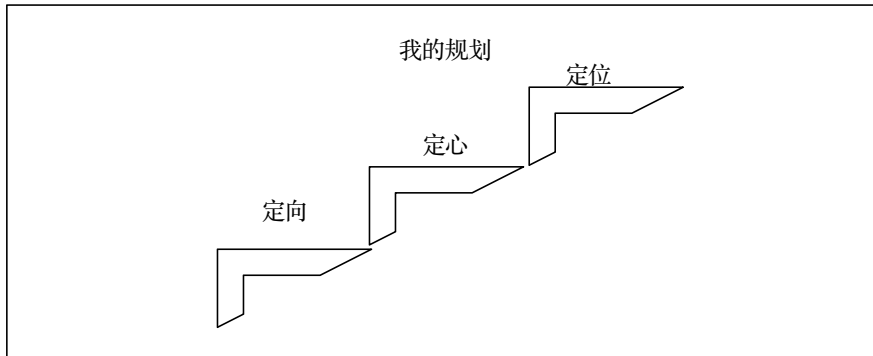
生 3：有针对性的了解相应信息，如了解行业特点、工作内容、发展前景等等，在这些信息的基础上，更好的选择。

教师小结

感谢大家的分享，我们可以总结为定向、定心和定位三方面。看到同学们乐于参与，有所收获，老师感到非常开心。

(四) 总结升华

今天的课堂就要接近尾声了，请同学们课后能够制定出自己的职业规划，包含目标分析、个人分析、环节分析、目标分解等内容，下节课，我们共同分享。



六、板书设计

2026年湖北省中小学教师招聘考试

《心理健康》模考卷（二）参考答案

1. 【答案】B 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。

2. 【答案】B 儿童入学，同伴关系、师生关系将成为他们学校生活的主要人际环境，题干中新生害怕主动打招呼，在学校看到老师就故意避开，这属于人际交往不适应。

3. 【答案】B 注意的稳定性，是指对选择的对象注意能稳定地保持多长时间的心理品质特性。注意维持的时间越长，注意越稳定。学生上课时总是容易被窗外婉转的鸟叫声吸引注意力，这种现象表明注意力稳定性不强。

4. 【答案】A 绝对化要求是个体的不合理信念，是指个体以自己的意愿为出发点，认为某一事物必定会发生或不会发生的信念。为了父母，小丽一定要考第一就属于绝对化要求。

5. 【答案】C 这种想法属于过分概括化。这是一种以偏概全、以一概十的不合理思维方式的表现。过分概括化的

个方面是人们对其自身的不合理的评价。如当面对失败就是极坏的结果时，往往会认为自己“一无是处”、“钱不值”、是“废物”等。选项C中小明就是一个失败者就属于过分概括化。

6. 【答案】D 个人魅力就是指自身所能散发出的气质，能潜移默化地影响他人的情感，活动。人际交往中的个人魅力并不是通过指出他人的缺点展现的。

7. 【答案】A 小杨同学上课总是忘记把学习用品落在家里，针对小杨的学习问题，老师应帮助小杨养成良好的学习习惯，做事有计划有条理，明确自己要先做什么，后做什么，进行合理的规划。

8. 【答案】A 小学即将毕业，进入初中，老师应该开展友谊地久天长的主题活动，让学生知道友谊的重要性，并能享受友谊带来的快乐，做好离别的准备。

9. 【答案】D 花香蝶自来的意思是花儿开得香，自然会引来蝴蝶，比喻品德好或能力强，自然会有人来跟随自己。说明老师要注重自我成长，让自己成为更好的人。

10. 【答案】A 教育是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂，该观点强调师生关系的重要性。

11. 【答案】D 提升同伴交往的技能包括：尊重、真诚、理解、换位思考、信任这五个，不包括情绪。

12. 【答案】D 自我实现需要是指个体向上发展和充分运用自身才能、品质、能力倾向的需要。

13. 【答案】C 选项A是抑郁，选项B是恐惧，选项D是焦虑，都属于负面消极的，只有选项C是一种积极向上的健康状态。

14. 【答案】D 教师心理健康直接关系到教师能否拥有健康、幸福的人生且有利于学生心理健康发展，选项D不符合。

15. 【答案】C 学生心理档案建立的原则有科学性原则、系统性原则、发展性原则、保密性原则、教育性原则、经济性原则，不包括共享性。

16. 【参考答案】

(1) 根据资料，小丽性格偏内向，情绪不稳定，有焦虑、强迫、躯体化、睡眠障碍等问题，是典型的考试焦虑症状。原因主要是中学阶段数学与小学阶段存在较大差异，小丽未能适应，缺少正确学习方法。负性情绪体验较多，缺乏自信心。其自身性格有完美主义倾向，一旦不如意，就比较焦虑。加之父母较高的期望值，使得小丽压力很大。

(2) 咨询的具体心理学方法或技术的原理。研究表明，适度的压力可以使人的注意力集中，反应迅速，思维敏捷，有助于学生发挥出最佳学习水平。一旦过大，就会导致焦虑，不但影响正常的思维活动，还可能对身心健康造成长远的影响，转化成为慢性焦虑，导致患者不能发挥正常的认知功能，进一步会影响到其躯体，滋生出各类心身疾病，如消化系统、内分泌系统疾病，降低人的社会功能等。

小丽是由于心理压力过大导致的数学考试焦虑。我采用了系统脱敏法对其进行治疗。系统脱敏法是行为疗法中治疗焦虑的一种常用方法。它的基本原理是让一个原本可以引起微弱焦虑的刺激，在求助者面前重复暴露，同时求助者以全身放松予以对抗，从而使这一刺激逐渐失去了引起焦虑的作用。在对小丽治疗之前，我先和她详细介绍了这一疗法的原理及过程，征求她的同意后，进行放松训练、焦虑登记建构，系统脱敏等过程。

17. 【参考答案】

1、为厌学症。

理由：

- (1) 带去医院检查无碍，无器质性问题；
- (2) 智力正常，非学习困难；
- (3) 对学习不感兴趣，厌学症的表现。

2、有以下几方面原因：

- (1) 学校:看重分数，使学生学习也只看分数，并容易因成绩不好而产生挫败感。
- (2) 教师:没有及时关注学生，疏导学生。厌学问题不是一下子出现，而是经多次受挫后的累积效应。
- (3) 家长:不站在孩子的角度体谅孩子的心理，强制要求去学校。
- (4) 孩子:认知偏差，抗挫能力低。

3、咨询辅导措施：

- (1) 老师:合理情绪疗法:放松训练强化法:建立信任:学习策略等
- (2) 家长:家庭咨询，改变教养方式。可采用绘画疗法、箱庭疗法等，增加孩子的自我掌控能力。
- (3) 总结:学校家长老师的共同努力。

18. 参考答案

(1) 影响学生挫折力的主要因素 (6分，每点1.5分，答对4点满分)

1. 个体自身因素：包括性格特质（如坚韧、乐观或怯懦、悲观）、认知水平（对挫折的看法和解读）、自我效能感（对自身能力的信心），是影响挫折力的核心内在因素。
2. 家庭环境因素：家庭教养方式（如民主包容或溺爱、严厉）、父母的耐挫表现、家庭支持系统，直接影响学生对挫折的认知和应对方式。
3. 学校教育因素：学校的挫折教育、教师的引导方式、班级氛围（如鼓励尝试、包容失败），是培养学生挫折力的重要外部支撑。
4. 社会与经验因素：社会环境的包容度、学生自身的挫折经历及应对体验，能帮助学生积累应对挫折的经验，提升耐挫能力。

(2) 提高学生耐挫能力的具体方法（结合俗语，6分，每点2分）

1. 引导正确认知挫折，树立积极心态：结合俗语“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，引导学生认识到挫折是成长的必经之路，并非坏事，挫折能磨砺意志、提升能力，帮助学生摒弃“挫折就是失败”的消极认知，以积极心态面对挫折。

2. 创设挫折情境，积累应对经验：结合俗语“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”，在学校教育中适度创设合理的挫折情境（如难度适中的任务、适度的竞争），让学生在实践中经历挫折、尝试应对，积累应对挫折的经验，逐步提升耐挫能力，避免过度保护。

3. 培养坚韧意志，强化持久动力：结合俗语“锲而不舍，金石可镂”，引导学生培养坚韧不拔的意志品质，教给学生坚持不懈、永不放弃的做事态度，在面对挫折时不轻易退缩；同时强化学生的自我效能感，鼓励学生主动克服困难，在坚持中提升耐挫能力。

19. 【参考答案】

1.活动名称：兴趣为学习导航

2.活动目标：

- (1) 通过学习，能认识到兴趣的重要性，提高表达能力。
- (2) 通过分组讨论、案例分析等方法进行探究，归纳培养兴趣的方法。
- (3) 通过学习好榜样的兴趣之路，激发学生的学习热情。

3.活动方法：案例分析法、小组讨论法

4.活动准备：名人故事、PPT 学案（表格）

5.活动过程：

(1) 故事导入

科学家丁肇中用 6 年时间学完了别人 10 年的课程，最后终于发现了“J 粒子”。记者问他：“你如此刻苦读书，不觉得很苦很累吗？”他回答：“一点儿也不，没有任何人强迫我这样做，正相反，我觉得很快活。因为有兴趣，我急于要探索物质世界的奥秘，比如搞物理实验，因为有兴趣，我可以两天两夜，甚至三天三夜待在实验室里，守在仪器旁。我急切地希望发现我要探索的东西。”从这则故事中你学到了什么？

学生只有对学习感兴趣，才能把心理活动指向和集中在学习的对象上，使感知觉活跃，注意力集中，观察敏锐，记忆持久而准确，思维敏锐而丰富，激发和强化学习的内在动力，从而调动学习的积极性。兴趣的形成和家庭教育、教师的教学、周围环境的影响、学习者有意识的自我培养有关。

定义：兴趣是一个人力求接触、认识、掌握某种事物和参与某种活动的心理倾向。例如，一个人不仅喜欢听音乐，喜欢唱歌，而且特别关心音乐方面的信息，探索音乐方面的知识，我们说这个人音乐产生了兴趣。

板书：兴趣是最好的老师。兴趣是一个人力求接触、认识、掌握某种事物和参与某种活动的心理倾向。

(2) 课程开展:

活动一：兴趣大分享

活动规则:

按照表格组织语言后，大家分享各自都有哪些兴趣。 例:

我的兴趣	该兴趣的魅力所在	如何产生	遇到的最大的困境	如何维持

教师小结：对于有些东西，你可能会“一见钟情”产生兴趣，也有可能经历曲折之后再产生兴趣。不管你学习何种技能，选择何种专业，从事何种工作，如果你在刚接触的时候可以比较顺利达到入门，体验到些许成就感，那么你就会对它感兴趣，甚至越来越有兴趣，也越学越好。反之，初学体验不佳可能会直接导致兴趣丧失。通过分享自己的兴趣，让学生体验兴趣的魅力。

活动二：案例分析

请阅读以下案例，谈谈你的感受

①A 同学对阅读兴趣十足，只要是课外书都爱看，尤其喜欢看漫画，甚至在上课的时候也会偷偷看。他觉得非常有趣，不用再想学习，不用再为做错题而苦恼。他也尝试着在绘画纸上画一些卡通人物，但最后发现自己画得并不好，于是便不再画了。同学们聚在一起讲漫画，他发现自己看得多，记得少，也没有什么共同语言，于是变得更加喜欢一个人看漫画了。

②B 同学对阅读兴趣十足，通过广泛阅读，他最喜欢与历史相关的书籍，因为他觉得历史非常神奇，现在发生的事情，好像都能从过去找到影子。他会抓住时间的间隙看书，比如下课的十分钟，作业做完后的半小时，饭后的半小时等。由于不认识的字太多，他都翻烂了一本字典。为了读更多的书，他还自学了文言文、繁体字和小说写作技巧，现在他正尝试着写历史武侠小说。

③C 同学对电脑兴趣十足，每天回家第一件事情就是开电脑。只要坐在电脑桌前，什么事情都不用想，什么事情都不用做。他最近迷上一款网络游戏，每天上课脑袋里面总在想游戏怎么玩。

④D 同学对电脑兴趣十足，他发现电脑是非常神奇的一件工具，无论问什么它都知道，还能制作很多程序。他每天回到家第一件事情就是完成作业，然后利用剩余的时间在网络上学习计算机教程。他学会了下载文件，制作 PPT，运用 flash 动画软件和其他编程软件。他还参加了学校组织的机器人大赛。他的梦想是进入大学学习计算机，当一名网络工程师。

教师小结：兴趣可以是我们的放松、娱乐的方式，但不要让它成为我们逃避生活中遇到的困难的龟壳。兴趣可以帮助我们快速成长，也有可能让我们快速走偏！请谨慎对待我们的“老师”。

活动三：I Want You

分三大组、六小组分别讨论语文、数学、英语等学科中你最喜欢、最感兴趣的部分，并展示讨论成果，最后请全班进行“最感兴趣学科”转身投票。

教师小结：给你一张带有一个小黑点的白纸，你首先关注到的是黑点，而不是整张白纸。人会习惯性地去找一样东西的缺点，却往往忽视了它的优点。通过讨论展示，让学生感受到语文、数学、外语等学科的魅力。

总结深化：向伟人学习。

学问必须合乎自己的兴趣，方可得益。——莎士比亚

一个深广的心灵总是把兴趣的领域推广到无数事物上去。——黑格尔

天才，就是强烈的兴趣和顽强的入迷——木村久

6.活动反思

(1) 课堂的形式可以多样化，如第三部分是通过案例分析的方式，让学生体会平衡学习与兴趣之间关系的重要性。这里还可以使用主题辩论赛的形式，让学生分正反方辩论“持久的学习是依靠毅力还是兴趣呢”，知道兴趣对学习的影响。

(2) 活动“ I Want You ”最好将学生在课前进行异质分组，在展示的时候，由其中三组展示，另外三组做补充，最大化地利用时间。

2026年湖北省中小学教师招聘考试

《心理健康》模考卷（三）解析

一、单项选择题

1.C【解析】本题考查马斯洛的需要层次理论。根据需要出现的先后及强弱顺序，马斯洛把需要归纳为七个基本的层次。即生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要、求的需要、审美的需要、自我实现的需要。最高层次的需要是自我实现的需要。故本题选 C。

2.D【解析】本题考查影响遗忘的因素。影响遗忘进程的因素有材料的意义、性质和数量、学习程度、记忆任务的长久性与重要性、识记的方法、时间因素、材料的系列位置效应。系列学习材料在系列中的位置对记忆效果有重要影响，称为系列位置效应。题干中该同学两头记得清楚，中间记不清楚跟材料的位置有关。故本题选 D。

3.A【解析】本题考查思维的特点。思维的特征有：间接性和概括性。间接性是指思维活动不直接反应作用于感觉器官的事物，而是借助一定的中介和一定的知识经验对客观事物进行间接的认识。概括性是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。题中农事谚语都是基于大量的感性材料基础上，把规律抽取出来加以概括，因此体现的是思维的概括性。故本题选 A。

4.B【解析】本题考查气质类型。对胆汁质类型的学生，在发展其热情、豪放、爽朗、勇敢和主动的个性品质的同时，要避免产生粗暴、任性、高傲等个性特点。在对他们进行教育时，既要触动思想，又要避免激怒他们，宜采用“以柔克刚”和“热心肠冷处理”等有效方法。要求他们自制，能沉着、深思熟虑地回答问题，能镇静、从容不迫地进行活动，培养他们在行为上和态度上的自制力，培养他们扎实的作风。对多血质类型的学生，在严格其组织纪律的同时，对他们要热情。要着重培养其朝气蓬勃、满腔热情等个性品质，防止虎头蛇尾、粗心大意、任性等不良个性特点的产生。在发展他们多方面兴趣的同时，要培养中心兴趣。在给予他们参加多种活动机会的同时，要发展认真负责的精神和坚持性，对多血质的学生进行教育时，要“刚柔相济”。对黏液质类型的学生，要着重发展其诚恳待人、踏实顽强等品质，注意防止墨守成规、执拗、迟缓等品质。多给予参加活动的机会，激发积极情绪，引导积极探索新问题

，能够生动活泼，机敏地完成任务。对抑郁质类型的学生，要着重发展敏感、机智、认真细致、有自尊心和自信心等品质，防止怯懦、多疑、孤僻等消极心理特点的产生。要给予他们关怀、帮助，避免在公共场合指责。多给予称赞、嘉许、奖励等，将对他们的个性发展起到积极的作用。故本题选B。

5.A【解析】本题考查奥苏贝尔同化的方式。下位学习又称类属学习，是一种把新的观念归属于认知结构中原有观念的某一部分，并使之相互联系的过程。上位学习又称总括学习，是在学生掌握一个比认知结构中原有概念的概括和包容程度更高的概念或命题时产生的。并列结合学习又称组合学习，是在新命题与认知结构中特有的命题，既非下位关系又非上位关系，而是一种并列的关系。如题干中的水流与电流是一种并列关系，故本题选A。

6.B【解析】本题考查学习动机功能。动机是激发和维持有机体的行动，并使该行动朝向一定目标的心理倾向或内部驱力，题干在学习动机支配下，学生听课或讨论或去图书馆或完成家庭作业，不同的活动都指向了同一个的学习目标，体现了定向的功能。故本题选B。

7.C【解析】本题考查班杜拉的理论。直接强化：个体直接体验到自己的行为后果而受到强化。替代性强化：观察者因看到榜样受强化而受到的强化。自我强化：社会向个体传递某一行为标准，当个体的行为表现符合甚至超过这一标准时，他就对自己的行为进行自我奖励。题干中说小玲上课看小说，张老师发现后并没有直接批评她，转而表扬那些认真听讲的学生，于是小玲也慢慢地放下了手中的小说，认真听讲起来，属于替代性强化。故本题选C。

8.A【解析】本题考查个体认知风格差异。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，存在很大的个体差异。认知方式没有优劣之分，只表现为学生对信息加工方式的某种偏爱，主要影响学生的学习方式。认知差异的教育意义，首先，应该创设适应学生认知差异的教学组织形式；其次，采用适应认知差异的教学方式，努力使教学方式个别化。最后，运用适应认知差异的教学手段。题干中强调学生的认知风格差异，不包括学生的全面发展。故本题选A。

9.D【解析】本题考查学校心理健康教育原则。全体性原则要求心理健康教育覆盖所有学生，而非仅关注个别有问题的学生。题干中“面向全体学生”“定期举办活动”等描述表明学校在满足普遍性心理需求，属于全体性原则的体现。故本题选D。

10.D【解析】本题考查学校心理辅导室。透明玻璃门会破坏隐私性，心理辅导室需保证私密性，通常采用不透明材质。明亮的红色颜色过于刺激，心理辅导室宜采用柔和的色调(如浅蓝、米白)以营造放松氛围。沙发应呈90度或斜角摆放，避免直接面对面带来的压迫感，便于师生自然交流。铺设地毯可吸音降噪，符合建设指南中对环境安静、舒适的要求。故本题选D。

11.A【解析】本题考查心理辅导技术。澄清，也叫具体化，是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，澄清那些重要、具体的事实。题干中教师让学生举例说明矛盾情景，正是通过提问将模糊的“处理不好关系”转化为可操作的具体事例，属于具体化的典型应用。共情是指咨询师对来访者内心世界的理解及体验。重复是指咨询师直接重复来访者刚刚所陈述的某句话，引起来访者对自己某句话的重视或注意，以明确要表达的内容。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。故本题选A。

12.B【解析】本题考查心理辅导原则。保密例外原则要求在特定情况下(如学生有自伤、伤人或危害公共安全的风险)突破保密承诺，优先保障生命安全。题干中教师因学生存在自杀风险而联系监护人，属于保密例外的合理应用。知情同意原则强调事前告知辅导规则等。价值中立原则要求教师不强制灌输个人价值观。来论者利益优先原则，即学生福祉至上。故本题选B。

13.D【解析】本题考查心理测量指标。区分度指题目能否有效区分不同能力水平的被试。题干中高分组全对、低分组全错，说明该题能清晰区分高低能力者，符合区分度的核心特征。效度是指一个测验的有效性，即一个测验在多大程度上能够测到它所要测量的心理特质。信度是指一个测验的可靠性，即用同一测验多次测量同一团体所得结果之间的一致性程度。难度反映题目难易程度，若高低分组均全对或全错，难度可能极高或极低。故本题选D。

14.A【解析】本题考查学校心理健康教育课程的原则。合作性原则注重通过团队协作促进学生互动与共同成长。题干中“小组为单位”“团队协作”等关键词，直接对应合作性原则的内涵。发展性原则关注学生潜能发展，预防性原则侧重提前干预心理问题，价值中立原则属于辅导伦理，与课程活动设计无关。故本题选A。

15.A【解析】本题考查心理健康课程教学方法。行为训练强调通过反复练习形成特定行为习惯。题干中“反复练习”“多次模拟”等关键词，表明教师旨在通过重复性操作固化学生的表达模式，属于行为训练。角色扮演侧重情境模拟与情感体验，而题干更强调机械化的语言练习；榜样示范需教师或他人展示行为，与题干中“学生互相练习”不符；认知重塑侧重改变不合理认知，与语言表达训练无关。故本题选A。

二、案例分析题

16.【参考答案】小张老师忽略了学生的注意特点，作为一年级学生而言，其无意注意占主导，有意注意还没有很好的发展。材料中张老师的服装过于时髦，引起了学生的无意注意，使得学生把精力放在了老师身上而不是学习内容上。除了教师的着装，教具也是分散学生注意的重要因素。张老师走进教室就将教具放在讲桌上，很容易引发学生的好奇心，学生心心念念惦记着教具，根本无心听老师上课。应该在不用教具的时候将教具放在学生看不到的地方，需要用的时候才取出来呈现给学生。

因此，在教学过程中，我们应该利用无意注意的积极作用，克服它的消极作用。如老师尽量着装朴素，不要佩戴首饰；采用颜色鲜明的教具；语言表达抑扬顿挫，并配合一些适当的手势等。老师利用新异、多变化、有趣的因素引起学生的注意，从而发挥它的积极作用。此外，老师要避免一些不适当的动作、手势，如甩辫子、摇晃，平淡的音调等等，这样会引起无意注意，从而影响教学效果。

17.【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。

(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。

小光的行为价值表：

学习与守纪情况——获代币

1.按时完成作业，书写端正——小五角星一颗

2.语文作业批改得良——小五角星一颗

.....

7.数学作业批改没有错误——中五角星一颗

8.语文作业批改得优——大五角星一颗 小光的报酬表：

学习与守纪情况——获代币

1.选择我喜欢的食物——5颗小五角星

2.放学后玩半小时——5颗小五角星

.....

7.当一次班级小队长——30颗中五角星

8.远途旅行一次——50颗大五角星

第三步：根据行为价值表和报酬表在实际情景中根据小光的行为进行执行，直至小光的行为改正 为正常的行为。

三、综合题

18. 【参考答案】要想培养学生良好的意志品质，需要做到以下几点：

第一，培养学生行为的目的性，减少其行动的盲目性。要培养学生坚强、健康的意志品质，就必须使他们树立明确的、端正的、稳固的生活目的，就必须注意使其在较复杂的生活目的中，选择那种健康的、有益于人民和社会的生活目的，作为主导的生活目的，节制、消除那些有害的生活目的。青少年学生只有有了明确的、稳定的生活目的，才有可能为此而克服重重困难，争取达到希望的结果。

第二，培养学生良好的行为习惯，从生活入手培养意志品质。培养学生顽强的意志，需要一个过程，所以应该从日常生活入手，老师要细心观察他们生活中遇到什么困难，要帮助他们确定适宜的进取目标，培养他们良好的行为习惯，从而让他们在向着这个目标前进的过程中保持高昂的情绪、强烈的欲望和旺盛的斗志。

第三，培养学生自我控制、自我调节的能力。意志品质的形成过程，也是学生不断自我教育的过程。培养良好的意志品质，不管用什么方法，最终应落实到学生的自我锻炼、自我检查、自我控制，自我调节上来。这是最重要也是最有效的方法和途径，因为只有自我具有主动性和能动性，效果才会更加明显。

第四，有意识地为 学生创设困难情境，使学生在克服困难的过程中，锻炼各种意志品质。在教学中，教师应该注意学生对学习的意义和结果的认识，激发 学生在学习中的意志努力，培养他们克服学习中遇到困难的自觉性。如：在生活与劳动课上要学生学习简单的自我劳动，教师首先要让学生确定“自己的事自己做”的意识，明确学习该课程是帮助他们掌握做一些力所能及的生活小事的本领。

19. 【参考答案】

《网络连着你我他》

(1)教学目标:

①认知目标: 了解到网络带来的利与弊以及正确使用网络的重要性。

②情感目标: 养成良好的上网习惯, 树立网络安全意识, 增强对真实人际关系的珍视感。

③行为目标: 掌握应对网络隐私保护的基本方法, 学会正确使用网络的方法。

(2)教学过程:

(一)热身活动: “网络上的一天”短视频

1.活动规则

教师播放短视频, 一名小学生在网吧持续性上网, 沉迷于网络社交, 不与外界任何人联系, 最终因泄露定位遭遇骚扰。引导学生边观察边思考。

2.交流讨论

反思自己是否有过类似的经历, 请同学分享。

3.提出主题

我们在网上见到很多新鲜事，比如说两个地球两端的人通过网络聊天认识，并且互相介绍自己的家乡；通过e-mail使身处两地的朋友彼此知道信息。网络将你我他连接在一起，有一定的好处，但我们也要学会正确的网络社交。顺势导入本课课题。

(二)主题活动一：“我的网络社交”问卷调查

1.活动规则

教师把事先准备好的关于网络社交行为的问卷调查表发给同学们进行填写，请同学自己做测验看一下自己的网络社交依赖度。题目包括：①你有多少个网友；②是否会有网友见面……共三十道问题。

2.交流讨论

联系生活想一想哪些上网行为是正确的，哪些上网行为是不正确的？

3.教师小结

通过刚才的问卷调查，大家对于自己的网络社交情况有了一定的了解，我也发现很多同学在网络上都有很多新朋友，但我们也要注重日常生活中的朋友关系，大家要能够区分网络的虚拟性以及生活中的现实性，防止被网络蒙蔽了双眼。

(三)主题活动二：集思广益找方法

1.活动规则

①以4人为一小组；②十分钟的时间进行讨论；③小组代表轮流发言。

2.交流讨论

网络交往时应该注意什么？

3.教师小结

大家能够积极参与小组讨论并且想法都很棒。在网络交往中，我们要做到：不轻易泄露个人信息；不随意答应网友的要求；不传播未核实的“吃瓜”截图等。

(四)总结升华

同学们，网络是把双刃剑，网络交往虽然扩大了我们的交往领域、对象，丰富了我们的人生，但是，毕竟网络具有虚拟性，我们一定要注意保护自己，遵守网络道德，做一个健康上网的小少年。

课后小任务：以小组为单位制定一份《网络交友规划书》，来约束我们的网络交往行为。

2026 年湖北省中小学教师招聘考试

《心理健康》模考卷（四）解析

一、单项选择题

1.C【解析】本题考查学习动机与学习效率的关系。心理学家耶克斯和多得森的研究表明，各种活动都存在一个最佳的动机水平。动机不足或过分强烈都会导致工作效率下降。此外，动机的最佳水平还随任务性质的不同而不同：在学习较复杂的问题时，动机强度的最佳水平点会低些；在学习任务比较简单时，动机强度的最佳水平点会高些。题干中，小天遇到难题时，他便会陷入瓶颈，仿佛他越在乎、越绞尽脑汁就越容易出错。根据耶克斯多德森定律，针对越难的任务，可以适当降低动机水平。故本题选 C。

2.D【解析】本题考查思维的类型。常见的思维类型有发散思维、聚合思维、形象思维、顺向思维、逆向思维等。逆向思维是指它是对司空见惯的似乎已成定论的事物或观点反过来思考的一种思维方式。敢于“反其道而思之”，让思维向对立面的方向发展，从问题的相反面深入地进行探索，树立新思想，创立新形象。题干中老师做作业让学生当“老师”来检查作业，是一种反其道而行之的表现，体现的是逆向思维。故本题选 D。

3.D【解析】本题考查中学生情绪的特点。中学生具有一定的情绪掩饰性，即情绪的表现与内心真实体验的分离，有时候让家长与老师捉摸不透其内容的真实情绪情感。如受了委屈，心里非常难过，但在众人场合却表现得若无其事，受了表扬，心里高兴，但显得满不在乎。题干中小雷因为英语竞赛得第一名，“在家手舞足蹈”，在学校“若无其事”是情绪表达根据场合不同而进行变化的表现，正是掩饰性的表现。矛盾性是中学生情绪情感的基本特点，由于中学生特别是初中生生理发育的迅速和现实中主客观矛盾的增多，情绪和情感的发展往往是强烈而狂暴的，甚至达到震撼人心的程度，但在某些场合下却表现出细腻和内向性的特点。激动性指的是青少年对各种事物比较敏感，自我意识迅速发展，心理行为自控能力较弱。一旦激起某种性质的情绪情感，就如火山般的猛烈爆发出来，表现出强烈的激情特征。短暂性指初中生情绪活动在反应时间上迅速，反应来的快，平的也快，维持时间相对较短。故本题选 D。

4.C【解析】本题考查注意的品质。注意的品质包括注意广度、稳定性、分配、转移。注意的稳定性是指注意集中到一定对象上持续的时间。题中表现出小

易不易被打扰即比较稳定。而小旺容易受其他同学的干扰体现的是注意的不稳定性。注意的广度是指在一瞬间被意识所把握的客体的数目。题干中并未体现数目或量。注意的分配是指在同一时间内，将注意力集中到两种或两种以上活动的特性。题干中并未体现同时完成多项任务。注意的转移是有意识地将注意力从一事物转移到另一事物上。题中出现的“分散”为被无关事物吸引且无意识的，而转移是有意识且转移到的事件也是要完成的任务，并不是无关事物。故本题选 C。

5.C【解析】本题考查理性情绪疗法。艾利斯提出理性情绪辅导方法。他认为人的情绪是由人的思想决定的，合理的观念导致健康的情绪，不合理的观念导致负向的、不稳定的情绪，即人的行为的 ABC 理论。其中，“A”是指个体遇到的主要事实、行为、事件；“B”是指个体对 A 的信念、观点；“C”是指事件造成的情绪结果。故本题选 C。

6.D【解析】本题考查常见心理问题。强迫症又称强迫性神经症，是一种神经官能症，是焦虑症的一种。强迫症包括强迫观念和强迫行为。强迫观念是指当事人身不由己地思考他不想考虑的事情。强迫行为是指当事人反复去做他不希望执行的动作，如果不这样想、不这样做，他就会感到极端焦虑。抑郁症是以持久性的心境低落为特征的神经症。焦虑症是个体不能达成目标或不能克服困难，致使自尊心、自信心受挫，或是失败感和内疚感增加，形成一种紧张不安、带有恐惧的情绪状态。恐怖症是对特定的无实在危害的事物与场景的非理性惧怕。故本题选 D。

7.A【解析】本题考查学习迁移理论。形式训练说的基本主张是迁移的产生要经历一个形式训练过程。各种官能可以像训练肌肉一样通过练习增加力量。在学校教育中，传递知识远不如训练官能来得重要。形式训练说重视能力的培养和学习的迁移，强调对有效的记忆方法、工作和学习的习惯以及一般的有效工作技术等加以特殊训练。题干中，“练得越多越好”“难的题都会做，简单的就不在话下了”强调了形式训练的重要性。认知结构迁移理论认为，认知结构是学生头脑内的知识结构。一切有意义的学习都是在原有认知结构的基础上产生的，不受原有认知结构影响的有意义学习是不存在的。概括化理论认为迁移产生的关键是学习者在两种活动中通过概括形成了能够泛化的共同原理。奥斯古德在总结了大量迁移实验资料的基础上，提出了三维迁移模型，以表明刺激或学习材料的相似程度和反应的相似程度与迁移之间的关系。故本题选 A。

8.C【解析】本题考查学习策略。其中元认知策略是对认知的认知，包括计划，监控，调节。做题的时候跳过难题先做简答的属于元认知策略中的调节策略。问题解决的策略，有算法式和启发式不符合题意。组织策略包括列提纲，利用图形和表格以及归类等。精加工策略包括记忆术，做笔记，提问，生成性学习等。故本题选 C。

9.B【解析】本题考查心智技能的形成阶段。加里培林将心智技能的形成分为以下五个阶段：活动的定向阶段(准备阶段)。主要任务：使学生预先熟悉活动任务，了解活动对象，知道将做什么和怎么做，构建关于认知活动本身和活动结果的表象，以便完成对它们的定向。

物质活动或物质化活动阶段。物质活动是借助实物进行活动，物质化活动是指借助实物的模型、图片、样本等代替物进行活动。主要任务：引导学生通过从事物质活动或物质化活动，掌握活动的真实内容。出声的外部言语活动阶段。特点：心智活动不直接依赖物质或物质化的客体，而是借助出声言语的形式来完成的。无声的外部言语活动阶段。特点：从出声的外部言语向内部言语转化。增加了更多的思维成分。内部言语活动阶段。特点：心智活动完全借助内部言语完成，高度简要、自动化，是很少发生错误的熟练阶段。在这一阶段，心智活动以抽象思维为其主要成分。题中小孩用属手指方法是借助物质活动阶段，故本题选 B。

10.A【解析】本题考查学校心理健康教育原则。教育性原则强调心理健康教育应与德育、智育等其他教育内容融合，通过日常教学活动渗透心理引导，同时注重正向价值观的培养。题干中“结合学科教学”“渗透交往技巧”“正确价值观”等表述均符合教育性原则的核心要求。发展性原则是指关注学生的成长潜能和未来需求，用发展的眼光看待学生，注重心理品质的动态发展。主体性原则是指以学生为中心，尊重他们的主动性和参与性，引导自我探索和解决问题。预防性原则是指早期干预，预防心理问题的发生，增强心理素质。故本题选 A。

11.A【解析】本题考查心理辅导技术。倾听技术不仅包括用耳朵听，还包括通过非言语行为(如身体前倾、点头、目光接触)传递关注和尊重。题干中的描述强调教师通过肢体语言表达专注，属于倾听的范畴。共情是指进入学生的内心世界，感同身受地体验学生的想法和情绪，侧重情感共鸣，提问和鼓励则涉及言语互动，均不符合题干。故本题选 A。

12.B【解析】本题考查心理健康课程原则。差异性原则强调尊重学生的个体

③根据作业难度，恰当控制动机水平。小文因为新增了化学和物理科目，成绩下降导致学习兴趣更低。学习难度加大了，课上应尽量创造轻松自由的气氛，在小文出现困难和问题的时候，要尽量心平气和的引导，以免产生过度紧张和焦虑。

④充分利用反馈信息，妥善进行奖惩。表扬和奖励比批评和指责更能有效的激发学生的学习动机，所以当小文有进步的时候应该及时奖励，从而促使小文把外部动机转化为内部动机，对学习产生兴趣。

⑤正确指导归因，促使学生继续努力。引导小文找出成功和失败的真正原因，促使学生继续努力。

⑥加强家校合作，共同对小文的学习情况加以帮助。

17. 【参考答案】

(1)①情绪稳定性较差，自控能力弱。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。如小明一点小事就会让他发火、经常对别人发脾气。

②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。例如小明总是从外部找原因，归咎到外部事物，却看不到自身的问题。

(2)①改变认知，学会换位思考。与小明进行耐心沟通，了解其内心想法，进行情境分析，帮助其认识到不合理表达情绪对他人和自己带来的不良影响，通过角色扮演等方式改善其错误认知，养成正确的情绪归因，学会理解他人感受。

②掌握方法，学会控制情绪。教会小明有效控制情绪的方法，如适度宣泄法、认知调节法、注意转移法等方式，促进其正确调节自身情绪。

③建立奖惩机制，监督行为落实。与小明共同制定计划，如通过积分表来记录小明情绪变化，对小明平日持续关注，每周针对其表现进行奖惩，发挥同伴及家庭作用，对其不良情绪及时提醒。

三、综合题

18. 【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。实验表明，在教授概念、原理等基本知识的同时，配合具有典型代表性的事例，并阐明概念、原理的适用条件，则有助于迁移的产生。

(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。研究证明，学习策略及元认知策略具有广泛的迁移性，同时它们又能提高学习者迁移的意识性。结合实际学科的教学来教授有关的学习策略和元认知策略，这不仅可以促进对所学内容的掌握，而且可以改善学生的学习能力，使学生学会学习，提高了迁移的意识性，从根本上促进迁移的产生。

19. 【参考答案】

《创新学习快乐多》

(1)教学目标:

- ①认知目标: 学生能够认识到创新学习的重要性。
- ②情感目标: 体验到创新学习带来的轻松愉悦感，激发创新兴趣。
- ③行为目标: 初步掌握在学习中创新的方法，培养学生创新技能。

(2)教学过程:

(一)热身活动: “神秘黑箱”

1.活动规则

教师展示贴满问号的“神秘黑箱”，黑箱内装一些非常规的学习工具，如乐高积木、VR眼镜、可擦写墙贴等；学生轮流触摸猜测物品用途，教师揭晓：“这些都是打破常规的学习法宝！”

2.交流讨论

- ①触摸物品时有什么想法，看到之后又有何感想，请同学分享。
- ②如果用积木学几何，用VR眼镜背古诗，学习会不会更有趣？

3.提出主题

在刚才的黑箱游戏中，大家可以看到，创新式的东西能够突破传统课堂的形式，让我们充满了好奇心，也让学习变得更加轻松快乐。那今天就让我们一起来探索一下创新学习的奥妙，顺势导入本课课题。

(二)主题活动一：拍档组合

1.活动规则

第一关“拼字”：每人扮演一个汉字的半部分，在规定时间内找到自己的另一半部分，两人组合成一个完整的汉字就为“最佳拍档”。第二关“组词”：第一关内组合好的汉字，继续寻找另一个可以组词的字，两个字演变为一个词就为“完美组合”。

2.交流讨论

- ①玩了这个游戏，你有什么联想？
- ②你还知道哪些学习类的游戏？

3.教师小结

大家刚才在玩中学、学中玩，相信一定充分感受到了创新学习的力量以及给我们带来的快乐。创新式的学习游戏还有很多，比如“游戏式学习”“奖励式学习”“借鉴式学习”……那从今天起，给学习装上创意的翅膀——因为脑洞有多大，快乐就有多满！

(三)主题活动二：头脑风暴

1.活动规则

- ①以4人为一小组；
- ②十分钟的时间进行讨论；
- ③各小组代表轮流发言。

2.交流讨论

如果请你当游戏设计师，对提高孩子们的学习兴趣和能力，你有什么好创意？

3.教师小结

大家刚才讨论的非常激烈，也感谢大家的精彩分享。提升创新能力的方法有很多，比如①创新需要灵感的源泉，大胆联想②创新需要全身心投入，学会专注。

(四)总结升华

希望同学们在生活中，善于用眼观察、用耳倾听，用脑思考，用手创造，做一个富有创新能力的人，从而让我们的学习变得更有意义。

课后小任务：鼓励学生回家之后和父母交流自己今天的收获，并发布《21天微创新打卡表》，每日记录一个小创新。

2026 年湖北省中小学教师招聘考试

《心理健康》模考卷（五）答案

一、单项选择题

1.B【解析】本题考查斯金纳的强化规律。正强化：给予一个愉快刺激，从而增强其行为出现的概率。负强化：摆脱一个厌恶刺激，从而增强其行为出现的概率。正惩罚：给予一个厌恶刺激，从而降低其行为出现的概率。负惩罚：撤销一个愉快刺激，从而降低其行为出现的概率。消退：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。故本题选 B。

2.A【解析】本题考查小学生思维品质的发展特点。小学生思维品质发展特点包括：①小学儿童思维敏捷性不断发展；②小学儿童思维灵活性不断发展；③小学儿童思维深刻性不断发展；④小学儿童思维独创性不断发展。深刻性指透过现象抓住本质的能力，题干中“发现隐含关系”反映对问题本质的理解。B项强调新颖性，C项强调速度快，D项强调多角度。故本题选 A。

3.B【解析】本题考查学习动机的分类。奥苏贝尔将成就动机分为认知内驱力，自我提高内驱力和附属内驱力。其中，自我提高内驱力是个体凭自己胜任工作的才能和工作成就赢得相应地位的愿望，与自尊心相联系。题干中“第一”“优秀学生”对应地位和称号，属于自我提高内驱力的表现。认知内驱力是学生渴望了解和理解，掌握知识以及系统阐述问题并解决问题的倾向。附属内驱力是指为了保持长者的赞许或认可而努力学习的一种需要。内部动机是由内在的兴趣爱好引发的，跟好奇心求知欲相联系。故本题选 B。

4.B【解析】本题考查影响自我效能形成的主要因素。影响自我效能感的因素包括四个。(1)直接经验。一般来说，成功经验会提高效能期望，反复的失败会降低效能期望。(2)替代性经验。他人的替代经验也会影响自我效能。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。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。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。故本题选 B。

5.B【解析】本题考查学习动机的转化。外部动机内化指原本由外部诱因（如奖励）驱动的行为，逐渐转化为内在兴趣或价值观驱动。题干中“产生兴趣”说明内化成功。A项违

背动机发展规律，外部动机无法取代内部动机；C、D项与题干中的动机转化过程无关。自我提高内驱力是个体凭自己胜任工作的才能和工作成就赢得相应地位的愿望，与自尊心相联系。附属内驱力是指为了保持长者的赞许或认可而努力学习的一种需要。故本题选 B。

6.C【解析】本题考查意志品质。自制性表现为抑制干扰或诱惑，调控行为以符合目标。题干中“拒绝游戏邀约”是典型的自我控制行为。意志的自觉性是指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。意志的果断性是指一个人是否善于明辨是非，迅速而合理地采取决定和执行决定方面的意志品质。意志的坚持性是指在意志行动中能否坚持决定，百折不挠地克服困难和障碍，完成既定目的方面的意志品质。故本题选 C。

7.B【解析】本题考查柯尔伯格的道德发展阶段理论。柯尔伯格把道德认识划分为前习俗水平、习俗水平、后习俗水平三个不同的发展水平。每一水平又有两个不同的阶段，共有六个阶段。惩罚与服从定向阶段。他们服从权威或规则只是为了避免惩罚，认为受赞扬的行为就是好的，受惩罚的行为就是坏的。相对功利定向阶段。该阶段的儿童道德价值来自对自己需要的满足，他们不再把规则看成是绝对的、固定不变的，评定行为的好坏主要看是否符合自己的利益。寻求认可定向阶段。处在该阶段的儿童，个体的道德价值以人际关系的和谐为导向，顺从传统的要求，符合大家的意见，谋求大家的赞赏和认可。维护权威或秩序定向

阶段处于该阶段的儿童其道德价值以服从权威为导向，他们服从社会规范，遵守公共秩序，尊重法律的权威，以法制观念判断是非，知法懂法。社会契约定向阶段。处于这一水平阶段的人认为法律和规范是大家商定的，是一种社会契约。认为契约和法律的规定并不是绝对的，可以应大多数人的要求而改变。普遍原则的道德定向阶段。这是进行道德判断的最高阶段，表现为能以公正、平等、尊严这些最一般的原则为标准进行思考。故本题选 B。

8.B【解析】本题考查学习策略的分类。迈克尔将学习策略分为三类：认知策略、元认知策略和资源管理策略。组织策略强调归纳整理，整合所学知识。包括列提纲、利用图形、利用表格、归类策略。题干中图表属于组织策略。复述策略包括利用不随意识记和有意识记、排除相互干扰、整体识记和分段识记、多种感官参与、复习形式多样化、画线等。精加工策略包括记忆术，做笔记，提问，生成性学习等。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，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。故本题选 B。

9.A【解析】本题考查心理学的主要研究方法。观察法是指在自然环境中对人的心理现象与行为表现 进行有系统、有计划地观察记录，经过分析获得其心理活动产生和发展规律的方法。问卷法是指通过发放问卷来进行数据收集的研究方法。个案法是对一个被试者各方面或状况进行深入而详尽的了解，收集个体过去和现在的资料，经过分析推知其行为原因的方法。测验法是用一套预先经过标准化的问题（量表）来测量某种心理品质的方法。故本题选 A。

10.C【解析】本题考查心理辅导常用方法和技术。自我暴露技术指咨询师适度分享个人经历或感受，以建立信任、促进来访者开放表达。题干中教师分享自身经历引导学生倾诉，属于自我暴露。鼓励是指咨询师是通过言语等方式对来访者进行鼓励，促使其进行自我探索和改变的技术。澄清，也叫做具体化，是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，澄清那些重要、具体的重实。故本题选 C。

11.B【解析】本题考查心理辅导技术。倾听技术不仅包括用耳朵听，还包括通过非言语行为。开放性非言语行为是指通过肢体语言、表情和姿态传递接纳、开放和关注的态度，鼓励学生自由表达；封闭性非言语行为是指通过肢体语言、表情和姿态传递冷漠、防御或拒绝的态度，抑制学生表达。微笑并点头示意通过表情和动作传递接纳态度，鼓励学生开放表达。身体侧向一旁与避免眼神接触暗示回避，双臂紧贴身体均为封闭性姿势，可能抑制学生的倾诉意愿。故本题选 B。

12.C【解析】本题考查《中小学心理辅导室建设指南》。《指南》中明确要求心理辅导室应建在“相对安静又方便进出的地方，尽量避开热闹、嘈杂区域，楼层不宜太高”“个别辅导室要充分保障学生隐私性要求”A项“顶楼”不符合楼层要求，B项“靠近操场”可能嘈杂，D项“共用空间”可能影响隐私保护。故本题选 C。

13.A【解析】本题考查心理健康教育的特点。体验性是指通过角色扮演、情境模拟等直接经验活动，促进情感体验与自我觉察。题干中“表演”“真实感受情绪”符合该特点。生成性是指关注课堂动态生成内容，而本题活动为教师预设的固定情境。预设性指按既定计划执行教学。开放性指向教学内容与社会生活的联结，与题干中的封闭式心理剧无直接关联。故本题选 A。

14.C【解析】本题考查心理健康课程内容。初中年级主要包括：帮助学生加强自我认识，客观地评价自己，认识青春期的生理特征和心理特征；适应中学阶段的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率；积极与老师及父母进

行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系；鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理，正确处理厌学心理，抑制冲动行为；把握升学选择的方向，培养职业规划意识，树立早期职业发展目标；逐步适应生活和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。故本题选 C。

15.A【解析】本题考查心理健康教育课程的教学策略。动作演练强调通过重复练习掌握具体行为技能。题干中“跟随指令练习”是动作模仿的典型表现。问题解决是指引导学生分析问题，提出解决方案。认知调整侧重思维的改变。角色扮演需学生扮演某个角色，演绎某个情境。故本题选 A。

二、案例分析题

16.【参考答案】

(1)小明在英语学习上的主导性动机是为了获得教师的赞许或认可，这属于附属内驱力，附属内驱力是一种间接的学习需要，属于外部学习动机。

(2)假如我是小明的老师，我会帮助小明由为了获得教师的赞许或认可而学习慢慢向为了了解、理解和掌握英语知识以及解决问题而学习，由外部动机向内部学习动机转化。具体从以下几方面入手：①创设问题情境，激发兴趣，维持好奇心；②设置合适的目标，控制作业难度；③表达明确的期望，提供及时的反馈；④合理运用外部奖赏，有效运用表扬；⑤对学生进行竞争教育，适当开展学习竞争。

(3)在形成学习动机的过程中，应该注意：①教师要合理利用学生的内部动机。内部动机是学习最内在的动力。只有激发学生的内部学习动机，学习才能持久，并且取得最好的学习效果。②教师在利用学生的外部动机时，要注意技巧。首先，不能在学生有学习的内部动机时采取外部奖励。这样会使学生的动机发生转移，从学习为了兴趣到学习为了奖励。其次，使用奖励时要注意程度和方法，尽量少使用物质奖励。

17.【参考答案】

(1) 社交焦虑的表现为：

认知：过度担心负面评价，小明认为“同学会嘲笑我”；灾难化想象，考虑演讲失败的后果。

情绪：紧张、恐惧、羞耻感。

行为：逃避课堂发言、频繁请假、演讲中途退场。

(2) 辅导策略：

①认知调整：运用认知疗法，改变错误认知，帮助小明识别并驳斥不合理信念“所有人都会嘲笑我”，替换为更现实的恰当的认知，如“失误是正常现象，多数同学会理解”，避免给自己施加太大的压力。

②情绪管理：合理控制表达情绪，学会放松，化解焦虑情绪。帮助学生意识到过度紧张带来的危害，教授具体的情绪调节方法，如深呼吸、渐进式肌肉放松等技巧，缓解焦虑情绪，促进其正确调节自身情绪。

③行为改善：系统脱敏技术是治疗焦虑症的一种常用方法。采用系统脱敏法，分阶段逐步降低社交的敏感性。从同桌之间发言过渡到小组内发言再逐步过渡到全班发言最后全班演讲演讲，并且对小明不断提供正向反馈，及时强化，不断提高自信心；或者角色扮演模拟演讲场景，增强适应性行为。

三、综合题

18.【参考答案】

①胆汁质：直率热情、精力旺盛、表里如一、刚强、但暴躁易怒，脾气急，易感情用事、好冲动。对于胆汁质的学生要注意培养他们的自我克制能力，在教育过程中，教师应采取直截了当的方式，但这些学生不宜轻易激怒，对其严厉批评要有说服力，培养其自制力、坚持到底的精神，豪放、勇于进取的人格品质。

②多血质：活泼好动，反应迅速，热爱交际，能说会道，适应性强，但稳定性差，缺少耐性，见异思迁。具有明显的外向倾向，粗枝大叶。对于多血质的学生，可以采取多种教育方式，但要定期提醒，对其缺点严厉批评。教师可以适当地给予较多的活动与任务，并使他们从中得到更多的教育，要求他们养成踏实(不轻率)、专一和克服困难的精神。

③黏液质：安静稳重踏实，反应性低，交际适度，自制力强（性格坚韧），话少，适于从事细心、程序化的学习，表现出内倾性，可塑性差。有些死板，缺乏生气。对于粘液质的学生进行教育要更加耐心，容许他们有充足的时间去考虑问题和作出反应，培养其生机勃勃的精神、热情开朗的个性和以诚待人、工作踏实、顽强的优点。

④抑郁质：行为孤僻，不善交往，易多愁善感，反应迟缓，适应能力差，容易疲劳，性格具有明显的内倾性。对于抑郁质的学生，则应采取委婉暗示的方式，要更多地关心他们，体贴他们，鼓励他们多参加活动，不要当众指责他们，不宜过于严厉的批评，培养他们亲切、友好、善于交往、富余自信的精神，培养其敏感、机智、认真、细致、高自尊的优点。

总之，气质类型无好坏之分，针对学生的气质差异，在教育过程中对不同气质类型的学生采取的方法应尽可能地因人而异，做到“一把钥匙开一把锁”。

19. 【参考答案】

《应对考试有信心》

(1) 教学目标:

- ①认知目标：学生能够认识到考试焦虑对学习的影响。
- ②情感目标：树立正确的考试观，提升考试自信心。
- ③行为目标：制定合理目标，掌握调节考试焦虑的方法，并能够实际运用。

(2) 教学过程:

(一) 热身活动：“压力气球”

1.活动规则

教师给每位同学分发气球和便签纸，学生匿名写下近期考试压力源（如“害怕数学不及格”“总怕考砸被批评”）。将纸条塞入气球并吹胀，集体踩爆气球，象征释放压力。

2.交流讨论

- ①不断吹气球时有何想法？
- ②当集体踩爆压力气球时有何想法？

3.提出主题

在刚才的游戏体验中，大家都感觉踩爆气球时仿佛得到了一定的释放。其实压力就像气球，适当承载能助我们前行，过度膨胀需及时释放。今天我们一起爆破考试焦虑，积极应对考试，树立考试信心！

(二) 主题活动一：问卷调查

1.活动规则

教师发放事先准备好的考试焦虑自测量表，题目如：总是着急复习,却什么也记不住；吃不好，睡不着……学生根据真实感受填写。

2.交流讨论

填写问卷时有何感想？

考试过度焦虑会给我们带来什么影响？

3.教师小结

通过现场问卷的调查，我们做了一下统计，发现考试前考试中考试后出现生理反应的人数非常多，比如睡不好，精神不振，这样就会给我们的考试带来了压力和紧张度，对考试也没有了信心，会影响我们最终的发挥。

(三) 主题活动二：我的备考能量包

1.活动规则

教师分发空白卡片，①列出自己的3项学习优势②制定合理的目标③写下至少两条个人有效的复习技巧④设计一句专属鼓励语。学生写好之后，组内进行传递分享，小组成员用荧光笔在他人卡片上补充一句鼓励语及其他的应考策略。

2.交流讨论

在制作自己备考能量包时有什么感受？

克服考试焦虑还有哪些方法？

3.教师小结

大家都拥有了属于自己的备考能量包，但是能量包不是万能的完美计划，而是属于你的个性化武器库。我们还要在日常学习中充分复习，可以在考前运用呼吸放松法来调节我们的考试心态。

(四) 总结升华

全班围成圆圈，在班干部的带领下齐声朗读宣誓词“我接纳当下的自己，专注过程，稳步前行！”宣誓结束后老师进行总结寄语“希望同学们正视自己,树立信心,认真备考,调整心态,坚持放松训练,走向辉煌的明天。”

课后小任务：鼓励学生回家之后和父母交流自己今天的收获，邀请家长为孩子备考能量包上增加一句“鼓励语”。

2026年湖北省中小学教师招聘考试

《心理健康》模考卷（六）答案

一、单项选择题

- 1.B【解析】本题考查斯金纳的强化规律。正强化：给予一个愉快刺激，从而增强其行为出现的概率。负强化：摆脱一个厌恶刺激，从而增强其行为出现的概率。正惩罚：给予一个厌恶刺激，从而降低其行为出现的概率。负惩罚：撤销一个愉快刺激，从而降低其行为出现的概率。消退：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。故本题选 B。
- 2.A【解析】本题考查小学生思维品质的发展特点。小学生思维品质发展特点包括：①小学儿童思维敏捷性不断发展；②小学儿童思维灵活性不断发展；③小学儿童思维深刻性不断发展；④小学儿童思维独创性不断发展。深刻性指透过现象抓住本质的能力，题干中“发现隐含关系”反映对问题本质的理解。B项强调新颖性，C项强调速度快，D项强调多角度。故本题选 A。
- 3.B【解析】本题考查学习动机的分类。奥苏贝尔将成就动机分为认知内驱力，自我提高内驱力和附属内驱力。其中，自我提高内驱力是个体凭自己胜任工作的才能和工作成就赢得相应地位的愿望，与自尊心相联系。题干中“第一”“优秀学生”对应地位和称号，属于自我提高内驱力的表现。认知内驱力是学生渴望了解和理解，掌握知识以及系统阐述问题并解决问题的倾向。附属内驱力是指为了保持长者的赞许或认可而努力学习的一种需要。内部动机是由内在的兴趣爱好引发的，跟好奇心求知欲相联系。故本题选 B。
- 4.B【解析】本题考查影响自我效能形成的主要因素。影响自我效能感的因素包括四个。(1)直接经验。一般来说，成功经验会提高效能期望，反复的失败会降低效能期望。(2)替代性经验。他人的替代经验也会影响自我效能。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。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。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。故本题选 B。
- 5.B【解析】本题考查学习动机的转化。外部动机内化指原本由外部诱因（如奖励）驱动的行为，逐渐转化为内在兴趣或价值观驱动。题干中“产生兴趣”说明内化成功。A项违背动机发展规律，外部动机无法取代内部动机；C、D项与题干中的动机转化过程无关。自我提高内驱力是个体凭自己胜任工作的才能和工作成就赢得相应地位的愿望，与自尊心相联系。附属内驱力是指为了保持长者的赞许或认可而努力学习的一种需要。故本题选 B。
- 6.C【解析】本题考查意志品质。自制性表现为抑制干扰或诱惑，调控行为以符合目标。题干中“拒绝游戏邀约”是典型的自我控制行为。意志的自觉性是指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。意志的果断性是指一个人是否善于明辨是非，迅速而合理地采取决定和执行决定方面的意志品质。意志的坚持性是指在意志行动中能否坚持决定，百折不挠地克服困难和障碍，完成既定目的方面的意志品质。故本题选 C。

7.B【解析】本题考查柯尔伯格的道德发展阶段理论。柯尔伯格把道德认识划分为前习俗水平、习俗水平、后习俗水平三个不同的发展水平。每一水平又有两个不同的阶段，共有六个阶段。惩罚与服从定向阶段。他们服从权威或规则只是为了避免惩罚，认为受赞扬的行为就是好的，受惩罚的行为就是坏的。相对功利定向阶段。该阶段的儿童道德价值来自对自己需要的满足，他们不再把规则看成是绝对的、固定不变的，评定行为的好坏主要看是否符合自己的利益。寻求认可定向阶段。处在该阶段的儿童，个体的道德价值以人际关系的和谐为导向，顺从传统的要求，符合大家的意见，谋求大家的赞赏和认可。维护权威或秩序定向阶段处于该阶段的儿童其道德价值以服从权威为导向，他们服从社会规范，遵守公共秩序，尊重法律的权威，以法制观念判断是非，知法懂法。社会契约定向阶段。处于这一水平阶段的人认为法律和规范是大家商定的，是一种社会契约。认为契约和法律的规定并不是绝对的，可以应大多数人的要求而改变。普遍原则的道德定向阶段。这是进行道德判断的最高阶段，表现为能以公正、平等、尊严这些最一般的原则为标准进行思考。故本题选 B。

8.B【解析】本题考查学习策略的分类。迈克尔将学习策略分为三类：认知策略、元认知策略和资源管理策略。组织策略强调归纳整理，整合所学知识。包括列提纲、利用图形、利用表格、归类策略。题干中图表属于组织策略。复述策略包括利用不随意识记和有意识记、排除相互干扰、整体识记和分段识记、多种感官参与、复习形式多样化、画线等。精加工策略包括记忆术，做笔记，提问，生成性学习等。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，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。故本题选 B。

9.A【解析】本题考查心理学的主要研究方法。观察法是指在自然环境中对人的心理现象与行为表现进行有系统、有计划地观察记录，经过分析获得其心理活动产生和发展规律的方法。问卷法是指通过发放问卷来进行数据收集的研究方法。个案法是对一个被试者各方面或状况进行深入而详尽的了解，收集个体过去和现在的资料，经过分析推知其行为原因的方法。测验法是用一套预先经过标准化的问题（量表）来测量某种心理品质的方法。故本题选 A。

10.C【解析】本题考查心理辅导常用方法和技术。自我暴露技术指咨询师适度分享个人经历或感受，以建立信任、促进来访者开放表达。题干中教师分享自身经历引导学生倾诉，属于自我暴露。鼓励是指咨询师是通过言语等方式对来访者进行鼓励，促使其进行自我探索和改变的技术。澄清，也叫做具体化，是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，澄清那些重要、具体的重实。故本题选 C。

11.B【解析】本题考查心理辅导技术。倾听技术不仅包括用耳朵听，还包括通过非言语行为。开放性非言语行为是指通过肢体语言、表情和姿态传递接纳、开放和关注的态度，鼓励学生自由表达；封闭性非言语行为是指通过肢体语言、表情和姿态传递冷漠、防御或拒绝的态度，抑制学生表达。微笑并点头示意通过表情和动作传递接纳态度，鼓励学生开放表达。身体侧向一旁与避免眼神接触暗示回避，双臂紧贴身体均为封闭性姿势，可能抑制学生的倾诉意愿。故本题选 B。

12.C【解析】本题考查《中小学心理辅导室建设指南》。《指南》中明确要求心理辅导室应建在“相对安静又方便进出的地方，尽量避开热闹、嘈杂区域，楼层不宜太高”“个别辅导室要充分保障学生隐私性要求”

A项“顶楼”不符合楼层要求，B项“靠近操场”可能嘈杂，D项“共用空间”可能影响隐私保护。故本题选C。

13.A【解析】本题考查心理健康教育的特点。体验性是指通过角色扮演、情境模拟等直接经验活动，促进情感体验与自我觉察。题干中“表演”“真实感受情绪”符合该特点。生成性是指关注课堂动态生成内容，而本题活动为教师预设的固定情境。预设性指按既定计划执行教学。开放性指向教学内容与社会生活的联结，与题干中的封闭式心理剧无直接关联。故本题选A。

14.C【解析】本题考查心理健康课程内容。初中年级主要包括：帮助学生加强自我认识，客观地评价自己，认识青春期的生理特征和心理特征；适应中学阶段的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法，提高学习效率；积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系；鼓励学生进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理，正确处理厌学心理，抑制冲动行为；把握升学选择的方向，培养职业规划意识，树立早期职业发展目标；逐步适应生活和社会的各种变化，着重培养应对失败和挫折的能力。故本题选C。

15.A【解析】本题考查心理健康教育课程的教学策略。动作演练强调通过重复练习掌握具体行为技能。题干中“跟随指令练习”是动作模仿的典型表现。问题解决是指引导学生分析问题，提出解决方案。认知调整侧重思维的改变。角色扮演需学生扮演某个角色，演绎某个情境。故本题选A。

二、案例分析题

16.【参考答案】

(1)小明在英语学习上的主导性动机是为了获得教师的赞许或认可，这属于附属内驱力，附属内驱力是一种间接的学习需要，属于外部学习动机。

(2)假如我是小明的老师，我会帮助小明由为了获得教师的赞许或认可而学习慢慢向为了了解、理解和掌握英语知识以及解决问题而学习，由外部动机向内部学习动机转化。具体从以下几方面入手：①创设问题情境，激发兴趣，维持好奇心；②设置合适的目标，控制作业难度；③表达明确的期望，提供及时的反馈；④合理运用外部奖赏，有效运用表扬；⑤对学生进行竞争教育，适当开展学习竞争。

(3)在形成学习动机的过程中，应该注意：①教师要合理利用学生的内部动机。内部动机是学习最内在的动力。只有激发学生的内部学习动机，学习才能持久，并且取得最好的学习效果。②教师在利用学生的外部动机时，要注意技巧。首先，不能在学生有学习的内部动机时采取外部奖励。这样会使学生的动机发生转移，从学习为了兴趣到学习为了奖励。其次，使用奖励时要注意程度和方法，尽量少使用物质奖励。

17.【参考答案】

(1)社交焦虑的表现为：

认知：过度担心负面评价，小明认为“同学会嘲笑我”；灾难化想象，考虑演讲失败的后果。

情绪：紧张、恐惧、羞耻感。

行为：逃避课堂发言、频繁请假、演讲中途退场。

(2)辅导策略：

①认知调整：运用认知疗法，改变错误认知，帮助小明识别并驳斥不合理信念“所有人都会嘲笑我”，替换为更现实的恰当的认知，如“失误是正常现象，多数同学会理解”，避免给自己施加太大的压力。

②情绪管理：合理控制表达情绪，学会放松，化解焦虑情绪。帮助学生意识到过度紧张带来的危害，教授具体的情绪调节方法，如深呼吸、渐进式肌肉放松等技巧，缓解焦虑情绪，促进其正确调节自身情绪。

③行为改善：系统脱敏技术是治疗焦虑症的一种常用方法。采用系统脱敏法，分阶段逐步降低社交的敏感性。从同桌之间发言过渡到小组内发言再逐步过渡到全班发言最后全班演讲演讲，并且对小明不断提供正向反馈，及时强化，不断提高自信心；或者角色扮演模拟演讲场景，增强适应性行为。

三、综合题

18.【参考答案】

①胆汁质：直率热情、精力旺盛、表里如一、刚强、但暴躁易怒，脾气急，易感情用事、好冲动。对于胆汁质的学生要注意培养他们的自我克制能力，在教育过程中，教师应采取直截了当的方式，但这些学生不宜轻易激怒，对其严厉批评要有说服力，培养其自制力、坚持到底的精神，豪放、勇于进取的人格品质。

②多血质：活泼好动，反应迅速，热爱交际，能说会道，适应性强，但稳定性差，缺少耐性，见异思迁。具有明显的外向倾向，粗枝大叶。对于多血质的学生，可以采取多种教育方式，但要定期提醒，对其缺点严厉批评。教师可以适当地给予较多的活动与任务，并使他们从中得到更多的教育，要求他们养成踏实(不轻率)、专一和克服困难的精神。

③黏液质：安静稳重踏实，反应性低，交际适度，自制力强(性格坚韧)，话少，适于从事细心、程序化的学习，表现出内倾性，可塑性差。有些死板，缺乏生气。对于粘液质的学生进行教育要更加耐心，容许他们有充足的时间去考虑问题和作出反应，培养其生机勃勃的精神、热情开朗的个性和以诚待人、工作踏实、顽强的优点。

④抑郁质：行为孤僻，不善交往，易多愁善感，反应迟缓，适应能力差，容易疲劳，性格具有明显的内倾性。对于抑郁质的学生，则应采取委婉暗示的方式，要更多地关心他们，体贴他们，鼓励他们多参加活动，不要当众指责他们，不宜过于严厉的批评，培养他们亲切、友好、善于交往、富余自信的精神，培养其敏感、机智、认真、细致、高自尊的优点。

总之，气质类型无好坏之分，针对学生的气质差异，在教育过程中对不同气质类型的学生采取的方法应尽可能地因人而异，做到“一把钥匙开一把锁”。

19.【参考答案】

《应对考试有信心》

(1) 教学目标:

- ①认知目标：学生能够认识到考试焦虑对学习的影响。
- ②情感目标：树立正确的考试观，提升考试自信心。
- ③行为目标：制定合理目标，掌握调节考试焦虑的方法，并能够实际运用。

(2) 教学过程:

(一) 热身活动：“压力气球”

1.活动规则

教师给每位同学分发气球和便签纸，学生匿名写下近期考试压力源（如“害怕数学不及格”“总怕考砸被批评”）。将纸条塞入气球并吹胀，集体踩爆气球，象征释放压力。

2.交流讨论

- ①不断吹气球时有何想法?
- ②当集体踩爆压力气球时有何想法?

3.提出主题

在刚才的游戏体验中,大家都感觉踩爆气球时仿佛得到了一定的释放。其实压力就像气球,适当承载能助我们前行,过度膨胀需及时释放。今天我们一起爆破考试焦虑,积极应对考试,树立考试信心!

(二) 主题活动一: 问卷调查

1.活动规则

教师发放事先准备好的考试焦虑自测量表,题目如:总是着急复习,却什么也记不住;吃不好,睡不着……学生根据真实感受填写。

2.交流讨论

填写问卷时有何感想?

考试过度焦虑会给我们带来什么影响?

3.教师小结

通过现场问卷的调查,我们做了一下统计,发现考试前考试中考试后出现生理反应的人数非常多,比如睡不好,精神不振,这样就会给我们的考试带来了压力和紧张度,对考试也没有了信心,会影响我们最终的发挥。

(三) 主题活动二: 我的备考能量包

1.活动规则

教师分发空白卡片,①列出自己的3项学习优势②制定合理的目标③写下至少两条个人有效的复习技巧④设计一句专属鼓励语。学生写好之后,组内进行传递分享,小组成员用荧光笔在他人卡片上补充一句鼓励语及其他的应考策略。

2.交流讨论

在制作自己备考能量包时有什么感受?

克服考试焦虑还有哪些方法?

3.教师小结

大家都拥有了属于自己的备考能量包,但是能量包不是万能的完美计划,而是属于你的个性化武器库。我们还要在日常学习中充分复习,可以在考前运用呼吸放松法来调节我们的考试心态。

(四) 总结升华

全班围成圆圈,在班干部的带领下齐声朗读誓词“我接纳当下的自己,专注过程,稳步前行!”宣誓结束后老师进行总结寄语“希望同学们正视自己,树立信心,认真备考,调整心态,坚持放松训练,走向辉煌的明天。”

课后小任务:鼓励学生回家之后和父母交流自己今天的收获,邀请家长为孩子为孩子在备考能量包上增加一句“鼓励语”。

格木教育

2026 年湖北省中小学教师招聘考试

《心理健康》模考卷（七）答案

一、单项选择题

1D【解析】《中小学心理健康教育指导纲要》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；坚持发展、预防和危机干预相结合；坚持面向全体学生和关注个别差异相结合；坚持教师的主导性与学生的主体性相结合。故选 D。

2B【解析】《中小学心理健康教育指导纲要》指出小学高年级的心理健康教育内容主要包括：帮助学生正确认识自己的优缺点和兴趣爱好，在各种活动中悦纳自己；着力培养学生的学习兴趣和学习能力，端正学习动机，调整学习心态，正确对待成绩，体验学习成功的乐趣；开展初步的青春教育，引导学生进行恰当的异性交往，建立和维持良好的异性同伴关系，扩大人际交往的范围；帮助学生克服学习困难，正确面对厌学等负面情绪，学会恰当地、正确地体验情绪和表达情绪；积极促进学生的亲社会行为，逐步认识自己与社会、国家和世界的关系；培养学生分析问题和解决问题的能力，为初中阶段学习生活做好准备。提高学习效率，积极应对考试压力，克服考试焦虑是高中生的心理健康教育内容。故选 B。

3B【解析】“情绪 ABC 理论”由美国心理学家埃利斯提出，是认知行为疗法中的核心理论之一。该理论认为，人们的情绪反应不是由外界刺激直接引起的，而是由人们对外界刺激的认识、解释和评估所引起的。“情绪 ABC 理论”的 ABC 分别代表：

- A: 事件或刺激(Activatingevent)
- B: 人们对事件或刺激的信念和想法 (Belief)
- C: 情绪反应(Consequence)

4D【解析】A项，内隐记忆是指个体无法意识的情况下，过去经验对当前作业产生无意识的影响。B项，情景记忆是指人根据时空关系对某个事件的记忆。C项，程序性记忆是指如何做事情的记忆，这类记忆往往不需要意识的参与。D项，工作记忆是一种当前工作状态的记忆，能短暂地存储当前信息，并对信息进行加工。医生书写病历时不是无意识的，也不涉及情景记忆和程序记忆，是对患者病情信息的暂时储存和加工，属于工作记忆。

5D【解析】感觉记忆是对外界信息进行进一步加工之前的暂时登记，其编码形式主要依赖于信息的物理特征。

6B【解析】黑猩猩突然认识到棍子可以加长手臂，缩短自己和香蕉的距离，因而找到了解决问题的新方法。苛勒把这种学习叫作顿悟学习。格式塔认为学习是顿悟而非试误的过程，顿悟是指在头脑中构建完型，理解事物之间的关系使其成为整体。黑猩猩在自己的认知结构中将已有的知识经验进行了重新组合，发现了棍子与香蕉之间的关系，从而顺利解决了问题。

7C【解析】成就目标理论是动机理论的一种。成就目标理论开始于20世纪70、80年代，德维克 (Dweck) 等学者提出成就目标可分为两种：第一种是成绩目标，是指学习是为了获得成绩，表现自己的能力；第二种是掌握目标，学习是为了掌握知识，发展自己的能力。这两种目标均是趋近成功型目标。具有掌握目标的个

体持有能力增长观，往往采取主动、积极的行动并使用深层的加工策略；具有成绩目标的个体持有能力实体观，往往具有较高的焦虑水平，有时不敢接受具有挑战性的任务，遇到困难容易退缩。

8C【解析】加德纳的多元智力理论认为智力的内涵是多元的，由8种相对独立的智力成分组成。该理论能很好地解释“白痴天才”现象，即一个人在某一些方面发展很突出，但在另一些方面发展较薄弱的现象。

9A【解析】气质是指一个人典型和稳定的心理活动的动力特征，更多是由先天生物因素影响的，表现为心理活动的强度、速度、灵活性等方面的稳定的心理特征。性格是指与社会道德评价相联系的人格特征，主要是后天形成的，具有较大的可塑性。AB两项，气质作为性格的基础，会影响性格的形成。CD两项，气质和性格有本质的不同，且性格的可塑性相对更大。

10A【解析】A项，皮亚杰的钟摆实验证明形式运算阶段的儿童能够运用假设演绎推理，小学儿童虽然能够提出少许可能的因素，但尚缺乏运用假设演绎推理解决问题的能力。C项，三山实验证明了前运算阶段幼儿思维的自我中心性。B项，守恒实验证明了具体运算阶段具有去中性化的特点，儿童在8岁左右达到守恒。

11C【解析】科尔伯格道德发展阶段理论提出三水平六阶段道德发展模式。①前习俗水平，包括服从与惩罚定向和天真的利己主义阶段；处在这级水平的儿童，往往根据行为的具体结果而非常规的道德准则或社会期望来判断。②习俗水平，包括好孩子定向和尊重权威与维护社会秩序定向阶段；处在这级水平的儿童，已能理解维护家庭或社会期望的重要性，而不理会那些直接和表面的结果。③后习俗水平，包括社会契约定向和普遍的伦理原则的定向阶段；处在这级水平的儿童，力求对道德价值和原则做出自己的解释，在评价时能超越普遍原则，考虑较多的是道德的本质，而非具体道德准则。题目中，丹丹判断行为的准则是他人对海因茨的评价，即寻求认可的好孩子定向阶段，遵守规则为了获得他人的肯定。因此答案选C。

12C【解析】埃里克森认为人格发展贯穿于个体的一生，整个发展过程可以划分为八个阶段，其中成年中期属于繁殖感对停滞感阶段，主要任务是获得繁殖感，避免停滞感，体验关怀的实现。这里指的是广义上的繁殖，不仅包括人的繁衍后代，而且包括人的生产能力和创造能力等基本能力或特征。本阶段个体面临抚育下一代的任务，并把下一代看作自己能力的延伸。

13C【解析】学习是由于经验而导致行为或心理的比较持久的变化，学习的发生是由于经验引起的，包括直接经验和间接经验。AB两项，习惯化和敏感化是婴儿主要的学习方式，习惯化是由于重复刺激所造成的反应强度的逐渐降低的现象，是学习的结果；新的刺激导致反应性增加的现象称为敏感化，敏感化也说明了学习者已经熟悉了原有的刺激，这是学习的结果。C项，暗适应指的是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，属于生理反应，这种变化不是由经验引起的，也不会持久，因此不属于学习。D项，社会适应指个体逐渐地接受现有社会的道德规范与行为准则，对于环境中的社会刺激能够在规范允许的范围内做出反应的过程，是学习的结果。

14B【解析】系上安全带鸣叫停止，说明做出行为后会撤销厌恶刺激，导致行为频率上升，属于负强化。

15D【解析】观察法、调查法和测验法都属于相关研究，这些方法可以用来发现两个（或几个）变量之间的相关关系，但却不能确定它们之间是否存在着因果关系。确定变量之间的因果关系，必须借助于实验法。

二、案例分析题

16. 【参考答案】

遗忘是指对识记过的材料不能再认与回忆，或者错误地再认与回忆，是一种记忆的丧失。遗忘分为暂时性遗忘和永久性遗忘，前者指在适宜条件下还可能恢复记忆的遗忘；后者指不经重新学习就不可能恢复记忆的遗忘。遗忘可由各种器质或心理因素引起。目前，学界关于遗忘成因理论主要有：编码缺失说、衰退说、干扰说、压抑说、提取失败说等。

一、衰退说：

①主要观点：记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱，以致最后消退，时间是造成遗忘的决定因素。

②小张有些知识由于没有及时复习出现的遗忘，主要是因为记忆的痕迹没有得到强化。

二、干扰说

①主要观点：在学习和回忆之间受其他刺激的干扰造成了遗忘。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）

②小张出现知识混淆无法答题，很有可能是因为先学习和后学习的知识记得比较牢固，中间知识记忆比较模糊，出现了混淆。

三、提取失败说

①主要观点：在长时记忆中保存的信息是不会丢失的，只是在提取的时候没有找到适当的提取线索而已。

②小张有些知识记住了却回忆不起来，可能是缺少合适的线索，导致提取失败。

17. 【参考答案】

(1) 青少年时期的一个核心问题是自我同一性的发展，它包括对各种选择和最后决定的深思熟虑，特别是关于工作、价值观、意识形态、和承诺等方面的内容。如果青少年无法将这些方面和各种选择整合起来，或者说他们感到根本没有能力选择，那么角色混乱就发生了。材料中的小刚由于他没有形成正确的自我认识，没有明确的理想和目标，对自己未来的职业也没有明确的目标，陷入了角色混乱。

(2) 小刚学习成绩中等，自信心不强，作为教师应该帮助小刚正确认知自己，悦纳自我，能正确看待自己的优缺点，能无条件地接受自己；教师可以以心理健康课为切入口，在班级开展心理辅导教育，联合班主任组织丰富多彩的活动；小刚不知道自己将来从事什么职业以及未来在社会上承担什么角色，作为教师应该帮助小刚进行职业辅导，帮助其走出迷茫。

三、综合题

18. 【参考答案】

科尔伯格以两难故事实验为基础，提出了道德发展的三水平和六阶段理论。

(1) 前习俗水平 (0~9岁)

第一水平的儿童处于外在控制时期，服从权威人士的道德规范，遵循获得奖赏、逃避惩罚的道德原则。

①阶段一为避免惩罚阶段。儿童专注于行为后果，遵从他人的规则以避免惩罚、得到奖赏。

②阶段二为相对功利阶段。儿童开始基于自己的利益和他人将给予的回报来考虑是否服从，以被满足的程度来评价行为。

(2) 习俗水平 (0~5岁)

第二水平的儿童将权威的标准加以内化，他们服从法则以取悦他人或维持秩序。

①阶段三为寻求认可阶段。儿童希望取悦他人、帮助他人，会根据行为者的动机、特点以及当前情境评估行为。

②阶段四为顺从权威阶段。儿童开始考虑到社会体系、良心、自己的责任，显示出对较高权威的尊重，并力图维持社会秩序。

(3) 后习俗水平 (6岁以后)

第三水平的儿童有了真正的道德概念，道德观完全内化，儿童认识到道德原则之间的冲突以及如何从中进行选择。

①阶段五为法制观念阶段。人们以理性的方式思考，重视多数人的意愿和社会福利，认为依法行事是最好的行为方式。

②阶段六为价值观念阶段。人们依据自己内在的标准行事，行为受到自我良心的约束。

最后，材料中的小明处于前习俗水平的相对功利阶段，因为他从海兹和药商的利益是否受到损失来评价行为。材料中小华处于习俗水平的顺从权威阶段，因为他认为偷药违背了规则，所以认为偷药是不对的。

19. 【参考答案】

《发现多面的我》

一、教学目标

- 1.认识到自我意识在个体发展中的重要性。
- 2.通过活动，掌握提高自我意识的方法。

二、教学重难点

- 1.教学重点：认识到自我意识的重要性。
- 2.教学难点：提高自我意识的方法。

三、教学方法

游戏法、案例分析法、小组讨论法。

四、教学过程

(一) 热身活动：你看到了什么

1.活动规则

教师介绍活动规则：请大家观看两副图片，说一说你看到了什么？你和他人看到的一样吗，为什么同样一幅图片，不同的人看到的不一致？结合我们对自己的看法，你有什么感悟？

2.交流讨论

3.提出主题

教师引出主题：感谢大家的真诚分享！每个人都是独一无二特别的，为什么会有如此不同的自己？哪一个才是真正的自己呢？让我们这节课一起拨开这层迷雾：发现多面的我。

(二) 主题活动一：认识自我意识

1.案例分析

教师讲述“原来我爱吃青菜”的案例，陈飞是个高中生，从小到大妈妈担心他不爱吃青菜，于是在他吃完后都给予相应的奖励，一直以来，不爱吃青菜成为了陈飞的标志。在一次和同学吃饭时，同学发现他连续两次夹了青菜，不经意的说“陈飞挺爱吃青菜的”，这不经意的一句话，使陈飞重新认识了自己，他细细品味青菜的味道，真的蛮好吃的，发出感叹“原来我还吃青菜！”

教师提问：案例中陈飞发生了什么样的变化？为什么会出现这样的变化？你有没有类似的经历。

2.交流讨论

3.教师小结

自我意识在个人发展中是十分重要的，一个人如果还不知道自己，也无法把自己与外界相区别时，他就不可能认识外界客观事物。人只有认识到自己是谁，应该做什么的时候，才会自律的去行动。高中阶段是我们自我意识发展、形成的重要时期，如何提高自我意识呢？让我们共同进入下一个活动。

(三) 主题活动二：提高自我意识

1.活动规则

教师讲述活动规则：请同学们4人为一组，结合陈飞的案例，共同讨论一下，有哪些提高自我意识的方法，讨论时间8分钟。

2.交流讨论

3.教师小结

通过大家的智慧和努力，我们得到了倾听他人评价、自我反省和体验两条方法，希望大家在生活中可以运用这些方法，调整好自己的状态，多角度的认识自我，以一个良好的姿态，投入到我们的高中生活来。

五、总结升华

教师做总结：通过大家的智慧分享，这节课我们共同探讨了自我意识的重要性及提高自我意识的方法。请大家课后找身边老师、同学、朋友、家人等匿名评价，“你在他（她）眼中是一个什么样的人”，至少请5个人对自己作评价。

2026年湖北省中小学教师招聘考试

《心理健康》模考卷（八）答案

一、单项选择题

1A【解析】封闭式：封闭式团体治疗是指团体成员固定，从第一次治疗到治疗结束，其组员保持不变，组员一起进入团体，一起离开。开放式团体治疗：是指组员相对不固定，不断有组员离开团体，同时又有新的组员加入。同质式与异质式团体治疗：同质式团体是指团体的组员本身的条件或问题具有相似性；异质式团体是指团体组员自身的条件或问题有较大差异。所以选A。

2B【解析】团体辅导需要一定的管理和控制，以确保辅导员能够有效地引导和监督整个过程，较小的团体规模更容易管理，因此6-8人为宜。

3D【解析】在国内，所谓学习困难学生指的是“智力正常，但学习效果低下，达不到国家规定的教学大纲要求的学生”。上述定义包含了两层涵义：一是学习困难学生智力是正常的，即使有些学生智力偏低，仍属于正常范围，另外，心理发展的基本过程也是正常的。二是由于种种原因，学习成绩长期而稳定地达不到教学大纲所要求的水平，而且一般学习方面的困难不容易被克服。学习困难不是由于智力落后、感官障碍、情绪困扰或缺乏学习能力等因素所造成的。学习困难学生无法在正常的教学条件下从事有效的学习活动，必须接受特殊教育服务，才能学习成功。一般学困生的学业成绩是不良的，所以选D。

4B【解析】自利偏差，即自我服务偏差，是指个体一般都对良好的行为采取居功的态度，对不好的、欠妥的行为则会否认自己的责任。这种归因方式主要是因为人们想要维护自己好的形象，即印象管理理论——人们总是试图创造一个特殊的、良好的印象以使他人对自己有一个好的评价；或尽量让别人相信，成功完全是由于自己本身，而失败不能怪自己。

5D【解析】《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》（第二版）总则包括：

善行：心理师的工作目的是使寻求专业服务者从其提供的专业服务中获益，心理师应保障寻求专业服务者的权利，努力使其得到适当的服务并避免伤害。

责任：心理师在工作中应保持其服务的专业水准，认清自己专业的、伦理的及法律的责任，维护专业信誉，并承担相应的社会责任。

诚信：心理师在工作中应做到诚实守信，在临床实践、研究及发表、教学工作及宣传推广中保持真实性。

公正：心理师应公平、公正地对待自己的专业工作及相关人员，采取谨慎的态度防止自己潜在的偏见、能力局限、技术限制等导致的不适当行为。

尊重：心理师应尊重每位寻求专业服务者，尊重个人的隐私权、保密性和自我决定的权利。所以选D。

6D【解析】运气属于外部的不可控的不稳定的因素。

7A【解析】人们把某种功能赋予某种物体的倾向称为功能固着。如盒子是装东西用的，笔是写字用的等。在解决问题的过程中，人们能否改变事物固有的功能以适应新的问题情境的需要，常常成为解决问题的关键。因此答案选A。

8C【解析】有意想象是指根据言语的描述或图样的示意，在头脑中形成相应的新形象的过程。因此从题

干中可知为想象表象。觉象(eideticimage)一种特别具体清晰的视觉表象。在刺激停止作用后,脑中继续保持的异常清晰、鲜明的表象。它是表象的一种特殊形式,以鲜明、生动性为特征。具有强烈遗觉象的人称为遗觉型。有些儿童在观看了某件东西后,在短时间内(约几分钟),仍保持着异常鲜明、生动、清晰的形象。尽管该件东西已从眼前移去,但观看者似乎仍能“看见”它,每一个细节都仿佛历历在目,保持着原有的一切特征。

9B【解析】埃里克森认为,青年期的主要心理发展任务之一是自我同一性的确立及防止同一性扩散,体验忠诚的实现。这一时期青年可以合法地延缓所必须承担的社会责任和义务,因此又称为延缓偿付期。

10D【解析】艾斯沃斯利用陌生情境法将婴儿的依恋类型分为三种,即安全型、回避型和反抗型。题干中描述的为安全型依恋类型。

11C【解析】小学生思维发展的基本特点是从以具体形象思维为主要形式逐步过渡到以抽象逻辑思维为主要形式。在这个过程中,思维发展处于关键期,这个关键期在小学四年级(10~11岁)。

12D【解析】布鲁纳是美国著名的认知教育心理学家,他反对以强化为主的程序教学。布鲁纳主张学习的目的在于以发现学习的方式,使学科的基本结构转变为学生头脑中的认知结构。

13A【解析】下位关系:新学习的内容类属于学生认知结构中已有的、包摄性较广的观念。本题考查下位关系中的两种形式:派生类属指新内容可由已有内容直接派生,或仅仅是命题的例证;相关类属指新内容扩展或限定已有命题,使其精确化。

14C【解析】测验的效度指一个测验能测出它所要测量的属性或特点的程度。题干中的数学试卷由于文字表述过于复杂,学生难以理解从而无法测量学生数学学习的真实状况,说明此次数学测验的效度较低。故本题选C。

15A【解析】释易也称“释义技术”或“说明”,是指咨询师把求助者陈述的主要内容经过概括、综合与整理,用自己的话反馈给求助者,以达到加强理解、促进沟通的目的。

二、简答题

16.【参考答案】

- 1.普及心理健康基本知识,树立心理健康意识
- 2.了解简单的心理调节方法
- 3.认识心理异常现象
- 4.初步掌握心理保健常识,其重点是学会学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识。

17.【参考答案】

- ①学习问题,包括厌学.逃学.学习效率低.阅读障碍.考试焦虑.学校恐惧症.注意缺陷与多动障碍等方面问题。
- ②人际关系问题,包括亲子关系.师生关系.友伴关系等方面问题。
- ③学校生活适应问题,包括生活自理困难,对学校集体不适应等问题。
- ④自我概念问题,包括缺乏自知.自信.自我膨胀等问题。
- ⑤与青春期性心理有关的问题,包括青春期发育引发的各种情绪困扰,异性交往中的问题,性困惑等问题。

三、案例分析

18. 【参考答案】

1. 该实验是陌生情境测验，其主要研究者是安斯沃斯。

2. 根据实验中婴儿的不同行为表现，将婴儿对母亲的依恋行为分为安全型依恋、回避型依恋和反抗型依恋。

①安全型依恋：此类婴儿视母亲为安全基地，这类婴儿与母亲在一起时，能安逸地操作玩具，并不总是依偎在母亲身旁，只是偶尔需要靠近或接触母亲，更多的是用眼睛看母亲、对母亲微笑或与母亲有距离地交谈。母亲在场使婴儿感到足够的安全，能在陌生的环境中进行积极的探索和操作，对陌生人的反应也比较积极。当母亲离开时，婴儿的操作、探索行为受到影响，婴儿明显表现出苦恼、不安，想寻找母亲回来。当母亲回来时，婴儿会立即寻找与母亲的接触，并且很容易经抚慰而平静下来，继续去做游戏。这类婴儿占65%-70%。

②回避型依恋：这类婴儿对母亲在不在场都无所谓。母亲离开时，他们并不表示反抗，很少有紧张、不安的表现；当母亲回来时，也往往不予理会，表示忽略而不是高兴，自己玩自己的。有时也会欢迎母亲回来，但时间非常短暂。因此，实际上这类婴儿对母亲并未形成特别密切的感情联结，所以，有人也把这类婴儿称作无依恋婴儿。这类婴儿约占20%。

③反抗型依恋：这类婴儿在母亲要离开前就显得很警惕，当母亲离开时，表现得非常苦恼、极度反抗，任何一次短暂的分离都会引起大喊大叫。但是当母亲回来时，其对母亲的态度又是矛盾的，既寻求与母亲的接触，但同时又反抗与母亲的接触，当母亲亲近他，比如抱他时，他会生气地拒绝、推开。但是要他重新回去做游戏，似乎又不太容易，不时地朝母亲这里看。所以，这种类型又常被称为矛盾型依恋。这类婴儿占10%-15%。

3. 婴儿是否对母亲形成依恋及依恋性质如何，直接影响婴儿的情绪情感、亲社会行为及对人际交往的基本态度。依恋会影响儿童成人后的亲子关系；影响儿童与同伴、老师等的人际关系；影响儿童自身的心理健康，例如情绪、自尊等。

19. 【参考答案】

问题：王某心理问题是厌学症，其目前中学生诸多学习心理障碍中最普遍、最具有危险性的问题，是青少年最为常见的心理障碍之一。

原因：①学生自身的因素；②家庭因素；③学校教育的因素

解决方案：

①进行心理辅导，肯定积极行为，从赏识开始；

②对家长进行心理疏导，引导家长走出家教的误区，使用正确的沟通方式和教育方式；③与其他老师沟通，保持一致；

④立足培养学生的自主性、主体性；

⑤通过适当的集体生活，培养学生良好的人际关系；

⑥采用合理的学习和指导方法；

⑦培养良好的学习习惯。

四、综合题

20. 【参考答案】

(1) 麦克里兰提出成就动机理论，他认为成就动机是一种力求成功并选择朝向成功目标的活动的倾向。个体的成就动机可以分为力求成功的倾向和避免失败的倾向两部分。

(2) 在麦克里兰理论的基础上，阿特金森提出追求成功的动机由成就需要、期望水平和诱因价值三者共同决定，避免失败的倾向由避免失败的动机、失败的可能性与失败的诱因价值三者共同决定。当成功的可能性是50%时，动机强度最大。

(3) 奥苏伯尔的成就动机构成理论认为，成就动机包括以下三种成分：①认知内驱力，即一种要求了解和理解的需要，要求掌握知识的需要以及系统地阐述问题并解决问题的需要；②自我提高的内驱力，是个体因自己的胜任能力或工作能力而赢得相应地位的需要；③附属内驱力是个体为了保持长辈们的赞许或认可而表现出来的把工作做好的一种需要。

(4) 学习动机的激发：①坚持以内部动机为主，外部动机为辅；②注意内部动机和外部动机互相补充；③采用启发式教学创设问题情景，激发学生的学习兴趣；④正确使用考试、竞赛与评比；⑤注意学生的个体差异；⑥利用学习结果的反馈作用。

21. 【参考答案】

《学会自我调节情绪》

一、教学目标

1. 通过心理测验，了解自己的情绪稳定性情况。
2. 知道不良的情绪会对身体造成负面的影响，明白调节情绪的重要性。
3. 通过情境表演，掌握调节情绪的方法。

二、教学过程

(一) 活动导入：你的情绪稳定吗

1. 活动规则

教师讲述活动规则：请完成“情绪稳定性”测评问卷，初步了解自己的情绪稳定性情况如何。测验一共包括20道题目，如总觉得心慌意乱、常担心别人对自己的看法等。觉得句子中的描述非常符合自己的情况记1分，有点符合记2分，无法确定记3分，不太符合记4分，很不符合记5分。最后把分数加起来。忠于第一印象去选择，不要思考太多。

2. 交流讨论

3. 提出主题

教师引出主题：感谢两位同学的真诚分享！情绪是多种多样，丰富多彩的，它会给我们带来欢声笑语，有时候也会让我们陷入困扰。提高对情绪的调节能力，能让你增加更多对生活的掌控力。今天，就让我们一起走进课堂：学会自我调节情绪。

(二) 主题活动一：成长工作坊

1. 看视频明道理

播放科普视频“情绪气体实验”。视频内容为美国生理学家艾马尔的实验研究，他将人在不同情绪状态下呼出的气体收集在玻璃试管中，冷却后变成水发现：

在心平气和状态下呼出的气体冷却成水后，水是澄清透明的。

在悲伤状态下呼出的气体冷却成水后，水中有白色沉淀。

在愤怒、生气状态下呼出的气体冷却成水后，将其注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠死亡。

2.交流讨论

3.教师小结

负面的情绪如果不及时调节，就会给我们的身体带来不良的影响，因此我们要学会自我调节情绪。你是怎么调节自己的情绪的？让我们一起走进下一个活动，共同探讨调节情绪的方法。

(三) 主题活动二：方法指南

1.活动规则

请同学们相互合作，以4人为一组，结合自己的生活经验，总结自我调节情绪的各种有效方法，讨论时间5分钟。

2.交流讨论

师：哪一组来说一下你们的讨论结果？

生1：当某种事情引起你的消极情感时，最好能把这件事尽快地忘掉，不要老想着它，换个环境。当情绪爆发的时候，可以找些事情转移注意力，比如看电影，使情绪松弛下来。

师：你们组找的方法非常适用，转移调控是很好的方法。

生2：情绪宣泄也是帮助我们走出不良情绪的好办法，通过大声发泄、去宣泄室、跑步等方法。

生3：要面对现实、理性思考、遇事三思而后行，学会换位思考。

3.教师小结

我们可以总结为理智调控。通过大家的智慧分享，我们找到了转移调控、适度宣泄、理智调控三种方法，大家找到的方法都非常独特。以上几种方法，都可以帮助和指导我们更好的进行情绪的自我调节，培养积极的情绪，处理消极的情绪。

2026年湖北省中小学教师招聘考试
《心理健康》模考卷（九）解析答案

一、单项选择题

1B【解析】角色扮演需要创设某种特定情境和题材，让学生扮演某种角色，练习某种行为方式，身临其境地去体验他人的情绪和情感。如对一些攻击性强的学生，让他们扮演挨打者，让他们体验被人欺负的滋味，从而减少其欺负弱小同学的行为。

2A【解析】本题考查心理辅导的原则。主体性原则是指在整个心理辅导过程中，把学生作为认识和发展的主体，充分发挥主体自身的主观能动作用。这项原则的提出是基于承认和尊重每个来访学生都具有独立的价值和个人的尊严与权利。故本题选A。

3B【解析】理性情绪疗法认为不合理信念会导致不良情绪和行为，其不合理信念包括：

1.绝对化的要求是指个体以自己的意愿为出发点，认为某一事物必定会发生或不会发生的信念。比如，“我必须”、“我一定”、“我应该”等不合理信念

2.过分概括化是一种以偏概全的不合理的思维方式，就好像是以一本书的封面来判定它的好坏一样。它是个体对自己或别人不合理的评价，其典型特征是以某一件或某几件事来评价自身或他人的整体价值。

3.糟糕至极是一种对事物的可能后果非常可怕、非常糟糕、甚至是一种灾难性的预期的非理性观念。

4D【解析】所谓开放式提问技术就是咨询师提出的问题没有预设的答案，求助者也不能简单地用一两个字，或一两句话来回答，从而尽可能多地收集求助者的相关资料信息。开放式提问一般在收集资料时使用。封闭式提问：指咨询师提出的问题带有预设的答案，求助者的回答不需要展开，从而使咨询师可以明确某些问题。封闭式提问一般在明确问题时使用，用来澄清事实，获取重点，缩小讨论范围。题干表述属于开放式提问，所以选D

5A【解析】《中国心理学会临床与咨询心理学工作伦理守则》（第二版）总则包括：

善行：心理师的工作目的是使寻求专业服务者从其提供的专业服务中获益，心理师应保障寻求专业服务者的权利，努力使其得到适当的服务并避免伤害。

责任：心理师在工作中应保持其服务的专业水准，认清自己专业的、伦理的及法律的责任，维护专业信誉，并承担相应的社会责任。

诚信：心理师在工作中应做到诚实守信，在临床实践、研究及发表、教学工作及宣传推广中保持真实性。

公正：心理师应公平、公正地对待自己的专业工作及相关人员，采取谨慎的态度防止自己潜在的偏见、能力局限、技术限制等导致的不适当行为。

尊重：心理师应尊重每位寻求专业服务者，尊重个人的隐私权、保密性和自我决定的权利。

综上所述，选A。

6D【解析】知觉具有选择性、理解性、整体性和恒常性等特性。B项，知觉的选择性是指人们把一些对象（或对象的一些特性、标志、性质）优先地区分出来。D项，知觉的理解性表现为人在感知事物时，总是根据过去的知识经验来解释它、判断它，把它归入一定的事物系统之中，从而能够更深刻地感知它。C项，知觉的整体性是指人在知觉客观对象时，总是把它作为一个整体来反映，这就是知觉的整体性。A项，知觉的恒常性是指当知觉的条件在一定范围内发生改变时，知觉的映像仍然保持相对不变。本题中，作者因为根据过去的知识经验对错字“熟视无睹”，所以是知觉的理解性。

7B【解析】C项，记忆重构是对原初记忆的重新组合和加工。D项，记忆恢复指在学习某种材料以后，延缓回忆比识记后立即回忆在内容上更为完整的记忆现象。B项，本题中，先学习了汉语（先学习材料），后学习英语（后学习材料），而再回忆汉语时产生干扰（混淆拼音和英语），这是后学习材料对先学习材料的干扰作用，故是倒摄抑制。A项，如果是先学习材料对后学习材料的干扰作用，则是倒摄抑制。

8A【解析】A项，演绎推理就是从一般性的前提出发，通过推导即“演绎”，得出具体陈述或个别结论的过程。演绎推理的逻辑形式对于理性的重要意义在于，它对人的思维保持严密性、一贯性有着不可替代的校正作用。B项，逆向推理又称目标驱动推理，它的推理方式和正向推理正好相反，它是由结论出发，为验证该结论的正确性去知识库中找证据。C项，归纳推理就是根据一类事物的部分对象具有某种性质，推出这类事物的所有对象都具有这种性质的推理，简称归纳。归纳是从特殊到一般的过程，它属于合情推理。D项，类比推理是根据两个或两类对象有部分属性相同，从而推出它们的其他属性也相同的推理，简称类推、类比。

9D【解析】表象是客观对象不在主体面前呈现时，在观念中所保持的客观对象的形象和客体形象在观念中复现的过程。从感觉通道划分，分为视觉表象、听觉表象、触觉表象、动觉表象。“天宫二号”发射升空的“景象”显然是视觉表象。

10C【解析】A项，注意分配是指在同一时间内把注意分配到不同的对象上。BD两项，注意稳定指注意能较长时间地保持在某种事物上的一种品质。注意稳定的标志是在一段时间

内保持注意的高度集中，本题中注意保持应该跟注意稳定含义接近。C项，注意转移，是指有目的地、及时地把注意从一个对象转移到另一个对象。注意广度，即一定时间内能够清楚地把握注意对象的数量。学生注意从一个对象（音乐课）会很快转移到另一个对象（语文课），所以是注意转移品质。

11B【解析】区别：①从起源上来看，气质属于先天的，性格主要是后天的。②从可塑性上看，气质可塑性小，性格可塑性大。③从社会评价上来看，气质无好坏之分，性格有优劣之势。④从在个性结构中地位来看，气质特征表现较早，性格特征表现较晚。联系：①气质影响性格形成的发展速度。②不同气质类型的人即使形成同一种性格，也保留各自的色彩。③性格在一定程度上掩盖和改造气质，使气质服从生活实践的要求。

12B【解析】A项，折扣策略是指对基本价格作出一定的让步，直接或间接降低价格，以争取顾客、扩大销量。其中，直接折扣的形式有数量折扣、现金折扣、功能折扣、季节折扣，间接折扣的形式有回扣和津贴。B项，登门槛策略是指一个一旦接受了他人的一个微不足道的要求，为了避免认知上的不协调，或想给他人留以前后一致的印象，就有可能接受更大的要求。本题中就是从小要求到大要求，故是登门槛策略。C项，留面子策略与登门槛策略相反，留面子策略是指人们拒绝了一个较大的要求后，对较小要求接受的可能性增加的现象。D项，滚雪球策略是以某一个目标为“根据地”和“大本营”，进行精耕细作，把“根据地”和“大本营”做大、做强、做深、做透，并为将来进一步提出的目标打下基础和后盾。

13D【解析】皮亚杰认为，“图式是指动作的结构或组织，这些动作在同样或类似的环境中由于重复而引起迁移或概括；图式是人脑中已有的知识经验的网络，表征特定概念、事物或事件的认知结构，它影响对相关信息的加工过程”。皮亚杰认为图式内涵包括：①是知识的一种表征方式。②是概括化的动作模式。③是动作的结构或组织；并把图式分为“动作图式”“符号图式”和“运算图式”。D为干扰项，不符合图式的表述。

14D【解析】A项，3~6岁为自我中心观点采择阶段，儿童不能认识到自己观点与他人的不同。B项，6~8岁为社会信息的观点采择阶段，儿童开始意识到他人有不同的观点，但不能理解原因。C项，8~10岁为自我反省的观点采择阶段，儿童能考虑他人观点，但不能同时考虑自己和他人的观点。D项，0~2岁为相互观点采择阶段，能同时考虑自己和他人的观点。从中立的第三者角度来看待自己和别人的想法和行为，儿童能够同时考虑自己和他人的观点，因此属于相互观点采择阶段。

15.A【解析】区分度也叫鉴别力，是指测验项目对被试的心理特性的区分能力。题干中高水平学生在测验项目上能得高分，而低水平学生只能得低分，说明该测验能够将高水平和

低水平的学生区分开，故该测验区分度较高。

二、简答题

16. 【参考答案】

- 1.良好的教育认知水平
- 2.悦纳教师职业
- 3.稳定而积极的教育心境
- 4.健全的教育意志
- 5.良好的教育人际关系
- 6.教育环境的适应与改造

17. 【参考答案】

自利偏差是一种动机性的偏差，是指人们倾向于把自己的成就归因于内部因素，而把自己的失败归因于外部因素。其产生的原因主要有：

- (1) 自己在活动中的作用和贡献更容易被注意。
- (2) 回忆自己的作用和贡献比回忆别人的要容易，因此会觉得自己做得比别人多。
- (3) 接受信息的差异可能导致我们认为自己的作用大。
- (4) 某些动力因素的存在促进了自利偏差。
- (5) 印象管理理论：人们总是试图创造一个特殊的、良好的印象以使他人对自己有一个良好的评价。当别人问原因时，人们会尽量让对方相信，成功完全是由于自己本身，而失败则不能怪自己，如此才能使对方给自己较高的评价。

三、案例分析题

18. 【参考答案】

(1)重在平时掌握，能使记忆任务具有长久的时间要求，这样可以引起复杂的智力活动和更高的积极性，能加深刺激的强度，在大脑皮层上留下较深的痕迹，记得更久、更牢。这已被心理实验和日常学习经验所证实。

(2)重在平时掌握更能做到及时。依据先快后慢的遗忘规律，可有效地防止记忆内容在开始时的大量遗忘。

(3)(平常)分散识记与复习的效果，优于(期末)集中识记与复习。

19. 【参考答案】

(一)小丽的问题：

具体和近期目标：缓解焦虑、紧张的情绪；纠正非理性的认知，学会用更加理性的方式来面对学习和考试；通过代币制提高学习动力.提高学习积极性。

长远目标：学会理性地思考问题，学会积极地面对生活和学习，对未来充满信心，终极目标：在达到具体目标的基础上，促进来访者进一步认识和接纳自我，从而更好地发挥其自身潜力，健康快乐地生活。

（二）心理辅导（分为两个阶段）

第一阶段，心理老师主要运用理性情绪行为疗法帮助小丽以理性的思维方式代替非理性的思维方式，从而减少非理性的信念给小丽的情绪带来的不良影响。具体步骤如下：

第一步，向小丽介绍情绪调节ABC理论的基本原理，并通过交谈找出引起小丽情绪困扰的非理性思维。首先确定小丽情绪和行为不适的具体表现（C）紧张、焦虑；然后找出与这些反应相对应的诱发事件(A)成绩退步，班主任和家长联系(B)“成绩退步意味着我会被社会淘汰”

第二步，通过反复分析说明，帮助小丽认识到她目前的情绪困扰是由非理性信念“成绩退步意味着我会被社会淘汰”造成的。因此，要想改变情绪困扰，就得改变其目前的非理性信念，同时，向小丽指出，她应该对自己目前的情绪和行为负责，

第三步，与非理性信念进行辩论，帮助小丽放弃其非理性的信念，建立理性信念，进而帮助小丽产生某种认知上的改变.这是咨询中最重要的一个环节。

第四步，布置家庭作业.鼓励小丽运用在咨询室学习到的技术方法，与日常生活中经常出现的非理性思维进行辩驳，对自己建立起来的理性思维要进行及时的强化，并进行自我奖励。

第二阶段，运用代币制帮助小丽提高学习动机：

第一步，明确目标行为。和小丽商量后确定目标行为为课后复习功课；

第二步，确定代币和强化物，根据小丽的喜好，和小丽商量后确定使用的代币和强化物，如使用小红花作为代币；

第三步，确定代币交换系统.建立兑换比率，量化每个目标行为，如课后复习半小时奖励一朵小红花，收集10朵小红花可以兑换一个强化物；

第四步，实施。实施时，要按照事先确定好的实时系统进行，保证实施的强化效果；

第五步，将期望的行为迁移到自然情景中。逐渐取消代币制；适时增加社会强化物.巩固与结束阶段，回顾总结咨询。鼓励小丽将学到的技巧应用到学习和生活中，帮助小丽更好地接纳自己，学会自我关怀、自我指导。

四、综合题

20. 【参考答案】

(一) 习得性无助表现及原因

习得性无能是指个体经历了失败与挫折后，面临问题时产生的无能为力的心理状态。

表现：①认知上怀疑自己的学习能力，觉得自己难以应付课堂学习任务；②情感上心灰意冷、自暴自弃，害怕学业失败，并由此产生焦虑或其他消极情感；③行为上逃避学习，例如，选择容易的作业，回避困难的作业，抄袭别人的作业乃至逃课逸学等等。

成因：①失败的信息引起消极的情感体验。因为经常失败招致老师、家长更多的批评抱怨，由此感到灰心、沮丧，并严重损害其个人的自尊和自信，为了维持自尊便会产生消极的防御机制，其主要表现形式之一就是逃避学习；②失败的信息通过归因的中介影响自我信念的确立，进而构成消极的自我概念。大量研究表明，学业不良学生在成就归因上存在归因障碍。

(二) 习得性无助心理辅导

1. 奖赏未必能提高学生学习动机，一味要求学生按照外部强化的要求去做，这会损害个人的自我抉择，乃至影响自尊和自信，这种情况反而会破坏学生的学习动机。

2. 有效奖赏需要遵循以下几个原则：①淡化奖赏的外部控制作用；②奖赏要与学生实际付出的努力相一致；③应该建立一套明确的奖励办法；④奖励要以精神奖励为主，物质奖励为辅。

3. 合理使用惩罚。①惩罚应“就事论事”避免翻“老帐”；②切忌把惩罚作为教师报复泄愤的手段；③切总体罚学生；④坚持正面教育为主。

21. 【参考答案】

《结交新朋友》

一、教学目标

1. 认识到结交新朋友是最自然的需要。
2. 知道结交新朋友需要自己主动去介绍自己，能够用有创意的方式介绍自己。
3. 通过小组竞赛的方式，掌握和朋友相处的方法。

二、教学重难点

1. 教学重点：创意的方法介绍自己。
2. 教学难点：和朋友相处的方法。

三、教学方法

游戏法、小组竞赛、问答法。

四、教学过程

(一) 热身活动：坦诚交流

1.活动规则

教师讲述活动规则：请 5-7 人一组。用相同的纸张，匿名写下一个你到新环境里结识新朋友时的感受或困扰。写完后放到匿名箱中，每位同学从中抽出一个，念给大家听，其他同学读一下自己的看法。

2.交流讨论

3.提出主题

教师引出主题：在新的环境中，结交新朋友是最自然的需要。大家在这个方面或多或少都会遇到一些困扰，不知道怎么迈出第一步，不知道和朋友间如何更好的相处。接下来，就请同学们一起走进彼此，探讨一下如何结交新朋友。

(二) 主题活动一：自报家门

1.活动规则

教师讲述规则：对自己的姓名做一个容易理解的解释，将自己的性格、特点、爱好向大家进行简要介绍。请其他同学运用形象比喻法、谐音法、联想法等有效方法记住更多同学的姓名，看谁记得多，记得妙。选择 10 个人来自报家门，其他人进行记忆。

2.交流讨论

4.教师小结

这位同学真幽默！大家都充分发挥了自己的创造力，用各种方法介绍自己。相信其他同学也对他们印象更加深刻了，在我们结交新朋友的过程中，大家也要积极主动的融入新环境，能够发挥自己的特色，大方的向他人介绍自己。那么，有了初步的认识后，如何和新朋友交往呢？让我们共同进入下一个活动。

(三) 主题活动二：方法指南

1.活动规则

教师讲述规则：请全班分为两大组进行竞赛，当老师喊到数字 7 时，各位同学就要快速举手，并说出一条和同学交往的方法。举得快的组有优先回答的机会，如果回答出来则记 1 分，抢到机会却没说出来，就要给对方的组记一分。

2.交流讨论

3.教师小结

通过大家的智慧分享，我们找到了找共同话题、关心他人、学会倾听三条与他人相处的方法。大家可以在实际交往中运用这些方法，能够和谐的与同学交往，收获一份属于自己的友情。

五、总结升华

学生总结。合唱歌曲《友谊地久天长》，在歌声中结束本课。

格木教育