

心理健康教育教师业务考试试卷

学校：

姓名：

得分：

第一部分 立德树人与课程标准 (共 10 分)

一、单选题 (每题 2 分，共 6 分)

1. 党的二十大报告中提出，教育的根本任务是 ()。

A. 立德树人 B. 提高成绩 C. 培养技能 D. 强化管理

2. 第三次中央新疆工作座谈会精神中，关于新疆教育工作的总目标是 ()。

A. 提升经济水平 B. 增强民族团结 C. 促进社会稳定 D. 实现长治久安

3. 中学心理健康教育课程标准要求教师在教学中应遵循的原则是 ()。

A. 学生主体性原则 B. 教师主导性原则
C. 知识传授原则 D. 技能训练原则

二、填空题 (每空 1 分，共 4 分)

1. 党的二十大报告中指出，要培养有理想、有本领、有担当的_____。

2. 第三次中央新疆工作座谈会提出，新疆工作的总目标是社会稳定和_____。

3. 中学心理健康教育课程标准中，关于学生心理健康教育的目标之一是帮助学生形成正确的_____和_____。

第二部分 专业知识（共 90 分）

一、单选题（每题 2 分，共 20 分）

1. 中学心理健康教育的主要目标是（ ）
 - A. 治疗学生的心理疾病
 - B. 帮助学生树立正确的价值观
 - C. 促进学生身心健康发展，培养良好的心理素质
 - D. 提高学生的学业成绩
2. 下列不属于心理健康标准的是（ ）
 - A. 智力正常
 - B. 情绪良好
 - C. 人际关系和谐
 - D. 成绩优异
3. 在中学生常见的心理问题中，（ ）是青春期生理和心理发展的必然结果。
 - A. 学习压力问题
 - B. 人际交往问题
 - C. 恋爱问题
 - D. 自我意识问题
4. 系统脱敏法的创始人是（ ）
 - A. 弗洛伊德
 - B. 沃尔普
 - C. 艾利斯
 - D. 斯金纳
5. 中学生在面对挫折时，常见的不合理信念是（ ）

A. 以偏概全 B. 追求完美 C. 逃避现实 D. 以上都是

6. 在心理辅导中，下列哪种倾听方式是不恰当的？（ ）

- A. 专注地听学生讲述 B. 适时给予反馈
C. 频繁打断学生的讲述 D. 保持眼神交流

7. “狐狸吃不到葡萄就说葡萄是酸的”这种心理防御机制属于（ ）

- A. 合理化 B. 投射 C. 压抑 D. 退行

8. 中学生心理健康教育课程的主要形式是（ ）

- A. 讲授式 B. 体验式 C. 讨论式 D. 案例分析式

9. 在团体心理辅导中，团体规模一般以（ ）人为宜。

- A. 5 - 10 B. 10 - 20 C. 20 - 30 D. 30 - 40

10. 下列关于心理测验的说法，正确的是（ ）

- A. 心理测验可以随意使用 B. 心理测验的结果是绝对准确的
C. 心理测验只是心理辅导的辅助手段 D. 心理测验可以代替心理辅导

二、多选题（每题 3 分，共 15 分）

1. 中学心理健康教育的内容主要包括 ()
- A. 自我意识教育 B. 情绪管理教育 C. 人际交往教育
- D. 学习心理辅导 E. 职业规划教育
2. 下列哪些方法属于认知疗法? ()
- A. 合理情绪疗法 B. 贝克认知疗法 C. 系统脱敏法
- D. 催眠疗法
3. 在中学生心理辅导中，常见的辅导方法有 ()
- A. 个案辅导 B. 团体辅导 C. 心理测验 D. 心理剧
- E. 沙盘游戏
4. 下列哪些因素可能影响中学生的心理健康? ()
- A. 家庭环境 B. 学校教育 C. 社会文化 D. 个人生理因素
- E. 同伴关系
5. 在团体心理辅导中，团体发展阶段包括 ()
- A. 初创阶段 B. 过渡阶段 C. 成熟阶段 D. 结束阶段
- E. 反馈阶段

三、判断题 (每题 1 分，共 10 分)

1. 中学生心理健康教育是学校教育的重要组成部分。
()
2. 心理健康就是没有心理疾病。()

3. 在心理辅导中，教师应该给予学生积极的评价，避免批评。（ ）
4. 系统脱敏法适用于治疗恐惧症和焦虑症。（ ）
5. 中学生的情绪问题主要是由学习压力引起的。（ ）
6. 心理测验的结果可以作为评价学生心理健康的唯一标准。（ ）
7. 在团体心理辅导中，团体成员的人数越多越好。（ ）
8. 心理健康教育课程应该以教师讲授为主。（ ）
9. 中学生恋爱是不正常的心理现象。（ ）
10. 心理辅导教师应该具备良好的职业道德和专业素养。（ ）

四、简答题（每题 5 分，共 10 分）

1. 简述中学生常见的心理问题及表现。
2. 请简述心理辅导的基本过程。

五、案例分析题（共 25 分）

1. 案例：小明是一名初三学生，最近因为考试成绩不理想，情绪低落，对学习失去了兴趣，甚至出现了厌学情绪。他的父母非常着急，希望你能帮助小明走出困境。

请根据案例回答以下问题：

(1) 小明出现这种问题的原因可能有哪些？ (10 分)

(2) 作为心理健康教师，你会如何帮助小明？ (15 分)

六、论述题 (共 10 分)

1. 请结合实际，谈谈如何在学校中开展心理健康教育
工作，促进学生心理健康成长。

心理健康教育教师业务考试试卷

参考答案

一、单选题（每题 2 分，共 6 分）

1. A. 立德树人

党的二十大报告明确指出，教育的根本任务是“立德树人”，即通过教育培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。这一任务强调了教育不仅要传授知识，更要注重学生的品德修养和综合素质的提升。

2. D. 实现长治久安

第三次中央新疆工作座谈会强调，新疆工作的总目标是“社会稳定和长治久安”。这一目标涵盖了经济、社会、文化等多个方面，旨在通过综合措施实现新疆的长期稳定和发展。

3. A. 学生主体性原则

《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出，中学心理健康教育应遵循学生主体性原则，注重学生的主动参与和体验。教师的角色是引导者和支持者，而不是单纯的知识传授者。

二、填空题（每空 1 分，共 4 分）

1. 时代新人

党的二十大报告强调，要培养有理想、有本领、有担当的“时代新人”。这一表述明确了新时代教育的目标，即培养能够适应社会发展需求、具有创新精神和实践能力的新一代青少年。

2. 长治久安

第三次中央新疆工作座谈会明确提出，新疆工作的总目标是“社会稳定和长治久安”。这一目标强调了通过经济、社会、文化等多方面的综合发展，实现新疆的长期稳定和繁荣。

3. 世界观、人生观

《中小学心理健康教育指导纲要》指出，中学心理健康教育的目标之一是帮助学生形成正确的世界观和人生观。通过心理健康教育，学生能够更好地理解自我与他人、自我与社会的关系，树立积极向上的人生目标。

专业知识（共 90 分）

一、单选题（每题 2 分，共 20 分）

1. C. 促进学生身心健康发展，培养良好的心理素质

中学心理健康教育的主要目标是促进学生身心健康发展，帮助学生形成良好的心理素质，为他们的未来发展奠定基础。

2. D. 成绩优异

心理健康标准不包括成绩优异。心理健康更关注个体的情绪、行为、人际关系等方面的正常发展。

3. D. 自我意识问题

青春期的生理和心理变化会导致自我意识的增强，学生会更加关注自己的外貌、能力等方面，容易出现自我意识问题。

4. B. 沃尔普

系统脱敏法是由沃尔普 (Joseph Wolpe) 创立的一种行为疗法，主要用于治疗恐惧症和焦虑症。

5. D. 以上都是

中学生面对挫折时，常见的不合理信念包括以偏概全、追求完美、逃避现实等。

6. C. 频繁打断学生的讲述

在心理辅导中，频繁打断学生的讲述是不恰当的，会影响学生的表达和信任感。

7. A. 合理化

“狐狸吃不到葡萄就说葡萄是酸的”是一种合理化 (酸葡萄心理) 的防御机制，用以减轻内心的失望和挫败感。

8. B. 体验式

中学心理健康教育课程的主要形式是体验式，通过活动、游戏、角色扮演等方式让学生在实践学习和体验。

9. B. 10 - 20

团体心理辅导的规模一般以 10 - 20 人为宜，这样既能保证团体的互动性，又能让每个成员有足够的时间参与。

10. C. 心理测验只是心理辅导的辅助手段

心理测验是心理辅导的辅助工具，不能代替心理辅导，也不能作为评价心理健康的唯一标准。

二、多选题（每题 3 分，共 15 分）

1. A. 自我意识教育、B. 情绪管理教育、C. 人际交往教育、D. 学习心理辅导、E. 职业规划教育

中学心理健康教育的内容包括自我意识、情绪管理、人际交往、学习心理以及职业规划等方面。

2. A. 合理情绪疗法、B. 贝克认知疗法

认知疗法包括合理情绪疗法（REBT）和贝克认知疗法（CBT），而系统脱敏法属于行为疗法。

3. A. 个案辅导、B. 团体辅导、C. 心理测验、D. 心理剧、E. 沙盘游戏

中学生心理辅导的常见方法包括个案辅导、团体辅导、心理测验、心理剧和沙盘游戏等。

4. A. 家庭环境、B. 学校教育、C. 社会文化、D. 个人生理因素、E. 同伴关系

影响中学生心理健康的因素包括家庭环境、学校教育、社会文化、个人生理因素以及同伴关系等。

5. A. 初创阶段、B. 过渡阶段、C. 成熟阶段、D. 结束阶段

团体心理辅导的发展阶段包括初创阶段、过渡阶段、成熟阶段和结束阶段。

三、判断题（每题 1 分，共 10 分）

1. √ 中学生心理健康教育是学校教育的重要组成部分，有助于学生的全面发展。

2. × 心理健康不仅仅是没有心理疾病，还包括良好的心理素质和积极的心理状态。

3. × 在心理辅导中，教师应该根据情况给予适当的反馈，包括积极评价和建设性批评。

4. √ 系统脱敏法适用于治疗恐惧症和焦虑症，通过逐步暴露和放松训练来减轻症状。

5. × 中学生的情绪问题可能由多种因素引起，学习压力只是其中之一，还包括家庭、人际关系等。

6. × 心理测验的结果不能作为评价心理健康的唯一标准，还需要结合其他方法和观察。

7. × 团体心理辅导的规模并非越大越好，过大的团体可能影响成员的参与度和互动性。

8. × 心理健康教育课程应以体验式和互动式为主，而不是单纯以教师讲授为主。

9. × 中学生恋爱是正常的生理和心理现象，关键在于正确引导和教育。

10. √ 心理辅导教师需要具备良好的职业道德和专业素养，以确保辅导工作的有效性和安全性。

四、简答题（每题 5 分，共 10 分）

1. 中学生常见的心理问题及表现

(1) 学习压力问题：表现为焦虑、紧张、考试恐惧、学习倦怠等。

(2) 情绪问题：如抑郁、焦虑、情绪波动大、易怒等。

(3) 人际关系问题：包括与同学、老师、父母的冲突，社交恐惧等。

(4) 自我意识问题：过度关注自我形象、自卑或自负、自我评价偏差等。

(5) 青春期问题：早恋、性困惑、性别认同问题等。

(6) 行为问题：如冲动行为、网络成瘾、厌学等。

2. 心理辅导的基本过程

(1) 建立关系阶段：与学生建立信任关系，了解学生的基本情况和问题。

(2) 问题评估阶段：通过访谈、观察、心理测验等方式对学生的心理问题进行评估。

(3) 目标设定阶段：与学生共同设定明确、可操作的辅导目标。

(4) 辅导实施阶段：运用个案辅导、团体辅导、认知疗法等方法帮助学生解决问题。

(5) 效果评估阶段：通过定期回访和评估，检查辅导效果，必要时进行调整。

五、案例分析题（共 25 分）

1. 案例分析

（1）小明出现这种问题的原因

① 学习压力：考试成绩不理想可能导致小明对学习失去信心，产生焦虑和挫败感。

② 期望过高：父母和老师对他的期望过高，可能让他感到压力过大。

③ 缺乏学习动力：可能对学习内容不感兴趣，缺乏内在的学习动力。

④ 情绪调节能力不足：面对挫折时，小明可能缺乏有效的情绪调节能力。

⑤ 家庭环境：家庭氛围、父母的教育方式等也可能对小明的情绪产生影响。

(2) 辅导方案

① 建立信任关系：与小明进行一对一的沟通，了解他的内心想法，建立信任关系。

② 情绪疏导：帮助小明表达和宣泄情绪，学习情绪调节的方法，如深呼吸、放松训练等。

③ 目标设定：与小明一起设定短期和长期的学习目标，目标要具体、可操作、可实现。

④ 学习方法指导：帮助小明找到适合自己的学习方法，提高学习效率。

⑤ 家庭支持：与小明的父母沟通，调整对小明的期望，给予他更多的理解和支持。

⑥ 团体辅导：邀请小明参加学习小组或团体辅导，增强他的学习动力和自信心。

⑦ 定期回访：定期与小明沟通，了解他的学习和情绪状态，及时调整辅导方案。

六、论述题 (共 10 分)

如何在学校中开展心理健康教育工作，促进学生心理健康成长

1. 构建完善的课程体系

- (1) 开设心理健康教育课程：将心理健康教育纳入学校课程体系，定期开展心理健康教育课程，内容包括自我认知、情绪管理、人际交往、学习心理等方面。
- (2) 多样化教学方法：采用体验式、互动式教学方法，如心理剧、角色扮演、小组讨论、心理测试等，增强学生的参与感和体验感。

2. 加强师资队伍建设

- (1) 专业培训：定期组织心理健康教师参加专业培训，提升他们的理论水平和实践能力。
- (2) 团队建设：建立心理健康教育团队，定期开展教研活动，分享经验和案例，提升团队整体水平。

3. 开展多样化的心理健康活动

- (1) 心理健康月活动：每年开展心理健康月活动，通过主题班会、心理讲座、心理测试、心理剧表演等形式，普及心理健康知识。