

小学心理健康教师业务考试试卷

一、填空题（每空 1 分，共 10 分）

1. 认知行为疗法（CBT）的核心观点是：个体的_____影响情绪和行为。
2. 学生心理档案的建立需遵循_____原则和动态更新原则。
3. 心理咨询的保密例外情形包括：来访者有_____、_____或涉及法律问题时。
4. 青春期常见的心理发展任务是建立_____和避免角色混乱（埃里克森理论）。
5. 弗洛伊德提出的心理结构理论包括_____、_____和超我。
6. 党的二十大提出的“科教三大战略”是：_____、_____、_____。

二、单项选择题（本题共 15 个小题，每小题 2 分，共 30 分。请在每小题的备选答案中选出一个正确答案，并将其代码写在题干后面的括号内）

1. 世界卫生组织（WHO）对心理健康的定义不包括（ ）
A. 社会适应良好 B. 无心理疾病 C. 完全无负面情绪 D. 能实现自身潜能
2. 埃里克森认为，小学阶段（6-12 岁）的心理发展任务是培养（ ）
A. 自主性 B. 勤奋感 C. 同一性 D. 亲密感
3. 以下不属于心理健康教育原则的是（ ）
A. 发展性 B. 全体性 C. 强制性 D. 保密性
4. 心理咨询中“内容反应”是指（ ）
A. 重复来访者的原话 B. 概括来访者的核心问题 C. 分析问题的成因 D. 提出解决方案
5. 以下哪种提问方式属于开放式提问？（ ）
A. “你最近失眠吗？” B. “你当时是怎么想的？”
C. “你是不是感到压力很大？” D. “你需要我帮你做决定吗？”
6. 心理咨询中“面质”技术的适用情境是（ ）
A. 来访者情绪崩溃时 B. 来访者言行不一致时 C. 首次建立咨访关系时 D. 来访者拒绝沟通时
7. 学生持续两周以上情绪低落、兴趣减退，最可能属于（ ）
A. 焦虑症 B. 抑郁症 C. 强迫症 D. 人格障碍
8. 以下哪项是焦虑症的典型表现？（ ）
A. 反复洗手 B. 心悸、出汗 C. 幻觉妄想 D. 情绪高涨
9. 学生因害怕被嘲笑而拒绝当众发言，可能是（ ）
A. 社交恐惧症 B. 抑郁症 C. 注意缺陷多动障碍 D. 精神分裂症
10. 发现学生有自杀倾向时，教师应优先（ ）
A. 承诺保密 B. 确保其人身安全 C. 联系其他学生监督 D. 等待其主动求助
11. 心理咨询保密例外的情况不包括（ ）

A. 来访者自伤 B. 来访者伤害他人 C. 来访者考试作弊 D. 来访者被虐待

12. 团体心理辅导的优势是（ ）

A. 解决深度隐私问题 B. 提高成员社交能力 C. 适用于所有心理问题 D. 无需专业带领者

13. 设计心理健康课活动时，首要考虑的是（ ）

A. 学生年龄特点 B. 教师个人偏好 C. 学校硬件设施 D. 家长意见

14. 以下最适合初中生的心理健康教育主题是（ ）

A. 职业生涯规划 B. 婚姻家庭关系
C. 老年心理调适
D. 婴儿依恋理论

15. 《中小学心理健康教育指导纲要》规定，心理健康教育应以（ ）为主。

A. 心理治疗 B. 预防与发展 C. 行为矫正 D. 药物治疗

三、判断题（本题共 10 个小题，每小题 1 分，共 10 分。请在每小题的题干后面的括号内用“×”、或“√”表示您的判断）

- 1、心理健康与不健康不是一个相对的概念，心理健康和不健康有明确严格的界限。（ ）
- 2、心理压力和心理挫折对一个人来讲，可能是积极的影响，也可能是消极的影响。（ ）
- 3、“师徒如父子”说明教师与学生具有良好的师生关系。（ ）
- 4、教师体罚或变相体罚学生的现象表面上看是教育方法问题，实际上是教育观念问题。（ ）
- 5、在学校，只有那些有心理困难以及轻度神经症患者需要通过心理咨询提供帮助。（ ）
- 6、心理健康教师的主要职责是解决学生的心理疾病。（ ）
- 7、团体辅导中需避免成员间的相互评价。（ ）
- 8、心理测评结果可直接作为学生分班的依据。（ ）
- 9、在心理健康教育体系中，心理健康教育课程是其中最核心的组成部分，是心理健康教育最主要的工作内容。（ ）
- 10、同感就是同情。（ ）

四、简答题（本题共 4 个小题，每小题 5 分，共 20 分）

1、结合《中小学心理健康教育指导纲要》，简述学校心理健康教育的途径与方法。

2、列举五种常用的心理放松技术。

3、如何识别学生的抑郁症早期信号？

4、请简述心理健康教育课程的涵义。

五、案例分析（本题共 1 个小题，共 15 分）

王朋是七年级的学生，学习成绩较差，父母性格不合，对其教育常有争执，父亲动辄打骂，母亲则宠爱娇惯。王朋这学期迷上了网络，经常逃学去网吧。班主任刘老师课下经常苦口婆心劝他要好好学习，多为父母着想，但是没多大效果。刘老师很生气，在一次上课的时候，当众责骂了他，说他“顽固不化，没有羞耻心，还不如一头动物”。当天王朋离家出走。

（1）分析一下本案例中刘老师的失误之处（5 分）

（2）并谈谈教师应如何正确地对待此类有问题的学生。（10 分）

六、教学设计（共 15 分）

请设计一堂以“压力管理”为主题的心理健康课？

1、活动名称(共 1 分)

2、活动目标(共 2 分)

3、活动方法(共 1 分)

4、活动准备(共 1 分)

5、活动过程(共 10 分)

参考答案：

一、填空：

- 1.认知
- 2.保密
- 3.自伤、伤害他人
- 4.建立自我同一性
- 5..本我、自我
- 6.科教三大战略：深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略。

二、单选

- 1--5CBCBB 6--10BBBAB
- 11--15CBAAB

三、判断

- 1---5×√√√×
- 6---10×××√×

四、简答

- 1.（1）学校应将心理健康教育始终贯穿于教育教学全过程。全体教师都应自觉地在各学科教学中遵循心理健康教育的规律，将适合学生特点的心理健康教育内容有机渗透到日常教育教学活动中。
- （2）开展心理健康专题教育。专题教育可利用地方课程或学校课程开设心理健康教育课。心防止学科化的倾向，避免将其作为心理学知识的普及和心理学理论的教育，要注重引导学生心理、人格积极健康发展，最大程度地预防学生发展过程中可能出现的心理行为问题。

- （3）建立心理辅导室。心理辅导室是心理健康教育教师开展个别辅导和团体辅导，指导帮助学生解决在学习、生活和成长中出现的问题，排解心理困扰的专门场所，是学校开展心理健康教育的重要阵地。

- 2.呼吸放松、渐进式肌肉放松、正念冥想、蝴蝶拍、音乐放松、着陆技术

- 3.情绪变化：持续的情绪低落，如频繁叹气、不愿说话或表现出无助和绝望。
情绪波动剧烈，突然从愉快变为低落或愤怒。
兴趣丧失：对以往感兴趣的活动失去兴趣，比如运动、社交、游戏等。
动力和热情减少，常常避免参与社交或学习活动。
精力减退：即使没有进行大量体力活动，也常感到疲惫、乏力。
做事时感到拖沓，日常活动难以完成。
自我评价低：频繁表现出自卑或对自己失望，认为自己做不好事情。

- 对未来失去信心，思维倾向于消极、悲观。
- 认知功能受损：注意力难以集中，思维迟缓，记忆力下降。
- 学习或工作时感到思维模糊，完成任务变得困难。
- 社交退缩：不愿与朋友玩耍，常独处或躲在房间角落。
- 避免社交活动，可能被同学孤立或与同学、老师发生冲突。
- 身体症状：出现无明确原因的身体不适，如头痛、胃痛等。
- 食欲下降或暴饮暴食，体重显著变化。
- 行为改变：行为可能变得激惹或消极，如自残行为或危险动作。
- 学习动力下降，成绩下滑，可能出现逃学现象。

- 4. 心理健康教育课，是指学校按照学生心理发展的规律和特点，以班级为单位，通过各种辅导活动，促进学生良好心理品质的发展，帮助学生解决心理困扰，或预防心理问题的发生，为围绕某一主题而实施的心理活动课。

五、案例分析

- （1）教师失误之处：没有站在学生的立场上理解对方的心情，难以和学生形成共鸣；没有深入探究问题背后的真正原因，无法从根本上解决问题；当众责骂，不尊重学生的人格，伤害了学生的自尊心。
- （2）如何正确对待：针对此类学生，教师在咨询辅导中要以建立关系为主，做到真诚、尊重、温暖、无条件积极关注以及共情的理解，要有情感的交流，信任、理解，认同、接纳，关注与倾听。要帮助学生深入探究问题背后的真正原因，设法从根本上解决问题；要把学生个别咨询与家庭咨询结合起来，解决家庭教育中存在的问题，使学校教育与家庭教育形成合力。

六、略