**2020年度上海高校班级心理委员技能大赛报名表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **姓名** |  | **性别** |  | | **学校** |  |
| **学院** |  | **专业** | |  | **年级** |  |
| **电话** |  | **QQ号码** | |  | **邮箱** |  |
| **指导教师** |  | | **指导教师电话** | |  | |
| **个人总结**  （限1000字内） | （主要包含两个部分：一是介绍自己在班级心理委员工作中的贡献、心得与体会，二是对初赛阶段的表现进行总结等。可另附页及提供相关支撑材料。）  本人签字：  年 月 日 | | | | | |
| **指导教师**  **评价** | 签字：  年 月 日 | | | | | |
| **学校**  **意见** | 盖章：  年 月 日 | | | | | |

**2020年度上海高校班级心理委员技能大赛试题**

1. 以下转介方式不正确的是(D)
2. 最好的转介方式是直接把有自杀倾向的人带到能够帮忙的人面前
3. 从有自杀倾向的人身上得到愿意寻求帮助的承诺，然后做出安排以保证他们得到帮助
4. 提供转介信息，同时尽量得到不去尝试自杀的真心承诺
5. 在得到不去尝试自杀的真心承诺后，暂缓转介
6. 以下哪个不是心理咨询的原则(C)
7. 保密性原则
8. 中立性原则
9. 持续性原则
10. 自愿性原则
11. 以下哪项目不是心理委员的日常工作内容(C)
12. 定期向辅导员报送“班级心理健康状况阴晴表”
13. 对班级中即将或可能发生的危机事件及时反映给辅导员、心理健康教育与咨询中心
14. 发现心情不好的同学随时开展个体心理咨询工作
15. 开展丰富的班级心理健康教育活动
16. 我国当代大学生心理健康的基本判断标准不包括：(C)
17. 情绪协调稳定，人际关系和谐
18. 智力发育正常，心理行为适龄
19. 学业成绩优秀，考试名列前茅
20. 自我评价正确，逆境抗压力强
21. 大学生常见心理问题及症状包括(D)
22. 因不适应环境而导致的迷茫、失落、自卑、焦虑
23. 人际关系不和谐产生的心理恐惧
24. 恋爱与性方面引起的情感波动
25. 以上都是
26. 以下心理学基础知识不正确的是(B)
27. 记忆过程的基本环节是识记、保持和再认
28. 心理是脑的技能
29. 性格是一个人对现实稳定的态度和习惯化行为方式中表现出来的人格特征
30. 已有的知识经验对解决新问题的影响叫迁移
31. 以下哪个不是我校心理咨询的预约方式(B)
32. 拨打心理咨询中心预约电话
33. 询问心理咨询师的私人电话并电话预约
34. 在教务网系统中预约
35. 区分心理正常与异常的三原则不包括（D）
36. 主管世界与客观世界的统一性原则
37. 心理活动的内在协调性原则
38. 人格的相对稳定性原则
39. 社会功能相对完善原则
40. 以下对心理咨询的任务描述不正确的是（B）
41. 求助者认清自己的内在世界
42. 帮助求助者提供建议，解决现实难题
43. 协助求助者认识自己的思维与情绪间的关系
44. 帮助求助者学会理解他人
45. 对处在危机中的抑郁障碍或有自杀风险的同学要注意做到的，以下错误的是（A）
46. 要责备和说教
47. 不要否定危机学生的自杀意念
48. 要保持观察陪伴危机同学
49. 对于自杀危机的同学的危险因素包含有（D）
50. 曾有自杀未遂史
51. 已形成一个自杀计划
52. 陷入特别的创伤，悲痛难以自拔
53. 以上皆是
54. 在心理危机发生后，心理委员可以做的有（D）
55. 对心理危机的学生其周围的同学按照专业心理老师的要求，做一些危机后的信息宣传
56. 配合校内外做一些力所能及的善后事务
57. 稳定和平衡相关同学的心理状态
58. 以上皆是
59. 当有同学出现长时间的焦虑、痛苦情绪，长时间失眠且食欲很差，严重地影响到了日常的生活和学习，此时不应该建议他（A）
60. 努力克服自己的不良情绪
61. 到精神卫生机构就医
62. 求助学校的心理咨询老师
63. 向信任的人倾诉
64. 以下哪个说法是正确的（B）
65. 心理咨询是做思想工作
66. 心理咨询不一定能迅速见效
67. 心理问题等同于精神问题
68. 心理咨询能窥见内心世界
69. 大学生可以通过提高适应能力、形成积极的自我概念、改善人际关系、（ B ）来培养较好的心理弹性
70. 提高学业成绩
71. 学会自我调适
72. 学会自我催眠
73. 学习专业技能
74. 在心理危机发生时，心理委员可以做到的是（D）
75. 通知本校的心理中心老师、辅导员或主管心理工作的人员
76. 对处在心理危机中的同学的朋友圈、微博状态等予以关注
77. 对心理危机中的同学进行陪伴
78. 以上皆是
79. 以下属于伪心理学的是（D）
80. 心灵控制术
81. 星座学
82. 手相学
83. 以上皆是
84. 大学生生命教育的目标是:( A )、积极主动创造生命价值、自觉提升生命价值等
85. 珍爱生命
86. 不惜一切提升生活质量
87. 积极承担社会责任
88. 以上皆是
89. 合理情绪疗法中三个相互联系、相互促进的心理因素不包括（B）
90. 认知
91. 情感
92. 情绪
93. 行为
94. 某同学近一个月以来情绪低落、兴趣减退、意志力下降，可能是哪种异常心理状态的表现（B）
95. 躁狂倾向
96. 抑郁倾向
97. 强迫倾向
98. 焦虑倾向
99. 心理委员不能做的有（D）
100. 随意谈论班级同学的心理状况
101. 随意给他人的心理状态下定论
102. 对有心理问题的同学表现出过度的关注
103. 以上皆是
104. 以下哪种不是我校心理咨询中心提供的心理援助方式（C）
105. 个体心理咨询
106. 朋辈心理辅导
107. 微信语音咨询
108. 心理援助电话
109. ABC理论中的B是（A）
110. 信念
111. 诱发事件
112. 结果
113. 情绪
114. 在咨询过程中，要能无条件地接受当事人的价值观、人格和习惯等，给当事人创造一个安全、温暖、被理解、被接纳的气氛，这是指（B）
115. 共情
116. 尊重
117. 积极关注
118. 温暖
119. 下面哪些情况不属于上报转介的范围（C）
120. 突发性的心理危机事件
121. 持续性的心理问题
122. 学习、生活、工作引发的苦恼
123. 隐性心理问题
124. 心理危机之“机会”体现在（A）
125. 学到新方法和获得发展动力
126. 造成伤害和留下心理阴影
127. 学会逃避问题
128. 变得迷茫
129. 以下属于发展性危机的特征是（D）
130. 突发性和意外性
131. 短暂性
132. 不连贯性
133. 时间持续性
134. 以下不属于心理危机干预高危人群的是（A）
135. 遇到较大生活变故但能主动找人谈心的学生
136. 遭遇突发事件的学生
137. 人际关系受挫、感情受挫后出现心理和行为异常的学生
138. 性格过于敏感多疑、容易紧张的学生
139. 以下情况不属于出现“心理失衡”状况的是（C）
140. 难以控制不良情绪
141. 记忆活动效率下降
142. 失眠、食欲不振
143. 行为的消极改变
144. 学校主要负责大学生心理健康教育工作的机构是（B）
145. 心理健康指导中心
146. 心理健康教育与咨询中心
147. 教务处
148. 校团委
149. 以下不符合心理咨询的一般原则的是（D）
150. 保密原则
151. 来访者如果不愿暴露本人身份，可采用匿名
152. 来访者应预约时间并准时到达
153. 来访者没有调换咨询师的权利
154. 心理委员的工作职责不在于（A）
155. 处理全班学生的心理问题
156. 及时反映班级同学的异常心理问题
157. 为同学提供心理支持，提供学校心理咨询联系方式
158. 宣传普及心理健康知识
159. 心理学属于（B）
160. 自然科学
161. 自然科学和社会科学双重性质
162. 社会科学
163. 哲学
164. 人的发展是指人类身心的生长和（B）
165. 增强
166. 变化
167. 成熟
168. 死亡
169. 按照心理学的观点，大部分心理问题来源于（D）
170. 家庭内部
171. 社会环境
172. 人际关系的处理
173. 自身的内部冲突
174. 以下哪个行为属于心理健康的范围（D）
175. 能够极力满足自己的需求
176. 对自己有过高的评价
177. 为维持自己的心理平衡，极力宣泄自己的情绪
178. 有充分的自我安全感
179. 以下说法正确的是（A）

A.危机干预就是帮助当事人解决引起危机的问题

B.危机的当事人在危机事件后肯定会变得比较脆弱

C.当我们做不了的时候，最好不要陪在危机当事人身边

D.心理健康的人也会发生危机

1. 在心理学的历史上，下列人物中，属于精神分析学派的代表人物的是：（C）
2. 冯特心理学创始人
3. 华生行为主义的创始人
4. 弗洛伊德
5. 巴甫洛夫
6. 如来访者要你对其想自杀的事情给予保密时,你应该（A）
7. 不要答应
8. 答应
9. 含糊蒙混
10. 沉默，不说话
11. 一个人的人格特征具有跨时间的持续性和跨情境的一致性，这是人格的(B)特征。
12. 整体性
13. 稳定性
14. 独特性
15. “忧者见之忧，喜者见之喜”这是受一个人的（B）所致。
16. 激情
17. 心境
18. 应激
19. 热情
20. 以下不利于睡眠的是(D)
21. 睡房较暗
22. 定时运动
23. 每晚定时上床睡觉
24. 临睡前运动
25. 艾宾浩斯遗忘曲线反应了遗忘的一般规律是：（C）
26. 先慢后快，先多后少
27. 先快后慢，先少后多
28. 先快后慢，先多后少
29. 先慢后快，先少后多
30. 某大学女生，周期性不可抗拒地强迫自己多食，同时自己又设法进行呕吐以避免体重增加。由此，我们可以推断，该女生患有：（C）
31. 肥胖症
32. 神经性厌食症
33. 狂食症
34. 绝食症
35. 你认为“大一综合征”（即大一学生产生的空虚，焦虑，失眠等症状）下列不是产生诱因的是（D）。
36. 理想与现实的落差
37. 对新环境的适应力弱
38. 优势地位的丧失
39. 生活过度挥霍而产生罪恶感
40. 20.注意力的转移与人的气质类型有关，注意力容易转移的气质类型是（A）
41. 胆汁质
42. 多血质
43. C.黏液质
44. D.抑郁质
45. 下列哪种心理活动不属于认知过程？(D)
46. 感觉
47. 知觉
48. 注意
49. 思念
50. 当你来到危机现场，当事人是你的好友（D）
51. 你应该替她保密，如果她这样要求。
52. 你很了解她，可以暂时不通知家属
53. 你可以24小时陪伴她，不要让陌生人来陪护
54. 陪伴在她身边，保证她的安全，并通知相关人员

二、简答题

1. 心理委员应具备哪些最基本的工作技能？

（1）学会观察（2）学会倾听（3）学会移情（4）学会助人（5）坚持保密原则

1. 班级心理委员需要具备的人格素养有哪些？

（1）性格稳定（2）乐观向上的人生态度 （3）真诚关心同学 （4）不断完善自我（5）与人协作配合的能力（6）为理解人的本质不懈努力

1. 大学生常见心理问题

（1）适应性问题（2）人际交往问题（3）恋爱及性意识困扰问题（4）情绪问题（5）人格问题（6）网络成瘾（7）轻度心理疾病

1. 大学生心理健康的标准：

（1）智商正常 （2）情绪健康 （3）意志健全 （4）人格完整 （5）自我评价正确（6）人际关系和谐 （7）社会适应正常

53. 班级心理委员的职责：

(1)积极向本班同学宣传心理健康和心理卫生方面的知识。

(2)主动关注班级学生心理状况，有计划地组织开展班级心理健康教育活动。

(3)定期参加心理健康知识培训和交流活动。

(4)及时发现和帮助本班有心理困惑和问题的学生，积极发挥朋辈辅导的作用。

(5)关注特殊人群，协助老师做好心理危机预警工作。

(6)定期向班主任、学院心理健康辅导员、大学生心理健康指导中心分别从学习生活交往情感危机事件综合评价等方面，报告本班心理工作活动的开展情况以及学生的动态。

(7)协助有心理困惑的同学及时前往心理咨询室接受心理辅导。

54. 班级心理委员需要关注的对象：

（1）遭遇突发事件而出现心理或行为异常的学生，如家庭发生重大变故、遭遇性危机、受到自然或社会意外刺激的学生等；

（2）情绪低落且持续时间在2周以上；

（3）性格过于内向，孤僻、缺乏社会支持的；

（4）解决困难能力较弱；

（5）冲动个性；

（6）学习压力大，学习困难而出现心理异常的学生；

（7）个人情感受挫；

（8）家庭困难，经济负担重，深感自卑的学生；

（9）人际关系失调后出现心理或行为异常；

（10）其他有情绪困扰、行为异常的学生，尤其要关注上述多种特征并存的学生，其危险程度更大，应成为重点关注和干预的对象。

55. 对同学中出现的心理问题，心理委员应该视问题的轻重缓急采取不同的处理方法。一般有以下处理的原则和方法。

（1）感情支持和关心

（2）情绪疏导和建议

（3）及时报告异常表现

（4）大学注意观察，保持接触

（5）留心发现，保持警惕

56. 请列举出四个你知道的强迫行为

（1）强迫性检查：表现为反复检查门是否锁好，东西是否已放好；

（2）强迫性洗涤：反复洗手、洗衣服、洗澡；

（3）心理强迫：内心重演；

（4）强迫性计数：如见到电线杆、窗户反复计数；

（5）强迫性仪式动作：总要做一定的动作，以此象征着吉凶祸福，如进门时先进两步，再退一步，表示他父亲的病就能逢凶化吉；

1. 原发性强迫性迟缓；

57. 心理问题的类型有哪三个？大学生心理问题的特点是什么？

类型：发展性心理问题、适应性心理问题与障碍性心理问题。

特点：主要体现在自负或缺乏自信、志向愿望过高或偏低、责任目标缺失等几个方面。

1. 诊断为躁狂症至少需要有三项情绪特征，请列举出至少三项：

注意力不集中或随镜转移；语量增多；思维奔逸（语速增长、言语急促等）、联想加快或意念飘忽；自我评价过高或夸大；精神充沛、不感疲乏、活动增多、或不断改变计划和活动；鲁莽行为（如挥霍、不负责任、或不计后果的行为等）；睡眠减少；性欲亢进。

1. 当你遇到同学有人出现情绪低落的情况，你该如何鉴别抑郁情绪和悲伤情绪呢？

悲伤一般是对失去所爱的人的反应，或是失去某种抽象的东西，如祖国、自由、理想。而同样的影响在有些人会发展抑郁。前者通过时间无须药物。

抑郁的显著特点是深度沮丧，失去兴趣，失去爱的能力，甚至自我谴责、惩罚。悲伤不会陷于严重自责。而抑郁失去的正是他本人。