**国开电大社会心理适应形考任务1答案**

（说明：本课程采用完全形考形式，你只要认真完成各章后的本章自测、积极参与讨论活动即可获得本课程的成绩。2019秋学期分校本部注册的只有一个学生《19秋分校药学专科李红，学号1961001453134，身份证号612721197705130049，测试完成提交后，没有显示正确答案：参见最后的复制的原件即可证明》，但是功夫不负有心人，我最终历经千辛万苦查找到的参考答案见后p22）

题目顺序是随机的，使用查找功能（Ctrl+F）进行搜索

"题目：（自我知觉）其实就是人们常说的自我认识，是指人们对自己的需要、动机、态度、情感等心理状态以及人格特点的感知和判断。

: 社会认知

; 自我知觉

; 个体自我

; 精神自我"

"题目：（内部归因）是将原因定位于人的性格、能力、态度和努力等，也被称为个人原因。

: 自我原因

; 全部原因

; 内部归因

; 外部原因"

"题目：从个体角度看，社会化的（连续性）体现在人生每一阶段的社会化，都是以前一阶段的社会化为基础的，对后期发展产生影响。

: 延续性

; 意义

; 学习性

; 连续性"

"题目：个体通过社会化得以（适应社会），获得发展的基点。

: 远离社会

; 适应社会

; 进入社会

; 接近社会"

"题目：情商又称（情绪表现力），是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。

: 情绪智力

; 情绪学习力

; 情绪控制能力

; 情绪表现力"

"题目：人之所以能够社会化与人自身的（能力）有关：是由人类个体自身的学习潜力和语言能力决定的。

: 想法

; 能力

; 年龄

; 经验"

"题目：社会化的本质就是（社会经验）的传递。

: 社会知识

; 社会经验

; 社会责任

; 社会文化"

"题目：我们被他人如何看待和承认——社会特性是指（ ）。

: 现实自我

; 理想自我

; 社会自我

; 精神自我"

"题目：我们所感知到的内部的心理品质。包括能力、态度、情绪、兴趣、动机、意见、特质、以及愿望等是指（ ）。

: 物质自我

; 理想自我

; 精神自我

; 现实自我"

"题目：现实自我指的是现实生活中个体的（ ），即目前的心理、生理、社会等等方面的最真实的表现，也包括目前别人眼中的个体是什么样的情况。

: 真实情况

; 模拟情况

; 具体情况

; 想象情况 "

"题目：真实的物体、人或地点。包括躯体自我和躯体外自我——所有物是指（物质自我）。

: 现实自我

; 物质自我

; 理想自我

; 精神自我"

"题目：智商可以理解为（ ），是人们认识、理解客观事物并运用知识，经验等解决问题的能力。

: 智力

; 知识

; 能力

; 经验"

"题目：自我障碍策略是一种“故意的”自作自受。指人们预期到自己可能失败时，提前准备一系列（ ）的行为。

: 面对失败

; 导向失败

; 导向成功

; 基于现实"

题目：个体知觉到的自我概念包含三个部分：\_\_\_\_\_。

题目：人们常常认为一种虚假的、一般的人格描述十分准确地揭示了自己的特性，心理学上将这种倾向称为\_\_\_\_\_。

题目：社会化的目标，是引导人们形成符合于社会需要的稳定的\_\_\_\_\_。

题目：社会化的目标是指与适应社会生活、成功履行一个人的\_\_\_\_\_有关的知识、态度、情感、行为方式与思想观念、生活技能等。

题目：社会化是指个体在社会影响下，通过社会知识的学习和社会经验的获得，形成一定\_\_\_\_\_——行为模式，成为合格社会成员的过程。

题目：社会化这一概念强调的是社会对于个人的影响和\_\_\_\_\_的适应，而不强调个人反过来影响社会和社会对于个人的调整与适应。

题目：一个完整的人，必然既有\_\_\_\_\_，又有\_\_\_\_\_。

题目：智商可以理解为智力包括注意、观察、\_\_\_\_\_、思维、记忆等五种能力。

题目：从形成过程来看，个体首先得到大力发展的是智商。

题目：没有语言，也可以有文化，有社会化。

题目：内部归因是将原因定位于人的性格、能力、态度和努力等，也被称为个人原因。

题目：情商更适用于处理社会关系问题。

题目：社会化使得人类的文明得以延续发展。

题目：社会化是一个连续不断的、终身的过程。

题目：自我效能感影响人们的思维模式和情感反应模式。

题目：自我效能感影响人们的行为选择。

题目：最新获得的信息影响没有原来获得的信息影响更大的现象，称为近因效应。

"题目：1.自然人“社会化”为真正意义上的人的过程是指？

A-心理结构；B-自我；C–社会学习；D-自我控制；

1）身体结构；2）通过一定的\_\_\_\_\_和社会生活实践获得了适应人类社会生活的社会性，形成了人类的\_\_\_\_\_和行为动力系统；3）获得明确的\_\_\_\_\_概念；4）对自己的行为有明确的自我引导和\_\_\_\_\_。"

"题目：个性化与社会化的互动过程？

A-能动性与选择性；B-成长和发展；C–同步进行；D-共同社会生活；

1.个人的个性化与社会化是\_\_\_\_\_，同时实现的。社会化目标的实现过程，也是个性形成或个性化的过程。一方面，个体在整个社会中\_\_\_\_\_，社会对一个特定群体有着相对一致的社会期望和对待，也就是说，特定群体在一定程度上有着系统化的\_\_\_\_\_。这种共同的社会生活经历使得群体中的个体产生与社会期望一致的观念、情感、思维和行为方式；另一方面，每一个个体不仅有与其他同辈相对一致的共同社会生活，还有着个人不同于其他任何人的独特的、难于被系统化的社会生活。这其中就是个体对个体的影响作用，而且，个体是一个主动的、具有\_\_\_\_\_的主体。"

"题目：一个人的自我概念是怎样形成的呢？

A-社会比；B-意识；C–自己的；D-他人的；

从\_\_\_\_\_行为推断自我。从\_\_\_\_\_行为反应推断自我。尤其是重要他人的影响，但如果你很不幸，选择了不恰当的重要他人，可能你的人生就会丰富多彩一些，多经历一些事情。通过\_\_\_\_\_较推断自我。例如：谁的胆子大？走夜路；晚上一人独处一栋大房子中。通过自我来推断自我。如果让你仔细想想，你是什么样的人呢？一般情况下，我们可以通过让人们反省自己来了解他的自我。"

"题目：影响自我效能感形成的因素有？

A-替代性经验；B-言语劝说；C-成败经验；D-情绪反应和生理状态；E-情境条件；

（1）\_\_\_\_\_：成功的经验能提高个人的自我效能感，多次的失败会降低自我效能感。（2）\_\_\_\_\_：人们通过观察他人的行为而获得的间接经验会对自我效能感产生重要影响；（3）\_\_\_\_\_。言语劝说的价值取决于它是否切合实际。缺乏事实基础的言语劝说对自我效能感的影响不大，在直接经验或替代性经验基础上进行劝说的效果会更好；（4）\_\_\_\_\_。个体在面临某项活动任务时的心身反应、强烈的激动情绪通常会妨碍行为的表现而降低自我效能感；（5）\_\_\_\_\_。不同的环境提供给人们的信息是大不一样的。某些情境比其他情境更难以适应和控制。当一个人进入陌生而又易引起焦虑的情境中时，其自我效能感水平与强度就会降低。"

形考任务2答案.doc

"题目：“性别”这个词则代表了与男性或女性相关的所有（ ）和与社会生活相关的特质。

: 心理学特质

; 人性特质

; 社会属性

; 生理特质"

"题目：（ ）是由生理唤起、认知解释、主观感觉和行为表达四部分组成的过程。

: 性格

; 情绪

; 态度

; 感情"

"题目：（ ）提出，人的个性包括本我（id）、自我（ego）和超我（superego）三部分。

: 托马斯·杰弗逊

; 珀文

; 弗洛伊德

; 哈斯"

"题目：对事情不同的看法，能引起自身（ ）的情绪。

: 相近

; 相反

; 难以确定

; 不同"

"题目：父母作为孩子学习和模仿的对象，也在孩子（ ）的过程中起到了至关重要的作用。

: 性别形成

; 双性化

; 性别确定

; 单性化"

"题目：个性指一个人的（ ）的特征模式，及其背后隐藏或外显的心理机制。

: 思维、情绪和行为

; 爱情、思维、情绪和行为

; 思维、金钱和行为

; 思维、情绪和表情"

"题目：共享环境：指的是在同一个家庭长大的子女所共同（ ）的环境，包括了这个家庭的经济状况、家庭气氛、教养方式、父母的教育程度与社会地位以及周边环境等。

: 享有

; 依赖

; 看见

; 建设"

"题目：开放性：又称求新性，是指对（ ）经验和事物持开放、探求态度。

: 有意思的

; 旧的型

; 好的

; 新的"

"题目：情绪的信号功能：在人际交往中，人们除借助言语进行交流之外，还通过情绪的流露来传递自己的（ ）。

: 性格

; 价值

; 心理和意图

; 思想和意图"

"题目：人的个性也是可以通过后天的环境加以（ ）的。

: 消失

; 改变

; 逆转

; 舍弃"

"题目：人对社会的适应是通过调节（ ）来进行的，情绪调控的好坏会直接影响到身心健康。

: 饮食

; 体重

; 环境

; 情绪"

"题目：神经质：又称情绪稳定性特质。神经质程度高的人常感到忧伤，情绪（ ），比程度低的人更容易因为日常生活的压力而感到心烦意乱。神经质程度低的人多表现为平静，自我调节能力良好，想法和行为都不容易走极端。

: 异常波动

; 经常失控

; 平稳不变

; 容易波动"

"题目：同性恋恐惧现象的存在是（ ）的结果。

: 被习惯

; 被同情

; 被歧视

; 被接受"

"题目：性别歧视，指一种性别成员对另一种性别成员的（ ）对待。

: 相同

; 平等

; 不平等

; 更好的"

题目：对一个人个性影响最显著的是他与其同伴构建起的\_\_\_\_\_。

题目：社会性别:表示社会基于男女两性生理差异而赋予他（她）们的不同的期望、要求与限制，是由社会文化形成的有关\_\_\_\_\_、社会期望和行为规范等的综合体现，是通过社会学习获得的男女两性生物性别相关的一套规范的\_\_\_\_\_和行为方式。

题目：现实生活中，男性性别歧视的主要表现：（1）成功压抑（2）\_\_\_\_\_（3）情感压抑。

题目：在现实生活中，如何\_\_\_\_\_自己的情绪，\_\_\_\_\_自己的情绪，与自己的情绪很好的共处，对我们的身心健康有益。

题目：自陈式问卷是心理测试中最常用的是一种自我评定问卷方法。所谓“自陈”就是\_\_\_\_\_。

题目：表达情感可以增进人们之间的理解。

题目：大多数的专家认为，人类基本情绪可以分为七类。

题目：当我们快乐时，额眉内皱，肌肉紧张，双眼眯起，鼻头皱起。

题目：通过主题统觉测验，可以反映一个人的个性特点。

题目：同性恋是与社会道德水平无关的现象。

题目：同一个家庭成员的共享环境作用对于个性的塑造比共享环境因素重要。

题目：性别差异是社会化过程的结果。

题目：遗传对于人的个性形成具有相当重要的影响作用。

"题目：当我们快乐时，一般会有何种表情？

A-明亮；B-平展；C–上提；

当我们快乐时，通常额头\_\_\_\_\_，眼睛闪光而微亮，面颊\_\_\_\_\_；嘴角后拉，上翘如新月；发出声笑时，面部肌肉运动程度加大，眼睛更加\_\_\_\_\_。"

"题目：弗洛伊德提出三个“我”是指：？

A-超我；B-本我；C-自我；

\_\_\_\_\_：是个性系统中最隐私、最原始的部分，是人的本能需求在心理上的表示。\_\_\_\_\_：简单地说就是“自己”，是本我与外部世界之间的桥梁，代表着理智和理性。\_\_\_\_\_：是个性中代表理想的部分，是个体在成长过程中通过内化道德规范、内化社会及文化环境的价值观而形成的。"

"题目：个性的基本特征？

A-共同性；B-独特性；C–倾向性；D-稳定性；E-可变性；

\_\_\_\_\_：个性不是一时的心理现象，而是人在较长时间内，在适应社会的过程中经常表现出来的特质。\_\_\_\_\_：个性不是一成不变的，人在现实生活中的复杂经历，如年龄的增长、阅历增加、所处环境、遭遇重大压力事件等都可能使个性产生某些改变。\_\_\_\_\_：人与人之间有共性，我们都是社会人，如某一个群体、某一个阶层或某一个民族的人们会具有某些典型人格。\_\_\_\_\_：每个人的遗传素质、家庭背景、社会环境、学习条件和生活经历都不尽相同，在人群中各种人格特质以不同的程度进行着排列组合，因而造就了各自独特的个性特征，如俗语所说“人心不同，各如其面”。\_\_\_\_\_：每个人的个性都具有一定的倾向性，主要表现在个人的需要、兴趣爱好、信念和做事风格等方面。"

"题目：男女在那些方面有稳定的差异？

A-视觉；B-算术推理；C–胜过；D-攻击性；

第一，女性的语言表达能力 \_\_\_\_\_男性。女孩的言语技能发展比男孩早些，但直到青少年期之前，这种差异都还非常小，成年以后，女性在语言能力上的优势逐渐明显。第二，男性在\_\_\_\_\_和空间能力测验（空间知觉：从不同角度识别相同图形）中胜过女性。第三，男性在\_\_\_\_\_、尤其是在靠视觉和空间技能的几何和三角推理上胜过女性。第四，男性在体力上胜过女性，而且在言语上比女性更富于\_\_\_\_\_。"

"题目：情绪的组织功能是指？

A-害怕、担心；B-美好方面；C–消极情绪状态；

组织功能：当人处在积极、乐观的情绪状态时，容易注意事物的\_\_\_\_\_，行为比较开放，愿意接纳外界的事物，可见，正性情绪促进思维的灵活性，能帮助人更理性地认识事物、做出合乎社会规范行为；当人处于\_\_\_\_\_时，容易失望、悲观，放弃自己的愿望，甚至产生攻击性行为，也就是说，当人处于焦虑或恐惧中时，注意力主要集中在所\_\_\_\_\_的事情上，而不会注意周围的其它事情。"

国开电大社会心理适应形考任务3答案

"题目：（ ）是由某个家庭成员或同居伴侣施加给其他成员的暴力。

: 性暴力

; 语言暴力

; 亲缘暴力

; 家庭暴力"

"题目：弗里德曼提出态度是个体对某一特定事务、观念或他人稳固的由（ ）三个成分组成的心理倾向性。

: 情感、行为倾向、认知

; 情感、行为倾向、金钱

; 情绪、行为倾向、认知

; 激情、关心、忠诚"

"题目：攻击是对他人的（ ）行为。

: 友善

; 敌对

; 破坏

; 伤害"

"题目：利他指的是（ ）采取的帮助他人的行为，且预期不会得到任何形式的回报。

: 无意识的

; 受邀请

; 自愿

; 被动"

"题目：群体的（ ）比其他群体成员更可能帮助一个需要帮助的人。

: 领导者

; 追随者

; 新成员

; 老成员"

"题目：人类社会中共同的规范三个规范是（ ）。

: 社会责任、平等和社会公平

; 社会责任、互惠和社会正义

; 个人安全、互惠和社会公平

; 社会责任、互惠和社会公平"

"题目：人们的态度会影响行为，行为（ ）影响态度。

: 也会

; 不一定

; 可能

; 不会"

"题目：如何增加人们的助人行为呢？一种最简单的方式就是，告诉公众那些可能会阻碍助人行为的（ ）。

: 原因

; 价值观

; 行为

; 后果"

"题目：四种教养风格中最有效的一种减少或避免攻击行为最简单的一种方式可能是（ ）。

: 逃跑

; 道歉

; 辩论

; 给对方攻击"

"题目：他人的存在、物理环境的特质和（ ）这三个因素会对一个人是否做出助人行为起到重要的影响作用。

: 自己年龄

; 有限时间的压力

; 成长环境

; 物质条件"

"题目：态度就是对人、事物、观点的（ ）。

: 认识

; 理解

; 评价

; 否定"

"题目：无需（ ）的推动，这种动机称为内部动机。

: 心理暗示

; 环境

; 外力作用

; 内力作用"

"题目：言语暴力倾向于忽视他人的（ ），以致人际间彼此的疏远和伤害，是一种异化的沟通方式。

: 语言

; 心情

; 感受和需要

; 地位"

"题目：主观规范指的是，人们对自己（ ）的人会如何看待自己的特定行为的一种信念。

: 在乎

; 喜欢

; 认识

; 讨厌"

题目：当一个特定的行为被奖励时，人们倾向于在将来\_\_\_\_\_这一行为。

题目：根据感觉、评价和价值观而不是基于事物\_\_\_\_\_而：形成的态度被称为是以情感为基础的态度。

题目：好的教养方式不单单是保护和养育，还应该鼓励的决策。攻击区分为间接攻击和直接攻击两种类型。在间接攻击中包含了在明显的\_\_\_\_\_的情境下对另一个人造成伤害的企图；\_\_\_\_\_攻击指的则是那种当着他人的面对他人造成伤害的行为。

题目：亲社会行为分为\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。

题目：亲社会行为通常对整个社会是\_\_\_\_\_，因而它就成了社会习俗或规范的一部分，为社会主流价值观所\_\_\_\_\_。

题目：自我辩解是：为了减少自己的内心不适，人们会企图说服自己某些行为是\_\_\_\_\_。

题目：儿童时期是否目睹父母暴力是影响丈夫是否殴打妻子的重要影响因素之一。

题目：基于情感反应的态度只是一些简单的态度，我们绝大多数的态度是认知与学习的结果。

题目：人的动机分两种：内部动机和外部动机。

题目：学习理论强调学习对于帮助他人的重要性。

题目：研究者认为某一种人格特质能对助人行为具有预测作用。

题目：要理解人类的行为，我们需要综合考虑个体人格和环境特征两大类因素。

题目：在职业环境下，性骚扰通常与提供工作机会与晋升机会相关联。

"题目：帮助他人的决策理论有哪些过程？

A-权衡成本与收益；B-如何给予帮助；C–知觉到需要；D-个人的责任；

1）\_\_\_\_\_：亲社会行为的第一步，关键是注意到有事情发生并且决定是否需要帮助。2）\_\_\_\_\_：决定助人的第二步是考虑个人的责任。3）\_\_\_\_\_：人们会考虑到一种特定行为（包括帮助他人）潜在的所得和损失。如果一个人帮助他人的收益（所得减去成本）大于不帮助的收益，他就会表现出亲社会行为。但是，在有些紧急情况下，人们是来不及计算成本与收益的。4）决定\_\_\_\_\_和采取行动：决策过程的最后一步是决定给予什么类型的帮助并采取行动。"

"题目：导致了攻击出现的原因有哪些呢？

A-归因；B-挫折；C–愤怒；

（1）\_\_\_\_\_，虽然愤怒确实会导致人们的攻击行为，但是愤怒的人并不总是采取攻击行为。（2）\_\_\_\_\_，在达成某一目标过程中受到的干扰或阻碍。（3）报复，使攻击行为逐步升级的另一个因素是报复动机。（4）\_\_\_\_\_，人们的攻击倾向性通常依赖于他人行为背后动机或意愿的判断。（5）学习与模仿，人类出现攻击行为的一个重要原因是后天的学习和模仿。强化是一种极其有影响力的学习手段。"

"题目：态度的哪些特征会对它与行为的一致性产生重要影响？

A-态度的表达频率；B-态度的稳定性；C–态度的强度；D-情境压力；

\_\_\_\_\_：态度和行为不一致的情况往往出现在人们所持的态度是很微弱的或模糊的情境下。当一个人的态度是强烈而清晰的，则会提高态度与行为的一致性。\_\_\_\_\_稳定的态度容更能预测一个人的行为。当人们的态度不稳定时，当前的态度比他们几个月或几年前所持的态度更能预测行为。\_\_\_\_\_一个人经常表明自己的某种态度，在这个过程中人们对这种态度的感受就会越来越强烈，这种态度就会变得更加极端。\_\_\_\_\_只要人们从事某种活动，他就既会受到态度的影响，又受到情境的影响。当情境压力非常大的时候，就会削弱态度对行为的影响力。"

"题目：有侵犯倾向的人是如何分类的？

A-罪大恶极；B-小错误；

心理学研究者把有侵犯倾向的人们分为两类：1）控制不足侵犯型：指经常犯的\_\_\_\_\_人，这类人是大错不犯，小错不断；2）控制过分侵犯型：指平常把自己隐藏的很好的人，这些人一旦犯罪，就是\_\_\_\_\_。"

**国开电大社会心理适应形考任务4答案**

"题目：（ ）是一个人拥有的知识和表现出的能力水平或技能的熟悉程度。

: 文化水平

; 能力

; 价值

; 才能"

"题目：从接收他人的请求而行动，使别人请求得到（ ）的行为，称为依从。

: 确定

; 回应

; 满足

; 忽视"

"题目：夫妻关系表现为双方在共同目标下勤勤恳恳生活和工作的夫妻关系是认知理论认为偏见是人们（ ）信息的时候不可避免的副产品。

: 发现

; 接受

; 处理和整合

; 输出"

"题目：婚姻的动机一般来说有三种，即刻板印象，指的是人们对某一类人或事物产生的（ ）、概括而笼统的看法。

: 比较轻率

; 比较固定

; 比较简单

; 比较复杂"

"题目：角色失败：又称“角色崩溃”，是最严重的角色失调，是指由于多种原因角色扮演者（ ）进行成功的表演，以至于不得不半途终止表演，或者虽未退出角色。

: 顺利

; 可以

; 无法

; 勉强"

"题目：角色是随着客观以及条件的变化不断发生改变的，人的心理也应当随着这个改变而作必要的改变，这就是（ ）。

: 角色定位

; 角色转换

; 角色产生

; 角色失调"

"题目：偏见，是人们对某一特定社会群体的成员所持有的（ ）的情绪性态度。

: 消极

; 肯定

; 积极

; 否定"

"题目：曝光效应，指人们对其他人或事物的态度随着接触次数的（ ）而变得更积极的一种现象。

: 不同

; 变化

; 增加

; 减少"

"题目：人们由于接受新的信息或意见对态度会发生变化。这个过程叫做（ ）。

: 态度转变

; 态度情绪化

; 态度反应

; 态度应激"

"题目：人们在扮演角色的过程中会产生矛盾、障碍，甚至失败，这是（ ）。

: 角色转换

; 角色定位

; 角色产生

; 角色失调"

"题目：认知失调理论，由费斯廷格于1957年提出，是指由于做了一项与态度（ ）的行为而引发的不舒服的感觉。

: 一致

; 相近

; 不一致

; 无关"

"题目：社会交换理论，认为一种关系必须是双方都可以（ ）才能得到保持，否则就不会保持。

: 受益

; 认可

; 接受

; 习惯"

"题目：社会角色就是个人在中处于特定的社会地位、并符合社会要求的一套个人行为模式是：（ ）。

: 自我认知中

; 在他人眼中

; 社会关系体系

; 在知识体系中"

"题目：社会支持，就是你与他人的亲密的良好的关系，也就是我们的（ ）。

: 社会关系网

; 后盾

; 朋友

; 亲人"

"题目：由美貌与性吸引而结合，或者是以人格的相似性或者互补性为基础的结合的夫妻关系是刻板印象的形成与人们的（ ）认知特点有关。

: 主观

; 类别化

; 单一化

; 客观"

"题目：晕轮效应认为，人们对人的认知和判断往往只从（ ）出发，扩散而得出整体印象，也即常常以偏概全。

: 外表

; 内心

; 整体

; 局部"

"题目：自我价值保护是一种自我支持倾向的心理活动。其目的是防止自我价值受到（ ）。

: 误解

; 高估或提升

; 贬低或否定

; 评价 "

题目：\_\_\_\_\_认为，为了争得稀有资源，如工作、石油等，团体之间会有偏见的产生。

题目：从传播者、信息、\_\_\_\_\_和情景四个角度来解释说服过程。

题目：当你遭遇偏见时，要能正确审视\_\_\_\_\_。

题目：当双方的需要、社会角色以及人格特征都呈\_\_\_\_\_时，所产生的吸引力是非常强大的。

题目：寂寞分为\_\_\_\_\_和社会性寂寞。

题目：角色冲突：个体在不同的条件下往往有不同的地位、身份和角色，如果它们互不相容，出现\_\_\_\_\_，我们在心理上就会感到角色冲突。

题目：人们大概可以通过改变态度、\_\_\_\_\_、改变不一致看法的重要性、减少选择数量、改变行为等方式来减少认知失调。

题目：受喜爱程度最高的六个人格品质是：\_\_\_\_\_忠诚、真实、可信。

题目：态度转变就是\_\_\_\_\_的过程。

题目：心理动力理论。该理论用个人内部的因素解释偏见，认为偏见是由个体内部发生、发展的\_\_\_\_\_引起的。

题目：心理学家哈特菲尔德把界定为强烈渴望和对方在一起的一种状态。个体对其扮演的角色认识不清楚，或者公众对社会变迁期间出现的新角色认识不清，还未能形成对这一新角色的社会期待，都会造成\_\_\_\_\_。

题目：中年危机体现在下面三个方面：\_\_\_\_\_、事业危机、\_\_\_\_\_。

题目：传递者与接受者的相似性越大，说服效果越差。

题目：当信息与好心情联系在一起的时候，它们会具有更强的说服力。

题目：个体缺乏社会整合感或缺乏团体归属感时不会感到寂寞。

题目：认识到偏见的出现是正常的。

题目：随着老年期的到来，老年人从社会退出不是一件很正常的，合情合理的事情。

题目：我们任何人都不会无缘无故地接纳他人。

题目：许多的人际关系都可以理解为社会交换的关系。

题目：一般来说，口头传递比书面传递效果更好。

题目：一个人在角色扮演的过程中途中断的现象叫做角色中断。

题目：由于受到偏见和歧视，一些人往往不能做他们有权做的事。

题目：中年人在遇到危机和冲突时，更多地采用幽默、升华、利他主义等成熟的心理防御机制，而很少采用否认、歪曲、退缩等消极防御机制。

"题目：家庭、社会间的冲突都有哪些？

A-工作角色的冲突；B-家庭；C–家庭角色和工作角色的冲突；D-家庭内部的冲突；

人们所处的环境不同，扮演的社会角色也不同，社会赋予每个角色的责任都是不一样的，所以必然造成了人们角色之间的冲突。社会中的人必然生活在某个群体之中，而\_\_\_\_\_和工作单位则是个体生活的两个最主要的领域。首先，\_\_\_\_\_。人在家庭中的角色本身就存在着冲突。为人子女、为人夫妻、为人父母，每种角色在家庭中被赋予的责任和义务也各不相同。其次，\_\_\_\_\_。人们在社会上的角色很复杂，社会地位、职业、职位、年龄等不同，每一种社会角色都需要有一整套相对应的思维和行为方式去与之对应。第三，\_\_\_\_\_。家庭角色和工作角色之间的冲突除了家庭和工作领域中的角色失调外，主要来源于角色转换给人们带来的不适感。"

"题目：如何维护自己的社会支持系统？

A-平时帮助别人；B-社会支持理念；C–懂得主动求助；D-加深支持性人际关系

首先，要具备\_\_\_\_\_。寻求支持指的是，处于竭尽所能也难以应付的局面时寻求他人帮助。社会支持具有双重功能，我们的困难需要他人分担，我们的快乐也需要他人的分享。其次，\_\_\_\_\_。懂得主动求助，很大的问题，通过多人的努力，很快就得到了解决。第三，\_\_\_\_\_。社会支持不仅仅是一种单向的关怀或帮助，它在多数情形下是一种社会交换。在力所能及的情况下，助人会使助人者也感到快乐。第四，\_\_\_\_\_并不是所有的人际关系都能够成为支持性人际关系。现代社会强调独立性，人际关系相对松散，大家更乐于坚守独立空间，彼此更加尊重，这样的结果或许是使人际交往表面化。学习从良好的人际关系中获得温暖、爱、归属与安全感是我们更重要的人生收获。"

"题目：说服对方的途径有哪些？

A-传递者的说服意图；B-传递者的立场；C–双方面说服；D-分散注意力；E-传递者的唤起能力。

1）\_\_\_\_\_谈判者在谈判过程中最好提到或强化对方的利益，而不让对方感到纯粹的为自己争取利益。2）\_\_\_\_\_如果接受者认为传递者没有操纵自己的意图，心理上没有阻抗，对信息的接受就好，易于转变态度。3）\_\_\_\_\_信息可以通过印发消极的情绪起作用，被称为唤起恐惧效应。研究发现，中等强度的畏惧信息能达到较好的说服效果。4）\_\_\_\_\_当呈现一个有说服力的信息，同时承认并且回应了主要反对观点。5）重复信息。沟通信息重复信息与说服效果呈倒U型关系。6）\_\_\_\_\_。如果使接受者分散了对沟通信息的注意，将会减弱接受者对传递者的防御和阻抗，从而促进态度的转变。"

"题目：消除对他人偏见的方法有哪些？

A-受教育；B-自我检控；C–社会化；D-直接接触。

（1）\_\_\_\_\_儿童和青少年的偏见主要通过社会化的过程形成，因而通过这一过程的控制可以减少偏见，而在社会化过程中尤其要注意父母与环境以及媒体的影响。（2）\_\_\_\_\_人们接受教育程度越高，偏见越少。有时候人们的偏见更多地来源于只是的缺乏和狭隘，所以通过让人们更多的教育来减少偏见是一种很有效的方法。（3）\_\_\_\_\_在某些条件下，对立团体之间的直接接触能减少他们之间存在的偏见。这里所指的条件包括：地位平等、有亲密的接触、团体内部有合作，并有成功的机会，团体内部有支持平等的规范。基于这一假设，举办国际性的学术会议、奥运会等都可以克服人们之间的偏见。（4）\_\_\_\_\_由于偏见本身也与认知过程有关，所以通过对认知过程的检控也可以减少偏见。当人们意识到自己有偏见时，通过静下心来想，抑制自己的偏见反应等减少。在此过程中，内疚感、自我批评、搜索引发偏见反应的情景线索都有助于偏见的消除和减少。"

国开电大社会心理适应形考任务5答案

"题目： 由美貌与性吸引而结合，或者是以人格的相似性或者互补性为基础而结合的夫妻关系是（ ）。

: 建设型

; 功利型

; 爱情型

; 惰性型"

"题目：不同的聊天话题被证明会带来（ ）的约会成功率。

: 相同

; 完全相反

; 随机

; 不同"

"题目：夫妻关系表现为双方在共同目标下勤勤恳恳生活和工作的夫妻关系是（ ）。

: 惰性型

; 功利型

; 建设型

; 爱情型"

"题目：夫妻关系是以爱情之外的出身、学历、财产、社会关系等条件为基础而结合的夫妻关系是（ ）。

: 建设型

; 功利型

; 惰性型

; 爱情型"

"题目：夫妻双方迅速对婚姻失去热情。他们不能发现需要解决的问题，不愿意进行新的尝试，只希望按照老样子生活的夫妻关系是（ ）。

: 建设型

; 爱情型

; 惰性型

; 功利型"

"题目：好父母的定义是由孩子（ ）决定的。

: 自己

; 社会化所处的背景

; 孩子

; 社会"

"题目：婚姻的动机一般来说有三种，即( )。

: 物质、繁衍和爱情

; 精神、繁衍和爱情

; 经济、繁衍和爱情

; 经济、家庭和爱情"

"题目：罗洛·梅认为人类爱情的四要素是：（　）。

: 关心、责任、尊重、认识

; 关心、关爱、尊重、认识

; 关心、责任、牺牲、认识

; 关心、责任、尊重、理解"

"题目：让孩子和单亲父母都有（ ）的心理意识和能力是单亲家庭最明智的选择。

: 相近

; 愧疚

; 相互依赖

; 独立生活"

"题目：四种教养风格中最有效的一种是（ ）。

: 权威型

; 专制型

; 放任型

; 暴力型"

"题目：维系婚姻关系主要有（ ）三个方面的因素需要重视。

: 经济、沟通、价值观

; 经济、沟通、性

; 经济、地位、性

; 爱情、沟通、性"

"题目：心理学家罗伯特·斯滕伯格认为爱情是一个三角形，这个三角形的三边（不等长）分别是：（ ）。

: 激情、亲密、忠诚

; 激情、亲密、信任

; 激情、关心、信任

; 激情、关心、忠诚"

"题目：一旦我们所依恋的人离开，我们就会产生一种焦虑不安的情绪，被称为（ ）。

: 喜欢

; 分离焦虑

; 爱情

; 分离焦急"

"题目：依恋关系包含以下（ ）类型。

: 信赖型、回避型和依赖型

; 矛盾型、回避型和安全型

; 矛盾型、回避型和依赖型

; 矛盾型、亲近型和安全型"

"题目：以下不属于教养风格的是：（ ）。

: 权威型

; 专制型

; 暴力型

; 放任型"

"题目：以下哪项对于减少离婚对孩子的负面影响没有作用（ ）。

: 离婚后不再有任何交往

; 父母尽快适应离婚后生活

; 维持高质量的亲子关系

; 离婚后保持友好的交往模式"

"题目：以下哪些问题不是导致离婚的原因（ ）。

: 结婚年龄较高的夫妻

; 性观念开放的人

; 短时间相识就结婚的夫妻

; 夫妻关系不平衡、不平等"

"题目：在择偶中，性别偏好的演化与男性和女性在繁衍后代任务中扮演不同角色是（ ）的。

: 相反

; 无关

; 对应

; 可有可无"

题目：爱情与喜欢的区别主要有\_\_\_\_\_三个方面。

题目：从心理学家马斯洛的理论可知，从人类的需求层次来看，经济是放在最\_\_\_\_\_的。

题目：大多数人都希望伴侣有以下的特点：热情和忠诚、吸引力和活力、社会地位和资源这些特点，但它们并非\_\_\_\_\_。

题目：夫妻间沟通的原则是，把自己的\_\_\_\_\_想法表达出来，当对方表达出他（她）的想法时，确认你所理解的正是\_\_\_\_\_。

题目：好的教养方式不单单是保护和养育，还应该鼓励\_\_\_\_\_的决策。

题目：进化心理学是对人类行为模式的\_\_\_\_\_的研究。

题目：离婚后要通过适应生活、\_\_\_\_\_、建立新的社交圈子、\_\_\_\_\_，组织好离婚后的生活。

题目：年轻父母\_\_\_\_\_把孩子的教育权、抚养权完全交给祖辈家长。

题目：心理学家哈特菲尔德把\_\_\_\_\_界定为强烈渴望和对方在一起的一种状态。

题目：祖辈家长要以理智控制感情，分清爱和\_\_\_\_\_的界限，要爱得适度。

题目：爱情与喜欢是一样的。

题目：把夫妻关系处理好，才能充分享受婚姻家庭带给自己的幸福和快乐。

题目：伴侣的吸引力和活力是指他（她）的社会地位和资源，如经济宽裕。

题目：对情人的依恋方式中，属于安全型依恋的人群最多。

题目：父母对孩子的成长和教育是承担一定责任的。

题目：隔代教育是没有任何益处的。

题目：冷漠/冷淡型的教养方式是最消极的。

题目：离婚一定会降低孩子的幸福感。

题目：离婚自由是婚姻自由的重要组成部分，也是妇女解放的标志之一。

"题目：爱情与婚姻有什么区别呢？

A-责任 B-情感体验 C–社会角色 D-状态 E-现实

爱情是一种情感，婚姻是一种\_\_\_\_\_。爱情是彼此相互吸引，产生愉悦之情的一种情感，而婚姻是两个人生活在一起的一种状态。爱情是一种享受，婚姻是一种\_\_\_\_\_。爱情是一种\_\_\_\_\_，婚姻是一份契约，缔结婚姻的双方都有了新的\_\_\_\_\_，即丈夫或妻子。角色背后有双方需要履行的责任和义务，并且受到法律保护。爱情可以是虚幻的，婚姻必然是\_\_\_\_\_的。恋爱中的伴侣更多的是体验“当下的快乐”，而婚姻中的夫妻则更多的要考虑到现实的问题，比如家庭建设、子女教育、老人赡养等。爱情会消失，婚姻可以不终止。爱情不会永远自然而然地持续下去，它最终会消失或转化为其他形式而存在，但婚姻关系只要双方不终止，就会一直存续下去。"

"题目：单亲家庭存在哪些问题？

A-溺爱 B-负面 C–排斥或诋毁

1．单亲家长给孩子传递\_\_\_\_\_信息过多。

2．单亲家长一味\_\_\_\_\_对方。

3．单亲家长对孩子过分\_\_\_\_\_。"

"题目：父亲在孩子成长过程中，起着哪些重要作用呢？

A-提高 B-性别角色 C–不完全相同的 D-重要伙伴 E-重要源泉

1.父亲是孩子游戏的\_\_\_\_\_，父亲在工作之余，更多的是与孩子一起游戏。久之他会把父亲作为第一游戏伙伴来选择，也使父子的关系更加亲密。

2.父亲帮助孩子形成积极个性品质。对孩子良好个性品质的形成具有极大的促进作用，是孩子良好个性品质的\_\_\_\_\_。

3.父亲能\_\_\_\_\_孩子社交技能。父亲参与孩子的教养、与孩子交往对孩子社交需要的满足、社交技能的提高也具有极其重要的作用。

4.父亲能使孩子\_\_\_\_\_正常发展。父亲积极地和孩子交往，有助于孩子对男性、女性的作用与态度有一个积极、适当而灵活的理解。

5.父亲能促进孩子认知发展。由于父亲性格、能力等的独特特点，特别是父亲与孩子在交往上的独特性，使孩子从母亲和父亲处得到的认知上的收获是\_\_\_\_\_。"

"题目：如何定义婚姻质量？

A-调适性质 B-态度和看法 C-感性认知和体会 D-理论内涵

婚姻质量是指已婚者对自己婚姻的\_\_\_\_\_，对配偶及婚姻关系的\_\_\_\_\_，每对夫妇的婚姻质量就是他们对自己婚姻的幸福和满意程度，已婚者对婚姻关系的\_\_\_\_\_、方式、频率和效果构成了婚姻质量的基本\_\_\_\_\_，婚姻质量应该是婚姻关系的客观调适质量。"

"题目：为什么由爱情结合的夫妻，在婚后感情会不断减少呢？

A-浪漫 B-新奇 C–“晕轮效应” D-新奇、兴奋

首先，幻想促进了\_\_\_\_\_。爱情在一定程度上是盲目的。所谓“情人眼里出西施”，在激情爱中的情侣们，很容易将恋人理想化，而忽视对方身上那些不好的因素。这也是\_\_\_\_\_的结果。其次，\_\_\_\_\_也能为新确立的爱情关系注入兴奋和能量。当人们为新的伴侣而精神抖擞，魂牵梦绕时，绝不会意识到多年后自己的爱人会变得如此熟悉和习以为常。浪漫的夫妻一起参加\_\_\_\_\_的活动会让他们彼此更加相爱。生理唤醒会随着时间的流逝而逐渐消失。"

**国开电大社会心理适应形考任务6答案**

题目顺序是随机的，使用查找功能（Ctrl+F）进行搜索

"题目： “己所不欲，勿施于人”带有（ ）的特征。

: 专制投射心理

; 随意投射心理

; 归属投射心理

; 权威投射心理 "

"题目：“从众”是一种比较（ ）的社会心理和行为现象。通俗地解释就是“人云亦云”、“随大流”。

: 奇怪

; 普遍

; 罕见

; 极端"

"题目：“滴水之恩，当涌泉相报”，顾名思义，指的是即使受人一点小小的恩惠也应当（ ）（在行动上）报答。

: 适合

; 两倍

; 尽力

; 加倍"

"题目：（ ），造成了社会促进或者社会抑制作用。

: 评价效应

; 纯粹在场以及评价顾忌

; 分离焦急

; 纯粹相关以及评价顾忌"

"题目：当个体与别人在一起活动或有他人在场时，个体的行动效率提高的现象，这就是（ ）。

: 社会助长

; 社会干扰

; 社会关系

; 社会帮助"

"题目：夫妻关系表现为双方在共同目标下勤勤恳恳生活和工作的夫妻关系是。顺从与服从都是从众的（ ）。

: 正常表现

; 意义

; 特殊形态

; 完全体现"

"题目：群体的定义是，两个或更多的人：（ ）。

: 互动相互密切关系

; 互动不相互影响

; 互动并相互影响

; 互动"

"题目：人们从众的一个重要原因就是其他人的行为通常能够提供十分有用的信息，很多时候这能避免犯很多不必要的错误，这就是所谓的（ ）。

: 信息影响

; 信息流

; 名声影响

; 从众心理"

"题目：人们从众主要有两个原因：一是为了做正确的事情，二是为了（ ）。

: 引人注目

; 成功

; 被喜欢

; 成领袖"

"题目：四种教养风格中最有效的一种中庸强调（ ），不走极端，不唱高调。看似简单，实则不易。

: 随和

; 适中

; 简单

; 融合"

"题目：依恋关系包含以下类型。少数派的影响力是个体影响群体的证据，它证明了，群体不但会影响个体的行为，（ ）也能反过来对群体施加影响。

: 少数派

; 个体

; 群体

; 多数派"

题目： “常回家看看”，\_\_\_\_\_是孝道根本。

题目：\_\_\_\_\_是“与群体保持一致”以免受拒绝，得到人们的接纳，或者获得人们的赞赏。

题目：当人们认为群体成员是\_\_\_\_\_的并且希望被群体所喜欢和接受时，人们就会更加倾向从众于群体的行为。

题目：解决社会懈怠的方法就是让每个人的贡献都可以被\_\_\_\_\_评估。

题目：匿名性使人们的自我意识\_\_\_\_\_，群体意阻增强，更容易受到他人和情境的影响。

题目：所谓少数派，指的是一个\_\_\_\_\_的群体，是某个特定的族群。在社会的各个领域，都可以见到少数派的身影。

题目：我们之所以顺从，主要是为了得到\_\_\_\_\_或避免惩罚。

题目：心理学家哈特菲尔德把界定为强烈渴望和对方在一起的一种状态。导致去个性化的原因：1.\_\_\_\_\_：“法不责众”的幻觉；2.身份匿名性。

题目：中庸启示我们的就是，没有所谓的最好，选就选\_\_\_\_\_自己的。

题目：“我们”，是一个界定团体的一个简单而明显的标志。

题目：比起摇摆不定的少数派，坚持自己立场的少数派更具有影响力。

题目：己所不欲，勿施于人，这句话所揭晓的是处理人际关系的重要原则。

题目：顺从与服从都是从众的一种特殊形态。

题目：文化背景不能我们判断人们的从众行为。

题目：孝文化是最具有中国特色的文化现象之一。

题目：与对群体的信任起相反作用的是个体对自己所持观点的信心。

题目：在社会懈怠实验中，个体认为只有在他们单独操作时才会受到评价。

"题目：滴水之恩，涌泉相报，从心理层面隐藏着三层含义：？

A-压迫感；B-感激和感恩；C–低等感；D-极度差距；

其一，是一种\_\_\_\_\_之情。无论对方帮助自己的初衷与意图如何，毕竟是帮助自己度过了难关。这是在接受帮助最初时最容易产生的一种心理感受。但是，随着时间的推移，这种感觉极有可能失，并产生接下来的两种感觉。其二，是一种\_\_\_\_\_。中国曾以礼仪大国自居，奉行孔子的“礼教”几千年。交往与送礼尚且都强调“礼尚往来”，更不要说对你“大恩大德”的施恩者了，这是一种既定的社会规范。不但你自己心里可能会有“必须”做点什么以示报答的压迫感，他人与社会文化的报恩预期也会让你产生压迫感。其三，是一种不如别人的\_\_\_\_\_、难堪感。“恩”的授予都是在被接受者处于“落难，困窘，无依无靠的”绝对无权，无力，无资源，无出路的“地位”的情况下发生的。这种施与和接受两方的资源的\_\_\_\_\_，甚至可能到了“无此一饭，无此一滴水，无此一文钱”就可能走投无路的境地。正是这种处境使施恩者成了“救星，”才使此“一滴水”升值为日后“涌泉”的原因。"

"题目：人们从众的原因？

A-转变态度；B-正确；C–被喜欢；D-从众于；

人们从众主要有两个原因：一是为了做\_\_\_\_\_的事情，二是为了\_\_\_\_\_。与态度的转变类似，人们更容易被那些知识渊博、值得信任和被人喜欢的人所影响而\_\_\_\_\_。当人们认为群体成员是正确的并且希望被群体所喜欢和接受时，人们就会更加倾向\_\_\_\_\_群体的行为。"

"题目：是什么让少数派具有如此的影响力呢？

A-自信；B-多数派的内部瓦解；C–一致性；D-重新考虑；

决定少数派对群体影响的几大决定因素包括：一致性、自信和多数派内部瓦解。1.\_\_\_\_\_，比起摇摆不定的少数派，坚持自己立场的少数派更具有影响力。2.\_\_\_\_\_，一致性和坚持性是自信的表现。有研究者指出，少数派表达自信的任何行为都会使多数派产生自我怀疑。通过坚定有力的行为表现，少数派明显的自信心会促使多数派\_\_\_\_\_他们的立场。3.\_\_\_\_\_，当面对坚持己见的少数派时，当少数派对多数派的观点和判断力提出强烈质疑后，多数派的成员往往能更加自由地表达他们自己的不同的观点和疑虑，甚至会倒向少数派的立场。"

**国开电大社会心理适应形考任务7答案**

"题目：（ ），就是指个体对自己本身，对自己的目标、思想、心理和行为等等表现进行的管理。

: 自我习惯

; 自我认识

; 调节自我

; 自我管理"

"题目：保持健康的另一个要素是与他人（ ），从家人和朋友那里寻求安慰和建议。

: 游玩

; 生气

; 交往

; 交谈"

"题目：避免情绪化的方法之一：要（ ）自己情绪的弱点。

: 掩饰

; 改变

; 放弃

; 承认"

"题目：夫妻关系表现为双方在共同目标下勤勤恳恳生活和工作的夫妻关系是。（ ）意味着掌握、了解和控制我们对紧张性刺激的反应，并以此来调节总的压力。

: 管理压力

; 管理情绪

; 管理实践

; 管理感情"

"题目：好父母的定义是由孩子决定的。幸福是一种（ ）体验与感受，人们缺乏的不是幸福，而是感受幸福的能力。

: 自我

; 客观

; 复杂不定

; 虚无 "

"题目：适应性障碍的发生需要有两个条件：一是有（ ），二是性格素质基础。

: 应激源

; 信任

; 激情

; 反应"

"题目：适应指的是我们改变或应付日常生活的需求和挑战的（ ）。

: 现象

; 过程

; 程度

; 结果"

"题目：压力的起因或来源大体分为三方面：工作压力、家庭压力和（ ）。

: 自我压力

; 社会压力

; 情感压力

; 集体压力"

"题目：一旦我们所依恋的人离开，我们就会产生一种焦虑不安的情绪，被称为。情绪是伴随人们的思维而产生的，情绪上或心理上的困扰是由于不合理的、不合逻辑（ ）所造成。

: 现象

; 思维

; 心理

; 看法 "

"题目：依恋关系包含以下类型。情绪化：过于敏感，容易因为一些微不足道的原因发生较大较明显的情绪波动，是人在（ ）的情感下所产生的行为状态。

: 矛盾

; 不理性

; 反感

; 不安"

"题目：以下不属于教养风格的是：养成良好的（ ）是促进健康的个性特征的重要组成部分，它包括：合理的饮食模式、坚持锻炼、充足的休息和定期检查。

: 休息

; 心态

; 身体

; 健康习惯"

题目：从心理学家马斯洛的理论可知，从人类的需求层次来看，经济是放在最的。在现代社会，一个合格社会人的\_\_\_\_\_，应该涉及到以下领域：健康自我管理技能、工作自我管理技能、\_\_\_\_\_技能、人际关系自我管理技能、理财自我管理技能、家庭自我管理技能、心灵思考自我管理技能、休闲自我管理技能。

题目：离婚后要通过适应生活、、建立新的社交圈子、，组织好离婚后的生活。一个心理健康的人\_\_\_\_\_自己情绪的存在，而且会给它一个适当的空间允许自己有（I）。只要我们能成为情绪的主人，不是完全让它左右我们的思想和行为，就可以善用情绪的价值和功能。

题目：每一个人都是社会人，社会人的典型特征之一就是要适应社会。世界卫生组织关于人类健康有三方面含义，一是没有各种躯体疾病；二是精神心理方面没有障碍；三是\_\_\_\_\_良好。

题目：能否\_\_\_\_\_社会环境，是衡量心理健康的重要指标之一。

题目：如果满足下列条件，则你的睡眠可能充足了：（1）自然醒来；（2）\_\_\_\_\_；（3）一天当中不必与睡意搏斗。

题目：世界卫生组织将健康定位为生理的、\_\_\_\_\_的和社会的三个方面综合的一种状态。

题目：我们需要学会与身体变化一起变化，\_\_\_\_\_自己的衰老。

题目：消极心态：着眼于一件事情的\_\_\_\_\_一面，并且沉溺于其中不愿出来，喜欢用非好即坏的方式看待事情，往往根据自己的有限经验而夸大事情的\_\_\_\_\_。

题目：职场竞争力的软件设施条件的形成，一部分是天生拥有的一种幸运，更多的还是靠个人\_\_\_\_\_培养而成。

题目：会衰老的不只是人的身体，人的心理也是会出现不同程度的衰老。

题目：人的情绪不是由某一诱发性事件的本身所引起，而是由经历了这一事件的人对这一事件的解释和评价所引起的。

题目：适当的压力是不必要的，压力过大、过小都是正常的状。

题目：适应不良的人往往首先具有很多错误的推理。

题目：养成良好的健康习惯是促进健康的个性特征的重要组成部分。

题目：要发现自己的长处，可以使用回馈分析法。

题目：做某种事情前，先预算时间的投入与支出。

"题目：哪些类型的人无法适应社会？

A-目光短浅的人；B-不具备学习能力的人；C–低情商的人；D-知识陈旧的人；

首先，幻想促进了。爱情在一定程度上是盲目的。所谓“情人眼里出西施”，在激情爱中的情侣们，很容易将恋人理想化，而忽视对方身上那些不好的因素。这也是的结果。其次，也能为新确立的爱情关系注入兴奋和能量。当人们为新的伴侣而精神抖擞，魂牵梦绕时，绝不会意识到多年后自己的爱人会变得如此熟悉和习以为常。浪漫的夫妻一起参加的活动会让他们彼此更加相爱。生理唤醒会随着时间的流逝而逐渐消失。第1种人：\_\_\_\_\_。这一概念应当重新定义，终身教育，从摇篮到坟墓，应贯穿人的一生。第2种人：技能单一的人。复合型人才大受欢迎的话，技能单一的人遭到冷遇，就是非常自然的事了。第3种：\_\_\_\_\_处在当今这个学习型社会里，人与人之间的差异，主要是学习能力的差异。第4种：\_\_\_\_\_，智商显示一个人做事的能力高低，情商反映一个人做人的水平高低。第5种：心理脆弱的人。遇无论在职者，还是求职者，都应该增强心理承受能力。第6种，\_\_\_\_\_，一个组织的成长，需要规划，一个人的成长，需要设计。第7种：单打独斗，没有团队精神的人。要成就一项事业，靠个把人、少数人是不行的，需要一支队伍，一个组织，一个群体的共同奋斗，需要众多人智慧碰撞，团队合作。"

"题目：如何提高幸福感受力？

A-成就感和喜悦；B-积极地面对；C–快乐和意义；

1.幸福，应该是；C–快乐和意义\_\_\_\_\_的结合，很多时候，真正的幸福是人在经过一次次的磨砺和挑战之后，心中产生的那种A-成就感和喜悦\_\_\_\_\_，是跨越一切艰难困苦之后，体验到的有着深刻意义的快乐。快乐的人在遇到生活的坎坷时，总能够\_ B-积极地面对\_\_\_\_，所以他们能够一直走在收获幸福的路上。"

"题目：要怎样进行自我管理？

A-压力管理；B-时间管理；C–提升职场竞争力；D-情绪管理；

\_\_ B-时间管理\_\_\_：所谓时间管理就是有效地应用资源，包括时间。时间管理能使我们提高工作效率，从容地应对工作和生活。\_\_ D-情绪管理\_\_\_：一个心理健康的人不否定自己情绪的存在，而且会给它一个适当的空间允许自己有负面的情绪。只要我们能成为情绪的主人，不是完全让它左右我们的思想和行为，就可以善用情绪的价值和功能。**\_A-压力管理\_**\_\_：压力管理是让你面对压力，怎么去缓解压力，更愉快、更有效地工作。更愉快、更健康地生活。\_ C–提升职场竞争力\_：一个人的职场竞争力取决于两个方面，硬件、软件。"

说明：登录如下网站，打开“ 零号电大”如下界面：

[**https://www.botiku.com/thread-11923-1-1.html**](https://www.botiku.com/thread-11923-1-1.html)



|  |  |
| --- | --- |
| **开始时间** | 2019年11月29日 星期五 12:55 |
| **状态** | 完成 |
| **完成于** | 2019年11月29日 星期五 12:55 |
| **耗时** | 17 秒 |
| **分数** | 0.00/100.00 |
| **成绩** | **0.00**/满分10.00 (**0**%) |

窗体顶端

标记题目

信息文本

一、选择题

题目**1**

未回答

满分4.00

标记题目

题干

适应指的是我们改变或应付日常生活的需求和挑战的（ ）。

选择一项：

A. 程度

B. 过程

C. 结果

D. 现象

反馈

你的回答不正确

题目**2**

未回答

满分4.00

标记题目

题干

一旦我们所依恋的人离开，我们就会产生一种焦虑不安的情绪，被称为。情绪是伴随人们的思维而产生的，情绪上或心理上的困扰是由于不合理的、不合逻辑（ ）所造成。

选择一项：

A. 心理

B. 思维

C. 看法

D. 现象

反馈

你的回答不正确

题目**3**

未回答

满分4.00

标记题目

题干

适应性障碍的发生需要有两个条件：一是有（ ），二是性格素质基础。

选择一项：

A. 激情

B. 信任

C. 反应

D. 应激源

反馈

你的回答不正确

题目**4**

未回答

满分4.00

标记题目

题干

夫妻关系表现为双方在共同目标下勤勤恳恳生活和工作的夫妻关系是。（ ）意味着掌握、了解和控制我们对紧张性刺激的反应，并以此来调节总的压力。

选择一项：

A. 管理情绪

B. 管理感情

C. 管理实践

D. 管理压力

反馈

你的回答不正确

题目**5**

未回答

满分4.00

标记题目

题干

避免情绪化的方法之一：要（ ）自己情绪的弱点。

选择一项：

A. 承认

B. 掩饰

C. 改变

D. 放弃

反馈

你的回答不正确

题目**6**

未回答

满分4.00

标记题目

题干

（ ），就是指个体对自己本身，对自己的目标、思想、心理和行为等等表现进行的管理。

选择一项：

A. 调节自我

B. 自我习惯

C. 自我认识

D. 自我管理

反馈

你的回答不正确

题目**7**

未回答

满分4.00

标记题目

题干

好父母的定义是由孩子决定的。幸福是一种（ ）体验与感受，人们缺乏的不是幸福，而是感受幸福的能力。

选择一项：

A. 复杂不定

B. 客观

C. 自我

D. 虚无

反馈

你的回答不正确

题目**8**

未回答

满分4.00

标记题目

题干

保持健康的另一个要素是与他人（ ），从家人和朋友那里寻求安慰和建议。

选择一项：

A. 生气

B. 交谈

C. 交往

D. 游玩

反馈

你的回答不正确

题目**9**

未回答

满分4.00

标记题目

题干

以下不属于教养风格的是：养成良好的（ ）是促进健康的个性特征的重要组成部分，它包括：合理的饮食模式、坚持锻炼、充足的休息和定期检查。

选择一项：

A. 健康习惯

B. 休息

C. 心态

D. 身体

反馈

你的回答不正确

标记题目

信息文本

二、选择填空题

A-消极；B-良好地适应；C–社会适应能力；D-负面后果；

E-不否定；F-心智自我管理；G-后天努力；H-自我管理技能；I-负面的情绪；

J-感到休息足够；K-接纳；L-心理；

题目**10**

未回答

满分3.00

标记题目

题干

消极心态：着眼于一件事情的回答

一面，并且沉溺于其中不愿出来，喜欢用非好即坏的方式看待事情，往往根据自己的有限经验而夸大事情的回答

。

题目**11**

未回答

满分3.00

标记题目

题干

能否回答

社会环境，是衡量心理健康的重要指标之一。

题目**12**

未回答

满分3.00

标记题目

题干

职场竞争力的软件设施条件的形成，一部分是天生拥有的一种幸运，更多的还是靠个人回答

培养而成。

题目**13**

未回答

满分3.00

标记题目

题干

离婚后要通过适应生活、、建立新的社交圈子、，组织好离婚后的生活。一个心理健康的人回答

自己情绪的存在，而且会给它一个适当的空间允许自己有（I）。只要我们能成为情绪的主人，不是完全让它左右我们的思想和行为，就可以善用情绪的价值和功能。

题目**14**

未回答

满分3.00

标记题目

题干

世界卫生组织将健康定位为生理的、回答

的和社会的三个方面综合的一种状态。

题目**15**

未回答

满分3.00

标记题目

题干

如果满足下列条件，则你的睡眠可能充足了：（1）自然醒来；（2）回答

；（3）一天当中不必与睡意搏斗。

标记题目

信息文本

三、判断题

题目**16**

未回答

满分3.00

标记题目

题干

适应不良的人往往首先具有很多错误的推理。

选择一项：

对

错

题目**17**

未回答

满分3.00

标记题目

题干

人的情绪不是由某一诱发性事件的本身所引起，而是由经历了这一事件的人对这一事件的解释和评价所引起的。

选择一项：

对

错

题目**18**

未回答

满分3.00

标记题目

题干

适当的压力是不必要的，压力过大、过小都是正常的状。

选择一项：

对

错

题目**19**

未回答

满分3.00

标记题目

题干

要发现自己的长处，可以使用回馈分析法。

选择一项：

对

错

题目**20**

未回答

满分3.00

标记题目

题干

养成良好的健康习惯是促进健康的个性特征的重要组成部分。

选择一项：

对

错

题目**21**

未回答

满分3.00

标记题目

题干

会衰老的不只是人的身体，人的心理也是会出现不同程度的衰老。

选择一项：

对

错

标记题目

信息文本

四、简答题补缺选择

题目**22**

未回答

满分14.00

标记题目

题干

要怎样进行自我管理？

**A-压力管理；B-时间管理；C–提升职场竞争力；D-情绪管理；**

回答

：所谓时间管理就是有效地应用资源，包括时间。时间管理能使我们提高工作效率，从容地应对工作和生活。回答

：一个心理健康的人不否定自己情绪的存在，而且会给它一个适当的空间允许自己有负面的情绪。只要我们能成为情绪的主人，不是完全让它左右我们的思想和行为，就可以善用情绪的价值和功能。回答

：压力管理是让你面对压力，怎么去缓解压力，更愉快、更有效地工作。更愉快、更健康地生活。回答

：一个人的职场竞争力取决于两个方面，硬件、软件。

题目**23**

未回答

满分14.00

标记题目

题干

哪些类型的人无法适应社会？

**A-目光短浅的人；B-不具备学习能力的人；C–低情商的人；D-知识陈旧的人；**

首先，幻想促进了。爱情在一定程度上是盲目的。所谓“情人眼里出西施”，在激情爱中的情侣们，很容易将恋人理想化，而忽视对方身上那些不好的因素。这也是的结果。其次，也能为新确立的爱情关系注入兴奋和能量。当人们为新的伴侣而精神抖擞，魂牵梦绕时，绝不会意识到多年后自己的爱人会变得如此熟悉和习以为常。浪漫的夫妻一起参加的活动会让他们彼此更加相爱。生理唤醒会随着时间的流逝而逐渐消失。第1种人：回答

。这一概念应当重新定义，终身教育，从摇篮到坟墓，应贯穿人的一生。第2种人：技能单一的人。复合型人才大受欢迎的话，技能单一的人遭到冷遇，就是非常自然的事了。第3种：回答

处在当今这个学习型社会里，人与人之间的差异，主要是学习能力的差异。第4种：回答

，智商显示一个人做事的能力高低，情商反映一个人做人的水平高低。第5种：心理脆弱的人。遇无论在职者，还是求职者，都应该增强心理承受能力。第6种，回答

，一个组织的成长，需要规划，一个人的成长，需要设计。第7种：单打独斗，没有团队精神的人。要成就一项事业，靠个把人、少数人是不行的，需要一支队伍，一个组织，一个群体的共同奋斗，需要众多人智慧碰撞，团队合作。

窗体底端