# 2025湖北省中小学心理健康教育网络测试试题及答案

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-06-21

*第一篇：2024湖北省中小学心理健康教育网络测试试题及答案2024湖北省中小学心理健康教育网络测试试题及答案（最新版）选择题1、课间10分钟适合做的事是：(C)A、睡觉 B、追打C、去室外呼吸新鲜空气 D、在教室里看书、写作业2、爱护公共...*

**第一篇：2025湖北省中小学心理健康教育网络测试试题及答案**

2025湖北省中小学心理健康教育网络测试试题及答案（最新版）

选择题

1、课间10分钟适合做的事是：(C)A、睡觉 B、追打

C、去室外呼吸新鲜空气 D、在教室里看书、写作业

2、爱护公共场所卫生应做到：(B)A、乱扔果皮纸屑 B、不随地吐痰 C、乱刻乱画 D、随地大小便

3、教室不经常开窗的坏处是：(D)A、使室内空气流动更快 B、减少病菌在室内的停留 C、保持室内空气的清新 D容易传播呼吸道传染病

4、使用小手帕时应该做到：(B)A、手帕和其它物品一道放在口袋中 B、天天洗手帕 C、可以用手帕抹桌椅 D、可以用手帕包吃的东西

5、哪种做法可能引起病从口入：(B)A、饭前便后洗手 B、喝生水 C、生吃瓜果洗干净 D、食物防苍蝇叮

6、保护水源不受污染的正确措施是：(C)A、在江河的上游盖医院、建工厂 B、向河里倒垃圾和其它废物

C、废水经过净化处理、检验后，才排放到江河里。

7、预防空气污染的正确措施有：(B)A、烟尘、工业废气的有害成分 B、大力植树造林，净化自然环境

C、工厂的生产区与居民生活区混合建设在一起 D、增加汽车排气量标准，使用含铅汽油

8、我们应该怎样做才能达到仪表美?(B)A、不讲究个人卫生

B、遵守公共秩序和卫生，不对着别人咳嗽、打喷嚏 C、语言粗俗，对人没礼貌 D、坐、立、行姿势不端正

9、以下哪种情况不可以游泳?(E)A、生病 B、水质不好 C、一人独自前往 D、未做好准备活动 E、以上都是

10、怎样做才能防止烫伤?(C)A、配温水时先倒开水后倒冷水

B、掀锅盖时，露出一条细缝，使水蒸气直对自己和手臂 C、不摸烧过后未冷透的铁器

11、青春初期学生会产生一些微妙的心理变化，主要有：(E)A、自认为长大了，看不起比自己小的同学 B、男女生开始疏远

C、不太愿意听大人的唠叨;，喜欢和同龄人在一起 D、缺乏自觉性 E、以上都是

12、在公共场所吐痰时应做到：(C)A、在没人看见时吐在角落里 B、吐在地上，用脚踏掉

C、吐在废纸或自己的手帕里，再将纸团丢入垃圾箱或烧掉。D、咽下去

13、打喷嚏时错误的做法是：(B)A、尽可能用手帕捂住口鼻 B、对着人打

C、将脸背到不对着人的地方打

14、换牙时应做到：(D)A、经常用刚长出的恒牙咬硬东西 B、经常吮手指

C、经常用舌头舔刚长出的恒牙 D、饭后漱口，早晚坚持刷牙

15、下面哪一种早餐搭配更加合理(C)A、稀饭、馒头 B、豆浆、油条、稀饭 C、牛奶、鸡蛋、面包、橙子 D、稀饭、牛奶、果汁

16、下面哪一种是良好的卫生习惯?(D)A、睡前做剧烈运动 B、蒙头睡觉 C、睡前热水泡脚 D、睡眠时间越多越好

17、哪一种行为是预防蛔虫病的正确做法?(D)A、生食未洗净的瓜果、凉菜 B、脏手不洗就拿东西吃 C、经常吮手指、咬指甲 D、饭前便后洗手

18、寄生在人体肠道，消耗人体营养，引起营养不良、消瘦、贫血等症状，在小肠内钻动，常引起肚脐周围或腹部疼痛，有时还会引 起肠梗阻或引发胆管炎、阑尾炎等，你判断这是什么病?(A)A、蛔虫病 B、感冒 C、细菌性痢疾 D、腮腺炎

19、冬季锻炼活动量最好是：(A)A、脸发红，有微汗 B、出大汗 C、稍稍活动不出汗

20、在腮腺炎流行季节，错误的做法是(B)A、少去公共场所

B、可以和患病者接触，不会被传染 C、外出戴口罩

D、在医生指导下预防服药

21、你认为哪种水可以直接饮用?(B)A、未烧开的自来水、井水、河水 B、开水 C、山间的泉水

22、科学饮水要注意：不喝生水，一人一杯，剧烈运动后不要立即大量饮水，不口渴时也要适当饮水，一般每人每天需补充(D)杯水。

A、1 B、2 C、3 D、4

23、吃冷饮的正确做法是：(D)A、大量吃有好处

B、剧烈运动后及时饮用大量冷饮 C、在饭前饭后多吃冷饮 D、炎热的夏天适当吃冷饮

24、在预防细菌痢疾方面，哪种做法是正确的(B)A、生吃未洗净的瓜果蔬菜 B、不吃苍蝇叮过的食物 C、不洗手拿东西吃 D、吃病人吃剩的食物

25、眼睛进了灰尘和小虫等，正确的做法是：(D)A、用手揉眼睛

B、必要时请医生取出异物 C、翻开眼皮用嘴吹

D、轻提眼皮，让泪水冲出异物

26、对预防沙眼来说哪种做法是正确的?(D)A、用不干净的手或纸巾揉擦眼睛 B、与别人合用毛巾、脸盆、洗脸水 C、与别人合用一支眼药水或眼药膏 D、毛巾、手帕常洗常晒

27、保持环境整洁应做到的是：(B)A、乱刻乱画 B、打扫卫生 C、随手抛果皮纸屑 D、随地吐痰

28、在长跑时应注意调整速度，正确的做法是：A、快→慢→快 B、慢→快→慢 C、慢→快 D、快→慢

29、请给胖墩开1张处方：(B)A、控制饮食 B、增加体力活动

C、改变饮食习惯(如爱吃甜食、不吃蔬菜等)D、不吃早餐

30、关于跑步，错误的做法是：(C)A、跑步前做准备活动

B、根据自己身体情况决定运动量的大小 C、跑完后立即停下休息 D、饭后不马上跑步

31、预防“流脑”的错误做法是：(C)A、开窗换气常晒衣

(C)B、盐水漱口炼身体 C、流行季节多外出 D、生吃大蒜药喷喉

32、被蜂、蜈蚣、蝎子蜇伤，有剌的先拔刺，再冷敷，然后用药液冲洗。以下药液哪组可依次用于蜂、蜈蚣、蝎子蜇伤伤口的冲洗?(B)A、PP溶液、肥皂水、3%氨水 B、3%氨水、肥皂水、PP溶液 C、肥皂水、3%氨水、PP溶液

33、当中暑时，进行自救的正确做法是：(D)A、关紧门窗 B、多穿衣服 C、吹空调 D、喝淡盐水

34、牙周病的危害有：(E)A、红肿、出血、疼痛 B、引起牙龈坏死 C、牙齿松动、脱落

D、影响营养的吸收，对发育和健康极为不利E、以上四点都是

35、蟑螂的危害是：(D)A、吃食物、咬嚼衣物、书籍等 B、体毛携带的病菌和排泄物会污染食物

C、人吃了被蟑螂污染的食物有可能染上多种传染病。D、以上三点都是。

36、关于营养，正确的说法是：(B)A、吃得多、吃得好，就是有营养

B、营养素对人体缺一不可，它们来自各种食物中，所以不能挑食、偏食。

C、营养就是蛋白质

37、安全用电应做到：(D)A、将金属物品塞进插座的插孔里 B、用湿手触摸电器、用湿布擦电器 C、在电线附近放风筝

D、用电量大的家用电器，使用时接好地线。

38、如果有人触电，正确的抢救方法是：(B)A、用手拉开电线、挪动触电者 B、最后迅速关掉开关或拉掉电闸 C、用湿竹杆或金属木棒挑开电线

39、正确用药应做到：(D)A、有病不去医院检查、诊断，自己随便用药 B、用药前不仔细看用药说明

C、用药多少不遵医嘱，随意增加、减少剂量或随便停药 D、用药以后出现副作用或过敏时立即停药或去医院就诊 40、青春期的健康往往影响一个人的一辈子的生活，所以在青春期应：(F)A、养成良好的卫生习惯 B、加强体育锻炼、保护嗓子 C、不吸烟、不喝洒

D、保持正确的坐、卧、行等姿势 E、加强营养F、以上都要做到

41、学生发生脊柱弯曲异常的原因有长期以来：(B)A、保持良好的姿势

B、一侧背书包或只用一只手提重物 C、课桌椅高度适合身高要求

42、预防食物中毒的措施有：(D)A、吃腐败变质和超过保质期的食品 B、在冰箱放食物时，生、熟混放在一起

C、吃带有毒素的食物，如发芽的马铃薯、霉变的甘蔗、玉米、花生、毒蕈等

D、买回的瓜果蔬菜仔细用流动的水清洗多遍，然后烧透。生吃时要用开水烫、去掉瓜果的皮。

43、小学生10岁经前近视以(C)居多。A、轴性近视 B、混合性近视 C、调节性近视

44、正确的刷牙方法应是：(A)A、上牙往下刷，下牙往上刷，咬合面前后刷 B、从里往外刷 C、从外往里刷 D、上下刷

45、为预防近视，下列措施中(C)项是错误的。A、不要在光线太暗或直射阳光下看书 B、不要在走路乘车时看书 C、连续长时间看书

46、以下哪种做法不会引起近视?(C)A、趴在桌上看书写字 B、躺在床上看书

C、连续看书1小时休息片刻或远眺

47、为了预防近视，看电视时眼与屏幕的高度最好是(A)。A、眼比屏幕稍高一些 B、屏幕比眼稍高一些 C、两者等高

48、注意用眼卫生要做到连续看书写字(A)左右休息片刻或向远处眺望。

A、1小时 B、2小时 C、3小时

49、少年儿童维生素A缺乏，会影响(B)的发育。A、骨骼 B、眼 C、脑

50、外出回家，你应该(B)。A、吃东西时再洗手 B、立即洗手 C、手脏才洗手

51、阅读时要尽可能使书本平面与视线成(B)。A、直角 B、锐角 C、钝角

52、保持充分的睡眠、营养与体育锻练有助于预防近视，小学生每天睡眠时间应不少于(C)。

A、8小时 B、9小时 C、10小时

53、牙刷在刷完牙后应将有毛刷的一头朝下放在口杯内(B)A、正确 B、不正确

54、老鼠能传播哪些疾病?(B)A.肝炎、流行性感冒等疾病 B.鼠疫、流行性出血热等疾病 C.禽流感疾病

55、人体必需的营养物质包括(A)A.蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物质、无机盐和水 B.蛋白质、糖、纤维素、脂肪、维生素和水 C.蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐和水

56、蛋白质的食物来源是：(A)A.瘦肉、蛋类、豆制品、奶类 B.谷类、面类 C.蔬菜、水果

57、如被猫、狗等动物咬伤或抓伤，应如何处理(A)A、立即去医院处理伤口并注射狂犬病疫苗。B、自行在家中简单搽拭酒精。C、包扎伤口。

58、预防碘缺乏病最简单、经济的方法是：(C)A.多吃牛奶、肉鱼类等食物

B.加强体育锻炼，多吃蔬菜瓜果等食物 C.长期坚持食用碘盐，多吃海带等食物。

59、下面哪些吐痰的方法是正确的?(A)A.吐到垃圾筒里，或找张纸把痰吐到纸里再包好扔到垃圾筒里 B.吐到地上 C.吞下去 判断题

1、随地吐痰是一种不卫生、不文明、违反公共道德的不良行为。(√)

2、痰里含有很多细菌和病毒，能传播脑膜炎、感冒、肺结核等，所以不能随地吐痰。(√)

3、乳牙从六、七岁后逐渐脱落长出恒牙，所以乳牙龋坏了没关系。(×)

4、恒牙已长出，乳牙还没脱落，需尽早拔除乳牙。(√)

5、狼吞虎咽可导致进食过多，是引起肥胖的因素之一。(√)

6、边吃饭边大声说笑易使食物误入喉腔。(√)

7、冬季锻炼最好在室内进行。(×)

9、血液的颜色是红的，因为其中含有大量的红细胞的缘故。血液无时无刻不在人的血管和心脏里流动着。(√)

8、夏季的痱子、疖子，是因皮肤被灰尘、油脂、汗水等堵住毛孔，刺激皮肤后长出来的。(√)

**第二篇：中小学心理健康教育培训试题及答案**

中小学心理健康教育培训试题及答案

(2025-08-03 06:20:17)

转载▼

标签：分类： 教育教学

杂谈

中小学心理健康教育培训试题及答案

一、填空题

1.判断一个人心理是否健康的标准包括生理、（心理）及社会适应三个方面。

2.心理过程包括（认知）、情感和意志。

3.人际关系建立的前提和基础是（认知）。

4.记忆过程的四个基本环节是识记、（保持）、回忆、再认。

5.想象可以分为有意想象和（有意想象）。

6.顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件叫（能力）。

7.动物和人生来具有，不学而会的反射叫（条件反射）

8.在马斯洛的需要层次理论中，（自我实现的需要）是最高层次的需要。

9.教师对学生的教育，必须以（爱）为基础，以（专业）作为现代师生关系的基本标尺。

10.气质类型的外在表现有（胆汁质）多血质、粘液质、抑郁质。

11.过去感知过的事物的形象在头脑中再现的过程叫做（表象）。

12.遗忘的进程是先（快）后（慢）。

二、单项选择题

1.心理学是研究（A）的科学。A.心理现象发生、发展及活动规律B.除精神病人心理以外的心理现象C.除动物心理以外的心理现象D.正常成人心理现象

2.1879年冯特在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室标志着（C）。

A.心理学的研究开始运用实验的方法B.构造心理学派的诞生

C.科学心理学的诞生D.机能主义心理学的诞生

３.生物节律是指以(B)小时为单位表现出来的机体活动一贯的、规律性的变化模式。

A.12 B.24 C.48 D.72

4.巴甫洛夫认为，神经活动的基本过程包括（C）A.兴奋B.抑制C.反射D.反馈

5.教师的（D）是认识能力的核心要素，是决定一个人的理解能力的关键。

A.教学能力B.创造能力C.知觉能力D.思维能力

6小王总是怀疑自己家的门没有上锁，常常要反复检查它的这种行为属于（B）。

A．焦虑 B．强迫行为 C．强迫观念 D．强迫恐惧

7（c）是人际关系的核心因素。A.行为表现B.认知水平C.情感体验D.言行举止

8.感觉是指（a）。

A.人脑对直接作用于感觉器官的客观事物个别属性的反映

B.人脑对客观事物个别属性的反映

C.人脑对直接作用于感觉器官的客观事物整体的反映

D.过去的经验在头脑中的反映

9.一个教师在学生那里是否取得威信取决于这个教师是否能够让他的学生（c）。

A.敬畏老师B.喜欢老师C.敬畏而喜欢这个老师D.恐惧这个老师

10．学生的说谎、偷窃和欺骗等属于(d)。

A．情绪冲动 B．性格障碍 C．情绪适应困难 D．行为障碍

11.罗杰斯在其“以人为中心的治疗”中将“无条件积极关注”看作心理辅导的前提之一，这体现了学校心理辅导的(C)。

A面向全体学生原则 B发展性原则C尊重与理解学生原则D尊重学生主体性原则

12下列关于心理健康教育课程的特点不正确的是（B）。A．以提高学生心理素质为直接目的B．以教师讲授为主C.以学生活动为主 D.有教师指导

13.教育心理学的创始人是（b）。A.华生B.桑代克C.布鲁纳D.加涅

14.关于团体辅导的论述以下哪一项是不正确的（d）。

A.团体心理辅导活动可细分为团体心理咨询与治疗、团体心理辅导、团体心理辅导活动等

B.团体心理辅导工作效率高，是适合学校的心理健康教育工作形式

C.团体心理辅导活动适合有较严重心理问题的学生，活动的主持者应受过相应的训练

D.团体心理辅导是一种一对多的心理辅导方式

15.由于我考试作弊的原因,老师再也不会喜欢我了.\"这句话所表达的非理性信念是（b）。A.概括化

B.绝对化C.糟糕至极D.都不是

三、多项选择题

1．中共中央在1998年的《关于进—步加强和改进学校德育工作的若干意见》的文件中提出要对学生进行心理健康教育和指导是为了(abcd)。

A帮助学生提高心理素质B健全人格C增强承受挫折的能力D增强适应环境能力

2.弗洛伊德的人格结构层次包括（ab）。A.本我B.镜我C.自我D.超我3、消除自卑感常用的方法包括(abcd)。

A.引导学生对自己进行客观全面的认知 B.对成败进行正确的归因

C.消除非理性观念 D.帮助学生不时有成功的体验

4.意志的品质有（abcd）A.自觉性B.果断性C.坚韧性D．自制性

5.心理健康教育课程的主要形式有（bcd）。

A.社会服务形式B.活动形式C.训练形式D.实践形式

6.(ACD)对社会心理学的诞生和发展做出过关键的贡献，它们是孕育社会心理学的学科母体。A.社会学B.生物学C.文化人类学D.心理学

7.学生不良品德的转化包括以下阶段(bcd)。

A.改过自新的意向B.醒悟C.巩固和稳定D.转变

8.心理学的研究方法有(acd)。A.观察法B.调查法C.个案法D.实验法

9.教学过程中开展心理健康教育的基本条件包括(abcd)。

A.树立现代教学观B.树立新型的师生关系

C.掌握必备的心理教育技能D.掌握必要的心理教育方法

10.(B？)是造成教师工作压力的原因。

A.工作的创造性低 B.工作强度大C.缺乏发展机会 D.缺乏成就认可

11.态度的特点包括（BCD）A.系统性B.内在性C.稳定性 D.对象性

12.可以激发动机的因素有（AD）A.需要B.内驱力C.情绪D.诱因

13.教师的职业心理特征表现为(abcd)。A.热爱学生B.善于启发

C.勤学敬业D.以身作则

14.优秀教师的自我效能感表现为(abcd)。

A.个人成就感B.认为从事的教学活动很有价值

C.对学生有正向的期望 D.对学生的学习负有责任

15.在课堂教学中进行心理健康教育要做到几个结合(bd)。

A.教师与学生相结合B.教学目标与育人目标相结合C.课堂内与课堂外相结合 D.集体辅导和个别教育相结合四、简答题

1.在学校开展心理健康教育有哪几条途径？

(1)开设心理健康教育有关课程。(2)开设心理辅导活动课。(3)在学科教学中渗透心理健康教育的内容。

(4)结合班级、团队活动开展心理健康教育。(5)个别心理辅导或咨询。(6)小组辅导。

2.学校心理健康教育的原则有哪些？

教育性原则 全体性原则 差异性原则 主体性原则整体性原则保密性原则发展性原则 活动性原则

3.简述学生心理健康的基本标准是什么？

对现实的有效知觉、自制自尊与自我接纳、有自我调控能力、与人建立亲密关系的能力、人格的结构稳定与协调、工作热情与工作高效率。

4.简述心理健康教育课程的教学方法有哪些？

认知法、角色扮演法、榜样引导法、讨论法、行为强化法

5.教师减轻压力的方法有哪些？1正视现实2合理宣泄3学会放弃4自我放松

五、论述题

作为教师，如何维护自身的心理健康？请联系实际加以分析

答：

1、树立正确的自我概念

教师要正确认识自己，客观评价自己，合理要求自己，了解并愉悦地接受自己的优点和缺点，不给自己设定高不可攀的目标。同时，对于世事未能尽善尽美之处能正确认识，并用积极的心态处之泰然。

2、正确认识和对待成败

对家长或其他人提出的不同意见处之泰然。这正是由于接受自己的不足，并从中总结经验，才有如此大的心理能量来勇敢面对成败。

3、学会调试情感并善于控制负向情绪

如果教师是因为自己遭遇挫折而烦躁，并且因此斥责学生，学生们是能够意识到的。他们将不愿再尊重教师，还可能会采取自我保护的言行或选择报复行为，这对教师、对集体、对他个人都不利。反之，教师在自我情绪混乱的时候很难把握好这尺度，就可能伤害学生，也破坏了自己在学生心目中的形象。

4、合理宣泄寻求家庭支持

情绪的宣泄可以从“身”“心”两个方面着手。“身”的方面，可以做一些剧烈的体力劳动，纵情高歌，逛逛街，买点自己喜欢的东西等，还可以出门旅游，从大自然中使自己的情操得到陶冶。“心”的方面，可在适当的环境下放声大哭或大笑，对亲近的朋友或亲人倾诉衷肠，给自己写信或写日记。

5、寻求心理专业人士帮助的意识

一个人若没有好的心理状态，即使先天有较多潜能，也无法发挥出来。教师在有心理障碍或心理疾病时应寻求心理咨询。

六、案例分析

案例一

小红是某小学四年级的学生，活泼可爱，学习也很用功，可就是怕考试。一听说要考试，情绪就极度紧张，面红耳赤，心跳加速，心神不定，紧锁眉头。考试时，考卷发下来，双手颤抖，头脑一片空白，注意力不能集中，严重时题都看不清。结合案例，分析出原因并找出相应的解决方法。答：

造成考试怯场的原因有很多，既有生理方面的原因，也有心理方面的原因。从生理方面来说，由于缺少睡眠，缺乏体育锻炼而造成过度疲劳；因食欲不佳而导致营养不良，影响了大脑供血，身体不适等。从心理方面来说，父母和教师对考生要求过高，考生本人对考试结果过分看重，造成较大的心理压力；平时复习不充分，知识掌握得不牢固，缺乏必要的应考策略和考试技巧，造成自信心不足，产生严重自卑感；考场气氛紧张，监考人员态度严肃，造成考生情绪过分紧张。

辅导方法：．有些紧张是正常的，没有必要害怕。要正确认识考前的紧张，适当的紧张有助于促进复习，提

高学习效率。分析原因，一种原因是考试前没有做好充分的准备而信心不足。解决的方法就是考前对所要考的科目认真复习。

另一种原因是对考试看得过重，针对这种情况可先分析考试的目的。．在考前可进行一些调节，如自我暗示，告诉自己（或大声说出）“我能考好 ”“我复习得很充分 ”“我一定能冷静 ”“在考场上我会挥洒自如 ”。考前做些放松训练。10～ 20分钟即可。

案例二

早上六点半，刘老师轻轻地起床，爱人和孩子还在熟睡中。今年她带了一个毕业班，早上七点上早自习，她得过去监督。上了一上午课，中午下班了，但是她不能回家，因为最近她发现有个原来成绩还不错的孩子现在有点不愿意学习，上课精神也不集中。她想利用中午时间找她来谈心，看看到底是怎么回事，她不想让任何一个学生在这个节骨眼上出现问题。校长也已经跟她谈过几次，让她一定要抓好这个班级，这个班考得好与坏直接关系着学校的荣誉，也关系到她个人的荣誉。在食堂吃饭时，很多同事跟她打招呼，她就简单地应付一下，真是不愿意多说话。下午下班后本来想回家给孩子和爱人做点热乎乎的饭菜，没想到有一个家长来学校，想跟班主任交流一下孩子的问题，这是个单亲家庭。晚上监督完晚自习，已经九点了，这才拖着疲惫的身躯回到了家里。丈夫有点不高兴，因为婆婆病了，但是她却一直没有过去看看。孩子已经睡着，一天她也没跟孩子说上一句话。看着闷闷不乐的丈夫，看着熟睡的孩子，她突然觉得很累，很烦，她不想跟丈夫说什么。她觉得自己有点讨厌这个职业，压力总是那么大，她几乎没有时间和丈夫孩子交流感情，也没有时间去做别的事，就算有时间她可能也没有心情去和亲戚朋友交流沟通，她只想静一静。

（1）这位老师是否具有教师职业倦怠并谈谈教师职业倦怠对教师个人、学生和学校的危害。

（2）结合这个案例，写出解决教师职业倦怠的对策

评析要点：

◆ 问题表现

从这个故事中，我们可以看出，刘老师一天的教学是忙碌的，她已经没有时间去顾及家庭，她对丈夫与孩子产生了愧疚。长期以来学校与家庭的压力使得刘老师疲惫，这种疲惫不仅来自身体，更重要的是来自心理，来自对教师这一职业的倦怠。倦怠不仅影响了刘老师教学的热情，而且使她的人际交往受到一定程度地损害。

◆ 问题诊断

教师的职业倦怠可以表现在很多方面，如厌教心理、厌生心理、职业离弃心理、个性心理缺陷等。个性心理缺陷除了表现在生理和心理症状、职业行为问题之外，还表现在人际关系方面。教师的倦怠会渗透到教师的人际关系网络中，影响到领导、同事、家长、学生的关系。例如，倦怠教师中有人将自己的问题带回家，向家人和朋友反复诉说自己的烦恼。当家人和朋友感到不耐烦时，倦怠教师就会指责对方缺乏同情心，双方都会因此受到伤害，于是家庭的斗嘴、朋友的争吵难以避免，人际矛盾和冲突就会越来越多。由于与周围人关系的恶化，教师在生活中得到的帮助和支持就更少，于是倦怠的程度就会不断升级。当然，也有出现倦怠症状的教师，以一种避免提及工作上的事来进行自我保护，树起与他人之间的一道屏障，将家人、同事和朋友拒于千里之外，其结果倦怠问题也会越来越严重。

◆ 调适方法1 培养正确的人际关系价值2 塑造良好的自我形象3 对情绪具有自控力

◆ 预防策略1克服知觉在人际关系中的偏见2掌握一定的人际交往技巧3.注重内在品质的培养

**第三篇：「xxxx湖北省心理健康教育网络测试」xxxx年学校心理健康教育工作计划**

[xxxx湖北省心理健康教育网络测试]xxxx年学校心理健康教育工作计划

一、指导思想

坚持以人为本，尊重学生人格，遵循学生的心理发展规律，根据学生成长过程中的需要为学生提供心理方面的帮助和服务，以达到充分发挥学生潜能、促进形成高中生心理健康和个性主动发展的目标，让每一位学生在活动中了解自我、悦纳自我、调控自我、实现自我，超越自我。

二、工作目标

依据高中生身心发展的规律，结合学校发展规划安排，通过各种途径开展适合我校学生的、形式多样的心理健康xx活动，以此促进学生健康心理品质的发展，促进学校和谐氛围的形成。各年级目标具体如下：

高一年级：进行角色的转变，适应新的学习环境和学习要求；建立新环境中新的人际关系，学会与人交往；重新自我定位，认识自我，悦纳自我。

高二年级：生命xx，学会感悟生命、体验生命、珍爱生命、感恩生命、享受生命。

高三年级：挖掘与培养学生坚持不懈、锲而不舍的个性心理特征，学会掌握自我心态、情绪的调适方法，改善学习方法，以最好的状态面对高考。

三、工作内容

经过一年多的心理健康xx工作的开展，学生和老师能够较为正确地看待心理健康工作，这些都为进一步开展心理健康xx工作基础打下了良好的基础。但在具体的实施过程中，心理健康xx工作也面临着一些挑战，新学期心理健康xx工作将继续以继承、发展、创新为主要内容。

（一）心理知识的宣传与普及

主要以展板、网络两种宣传方式为抓手，开展好心理知识的宣传与普及工作。本学期力争在男、女生宿舍楼前的宣传栏开辟一块心理阵地，定期更新心理知识结合上学期的工作经验，高三年级从本学期开始编辑《高考加油站》月报。利用家校通平台，定期为家长们发送一些家庭xx方面的知识。

（二）心理健康课程讲座的开设

充分发挥课堂教学在学生心理健康xx上的重要作用，架起师生之间心灵沟通的桥梁。

（三）个体辅导与咨询

学校心理工作室积极面向学生和老师开放，耐心地帮助学生和老师解决心理问题，协助他们解开心结。做好来访者记录，为来访学生建立详细的档案资料，并跟踪调查。除了常规的面对面个体咨询外，新学期将开通心理信箱、QQ在线咨询（仅限周六上午）。“心理信箱”这种方式对一些不善于进行面对面谈话的学生十分方便，而有些话又是碍于颜面不好当面说的，信箱可省去害羞的顾虑。QQ在线咨询，这种既隐蔽又方方便的沟通方式，能够很好地打消一些学生的思想顾虑，很好地表达自己内在的心理困惑。

（四）建立高一学生心理档案

从本届高一新生开始，与班主任老师联合，进行心理调查，尽可能多地收集整理学生个体心理资料。综合把握学生的智力、情感、学习适应、个性特征等方面的情况，对学生的素质做出总体评价，并相应建立起学生的心理档案。对在普查工作中发现存在一定心理问题的学生进行关注、引导和帮助。

（五）朋辈辅导

1、特色地开展心理社团活动。新的学期，心理社团面临的首要任务就是招新工作。新鲜血液注入后，需加强对社团干部的培训与管理，增加社团成员间的凝聚力，创造性地开展符合高中生口味的心理社团活动。

2、心理委员的选拔与培训。高一年级每班选拔一个擅长心理沟通的学生，做学生心理辅导员。了解学生心理动态，协助老师解决学生常见心理问题，及时反馈学生的心理发展动态。学生心理辅导员实行周汇报制度，定期讨论，定期总结。

（六）生活老师心理沙龙

宿舍是学生学习之余的生活重地，加强与生活老师的互动与交流，提高生活老师处理与管理学生问题的能力显得尤为必要。利用心理团体辅导的方式，在活动中，帮助生活老师清楚地觉察与认识学生的问题与自身的压力，采用短讲、团体分享讨论等脑力激荡方式相互启发，寻求有效化解学生问题以及自我身心调节的方法。

四、具体工作安排

9月

1、上好心理健康第一课《走进心理世界》第二课《拨开心灵迷雾

适应高中生活》；

2、启动级学生心理健康普查工作；

3、制定心理社团招新以及新学期工作计划；

4、做好日常心理辅导，并做好记录；

5、出高三年级第1期心理月刊《高考加油站》；

6、家校通：家庭xx知识宣传。

10月

1、高一年级室外心理活动+室内课程；

2、高三年级心理讲座：《选择自己的高三状态》；

3、做好日常心理辅导，并做好记录；

4、心理社团活动；

5、完善高一新生心理普查工作，建立心理档案；

6、高三心理月报第2期。

11月

1、高一年级心理课程；

2、心理橱窗宣传；

3、做好日常心理辅导，并做好记录；

4、生活老师心理沙龙；

5、高三心理月报第3期；

6、心理社团活动。

12月

1、高一年级心理课程；

2、做好日常心理辅导，并做好记录；

3、高二年级心理讲座《生命的色彩》；

4、高三心理月报第4期；

5、心理社团活动。

1月

1、高一年级心理课程；

2、做好日常心理辅导，并做好记录；

3、高三心理月报第5期；

4、心理社团活动总结。

2月

1、高三月报第6期；

2、学期末工作总结。

**第四篇：心理健康教育试题及答案**

心理健康教育试题及答案

一、开展中小学心理健康教育必须坚持哪些基本原则？

必须坚持以下基本原则：根据学生心理发展特点和身心发展规律，有针对性地实施教育；面向全体学生，通过普遍开展教育活动，使学生对心理健康教育有积极的认识，使心理素质逐步得到提高；关注个别差异，根据不同学生的不同需要，开展多种形式的教育和辅导，提高他们的心理健康水平；尊重学生，以学生为主体，充分启发和调动学生的积极性。积极做到心理健康教育的科学性与针对性相结合，面向全体学生与关注个别差异相结合，尊重、理解与真诚同感相结合，预防、矫治与发展相结合，教师的科学辅导与学生的主动参与相结合，助人与自助相结合。

二、开展心理健康教育的途径和方法有哪些？

开展心理健康教育的途径和方法多种多样，各学校应该根据自身的实际情况，灵活选择、使用，注意发挥各种方式和途径的综合作用，增强心理健康教育的效果。心理健康教育的形式在小学可以以游戏和活动为主，营造乐学、合群的良好氛围；初中以活动和体验为主，在做好心理素质教育的同时，突出品格修养的教育；高中以体验和调适为主，并提倡课内与课外、教育与指导、咨询与服务紧密配合。

（1）开设心理健康选修课、活动课或专题讲座（2）个别咨询与辅导

（3）把心理健康教育，贯穿在学校教育教学活动中（4）积极开通学校与家庭同步实施心理健康教育的渠道

三、生怎样才能科学塑造自我？

（1）确立理想自我；理想自我的确立和设计要注意以下几点。第一，方向性，第二现实性，第三，激励性；

（2）改变现实自我。确立理想自我后，就要不断改变现实自我，完善自我，向理想自我前进。

四、健全的自我意识标准是什么？

衡量一个人的自我意识是否健全，根据樊富珉、马建青教授等心理卫生学专家的观点，可以从以下几方面加以考察：

（1）一个有健全自我意识的人应该是一个自我肯定的人、一个自我统合的人；

（2）一个有健全自我意识的人应该是自我认识、自我体验、自我监控协调一致的人；（3）一个有健全自我意识的人应该是独立的，同时又与外界保持协调的人；（4）一个有健全自我意识的人应该是一个自我发展的人，其自我具有灵活性；

（5）一个有健全自我意识的人应该是一个心理健康的人，不仅自己能健康发展，而且能促进社会文明和进步。

五、教师如何激发和培养学生的学习动机？

学习动机的培养与激发是指教师采用一定的教学措施，利用一定的诱因，使学生产生学习的需要，并将学习需要转化为学习动机。激发与培养学生的学习动机，应从以下几方面着手。（1）帮助学生树立恰当的学习目标；学习目标一般可分为两种：一种是远的总的目标；另一种是特定的目标，即近期的具体的学习目标。①教师要帮助学生树立远大的理想，确定总的学习目标。②教师要帮助学生明确近期的具体的学习目标。

（2）适当开展学习竞赛 ①竞赛内容不要单一化。②应考虑到学生的心理特征和竞赛题目的难易程度。③竞赛的要求必须具体、合理。④在竞赛过程中，教师要注意对学生进行思想教育工作。⑤可以按照能力 的高、中、低分组竞赛，使每个学生都有获胜的机会。⑥竞赛活动要适量。⑦竞赛要与评比、奖励相结合。

（3）创设“问题情境”，启发积极思维

①创设问题情境会激发学生解决问题的强烈愿望。②创设问题情境是通过“设疑”引起认知矛盾的方法。

（4）帮助学生在学习上获得成功

①要对学生多作肯定的评价。②帮助学生在学习上获得成功的方法是教学材料难易要适当，不能过难也不能过易。

六、如何培养学生的学习意志品质？ 培养学习意志品质的方法：

(1)要确定具体的学习目标。(2)要针对个性特征，采取相应的锻炼措施，循序渐进地增强毅力。

(3)要在奠定意志行为的基础上，用丰富的情感激励学习意志。(4)改善学习环境，适当安排学习进度，也有利于培养学习意志。

七、如何防治学习的心理疲劳？

第一，增强学生的学习动机。第二，教会学生学习方法。

八、怎样在学习中提高注意力？（1）充满信心。（2）自我奖励法。（3）目标转移法。（4）放松训练法。（5）聆听法。

九、如何帮助学生克服考试怯场的情况？

(1)树立正确的考试观，减轻心理压力。(2)努力学习，增强自信心。(3)适度紧张，克服情绪大起大落。(4)考前做些放松训练。

第一，采取时间延搁。第二，积极的自我暗示。做几次深呼吸。转移注意。

十、中学生情绪发展的特点及表现是什么？

中学生的情绪世界，早已不再是风平浪静的港湾，面对的是寻找新的平衡，虽然这时他们已有了驾驶自己情绪的能力，但情绪的浪潮依然时起时落，依然没有摆脱两极性的特点，烦躁与不安仍然是其情绪的主旋律，分析起来，中学生情绪的两极性主要有以下表现。

1、复杂与简单共存。

2、强与弱共存。

3、波动和稳定共存。

4、微妙的隐藏性。

十一、自我控制情绪的方法有哪些？（1）自我控制的情绪法。第一，自我暗示。第二，心理换位。第三，升华转化。第四，自我激励。（2）有意识地转移注意焦点。（3）合理宣泄不良情绪。

（4）正确看待人生与社会，宽容他人。在日常生活中，人们观察和思考问题时，总是习惯以自我为中心，把自己的目的、需要、态度、价值观念、情感偏好、审美情趣等作为标准尺度来衡量外在的食物和观念。

十二、如何启发学生加强意志品质的自我锻炼？

启发学生加强意志品质的自我锻炼

在培养学生良好意志品质的过程中，周围人们的影响、集体的委派任务、榜样的教育等，都必须通过学生的自我锻炼，才能真正起作用。挫折是不以人的意志为转移的生活内容之一。在人的一生中，会经常发生挫折。如果不能正确地对待挫折，就会在挫折面前造成心理上的

伤痕或行为上的偏差，不利于青少年的成长。一些学生由于自信，有着强烈的自我发展的要求和欲望，不能够正确地认识、评价自己，对生活中的困难和障碍往往估计不足，一旦自己的想法受阻，就情绪低落，学习积极性不高，甚至产生过激言行，一改往常表现，判若两人。对优秀生，一定要帮助他们提高对挫折的承受能力，加强抗挫折能力的培养，以减轻挫折的不良影响。要教育引导学生树立辨证的挫折观，对挫折要有充分的思想准备。使他们了解到世上的事情往往是成果未得，先尝苦果；壮志未酬，先遭失败。同时也要使学生认识到，任何事情都有二重性，挫折对人生也有激励与消极两重性，既可以给人带来烦恼和痛苦，又可以催人振奋，引导一个人产生创造性的变迁，即增强韧性和解决问题的能力。历史事实证明，人类最出色的业绩往往是在遭受挫折的情况下做出的。哲学家甚至认为，挫折会使人了解人生的价值，会改变人生的路途。中小学生要辨证地认识挫折，变不利的一面为有利的一面，变消极的影响为积极的力量。通过体育活动锻炼意志

十三、羞怯产生的原因是什么？如何使自己战胜羞怯？ 以下几个方面易产生羞怯。（1）自卑。（2）过分敏感。（3）挫折。

针对产生羞怯的原因，注意以下几点，有利于克服羞怯。（1）会接纳自己。（2）有信心。

（3）不要过多地计较别人的评论。（4）多争取锻炼的机会。

十四、中学生交往有哪些特点？如何提高他们的交往能力？ 中学生交往的特点

（1）交往需要的迫切性，即同窗、同学、朋友交往的愿望越来越强烈，这与独生子女增多有关；

（2）交往观念的开放性，即当前中学生的交往在摆脱父母的同时，也不愿意受以往交往观念和传统习俗的束缚，呈现出强烈的自我意识和开放性；

（3）交往行为的自主性，即中学生随着自我意识的增强，开始要求按照自己的交际观念和交往行为去选择朋友；

（4）交往范围的广泛性，当代中学生的交往，不像过去的中学生只和同性朋友交往，只和本班、本组的同学交往，而是使交际圈子呈现一种拓展的趋势；

（5）交往内容的丰富性，当代中学生聪明，知识面宽，很多事情都可以成为交谈的话题；（6）交往手段的多样性，当代中学生接触的事物远远超过以前的中学生，因此，同学间的交往既有传统的方式，也有现代的手段，多种多样。根据当今中学生交往的一系列新特点，使他们在交往中注意以下几点，有利于提高他们的交往能力：

（1）在朋友需要时，自觉自愿地提供帮助；（2）尊重朋友的意愿；（3）保守朋友的私人秘密；（4）双方互相信任；

（5）朋友不在场时，同样维护其正当利益；（6）公开场合不互相指责；（7）给朋友以感情上的支持；

（8）交流时注意力集中，不能心不在焉；（9）尽量使朋友感到相处的快乐；（10）不季度朋友的其他社会关系；（11）坦率地敞开自己的情感；（12）遇事多征求对方的意见；（13）与朋友共同分享成功的快乐；（14）发生矛盾时互相忍让；（15）生活上关心朋友；（16）不唠叨；

（17）注意必要的礼节。

十五、教师如何对待班级中的小团体，建立融洽的师生关系？

（1）教师要在任何时候都了解自己班集体中小集体的活动状况、核心人物的态度以及人员的变迁。同时，还要了解班集体的大部分成员对这些小团体的评价。

（2）教师要做好小团体核心人物的工作。小团体的活动和作用，很大程度上取决于这些核心人物的态度，因此，做好他们的工作，是把握小团体的关键。

（3）教师要善于在班集体中创造良好的情感气氛，使班集体的目标与小团体的目标在根本利益上相容，并努力使小团体的活动适应于班集体的活动。同时，教师要善于在各种活动中，充分调到小团体的积极性，发挥他们的特长，并注意特高他们的活动质量。

（4）教师要冷静地分析班集体中的评论。学生对某个小团体或某同学的态度和评价，对于教师来说，具有重要的启示作用。

（5）如果某个小团体的活动影响了成员的学习、健康或违背了常规，教师必须及时地提出明确的要求和必要的限制，并向他们说明道理。对于少数受社会上不良分子影响而出现违法行为的小团体，则要采取果断措施，切断他们不良的社会联系，并加法制教育。正因为班集体中的小团体是一种群体，教师既要了解和尊重个人，更要理解和尊重群体心理，与他们交流。利用教师的权威和人格力量，同时利用班集体的力量，把各种小团体的活动纳入健康的轨道，以便充分发挥小团体在小学生人际交往中的功能。

十六、应怎样对待青少年的“网络成瘾”？ 网络成瘾的对策

（1）学校要为青少年学生营造宽松的成才环境。（2）掌握一些去除网瘾的方法。

（3）坚持标本兼治原则，对青少年网络成瘾者进行及时综合治理。

十七、青少年产生暴力倾向的原因是什么？应如何矫正？ 暴力倾向的原因如下：

（1）认识错误。（2）盲目模仿。（3）不恰当的惩罚。矫正方法：

（1）认识矫正法。（2）正向迁移法。（3）榜样示范法。

十八、我国教师心理健康的标准是什么？ 教师心理健康标准如下：

（1）对教师角色认同，勤于教育工作，热爱教育工作。（2）有良好和谐的人际关系。

（3）能正确地了解自我、体验自我和控制自我。（4）具有教育独创性。

（5）在教育活动和日常生活中，均能真实地感受情绪，并恰如其分地控制情绪。

十九、影响教师心理健康的因素有哪些？请就“教师的态度”这一因素作具体分析。（1）教师的压力。（2）教师的态度。①教师的工作满意感。②教师的士气。③教师的动机。（3）教师的信念。（4）教师的人格。

二十、作为教师应如何维护和增进自身的心理健康。（1）提高自我意识水平，改善自我观念。（2）提高教师的压力应对技术。

（3）建立良好的人际关系，主动寻求社会支持。

（4）着眼于当前现实，立即采取行动，分步化解压力。（5）学会管理自己的情绪，适时排解不良情绪。（6）改变不合理认知，消除不良情绪。

案例分析

一、自信能使你朝着目标加速前进，因为信心是人类意识中的首席化学家，当信心与思想混合在一起时，人们的潜意识立即接受这种波动，把它变成相同的精神波，从而产生无穷力量，在强有力的自信心的驱使下，你可以把自己提升到无限的高峰。的确，把现实生活中，我们错过了许多成功的机会，不是我们没有能力去做，而是缺乏自信，不敢去做，人常说，“自信是成功的一半”。看来，培养一个人的自信心是非常重要的。如何培养自信心呢？

①分析自卑，了解你的恐惧和不安。自认不行到底是怎样引起的，明确原因是克服自卑的第一步。

②正确评价自己的才能。把自己的价值用书面语言表示出来，以便客观地掌握自己的能力。不妨把自己的专长列在表上，和同龄者比较后，对于自己的优点就可以一目了然。

③要面对自己的恐惧。不可娇宠自己，必须正确地解决自己的问题。假如害怕在众人面前讲话，就要强迫自己在别人面前讲话。若需要讲话时，绝不可因不敢开口而闷闷不乐，应该鼓起勇气，直截了当地提出问题和要求。④在学习、工作上努力迈进。⑤挑前面的位子坐。⑥练习正视别人。

⑦把你走路的速度加快25%。⑧练习当众发言。⑨要善于笑。

⑩定期提醒自己：你比想像的还要好。

二、刚从学校必要当上教师的小王，在工作中，听有经验的教师讲，对学生时不时地给予表扬和赞许，果然，效果很好。接下来的工作中，他频繁给予学生表扬和鼓励。让他不能明白的是，一段时间以后，表扬对于学生来讲，效果不大了，这是为什么呢？

表扬和鼓励的确是激发学生学习动机的有效方法，由于奖励的获得满足了学生的社会需要，从而增强了这些学习行为的再次发生，在这一点上，著名教育家盖杰和伯令纳在《教学心理学》一书中指出：“对于教师来说，表示是最易使用和最自然的、有效的形成动机的方法。最重要的是，表扬伴随着某种行为的频率的增加。”但值得注意的是，凡事都个“度”，超过这个限度，就会走向反面。这也正是上述王老师的困惑之所在。那么，如何利用表扬和鼓励，才能收到最佳效果呢？

（1）淡化奖励的外部控制作用。若奖励仅仅是为了让学生得到奖赏物，则会使奖励成为外部控制手段，反而抑制学生的兴趣。奖励不是目的，而是辅助性评价，给予奖励意味着对个人学习成效的肯定，教师过多依靠控制性奖励，会强化学业不良学生的消极动机。例如，对学业不良的学生单纯强调分数的重要性，往往无助于提高他们的自信心，有时反而会使他们厌恶分数。（2）奖赏要与学业不良学生实际付出的努力相一致，使他们感到自己无愧于接受这种奖赏。如果他们解决了一些较为容易的问题而大加奖赏，不但不能提高他们的自信，反而会增加他们的自卑，因为这常会使同学视这种奖赏为无能的标志。

（3）奖赏要以精神奖励为主，物质奖励为辅。学业不良的学生常被人轻视或批评，社会评价较低，因此，对他们来说，最重要的奖赏莫过于称赞和肯定，他们尤其需要教师鼓励、赞许等社会性强化，而不是物质强化。

三、我是一名高二学生，今年17岁，这本应是一个充满梦幻的年龄，可它带给我的却只有迷茫的苦闷，我丝毫感觉不到生活的乐趣。现在我生活在一片灰暗之中，我没有寄托，精神世界很空虚，不知道自己为什么而活着，每天我走在教室与家庭的两点一线上，机械地重复着一个节奏，感觉一切都是那么的无聊。我不知道学习究竟是为了什么，考试又是为了什么，同学们那些不安的表现又是为了什么？我开始对什么都不关心，什么都懒得去做，感觉做什么都没有什么意思。有时，我甚至觉得一切都无所谓，缺乏干劲，效率很低，不再主动与人交往。虽然我也想这样不行，努力给自己找一些事情，让自己忙碌起来，或是给自己制定一个学习计划，可好景不长，没几天，就又感到没意思，坚持不下去了。我现在非常痛恨自己，觉得自己是一个无可救药的人，我该怎样做，才能振作起来呢？

从这位同学的表现来看，他处在一种消极的情绪状态。消沉是一种不良的情绪状态；消沉会消磨掉一个人的斗志，埋没一个人的才华，会使一个人失去爱和交往的能力，放弃生活中的一切；消沉是一个人内心世界与外部环境不相协调的反应，是人们对待周围世界的一种自我保护性反应。消沉的产生既有内在原因，也有外在原因，也许人们无法消除引起消除的外部因素，但却可以塑造一颗坚强的心，走出消沉。下面介绍几点走出消沉的建议。

（1）寻找生活的目标。消沉的情绪可能源于精神世界的空虚，不知道自己为什么而生活，也许是没有仔细考虑过自己的人生目标。目标是实现人生追求的强大动力，伟大的目标是孕育成功的基石，找到了自己生活的目标，就能走出平庸，走出消沉，把无所事事变成造福人类的决心和行动，在奋斗中，实现自己的价值，使生活充实、完善。作为一个现代人，要享受人生，首先必须创造人生，绝不能因惧怕困难和挫折而泯灭了自己学习、奋斗、成才的勇气。

（2）增加与外界的交往。消沉也可能源于自我封闭，与外界交往太少。人们生活在这个世界上，每个人都有自己独特的生活方式，每个人都有自己的优缺点，不要害怕暴露自己，要勇于与人交往。有什么心里话，何不找个朋友倾诉呢？有什么见解，何不开怀畅谈呢？相信，没有人会因此而鄙视你，相反，会有人因为你的坦率而欣赏你，喜欢你，你会因此而拥有许多朋友。不妨重新开始自己的生活，首先对自己身边的人真诚相待，向别人伸出你的热诚之手，需要别人帮助时，也要大胆地说出来，这样，你会重新感到真诚与热情，感受到生活的温暖。

（3）忘掉过去的挫折。消沉的情绪，也许源于过去的挫折体验。为此需要记住：人不是为了回忆而活着，而是为了今天而生活，过去的事情已经过去，想也没有用，何必把眼睛总是盯在过去的伤疤上，何必把感情总是停留在昔日的不快上，重要的是想着今天，想着如何让你能够支配的每一天都过得更有意义。

（4）学会看事物的积极面。改变消沉的情绪，应当学会看事物的积极一面。任何事物，如果能从不同角度去观察，就会形成不同的印象，很多表面看上去像是很悲伤的事件，如果换个角度去思考，或许就可以看到许多积极的内容。同是半瓶子水，悲观的人会说：“唉！只剩下半瓶水了！”而乐观的人则会说：“噢，还有半瓶水呢！”这是两种不同的看问题的角度，也是两种截然不同的生活方式，哪一种更有利于走出消沉，答案是不言而喻的。

（5）多增加愉快的生活经验。改变消沉情绪，应当多增加愉快的生活经验。生活中，有许多有益于身心健康的东西，因此，要主动增加自己生活的情趣，如体验学习成功带来的喜悦和满足，感受朋友交往时的愉快与温馨，享受适度的消遣与休闲所带来的轻松„„如果能使我们的生活充满这些积极而愉快的体验，那么即使遇到不顺心的事情，也能够轻易化解，不会再与消沉相伴。

四、杨杨是非常好的学生。他性格内向，很随和。只要是别人让他干什么，他很少拒绝，但心里又不太愿意，因为他还想做功课。有一个星期天，快到期末考试了，杨杨把这一天安排得满满的，上午背两小时课文，写一个小时作文，再练40分钟毛笔字。下午做数学题，晚上看别的科目。可是上午九点左右，同班的几个同学上他家找他，邀他一起去踢球，他想想自己的几号，不太想去。可是看看这么人上门来找他，不好意思，于是就去了。结果一个上午全在操场上呆着了。下午刚睡完觉，想学习，电话铃响了，原来是班上的小云要找他去少年宫看展出。想想上午已经耽误了，期末考试在即，他说不想去，可是在小云再三劝说下，心又软了，于是一个下午又过去了。晚上，他想可得好好利用了。可是看什么好呢？语文、数学都没看，还有其他副科也得看，想来想去，不知道该看啥，想累了，他去看一会儿电视，不知不觉看了挺长时间，一个晚上又过去了。

你认为杨杨的缺点再哪里？应该怎样克服这种缺点？

果断性是意志的良好品质，具有果断性品质的人，能够及时采取有充分根据的决定，并且立即执行所作出的决定。果断性是建立在对问题情境准确的分析和判断基础上的，它与盲目地作出规定的草率行为有质的区别。由于中小学生知识经验少，在生活中遇到许多问题时，常常犹豫不决，在执行决定时，常出现动摇。根据这一特点和情况，应对他们进行果断性教育，以免长大后，形成优柔寡断的不良性格特征。怎样克服这种不良特征呢？

（1）理智分析。请你明白这样一个道理：人的时间和精力是有限的，你们应该有目的有计划地把这些时间和精力用到有意义的事情上，你的目标计划一旦设定，就要果断地排除干扰因素，果断地坚持自己的计划。

（2）事故启发。当你同时想做两件有意义的事情时，请分析一下哪件事情价值更大，现则价值打的事情。如果重要性差不多，请你任选一件，要尽快作出决定。因为越相似越难以判断，越耗费时间和精力，而人不能同时干两件不同的事情。请你记住这样一个寓言故事：古时候有一头驴，看到左边的草很想吃，但看到右边有一种草也很好吃。该先吃哪边的草呢？驴子想来想去，也不知道改先吃什么，不知不觉地，驴子饿死了。可见，遇事不当机立断，后果多么严重。

（3）榜样引导。请你找出电影、电视、小说或现实生活中几个典型的遇事当机立断、非常有魄力的人物。好好体会假如自己处于那种情境，原先会怎么办，向那个人学习后，又会怎么办，并把那种精神用到生活中，养成行为果断的优良品质。

五、张某某，期末考试时，觉得某道应用题平时做过，遇事看也未仔细看，就把平时的做法照搬上去。其实，老师对学生熟悉的题目，已经改变了条件，结果可想而知。

“马虎”是学生面对老师教育怎么错了时常说的一句话，切莫被孩子的一句“马虎”搪塞过去，要仔细分析其原因。

（1）有的学生马虎是态度问题。有些学生马虎是由于态度问题，做事不认真，贪图快点做完好去做别的或心不在焉，未专心于做作业，因而马马虎虎搬到作业本上，能把“+”号变成“-”号、把3抄成5等。

（2）有的学生是性格问题。有的学生性格特征就是急躁，干什么都容易毛毛糙糙，急急忙忙，忙中出错，又不肯花时间检查，有的同学检查了一遍，仍然会让错误从眼皮底下溜掉。（3）有的学生马虎是心理发展方面的问题。比如学生很容易收到思维定势影响，不去仔细审慎一道题的所有条件，一旦看到这道题已掌握的大致相似，主观臆断，按照熟知的方法做，题目尚未审清，结果可想而知。

（4）有的学生马虎是似是而非的问题。同常是不会一些内容，一些同学对一些问题不熟练，甚至不会，看似知道了，其实未完全理解。这样的题也会错，事后回忆是何错误，回答马虎，严格地讲，是掌握不确切。怎样才能克服这一现象呢？

（1）提高学生对马虎危害性的认识。有些学生对马虎没有情形的认识，认为马虎没关系，虽然错了，可好在我会，以后注意，有大考试时，不马虎就行了。明日复明日、马虎复马虎，马虎已经成为一种习惯，无论何时做题，都是常作常错。对于这类学生，主要应从认识上纠正，使其认识到马虎的危害，不要以为是马虎出的错，不是不会而得以原谅。其实，马虎证明了你个性中的问题，做事责任心不强，将来工作中，一个马虎、不负责任的人，还不如一个不会做此项工作的人，马虎使你对应承担的责任降低了要求，实际上是对自己不负责任。（2）行为矫正。帮助学生建立马虎出错档案，有些马虎出错的学生，错误出现了，不能做到认真分析何处存在问题，为什么错了，而是错哪儿改哪儿，这块改对了。那块又错了，要不就是把错题从头到尾做一遍，蒙对完事，这样不利于改正学生的马虎行为。为了引起学生对马虎出错的重视，改正其马虎行为，老师可以帮助学生精力一个马虎出错档案。具体操作如下。

第一步，把所有出错的题目原封不动地抄在一个错误档案本上。第二步，让其自己检查在什么地方出错，用红笔勾出来。

第三步，把怎么马虎出错的原因用笔写清楚，要写得具体，是符号抄错、数字写错，还是公式用错。越具体越利于分析马虎的成因、种类和在什么类别问题上容易马虎。

第四步，改正错误，写出正确答案，并标出自己易错点。通过此种方法，一段时间后，可以让学生自己看到因马虎出错的题集中起来有多少，看到小马虎的大危害，自己加深对马虎危害性认识。通过此法，可以及时指出马虎出错原因并改正错误，也便于教师分析每个学生的马虎之处，及时指出马虎出错原因并改正错误，也便于教师分析每个学生的马虎之处，及时矫正错误。如果学生不喜欢总是犯错，就利用学生这种心理，告诉学生争取不马虎、不粗心、不出错，养成认真的习惯。

（3）分清是马虎出错，还是没有理解。有些学生出现错误，实际上是由于没有学会学习内容，对只是不理解才导致错误，而学生往往承认自己是马虎，不是不会，确实有一些学生的错误出在不注意、定势习惯思维、不认真考虑出题者的意图、看不到有些题目中的埋伏，马虎出错。教师应分清这是两类不同性质的错误。对不会者，应找出不懂的地方，通过老师帮助弄清楚，不应以马虎为由来掩盖，长此以往，坑害自己；对马虎者，采用纠正马虎的策略，要求学生仔细审题，克服拿到题不仔细看也不认真想，三下五除二快速做完了事的习惯。

六、洋洋是一名很普通的女学生，整天默默地坐在高二一班的教室里，尽管她平时很少与其他同学交往，但由于一些必要的接触，与同桌间话说的就会多一些，同桌是个男生，个子高挑，很有气质。时间一长，同学们就用异样的目光看着这两名同学，说他们关系不一般。很

快，老师也听到了一些所谓的“消息”。但洋洋和她的同桌的确是很正常的交往，用洋洋自己的话说：“不就一个同桌吗？我也没把他看出是与其他同学不同的人啊。”后来，老师把他们的座位调开了，洋洋很纳闷，异性之间到底如何交往呢？

随着青春期的来临，少男少女在生理和心理上，都发生了很大变化，生理上的变化促使心理上也发生相应的变化。开始变现出对异性的倾慕与向往，希望自己能更多地与异性交往，有什么苦衷和心里话，也愿意向异性朋友倾诉。这一时期的男女青少年间的友谊往往是纯真的，他们还不懂得什么是爱情，只是一些自然的交往。当然也不排除一些学生由于受到电视、录像及其他媒介的影响，对异性较早的萌发神秘感。同时，也应该看到，有些青少年不敢与异性交往，羞于谈异性，与异性说话时，脸红、出汗、心跳加速、呼吸加快、语言不连贯等，出现异性交往障碍。其实，异性友谊是人类友谊中不可缺少的组成部分。异性朋友的结交是友谊交往中顺理成章的事情。异性交往，只有处理恰当，对于身心的健康发展和工作、学习的顺利进行，很有益处。异性友谊的结交，除了需要遵循友谊发展的一班规律外，还有一些特殊的要求和建议，共大家参考。

（1）更新观念，主动交往。由于性的萌动，青少年产生对异性的渴慕是正常的生理、心理现象，过分压抑，对于身心健康发展是不利的，尤其是在当今信息开放的年代，人们的观念发生了巨大的变化，开放型的人际交往成了社会交往的主旋律，因此，不应该将与异性的交往神秘化。

（2）树立正气，创造环境。打破封闭式的生活环境，用全新的观念和热忱的态度，发展同性友谊和异性友谊。树立正气，创造何时的氛围，形成正确的舆论，从我做其，从现在做起。自己在交往时，堂堂正正，一身正气，不抱杂念，对别人的交往不冷眼，不遏制，不捕风捉影，不制造流言。

（3）弄清友谊与早恋的界限。由于中学生生理、心理机能并未完全发育成熟，如果这时谈恋爱，难免会有较多的冲动性和盲目性，但是对于中学生来说，不易把握友谊与恋情之间的尺度，因此，应尽可能增加全体交往，这样的交往方式，既能宣泄情感，满足少男少女的心理需求，又可以避免越轨行为的发生。

（4）交往时要大大方方，不要故作姿态，以免招来流言蜚语。少男少女都喜欢在异性面前表现自己，以获得异性的好感和青睐，这是正常的。但这种表现一定要掌握尺度，要自然大方，不可粗俗轻浮。

（5）要善于学习异性的优点。由于性别差异，男女在性格和气质方面，各有长处，男生坚毅、刚强、勇敢、独立；女生细腻、温柔、严谨。不同异性交往，少男少女很很难发现异性身上特有的优点，而这些优点又恰恰是其本身所缺少的，因此，男女生之间进行正常的交往，有利于共同学习，共同提高。

七、小刚今年上初二，为了让孩子多学习一些东西，父亲特意为他买了一台电脑，小刚很高兴，放学回家后，就坐在电脑旁，电脑也确实给小刚的学习带来很大帮助。小刚在学校听同学说电脑游戏特好玩，起初他也只是好奇同学都玩游戏，想自己也试试，放松一下。没想到，这却成了小刚沉迷与网络游戏的开始。由于游戏的不断升级所带来的刺激越发激起了小刚玩游戏的兴趣，早退、旷课等以前没有过的事情开始出现在这个曾经是好学生的小刚身上，由于花在玩电脑上的时间和精力越来越多，他的学习成绩不断下降。小刚沉迷在网络游戏的世界里，难以自拔。家长、老师百般劝说，都没有效果，家长没办法，做好只好听从老师的建议，请专家予以帮助。

网络是信息时代的技术新生儿，作为一种新兴的信息交流形式与人际交往方式，其所引发的新的社会问题也更加复杂而深刻。青少年作为新生事物的易感人去，其所受到的影响尤为巨大。网络在扩大青少年交往空间、缩短社会化时间、创造个性化和社会化学习条件，以及提

供认识社会和扮演社会角色便利的同时，也不可避免地带来一系列的负面影响。从这个事例可以看出，有些青少年对电脑游戏或网络产生依赖的原因，主要是出于对游戏和网络的好奇，好奇心本身没有错，电脑本身也没有问题。问题在于家长起初没能对孩子上网、使用电脑进行正确的引导和监管，以及对青少年的心理发展特点缺乏了解，须知，这一时期的青少年的内心世界是充满矛盾、多变的，自制力还不强。青少年身心发展具有不成熟性和不稳定性，与成年人相比，其好奇心和求知欲都较强，网上五彩纷呈的图文、琳琅满目的游戏以及充满浪漫色彩的交往，对他们具有更大的吸引力和诱惑性。遇到青少年网络成瘾，家人要尽量减少对他们的责备，多和他们交流，多理解、多倾听他们。要帮助他们寻找迷恋网络的原因，入性格内向、成绩不如意或者人际关系不顺等。与此同时，要注意帮助他们培养信的爱好。家长要给孩子以支持，要理解孩子的行为，尊重他们。父母还可以了解青春期的心理特征和网络知识，不妨和孩子一起使用电脑，正确引导。必要时把家里的电脑放在显眼的地方（如客厅），不要放在卧室里，用外部条件加以约束，通过各种方法，最终实现自我成长，心理上彻底脱瘾。如果仍不能帮助他们摆脱困境，就要寻求专业人士的帮助。

八、青春挫折综合症

青春挫折综合症是一种在青春期对待挫折的适应能力和心理防卫机制尚不成熟或尚不完善而导致的在挫折面前无所适从，因而出现具有多种心理失调特征的心理异常。例如，高一某班，刚刚组建的新集体，发生了这样一些事情：

班会上，新当选的班长在前面主持选举其他班委，他站在前面说了半天，其他同学在下面各干各的，没人理他。这位班长感到自己丢了面子，认为以后没法再干了，情绪低沉。第二天，向班主任递上了“辞职报告”。

英语课上，老师叫一位同学读课文，由于发音不准，引起许多同学的嘲笑，她感到羞耻，趴在桌子上哭了起来，以后，无论上什么课，她都拒绝回答老师的问题。

年级开展歌咏比赛，班主任制定一位歌唱的比较好的男生当领唱。有一次练唱，由于他起的调比较高，在高音区，许多同学都没能唱上去，因而受到一些同学的“指责”，无论教师怎么解释劝说，他再也不愿意当领唱了。

分析上述事例，均属于青春挫折综合症的具体表现。（1）引起青春挫折综合症的原因

学生青春挫折综合症产生的原因是多方面的，既有青春期生理方面 的变化，也有心理因素的影响，对待挫折的不同态度，是由学生心理因素引起的。①青少年心理防卫机制不够成熟和完善。当他们遇到挫折时，不能够正确运用心理防卫机制来保持心理平衡，相反地，却采取一些消极的态度和方法，试图使自己减轻烦恼，这样反而会更深的陷入痛苦和烦恼中，难以解脱。

事实上，不能正确对待挫折，导致在挫折面前心理失衡，对于同样不利的情况，对不同人造成的挫折程度是不同的。青少年由于处于人生发展的初期阶段，涉世未深，对所发生的一切，缺乏客观、冷静和全面的分析，不能正确认识挫折，夸大挫折事实，便会误入歧途，可能导致不良后果。例如，某学生因未完成作业，被老师批评并罚站30分钟，于是，认为老师不让其读书，第二天上吊自杀。②挫折的经历少。由于现代的青少年从小就娇生惯养，各方面的需要总是能顺顺当当地得到满足，以经历的挫折太少，所以他们很难获得对待挫折的经验，导致在挫折面前心理平衡失调，产生挫折心态。过少的挫折经历导致学生在挫折面前形成自卑、怯懦的脆弱心理。③个人的抱负水平过高。一般来说，一个人的抱负水平越高，一旦失败，体验到的挫折感就越强。如青少年时期的人生观、价值观还不够正确、坚定，学生会对自己的要求过高或因父母“望子成龙”“望女成凤”心切，而且又不注意教育方法，致使孩子长期树立一种过高的

追求目标，一旦失败，便会承受不住打击，产生挫折心态。由于青春挫折综合症主要是由于心理因素引起的，因此，不但自己要正确对待青春挫折综合症，而且教育者也要帮助他们分析产生心理挫折的原因，有的放矢地给予疏导、教育，给孩子以鼓励，使他们拥有战胜挫折的勇气和力量。（2）对待青春挫折综合症的方法

①正确认识青春挫折综合症。青春期是人体发育迅速、精力旺盛、思想敏锐、思维活跃、情感丰富的时期。青春期是人生最宝贵的时期，也是人的世界观、人生观、价值观形成的关键时期。这时，不应该虚度年华，让大好时光白白流逝，而是要让自己的青春期过得有意义、有价值。在这个过程中所遭遇到的一些挫折只不过是一个小小的插曲，它会随着时间的流逝而渐渐淡化。所以，应该勇于面对挫折，战胜困难，处处磨练自己的意志。②向他人倾诉。青春挫折综合症是一种十分普遍的心理失衡倾向。如果将这种苦恼的心情长期积压在心里，得不到及时的宣泄，就会导致心理疾病的产生。必要时，找人交谈，不失为一种排解烦恼的好方法。找人交谈、倾诉，不仅有助于宣泄自己的不良情绪，更重要的是它会使人了解到原来每个人都有同样的烦恼，因而心理也就平衡了、坦然了、放松了。通过与同学交谈，还可以从他人处获得一些如何应付青春挫折综合症的经验，从而有助于自我调节。通过与老师和家长交谈，更可以从长辈处获得如何顺利度过青春期、战胜自我的有意指导，帮助中小学学生适应变化，和谐发展。

③加强锻炼。由于当今中国的青少年耐挫折能力较低，因此，通过适当的挫折教育，锤炼学生的意志品质，将有利于孩子的健康成长。具体可采用以下一些方法。

第一、加强体育锻炼，处处磨练学生的意志。通过体育锻炼磨练学生的意志品质，训练耐挫折能力。意志坚强与体质的强健有着很密切的关系。一般说来，体质较好的人比较坚强，体质较差的人耐挫折能力也较差，他们往往会自卑、害怕、畏缩。如有的学生对跳箱、双杠、滑冰等体育项目有畏惧感，这样，可以通过适当的体育锻炼，增强学生的身体素质，同时培养他们的坚持力和自制力，这也是面对挫折的基本心理素质。有了良好的心理素质和意志品质，相信，他们适应挫折的能力会有所提高。

第二、适当设置障碍，使学生获得战胜挫折的经验。现在的青少年，大多数的生活都是一帆风顺的，所以他们的耐挫折能力较差。人为地为孩子设置一些经过努力可以克服的困难，并给予他们克服困难的勇气和方法，是培养儿童耐挫折力的明智之举。现在，有不少学校在假期举行野营、军训等活动，一方面丰富学生的假期生活；另一方面也通过设置困难，磨练学生的意志品质，使学生在集体生活中，提高独立解决困难的实际能力，锻炼了孩子们的毅力，对独生子女的教育有很大帮助。

总之，在学生的生活和学习中，难免会遇到这样或哪有的挫折。教育者不但要了解学生青春期的心理特点，并且在学生遭遇挫折时，要帮助学生进行认真分析，了解产生挫折的原因，采取正确的应对挫折的方法，一般可以变逆境为顺境，化失败为成功。

九、在教师中常常会有以下这些现象：

如有的教师在面对失败时，认为自己一文不值；而有的人则认为自己要想获得成功，他人必须对自己好；还有的人在遇到挫折时（如没有如期晋升职称，认为太糟糕了，生活简直无法进行下去„„等等，类似的现象在教师的群体中有很多。

问题：如何看待这些现象？请用美国临床心理学家艾利斯的ABC理论并结合实际谈谈自己的认识。

ABC来自三个英文词的首字如：A指诱发性时间（Activating events）；B指个体遇到诱发事件后，对该事件的看法、解释和评价，即信念（Beliefs）；C指这一事件后，个体的情绪及行为结果(Consequences)。那么，在日常生活中，都有哪些不合理信念呢？艾利斯通过观察和临床研究，把人的不合理信念归纳为以下11种，现介绍如下。

（1）一个人绝对要获得周围的人，尤其是每一位生活中重要人物的喜爱和赞扬。

（2）个人是否有价值，完全在于他是否是个全能的人，即能在人生中的每个环节和每个方面都有所成就。

（3）世界上有些人很邪恶、很可憎，应该对他们进行眼里的谴责与惩罚。（4）如果发生与自己的意愿相违背的事情，那将是十分可怕的。

（5）不愉快的事情总是由于外在环境的因素，不是自己能够控制和支配的。

（6）面对现实中的困难和自我所承担的责任，是件不容易的事情，倒不如逃避它们。（7）人们应该对危险和可怕的事情随时随地地加以警惕，非常关系并不断注意其发生的可能性。

（8）人必须依赖别人，特别是某些与自己相比强有力的人，只有这样，才会生活得更好。（9）一个人以往的经历和事件常常决定了他目前的行为，而且这种影响永远难以改变。（10）对一个人应该关心他人的问题，并为他人的问题而悲欢。

（11）对一生的每一个问题，都应该有一个唯一的答案。如果找不到这个答案，就会痛苦一生。

从上面的一些不合理信念不难看出，他们的共同特征是绝对化要求（如果我必须获得成功、他人必须对我好）、过分的概括化（如有些人面对失败时，认为自己一钱不值）和特别糟糕（如一位教师没能如期晋升职称，他则认为太糟糕了，生活简直无法进行下去。）从以上分析可以知道，当内心产生一些不良情绪时，首先分析一下我们对问题的看法是否全面、是否辨证，切忌以偏概全、走极端。只要合理地看待每一件事情，就会拥有一份像春花之烂漫、秋叶之静美的好心情。

十、如今，在我们的教育工作中，许多教师都运用惩罚这一手段，对学生进行教育，惩罚的种类繁多，真可谓品种齐全，的确也收到了一定的教育效果，与此同时，也招来了诸多非议。那么，在教育学生问题上，究竟该不该使用惩罚？又该怎样使用惩罚呢？这是我们教育工作中所必须回答的问题。

奖励和惩罚是两种常用的激发学习动机的方法，二者都不同程度地为教师们所使用。理论和实践都证明，惩罚在教育上是可以使用的。惩罚使学生处于一种紧张情景中，学生为了避免惩罚，就必须努力，从而促进了学生的学习。同时，值得注意的是，由于惩罚会给学生带来痛苦和焦虑，乃至恐惧等不良情感体验，也由于多次惩罚会让学生产生逆反心理，因而一定要少用、慎用惩罚。在使用惩罚时，应注意以下几点：（1）避免不适当的惩罚，如体罚或变相体罚；

（2）惩罚应有很强的针对性，重罚其事，轻责其人；（3）惩罚伴随着说理辅导，以提高惩罚效果；（4）力戒惩罚后，又立即给予奖励。

**第五篇：湖北省党员干部《准则》《条例》网络测试 答案**

全省党员干部《准则》《条例》网络测试

题目

1.《中国共产党廉洁自律准则》是对\_\_\_\_\_\_的具体化

【单选题】

A.习总书记讲话精神

B.党章规定

C.十八大精神

D.十八届三中全会精神

2.《中国共产党廉洁自律准则》对党员和党员领导干部提出了“八条规范”，其中第六条是：廉洁用权，\_\_\_\_。

【单选题】

A.自觉维护人民根本利益

B.自觉保持人民公仆本色

C.自觉带头树立良好家风

D.自觉提升思想道德境界

3.加强对党的各级组织和全体党员的\_\_\_\_\_，把纪律挺在前面，注重抓早抓小。

【单选题】

A.教育、管理和监督

B.教育、管理和问责

C.管理、监督和问责

D.管理、问责和教育

4.党员受到开除党籍处分，\_\_\_\_\_内不得重新入党。另有规定不准重新入党的，依照规定。

【单选题】

A.五年

B.四年

C.三年

D.六年

5.党员受到警告处分\_\_\_\_\_内，受到严重警告处分\_\_\_\_\_内，不得在党内提升职务和向党外组织推荐担任高于其原任职务的党外职务。

【单选题】

A.一年半 半年

B.一年 一年半

B

2.0

A

2.0

A

2.0

A

2.0

B

2.0

学员答案 本题得分 全省党员干部《准则》《条例》网络测试

题目

C.半年 一年

D.一年 两年

6.主动交代，是指涉嫌违纪的党员在组织初核前向有关组织交代自己的问题，或者在\_\_\_\_\_其问题期间交代组织未掌握的问题。

【单选题】

A.初核和立案调查

B.立案调查和审理

C.审理

D.初核和审理

7.处理违犯党纪的党组织和党员，应当实行\_\_\_\_\_相结合，做到宽严相济。

【单选题】

A.严查与宽容

B.惩戒与教育

C.教育与处罚

D.惩戒与宣传

8.减轻处分是指在本条例规定的违纪行为应当受到的处分幅度以外，减轻\_\_\_\_\_给予处分。加重处分，是指在本条例规定的违纪行为应当受到的处分幅度以外，加重\_\_\_\_\_给予处分。

【单选题】

A.一档 两档

B.一档 一档

C.两档 一档

D.两档 两档

9.《中国共产党纪律处分条例》规定，党的纪律处分工作强调“把纪律挺在前面”，注重\_\_\_\_\_。

【单选题】

A.抓大放小

B.抓早抓小

C.抓细抓严

D.快查快结

10.在初核、立案调查过程中，涉嫌违纪的党员

C

2.0

B

2.0

B

2.0

B

2.0

A

2.0

学员答案 本题得分 全省党员干部《准则》《条例》网络测试

题目

能够配合调查工作，如实坦白组织已掌握的其本人主要违纪事实的，可以\_\_\_\_\_。

【单选题】

A.从重处分

B.不予处分

C.从轻处分

D.开除党籍

11.下列\_\_\_\_\_行为，一般应当予以除名。

【单选题】

A.违反个人有关事项报告规定，不报告、不如实报告的

B.在组织进行谈话、函询时，不如实向组织说明问题的

C.不如实填报个人档案资料的

D.隐瞒入党前严重错误的

12.违反\_\_\_\_\_，拒不执行或者擅自改变党组织作出的重大决定，或者违反议事规则，个人或者少数人决定重大问题的，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分。

【单选题】

A.民主集中制原则

B.议事规则

C.干部选拔任用规定

D.组织纪律

13.党政机关中\_\_\_\_\_级（含）以上党员干部，因私出国（境），必须备案。

【单选题】

A.副处

B.正处

C.副厅

D.正厅

14.我省规定，可以使用\_\_\_\_\_为职工发福利。

【单选题】

B

2.0

A

2.0

A

2.0

D

2.0

学员答案 本题得分 全省党员干部《准则》《条例》网络测试

题目

A.行政经费

B.工会会费

C.专项经费

D.财政资金

15.不顾群众意愿，盲目铺摊子、上项目，致使国家、集体或者群众财产和利益遭受较大损失，属于违反\_\_\_\_\_行为。

【单选题】

A.群众纪律

B.组织纪律

C.工作纪律

D.政治纪律

16.在管理、服务活动中违反有关规定收取费用的行为属于违反\_\_\_\_\_行为。

【单选题】

A.群众纪律

B.组织纪律

C.工作纪律

D.政治纪律

17.党员被依法判处刑罚后，不按照规定给予党纪处分，或者对违反国家法律法规的行为，应当给予党纪处分而不处分的行为违反\_\_\_\_\_。

【单选题】

A.组织纪律

B.工作纪律

C.廉洁纪律

D.群众纪律

18.党员受到党纪处分后，不按照干部管理权限和组织关系对受处分党员开展日常教育、管理和监督工作的行为违反\_\_\_\_\_。

【单选题】

A.组织纪律

B.工作纪律

C.廉洁纪律

D.群众纪律

B

2.0

B

2.0

A

2.0

A

2.0

学员答案 本题得分 全省党员干部《准则》《条例》网络测试

题目

19.党员与他人发生不正当性关系，造成不良影响，情节严重的，给予\_\_\_\_\_\_处分。

【单选题】

A.警告或者严重警告

B.撤销党内职务或留党察看

C.留党察看或开除党籍

D.开除党籍

20.新修订的《中国共产党纪律处分条例》施行前，已结案的案件如需进行复查复议，适用\_\_\_\_\_\_的规定或者政策。

【单选题】

A.当时

B.现在C.当时或现在D.今后

21.“廉洁修身，自觉提升思想道德境界”与下列\_\_\_\_\_是一致的。

【多选题】

A.培养健康的生活情趣

B.交往有节，择善而交

C.作风正派

D.依法用权，秉公用权

22.《中国共产党廉洁自律准则》中关于党员的廉洁自律规范提出，应正确对待和处理\_\_\_\_\_的关系。

【多选题】

A.苦与乐

B.俭与奢

C.廉与腐

D.公与私

23.对严重违犯党纪的党组织的纪律处理措施有\_\_\_\_\_

【多选题】

A.改组

B.重组

C.解散

AC

2.0

ABCD

2.0

ABC

2.0

A

2.0

D

2.0

学员答案 本题得分 全省党员干部《准则》《条例》网络测试

题目

D.合并

24.《中国共产党纪律处分条例》的任务是\_\_\_\_\_。

【多选题】

A.维护党的章程和其他党内法规

B.严肃党的纪律，纯洁党的组织

C.保障党员民主权利，教育党员遵纪守法，维护党的团结统一

D.保证党的路线、方针、政策等的贯彻执行

25.对党组织和党员违犯党纪的行为，应当以事实为依据，以\_\_\_\_\_为准绳，准确地认定违纪性质，区别不同情况，恰当地予以处理。

【多选题】

A.党章

B.其他党内法规

C.国家法律、法规

D.地方政府规章

26.对“实事求是”原则理解正确的是\_\_\_\_\_。

【多选题】

A.对党组织和党员违犯党纪的行为，应当以事实为依据

B.以党章、其他党内法规和国家法律法规为准绳

C.准确认定违纪性质，区别不同情况，恰当予以处理

D.处理违犯党纪的党组织和党员，应当实行惩戒与教育相结合，做到宽严相济

27.有下列情形之一的，应当从重或者加重处分\_\_\_\_\_。

【多选题】

A.在纪律集中整饬过程中，不收敛、不收手的

B.强迫、唆使他人违纪的

ABD

2.0

ABC

2.0

ABC

2.0

ABCD

2.0

学员答案 本题得分 全省党员干部《准则》《条例》网络测试

题目

C.违反政治纪律的

D.《中国共产党纪律处分条例》另有规定的

28.对党员的纪律处分种类有\_\_\_\_\_。

【多选题】

A.警告、严重警告

B.撤销党内职务

C.留党察看

D.开除党籍

29.《中国共产党纪律处分条例》规定了对违反政治纪律行为的处分情形，表述正确的有\_\_\_\_\_。

【多选题】

A.通过信息网络等渠道，妄议中央大政方针，破坏党的集中统一，情节严重的，给予开除党籍处分

B.对抗组织审查，包庇同案人员，情节严重的，给予开除党籍处分

C.违反有关规定取得国（境）外永久居留资格，给予撤销党内职务处分

D.利用宗教活动反对党的路线、方针、政策和决议，破坏民族团结，对策划者、组织者和骨干分子给予留党察看或开除党籍处分 30.《中国共产党廉洁自律准则》和《中国共产党纪律处分条例》体现了\_\_\_\_\_。

【多选题】

A.纪法分开

B.纪在法前

C.纪严于法

D.纪大于法

31.以\_\_\_\_\_等手段，妨害党员自主行使表决权、选举权和被选举权的，给予撤销党内职务、留党察看或者开除党籍处分。

【多选题】

ABCD

2.0

ABC

2.0

ABCD

0.0

ABCD

2.0

学员答案 本题得分 全省党员干部《准则》《条例》网络测试

题目

A.强迫

B.威胁

C.欺骗

D.拉拢

32.拒不执行党组织的\_\_\_\_\_等决定的，给予警告、严重警告或者撤销党内职务处分。

【多选题】

A.分配

B.调动

C.交流

D.建议

33.不得以考察、学习、\_\_\_\_\_等名义变相用公款出国（境）旅游。

【多选题】

A.培训

B.研讨

C.招商

D.参展

34.收受可能影响公正执行公务的\_\_\_\_\_等，违反了党的廉洁纪律。

【多选题】

A.礼品

B.礼金

C.消费卡

D.公务卡

35.在\_\_\_\_\_等事项中优亲厚友、明显有失公平的，视情节给予警告直至留党察看处分。

【多选题】

A.社会保障

B.政策扶持

C.救灾款物分配

D.救济款物分配

36.不按照规定公开\_\_\_\_\_等，侵犯群众知情权，对直接责任者和领导责任者，视情节给予警告直

ABCD

2.0

ABCD

2.0

ABC

2.0

ABCD

2.0

ABC

2.0

学员答案 本题得分 全省党员干部《准则》《条例》网络测试

题目

至留党察看处分。

【多选题】

A.党务

B.政务

C.厂务

D.村（居）务

37.党员领导干部违反有关规定，干预和插手\_\_\_\_\_等市场经济活动，造成不良影响的，给予警告或者严重警告处分。

【多选题】

A.建设工程项目承发包

B.土地使用权出让、政府采购

C.房地产开发与经营

D.矿产资源开发利用、中介机构服务 38.在\_\_\_\_\_时对应当报告的事项不报告或者不如实报告，造成严重损害或者严重不良影响的，对直接责任者和领导责任者，给予警告或者严重警告处分；情节严重的，给予撤销党内职务或者留党察看处分。

【多选题】

A.上级单位检查工作

B.上级单位视察工作

C.向上级单位汇报、报告工作

D.向下级单位指导工作 39.下列行为属于违反生活纪律的是\_\_\_\_\_。

【多选题】

A.生活奢靡、贪图享乐、追求低级趣味

B.与他人发生不正当性关系

C.搞权色交易或者给予财物搞钱色交易

D.豪华装饰公务用车的

40.利用\_\_\_\_\_\_与他人发生性关系的，依照相关规定从重处分。

【多选题】

A.职权

B.教养关系

C.从属关系

ABCD

2.0

AB

2.0

ABC

2.0

ABCD

2.0

学员答案 本题得分 全省党员干部《准则》《条例》网络测试

题目

D.其他相类似关系

41.《中国共产党党员领导干部廉洁从政若干准则》是中共中央于2025年12月印发的。

【判断题】

42.加重处分是指在《中国共产党纪律处分条例》规定的违纪行为应当受到的处分幅度以外，加重一档给予处分。

【判断题】

43.《中国共产党纪律处分条例》仅适用于违犯党纪应当受到党纪追究的党员。

【判断题】 44.对于违纪行为所获得的职务、职称、学历、学位、奖励、资格等其他利益，应当由承办案件的纪检机关或者由其上级纪检机关建议有关组织、部门、单位按照规定予以纠正。

【判断题】

45.违纪后逃往国（境）外、外国驻华使（领）馆的，给予开除党籍处分。

【判断题】 46.党员陈某在单位民主推荐中帮他人拉票、助选，应受到党纪处分。

【判断题】 47.只要是影响公正执行公务，无论礼品、礼金、消费卡等的数额大小，一律不准收受。

【判断题】

48.党员对待群众态度恶劣、简单粗暴，造成不良影响的，情节较重的给予党纪处分。

【判断题】

49.以不正当方式谋求本人或者其他人用公款出国（境）的，属于违反组织纪律的行为。

【判断题】

50.对生活奢靡、贪图享乐，追求低级趣味，造成不良影响的共产党员，应当给予党纪处分。

【判断题】

学员答案 本题得分

× 2.0

√ 2.0

× 2.0

√ 2.0

√ √

2.0 2.0

√ 2.0

√ 2.0

× 2.0

√ 2.0

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！