# 大学生心理卫生与咨询

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-07-28

*第一篇：大学生心理卫生与咨询《大学生心理卫生与咨询》公选课作业 农学院09动物医学2班左保杏子20090109310069一、大学生心理健康的标准是什么？根据心理健康标准评估自己的心理健康状况。答：1、智力正常大学生智力正常的标准是：观察...*

**第一篇：大学生心理卫生与咨询**

《大学生心理卫生与咨询》公选课作业 农学院09动物医学2班左保杏子20090109310069

一、大学生心理健康的标准是什么？根据心理健康标准评估自己的心理健康状况。

答：

1、智力正常大学生智力正常的标准是：观察敏锐、思维灵活、想象力丰富、注意力集中、记忆力强，有强烈的求知欲望和浓厚的探索兴趣。

2、情绪稳定能适度地表达和控制自己的情绪，不过分狂喜，不悲痛欲绝，不骄傲自满，不妄自菲薄;自尊自重，对于无法得到的东西不过于贪求，对于自己能够得到的一切感到满意，心情开朗乐观。

3、接纳别人，悦纳自己能承认别人存在的重要性和作用，同时也能理解别人，既承认他人的优秀之处，又善于吸收他人的长处不卑不亢，交往大方。还能了解自己，接受自己，有自知之明。

4、正视现实，适应能力强心理健康的大学生能面对现实，接受现实。并能能动地去适应现实，进一步地够改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能做出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触；既有高于现实的理想，又不会沉免于不切实际的幻想与奢望中。

5、行为正常心理健康的大学生其行为应予所处的社会情境及社会评价相一致，有责任心，爱心，有独立自主的观点，不盲目随从，对自己的一言一行负责。不过分依赖他人。

6,、人际关系良好心理健康的大学生人际关系协调和谐，在生活的集体中，既能与挚友共聚同处，也能独自沉思享受孤独之美；为他人和集体所接受。根据以上标准可以知道我是一名心理健康的大学生。在学习中，观察敏锐、思维灵活、想象力丰富、注意力集中、记忆力强，有强烈的求知欲望和浓厚的探索兴趣。在生活中，我乐观开朗，并能适度地表达和控制自己的情绪。在与人交往时，我努力学习他人身上的优点来弥补自身的不足，有良好的人际关系，深受老师和同学们的喜爱。面对现实我从不逃避，并积极改变自己去适应社会。在班级工作中，我积极负责，创新进取。

二、谈谈《心灵捕手》的观后感与启发。

答：此部电影从当今社会视角去陈述一个感人的故事，非常现实，给予观众一种身临其境的一种感受，然而影片也呈现出来的是威尔紧闭的心。世界惊呼于他的天才，我们却丝毫没有看到他的内心。直到心理教授西恩用他优于威尔对真实生活经历的感受而开始捕获他的心灵时，威尔的心才开始慢慢打开。这时，我看到的是他的寂寞，没有人能够真正了解真实的他，因为他逃避着自己。他孤独，对现实有自己的看法但希望安于现世，与朋友们喝酒、干活、说脏话。他叛逆，他放荡，然而他又是一个天才，一个超越哈佛骄子的天才，一个拖地的天才。于是，矛盾出来了。他想要逃避，但他又渴望有生命中的救星出现。他可以用一块五毛钱的阅览费抵过好几万的教育费，他可以在法庭上为自己辩护并胜出，他可以用几个小时的时间解出世界上只有两人会的方程，他可以引经据典说的大名鼎鼎的心理学家无言，可是他却不能拥有一个真正的自我。为什么? 一切都是因为那悲惨的童年，那黑色的童年，在心中留下了深深的创伤与自卑！最终威尔在朋友的祝福下，踏上了去加州寻找幸福的征程！以这作为结束，让我又一次为爱情的力量而感叹——爱情的伟大！

综观这部影片，我明白了这部影片向我们展示了一位心理不健康的天才的心路历程，影片通过对心理咨询的描述，向我们表达了很多内容，其中较深层次的内容就是希望我们每个人都能正视我们的过去，正视我们的生活，正视我们的未来。

三、哪些因素影响大学生的人际交往？根据自己的人际交往状况谈谈如何改善人际交往。

答：影响当代大学生人际交往的因素是多方面的，其中既有心理障碍，也有环境障碍。概括起来主要有：

（一）认知障碍个体生活在社会中，会对自身与周围环境给予各种主观性的评价，这种心理活动就是认知。对自我、他人和人际交往过程的错误认知，常常成为影响大学生实际交往，造成交往障碍的关键原因。其中包括：对自我认知的偏差，过高或过低地评价自己；对他人的认知偏差，有刻板印象、首因效应、光环效应、投射效应；对交往过程的认知偏差，只考虑自己的需求而忽略对方的需求。

（二）情感障碍人际关系实际上是一种相亲或相斥的情感关系，情感是人际交往的主要特征它影响着交往着彼此间的行为，决定着实际交往的质量，正所谓“亲则近，疏则远”。大学生人际交往中的情感障碍主要有：嫉妒感、自卑感、羞怯感、恐惧感。

（三）人格障碍所谓人格，意指个人在各种心理过程中经常地、稳定地表现出来的心理特征，包括一个人的兴趣、爱好、气质、性格等。每个人都有自己的人格特征，人与人之间最大的差异就是人格差异。人格上的差异会带来交往中的误解、矛盾与冲突，人格差异对人际交往骑着至关重要的作用。

（四）能力障碍人际交往能力的欠缺也是大学生陷入人际关系困境的一个内在因素。当代大学生人际交往的能力障碍主要表现为：人际交往的知识经验不足，人际沟通的技巧欠缺，人际交往的监控能力缺乏，语言障碍。

（五）学校与家庭教育的不良影响中学时，迫于升学的压力，学校基本只重视学习成绩，人际交往受到忽视。于是，本该发展起来的人际交往能力受到了阻碍。而进入大学后，师生间交流又变得少起来。另外，启发互动式的教学方式还没有完全走入大学课堂，学生参与教学这种有鬼在交往的群体性活动的积极性受到了压制，影响了其交往能力的提高。当代大学生多为独生子女，家庭成员少，因此横向交往较缺乏，而多数大学生在入学前在各个领域得到了父母的过分关爱，人际交往方面也不例外，使孩子人际交往能力匮乏。

（六）传统文化的负面影响在一个沿袭了几千年传统习俗和文化观念的社会中，每个身处其中的人都潜移默化地受到影响。而其中许多关于人际交往的思想和理念也制约着当代大学生相互交流的实际行为，产生了许多负面影响。如：人情关系浓重，“人和”、“中庸”思想为准则，等级观念依然残留。

（七）现代观念的冲击如：现实文化中的急功近利思想，经济交往盛行等。

（八）文化与地位差异身处不同文化背景与地位的人，其思维方式、价值理念、心理特征也明显不同，从而对大学生的人际交往造成阻碍。

要改善人际交往，我们应该正确把握人际交往的基本原则（平等原则、真诚原则、信用原则、宽容原则、互利原则、尊重原则）。通过学习，形成正确的人

际交往观，有正确的自我意识，客观地对待自己与他人。克服人际交往中的情绪障碍，提高情绪智力。加强个人修养，正确分析自己的人格特征，因势制宜，注重在自我教育中完善良好的交往品质，积极投身于社会实践活动。讲究人际交往艺术，培养综合交往能力。

四、合理情绪疗法的实质是社么？如何运用合理情绪疗法改变自己的不良情绪或行为？请以具体事例说明。

答：合理情绪疗法的实质是认知治疗的另一种早起形式。如：一位男同学，在失恋后变得消沉抑郁，不敢从新开始一段新恋情。我们应该让该同学正确理解整个事情是自己对自己完全否定的态度产生的（B），其中失恋是诱发事件（A），不敢在恋爱是其非理性观念产生的不良后果(C)。我们应该帮助该同学从新树立正确的自我认知态度和爱情观，一次恋爱失败只能说明两人不合适在一起，并不能说明自身有何不足(D)，让该同学从失恋的阴影中走出来(E)。

五、谈谈《爱德华大夫》的观后感与启发。

答：这是一个有关心理分析的故事，心理分析是现代科学处理健康人的情感问题的一种方法，分析者只求引导病人谈出他潜藏的问题，使其敞开心扉。一旦围绕病人的情结被揭示出来并加以解释，病人的痛症和混乱就会消失，非理性的恶魔就会被逐出人类的灵魂。

《爱德华大夫》中，JB童年时无意中让弟弟发生意外丧命的负罪感使他痛苦，JB内心压抑这种负罪感，于是这种痛苦形成了一个情结。比如JB看到白色上的直线条时表现出来的恐惧和焦虑。而当JB目睹谋杀事件发生时，当那个与他痛苦万分的童年经历十分相似的情节再现时，JB的犯罪情结爆发了，它不受意识控制，产生了幻想。JB由于痛苦而压抑了这段意识记忆，受犯罪情结所控，幻想自己杀了爱德华大夫。而内心又害怕这个事实，于是安慰自己爱德华大夫没有死而冒充顶替了他，让这个身份继续活下去。JB压抑了这段记忆，但是在睡梦中得以重现，这就解释了为何JB的梦提供了许多寻找真相的线索。而关于JB对白色上的直线条的反应，是他的犯罪情结引发的行为异常。白色上的直线条即像童年时和弟弟的那个滑道上的线条，又像爱德华大夫遇难的那个滑雪场上雪橇滑过的痕迹。斐医生和弗医生对JB的精神分析治疗是通过让JB回忆往事和分析JB的梦来进行。

虽然片中的女医生作为一名心理质询师爱上自己病人JB是有违职业道德的，但是她专业的心理学知识和对问题的透彻分析不得不使我们折服。心理学是一门高深的科学，体现在生活的方方面面。随着人文和艺术的需要，心理学也逐渐透进了文学、美术、电影等领域。我认为我们能够从此片中获得心理学教科书上不曾记载的知识，它将巩固我们现有的知识，又激发我们积极地思考问题、提出问题。

**第二篇：心理卫生与咨询**

北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

《心理卫生与咨询》作业

本课程作业由两部分组成。第一部分为“客观题部分”，由15个选择题组成，每题1分，共15分。第二部分为“主观题部分”，由简答题和论述题组成，共15分。作业总分30分，将作为平时成绩记入课程总成绩。

客观题部分：

一、选择题（每题1分，共15题）

1、伴随着对待精神病人的人道主义改革，19世纪的西方在变态行为的认识研究方面有较大的进展。这种研究大体由两个方向，即(B)A、精神医学的方向和神经医学的方向 B、医学的方向和心理学方向

C、医学的方向和躯体的方向 D、躯体的方向和心理的方向

2、对来访者的有关资料保密，不仅是咨询者的道德原则，也涉及到来访者对咨询者的信任，进而影响咨询的成效，（A)

A、但是，对来访者资料保密不是绝对的。B、因此，对来访者资料保密是绝对的。

C、因此，对来访者资料保密是重要的。D、但是，对来访者资料保密不是必须的。

3、借助一些短语，或复述来访者谈话中的一两个关键词或语气词，或点头、注视等表情动作来完成的；能表达出对来访者的接受、对所谈的东西感兴趣，并希望不要中断的意思，这种倾听技术叫做（B)

A、复述 B、情感反映 C、轻微鼓励 D、概述

4、在咨询师处理咨访关系的过程中，技巧、特质和态度都起作用，但三者不可分离，互不相干。其中最基本的是(D)

A、真诚 B、技巧 北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

C、特质 D、态度

5、（C）的自我防御机制，也叫做躯体化

A、合理化 B、置换 C、转化 D、投射

6、根据吉利兰德等人的看法，以人为中心疗法的发展大体可分四个阶段，其中第二阶段又称为（B）。

A、经验阶段 B、当事人中心阶段 C、非指导性治疗阶段 D、以人为中心治疗阶段

7、艾利斯认为引起情绪、行为失调的是非理性信念，而非理性信念常不以确切的语言形式存在，它是不言明的，它存在与人的“（B）”之中，因此很容易进入意识，影响人的思想活动。

A、潜意识 C、无意识

B、前意识 D、意识

8、对咨询和心理治疗的服务对象而言，咨询与心理治疗有两个层次的帮助功能。其中基础层次是（D）

A、帮助当事人澄清生命价值，明确人生目标 B、帮助当事人发展自我

C、帮助当事人克服各种即时的适应困难 D、帮助当事人自我实现

9、将来访者的主要言谈、思想予以综合整理，在反馈给来访者，这种倾听技术叫做（A）

A、概述 B、情感反映 C、解释 D、释意

10、咨询师在咨询关系中“做真实的自己”，不特意取悦对方，不因自我防御而掩饰、修饰自己的想法和态度，不文饰、回避自己的失误或短处，这种品质称为（A）

A、真诚 B、自我揭示 C、具体性 D、对峙

11、咨询师的（D）是决定共感理解的基本条件之一，而后者是影响咨询改变的最重要的一个变量。北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

A、客观性

B、成熟

C、技能 D、敏感性

12、一个人带着非理性信念来理解、评价他所知觉到的世界，由于这种思维的非理性的、畸形的，其最终结果导致情绪失调。这类自损思维有糟糕可怕化、不能忍受、包罗一切或过度概括、（D）等四种类型。A、以偏概全

B、过度理智化

C、强迫思维

D、贬低自我价值

13、将人的主观世界称为“现象场 ”的是（A）

A、艾利斯 B、罗杰斯 C、弗洛伊德

14、在咨询过程中，最有影响力的环节是(B)A、问题探索阶段 B、治疗／行动阶段 C、方案探讨阶段 D、评估／结束阶段

15、心理咨询和心理治疗的中国化需要从理论和实践两个方面进行，其中理论方面的核心任务是（C）A、认识中国人的国情 B、认识中国人的心理障碍 C、认识中国人的文化 D、认识中国人的生活方式

D、巴甫洛夫

主观题部分：

一、简答题（每题2.5分，共2题）

1、什么是咨询前的心理学诊断 ? 心理咨询开始前的心理学诊断是通过受理谈话和心理检查在正式开展心理咨询前获得有关来访者的较为详细的基础资料。这里所讲的基础资料主要包括两个方面的内容。一是来访者的基本情况主要包括来访者的姓名、性别、年龄、职业、家庭及生活环境等资料。若是学生的话还应了解学生的系别、专业、年级等。二是来访者所要咨询的主要问题、来访者所处的心理的、社会的状况、来访者的人格构造特别是自我机能的状态，来访者问题行为发生和成立的心理动力原因等资料。

2、作为咨询人员应有怎样的自我概念，应如何把握与处理自己的感情，以达到理解来访者 北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

并做好心理咨询的工作？

首先对自己、对他人和社会要有一个客观的了解和合理的态度。在尽可能避免因咨询者的个人因素而导致的咨询阻力的产生。第二要认清自己的能力界限。第三要提高对自己专业职责及专业道德的认识。注重客观性，不得以任何口实使这一过程服务于自己个人的目的。最后咨询人员应对来访者既不取悦也不虚伪 而是真切地关心来访者 正视他人的自由 尊重他人的人格关心他人的幸福与痛苦。只有这样才能使我们的咨询取得成功。

一般来说 在心理咨询过程中 咨询者的感情处理得好 则表现为: 情绪具有稳妥而公正的倾向能较好地控制自己发怒的倾向；能明确地把握自己的情趣并舒适地表现出来具有肯定自己的倾向；不会轻易卷入他人的感情激涡而保持自己的独立性能够较好地表现自己的感情。而咨询者的感情处理得不好则表现为: 感情起伏激烈的倾向；难以控制自己愤怒情绪的倾向；易于对待自己的感情情绪有隐弊的倾向；有否定自己的倾向；过于注意别人的困惑，不会表现自己的感情等。心理卫生与心理咨询

二、论述题（每题5分，共2题）

1、在心理咨询时, 咨询者应持有怎样的基本态度 ? 为什么 ?

《心理卫生与咨询》作业及答案

本课程作业由两部分组成。第一部分为“客观题部分”，由15个选择题组成，每题1分，共15分。第二部分为“主观题部分”，由简答题和论述题组成，共15分。作业总分30分，将作为平时成绩记入课程总成绩。

客观题部分：

一、选择题（每题1分，共15题）

1、伴随着对待精神病人的人道主义改革，19世纪的西方在变态行为的认识研究方面有较大的进展。这种研究大体由两个方向，即(B)A、精神医学的方向和神经医学的方向 B、医学的方向和心理学方向

C、医学的方向和躯体的方向 D、躯体的方向和心理的方向 北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

2、对来访者的有关资料保密，不仅是咨询者的道德原则，也涉及到来访者对咨询者的信任，进而影响咨询的成效，(A)A、但是，对来访者资料保密不是绝对的。B、因此，对来访者资料保密是绝对的。

C、因此，对来访者资料保密是重要的。D、但是，对来访者资料保密不是必须的。

3、借助一些短语，或复述来访者谈话中的一两个关键词或语气词，或点头、注视等表情动作来完成的；能表达出对来访者的接受、对所谈的东西感兴趣，并希望不要中断的意思，这种倾听技术叫做(B)A、复述 B、情感反映 C、轻微鼓励 D、概述

4、在咨询师处理咨访关系的过程中，技巧、特质和态度都起作用，但三者不可分离，互不相干。其中最基本的是(D)A、真诚 B、技巧

C、特质 D、态度

5、（C）的自我防御机制，也叫做躯体化 A、合理化 B、置换 C、转化 D、投射

6、根据吉利兰德等人的看法，以人为中心疗法的发展大体可分四个阶段，其中第二阶段又称为（B）。

A、经验阶段 B、当事人中心阶段 C、非指导性治疗阶段 D、以人为中心治疗阶段

7、艾利斯认为引起情绪、行为失调的是非理性信念，而非理性信念常不以确切的语言形式存在，它是不言明的，它存在与人的“（B）”之中，因此很容易进入意识，影响人的思想活动。北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

A、潜意识 B、前意识 C、无意识 D、意识

8、对咨询和心理治疗的服务对象而言，咨询与心理治疗有两个层次的帮助功能。其中基础层次是（D）

A、帮助当事人澄清生命价值，明确人生目标 B、帮助当事人发展自我

C、帮助当事人克服各种即时的适应困难 D、帮助当事人自我实现

9、将来访者的主要言谈、思想予以综合整理，在反馈给来访者，这种倾听技术叫做（A）A、概述 B、情感反映 C、解释 D、释意

10、咨询师在咨询关系中“做真实的自己”，不特意取悦对方，不因自我防御而掩饰、修饰自己的想法和态度，不文饰、回避自己的失误或短处，这种品质称为（A）

A、真诚 B、自我揭示 C、具体性 D、对峙

11、咨询师的（D）是决定共感理解的基本条件之一，而后者是影响咨询改变的最重要的一个变量。

A、客观性 B、成熟 C、技能 D、敏感性

12、一个人带着非理性信念来理解、评价他所知觉到的世界，由于这种思维的非理性的、畸形的，其最终结果导致情绪失调。这类自损思维有糟糕可怕化、不能忍受、包罗一切或过度概括、（D）等四种类型。

A、以偏概全 B、过度理智化 C、强迫思维 D、贬低自我价值 北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

13、将人的主观世界称为“现象场 ”的是（A）A、艾利斯 B、罗杰斯 C、弗洛伊德 D、巴甫洛夫

14、在咨询过程中，最有影响力的环节是(B)A、问题探索阶段 B、治疗／行动阶段 C、方案探讨阶段 D、评估／结束阶段

15、心理咨询和心理治疗的中国化需要从理论和实践两个方面进行，其中理论方面的核心任务是（C）A、认识中国人的国情 B、认识中国人的心理障碍

C、认识中国人的文化 D、认识中国人的生活方式 主观题部分：

一、简答题（每题2.5分，共2题）

1、什么是咨询前的心理学诊断 ? 答：心理咨询开始前的心理学诊断是通过受理谈话和心理检查在正式开展心理咨询前获得有关来访者的较为详细的基础资料。这里所讲的基础资料主要包括两个方面的内容。一是来访者的基本情况主要包括来访者的姓名、性别、年龄、职业、家庭及生活环境等资料。若是学生的话还应了解学生的系别、专业、年级等。二是来访者所要咨询的主要问题、来访者所处的心理的、社会的状况、来访者的人格构造特别是自我机能的状态，来访者问题行为发生和成立的心理动力原因等资料。

2、作为咨询人员应有怎样的自我概念，应如何把握与处理自己的感情，以达到理解来访者并做好心理咨询的工作？

答：首先对自己、对他人和社会要有一个客观的了解和合理的态度。在尽可能避免因咨询者的个人因素而导致的咨询阻力的产生。第二要认清自己的能力界限。第三要提高对自己专业职责及专业道德的认识。注重客观性，不得以任何口实使这一过程服务于自己个人的目的。最后咨询人员应对来访者既不取悦也不虚伪 北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

而是真切地关心来访者 正视他人的自由 尊重他人的人格关心他人的幸福与痛苦。只有这样才能使我们的咨询取得成功。

一般来说 在心理咨询过程中 咨询者的感情处理得好 则表现为: 情绪具有稳妥而公正的倾向能较好地控制自己发怒的倾向；能明确地把握自己的情趣并舒适地表现出来具有肯定自己的倾向；不会轻易卷入他人的感情激涡而保持自己的独立性能够较好地表现自己的感情。而咨询者的感情处理得不好则表现为: 感情起伏激烈的倾向；难以控制自己愤怒情绪的倾向；易于对待自己的感情情绪有隐弊的倾向；有否定自己的倾向；过于注意别人的困惑，不会表现自己的感情等。心理卫生与心理咨询

二、论述题（每题5分，共2题）

1、在心理咨询时, 咨询者应持有怎样的基本态度 ? 为什么 ? 答：心理咨询并不等同于会话术。心理咨询也不仅仅是咨询技术的问题更重要的是咨询者对来访者持有怎样的态度及以此为基础能否建立起一种彼此信赖的关系。这是心理咨询得以确立并顺利发展下去的前提条件。具体说，应持有下列态度：

一、理解的态度：

咨询人员首先不要试图去为来访者“治病救人”，而应该是如何达到与来访者的“共感的理解”。因此，首先要表明对来访者的理解。来访者感觉到了什么，想说什么，作为咨询者应该觉察得到。同时又能够审视之所以出现这些问题的原因。也就是说作为咨询者须同时进行两种相反的作业，即既被感情所操纵，又受清醒的判断能力所支配。这样当然要求咨询者具有丰富的感觉性和敏锐的思考能力。

二、重视感情投入

作为理想的咨询者，既要有理性的判断，又要有感情的投入，只有这样才能准确地察知来访者理性与感情的交织所引起的问题行为。

那么，如何投入感情才能让他人感受到呢？首先，要认识自身的感情。其次，坦率、真挚的感情表露。第三，重视非语言的感情流露。最后，重视感情投入不应以来访者为转移。

三、律师的态度

就是说要站在来访者一边来考虑问题，去说话，要采取非审判的态度，避免进行道德的判断，也应坚持避免诸如批评、抨击、警告，克服使用诸如提问、诊断、解释、忠告、指示、说服动员、轻率的保证等违背心理咨询共感理解的某些表现和行为。

北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

2、学习至今，请您结合自己的工作实际谈谈心理咨询对儿童心理发展的意义。a儿童心理问题的现状呼唤儿童心理咨询与治疗的出现。

在我国，随着社会和经济的发展，儿童心理健康问题日益突出。受到父母、学校、乃至整个社会的关注。据调查显示：我国3、4亿儿童中大约有35%的儿童有各种心理问题。儿童心理咨询与治疗是解决这些心理问题的良好途径之一。儿童期的心理问题如果不能得到及时的解决，其影响将会伴随终身。b儿童心理咨询与治疗有其独特的疗法与技术

不能单纯地把对儿童的咨询与治疗看成是按比率减少的成人咨询与治疗。其发展阶段、环境、接受咨询与治疗的原因与其他相关因素，对咨询与治疗的方法提出了独特的要求。儿童心理咨询与治疗，除了要具备广博的心理咨询与治疗知识以外，还要对儿童时期独特的生理与心理及其环境变化有着根本的了解。c回顾儿童心理咨询与治疗的历史显示了儿童心理咨询治疗的重要作用 首先，儿童心理咨询与治疗是随着人们对儿童的研究和治疗的发展而发展的。其次，心理咨询与治疗理论与方法的进步为儿童心理咨询提供了发展的沃土。最后，一些国家法案的公布也为儿童心理咨询创造了有利条件。

由此可见，儿童对心理健康的需要反映了社会所提供的心理健康服务的巨大不足。从某种意义上说，预防性服务可能是解决问题的一个经济、有效的好办法。而心理咨询与治疗服务是整个心理健康服务系统中的关键组成部分。

**第三篇：《大学生心理卫生与咨询》作业2024.4**

《大学生心理卫生与咨询》作业

学院：

班级：

姓名：

学号：

电话：

一、什么是心理健康？大学生心理健康的标准是什么？

答：心理健康是一种相对持续稳定、向上，良好地调节自己适应环境的心理状态。大学生心理健康的标准： 标准：

1、智力正常；

2、情绪稳定；

3、接纳别人，悦纳自己；

4、正视现实、适应能力强；

5、行为正常；

6、人际关系良好。

二、理性情绪疗法（RET）中ABCDE指什么？

答：A：诱发性事件（Activating events）;B：由A引起的信念，即对A的评价、解释等（Beliefs）;C：情绪反应和行为后果（Consequence）;D：与不合理的信念进行辩论(Disputing);E：通过治疗达到新的情绪和行为及信念（Effect）。

三、谈谈《心灵捕手》的观后感与启发。

四、人际交往的基本原则有哪些（请详细描述）？你发现哪些人在人际交往中比较受欢迎，他们有什么特点？

人际交往的基本原则有：

1、平等原则，双方在交往关系中的地位是平等的。

2、真诚原则，以“真正的我”出现在对方面前，真实可信地投入

到人际交往中。

3、信用原则，在人际交往中要诚实守信，言行一致。

4、宽容原则，在人际交往过程中要心胸宽广，豁达大度，能够容忍异见。

5、互利原则，在交往活动中互相帮助，双方都能从中得到好处与益处。

6、尊重原则，在人际交往过程重要自重、自爱并且重视他人的人格与价值，在人际交往中将对方置于平等的地位。

特点：诚实稳重，不夸夸其谈，做正确的事情、做不伤害他人的事情、做事时候多为他人着想。

五、谈谈《飞一般的爱情小说》的观后感与启发。

六、什么是爱情三角理论？由爱情三角理论可以将爱情分为哪几种形式？恋爱时你比较看重对方的哪些方面（请注明性别）？

答：斯滕伯格认为，爱情由激情、亲密和承诺三个成分构成，其中激情是一种情绪上的着迷，即一种强烈的渴望与伴侣结合的热情，属于爱情的情绪成分；亲密是指伴侣之间在心理上的互相契合、相互归属的感觉，属于爱情的动机成分；承诺是指心里或口头上对爱情的预期，是爱情的认知成分。这三个维度就构成了爱情三角形。这三种成分可构成七种爱情形式，分别为： 形式：

1、喜欢式爱情：只有亲密；

2、迷恋式爱情：只有激情；

3、空洞式爱情：只有承诺；

4、浪漫式爱情：包括了亲密与激情；

5、同伴式爱情：包括了亲密与承诺；

6、愚蠢式爱情：包括了激情与承诺；

7、完美式爱情：激情、亲密与承诺同时包含在关系之中，是最理想的爱情形式。

要求：

1、统一使用A4纸打印

2、将学院、班级、姓名、学号写清楚，并装订在一起

3、下周三19:30-19:40来教室统一交作业并签到

4、作业的电子版发到519822494@qq.com

5、本次考试平时成绩占30%，作业成绩占70%（没有电子版作业成绩减5分）

**第四篇：《心理卫生与咨询》作业**

北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

《心理卫生与咨询》作业

本课程作业由两部分组成。第一部分为“客观题部分”，由15个选择题组成，每题1分，共15分。第二部分为“主观题部分”，由简答题和论述题组成，共15分。作业总分30分，将作为平时成绩记入课程总成绩。

客观题部分：

一、选择题（每题1分，共15题）

1、伴随着对待精神病人的人道主义改革，19世纪的西方在变态行为的认识研究方面有较大的进展。这种研究大体由两个方向，即(B)A、精神医学的方向和神经医学的方向 B、医学的方向和心理学方向

C、医学的方向和躯体的方向 D、躯体的方向和心理的方向

2、对来访者的有关资料保密，不仅是咨询者的道德原则，也涉及到来访者对咨询者的信任，进而影响咨询的成效，（A)

A、但是，对来访者资料保密不是绝对的。B、因此，对来访者资料保密是绝对的。

C、因此，对来访者资料保密是重要的。D、但是，对来访者资料保密不是必须的。

3、借助一些短语，或复述来访者谈话中的一两个关键词或语气词，或点头、注视等表情动作来完成的；能表达出对来访者的接受、对所谈的东西感兴趣，并希望不要中断的意思，这种倾听技术叫做（B)

A、复述 B、情感反映 C、轻微鼓励 D、概述

4、在咨询师处理咨访关系的过程中，技巧、特质和态度都起作用，但三者不可分离，互不相干。其中最基本的是(D)

A、真诚 B、技巧 北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

C、特质 D、态度

5、（C）的自我防御机制，也叫做躯体化

A、合理化 B、置换 C、转化 D、投射

6、根据吉利兰德等人的看法，以人为中心疗法的发展大体可分四个阶段，其中第二阶段又称为（B）。

A、经验阶段 B、当事人中心阶段 C、非指导性治疗阶段 D、以人为中心治疗阶段

7、艾利斯认为引起情绪、行为失调的是非理性信念，而非理性信念常不以确切的语言形式存在，它是不言明的，它存在与人的“（B）”之中，因此很容易进入意识，影响人的思想活动。

A、潜意识 C、无意识

B、前意识 D、意识

8、对咨询和心理治疗的服务对象而言，咨询与心理治疗有两个层次的帮助功能。其中基础层次是（D）

A、帮助当事人澄清生命价值，明确人生目标 B、帮助当事人发展自我

C、帮助当事人克服各种即时的适应困难 D、帮助当事人自我实现

9、将来访者的主要言谈、思想予以综合整理，在反馈给来访者，这种倾听技术叫做（A）

A、概述 B、情感反映 C、解释 D、释意

10、咨询师在咨询关系中“做真实的自己”，不特意取悦对方，不因自我防御而掩饰、修饰自己的想法和态度，不文饰、回避自己的失误或短处，这种品质称为（A）

A、真诚 B、自我揭示 C、具体性 D、对峙

11、咨询师的（D）是决定共感理解的基本条件之一，而后者是影响咨询改变的最重要的一个变量。北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

A、客观性

B、成熟

C、技能 D、敏感性

12、一个人带着非理性信念来理解、评价他所知觉到的世界，由于这种思维的非理性的、畸形的，其最终结果导致情绪失调。这类自损思维有糟糕可怕化、不能忍受、包罗一切或过度概括、（D）等四种类型。A、以偏概全

B、过度理智化

C、强迫思维

D、贬低自我价值

13、将人的主观世界称为“现象场 ”的是（A）

A、艾利斯 B、罗杰斯 C、弗洛伊德

14、在咨询过程中，最有影响力的环节是(B)A、问题探索阶段 B、治疗／行动阶段 C、方案探讨阶段 D、评估／结束阶段

15、心理咨询和心理治疗的中国化需要从理论和实践两个方面进行，其中理论方面的核心任务是（C）A、认识中国人的国情 B、认识中国人的心理障碍 C、认识中国人的文化 D、认识中国人的生活方式

D、巴甫洛夫

主观题部分：

一、简答题（每题2.5分，共2题）

1、什么是咨询前的心理学诊断 ? 答：心理咨询开始前的心理学诊断是通过受理谈话和心理检查在正式开展心理咨询前获得有关来访者的较为详细的基础资料。这里所讲的基础资料主要包括两个方面的内容。一是来访者的基本情况主要包括来访者的姓名、性别、年龄、职业、家庭及生活环境等资料。若是学生的话还应了解学生的系别、专业、年级等。二是来访者所要咨询的主要问题、来访者所处的心理的、社会的状况、来访者的人格构造特别是自我机能的状态，来访者问题行为发生和成立的心理动力原因等资料。北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

2、作为咨询人员应有怎样的自我概念，应如何把握与处理自己的感情，以达到理解来访者并做好心理咨询的工作？

答：首先对自己、对他人和社会要有一个客观的了解和合理的态度。在尽可能避免因咨询者的个人因素而导致的咨询阻力的产生。第二要认清自己的能力界限。第三要提高对自己专业职责及专业道德的认识。注重客观性，不得以任何口实使这一过程服务于自己个人的目的。最后咨询人员应对来访者既不取悦也不虚伪 而是真切地关心来访者 正视他人的自由 尊重他人的人格关心他人的幸福与痛苦。只有这样才能使我们的咨询取得成功。

一般来说 在心理咨询过程中 咨询者的感情处理得好 则表现为: 情绪具有稳妥而公正的倾向能较好地控制自己发怒的倾向；能明确地把握自己的情趣并舒适地表现出来具有肯定自己的倾向；不会轻易卷入他人的感情激涡而保持自己的独立性能够较好地表现自己的感情。而咨询者的感情处理得不好则表现为: 感情起伏激烈的倾向；难以控制自己愤怒情绪的倾向；易于对待自己的感情情绪有隐弊的倾向；有否定自己的倾向；过于注意别人的困惑，不会表现自己的感情等。心理卫生与心理咨询

二、论述题（每题5分，共2题）

1、在心理咨询时, 咨询者应持有怎样的基本态度 ? 为什么 ? 答：心理咨询并不等同于会话术。心理咨询也不仅仅是咨询技术的问题更重要的是咨询者对来访者持有怎样的态度及以此为基础能否建立起一种彼此信赖的关系。这是心理咨询得以确立并顺利发展下去的前提条件。具体说，应持有下列态度：

一、理解的态度：

咨询人员首先不要试图去为来访者“治病救人”，而应该是如何达到与来访者的“共感的理解”。因此，首先要表明对来访者的理解。来访者感觉到了什么，想说什么，作为咨询者应该觉察得到。同时又能够审视之所以出现这些问题的原因。也就是说作为咨询者须同时进行两种相反的作业，即既被感情所操纵，又受清醒的判断能力所支配。这样当然要求咨询者具有丰富的感觉性和敏锐的思考能力。

二、重视感情投入

作为理想的咨询者，既要有理性的判断，又要有感情的投入，只有这样才能准确地察知来访者理性与感情的交织所引起的问题行为。

北 京 师 范 大 学 网 络 教 育

那么，如何投入感情才能让他人感受到呢？首先，要认识自身的感情。其次，坦率、真挚的感情表露。第三，重视非语言的感情流露。最后，重视感情投入不应以来访者为转移。

三、律师的态度

就是说要站在来访者一边来考虑问题，去说话，要采取非审判的态度，避免进行道德的判断，也应坚持避免诸如批评、抨击、警告，克服使用诸如提问、诊断、解释、忠告、指示、说服动员、轻率的保证等违背心理咨询共感理解的某些表现和行为。

2、学习至今，请您结合自己的工作实际谈谈心理咨询对儿童心理发展的意义。

答：a儿童心理问题的现状呼唤儿童心理咨询与治疗的出现。

在我国，随着社会和经济的发展，儿童心理健康问题日益突出。受到父母、学校、乃至整个社会的关注。据调查显示：我国3、4亿儿童中大约有35%的儿童有各种心理问题。儿童心理咨询与治疗是解决这些心理问题的良好途径之一。儿童期的心理问题如果不能得到及时的解决，其影响将会伴随终身。b儿童心理咨询与治疗有其独特的疗法与技术

不能单纯地把对儿童的咨询与治疗看成是按比率减少的成人咨询与治疗。其发展阶段、环境、接受咨询与治疗的原因与其他相关因素，对咨询与治疗的方法提出了独特的要求。儿童心理咨询与治疗，除了要具备广博的心理咨询与治疗知识以外，还要对儿童时期独特的生理与心理及其环境变化有着根本的了解。c回顾儿童心理咨询与治疗的历史显示了儿童心理咨询治疗的重要作用 首先，儿童心理咨询与治疗是随着人们对儿童的研究和治疗的发展而发展的。其次，心理咨询与治疗理论与方法的进步为儿童心理咨询提供了发展的沃土。最后，一些国家法案的公布也为儿童心理咨询创造了有利条件。

由此可见，儿童对心理健康的需要反映了社会所提供的心理健康服务的巨大不足。从某种意义上说，预防性服务可能是解决问题的一个经济、有效的好办法。而心理咨询与治疗服务是整个心理健康服务系统中的关键组成部分。

**第五篇：《心理卫生与咨询》作业答案**

《心理卫生与咨询》作业答案

客观题部分：

一、选择题（每题1分，共15题）参考答案：

1.B

2.A

3.B

4.D

5.C 6.B

7.Ｂ

8.D

9.A

10.A 11.D

12.D

13.A

14.B

15.Ｃ

主观题部分：

一、简答题（每题2.5分，共2题）

1、什么是咨询前的心理学诊断 ? 答：答案要点：

心理咨询开始前的心理学诊断, 是通过受理谈话和心理检查,在正式开展心理咨询前获得有关来访者的较为详细的基础资料。这里所讲的基础资料, 主要包括两个方面的内容。一是来访者的基本情况, 主要包括来访者的姓名、性别、年龄、职业、家庭及生活环境等资料。若是学生的话, 还应了解学生的系别、专业、年级等。二是来访者所要咨询的主要问题、来访者所处的心理的、社会的状况、来访者的人格构造, 特别是自我机能的状态，来访者问题行为发生和成立的心理动力原因等资料。

2、作为咨询人员应有怎样的自我概念，应如何把握与处理自己的感情，以达到理解来访者并做好心理咨询的工作？ 答：答案要点：

首先, 对自己、对他人和社会要有一个客观的了解和合理的态度。在尽可能避免因咨询者的个人因素而导致的咨询阻力的产生。第二, 要认清自己的能力界限。第三, 要提高对自己专业职责及专业道德的认识。注重客观性，不得以任何口实, 使这一过程服务于自己个人的目的。最后, 咨询人员应对来访者既不取悦, 也不虚伪, 而是真切地关心来访者, 正视他人的自由, 尊重他人的人格, 关心他人的幸福与痛苦。只有这样, 才能使我们的咨询取得成功。

一般来说 , 在心理咨询过程中, 咨询者的感情处理得好, 则表现为 : 情绪具有稳妥而公正的倾向, 能较好地控制自己发怒的倾向；能明确地把握自己的情趣并舒适地表现出来, 具有肯定自己的倾向；不会轻易卷入他人的感情激涡而保持自己的独立性, 能够较好地表现自己的感情。而咨询者的感情处理得不好, 则表现为 : 感情起伏激烈的倾向；难以控制自己愤怒情绪的倾向；易于对待自己的感情, 情绪有隐蔽的倾向；有否定自己的倾向；过于注意别人的困惑，不会表现自己的感情等。

二、论述题（每题5分，共2题）

1、在心理咨询时, 咨询者应持有怎样的基本态度 ? 为什么 ? 答：答案要点：

心理咨询并不等同于会话术。心理咨询也不仅仅是咨询技术的问题, 更重要的是咨询者对来访者持有怎样的态度, 及以此为基础能否建立起一种彼此信赖的关系。这是心理咨询得以确立并顺利发展下去的前提条件。

1．理解的态度：

咨询人员首先不要试图去为来访者 “ 治病救人 ”, 而应该是如何达到与来访者的“ 共感的理解 ”。因此，首先要表明对来访者的理解。来访者感觉到了什么, 想说什么, 作为咨询者应该觉察得到。同时又要能够审视之所以出现这些问题的原因。也就是说作为咨询者须同时进行两种相反的作业, 即既被感情所操纵, 又受清醒的判断能力所支配。这样当然要求咨询者具有丰富的感受性和敏锐的思考能力。

2．重视感情投入

人的行为, 特别是问题行为不一定是基于理性的, 而更多的是受感情所左右。作为理想的咨询者,要有感情的投入,才能准确地察知来访者理性与感情的交织所引起的问题行为。首先, 要认识与体味自身的真实感情。其次, 坦率、真挚的感情表露。第三 , 重视非语言的感情流露。最后, 无条件地尊重和接纳来访者所表露出的情绪、欲求等, 并以相应的形式反馈给来访者。当来访者不能明确表达自己的感情时, 咨询者应以非指示的引导帮助来访者, 促使其感情能明朗化。

3．律师的态度

就是要站在来访者一边来考虑问题, 去说话, 要采取非审判的态度, 避免进行道德的判断 , 也应坚持避免诸如批评、抨击、警告, 克制使用诸如提问、诊断、解释、忠告、指示、说服动员、轻率的保证等违背心理咨询共感理解的某些表现和行为。

2、学习至今，请您结合自己的工作实际谈谈心理咨询对儿童心理发展的意义。答：答案要点：

1．儿童心理问题的现状呼唤儿童心理咨询与治疗的出现。

在我国，随着社会和经济的发展，儿童心理健康问题日益突出。受到父母、学校、乃至整个社会的关注。据调查显示：我国3、4亿儿童中大约有35%的儿童有各种心理问题。儿童心理咨询与治疗是解决这些心理问题的良好途径之一。儿童期的心理问题如果不能得到及时的解决，其影响将会伴随终身。

2．儿童心理咨询与治疗有其独特的疗法与技术

不能单纯地把对儿童的咨询与治疗看成是按比率减少的成人咨询与治疗。其发展阶段、环境、接受咨询与治疗的原因与其他相关因素，对咨询与治疗的方法提出了独特的要求。儿童心理咨询与治疗，除了要具备广博的心理咨询与治疗知识以外，还要对儿童时期独特的生理与心理及其环境变化有着根本的了解。

3．回顾儿童心理咨询与治疗的历史显示了儿童心理咨询治疗的重要作用

首先，儿童心理咨询与治疗是随着人们对儿童的研究和治疗的发展而发展的。其次，心理咨询与治疗理论与方法的进步为儿童心理咨询提供了发展的沃土。最后，一些国家法案的公布也为儿童心理咨询创造了有利条件。

由此可见，儿童对心理健康的需要反映了社会所提供的心理健康服务的巨大不足。从某种意义上说，预防性服务可能是解决问题的一个经济、有效的好办法。而心理咨询与治疗服务是整个心理健康服务系统中的关键组成部分。

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！