**江西师范大学学生处**

学工字〔2016〕60号

**关于举办江西师范大学**

**首届大学生心理健康知识大赛的通知**

各学院：

 为进一步增进大学生对心理健康知识的了解，提高同学们学习心理健康知识的兴趣，提高大学生心理保健意识和心理调适能力，学生处、心理教育中心决定在全校举办首届大学生心理知识大赛活动。现将有关事项通知如下：

1. **大赛主题**

学心理知识，走健康人生

1. **主承办单位**

主办：学生处、心理教育中心

承办：文学院

1. **参赛对象：**

在校学生均可报名，以学院为单位组队，每学院限报一组，每组5人。

1. **比赛安排**

预赛时间：2016年11月15日下午2:00

预赛地点：大学生活动中心二楼半团体辅导室。

决赛时间：2016年11月22日下午2:00

决赛地点：音乐艺术文化广场报告厅。

1. **活动开展**

**（1）比赛组织:**

本次比赛分为预赛、决赛两个阶段。在预赛中，24个学院代表队抽签分组，2个学院为一组进行对抗，总成绩排名前10支学院代表队进入决赛。

在决赛中，10支代表队同样抽签，2个学院为一组进行对抗，根据总成绩进行排名，颁发一、二、三等奖。

**（2）大赛环节**

**第1环节“此心必答”**

必答题。

比赛规则：每组抽选10个小题，均为单选题。要求选手在呈现题目后10秒之内立即回答，回答正确记分，错误不记分。

评分规则: 每小组必须在规定的时间给出相应的答案，答对一题加10分，答错不扣分。

**第2环节“心灵手快”**

抢答题。

比赛规则：本环节为抢答题，在大屏幕显示出题并在主持人宣布开始抢答后进行抢答。

评分规则: 每题答对得5分，答错扣5分。

**第3环节“心灵相通”**

每支参赛队伍派出4人组成两组：一人猜词，另外一人不能说话在看主持人提供的词语（或者成语、实物图片等）后用形体语言表达给竞猜者，由竞猜者猜出，每组三分钟。答对一题，得10分。

**第4环节“心灵捕手”**

风险题。

比赛规则：此环节设有10分、20分、30分题，各参赛队必须先选择风险分值，主持人再宣读相对应的风险题，队员可共同完成，1人主答，同队队员可作补充，以最后的答案为准。各队均可以抽选1道风险题，答题时间为1分钟。

评分规则:

答对则为该队加上所选择的风险分值，不答、答错、超时或答不完整的，从已得成绩中扣除所选择的风险分值。

附件：心理健康知识竞赛题目（示例）

学生处 心理教育中心

2016年11月4日

附件：

**心理健康知识竞赛题目（示例）**

**一、判断题。**

1. 打电话能提高人的活力，令整体细胞都有良好的影响。（√）
2. 大学生对职业和前途的考虑是在毕业时才考虑还来得及。（×）
3. 大学生经常参加集体活动、户外运动、同学聚会，是增进身心健康的良方。 （√）
4. 大学生心理健康教育应该以预防为主。（√）
5. 大学生心理问题主要集中在学习、就业、人际交往、情感等问题上 （√）
6. 胆汁质的人具有很高的兴奋性和较弱的抑制力。 （√）
7. 当刺激事件打破了有机体现有的平衡或超过了个体的能力所及，个体就会感受到压力。（√）
8. 当情境的作用很明显时，我们倾向于把人的行为归因于内在原因。（×）
9. 当认知和情感不一致时,一般是认知将决定人的行为。（×）
10. 到大学阶段，学生的理解识记已高度发展了，机械识记几乎不存在了。（×）
11. 的面部表情是个体通过后天模仿，学习而获得的，与先天遗传关系不大。（×）
12. 动机水平越高，工作效率就越高 （×）

**二、单选题。**

1．下列哪种心理属于健康心理 ( D )
A．抑郁情绪

B．不愿与人交往
C．经常感觉自己无能

D．遇到困难时，能积极克服困难

2．心理健康在社会交往中可表现为 ( C )
A．经常与素不相识的人十分热情地交谈．表现为十分兴奋的状态
B．对同事、好友无缘无故地表现为冷漠、漠不关心
C．有自己喜欢与不喜欢的人
D．接触异性时经常表现为紧张的情绪

3．下列行为哪一项属于心理健康的范围 ( D )
A．见人都热情相待

B．见什么人说什么话
C．经常努力工作

D．经常保持乐观的心态

4．良好的心理康复能力不包括（ C ）
A．精神创伤后不留严重痕迹

B．再次回忆创伤时较为平静
C．回忆起既往的精神创伤时情绪波动大

  D．回忆起精神创伤时，原有的情绪色彩变得平淡

5.学校增进心理健康的主要途径和方法是( A　)

A．心理健康教育

B．进行大规模问卷调查

C．心理咨询

D．心理治疗
6.健康的概念是指哪种状态？（ D  ）
 A．身体健康

B．生理无残疾

C．心理健康

D．身心健康

7心理健康表现心理的耐受力方面为 ( C )

A．过去的痛苦的体验经常浮现在自己的脑海里，但不影响日常的工作和生活

B．遇到困难，能够忍受

C．把克服困难当成一种乐趣，而勇敢地面对生活的挫折

D．对于同事外入的议论并不在意

8、 心理咨询的原则不包括（ B ）

A．时间限定的原则

C．伦理原则

D．有偿原则

9、心理健康的最终目标是 (C)

A．自我实现

B．和谐人际关系

C．保持人格完整

D．保持协调情绪

10.心理学属于(C)

 A．自然科学

B．社会科学

C．自然科学和社会科学双重性质的科学

D．哲学

**三、多选题**

1 、目前大学生的心理健康干预最主要的形式包括（ABCD ）
 A、个别心理咨询    B、团体心理咨询

  C、心理健康教学    D、心理训练活动

2、影响人格形成与发展的因素主要有（ABCD）
 A、遗传因素    B、社会文化因素

  C、家庭环境因素   D、早期童年经验

3、下列哪些陈述符合青少年的心理特点？（ABC ）
 A、精力旺盛    B、感情丰富

 C、渴望独立     D、认识能力高，看问题全面

4、你认为以下哪种情况属于心理紧张的征兆？（ ABD ）
 A、食欲过盛        B、颈背肌肉紧张

   C、学习力不从心      D、注意力难以集中

5、心理健康的判别方法主要有  （BCD）

A、生理学方法     B、心理学方法

 C、社会学方法     D、统计学方法

6、关于心理健康教育的特征正确的是（ABCD）
  A、发展性       B、主动性      C、整体性     D、活动性
7、社交恐怖症表现为（ABCD）
  A、社交场合极度焦虑     B、害怕当众发言权

 、害怕当众表演       D、极不自然

8.新生入校，独立是第一关，独立应该从哪些小事做起？（ABCD）
 A、整理好自己的领地           B、规划好自己的时间
 C、熟悉周围的环境            D、初步建立社交圈子

9.破坏心理健康的原因（BCD）

 A、出乎个人意料的事件发生        B、外界强大压力
 C、个体社会支持不良           D、超越个体中介系统的应付能力

10.自卑感的形成受下列哪些因素的影响（ABCD）
 A、家庭    B、生理健康状况    C、学习环境     D、先天遗传素质

**四、心灵相通。**

**心潮澎湃、口是心非、万众一心、铁石心肠等含心字的四字成语。**

**抄报：** 学校领导。

**抄送：** 学工委成员单位。

学生处办公室 2016年11月4日印发