

教育心理学辅导：中学生心理健康教育 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/170/2021_2022__E6_95_99_E8_82_B2_E5_BF_83_E7_c38_170548.htm

53、如何理解心理健康及其标准？答：心理健康就是一种良好的、持续的心理状态与过程，表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，能有效发挥个人的身心潜力以及作为社会一员的积极的社会功能。标准：（1）对现实的有效知觉（2）

具有良好的自我认识能力，能做到自知、自尊和自我接纳（3）具有良好的自我调控和适应能力（4）具有与人建立和谐的人际关系的能力（5）具有健全的人格来源：考试大

54、联系实际谈谈影响中学生心理健康的因素。答：（一）生物因素（1）生物遗传因素（2）病菌、病毒感染（3）脑外伤或化学物质中毒（二）社会环境因素（1）早期教育与家庭环境（2）生活事件与环境变迁（三）个体心理因素（1）心理冲突（2）特殊的人格特征来源：考试大

55、简述确保中学生心理健康的意义答：（1）中学生身体、心理发展的需要（2）中学生人格健全发展的需要（3）中学生社会适应能力发展的需要

来源：考试大 56、中学生常见的心理问题有对哪些？答：焦虑症、抑郁症、强迫症、恐怖症、人格障碍与人格缺陷、性偏差、进食障碍、睡眠障碍八种。

57、行为改变和行为演练的方法有哪些？（278页）答：行为改变的方法：强化法、代币奖励法、行为塑造法、示范法、惩罚法、自我控制法。

行为演练的方法：全身松弛训练、系统脱敏法、肯定性训练

。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com