浙江大学电气工程学院

研究生团总支

心理健康知识竞赛

分析报告

2018年12月

目录

[总结 2](#_Toc532932715)

[1 试题分析 3](#_Toc532932716)

[1.1.1【判断1】 3](#_Toc532932717)

[1.1.2【判断2】 4](#_Toc532932718)

[1.1.3【判断8】 5](#_Toc532932719)

[1.1.4【判断9】 6](#_Toc532932720)

[1.1.5【选择3】 8](#_Toc532932721)

[1.1.6【选择4】 9](#_Toc532932722)

[1.1.7【选择5】 10](#_Toc532932723)

[1.1.8【选择6】 12](#_Toc532932724)

[1.1.9【选择7】 14](#_Toc532932725)

[1.1.10【多选题10】 16](#_Toc532932726)

[2 知识竞赛试卷答案 18](#_Toc532932727)

## 总结

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确提出“加强学生的心理健康教育”。当今社会人人追求健康，健康不仅仅指具备健康体魄的身体健康，还包括能够适应现代社会生活的心理健康。二者关系极为密切，它们相互作用和影响，任何一方都不可忽视。对处于青年期的大学生的心理健康教育尤为重要。青年的生理、心理发展具有的不平衡、不稳定性和可塑性，使得青年极易接受外界环境各种因素的影响。大学生的吸收能力大于他们的辨别能力，这就容易受社会消极影响而形成消极心理。因此，如何驾驭青年期的这些特点，施以心理健康教育，使其朝着积极健康的方向发展，成为民族振兴所需要的人才，是十分重要的。当前，越来越多的学校开始重视大学生心理健康教育，也有更多的同学参与到了心理健康知识的学习中。

为了更好的分析大学生的心理健康水平，2018年12月16日，浙江大学电气工程学院团总支组在永谦剧场B座第二报告厅举行举办了“合理规划大学生活，提升心理健康水平”心理健康讲座和心理健康知识竞赛，参与人数约120人，针对每位同学的知识竞赛答题情况，形成此分析报告。

在本次心理健康知识竞赛中，共有11小问，其中包含4题判断题，6题单选题和1题多选题。每道题的正确率如表1所示:

表1 试题准确率情况

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 题号 | 正确率 | 题号 | 正确率 |
| 1 | 98.1% | 2 | 59.6% |
| 3 | 59.0% | 4 | 78.9% |
| 5(1) | 32.4% | 5(2) | 94.6% |
| 6 | 72.0% | 7 | 55.6% |
| 8 | 87.9% | 9 | 99.0% |
| 10 | 97.0% |  |  |

本次知识竞赛围绕学生心理知识储备，心理问题的发展和成因，对患者的社会歧视和咨询就医等措施方面对电气工程学院学生进行考察，从答题状况来看颇有收获，结合知识讲座，希望能提高同学们在心理健康方面的素养，培养同学应对相关情况的意识。

## 1 试题分析

### 1.1.1【判断1】

判断一个人的心理健康，不能简单的根据一时一事下结论。一个人偶尔出现的一些不健康的心理和行为，并非意味着这人就一定有心理疾病。（对）

答题情况：

图1 判断1 的答题情况

本题是本次心理知识问卷第一题，题目难度简单，旨在热身。通过问卷调查发现，参与调查的学生绝大多数能够正确认识心理健康和心理疾病。该题主要考察对于心理健康概念的认识。心理健康的基本含义是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完美、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。与心理健康相对应的是心理亚健康以及心理病态。心理健康从不同的角度有不同的含义，衡量标准也有所不同。当个体由于人际关系、失恋、落榜或社会压力等原因造成情绪波动、失调，一段时间内不良情绪造成兴趣衰减、生活规律紊乱等心理障碍时，是几乎人人都可能遇到的。正确认识心理疾病应通过整体和足够时间的考量来确定个体是否存在心理上不可自我调节、对个体/周围环境造成影响的现象来综合判定。而对于不良的心理情绪或心理障碍，我们应予以帮助和疏导，确保其不会恶化成为不可逆转的心理疾病。

### 1.1.2【判断2】

心理咨询在任何情况下，对来访者的个人资料都一定要保密。（错）

答题情况：

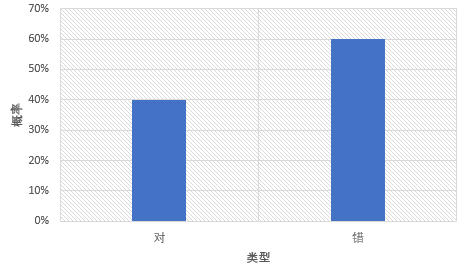


图2 判断2 的答题情况

人们在进行心理咨询的时候总是希望被保密的，按老师的例子有的甚至连面容都不愿露出，这也难怪在做题目的时候，有将近小半同学选择认为心理咨询在任何情况下，对来访者的个人资料都一定要保密是正确的。诚然，大多数情况下，除非来访者书面同意或其法人代表、监护人和代表患者利益的人同意，否则心理咨询师无权、也不能泄露有关来访者的保密资料。心理咨询师有义务采取合理的预防性措施为来访者保守秘密，这也是来访者愿意吐露心声的

基础。这时候来访者的隐私权和保密权是受到道德和法律的共同保护的。

但是在一定的特殊情况下，保密原则是可以被可以被打破，且是受到法律保护和支持的。1969年秋天，加州大学伯克利分校的留学生ProsenjitPoddar为情所困，杀死了自己的女友TatianaTarasoff。而在他行动之前，他曾向自己的心理医生LawrenceMoore博士透露过自己的杀人计划。Moore博士也判定，Poddar患有严重的偏执型精神分裂症，但出于保护病人的隐私，他并没有把Poddar的病情以及“杀人计划”告诉女友Tarasoff和她的家人。女友Tarasoff在毫无防备的情况下无辜被杀，其父母把心理医生Moore博士告上了下级法院，结果法院拒审此案，认为Moore博士只是履行了保密义务。Tarasoff父母又提出上诉，加州最高法院裁定，医生不仅对病人的隐私保护负有责任，同样在病人威胁到他人生命健康时，有义务提前告知潜在的受害者，甚至可以通知警方或采取任何合理措施。庭审法官MathewO.Tobriner在当时写下的多数判决意见，成为后来影响众多案件的标本：“公共政策支持医生保护病人的疾病隐私，但在病情可能威胁到他人的生命安全时，保密义务屈从于维护公共安全的义务，医生的保密特权必须终止。”由此可见为维护來访者利益或为维护社会公共利益等特殊情况下，咨询师是有义务打破保密原则，其行为是受法律保护的。

由此，为了更好的让咨询师完成心理辅导，法律规定了几种保密例外情况：（1）求助者同意将保密信息透露他人。（2）司法机关要求心理咨询师提供保密信息。（3）出现针对咨询师的伦理或者法律诉讼。（4）心理咨询中出现法律规定的保密限制，如虐待儿童，老人。（5）求助者可能对自身或者他人造成即可的伤害或死亡威胁。（6）求助者患有危及生命的传染性疾病。在这些时候咨询师透露来访者个人信息是无可非议的，令人高兴的是参加问卷调查的大多数同学都能理性接受这个实际情况，给出正确答案。

我们在接受咨询师的心理治疗的时候，首先要相信咨询师行为的初衷都是为你和社会好的，这也是道德和法律共同保障的，我们要尽量将自己的心理问题准确全面的反应给咨询师，唯有这样才能更好的去接受治疗，重新感知到世界的美好。

### 1.1.3【判断8】

心理、精神类的疾病是由病人思维方式异常产生的，与大脑生理病变无关。（错）

答题情况：

图3 判断8 的答题情况

本题基于阅读材料，阅读材料介绍了抑郁症的临床症状，本题进一步引导学生明确心理疾病的产生原因和症状。通过问卷调查发现，参与调查的学生中，88%能够正确明确心理疾病的定义，12%判断有误，说明还是存在部分学生对心理疾病的理解不够到位，仅仅认为心理疾病是心理或精神上的问题。

比如血清素与抑郁症、躁狂症、睡眠和饮食障碍、精神分裂症、幻觉、急性焦虑症以及心理变态有着千丝万缕的联系，它表现出来的作用可体现在抑制思维活动，镇定情绪，缓解焦虑。抗抑郁药也是通过阻止血清的再吸收来制成的。所以我们不应当仅仅把抑郁症看作心病，想太多，它首先是生理疾病，应当引起我们的足够重视。

### 1.1.4【判断9】

看上去乐观的人往往不可能得抑郁症，抑郁症外表闷闷不乐，还是很容易被发现的。（错）

答题情况：

图4 判断9 的答题情况

本题基于阅读材料，阅读材料介绍了抑郁症相关事例，通过题目引导学生正确认识抑郁症。通过问卷调查发现，参与调查的学生中，99%能够正确明确心理疾病的定义，1%判断有误，说明绝大多数学生对抑郁症有比较清晰的认识，知道抑郁症患者并非表象可以发现或确诊的，更多抑郁症患者可能是自我的心理挣扎。

有一个短篇故事能最好的形容这样的情况：

"医生，我得了严重的抑郁症 你能给我看看吗?"  
"我们这有全市最搞笑的小丑，他应该能治好你的病。"  
"医生，我就是那个小丑."

那个总是笑嘻嘻逗人笑的小丑也是有抑郁症的人。

抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为；甚至发生木僵；部分病例有明显的焦虑和运动性激越；严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。迄今，抑郁症的病因并不非常清楚，但可以肯定的是，生物、心理与社会环境诸多方面因素参与了抑郁症的发病过程。然而，以上这些因素并不是单独起作用的，强调遗传与环境或应激因素之间的交互作用、以及这种交互作用的出现时点在抑郁症发生过程中具有重要的影响。因此，不同程度的抑郁症患者可能存在于我们的周围，学生、工作族等高压人群可能会是抑郁症潜在率较高的群体。

所以，当身边的看似乐观的人表现异常时，我们不应掉以轻心。

### 1.1.5【选择3】

下列不属于神经衰弱的症状有（D）

A.容易疲劳B.自我压迫C.睡眠障碍D.缺乏生活兴趣

答题情况：

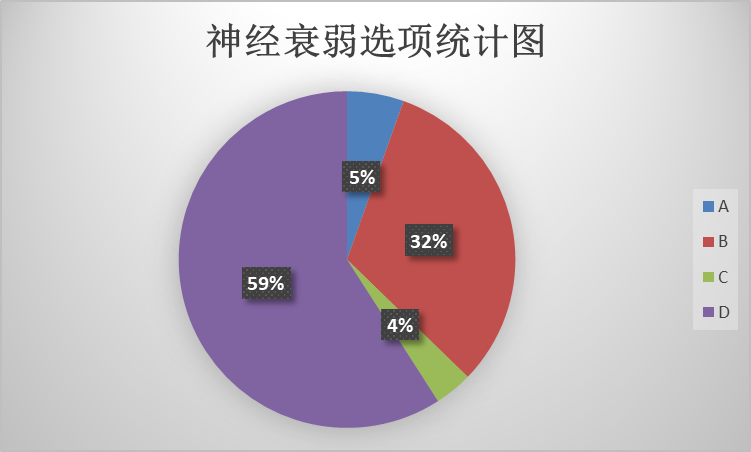


图5 选择3 的答题情况

正确率为59%，错误的绝大多数选择了B，即自我压迫。

首先我们应当了解什么是神经衰弱。神经衰弱是是由于长期处于紧张和压力下，出现精神易兴奋和脑力易疲乏现象，常伴有情绪烦恼、易激惹、睡眠障碍、肌肉紧张性疼痛等，凡是能引起持续的紧张心情和长期的内心矛盾的一些因素，使神经活动过程强烈而持久的处于紧张状态，超过神经系统张力的耐受限度，即可发病。所以A,C选项显然是属于神经衰弱的症状，另外神经衰弱是神经高度紧张的一种负面状态，所以自我压迫（B选项）是精神高度紧张的状态，所以也属于神经衰弱。而D选项，缺乏生活兴趣，不属于精神短期内高度紧张的范畴，所以不是神经衰弱的范畴。

远离神经衰弱的困扰需要我们学会放松身心，适当缓解压力，加强体育锻炼，有条件还可以多旅游疗养。当然如果症状较重了，还要伴随药物，物理治疗等。

另外·，还有一个题目也是关于精神状态的，原题如下：

### 1.1.6【选择4】

按照心理学的观点，大部分心理问题来源于（C）

A. 社会环境

B.家庭内部

C.自身内部冲突

D.人际关系处理

答题情况：

图6 选择4 的答题情况

这道题目的正确率保持在了一个较高的水平，反映出了电气工程学院的同学们对于心理问题的来源有一个比较正确的认识。

心理问题不同于生理疾病，它是由人内在精神因素准确的说是大脑中枢神经控制系统所引发的一系列问题，它会间接的改变人的性格、世界观及情绪等。

“心理作为人的活动的天然动因和必然伴随物”，是生物发展到一定的阶段才出现的一种反映形式，是以特殊方式组织起来的物质──神经系统，特别是脑的反映机能与产物。

一切心理问题的起源,可以说都是来自于人类的防卫机制。这样说也许有些绝对，但事实确是如此。正是由于人类趋利避害求生存的本能产生了人类的防卫机制，防卫机制带来了心理问题。当我们体验到一种痛苦的感觉时，比如失去亲人(题目B选项)，被紧张的工作侵袭(题目A选项)，被他人冒犯(题目D选项)等等，我们经常会觉得难以承受。为了让自己不那么痛苦，人们就启动了所谓的“防卫机制”。防卫机制包括否认、投射、内摄，等等，防卫机制的实质是用一种新的痛苦代替原来的痛苦，这种新的痛苦通常建立在自身的痛苦之上。在这道题目中，A、B、D选项是人自身以外的环境因素的影响，这些外部的环境因素影响到了人的自身，自身因此产生了防卫机制，防卫机制使人的自身内部产生冲突，在自身之上建立新的痛苦，用来缓解外部环境因素造成的痛苦的影响。因此，我们可以看到，人们因为要缓解痛苦而采取的种种不当的行为即为“防卫机制”。当初是为了解燃眉之急而用了这个防卫机制，可是随着经常使用，它渐渐带来了新的问题，最终，导致了心理问题产生。

A、B、D选项的比例分布，反应了同学们对于容易造成人心理问题的外部环境因素的认知。D选项的比例占了12%，A选项的比例占了8%，从中我们可以看到，同学们对于人际关系的处理，与社会环境的作用的担忧。因此，在日常生活中，我们也需要警惕因为人际关系或社会环境的处理不当而对自身产生的不利影响。我国著名的医学心理学专家丁瓒教授曾指出：“人类的心理适应，最主要的就是对人际关系的适应。”现代心理学研究表明，某些心理问题和心理疾病的发生是由于人际关系失调所致。首先，与人发生冲突会导致精神紧张、抑郁，不仅可致心理障碍，而且可刺激下丘脑，使内分泌功能紊乱，进一步引起一系列复杂的生理变化。由社会环境的作用而导致的心理问题，多出现于初入社会职场的学生群体，以及高压负荷下连续紧张生活的人群。前者是由于前后社会环境改变过于巨大导致自身无法适应，最终导致自身内部冲突产生心理问题；后者是由于社会环境压力过大导致身心俱疲无法应对最终出现心理问题。

### 1.1.7【选择5】

患者上一秒精力充沛，下一秒低落厌世，“喜怒无常”描述了（D）

紧张、坐立不安，心悸、手抖、注意力难以集中，伴有高血压、消化不良、恶心呕吐等症状，这是（E）

A. 抑郁症

B. 躁狂症

C. 精神分裂症

D. 双向情感障碍

E. 焦虑症

答题情况：

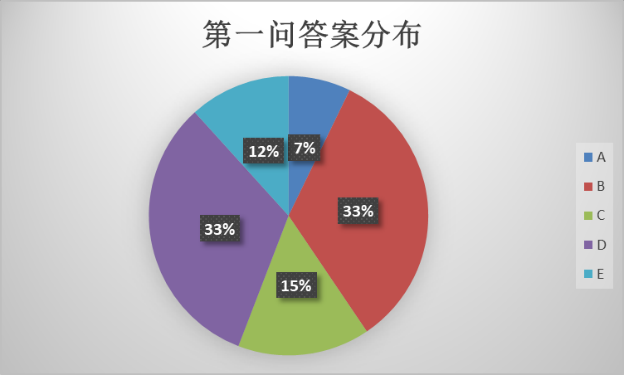


图7 选择5 的答题情况一

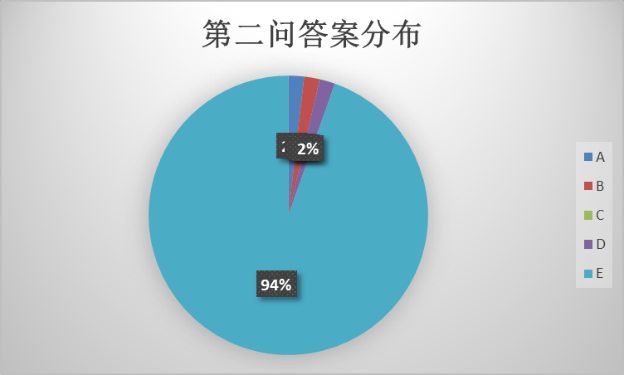


图8 选择5 的答题情况二

关于第二问，几乎所有的同学都能够选对答案，即紧张、坐立不安，心悸、手抖、注意力难以集中，伴有高血压、消化不良、恶心呕吐等症状是焦虑症的表现。

关于焦虑症，我们需要将它和正常的紧张区分开来，正常的紧张与病理性焦虑不同，所表现的是对现实客观威胁的一种情绪反应，这种情绪反应与现实威胁相适应。焦虑症的病因目前尚不明确，可能与遗传因素、个性特点、认知过程、不良生活事件、生化、躯体疾病等均有关系。

第一问的错误率还是相当高的，只有33%的同学选对了答案，错误的大部分选择了B选项：躁狂症。首先我们先来了解什么是躁狂症，躁狂症以情感高涨或易激惹为主要临床相，伴随精力旺盛、言语增多、活动增多，严重时伴有幻觉、妄想、紧张症状等精神病性症状。一般呈发作性病程，每次发作后进入精神状态正常的间歇缓解期，大多数病人有反复发作倾向。发病原因除了生物学和遗传学因素外还有心理社会因素，如如失业、失恋、家庭关系不好、长时期高度紧张的生活状态等。而抑郁症呢，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型。临床可见心境低落与其处境不相称，情绪的消沉可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，自卑抑郁，甚至悲观厌世，可有自杀企图或行为。而双向情感障碍就是躁狂症和抑郁症的结合体，即一段时间躁狂，过段时间抑郁。所以本题第一问上一秒精力充沛，下一秒低落厌世描述的正是这种反复的双面状态。

而另一个选项精神分裂症相信大家也都不陌生，明显症状有易产生幻觉，即幻听、幻视、幻嗅、幻味及幻触等，而幻听最为常见。另一个明显症状是易产生妄想，如被害妄想、关系妄想、影响妄想、嫉妒妄想、夸大妄想、非血统妄想等。

远离精神疾病，需要我们学会减轻心理压力，乐观积极的看待这个世界，学会发掘自己的价值和闪光点，懂得生命的珍贵。

这道题说明大家对躁狂症，双相情感障碍和精神分裂症的了解不多。

### 1.1.8【选择6】

一个体常常承担着多种社会角色。当患病并需要从其他角色转化为患者角色时，患者一时难以实现角色适应。该现象在行为医学中称为（B）

A.角色行为缺如

B.角色行为冲突

C.角色行为异常

D.角色行为减退

答题情况：

图9 选择6的答题情况

本题的正确率为72%。大部分的同学，能够凭借直觉，对题意的理解，选择正确选项B选项。错误的同学，主要误选A选项。

A选项，所谓的角色行为缺如，是指患者未能进入角色。虽然医生诊断为有病，但本人否认自己有病，根本没有或不愿意认识到自己是患者。B选项，角色行为冲突，是指同一个体常常承担着多种社会角色。当患病并需要从其他角色转化为患者角色时，患者一时难以实现角色适应(题目所述)。C选项，角色行为异常，是指患者受病痛折磨感到悲观、失望等不良心境的影响导致行为异常，如对医务人员的攻击性言行，病态固执、抑郁、厌世、以至自杀等。D选项，角色行为减退，是指已进入角色的患者，由于更强烈的情感需要，不顾病情而从事力所不及的活动，表现出对病、伤的考虑不充分或不够重视，而影响到疾病的治疗。角色行为缺如与角色行为冲突的区别在于患者是否承认自己的患者身份：不承认自己的患者身份，即为角色行为缺如；承认自己的患者身份，与自己的原有身份产生冲突，令自身难以适应，即为角色行为冲突。

出现心理疾病的人，最常出现的情况是角色行为缺如，在现代社会中，大家似乎都羞于承认自己有心理疾病，面对自己的心理问题，大多数人选择隐瞒，不想让其他人知道。而心理患者选择隐瞒的理由，就在于自身不承认心理问题的出现，出现了角色行为缺如现象。自身拒绝承认，便不会向外界求助，不会向专业的心理机构诉说痛苦，不会向亲朋好友吐露心声。这样一来，失去了最初通过较简单的心理疏导治愈的机会。由于没有外界的疏导辅助，自身又难以解决遇到的心理问题，心理问题积小成多不断发展。当自己意识到心理问题愈加严重时，部分人痛苦的承认了心理问题的出现，在生活之中心理患者和自身原角色产生冲突，出现角色行为冲突，这些人对于心理问题对其正常生活产生的不利影响产生担忧，因此最终选择向心理咨询师，朋友等求助，最终解决心理问题。部分人虽然承认了自己心理疾病的出现，但是选择不重视，或者忽视，把时间分配给自身觉得更加重要的事情上去，忽视心理疾病的治疗，出现了角色行为减退现象。这种做法不利于心理疾病的缓解治疗，只会导致疾病的进一步发展。也有一部分人仍然拒绝承认自己为心理疾病患者，继续处于角色行为缺如状态。这部分人和角色行为减退的人，心理疾病的严重程度会逐渐增加，最终发展为角色行为异常，最终导致抑郁，甚至自杀等严重后果。

### 1.1.9【选择7】

对心理发展起主导作用的是（A）

A.教育 B.遗传 C.社会 D.实践活动

答题情况：

图10选择7的答题情况

这道题目的正确率为56%，属于同学们回答不太理想的一道问题。在选错的同学之间，C、D两项所占比重较大。

心理发展，是指个体在整个生命历程中所发生的一系列积极的心理变化。从本质上来说，心理发展是人对客观现实反映活动的扩大与改善的过程，它主要表现在四个方面：①反映活动从混沌未分化向分化、专门化发展；②反映活动从不随意性、被动性向随意性、主动性发展；③反映认知机能从认识事物的表面现象向认识事物的内部本质发展；④对周围事物的态度从不稳定向稳定发展。

个体的心理是在其生活、活动、实践中，即在人与周围环境的相互作用中发展的。客观的生活环境和教育是心理发展的必要条件，但外界环境和教育的影响不能机械地、直接地决定心理的发展，它们是在人的积极活动中，通过主体的内部条件而起作用的。唯物辩证法认为，发展是在对立面的统一和斗争；外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。心理发展同所有事物的发展一样，它的根本动力是其特殊矛盾、内部矛盾。

教育在人的心理发展中起主导作用的原因:

(1)教育是一种有目的培养人的活动，它引导着个体的发展方向；

(2)教育，特别是学校教育给人的影响比较全面、系统、科学和深刻；

(3)学校教育具有高度的组织性；

(4)教育可以激发和发展被教育者的潜能；

(5)教育能对各种环境加以一定的控制和利用

教育在人的心理发展中起主导作用。教育特别是学校教育，是直接以影响人的心理发展为目的的一种社会活动。它在人的心理发展中起主导作用，而这种主导作用是有学校教育的特殊性和个体发展的阶段性两方面的原因所决定的。  
学校教育具有较强的目的性，因为学校教育的目的与社会主导性的要求比较一致，学校教育内部各方面的教育影响在基本目的上是比较一致的，学校教育的目的比较稳定；学校教育具有较强的系统性，其主要表现在四个方面：计划性，组织性，协调性和全面性;学校教育具有较强的选择性，其主要表现在：一对教育培养目标的选择，二对教育内容的选择，三对教育的方式方法和手段的选择;学校教育具有较强的专门性，其主要表现在:一是培养人是学校教育的根本职能，二是学校教育设有系统和完整的专门课程，三是学校教育主要通过专门从事教育工作的教师来进行的；学校教育就要交钱的基础性，学校教育的基础性尤其表现在基础教育，普通教育和通识教育中，对人生的发展具有“定调”的意义，正因为学校教育有较强的基础性，因此它对人的发展不仅具有即时的价值，更具有延时的久远的和增值的价值，从而对人的发展起主导性的作用。

### 1.1.10【多选题10】

作为旁人，应当如何帮助身边的抑郁症患者：（AC）

1. 劝其直面病情，看医生；
2. 觉得他们只是想太多了，宽慰其放宽心；
3. 鼓励ta进行心理辅导；
4. 事不关己高高挂起

答题情况：

图11 多选10的答题情况

这道题说的是对周围抑郁症患者的态度以及当真的发觉周围同学有抑郁倾向时应该采取的措施。对周围有抑郁症的患者或者疑似抑郁症的群体，我们应该鼓励他们积极地进行心理辅导，若情况较严重，则应该劝其直面病情，积极去医院就诊，有必要时可以让专业人士或医生进行心理干预，以免事态向更严重的方向发展。

可见，绝大多数同学是清楚面对抑郁症患者我们应该采取什么态度的。但也有部分同学选择了B选项，可能在他们的认知中，抑郁症是自己与自己过不去而产生的自我厌恶的持续低级情绪，所以只要他们自己能改变态度，就可以从抑郁的状态中走出来。不过需要注意的是，我们应该区分抑郁情绪和抑郁症，抑郁情绪人人都会有，但是一旦发展成为了抑郁症了，就是难以走出自己的心魔，这时不能以心理健康的大众的角度来预计他们的行为，要求他们做什么。这种武断地认为他们是想太多的做法很有可能就错过了患者最佳的治疗时机，甚至最后会导致一些严重的危机事件。

现如今，抑郁症患者数量庞大，它已俨然成为了心理疾病界的第一“杀手”。不要以为抑郁症离我们很远，实际上它有可能就发生在我们身边。过去就有不少的发生在高校的危机事件就是因为当事人长时间处于抑郁状态而没有寻求积极的心理援助导致的。如果当事人能够在做出危险的行为之前主动找心理咨询师或者医生进行治疗就可以避免事态向更严重的方向发展。现在我校的心理中心的心理咨询流程主要由初始筛查、预约咨询、咨询进行和完成咨询四个部分组成，初始筛查过程中可以使用一些特殊的方式来判断心理问题的严重程度，并根据这个进行轻重缓急的排班顺序。如果遇到已经很严重的情况，甚至有危险倾向了，心理中心就有可能会联系医院进行治疗。我们要相信学校和社会上对心理问题的重视程度，如果感觉自己无法解决此时的困难，积极寻找解决方案，不能轻易放弃。

而我们对于身边的朋友、同学，不能有事不关己，高高挂起的心态。当周围有人患上生理疾病时可能较为明显，但是抑郁症患者甚至有可能伪装的非常乐观、积极，也有可能因为害怕世人的眼光或质疑的声音而选择一个人忍受抑郁的煎熬。这时，如果我们能学习更多的关于抑郁症的知识，了解抑郁症的特征，多关心周围同学的状况，说不定就能在初期的时候将他拯救回来。学校和社会这几年很重视心理委员这支队伍的建设，因为他们是发现同学们心理问题的重要力量。在学生数量和心理咨询师数量相差如此悬殊的情况下，我们保持对他人的关心，有可能就是对他人人生的拯救。

## 2 知识竞赛试卷答案

判断题：

1. 判断一个人的心理健康，不能简单的根据一时一事下结论。一个人偶尔出现的一些不健康的心理和行为，并非意味着这人就一定有心理疾病。（对 ）
2. 心理咨询在任何情况下，对来访者的个人资料都一定要保密。（错）

单选题：

1. 下列不属于神经衰弱的症状有（D）

A.容易疲劳B.自我压迫C.睡眠障碍D.缺乏生活兴趣

1. 按照心理学的观点，大部分心理问题来源于（C）
2. 社会环境
3. 家庭内部
4. 自身内部冲突
5. 人际关系处理
6. 患者上一秒精力充沛，下一秒低落厌世，“喜怒无常”描述了（D）

紧张、坐立不安，心悸、手抖、注意力难以集中，伴有高血压、消化不良、恶心呕吐等症状，这是（E）

1. 抑郁症
2. 躁狂症
3. 精神分裂症
4. 双向情感障碍
5. 焦虑症
6. 一个体常常承担着多种社会角色。当患病并需要从其他角色转化为患者角色时，患者一时难以实现角色适应。该现象在行为医学中称为（B）
7. 角色行为缺如
8. 角色行为冲突
9. 角色行为异常
10. 角色行为减退
11. 对心理发展起主导作用的是(A)

A.教育 B.遗传 C.社会 D.实践活动

综合题:根据材料，完成以下三题

辛拉(化名)的办公桌上，长期放着一个药盒，里面装着15颗舍曲林(抗抑郁药物)，这是她一周5天的药量。提醒辛拉吃药的闹钟每天下午4点准时响起，她一天也不敢落下。这一切都始于今年3月，辛拉被确诊为重度抑郁。

　 现任广东省心理卫生协会心理健康促进与管理委员会秘书长的胡三红称抑郁症临床体现为“三低”——情绪低落，兴趣减退，动力不足，且持续至少2周以上但发生的原因，医学上并未找到根源。辛拉也觉得自己找不到病因：“我问过自己，怎么会这样，但我也不清楚，我的生活条件其实并不差。”

　　实际上，辛拉的生活境遇和常人并无两样。硕士毕业留京工作，只要勤奋一点，每个月工资也能上万。双亲有着稳定的收入，身体健康，在老家有车有房。她告诉记者，自己以前一直是父母的骄傲，不敢说优秀，但也算过得去。

“如果我不告诉你，你一定不会发现我是个抑郁症。”为了把这份父母的骄傲延续下去，辛拉选择隐瞒一切，带病工作。

1. 心理、精神类的疾病是由病人思维方式异常产生的，与大脑生理病变无关。（错）
2. 看上去乐观的人往往不可能得抑郁症，抑郁症外表闷闷不乐，还是很容易被发现的。（错）
3. （多选）辛拉选择隐瞒一切，带病工作。让她不敢“开口言病”的原因，是大众对其不正确的认识导致的深深的病耻感。作为旁人，应当如何帮助身边的抑郁症患者：AC

A.劝其直面病情，看医生

B.觉得他们只是想太多了，宽慰其放宽心

C.鼓励ta进行心理辅导

D.事不关己高高挂起