

医护心理学

单选(215)-

- 1、“告诉患者做什么”的护患关系模式为（）。-->指导—合作型
- 2、“入芝兰之室，久而不闻其香”指的这种现象为（）。-->E.适应
- 3、“为患者做某事”的护患关系模式为（）。-->主动—被动型
- 4、“兴趣”是归于心理现象中的（）部分进行研究-->C.人格
- 5、1977年美国学者恩格尔首先提出了（）医学模式的概念。-->D.生物-心理-社会
- 6、6-7岁的儿童脑重已接近（）-->D.1300克
- 7、（）症状具有做作，夸张或富有情感色彩归于哪种神经症的特点？-->D.癔症
- 8、“食、色，性也”指的是人的需要类型为（），A.生理需要
- 9、癌症病人面对医生诊断最初会（）-->B.否认
- 10、艾滋病患者的心理护理重点不包括-->持续提供认知治疗 br
- 11、艾滋病患者的心理特点不包括-->易生幻觉 br
- 12、奥地利的精神病学家弗洛伊德创立的心理学流派是-->精神分析 br
- 13、奥地利的精神病学家弗洛伊德创立的心理学流派是（）。-->D.精神分析
- 14、病人个性表现不包括（）-->D.外向不稳定型
- 15、不孕不育患者的心理护理重点不包括（）。-->不孕不育知识的系统教育
- 16、不孕不育患者的心理特点不包括-->不易绝望 br
- 17、不孕不育患者的心理特点不包括（）-->D.不易绝望
- 18、常见的心理咨询手段不包括（）-->C.挖掘幼年创伤
- 19、吃完糖后再吃苹果，会觉得果是酸的现象称为（）。-->E.感觉对比
- 20、吃完糖后再吃苹果，会觉得苹果是酸的现象称为-->感觉对比 br
- 21、冲动性大，具有明显的外部表现的体验称为（）。-->E.情绪
- 22、冲击疗法是在治疗开始将病人置于它所最（）的情境中。-->D.惧怕
- 23、刺激物持续作用于感觉器官，引起感受性改变的现象称为-->适应 br
- 24、导致个体产生焦虑、恐惧、抑郁等各种情绪反应的冲突和挫折等应激的生活事件，该因素称为（）-->D.心理性应激源
- 25、德国心理学家冯特（Wundt W.）建立世界上第一个心理学实验室的年代为（）。-->A.1879年
- 26、调整对刺激事件的认识态度就是让事件变得（）-->A.可预测可控制
- 27、短时记忆的容量信息组块为（）-->C.7+2
- 28、对测量结果的可靠性或一致性的估计称为（）-->D.信度
- 29、对外界环境的刺激，心、身常常是作为一个整体来反应的观点称为（）-->C.心身统一的观点

- 30、对于简单的工作要提高学习效率应保持的情绪状态一般为-->较高焦虑 br
- 31、多数喜欢交往，爱冒险的人其艾森克人格问卷（）-->A.E量表得分高
- 32、儿童患者的心理特点不包括（）-->E.不易产生焦虑
- 33、儿童期患者的心理护理重点不包括-->用冲击法缓解患儿恐惧 br
- 34、儿童期患者的心理护理重点不包括（）。-->C.用冲击法缓解患儿恐惧
- 35、儿童语言发展的关键期是（）-->C.2-3岁
- 36、非语言沟通技巧不包括（）-->E.多进行身体接触
- 37、改善心理环境主要指（）-->A.自己安慰自己
- 38、感觉器官对适宜刺激的感觉能力称为-->感受性 br
- 39、高温、低温，辐射、电击，强噪声，损伤、微生物和疾病等对人造成损害时属于（）。-->B.躯体性应激源
- 40、告诉患者很多人都是这样走过来的，是一种发展阶段常见的暂时的困境的技术称为-->A.一般化
- 41、告诉患者做什么的护患关系类型为（）。-->C.指导—合作型
- 42、个体觉察到环境刺激对生理、心理和社会系统过重负担时的整体现象，所引起的反应可以是适应或适应不良的概念指的是-->应激 br
- 43、个体在社会实践活动中所形成的对人、对己、对客观现实所持的稳固的态度以及与之相适应的习惯了的行为方式指的是（）。-->B.性格
- 44、给来访者以心理上的指导和帮助的过程称为（）。-->心理咨询
- 45、根据内容,记忆的种类不包括（）。-->机械记忆
- 46、公众距离的大小为（）。-->A.3.5~7m
- 47、共同参与型的护患关系常见于的疾病为（）-->D.慢性躯体疾病
- 48、共同参与型的护患关系模式常见于下列疾病中的-->慢性躯体疾病
- 49、沟通双方不断地将自己对接受到的信息的反应提供给对方，这个回馈的过程称为（）。-->D.反馈
- 50、沟通信息的传送方式称为（）-->C.通道
- 51、关于支持性心理治疗的叙述，不正确的是（）-->A.支持性的关系就是支持性心理治疗
- 52、冠心病的发病率与（）特征有关-->D.A型行为
- 53、过度换气综合征可能是下列问题的反应形式（）-->A.急性应激反应
- 54、后学习的材料对先前的材料的干扰成（）-->C.倒摄抑制
- 55、护患冲突发生的直接原因主要是-->护士与患者对护理工作的目标存在冲突 br
- 56、护患冲突概念的理解正确的是-->医疗纠纷的一种形式 br
- 57、护患冲突概念的理解正确的是（）-->A.医疗纠纷的一种形式
- 58、护患关系的特点包括-->具有一定时效性 br
- 59、护患关系的特点包括（）。-->具有一定时效性
- 60、护患关系的重要性在于（）。-->E.护理工作顺利开展的必要基础
- 61、护患间的信息不对等的原因不包括（）-->C.经验太缺乏
- 62、护患交往的两个水平包括（）-->A.技术与非技术水平
- 63、护患交往的两种形式包括（）。-->B.语言与非语言形式
- 64、护患交往中护士基本素质的要求不包括-->明确的政治方向 br
- 65、护理人员与休克患者的护患关系为（）。B.主动—被动型
- 66、护理心理学研究的任务不包括（）。E.运用心理学加强医院管理
- 67、护士不恰当的自我定位会常常会导致的结果是-->护患关系中的交往障碍 br
- 68、护士要求有高尚的职业道德不包括-->艺术美感 br
- 69、护士要求扎实的专业素质不包括-->高度的同情心 br
- 70、护士应具有扎实的的专业素质不包括-->高度的同情心
- 71、护士应具有有良好的心理素质不包括-->政治敏感 br
- 72、幻觉属于（）-->B.知觉障碍
- 73、患者的执行医嘱率又称为 B.依从性
- 74、患者的执行医嘱率又称为（）-->B.依从性
- 75、患者坚信周围某人或某些团伙对他进行跟踪监视、打击、陷害，甚至在其食物和饮水中放毒等称为（）-->B.被害妄想

- 76、患者将过去的情感转移到治疗师身上指的是（）。-->[移情](#)
- 77、回忆其难为情的事情会再次出现脸红，这种记忆属于（）-->[B.情绪记忆](#)
- 78、江山易改、本性难移指的是（）。-->[人格的稳定性](#)
- 79、将灰色纸片发布放在青色背景上，灰色纸片看上去带有红色，这反映了感觉的（）-->[C.适应](#)
- 80、解决问题的思维过程一般不包括（）。-->[C.整理问题](#)
- 81、借助各种问卷、调查表和晤谈等方式，向了解被评估者的人了解情况，据此评估被评估者的心理特征，这种心理评估方法是（）。-->[调查法](#)
- 82、精神分析的不常用治疗方法为（）-->[A.无条件积极关注](#)
- 83、举是归于心理现象中的（）部分进行研究-->[D.思维](#)
- 84、决定一个人适应环境的独特的行为模式和思维方式，是个人比较稳定的心理特征的总和称为（）。-->[人格](#)
- 85、可以测量到所要测量的对象的程度称为（）-->[A.效度](#)
- 86、克服困难的行动是意志行动的（）-->[D.方向](#)
- 87、老年患者的心理特点一般不包括（）-->[D.不易激惹](#)
- 88、老年患者的心理特点一般不包括-->[不易激惹](#)
- 89、老年患者的心理特点一般不包括（）。-->[D.不易激惹](#)
- 90、老年期患者的心理护理重点一般不包括（）。-->[E.提供丰富的学习资料](#)
- 91、临终关怀的护理目标不包括（）-->[D.采取一切措施消除患者的疼痛](#)
- 92、临终关怀的实质不包括（）。-->[C.积极治疗](#)
- 93、临终患者的心理特点不包括（）-->[C.僵执期](#)
- 94、灵感出现在创造过程的（）-->[D.准备阶段](#)
- 95、马斯洛人类需要层次理论中的社交、归属、爱指的是（）。-->[E.归属需要](#)
- 96、马斯洛认为需要的最低层次为（）。-->[生理需要](#)
- 97、马斯洛认为需要的最高层次是（）-->[B.自我实现](#)
- 98、某人见到花圈会感觉特别害怕，以至不敢路过花圈店，这属于（）-->[A.恐怖症](#)
- 99、某人在与人争吵后狂态在发，用菜刀砍伤行人，他可能是（）人格障碍-->[C.冲动型](#)
- 100、目前我国常用的心理咨询的方式不包括-->[微信心理咨询 br](#)
- 101、那些在患者过去的生活经验中，当问题可以合理地期待发生，但不知为何没有发生的情景的提问方式称为（）-->[A.例外提问](#)
- 102、能引起、维持一个人的行动，并将该行动导向某一目标，以满足个体某种需要的意念活动指的是（）。-->[动机](#)
- 103、朋友距离的大小为（）-->[A.约为0.5~1.2m](#)
- 104、评估者通过对被评估者的可观察行为进行有目的、有计划观察和记录，这种心理评估方法是（）。-->[B.观察法](#)
- 105、强调潜意识的心理治疗是（）-->[A.精神分析](#)
- 106、亲密距离的大小为（）-->[A.约0.5m以内](#)
- 107、青年期患者的心理护理重点不包括（）-->[A.持续采用认知调整](#)
- 108、青年期患者的心理特点不包括（）-->[B.挫折感不强](#)
- 109、情绪出现问题后的调节方法不应采取的为（）-->[D.不停宣泄](#)
- 110、情绪带有特点不包括（）-->[D.社会性](#)
- 111、情绪与情感均具有的特性为（）。-->[两极性](#)
- 112、让患者打消一切顾虑，想到什么就讲什么，治疗师承诺对谈话内容保密，鼓励患者按自己原始的想法讲出来，不要有意加以修改的心理治疗方法称为-->[自由联想 br](#)
- 113、人本主义心理学的代表人物是（）-->[D.罗杰斯](#)
- 114、人的外部感觉不包括-->[机体觉 br](#)
- 115、人典型的、稳定的心理特征，它与人的生物学素质有关，并使人格染上独特的色彩指的是（）-->[C.气质](#)
- 116、人对客观事物的态度体验称为-->[情绪](#)
- 117、人格的特性不包括-->[外倾性 br](#)
- 118、人格形成的标志为（）。-->[A.自我意识与社会化](#)
- 119、人格中不包括（）-->[C.情绪](#)
- 120、人们总是把某些事物作为知觉的对象，其他事物作为知觉的背景，这是知觉的（）。-->[A.选择性](#)
- 121、人脑对当前直接作用于感受器的客观事物的个别属性的反映称为（）感觉
- 122、人脑对当时直接作用于感受器的客观事物整体属性的反映称为（）-->[B.知觉](#)
- 123、人脑对客观现实的概括的、间接的反映称为（）-->[D.思维](#)
- 124、人与人之间的空间位置关系称为（）。-->[C.人际距离](#)
- 125、人在动物园中看到狮子，丝毫不会有害怕的感觉，但看到迎面跑来一头狮子时会惊恐万分，引起这种情绪反应的因素是（）-->[C.认知](#)
- 126、认为万物以人为贵，也就是“人为万物之灵”、“人定胜天”的理论称为（）-->[B.人贵论](#)
- 127、认为自己已经处于危险之中并企图摆脱明确的特定危险时的情绪，这种情绪是（）。-->[B.恐惧](#)
- 128、入芝兰之室，久而不闻其香指的是一种现象为（）-->[E.适应](#)
- 129、塞里对应激的研究提出了包含三个反应阶段的一般适应综合征指的是-->[警戒期、阻抗期、衰竭期 br](#)
- 130、塞里提出的一般适应综合征包含的三个反应阶段是（）。-->[警戒期、阻抗期、衰竭期](#)
- 131、森林中遇见狮子和在公园中见到狮子，心理反应不同，是因为（）-->[D.认识不同](#)
- 132、社会动荡、战争、灾难、重大事故、社会经济制度的重大变化，该因素称为-->[社会性应激源 br](#)
- 133、社交距离的大小为-->[1.2~3.5m](#)
- 134、食、色、性也指的是人的需要类型为（）。-->[A.生理需要](#)
- 135、使用同一测验在不同时间对同一群体施测两次，两得分的相关系数称为（）-->[B.重测信度](#)
- 136、是否获得满足所引起的较低级的简单的体验称为（）。-->[B.情绪](#)
- 137、受种族、文化影响较小的智力测验时（）-->[B.比奈智力量表](#)
- 138、提出构造主义心理学的理论家是（）。-->[冯特](#)
- 139、提出人本主义学派的学者是（）-->[D.罗杰斯](#)
- 140、提出行为主义学派的学者是（）。-->[华生](#)
- 141、提高言语沟通能力不包括（）-->[D.对他人反馈不敏感](#)
- 142、通过识记、保持、再认或回忆等基本环节在人脑中积累和保存个体经验的心理过程称为-->[记忆 br](#)
- 143、同一感受器接受不同的刺激而使感受性发生变化的现象称为-->[感觉对比](#)
- 144、图片上缺了一角的正方形仍被我们判断为正方形，这是因为我们的知觉具有（）-->[A.整体性](#)
- 145、王某的艾森克人格问卷评分中E量表得分较高，他很可能（）-->[A.喜欢交往](#)
- 146、为患者做某事的护患关系类型为（）-->[E.主动—被动型](#)
- 147、下列不属于心身疾病的是（）。-->[肺结核](#)
- 148、下列对于护患冲突概念的理解正确的是（）。-->[医疗纠纷的一种形式](#)
- 149、下列反应中常见的急性应激反应是（）-->[A.急性焦虑反应](#)
- 150、下列那种治疗方法属于厌恶疗法（）-->[C.电击法](#)
- 151、下列属于常见急性应激反应的是（）。-->[急性焦虑反应](#)
- 152、下面属于临床常用的症状自评量表的是（）-->[C.L-90](#)
- 153、先前学习的材料对后学习的材料的干扰成为（）-->[B.前摄抑制](#)
- 154、橡皮筋疗法属于（）疗法。-->[B.行为主义](#)
- 155、小玉在韦氏智力测验中得了65分，但平素表现和常人基本一样，我们不能根据一次测验就断定其智力底下，这是从了心理测验的（）-->[D.客观性原则](#)
- 156、心境低落、兴趣和愉快感丧失，导致劳累感增加和活动减少的精力下降的可能诊断为（）。-->[抑郁障碍](#)
- 157、心里评估最常用的一种方法是（）-->[D.会谈法](#)
- 158、心理护理的程序不包括（）-->[B.挖掘病人潜意识](#)
- 159、心理护理的方法不包括-->[自由联想 br](#)
- 160、心理护理的基本目标不包括（）。-->[B.治疗抑郁等消极情绪](#)
- 161、心理评估的常用方法不包括-->[实验法 br](#)
- 162、心理评估的常用方法不包括（）-->[D.实验法](#)

163、心理社会因素作为重要原因参与发病的躯体疾病是指（）。-->C.心身疾病
164、心理评估最常用的一种方法是（）-->C.会谈法
165、心理治疗不具备（）特点。-->C.评判性
166、心理治疗的发生作用的机制不包括（）-->B.社会环境
167、心理治疗的原则不包括-->长期原则
168、心理治疗发生作用的机制不包括（）。-->B.社会环境
169、心理治疗中往往要涉及个人的隐私，不宜在熟人之间做此项工作的原则为（）。-->E.回避原则
170、心理咨询的意义不包括（）-->A.生活价值判断
171、心身疾病的心理学诊断包括-->病人的人格特点 br
172、心身疾病的心理学诊断包括（）。-->病人的人格特点
173、心身疾病的治疗特别应重视的是（）。-->C.心理治疗
174、信息源试图传递给他人的观念和情感称为-->信息 br
175、行为治疗常采用以下哪种方法（）-->D.系统脱敏
176、休克病人的护患关系为-->主动 mdash; 被动型 br
177、学习效率最高的情绪状态是（）-->C.心境宁静
178、血管迷走反应可能是下列问题的反应形式（）。-->A.急性应激反应
179、言语沟通技巧不包括（）。-->多使用专业术语
180、一般来说，能发挥人的最高学习效率的焦虑状态为（）-->C.适度的焦虑
181、一位胃癌病人对护士说：“如果我好好配合治疗，能再活三年吗？”这位病人现在可能处于（）-->A.妥协期
182、一种使人的一切体验和活动都染上情绪色彩的、比较轻微而持久的情绪状态称为（）-->B.心境
183、一种迅猛爆发、激动而短暂的情绪状态称为（）-->A.激情
184、仪表、动作、手势与表情属于（）。-->非语言形式交往
185、已获得的知识、技能和方法对解决新问题的影响称为-->迁移 br
186、以下属于心身疾病的是（）。-->冠心病
187、以心身疾病下不作的疾病是-->肺结核 br
188、以一定的理论体系为指导，以良好的医患关系为桥梁，应用心理学的方法，影响或改变患者的认识、情绪及行为，调整个体与环境之间的平衡，从而达到治疗目的指的是（）。-->心理治疗
189、因语言、文字、生活方式、风俗习惯、宗教信仰等因素的改变而引起心理应激的刺激或情景，该因素称为（）-->C.文化性应激源
190、应激的调节不包括-->不间断的宣泄 br
191、应激的调节不包括（）。-->E.不间断的宣泄
192、应用心理测验的基本原则包括（）。-->E.标准化原则
193、影响知觉选择性的因素，不包括（）-->A.对象的理解
194、拥有信息并试图进行沟通的人称为（）-->A.信息源
195、与动摇，执拗相反的良好意志品质为（）-->D.坚韧性
196、与心身疾病发病相关的生物学因素不包括（）-->E.生活变故
197、与心身疾病发病相关的心理学因素不包括（）-->D.性别年龄
198、在出乎意料的紧迫情况下所引起的高度紧张的情绪状态，在人们遇到突如其来的紧急事故时就会出现应激状态称为-->应激 br
199、在护理过程中护士与患者之间产生和发展的一种工作性、专业性、帮助性的人际关系称为（）。-->A.护患关系
200、在护理实践中，护理人员运用心理学的理论和技术，以良好的护患关系为基础，改变护理对象的不良心理状态和行为，促进其康复或保持健康的护理方法称为-->心理护理 br
201、在人际交往中，与彼此的需要是否获得满足相联系的内心体验称为（）。-->人情情感
202、在人所获得的信息总量中，面部语言的信息大约占了（）-->A.55%左右
203、在人所获得的信息总量中，声音信息占了（）-->A.38%左右
204、在知觉过程中，人们总是根据已有的知识、经验来解释当前知觉的对象，并用语言来描述它，使它具有一定的意义，这是知觉的（）-->D.理解性

205、正确的沟通态度不包括（）。-->C.展现适当的身体语言
206、直接影响活动效率，使活动顺利完成的个性心理特征指的是（）-->B.能力
207、直接作用于人的躯体、产生刺激作用的刺激物称为（）。-->躯体性应激源
208、直接作用于人的躯体、产生刺激作用的刺激物，称为（）-->B.躯体性应激源
209、指导一合作型护患关系模式常见于的疾病为（）-->B.危急重症
210、治疗师采用一种戏剧化的方式，请患者想象，他寻求帮助的问题解决了，生活会发生怎样的改变的提问方式称为-->奇迹提问 br
211、治疗师使用一些暗示性语言，试图影响、改变患者的思维方向，引导患者向正向的、积极地解决方法思考的提问方式称为（）-->D.预设性提问
212、中年期患者的心理护理重点一般不包括（）。-->治疗抑郁的情绪障碍
213、中年期患者的心理特点一般不包括（）。-->学习与工作矛盾
214、属于答应性行为疗法的是（）-->D.奖励法
215、最早提出心理护理的护理科学的先驱是（）-->A.南丁格尔
简答(34)--电大资源网：<http://www.dda123.cn/>（微信搜：905080280）

- 1、艾滋病人的心理特点与护理要点有哪些？...
- 2、从临床应用和模式的原型两个方面比较护患关...
- 3、非言语沟通的技巧有哪些？
- 4、护患交往的两种形式和两个水平分别是什么？...
- 5、护患交往中主要存在哪些影响护患关系的问题...
- 6、护理心理学有哪些基本的观点及解释？（至少答...
- 7、急性疾病患者的心理特点及护理要求。（20分...
- 8、急性疾病患者的心理特点及心理护理要求的重...
- 9、记忆有哪些基本规律？
- 10、焦点解决短程治疗的干预技术有哪些（至少答出...
- 11、马斯洛的人类的需要层次理论的基本内容是什么...
- 12、马斯洛的人类需要层次理论的基本内容是什么...
- 13、慢性疾病患者的心理护理要求。...
- 14、慢性疾病患者的心理护理重点。...
- 15、人际沟通的过程由哪些基本要素构成？（至少答出...
- 16、人类的情绪与情感的区别有哪些？（20分）...
- 17、如何调整人的情绪问题?(20分)
- 18、如何与遗忘做斗争(至少答出4种方法)?(20...
- 19、如何与遗忘做斗争（至少答出4点）？...
- 20、现代心理学有哪些基本的学派及基本观点？（至少...
- 21、心理护理的常用方法有哪些？
- 22、心理护理的主要目标是什么？
- 23、心理评估的常用方法是什么？
- 24、心理评估的几种常用方法是什么?(20分)...
- 25、心理治疗的改变机制有哪些？
- 26、心理治疗的原则有哪些？
- 27、心身疾病的预防、诊断和干预应注意什么？...
- 28、言语沟通的技巧有哪些？（至少答出5种）...
- 29、应激调节的方式有哪些？
- 30、应激应对有哪些调节方式?(20分)...
- 31、语沟通的技巧有哪些？
- 32、在人际沟通的各个环节上保证沟通顺利进行？...
- 33、在应激过程有哪些环节？
- 34、知觉有哪些基本特征？

1、艾滋病人的心理特点与护理要点有哪些？
答：（1）尊重患者，保护其隐私；

护理人员应当充分尊重患者接受治疗或者拒绝治疗的权利,并且充分保证患者获知信息、理解信息,为患者的信息保密,同时也要告知患者的义务,如积极治疗、防止高危行为传染他人等。

(2) 为患者提供心理支持;

面对患者的生理、心理和社会的境遇,护士应努力使感染者和患者持久地保持希望,这许多感染者能较长久生存的重要因素。面对感染者和患者的过激行为,看到患者发脾气、宣泄愤怒情绪时,护士的陪伴和表示理解会更有效。

(3) 指导患者家庭的支持和照顾;

要帮助艾滋患者亲属充分了解和认识病毒的感染途径,劝告其谅解患者的高危行为,真诚关心、积极医治、全力支持患者。特别要提示患者的配偶不要过多抱怨,尽可能让患者在家庭里生活和护理,无顾虑地感受家庭温暖和亲人照料,以较好心态接受治疗和护理。对已经发病者,特别是发病晚期的患者,应实事求是地告知其病情和预后。

(4) 健康教育与咨询。

护士为患者及家属提供健康教育时,首先应了解其需求、所遇困难和障碍;其次,纠正其不恰当想法,宣传科学的防治知识;然后,有针对性地为其提供服务信息、解决难题的方法和技巧。健康教育也包括帮助感染者或患者建立行为规范,如指导患者不进行无保护的性生活;使用单独的个人用具,不与他人共享;协助定期进行体检等。

2、从临床应用和模式的原型两个方面比较护患关系三个基本模式。

答:

	主动-被动型	指导-合作型	共同参与型
临床应用	危重、休克、严重创伤、昏迷、全身麻醉、意识障碍等患者及婴幼儿	急危重症患者、重病初愈恢复期的患者、手术及创伤恢复过程的患者等	各类慢性躯体疾病患者、心身疾病患者和受过良好教育的、神志清醒的患者
模式的原型	父母-婴儿	父母-儿童	成人-成人

3、非言语沟通的技巧有哪些?

答:(1) 有效利用副语言言语为直接沟通信息,而言语表达的方式,如声音特点、说话速度、流畅性、抑扬顿挫、短暂的沉默等,为言语交往的过程赋予了生动而又深刻的含义。在与患者进行沟通时,护理人员不仅要注意言语信息的准确、严谨,还要注意副语言信息,以免使患者产生误解。

(2) 保持目光接触目光接触是非言语沟通的主要信息通道。护理人员通过与患者保持目光接触,可以表达出对患者的重视和关注。除此之外,目光接触还可以使谈话双方的话语同步,思路保持一致。护理人员还可以通过目光接触来检验自己传达的信息是否被患者所接受,从患者视线回避等瞬间的目光接触中来判断患者的心理状态。在临床工作中,护理人员还会常常注意到患者在凝视着护理人员。这种凝视往往意味着患者希望得到帮助。

(3) 通过面部表情沟通护理人员要细心体察患者的面部表情;更应当对自己的面部表情有较强的控制意识,善于控制自己的面部表情,使之与沟通的内容和目的相匹配。应当注意的是,护理人员的面部表情是其内心真实体验的表现,因此对待患者的正确态度是恰当的面部表情的根本所在。

(4) 运用身段表达沟通在护患沟通中,护理人员恰当使用挥手、点头、摇头等身体语言,可以向患者传达很多难以言表的信息。

(5) 人际距离人际距离是交往双方之间的距离。护理人员与患者接触的过程中,要注意人际距离对沟通的影响。适当的人际距离会促进护患之间的情感沟通,使患者感到护理人员的可亲、可信,安全感就会油然而生。

(6) 适度身体接触身体接触的正确应用可以起到良好的情感沟通作用。护理人员只有与儿童的身体接触较为随便。不过对待成年患者时,护理人员若能适度使用身体接触,也可收到良好的效果,会给患者带来极大的心理安慰和支持。

评分标准:每点5分(要点2分,适当解释加3分),至少答出4个,共20分。

4、护患交往的两种形式和两个水平分别是什么?

答:两种形式:言语形式的交往和非言语形式的交往

(1) 形式的交往

是指利用语言来传递信息,如护士在收集病史、介绍住院规则和环境、实施治疗以及进行护理操作时,只有使用语言与患者进行交流才能有效地进行相关工作。

(2) 言形式的交往

是指除语言之外的其他交往形式,主要包括动作和躯体的两个方面,即面部表情、身体姿势、眼神与手势等,这些非语言交往的方式常常能够表达一个人的喜好、关注程度、尊重程度以及个人的修养等信息,因此非语言交往方式常是两人建立良好关系的重要途径。

两个水平:技术水平和非技术水平

(1) 技术水平上

护士凭借自己的医学专业知识和技能,对患者进行健康评估、病情观察,按医嘱给患者服药、注射及其他的具体处置等等护理工作。在这个水平上,护患交往的基础是护士对医学知识与技术的应用,护士相对处于主动的地位,而患者由于缺乏相关的知识和经验,因此处于相对被动的地位。因此,护士应当在技术水平的交往中,主动采取认真负责、热诚真挚的态度,以保证技术水平的护患交往顺利进行。

(2) 非技术水平

护士与患者的交往如同一般的人际交往一样,即彼此存在利益关系、伦理关系、法律关系、价值关系等方面的相互联系。在这个水平上,交往的质量表现在护患双方对服务态度、医疗作风、医德表现及相互间的悦纳程度等。非技术水平上的交往是护患关系中更基本的方面,体现了普通的人与人之间的平等和尊重,也是患者对医院、护理人员是否满意的根本出发点。护士在非技术水平上与患者建立了良好的关系,将有利于促进患者的依从性,进而有利于技术水平上的交往。

5、护患交往中主要存在哪些影响护患关系的问题?(20分)

答:(1) 护患交往时的心理状态不佳

护患交往过程中,护士和患者各自的心理状态都可能会影响护患关系。通常,心理压力会影响一个人的情绪状态和认知状态,当一个人过于紧张和焦虑的时候,会有意无意忽略与身边的他人建立关系,而只关注自己的状态。若在医疗护理活动中,护患双方都处于心理压力的影响下,那么就很难建立令人满意的护患关系。

(2) 护患间的目标冲突

从护士的角度来说,由于工作的繁重,很多护士的基本目标只是尽快完成基本的护理工作;其次,很多护士仍受到传统医学模式的影响,认为护理的目标仅是帮助患者实现生理上的康复,而不重视与患者的心理、思想、语言和情感的交流,再加上工作的疲惫和劳累,会容易忽略对患者的关照,也常常会失去耐心和同情心。

从患者的角度来说,他们不仅期望护理人员有高超的护理技术而且也期望能得到真诚的关心。当有些患者的期望与护理人员的护理行为差距较大时,他们就会产生不满、抱怨等。还有的患者认为自己在就医时所付的费用已经涵盖了所有护理内容,因此即使是个人能够做得到的生活护理,也会等着护士帮助完成,如果护士不能完成,患者则会表现出不满的情绪。

(3) 护患之间的自我定位障碍

不恰当的自我定位都会成为护患关系中的交往障碍。因此,作为护理人员应该具备自我觉察的能力,并且能够意识到患者的定位问题,以便主动调节自己的态度和行为方式,通过耐心细致地进行诊治和护理,满足患者的心理需求,以克服护患关系中的交往障碍。

(4) 护患间的信息不对等

护患双方信息的不平等,非常容易造成彼此的误解和不满。作为护士,容易主观认为患者已经了解了疾病相关的知识或护理常识,在发现患者没有按照正确的方法执行的时候会产生急躁、不满的情绪;而作为患者一方,由于知识匮乏,容易完全依赖、护士,但当发现情况并非如此的时候,也容易产生不满、焦虑等情绪,导致护患关系的紧张,甚至发生冲突。

评分标准:每点5分(要点2分,适当解释加3分),共20分。

6、护理心理学有哪些基本的观点及解释?(至少答出5个)

参考答案:

观点:心身统一、社会影响、自我评价、主动调节、情绪作用、个性特征

解释:

心身统一:一个完整的个体应包括心、身两个部分,两者相互影响,相互作用。对外界环境的刺激,心、身常常是作为一个整体来反应的。

社会影响:一个完整的个体不仅是生物的人,而且是社会的人。他们生活在特定的社会环境之内,

生活在不同层次的人际关系网中，即人生活在一个多层次多等级的系统中。各层次之间既有纵向的相互作用，又有横向的相互影响。

自我评价：心理社会因素能否影响健康或导致疾病，不完全取决于该因素的性质和意义，还取决于个体对外界刺激怎样认知和评价，有时后者占主导地位。

主动调节：个体在成长发育过程中，逐渐对外界事物形成了一个特定的反应模式，构成了相对稳定的个性特点。这些模式和特点使个体在与周围人和事的交往中，保持着动态平衡。其中心理的主动适应和调节是使个体行为与外界保持相对和谐一致的主要因素，是个体保持健康和抵御疾病的重要力量。

情绪作用：情绪与健康有着十分密切的关系。良好的情绪是健康的基础，不良的情绪是疾病的原因。

个性特征：面对同样的社会应激，有的人得病，难以适应，有的人则“游刃有余”，很快度过“难关”，这之中与个性特征有着十分密切的关系。

7、急性疾病患者的心理特点及护理要求。(20分)

答：心理特点：

(1)急性心理应激

急性患者往往面临生命威胁，或是遭受躯体伤害，心理正处于高度应激状态，而应激状态下人的高度紧张会影响抢救的效果。此时，如果能够得到良好的心理护理，就会缓和其紧张情绪，有助于转危为安。

(2)强烈的恐惧和焦虑

急性患者往往出现焦虑恐惧、紧张不安的情绪反应，他们一面渴望得到最佳和最及时的抢救，以便转危为安，一面又对自己面临的处境感到极度的恐惧，会害怕死亡、害怕残疾。急性患者的心理活动往往是复杂的，多种多样的。

心理护理重点：

(1)话语亲切以安慰患者

医护人员应当做到亲切而又耐心地询问病情，悉心照顾患者，表现得关怀周到，使患者感到亲人般的温暖，从而能够逐渐放松下来，更好的配合治疗。

(2)用良好的技术给患者安全感

护理人员在抢救过程中表现出的娴熟的医疗操作技术和严谨的工作作风，不仅是能够使患者转危为安，还能够给患者带来心理上的支持和鼓舞。

(3)与家属做好沟通工作，加强患者的社会支持。

医护人员还应适时缓解家属的负面情绪，以减轻患者的心理压力。医护人员应当针对患者的具体情况向家属做好心理疏导工作，避免家属对患者的消极影响。

评分标准：每点4分(要点2分，适当解释加2分)，共20分。

8、急性疾病患者的心理特点及心理护理要求的重点是什么？

答：

(1)心理特点：

0 急性心理应激

急性患者往往面临生命威胁，或是遭受躯体伤害，心理正处于高度应激状态，而应激状态下人的高度紧张会影响抢救的效果。此时，如果患者能够得到良好的心理护理，就会缓和其紧张情绪，有助于其转危为安。(4分：要点2分，适当解释加2分)

②强烈的恐惧和焦虑

急性患者往往出现焦虑、恐惧、紧张不安的情绪反应，他们一面渴望得到最佳和最及时的抢救，以便转危为安，另一方面又对自己面临的处境感到极度的恐惧，会害怕死亡、害怕残疾。急性患者的心理活动往往是复杂的，多种多样的。(4分：要点2分，适当解释加2分)

(2)心理护理重点：①话语亲切以安慰患者

医护人员应当做到亲切而又耐心地询问病情，悉心照顾患者，表现得关怀周到，使患者感到亲人般的温暖，从而能够逐渐放松下来，更好的配合治疗。(4分：要点2分，适当解释加2分)

②用良好的技术给患者安全感

护理人员在抢救过程中表现出的娴熟的医疗操作技术和严谨的工作作风，不仅能够使患者转危为安，还能够给患者带来心理上的支持和鼓舞，稳定患者情绪。(4分：要点2分，适当解释加2分)

③与家属做好沟通工作，加强患者的社会支持

医护人员应适时缓解家属的负面情绪，以减轻患者的心理压力。医护人员应当针对患者的具体情况

向家属做好心理疏导工作，避免家属对患者的消极影响。(4分：要点2分，适当解释加2分)

9、记忆有哪些基本规律？

答：艾宾浩斯遗忘曲线：遗忘的进程是不均匀的，在识记后的短时间内，遗忘的发展速度较快，后来逐渐缓慢，稳定在一个水平上。从而发现遗忘的发展有先快后慢的规律。

关于遗忘的原因有各种不同的看法，主要有以下几种：

(1)衰退说：这种理论认为，遗忘是记忆痕迹得不到强化而逐渐减弱，以致最后消退的结果。

(2)干扰说：这种理论认为遗忘是因为在学习和回忆之间受到其他刺激的干扰所致。干扰说可用倒摄抑制和前摄抑制来说明。前摄抑制是先学习的材料对识记和回忆后学习材料的干扰作用。后学习的材料对保持回忆先学习的材料的干扰作用，称为倒摄抑制。

(3)压抑说：认为遗忘是由于情绪或动机的压抑作用引起的，如果这种压抑被解除，记忆也就能恢复。在日常生活中，由于情绪紧张而引起遗忘的情况，也是常有的：如考试时，由于情绪过分紧张，致使一些学过的内容，怎么也想不起来。

10、焦点解决短程治疗的干预技术有哪些(至少答出5个)？

答：(1)一般化技术治疗师提供相关专业信息，告诉患者很多人都是这样走过来的，是一种发展阶段常见的暂时的困境，不是病态的或者无法控制的灾难，让患者感到他们的遭遇具有普遍性，以此降低或疏解来访者的情绪，使他们可以接纳自己的问题。

(2)治疗前的改变治疗师要详细询问这种改变发生的情况，目的在于协助患者从治疗前的改变中找出详细、明确的解决方法，并鼓励患者继续做下去。由于这些解决方法是患者自己找到的，而且已取得了一定的成功，鼓励患者继续采用这些方法就会比较容易。

(3)预设性提问治疗师使用一些暗示性语言，试图影响、改变患者的思维方向，引导患者思考并寻找正向的、积极地解决方法。

(4)评量提问请患者将他的期望、信心或预测等，在一个0~10的量表上反映出来。例如0代表最糟糕的状态，10代表最理想的状态，请患者评量自己目前的状态，并确定通过治疗所期望达到的状态等。

(5)鼓舞和赞许鼓舞是向患者表达支持、肯定。在治疗过程中，只要有机会，治疗师就可以使用鼓舞，但要注意治疗师的鼓舞要符合实情。治疗师通过赞许肯定患者的成功以及成功隐含的力量，以此营造正向、积极、客观、期待改变的气氛，激励患者，进而增强患者对自己的信心。

(6)最先出现的迹象询问患者改变时“最先出现的迹象”，引导患者从最先出现的改变开始描述，展开解决问题的步骤。

(7)奇迹提问治疗师采用一种戏剧化的方式，即请患者想象，他寻求帮助的问题解决了，生活会发生怎样的改变。

(8)关系提问询问患者，生活中对他们重要的人对他、对事件、对改变的可能看法。

(9)例外提问例外是指那些在患者过去的生活中，当问题可以合理地期待发生时，但不知为何没有发生的情景。

评分标准：每点4分(要点2分，适当解释加2分)，至少答出5个，共20分。

11、马斯洛的人类的需要层次理论的基本内容是什么？

参考答案：

最低层次的生理需要，安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要、最高层次自我实现的需要。

生理需要：空气、食物、水、性等；

安全的需要：回避危险和恐惧等；

归属与爱的需要：社交归属、爱等；

尊重的需要：成就、权力、名誉；

自我实现的需要：理想、抱负。

12、马斯洛的人类需要层次理论的基本内容是什么？

答：生理需要：空气、食物、水、性等；

安全的需要：回避危险和恐惧等；

归属与爱的需要：社交归属、爱等；

尊重的需要：成就、权力、名誉；

自我实现的需要：理想、抱负。

评分标准：每点4分(要点2分，适当解释加2分)，共20分。

13、慢性疾病患者的心理护理要求。

答：(1)对患者出现的情绪反应进行回应，表现出对患者的关注和支持
护理人员应当对慢性患者的情绪反应给予积极的回馈，表示接纳、理解患者的感受，使患者感受到特殊的人际支持；同时，护理人员也应向患者介绍该种疾病患者常出现的情绪反应和生理转归特点，使患者了解到不只是他一个人面临此类问题，从而减少孤独无助的感觉。

(2)指导患者掌握调节情绪的方法

在慢性患者心情较稳定的时候，护理人员可以有意识地同患者讨论保持良好情绪的重要意义，并且指导患者掌握一些情绪调节的方法，如呼吸放松、音乐放松、冥想等利于平和心境的方法。在患者躯体和心理状况允许的情况下鼓励其进行练习，有利于患者尝试新的应对方式，从而改善心境。

(3)调整患者的认知状况

在患者出现心理波动的时候，护理人员应当将心理护理与生理护理结合进行，一面帮助患者应对疼痛、发热、呕吐、呼吸困难、心悸等症状，一面对出现的不良情绪进行安慰和调整。护理人员也可用一些已经好转的患者的事例来鼓励患者，或者通过与患者探讨对疾病的看法，对生活的感悟等形式，鼓励患者树立战胜疾病的信心、耐心和勇气，使患者的情绪向积极的方面转化。

(4)增强慢性患者的生活适应性。

在护理过程中，对患者的饮食起居给予关注和照顾，如营造优雅的就餐环境、舒适的治疗条件。根据慢性患者空闲时间多的特点，组织健康促进活动，如欣赏音乐、绘画、看电视、听广播等，活跃病房生活，使患者在漫长的疾病应对过程中，重新感受生活的美好，确立生命的意义，从而减轻负面情绪的干扰。

14、慢性疾病患者的心理护理重点。

答：(1)对患者出现的情绪反应进行回应，表现出对患者的关注和支持
护理人员应当对慢性患者的情绪反应给予积极的回馈，表示接纳、理解患者的感受，使患者感受到特殊的人际支持；同时，护理人员也应向患者介绍该种疾病患者常出现的情绪反应和生理转归特点，使患者了解到不只是他一个人面临此类问题，从而减少孤独无助的感觉。

(2)指导患者掌握调节情绪的方法

在慢性患者心情较稳定的时候，护理人员可以有意识地同患者讨论保持良好情绪的重要意义，并且指导患者掌握一些情绪调节的方法，如呼吸放松、音乐放松、冥想等利于平和心境的方法。在患者躯体和心理状况允许的情况下鼓励其进行练习，有利于患者尝试新的应对方式，从而改善其心境。

(3)调整患者的认知状况

在患者出现心理波动的时候，护理人员应当将心理护理与生理护理结合进行，一面帮助患者应对疼痛、发热、呕吐、呼吸困难、心悸等症状，一面对出现的不良情绪进行安慰和调整。护理人员也可用一些已经好转的患者的事例来鼓励患者，或者通过与患者探讨对疾病的看法，对生活的感悟等形式，鼓励患者树立战胜疾病的信心、耐心和勇气，使患者的情绪向积极的方面转化。

(4)增强慢性患者的生活适应性

在护理过程中，对患者的饮食起居给予关注和照顾，如营造优雅的就餐环境、舒适的治疗条件。根据慢性患者空闲时间多的特点，组织健康促进活动，如欣赏音乐、绘画、看电视、听广播等，活跃病房生活，使患者在漫长的疾病应对过程中，重新感受生活的美好，确立生命的意义，从而减轻负面情绪的干扰。

评分标准：每点5分(要点2分，适当解释加3分)，共20分。

15、人际沟通的过程由哪些基本要素构成?(至少答出5个)

答：整个沟通过程由七个基本要素构成：信息源、信息、通道、信息接收者、反馈、障碍和背景。只有很好地理解沟通的过程，才能提高沟通的有效性和准确性。

(1)信息源：主要指拥有信息并试图进行沟通的人。他们决定沟通目标、沟通对象，并发动沟通过程。

(2)信息：主要指信息源试图传递给他人的观念和情感。为了能够被信息接收者接受，信息源必须将这些观念和情感转化为各种可以被觉察到的信号。

(3)通道：主要指沟通信息的传送方式。人们的各种感觉器官都可以接受信息，但绝大多数的信息是通过视觉途径所获得的。影响力最大的是面对面的沟通方式。在面对面的沟通中，沟通者的心理状态信息、背景信息以及及时的反馈信息等，都容易使沟通双方的情绪被感染，从而发生更好的沟通效果。

(4)信息接收者：主要指信息源信息的接收者。信息接收者在接收到携带信息的各种符号之

后，必须根据自己已有的信息，将符号转译为信息源试图传达的知觉、观念和情感。这是一个非常复杂的过程，而且会受到多种因素的影响。在面对面的沟通中，信息源与信息接收者的角色是不断相互转换的。

(5)反馈：沟通过程是一个交互作用的过程，沟通双方不断地将自己对接受到的信息的反应提供给对方，这个回馈的过程就是反馈。通过反馈，信息接收者使信息源了解到信息源所发送的信息引起的反应，了解对方是否接受了信息，是否正确理解了信息，他们接受信息后的心理状态是怎样的，从而根据对方的反应调整自己的信息发送过程，以便达到预期的沟通目的。信息在双方之间反复核对，保证了信息传递的准确性。

(6)障碍：在沟通过程中，经常会出现各种障碍。障碍可能会发生在沟通的任何一个环节。例如，信息源的信息可能不明确、不可靠；发送的信息没有被有效和准确地编码；发送信息时选错了通道；信息接收者对信息理解错误等。如果有反馈环节，这些障碍可能会被逐步减少。

(7)背景：背景主要指沟通发生的情境。背景是影响沟通过程的重要因素，会影响到沟通的每一个环节。

评分标准：每点4分(要点2分，适当解释加2分)，至少答出5个，共20分。

16、人类的情绪与情感的区别有哪些?(20分)

(1)情绪是由自然需要是否获得满足所引起的较低级的简单的体验；情感则是由社会性需要是否获得满足所引起的高级且复杂的体验；

(2)情绪是动物与人所共有的，而情感则是人所独有；

(3)情绪带有情境性、不稳定性与短暂性的特点；情感则具有深刻性、稳定性和长期性特点；

(4)情绪较为强烈，冲动性大，具有明显的外部表现；情感一般较微弱，较少有冲动性，外部表现也不明显，它是情绪的本质内容。

评分标准：每点5分，共20分。

17、如何调整人的情绪问题?(20分)

答：(1)认知调节

现实中，人们的许多情绪困扰并不一定是由诱发事件直接引起的，而是由经历者对事件的非理性认识和评价所引起的。因此，主动调整认知，换一个角度去重新看待发生的事情，纠正认识上的偏差，就可减弱或消除不良情绪。另外，对人、对事不要过分苛求，期望值不要太高。

(2)恰当宣泄法

不愉快的消极情绪，虽然可用理智暂约束压抑它，但不能彻底排除，这种心理能量的积聚，如果超过一定的负荷，就会破坏心理的平衡，引起心理疾病。采用适当的途径，合理宣泄，才能把不愉快的情绪释放出来，消除压抑感。

(3)自我暗示

自我暗示是运用内部语言或书面语言的形式来自我调节情绪的方法。暗示对人的情绪乃至行为有奇妙的影响，既可用于来松弛过分紧张的情绪，也可用来激励自己。

(4)音乐疗法

不同乐曲的节奏、旋律、音调、音色对人能起到不同的作用，诸如兴奋、抑制、解郁、镇痛。快速欢愉的乐曲可以产生振奋精神，加强肌肉张力的效果，节奏徐缓的乐曲可以产生镇静安神之效，优美的曲子可使人感到轻松愉快。不同的曲调也可产生不同的情绪效应，如E调安定、D调热烈、C调和蔼、B调哀怨、A调高扬、G调浮躁、F调激荡。通过听音乐的方法来舒缓情绪，是一种很实用的方法。

(5)放松训练法

该方法是在舒适的体位和均匀缓慢呼吸的条件下，从头、手、胸到脚放松全身肌肉，并体会放松后全身舒适的感觉，从而起到舒缓情绪的作用。

评分标准：每点4分(要点2分，适当解释加2分)，共20分。

18、如何与遗忘做斗争(至少答出4种方法)?(20分)

答：(1)合理分配复习时间

及时复习。遗忘的规律是先快后慢，因此必须及时复习。新学习的材料在脑中建立的神经联系还不巩固，记忆痕迹较容易衰退，及时复习可以阻止学习后立即发生的急速遗忘。

集中复习与分散复习相结合。复习时要根据材料的性质、数量、识记已经达到的水平，确定复习时间间隔的长短。一般认为开始复习时间间隔要短，以后可以长一些。

(2)尝试回忆与反复阅读相结合

复习时单纯重复阅读效果并不太好，应该在识记材料还没有完全记住前就要积极地试图回忆，当回忆不起来时再阅读，这样容易记住，保持的时间长，错误也少。

(3)复习方式多样化

复习并不等于单纯重复。复习方法的单调容易使人产生消极情绪和感到疲劳。多样化的复习可使人感到新颖，容易激起进行智力活动的积极性，使复习材料与原有知识之间建立多种联系，以更牢固地保持。

(4)要排除前后材料的影响

复习中注意材料的序列位置效应，对材料的中间部分要加强复习。避免前摄抑制与倒摄抑制的影响，类似材料的复习不要排在一起，如文科的语文、历史、政治的复习不要安排在一起，而应和理科科目交叉安排。在复习时还要注意安排适当的休息。

(5)利用外部记忆手段

为了更好地保持记忆的内容，人们还可以采取一些外部记忆的手段，如上课时记笔记，读书时写笔记、记卡片和编提纲，有时还可将需要保持的内容存入计算机等。这些方式有助于我们保持所识记的内容。

(6)注意脑的健康和用脑卫生

注意脑的营养与适当的休息，对增强记忆也是有益的。

评分标准:每点5分(要点2分，适当解释加3分)，至少答出4点，共20分。

19、如何与遗忘做斗争(至少答出4点)?

答:(1)合理分配复习时间，及时复习。遗忘的规律是先快后慢，因此必须及时复习。新学习的材料在脑中建立的神经联系还不巩固，记忆痕迹较容易衰退，及时复习可以阻止学习后立即发生的急速遗忘。然后是集中复习与分散复习相结合。复习时要根据材料的性质、数量、识记已经达到的水平，确定复习时间间隔的长短。一般认为开始复习时间间隔要短，以后可以长一些。

(2)尝试回忆与反复阅读相结合。复习时单纯重复阅读效果并不太好，应该在识记材料还没有完全记住前就要积极地试图回忆，当回忆不起来时再阅读，这样容易记住，保持的时间长，错误也少。

(3)复习方式多样化。复习并不等于单纯的重复。单调的复习方法容易使人产生消极情绪并感到疲劳。多样化的复习可使人感到新颖，并容易激起人进行智力活动的积极性，使复习材料与原有知识之间建立多种联系，使其被牢固地保持。

(4)要排除前后材料的影响。复习中注意材料的序列位置效应，对材料的中间部分要加强复习。避免前摄抑制与倒摄抑制的影响，类似材料的复习不要排在一起，如文科的语文、历史、政治的复习不要安排在一起，而应和理科科目交叉安排。在复习时还要注意安排适当的休息。

(5)利用外部记忆手段。为了更好地保持记忆的内容，人们还可以采取一些外部记忆的手段，如上课时记笔记，读书时写笔记、记卡片和编提纲等，有时还可将需要保持的内容存入计算机等。这些方式有助于我们保持所识记的内容。

(6)注意脑的健康和用脑卫生。注意脑的营养与适当的休息，对增强记忆也是有益的。

评分标准:每点5分(要点2分，适当解释加3分)，至少答出4点，共20分。

20、现代心理学有哪些基本的学派及基本观点?(至少答出5种)

参考答案:

(1)构造主义:心理现象可以分为不同性质的元素，一种是感觉，另一种是情感;心理过程与大脑的生理过程是两个独立的系统;

(2)功能主义:主张心理学的研究对象是具有适应性的心理活动，反对构造主义的观点，主张意识是一个连续的整体;

(3)行为主义:人和动物的行为或对现实的顺应;

(4)完形心理学:强调经验和行为的整体性;

(6)精神分析:把无意识作为精神分析心理学的主要对象，并提出人格结构的理论、人的“性欲”理论;

(7)人本主义心理学:心理学必须说明人的本质，研究人的尊严、价值、创造力和自我实现;

(8)认知心理学:主张用信息加工、综合整体的观点研究人的复杂认知过程。

21、心理护理的常用方法有哪些?

答:(1)情绪调节

心理护理过程中通过建立良好的护患关系使患者感到被关心、被支持，从而获得安全感，护理人员

通过营造和谐的气氛，使患者感到亲切，愿意诉说自己的痛苦和困难;通过和蔼、诚恳的态度，同情、关怀的心情，心平气和地与患者进行交谈，使患者得到精神上的安慰。

(2)行为评估和训练

心理护理过程中，应当评估患者生病后的行为表现以及日常生活情况，如饮食、排泄、睡眠、自理能力、兴趣的改变、对自己疾病的看法、家庭关系，人际交往等情况。对于不良适应性行为，护理人员可以通过指导、行为训练的方式给予矫正。

(3)认知调节

护理人员在观察患者的行为表现、情绪反应的基础上，有意识地通过改变患者对疾病、人际关系以及人生观念等不合理信念来改变患者的态度。同时护理人员也应掌握相应的疾病知识，向患者解释该类疾病容易出现心理反应，使得患者将自己的病情和情绪反应正常化，可以有效地降低患者的焦虑感和无助感。

(4)帮助适应环境

通过病房环境的建设，保持病房安静、舒适、色彩柔和的病房环境有利于患者放松心情，同时，护理人员真诚的微笑、亲切的语言和娴熟的技术操作也会令患者在良好的护患关系中更多地感受到积极的关注，从而获得心理的满足。

22、心理护理的主要目标是什么?

答:(1)缓解焦虑、悲观、抑郁等消极情绪;

(2)协助患者适应社会角色和生活环境的改变;

(3)帮助患者改善人际关系，强化社会支持系统;

(4)了解和分析患者的不同需要，采取措施满足患者的合理需要。

23、心理评估的常用方法是什么?

答:

(1)调查法

调查法是借助各种问卷、调查表和晤谈等方式，向了解被评估者的人了解情况，据此评估被评估者的心理特征。

(2)观察法

观察法是指评估者通过对被评估者的可观察的行为进行有目的、有计划的观察和记录而进行的评估。观察可以是直接观察或间接观察(如通过录像设备等)

(3)会谈法

会谈法的基本形式是评估者与被评估者面对面谈话进行评估。根据会谈的组织结构，可以分为自由式会谈和结构式会谈两种形式。

(4)作品分析法

所谓“作品”是指被评估者在日常生活中写下的日记、书信，创作的图画、手工艺品等，也包括生活和劳动中所做的事情和生产的其他物品。被评估者的作品反映了他(她)的心理发展水平、心理特征、行为模式以及当时的心理状态等方面的内容。

(5)心理测验

心理测验可以对心理现象的某些特定方面进行系统的评估，如个体的能力、态度、性格、情绪状态等。

评分标准:每点4分(要点2分，适当解释加2分)，共20分。

24、心理评估的几种常用方法是什么?(20分)

答:(1)调查法

调查法是借助各种问卷、调查表和晤谈等方式，向了解被评估者的人了解情况，据此评估被评估者的心理特征。

(2)观察法

观察法是指评估者通过对被评估者的可观察行为进行有目的、有计划的观察和记录。观察可以是直接观察或间接观察(如通过录像设备等)。

(3)会谈法

会谈法的基本形式是评估者与被评估者面对面谈话进行评估。根据会谈的组织结构，可以分为自由式会谈和结构式会谈两种形式。

(4)作品分析法

所谓“作品”是指被评估者在日常生活中创作的日记、书信、图画、手工艺品等，也包括生活和劳动

中所做的事情和生产的其他物品。被评估者的作品反映了他(她)的心理发展水平、心理特征、行为模式以及当时的心理状态等方面的内容。

(5)心理测验法

心理测验可以对心理现象的某些特定方面进行系统的评估,如个体的能力、态度、性格、情绪状态等。

评分标准:每点4分(要点2分,适当解释加2分),共20分。

25、心理治疗的改变机制有哪些?

答:(1)治疗关系

在心理治疗中,首要的影响因素是良好的治疗师-患者关系。患者的改善动机得到加强。积极的关系也可以增强治疗师对来访者的影响。治疗中存在良好治疗关系时,患者也更有可能会模仿治疗师,吸取治疗师的一些价值取向。

(2)对治疗的期待

患者决定接受心理治疗,意味着患者至少在一定程度上,愿意面对心理上的困境。患者心态的变化也会引发行为的变化。患者期待在治疗中能够得到帮助。在治疗过程中,治疗师的表现也强化了患者对于改善的希望,使得患者对于治疗的期待进一步加强。

(3)安全感

感到安全是个体愿意探索未知领域的前提条件,当患者感到治疗师是真正关心他的,能够提供理解和支持,接纳他的不足而不会因此轻视和伤害他,患者会感到安全,拥有尝试以前回避的行为的勇气。

(4)情绪的释放

无论是治疗师依据的治疗理论是否强调情绪表达,不可否认的是,患者接受心理治疗的过程中,都或多或少会有情绪表达。情绪的释放使得患者的内心压力降低,为后续的改变提供了条件。

(5)对自身状况的理解

产生治疗疗效的是来访者对治疗师解释的接受,而不必是这种解释的科学性、有效性。

26、心理治疗的原则有哪些?

答:(1)真诚原则:心理治疗中,患者对治疗师要真诚,有信任感。为了赢得患者的信任,治疗师也需要真正尊重患者,关心患者,对患者的问题感兴趣,愿意和患者一起承受改变过程中的各种困难。

(2)保密原则:在心理治疗中,必须坚持保密原则。治疗师不得将患者的具体材料公布于众。即使在督导或者学术交流中,不得不详细介绍患者的材料,也应隐去其姓名等能够让他人辨识出患者真实身份的信息。参与督导和学术交流的其他人也同样应该遵守保密原则。

(3)计划原则:心理治疗是一项有目的有计划实施的工作。治疗师应详细收集患者的具体资料,根据资料对患者问题形成心理学假设,制定治疗方案,设计治疗程序,预测治疗中可能出现的变化并预先制定应对措施。在治疗过程中,治疗师还应详细记录患者的变化,形成完整的病案资料。

(4)中立原则:心理治疗的目的是帮助患者自我成长,在心理治疗过程中,治疗师不能替患者作任何重大选择,应保持中立,帮助患者更好地理解自己内心的冲突,让患者自己做出决定

(5)回避原则:心理治疗中往往要涉及个人的隐私,不宜在熟人之间做此项工作。

27、心身疾病的预防、诊断和干预应注意什么?

答:心身疾病的预防不能只着眼于生物学因素,而应从更广泛的方面设计预防方案和具体措施,才能收到好的效果。

心身疾病的诊断包括两个方面的诊断:躯体诊断和心理诊断;

心理和社会水平上的干预、治疗,主要围绕三个目标:

①努力帮助患者从客观上消除致病的心理社会因素,消除应激源;

②提高患者对应激源的认识水平,改变患者的不良认知,同时增强患者的应对能力;

③努力矫正由应激引起的生理反应,以减轻其对身体器官的冲击。

28、言语沟通的技巧有哪些?(至少答出5种)

答:(1)认真倾听

护理人员认真倾听患者的表述,可以引导患者讲述自己的“故事”,本身就具有治疗功能。倾听的关键在于全神贯注。当然倾听并不意味着护理人员一言不发。为了更有效的倾听,护理人员可以通过提问的方式,促进患者的讲述。

(2)善于引导患者谈话

对于不愿主动交谈的患者,护理人员要着意找出病人可能感兴趣的事件,主动和患者交谈。不过在

患者沟通过程中也要注意,护患沟通并不是一般朋友之间的闲聊。沟通的主题要和患者的疾病与康复相关。

(3)多采用开放式谈话,少用闭合式谈话

所谓开放式谈话,指的是不能用“是否”、“有无”或者其他简单词句应对的谈话。与之相对应的谈话方式,则称为闭合式谈话。在与患者沟通中,护理人员要多采用开放式的谈话方式。开放式谈话可以激发患者交流的愿望,鼓励患者进行陈诉。闭合式谈话可以帮助护理人员得到具体信息、确定问题,但过多的闭合性谈话会妨碍护患沟通。

(4)避免使用专业术语

护理人员与患者沟通时,提供的信息应当明确直白,重视患者的反馈信息,即使澄清,以便于患者理解和遵从。

(5)注意沟通的完整性,重视患者反馈的信息

反馈是沟通的重要环节,通过反馈,信息发出者才能够确定信息接收者是否正确理解了自己的意图,并针对性做出调整。

与患者沟通过程中,护理人员必须重视患者的反馈信息,确认患者正确的理解了医嘱,以避免不良后果的产生。

(6)处理好谈话中的沉默

患者谈话中经常会出现沉默。护理人员需要分析患者沉默的可能原因,区别对待。处理得当,将促进护患沟通的继续进行,处理不当,则会阻碍正常的沟通过程。

(7)善于使用积极的语言,避免使用伤害性言语

语言对人的心理状态能起到特殊的作用,护理人员与患者沟通时,务必注意自己的言谈措词。要多用积极鼓励的语言,忌用消极攻击的语言。

29、应激调节的方式有哪些?

答:(1)调整对刺激事件的认识态度。面对各种外界刺激,采取科学的认识、积极的态度,有助于缓解个体的紧张程度,使应激水平保持在一个适度的水平上。

(2)采取积极的应对方式。积极地面对问题,提高自身应对问题的能力。面对可以解决的应激源时,个体可以直接针对应激源采取措施。如果应激源是难以解决的,个体可以回避应激源,亦可以针对自身做出某种调整。从短期而言,个体可以调整对结果的期望,调整自己的情绪;从长期而言,个体可以加强学习和实践,提高自身的应对技能。个体对解决问题的期望值应适中。

(3)提高社会支持。一个人赖以生活的社会环境,既可以是心理应激的来源,又可以为他摆脱心理应激的影响提供社会支持。当个体出现心理应激时,社会支持既可以帮助他改变工作和生活环境,减少或消除应激源或者暂时回避应激源;也可以帮助他改善情绪,找出解决问题的出路,是它重新面对现实,从痛苦中解脱出来。

(4)适度采用防御机制。适度使用心理防御机制,可以帮助个体缓解压力,更好地应对眼前的心理困境。其中成熟的防御机制不但能解除现实的困难,满足自己的欲望,也能被社会所接受,在应对应激的过程中具有积极意义。

(5)学会放松技术。当刺激事件过于严重,个体通过各种手段都无法有效调节,不可避免地要出现应激反应时,通过放松训练可以降低生理反应的水平,避免应激过程对身体造成严重伤害。

评分标准:每点4分(要点2分,适当解释加2分),共20分。

30、应激应对有哪些调节方式?(20分)

答:(1)调整对刺激事件的认识态度

面对各种外界刺激,采取科学的认识、积极的态度,有助于缓解个体的紧张程度,使应激水平保持在一个适度水平

(2)采取积极的应对方式

积极地面对问题,提高自身应对问题的能力。面对可以解决的应激源,个体可以直接针对应激源采取措施,如果应激源是难以解决的,个体可以回避应激源,亦可以针对自身做出某种调整,短期而言,个体可以调整对结果的期望,调整自己的情绪,长期而言,个体可以加强学习和实践,提高自身的应对技能。个体对解决问题的期望值适中。

(3)提高社会支持

一个人赖以生活的社会环境,既可能是心理应激的来源,又可以为他摆脱心理应激的影响提供社会支持。当个体出现心理应激时,社会支持即可能帮助他改变工作和生活环境,减少或消除应激源或

者暂时回避应激源，也可以帮助他改善情绪，找出解决问题的出路，重新面对现实，帮助他从痛苦中解脱出来。

(4)适度采用防御机制

适度使用心理防御机制，可以帮助个体缓解压力，更好地应对眼前的心理困境。其中成熟的防御机制不但能解除现实的困难，满足自己的欲望，也能被社会所接受，在应对应激的过程中具有积极意义。

(5)学会放松技术。

当刺激事件过于严重，个体通过各种手段都无法有效调节、不可避免要出现应激反应时，通过放松训练可以降低生理反应的水平，避免应激过程对身体造成严重伤害。

评分标准:每点4分(要点2分，适当解释加2分)，共20分。

31、语沟通的技巧有哪些？

答：(1)有效利用副语言

言语直接沟通信息，而言语表达的方式，比如声音特点、说话速度、流畅性、抑扬顿挫、短暂的沉默，为言语交往过程赋予了生动而又深刻的含义。在与患者进行沟通时，护理人员不仅要注意言语信息的准确、严谨，还要注意副语言信息，以免使患者产生误解。

(2)保持目光接触

护理人员通过与患者保持目光接触，可以表达出对患者的重视和关注。除此之外，目光接触还可以帮助谈话双方的话语同步，思路保持一致。护理人员还可以通过目光接触来检验自己传达的信息是否被患者所接受，从患者视线回避等瞬间的目光接触中来判断患者的心理状态。在临床工作中，护理人员还常常注意到患者凝视护理人员。这种凝视往往意味着患者在求助。

(3)通过面部表情沟通

护理人员要细心体察患者的面部表情。更应当对自己的面部表情有较强的意识，善于控制自己的面部表情，使之与沟通的内容与目的相匹配。应当注意的是，护理人员的面部表情是其内心真实体验的表现，因此对待患者的正确态度是适当面部表情的根本所在。

(4)运用身段表达沟通

在护患沟通中，护理人员恰当使用挥手、点头、摇头等身体语言，可以向患者传达很多难以言表的信息。

(5)人际距离

人际距离是交往双方之间的距离。护理人员与患者接触的过程中，要注意人际距离的对沟通的影响。适当的人际距离，会促进护患之间的情感沟通，使患者感到护理人员的可亲可信，安全感油然而生。

(6)适度身体接触

身体接触的正确应用可以起到良好的情感沟通作用。护理人员只有与儿童的身体接触较为随便。不过对成年患者，护理人员身体接触使用适当，也可收到良好的效果，会给患者带来极大的心理安慰和支持。

32、在人际沟通的各个环节上保证沟通顺利进行？

答：整个沟通过程由七个基本要素构成：信息源、信息、通道、信息接收人、反馈、障碍和沟通背景。只有很好理解沟通的过程，才能提高沟通的有效性和准确性。

信息源：主要指拥有信息并试图进行沟通的人。他们决定沟通目标、沟通对象并发动沟通过程。

信息：主要指信息源试图传递给他人的观念和情感。为了能够被信息接收者接受，信息源必须将这些观念和情感转化为各种可以被觉察的信号。

通道：主要指沟通信息的传送方式。我们的各种感觉器官都可以接受信息，但大量的信息是通过视觉途径获得的。影响力最大的是面对面的沟通方式。面对面的沟通中，沟通者的心理状态信息、背景信息以及及时的反馈信息等，都容易使沟通双方的情绪被感染，从而发生更好的沟通效果。

信息接收者：主要指信息源信息的接收者。信息接收者在接收到携带信息的各种符号之后，必须根据自己已有的信息，将符号转译为信息源试图传达的知觉、观念和情感。这是一个非常复杂的过程，会受到多种因素的影响。在面对面的沟通中，信息源与信息接收者的角色是不断相互转换的。

反馈：沟通过程是一个交互作用的过程，沟通双方不断地将自己对接受到的信息的反应提供给对方，这个回馈的过程就是反馈。通过反馈，信息接收者使信息源了解到自己所发送的信息引起的反应，了解对方是否接受了信息，是否理解了信息，他们接受信息后的心理状态是怎样的，从而根据对方的反应调整自己的信息发送过程，以便达到预期的沟通目的。信息在双方之间反复核对，保证了信

息传递的准确性。

障碍：在沟通过程中，经常会出现各种障碍。障碍可能会发生在沟通的任何一个环节，比如信息源的信息可能不明确的、不可靠；发送的信息没有被有效和准确地编码；发送信息时选错了通道；信息接收者对信息理解错误等。如果有反馈环节，这些障碍可能被逐步减少。

背景：背景主要指沟通发生的情境。背景是影响沟通过程的重要因素，会影响到沟通的每一个环节。

33、在应激过程有哪些环节？

答：(1)输入—应激源

应激源即环境对个体提出的各种需求，经个体认知评价后可以引起心理和生理反应的刺激。应激源有多种分类方式，根据应激源的属性，可分为躯体性应激源、社会性应激源、文化性应激源和心理性应激源。

(2)中介机制—对应激源的觉察与评价

个体对事物的认知评价，很大程度上决定了个体是否出现应激反应以及反应的性质和强度。而在认知评价环节，很多因素会发挥作用。例如社会支持系统、个性特征、自尊水平、自我效能感、既往的应对经验等等，都会影响到个体认知评价的结果。

(3)心理反应

面对应激源时，如果个体判断自身资源不足以有效应对，便可能出现一系列的心理、生理反应，这些反应是同步进行的。主要的心理反应包括情绪反应、行为反应和自我防御反应。

(4)生理反应

面对各种紧张性刺激，个体出现心理反应的同时，也会出现生理反应。应激过程中发生的生理反应，是身体对应激源做出的适应调整活动。这些反应有助于身体对抗应激源所造成的变化、恢复正常的生理状态。但如果生理反应过于剧烈、过于持久，便会损害人的适应能力，引起身心症状和机体对疾病的易感状态，成为疾病的生理基础。

(5)结果。

适度的心理应激对人的健康和功能活动有促进作用，对人产生良好的影响，但长期的、超强度的应激则使人难以适应，耗损应对资源，最终损害人的身心健康。

34、知觉有哪些基本特征？

参考答案：

(1)选择性:客观世界是丰富多彩的，在每一时刻里，作用于人的感觉器官的刺激也是非常多的。我们总是把某些事物作为知觉的对象，其他事物作为知觉的背景。这就是知觉的选择性。

(2)整体性:客观事物具有多种属性。当客观事物作为刺激物被人知觉时，人们不是孤立地反映刺激物的个别特性和属性，而是反映事物的整体和关系。这就是知觉的整体性。

(3)理解性:在知觉过程中，我们总是根据已有的知识经验来解释当前知觉的对象，并用语言来描述它，使它具有一定的意义，这就是知觉的理解性。

(4)恒常性:当知觉的条件在一定范围内发生变化时，知觉的映像仍保持相对不变，这就是知觉的恒常性。

填空(48)--电大资源网: <http://www.dda123.cn/> (微信搜: 905080280)

1、“兴趣”是属于心理现象中的(人格)

2、1997年美国学者恩格尔首先提出了(生物-心理-社会)医学模式的新概念

3、艾森克人格测验包括E量表,(精神质维度),(内外向维度)和(神经维度)。

4、把感知的事物以一定形式储存在脑中的过程是(形象记忆)

5、测量工具能测量出事物的真实程度称为(效度)

6、第一个智力测验:比奈智力量表,1905年

7、动机冲突分为:双趋冲突、双避冲突、趋避冲突;

8、短时记忆的信息容量为(4个)组块

9、感觉的生理基础包括(感受器),(神经传导通路)和皮层及皮层下中枢、

10、根据测验方法,心理测验方法可以分为问卷法、操作法和投射法;

11、根据储存时间的长短,记忆分为:感觉记忆、短时记忆、长时记忆;

12、冠心病发病率与(A)型行为特征有关

13、记忆就是对输入信息的授受、编码、储存和提取的过程;

14、焦虑症可分为(急性焦虑)和(慢性焦虑)两大类

-
- 15、绝对感受性和（绝对阈限）在数量上成反比关系。
 - 16、绝对感受性和绝对感受阈限在数量上成（反比）关系
 - 17、恐怖型神经症：场所恐怖症、社交恐怖症、单一恐怖症；
 - 18、脑是心理的器官，心理是脑的机能；
 - 19、强迫症大致分为两类：强迫观念和（强迫行动）。
 - 20、强迫症属于：强迫观念、强迫行为；
 - 21、轻度精神发育迟滞者 IQ 在（55-69）之间
 - 22、人格测验大体上可以分为（问卷法）和投射性测验。
 - 23、人格形成的标志是（自我意识）的确立和（社会化的完善）
 - 24、人格形成的标志是（自我意识）的确立和（社会化的完善）。
 - 25、人类心理意识的起源受：劳动、语言的影响；
 - 26、人体测验大体上可分为客观性测验和投射性测验；
 - 27、韦氏成人智力测验的两个分量表是：言语和操作；
 - 28、系统脱敏疗法的以（行为主义）心理学派的理论为指导的，
 - 29、现代心理学比较有影响的学派主要有（人本主义）学派，（心理动力主义）学派，（行为主义）学派，以及认知学派。
 - 30、橡皮筋疗法属于行为主义疗法中的（厌恶）疗法
 - 31、心理测验按目的分：智力测验、人格测验、诊断性测验、特殊能力测验；
 - 32、心理测验保密原则：测验工具的保密和测验结果的保密；
 - 33、心理护理的程序由（护理评价），（护理诊断），（护理计划），实施和评估 5 步
 - 34、心理护理需要以（良好的人际关系）为基础才能有效进行
 - 35、心理健康的研究角度有（病理学），统计学与（文化学）
 - 36、心理评估常用方法有（调查法），（观察法），（会谈法），心理测验法及作品分析法。
 - 37、心理治疗具有：自主性，（学习性）与（时效性）的性质
 - 38、心理咨询中，言语沟通的技巧多采用（开放）式谈话，少采用（封闭）式谈话。
 - 39、心理咨询中语言沟通在技巧上主要采用（语言）提问，避免用（非语言）
 - 40、心身疾病的心理诊断包括：病人的人格、病人当前的心理状态和致病的心理社会因素；
 - 41、心身疾病是（心理社会因素）作为重要原因参与引起的（躯体疾病）
 - 42、行为疗法的理论源于：经典条件反射、操作性反射、社会学习反射
 - 43、性偏好障碍包括（性身份障碍），（性偏好障碍），（性指向障碍）等。
 - 44、医患关系模式分为（主动-被动型），（指导-合作型）和（共同参与型）
 - 45、应激相关心理障碍分为：急性心因性反应、延迟性心因性反应、适应障碍；
 - 46、应激源分为：躯体性、社会性、文化性、心理性；
 - 47、忧者见之则忧指的是一种（心理现象或心境）
 - 48、治疗效果是由医生的临床知识与（技能）和病人的（依从性）量方面决定的