教师减压考试

单选题

1、情绪一般可以分为“正面情绪” 和“（ ）” 两大阵营。

A 激动情绪 B 负面情绪 C 行为情绪 D 消极情绪

2、焦虑、 浮躁、 悲观、 失望、（ ）、 苦闷、 激愤和恼怒等不良情绪， 则会降低人们的智力活动水平。

A 轻松 B 乐观 C 愉快 D 忧郁

3、情绪包含情绪体验、情绪（ ）、 情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。

A 消极 B 行为 C 失望 D 履行

4、情绪管理是对个体和群体的情绪（ ） 、 控制、调节的过程。

A 感知 B 把握 C 理解 D 安慰

5、管理自己的情绪， 是指对自己的快乐、等体验能够自我（ ） 、 自我协调

A 宽慰 B 认识 C 安慰 D 培训

6、 情绪所伴随出现的相应的身体姿态和面部表情，就是情绪的（ ），它经常成为人们判断和推测情绪的外部指标。

A主观体验 B生理唤醒 C外部行为 D客观体验7、控制（ ） 是最容易迅速冷静下来的方法之一。

A 情绪 B 行为 C 呼吸 D 工作

8、自我意识是一个人对自己的认识、 评价和（ ）， 也就是对自己的心理体验。

A 期望 B 期待 C 盼望 D 指望

9、专业技术人员压力来源于工作性质、（ ）、 社会因素与个人需求冲突、 竞争因素、 个性因素、人际关系、 身体状况等。

A 工资待遇 B 工作环境 C 工作心情 D 工作岗位

10、竞争压力主要有两种： 一种是主观压力、 二是（ ） 压力。

A 持久 B 控制 C 目标 D 客观

多项选择

1、焦虑是人们对情境中的一些特殊刺激而产生的正常心理反应， 产生焦虑症的原因主要有： （ ） 。

A 生物学因素 B 心理因素 C 遗传影响 D 生理因素

2、常见的情绪困扰（ ）。

A 焦虑 B 抑郁 C 恐惧 D 愤怒

3、哪些好的办法可以摆脱因工作不得志而带来的烦恼呢（ ）。

A 当自己工作不得志时， 切不可悲观失望 B 切忌“好高骛远”、“浮躁”

C 要学会正确地归因 D 还要注意周围的人际关系

4、如何处理别人对你的误解， 从而缓解了自己的压力（ ）。

A 冷静地分析误解产生的原因 B 对误解要“解” 而不要“误”

C 对误解意气用事 D 自己的行动不要为误解所左右

5、避免和克服急躁情绪的方法（ ）。

A 培养韧性 B 目标适当 C 进退有节 D 急事冷处理

6、（ ） 等良好情绪， 不仅能使人产生超强的记忆力， 而且能活跃创造性思维， 充分发挥智力和心理潜力。

A 愉快 B 乐观 C 轻松 D 郁闷

7、适应与自我调节教师职业压力的办法包括（ ）。

A调整心态，保持心理平衡 B面对现实，完善自我认知

C和睦相处，建立良好的人际关系 D为人师表，塑造教师健全的人格8、 教师的职业压力表现在（ ）。

A工作繁重，心理承受压力大

B地位悬殊，心理安全感不足

C付多筹少，多元化需要被忽视

D积劳成疾，生理机能明显衰退

9、教师职业压力产生的原因包括（ ）。

A社会对教师的角色期望与自我价值观的冲突

B自我设定的期望值与自身能力的差异

C不科学的教师评价与自身工作实绩的误差

D大刀阔斧的教育改革与教师教育理念的差距填空题

1、情绪由 心理反应，它的指向一定是 。情绪包括三种成分： 。

2、正向情绪通常是指那些 。例如，兴奋、喜悦、感恩、热情、自豪、快乐。心情舒畅能防病治病,使人健康长寿。精力充沛，思维活跃，效率高, 能有超水平发挥。人与人之间相处的更加融洽,和谐。

3、负性情绪通常是指 。例如，压抑、生气、委屈、沮丧等。降低人体的免疫力，容易致病，精力不足思维迟钝，效率低，发挥失常。人际关系紧张,不和谐,缺乏亲和力。

5、情绪管控 ，而是用对的方法，正确的方式，探索自己的情绪，然后调整自己的情绪，整理自己的情绪，放松自己的情绪。

小测试

通过以下的一个小测试来诊断自我的压力状况。过去-个月内有否出现以下情况? 计分方法:从未发生0分，间或发生1分，经常发生2分。

1、觉得手上工作太多，无法应付。 2、觉得时间不够，所以要分秒必争。

3、觉得没有时间消遣，终日记挂着工作。4、遇到挫败时很易会发脾气。

5、担心别人对自己工作表现的评价。 6、觉得上司和家人都不欣赏自己。

7、担心自己的经济状况。 8、有头痛胃痛/背痛的毛病，难于治愈。

9、要借烟酒、药物抑制不安情绪。 10、需要借助安眠药去协助入睡。

11、与家人/朋友/同事的相处令你发脾气。12、与人倾谈时，打断对方的话题。 13、上床后觉得思潮起伏，还很多事情牵挂。14太多工作，不能每件事做到尽善尽美。15、当空闲时轻松一下也会觉得内咎。 16、做事急躁，任性而事后感到内咎。17、觉得自己不应该愉乐。

总计： 分

单选题

1、情绪一般可以分为“正面情绪” 和“（ B ）” 两大阵营。

A 激动情绪 B 负面情绪 C 行为情绪 D 消极情绪

2、焦虑、 浮躁、 悲观、 失望、（ D ）、 苦闷、 激愤和恼怒等不良情绪， 则会降低人们的智力活动水平。

A 轻松 B 乐观 C 愉快 D 忧郁

3、情绪包含情绪体验、情绪（ B ）、 情绪唤醒和对刺激物的认知等复杂成分。

A 消极 B 行为 C 失望 D 履行

4、情绪管理是对个体和群体的情绪（ A ） 、 控制、调节的过程。

A 感知 B 把握 C 理解 D 安慰

5、管理自己的情绪， 是指对自己的快乐、等体验能够自我（ B ） 、 自我协调

A 宽慰 B 认识 C 安慰 D 培训

6、 情绪所伴随出现的相应的身体姿态和面部表情，就是情绪的（ C ），它经常成为人们判断和推测情绪的外部指标。

A主观体验 B生理唤醒 C外部行为 D客观体验7、控制（ C ） 是最容易迅速冷静下来的方法之一。

A 情绪 B 行为 C 呼吸 D 工作

8、自我意识是一个人对自己的认识、 评价和（ A ）， 也就是对自己的心理体验。

A 期望 B 期待 C 盼望 D 指望

9、专业技术人员压力来源于工作性质、（ B ）、 社会因素与个人需求冲突、 竞争因素、 个性因素、人际关系、 身体状况等。

A 工资待遇 B 工作环境 C 工作心情 D 工作岗位

10、竞争压力主要有两种： 一种是主观压力、 二是（ D ） 压力。

A 持久 B 控制 C 目标 D 客观

多项选择

1、焦虑是人们对情境中的一些特殊刺激而产生的正常心理反应， 产生焦虑症的原因主要有： （ ABCD ） 。

A 生物学因素 B 心理因素 C 遗传影响 D 生理因素

2、常见的情绪困扰（ ABCD ）。

A 焦虑 B 抑郁 C 恐惧 D 愤怒

3、哪些好的办法可以摆脱因工作不得志而带来的烦恼呢（ ABCD ）。

A 当自己工作不得志时， 切不可悲观失望 B 切忌“好高骛远”、“浮躁”

C 要学会正确地归因 D 还要注意周围的人际关系

4、如何处理别人对你的误解， 从而缓解了自己的压力（ ABD ）。

A 冷静地分析误解产生的原因 B 对误解要“解” 而不要“误”

C 对误解意气用事 D 自己的行动不要为误解所左右

5、避免和克服急躁情绪的方法（ ABCD ）。

A 培养韧性 B 目标适当 C 进退有节 D 急事冷处理

6、（ ABC ） 等良好情绪， 不仅能使人产生超强的记忆力， 而且能活跃创造性思维， 充分发挥智力和心理潜力。

A 愉快 B 乐观 C 轻松 D 郁闷

7、适应与自我调节教师职业压力的办法包括（ ABCD ）。

A调整心态，保持心理平衡 B面对现实，完善自我认知

C和睦相处，建立良好的人际关系 D为人师表，塑造教师健全的人格8、 教师的职业压力表现在（ ABCD ）。

A工作繁重，心理承受压力大

B地位悬殊，心理安全感不足

C付多筹少，多元化需要被忽视

D积劳成疾，生理机能明显衰退

9、教师职业压力产生的原因包括（ ABCD ）。

A社会对教师的角色期望与自我价值观的冲突

B自我设定的期望值与自身能力的差异

C不科学的教师评价与自身工作实绩的误差

D大刀阔斧的教育改革与教师教育理念的差距填空题

1、情绪由某种刺激所引起的个体的心理反应，它的指向一定是客体（包括自己）。情绪包括三种成分：主观体验、生理唤醒和表情行为。

2、正向情绪通常是指那些让人产生愉快体验的情绪，促使人积极地行动。例如，兴奋、喜悦、感恩、热情、自豪、快乐。心情舒畅能防病治病,使人健康长寿。精力充沛，思维活跃，效率高, 能有超水平发挥。人与人之间相处的更加融洽,和谐。

3、负性情绪通常是指那些不愉快甚至引发人痛苦、愤怒的情绪体验，会削弱人的活动能力。例如，压抑、生气、委屈、沮丧等。降低人体的免疫力，容易致病，精力不足思维迟钝，效率低，发挥失常。人际关系紧张,不和谐,缺乏亲和力。

5、情绪管控不是简单的压抑、控制自己的情绪，而是用对的方法，正确的方式，探索自己的情绪，然后调整自己的情绪，整理自己的情绪，放松自己的情绪。

小测试

通过以下的一个小测试来诊断自我的压力状况。过去-个月内有否出现以下情况? 计分方法:从未发生0分，间或发生1分，经常发生2分。

1、觉得手上工作太多，无法应付。 2、觉得时间不够，所以要分秒必争。

3、觉得没有时间消遣，终日记挂着工作。4、遇到挫败时很易会发脾气。

5、担心别人对自己工作表现的评价。 6、觉得上司和家人都不欣赏自己。

7、担心自己的经济状况。 8、有头痛胃痛/背痛的毛病，难于治愈。

9、要借烟酒、药物抑制不安情绪。 10、需要借助安眠药去协助入睡。

11、与家人/朋友/同事的相处令你发脾气。12、与人倾谈时，打断对方的话题。 13、上床后觉得思潮起伏，还很多事情牵挂。14太多工作，不能每件事做到尽善尽美。15、当空闲时轻松一下也会觉得内咎。 16、做事急躁，任性而事后感到内咎。17、觉得自己不应该愉乐。

总计： 分

* 0-10分，**精神压力程度低**，但可能生活缺乏刺激，较沉闷,做事的动力不高
* 11-15分，**精神压力程度中等**，虽然有些时候感到压力较大，仍可应付
* 16分以上，**精神压力偏高**，应反省一下压力来源和寻求解决方法