

新余新兴产业工程学校 2024-2025 学年第二学期期末考试卷答案

课程名称：护理心理学 试卷类型：A 卷 考试方式：闭卷

适用范围：24级 老年人服务与管理 专业 1班 印刷份数：75 份

题号	一	二	三	四	总分
分值	60	10	20	10	100
得分					

一、选择题：本大题共20小题，每小题3分，共60分。在每小题列出的备选项中只有一项是最符合题目要求的，请将其选出。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	A	A	D	A	A	D	B	A	D
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
D	D	D	A	C	B	D	B	C	C

二 名词解释（共2题，每题5分，共10分）

1. 心理健康:是指个体在心理、情感和社会适应方面处于良好状态，能够有效应对生活中的挑战和压力。
2. 心理应激;是指个体在应激作用下，通过认知、应对、社会支持和个性特征等中间因素的影响或中介，以心理生理反应表现出来的作用过程。

三、简答题（共2题，每题10分，共20分）

1、谈谈如何进行青春期的心理健康维护？

正视身心变化：青春期身体和心理都会产生显著变化，要接纳这些变化，明白是正常的成长过程，不对自己的变化感到恐慌。缓解压力。

保持良好生活习惯：规律作息，保证充足睡眠，均衡饮食，为身心健

康发展提供基础保障。

构建良好人际关系：与老师、家长、同学友好相处，学会倾听与沟通，遇冲突及时沟通解决。

2、什么是心理应激？应激反应的应对有哪几种方式？

心理应激是指在外界各种刺激的突然持续作用下，引起的个体大脑高度紧张

认识应激源：首先要认识到哪些事情或情境是应激源，这些应激源可能是生活中的琐事、调整生活方式；加强营养摄入，保证充足的维生素供应，培养兴趣爱好；兴趣爱好能够转移注意力，让人们暂时忘却烦恼和忧愁。积极应对；对于无法改变的情况，要学会接受并适应它们以减轻心理压力和焦虑。

四、案例分析（共1题，共10分）

建立信任关系：倾听与理解：耐心倾听患者的感受和需求，给予充分的关注和理解，让患者感到被尊重和接纳。情感支持：通过温和的语言和非语言沟通，表达对患者的关心和支持，帮助患者缓解情绪压力。

情绪管理与引导：家庭支持：鼓励家属参与患者的治疗过程，提供情感支持，增强家庭的凝聚力。

制定出院计划：

逐步过渡：与患者和家属共同制定一个逐步出院的计划，明确出院后的安排和后续治疗方案，减少患者的焦虑和不安。心理准备：帮助患者做好出院的心理准备，增强他对出院后生活的信心和适应能力。