**心理健康**

1. **在我们的文化中，太看中成功所带来的外在价值，忽视成功应具有的（C）**

A体验性价值；

B功利性价值；

C社会性价值；

D工具性价值；

1. **哪种应对策略不仅有助于帮助解决问题，从根本上消除压力，而且能有效缓解压力体验（A）**

A问题解决；

B情绪应对；

C消极逃避；

D生理反应；

1. **最常用、最简单的放松技术是（ C）**

A胸式呼吸；

B冥想；

C横膈膜呼吸放松；

D瑜伽；

1. **自我价值感是指（ A）**

A对自己的态度与情感；

B对自我有组织、有结构的认知；

C喜欢或不喜欢自己的程度；

D对自己的价值、长处、重要性总体的情感上的评价

1. **创新思维（C）**

A就是是幻想思维；

B就是灵感思维；

C能产生新颖性思维结果的思维；

D等同于逻辑思维

1. **职业倦怠症又称职业枯竭症，它表现出来的特点有（ABC）**

A. 情绪衰竭

B. 低个人成就感

C. 非人格化

D. 身体疲倦而非心理疲乏

1. **一般认为，健康的恋爱心理特征有（ACD）**

A. 关心、付出

B. 占有、自私

C. 宽容、理解

D. 信任、专一

1. **爱情与友情都是人际关系中的一种，它们的区别是（ABD）。**

A. 冲动性不同

B. 排他性不同

C. 真实性不同

D. 吸引点不同

1. **对于慢性疲劳症，正确的治疗对策有（ABCD）。**

A. 坚持锻炼身体

B. 保持心情舒畅

C. 寻求病源，对症下药

D. 善于劳逸结合

1. **马斯洛在20世纪50年代提出的心理健康的10条标准，下列选项中属于这10条标准的是(ABC)。**

A能保持良好的人际关系

B行为与这一阶段的年龄特征相符合

C具有从经验中学习的能力

D在团队中能做到无限度的个体发挥

1. **自我意识是人的意识发展的高级阶段，自我意识的主要内容有（ABCD ）。**

A. 社会关系的自我

B. 生理的自我状态

C. 道德的自我

D. 心理的自我状态

1. **不合理认知是专业技术人员需要克服的心理问题之一，不合理认知的基本心理特征有（ABC）。**

A．极端化

B．片面化

C．绝对化

D．理智化

1. **职业心理健康的标准有（ABD）。**

A．健康积极的心理状态

B．很好的环境适应性

C．优秀的学习能力

D．良好的自控

1. **对专业技术人员常见情绪困扰而言，这种情绪困扰的客观原因有(BCD)。**

A心理健康程度

B遗传素质

C社会环境

D自然环境

1. **偏执型人格的人常见的人格障碍有(ABCD)。**

A过分自负和自我中心的倾向

B对挫折和遭遇过度敏感

C多疑，容易将别人的中性或友好行为误解为敌意或轻视

D明显超过实际情况所需的好斗

1. **失恋时，短期的.心理调适方法有(ABCD)。**

A要懂得珍惜自己

B清除对方的痕迹

C多参与集体活动

D适当的发泄情绪

1. **根据马斯洛提出的心理健康标准，下列存在心理问题的人群是(ABCD)。**

A不能保持良好人际关系的人

B为自己提出不切实际目标的人

C不接受任何新鲜事物的人

D对自己评价过低的人

1. **一个人的情绪会通过一定的方式表现出来，情绪的表现方式有(ABCD)。**

A声调表情

B语言表情

C面部表情

D体态表情

1. **嫉妒心理是导致爱情失败的一大原因，克服这一心理的方法有(ABCD)。**

A学会控制情绪，尊重对方感情

B分析嫉妒根源

C认识自我

D从积极的角度看待嫉妒心

1. **不良情绪会直接影响人的生活，不良情绪包括(ABD)。**

A冷漠 焦虑

B压抑 抑郁

C 紧张 好奇

D自卑 嫉妒

1. **将每天要完成的事件列出一份清单，然后根据完成的时间安排次序，以便突出工作的重点是哪一种时间管理方法（D）**

A利用四个象限安排事件；

B集中精力完成最重要的任务；

C为每个任务设置一个时限；

D起草待办单；

1. **回顾法的主要目的是（A）**

A对自我认知进行更新；

B对过去几年进行整理；

C对自己进行总结；

D为未来进行规划；

1. **提高抗挫能力的主要方法（A B C D）**

A正确认识挫折；

B创设一定的挫折情境，采用情绪渲泄；

C学会对挫折正确归因；

D调节抱负水平；

1. **情商与智商同源，都是描述（A）的概念。**

A.人类感觉

B.人类能力

C.物体

D.生物

1. **平衡个人与团队的关系需要（C）**

A.忽视自己在团队中的定位

B.不与队友发生冲突

C.充分发挥个人的优势和潜能

D.只考虑团队利益

1. **对于自己而言,合理工作目标应该(B)**

A.达到最好结果

B.因人、因事，期待合理

C.符合领导要求

D.与同事目标一致

1. **工作中的奉献是指(A)**

A.富有工作热情，充满自豪感

B.只求付出、不求回报

C.即使工作没有意义，也不在乎

D.忘记自己，心中只有工作

1. **羞怯心理表现是与人交谈时面红耳赤,虚汗直冒。（错误）**
2. **情绪的合理疏泄虽然不是必要的,但有益于身体健康。（正确）**
3. **是否精通专业知识是解决问题的最关键因素。（错误）**
4. **助人行业容易出现职业倦怠。（正确）**
5. **高情商特征是情商提升的最高标准,是每个人可以努力达到的最高境界。（正确）**
6. **共情能力指设身处地对他人情绪情感、需要诉求等内在心理体验进行感受的能力。（正确）**
7. **发散思维与收敛思维常常互补（正确）**
8. **一部人类文明史，实际上就是一部创造史。（正确）**
9. **成功与失败并不是“不赢即输”的绝对关系，而是可相互转化的动态促进关系。（正确）**
10. **道德意识是指以“是非善恶”规范与约束内心与行动。（正确）**
11. **挫折是一种个人期望、能力与生活现实之间存在的差距。（正确）**
12. **批判性思维往往是创新的起点。（正确）**
13. **总的来讲，人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多与后天的培养息息相关。（正确）**

**安全规范**

1. **进行较剧烈的体育锻炼如球类比赛、快速跑、健美操等，运动后应多补充一些碱性食物，如：（A）**

A.蔬菜、水果

B.动物蛋白

C.维生素

D.糖

1. **傍晚锻炼结束与睡觉的间隔时间要在多少时间以上B，否则，会影响夜间的休息？**

A. 30分钟

B. 1小时

C. 1.5小时

D. 2小时

1. **为防止肌肉痉挛，夏季进行长时间的运动时，要注意补充；冬季锻练时，要注意保暖。（A）**

A . 盐份

B.水

C.钙

D.糖

1. **最早提出“在校学生每天平均要有一小时体育锻炼”的国家领导人是？B**

A.毛泽东

B.周恩来

C.朱德

D.刘少奇

1. **在使用设备时，如果发现设备工作异常，怎么办？A**

A. 停机并报告相关负责人

B. 关机走人

C. 继续使用，注意观察

D. 停机自行维修

1. **有异物刺人头部或胸部时,以下(C)急救方法不正确**

A . 快速送往医院救治

B . 用毛巾等物将异物固定住,不让其乱动

C . 马上拔出,进行止血

1. **以下止血方法中,哪种不作为首选应用？D**

A.直接压迫止血法

B. 止血点压迫止血法

C.填塞止血法

D. 止血带止血法

1. **被电击的人能否获救，关键在于\_B\_．**

A．触电的方式

B．人体电阻的大小

C．触电电压的高低

D．能否尽快脱离电源和施行紧急救护

1. **下列哪项不是临床死亡期的特征A**

A．呼吸停止

B．心跳停止

C．各种反射消失

D．延髓处于深度抑制状态

1. **实验室、办公室等用电场所如需增加电器设备，以下说法正确的是？B**

A.老师自行改装

B.须经学校有关部门批准，并由学校指派电工安装

C.学生可以私自改接

1. **在雷雨天不要走近高压电杆、铁塔、避雷针,远离至少(C)m以外。**

A.10

B.15

C.20

1. **购物时你是认准(C)标志吗？**

A、“SQ”

B、“sq”

C、“QS”

D、“qs”

1. **误将碘酒喝下而引起中毒，用 冲洗？(A)**

A、米汤

B、牛奶

C、肥皂水

1. **按台风可能造成的影响程度，从轻到重向社会发布(B)台风预警信号。**

A、蓝红黄橙

B、蓝黄橙红

C、红橙黄蓝

D、红蓝黄橙

1. **浙江省的洪灾多发于(A)。**

A、7月-9月

B、6月-8月

C、6月-9月

D、7月-8月

1. **在大学生违法犯罪中，(B)居于首位。**

A.抢劫

B.盗窃

C.行骗

D.赌博

1. **人体触电时，哪一种电流通路是最危险的？A**

A.胸部至左手

B.左脚至右脚

C.右手至左手

D.左手至右手

1. **对成年触电者进行人工呼吸时，每分钟做多少次？C**

A、8至10次

B、10至12次

C、12至16次

1. **全国消防宣传日的日期:11月9日**
2. **艾滋病的英文缩写是: AIDS**

**21.中华人民共和国消防法》规定:任何单位、(C)都有参加有组织的灭火工作的义务。**

A、义务消防队员

B、个人

C、成年公民

**22.公共场所发生火灾时,该公共场所的现场工作人员应(C)**

A、迅速撤离

B、抢救贵重物品

C、组织引导在场群众疏散

**23.当打开房门闻到燃气气味时,首先应迅速(B),以防止引起火灾**

A、打开燃气灶具查找漏气部位

B、打开门窗通风

C、拨打119向消防队报警

**24.油锅起火时使用以下方法中(A)方法扑灭是不正确的**

A、用水扑灭

B、锅盖盖住油锅口

C、灭火毯灭火

**25.任何单位、个人都有维护消防安全、保护(B)、预防火灾、报告火警的义务**

A、消防环境

B、消防设施

C、公共设施

D、公共财产

# 26.烟头中心温度可达(D),它超过了棉、麻、毛织物、纸张、家具等可燃物的燃点,若乱扔烟头容易引起火灾。

A、100℃-200℃

B、200℃-300℃

C、300℃-700℃

D．700℃-800℃

**27. 灭火器上的压力表,指针在(B)区域,代表压力正常**

A．红色

B．绿色

C．白色

D．黄色

**28.由于行为人的过失引起火灾的,造成严重后果的行为,构成**

A．纵火罪

B．失火罪

C．重大责任事故罪

D．玩忽职守罪

**29. 检查燃气用具是否漏气时,通常采用(B)来寻找漏气点**

A、划火柴

B、涂抹肥皂水

C、闻气味

**30.身上着火后,下面哪种做法是错误的(C)**

A、就地打滚压灭火苗

B、用厚重衣物覆盖压灭火苗

C、边跑边用手拍打

**31. 消防安全重点单位,应当按照灭火和应急疏散预案,至少每半年进行(A)次演练,并结合实际不断完善**

A.1

B.2

C.3

D.4

**32.库房内照明灯具下方不得堆放物品,其垂直下方与存储物品水平间距的不得小于(A)米**

A、0.5

B、1

C、1.5

D、2

**33.公司那些区域不允许吸烟(ABCD)**

A. 坐席区域

B.厕所

C.楼道

D.地下车库

**34.以下哪些物品不可使用微波炉加热(ABD)**

A．不锈钢汤匙

B.带壳的食物

C.耐高温的塑料器皿

D.密封包装的食物

**35.灭活方法包括(ABCD)**

A.隔离法

B.冷却法

C.窒息法

D.仰制法

**36.火灾的危害（ABC）**

A.高温性

B.毒害性

C.遮光性

D.异味性

**37. 据《互联网上网服务营业场所管理条例》,网吧每日营业时间限于(C)**

A.6 时至 24 时

B.7 时至 24 时

C.8 时至 24 时

D.9 时至 24 时

1. **我国出现第一例计算机病毒的时间是(C)**

A.1968 年

B.1978 年

C.1988 年

D.1998 年

**39.大学生小吴在网上以一个知名作家的名义写博客,但事先没有征得该作家** **同意。小吴应当承担(A)**

A.侵权责任

B.违约责任

C.刑事责任

D.行政责任

**40.表演者对其表演享有许可他人通过网络向公众传播其表演并获得报酬的** **权利。该权利的保护期限是(A)**

A.50 年

B.60 年

C.30 年

D.没有期限

**41.根据** **《治安管理处罚法》** **的规定,煽动民族仇恨、** **民族歧视,或者在出版物、** **计算机信息网络中刊载民族歧视、侮辱内容的,处 10 日以上** **15 日以下拘留,可以** **并处(B)以下罚款**

A.500 元

B.1000 元

C.3000 元

D.5000 元

**42.关于网络游戏的经营规则,下列说法错误的是(D)**

A.网络游戏运营企业应当要求网络游戏用户使用有效身份证件进行实名 注册

B.网络游戏运营企业终止运营网络游戏应当提前 60 日予以公告

C.我国对国产网络游戏实行备案制

D.我国对进口网络游戏实行备案制

**43. “三网合一”的“三网”是指(ABC)**

A.电信网

B.有线电视网

C.计算机网

D.交换网

**44.未经权利人许可,不得将其作品或录音制品上传到网上和在网上传播。** **这里** **的权利人包括(ABC)**

A.版权所有人

B.表演者

C.录音制品制作者

D.网站管理者

**浙大校史**

1. 今年是浙大的第121周年校庆。
2. “诸位在校，有二个问题应该自己问问，第一，到浙大来做什么？第二，将来毕业后要做什么样的人？”这句话是竺可桢说的。
3. 玉泉公主楼是8号宿舍楼。
4. 浙大校庆纪念日是5月21日。
5. 浙江大学最早的前身是求是书院。
6. “求是书院“取自王阳明的“君子之学，唯求其是”。
7. “求是”的英文是Faith of Truth。
8. 1897年5月21日，浙江巡抚廖寿丰奏报朝廷创办求是书院奏折，求是书院在杭州开学。
9. 浙大数学系有悠久而辉煌的历史，于1928年成立。
10. 工商楼是以邵逸夫的名字命名的。
11. 浙大数学系于2015年5月更名为数学科学学院。
12. 浙大设有7个学部。 （人文学部、社会科学学部、理学部、工学部、信息学部、农业生命环境学部、医药学部）
13. 浙大、杭大、浙农大、浙医大四校合并时间为1998年。
14. 浙大校歌词、曲作者分别是马一浮、应尚能。
15. 浙大校旗中的求是鹰是浅蓝色，字是纯黄色的。
16. 浙大一共有7个校区。（紫金港、玉泉、西溪、华家池、之江、舟山、海宁）
17. 玉泉校区图书馆前竺可桢校长的雕像是左手拿衣服。
18. 玉泉校区内共有9家食堂。 （1、2、3、4、5、6，小乐惠、留食、靓园、清真、食天一隅，其中5、6在校外）
19. 华家池校区是浙大现有的最古老的校区。
20. 学生每学年注册2次，无故不能如期注册者以旷课论处。
21. 因病住院或急诊留院观察者，可以申请缓考。
22. 学生纪律处分的种类分为：警告、严重警告、记过、留校察看和开除学籍。
23. 出现两次以上考试违纪或考试作弊的给予留校察看或者开除学籍处分。
24. 留校察看期为半年或者一年。
25. 对留校察看和开除学籍两种处分，在学校作出处分决定前，学生有权申请听证。学生申请听证的，向学校听证委员会提出申请，按照《浙江大学听证制度实施办法》执行。
26. 各类奖学金奖金分两次发放。第一次在冬学期发放，第二次在夏学期发放。
27. NSEP的中文全称是经济困难生教育实践项目，它为家庭经济困难学生了解社会、回报社会、锻炼组织能力和实践能力搭建了平台。
28. 根据困难程度，我校经济困难生设置为特殊困难和困难两档。在校期间获得国家助学贷款、毕业后自愿到艰苦地区基层单位从事第一线工作且服务达到一定年限，国家实行国家助学贷款代偿政策。在经济困难生资格审查时，如若发现弄虚作假现象，一经核实，取消资助资格，收回资助资金。同时，学校将根据情节最高给予纪律处分。
29. 北街是紫金港校区正北方的一条集文印，咖啡馆， 干洗店，超市于一体的一条小街。
30. 堕落街在紫金港校区附近，是一条小吃街，是买水果吃宵夜， 约饭小浪的好去处。
31. 为了方便一些5、6节连续有课而来不及去食堂或者懒得去食堂的同学，学校在东二教学楼设立了供应盒饭的地方，这种盒饭被称学霸餐。
32. 1937年抗战爆发，浙大迁至江西泰和。
33. 1940年初，浙江大学迁到了遵义。
34. 1952年前后，国家进行院系调整，决定对浙江大学作出调整，浙江大学理学院化学系、数学系、生物系、物理系并入复旦大学。
35. 竺可桢1936年至1949年任国立浙江大学校长。
36. 西迁时期在浙大学习或毕业的学生日后当选为中国科学院院士和工程院院士的人物有24位。
37. 李约瑟称浙江大学为东方剑桥。
38. 1998年9月-2006年7月潘云鹤担任校长
39. 1940年，经慎重考虑，竺可桢决定起用无党无派、 敢于仗义执言的政治学教授费巩出任训导长。
40. 1947年，浙大学生会主席于子三在杭州被捕，被国民党反动派害死于狱中。
41. 浙江大学农学院旧址，现为浙江大学华家池校区。华家池位于杭州市城东庆春门外，南宋时这一带是供应临安（杭州）蔬菜消费的基地，当时有“东菜西水，南柴北米”的谚语。
42. 1960年，浙江农学院与天目林学院、舟山水产学院合并，成立浙江农业大学。
43. 浙大农学院1934年从笕桥迁入华家池。
44. 陈子元院士为我国核农学的先驱和奠基人之一。
45. 1936年4月25日下午，正式接任浙大校长之后，竺可桢在浙大健身房发表了《大学教育之主要方针》的演讲。
46. 1937年11月，浙大西迁至浙江建德，这是浙大西迁历程的第一站
47. 1946年秋，浙江大学迁回杭州。
48. 新中国成立后，浙江大学理学院院长贝时璋离开浙江大学到上海中国科学院实验生物研究所任所长。
49. 1952年，浙江大学工学院航空系在南京与其他院校合并成立华东航空学院。
50. 1995年浙江大学成为首批列入国家“211工程”建设计划的重点大学之一。
51. 1927年在原校址成立国立第三中山大学。
52. 浙江大学校舍总建筑面积260万平方米。
53. 浙江大学档案馆支部成立于上世纪九十年代。
54. 1941年，浙江大学数学研究所成立。
55. 陈建功、苏步青招收培养研究生，培养了大批国内外著名数学家，形成了著名的陈苏学派。
56. 1952年院系调整，数学系一部转入新成立的浙江师范学院，后入杭州大学。
57. 1957年，浙江大学重建数学系。
58. 2001年，基础数学、应用数学被评为国家重点学科。
59. 浙大拥有一级学科国家重点学科14个，二级学科国家重点学科21个。
60. 浙大的校训是求是创新。
61. 浙大校内论坛的名称叫cc98。
62. 玉泉校区保卫处报警电话是87951110。
63. 紫金港校区保卫处报警电话是88206110。
64. 浙大有36个专业学院（系）。
65. 2017年5月20日，巨人集团向浙江大学教育基金会捐赠仪式正在浙大紫金港校区举行。
66. 浙江大学决定将数学科学学院新大楼命名为“巨人数学大楼”。
67. 永谦学生活动中心位于玉泉校区学生生活区中心，由旅美浙大老校友汤永谦先生捐资建造。
68. 文琴艺术团于2001年由浙江大学校友姚文琴女士捐助成立。
69. 浙江大学现任党委书记是邹晓东，校长是吴朝晖。
70. 浙大研究生会、博士生会分别有10个部门。
71. 玉泉校区的宿管中心在8舍楼下。
72. 玉泉校区共有3个毕至居。
73. 图书馆后面的草坪有个优美的名字叫做情人坡。