**2025年湖北省普通高等学校招收中等职业学校毕业生单独招生考试**

心理测试**考试大纲**

**（天门职业学院制定）**

**心理测试内容与评分办法**

**一、考试命题依据**

考试以教育部印发《中小学心理健康教育指导纲要》为依据，并根据天门职业学院对新生心理素质的要求，确定心理健教育科目考试内容。

**二、考试办法**

心理健康教育考试采用闭卷考试，总分40分。

**三、考试内容及要求**

**第一部分 健全人格，树立职业理想**

了解社会发展与个人梦想之间的关系，明确新时代对个人素养的新要求，认识职业生涯规划对个人成长的重要意义，规划符合新时代要求的职业理想。

**第二部分 健康自我意识的培养**

掌握自我意识内容，能正确认识自我的特点及在发展过程中的问题表现，学会调节自我、完善自我的方法和技能。能客观地评价自己，不断的完善自己。

**第三部分 积极有效的情绪管理**

了解情绪基本理论、情绪特点及常见的情绪困扰，能够学会调节和控制情绪，培养良好的情绪和情感。能进行积极的情绪体验与表达，并对自己的情绪进行有效管理，正确处理生活学习中的矛盾，抑制冲动行为。

**第四部分 人际沟通与交往**

了解人际交往的常见问题及相关理论，能够正确处理人际关系，积极与老师及父母进行沟通，把握与异性交往的尺度，建立良好的人际关系。

**第五部分 学习心理与学习能力的培养**

掌握学习策略，开发学习潜能，提高学习效率。能适应所在阶段的学习环境和学习要求，培养正确的学习观念，发展学习能力，改善学习方法。

**第六部分 挫折应对与意志力培养**

了解挫折及产生的原因，以及在挫折后的行为表现，学习正确对待挫折，培养坚强的意志品质。树立个人发展目标，逐步适应生活和社会的各种变化，培养应对失败和挫折的能力。