



轻松阅读·心理学 崔丽娟 主编

人心可测

心理测量通俗读本 | 王晓丽 著

Renxin Keco



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

人心可测

心理测量通俗读本 | 王晓丽 著

Renxin Keco



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人心可测:心理测量通俗读本/王晓丽著. —北京:北京大学出版社,2008.11
(未名·轻松阅读·心理学)

ISBN 978-7-301-14382-7

I. 人… II. 王… III. 心理测量学—通俗读物 IV. B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 164902 号

书 名: 人心可测:心理测量通俗读本

著作责任者: 王晓丽 著

策 划 编 辑: 杨书澜

责 任 编 辑: 魏冬峰

标 准 书 号: ISBN 978-7-301-14382-7/C·0504

出 版 发 行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 电子信箱: zpup@pup.pku.edu.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752824

出版部 62754962

印 刷 者: 北京宏伟双华印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

890 毫米×1240 毫米 A5 7.875 印张 173 千字

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: (010)62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

总 序

《心理学是什么》（北京大学出版社 2002 年版）一书出版后，每年我都会收到很多读者来信，他们对心理学的热情和想继续学习研究的执著，常常感动着我。2005 年我国心理咨询师从业证书考核工作启动，更是推动了全社会对心理学的关注与投入：“心理访谈”、“心灵花园”、“情感热线”等栏目，成为多家电视台的主打节目；心理培训、抗压讲座、团体训练等等，成为各类企业管理中的新型福利之一；商品的广告设计、产品包装的色彩与图案、产品的价格设置等等与消费心理学的联姻，使商家在销售活动中“卖得好更卖得精”……

社会对心理学的热情最终推动了学子们对心理学专业学习和选择心理学作为终身职业的热情。读者中有许多都是在校读书的学生，有学生来信说，正是因为阅读了《心理学是什么》，他最终在高考时选择了心理学专业；有非心理学专业的大学生来信说，因为《心理学是什么》一书，使他们在毕业之际放弃了四年的专业学习，跨专业报考心理学专

业的研究生。学生们在来信中不约而同地指出，心理学的蓬勃发展，使今日的心理学的有了众多的分支学科，在面对异彩纷呈的心理学的研究领域时，该选择心理学中的哪一个分支学科，作为自己一生的研究与追求呢？他们希望能有更进一步阐释心理学各分支学科的书籍，帮助他们在选择前，能了解、把握心理学各分支学科的研究框架和基本内容。所以，当从北京大学出版社杨书澜女士处接到组织写作这套心理学丛书的邀请时，我倍感高兴。可以说，正是读者的热情与执著，最终促成了这套心理学丛书的诞生。

我们知道，心理学，尤其现代心理学，研究内容非常广泛，涉及社会生活的方方面面。因此，在社会生活的众多领域，我们都可以见到心理学家们活跃的身影。比如，在心理咨询中心、精神卫生中心以及医院的神经科，我们可以看到咨询心理学家或健康心理学家的身影，他们为那些需要帮助的人提供建议，解决他们的心理困惑，帮助来访者健康成长，对那些有比较严重心理疾病的患者，如强迫症、厌食症、抑郁症、焦虑症、广场恐怖症、精神分裂症等，则实施行为矫治或者药物治疗。除了给来访者提供以上帮助之外，他们也做一些研究性工作。在家庭、幼儿园和学校，儿童心理学家、发展心理学家和教育心理学家发挥着重要的作用。儿童心理学家、发展心理学家研究儿童与青少年身心发展的特征，特别是儿童的感知觉、智力、语言、认知及社会性和人格的发展，从而指导教师和家长更好地帮助孩子成长，并给孩子提供学习上、情感上的帮助和支持；教育心理学家研究学生是如何学习，教师应该怎样教学，教师如何才能把知识充分地传授给学生，以及如何针对不同的课程设计不同的授课方式等等。心理学的研究与应用领域很多很多，如军事、工业、经济等，凡是有人的地方就有

心理学的用武之地，可以说，心理学的研究，涵盖了人的各个活动层面，迄今为止，还没有哪一门学科有这么大的研究和应用范围。美国心理学会（APA）的分支机构就有 50 多个，每个机构都代表着心理学一个特定的研究与应用领域。在本套丛书中，我们首先选取了几门目前在我国心理学高等教育中被认为是心理学基础课程或专业必修课程的心理学科分支学科，比如普通心理学、实验心理学、发展心理学、心理测量、人格心理学、教育心理学等。其次，选取了几门目前社会特别需求或特别热门的心理学科分支学科，比如咨询心理学、健康心理学、管理心理学、儿童心理学等。我们希望，能在以后的更新和修订中，不断地把新的心理学科分支研究领域补充介绍给大家。

本套丛书仍然努力沿袭《心理学是什么》一书的写作风格，即试图从人人熟悉的生活现象入手，用通俗的语言引出相关的心理学科分支学科的研究与应用，让读者看得见摸得着，并将该研究领域的心理学原理与自己的内心经验互相印证，使读者在轻松阅读中，把握心理学各分支研究领域的基本框架与精髓。

岁月匆匆，当各个作者终于完成书稿，可以围坐在一起悠然喝杯茶时，大家仍然不能释然，写作期间所感受到的惶然与忐忑，仍然困扰着我们：怎样理解心理学各分支学科？以什么样的方式来叙述各心理学科分支学科的理论流派和各种心理现象，以使读者对该分支学科有更为准确的理解和把握？该用什么样的写作体例，并对心理学各分支学科的内容体系进行怎样的合理取舍，对读者了解和理解该分支心理学才是最科学、最方便的？尽管我们在各方面作了努力，但我们仍然不敢说，本套丛书的取舍和阐释是很准确的。正如我在《心理学是什么》一书的前言中写道：“既然是书，自有体系，人就是一个宇宙，

有关人的发现不是用一个体系能够描述的，我们只希望这是读者所见的有关心理学现象和理论介绍的独特体系。”

交流与指正，可以使我们学识长进，人生获益。我们热切地盼望着学界同人和读者的批评与指教。同时我也要感谢北京大学出版社杨书澜女士和魏冬峰女士的支持与智慧，正是她们敦促了该套丛书的出版，认真审阅并提供了宝贵的修改意见。

最后我要感谢参与写作这套丛书的所有年轻的心理学工作者们，正是他们辛勤的工作和智慧，才使这些心理学的分支学科有了一个向大众阐释的机会。

崔丽娟

2007 金秋于丽娃河畔

前 言

随着社会的不断进步，人们对生活质量的要求越来越高。在温饱已经解决的情况下，人们对精神生活、心理健康、将来从事自己喜爱而且能够发挥专长的职业、如何与身边人和睦相处等问题的关注，使得心理测量和心理测验已经渗透到我们工作和生活中的各个领域，这就要求我们对心理测量和心理测验及一些相关的理论和实践有一定程度的了解。纵览市面有关心理测量和心理测验的书籍，或者是大学本科学生的教材——词句过于专业、读来生涩难懂，或者是完全大众化的通俗读物——娱乐性成分占有很大比例、缺乏科学的理论依据，或者是国外心理学专家的译著——理论与实践都不太符合我国国情。在这种情况下，便萌生了编写一本适于大众阅读、同时具备科学理论依据、比较适合我国国情的心理测量和心理测验方面的书。

在本书编写过程中，作者努力起到一个抛砖

引玉的作用，让大多数读者对心理测量和心理测验有个入门式的理解和认识，让读者掌握心理测量和心理测验的基本概念和由来，让读者正确认识智商、人格、心理健康等问题，避免踏入以讹传讹或想当然而造成的误区，同时也努力让心理测量和心理测验走进读者的工作、生活和娱乐之中。

在内容的编排上，编者力求做到循序渐进、由浅入深、由表及里、紧紧牵引读者的阅读兴趣。在章节的标题和对有关概念的描述上，编者尽量避免专业术语和古板、教条式的语言，使读者感到贴近生活、有亲切感。

最后，感谢陈国鹏教授在本书的编写过程中给予帮助和指导，他不仅为编者提供了大量资料，也为通俗性与科学性二者更好地融合提出了不少好的建议；感谢王伟廷副教授为本书搜集整理了大量的插图，并对初稿进行文字上的润色和全书的校对。

由于时间的仓促以及编者水平所限，书中错误之处在所难免，敬请专家和读者不吝赐教。

引言 满天飞的心理测验

我们经常会为身边小孩子的好奇心感到惊讶，因为他们对任何新奇事物都表现出极为浓厚的兴趣。比方说，他们会把刚买来的电动玩具拆成一堆零件；也会把收音机砸开，以便观察里面有没有小人在说话……其实，好奇心乃是整个人类的天性，更何况是对于尚未认识世界的孩童呢？对于成年人来说，最感到好奇的莫过于“人”的心理世界。“我是谁”、“我是个什么样的人”，这是我们内心中不断地问自己的一个大问题。对这个问题的重重疑问和浓厚兴趣，随着阅历增加、文化提高而不断加深和加重。我们忽而觉得自己最了解自己、忽而又觉得不完全了解自己、忽而又觉得很困惑；我们也还都有这样一种强烈的愿望，那就是想知道我们的朋友、身边的同事是个什么样的人，他们都在想些什么。看起来，应该说“人”——这个斯芬克斯之谜，要远比物理世界中我们所能见到的其他事物更难

理解、更难掌握、更难驾驭。而这种困难本身又激起了人们更大的好奇心去探究人类自身。这岂止是心理学家，甚或也是几乎所有人都感兴趣的话题。人们都试图通过各种方式方法来了解自己和他人，同时也都期望能有一种操作简便、而又比较准确的方法，正如人们发明尺子用以测量长度、发明秤用以测量重量一样，希望有一种有效的方法能对人的心理进行测量，这样既能帮助我们了解自己，也能帮助我们了解他人。可以说，心理测量这门学科就是为着这样的一种迫切需要而产生的，又为测量各种各样的心理功能而编制了各种各样的心理测验。我们常常可以看到在各种媒体中、在生活中流传着各种各样的心理测试方法，很多人都在乐此不疲地做着各种各样的测验来了解自己、了解他人。

电视节目上常常会出现类似这样的测试，有四件事同时发生：

1. 孩子在哭
2. 电话铃在响
3. 水龙头在流水
4. 有人在敲门

请问你会按照什么样的顺序来处理这四件事呢？

让我们来看看三位嘉宾（分别用 A、B、C 表示）的回答：

A. 抱着孩子；关水龙头；拿起电话说“您先等一会”；再去开门。

B. 先开门，不及时开门客人以为家里没有人，会走的；关水龙头；抱孩子；最后接电话。因为我家电话有来电显示，要是来不及接可以再打回去。

C. 先关水龙头，现在都提倡节省能源和环保意识；再

接电话，让对方等一会；再去开门；最后抱孩子，孩子哭一会儿没关系。

主持人说，这四件事情分别代表着家庭、事业、金钱、朋友。回答这几个问题的顺序代表着你对这几件事的重视程度。嘉宾们一片哗然，又笑又闹。A说，很对，我确实很重视家庭；B却解释说，我也重视家庭，可是让孩子哭几声也没什么大关系的，一哭就抱也不是最好的教育方式，平常我比A还重视家庭呢，他只是说说，行动还没我做得好；C说，这些都没道理，我觉得大家都该节约能源，因为孩子哭一会儿、电话晚接一会儿、朋友等一会儿都没有什么，而能源是很难再生的。

在这个节目中，多数人可能还是能够理解的。比如以孩子代表家庭、以电话铃声代表工作、以敲门代表朋友的到来、以自来水的耗费代表金钱似乎都有一定的道理。那么，再看看曾经流行的手机短信测验：

问题：在你心里我是什么颜色？

供选的答案是：① 绿色 ② 蓝色 ③ 白色 ④ 红色
⑤ 黄色 ⑥ 橙色 ⑦ 粉色 ⑧ 紫色。

对问题的回答，意味着提问题的人与回答问题的人之间关系。答案代表的含义如下。

绿：偶然想起的人

蓝：爱的人

白：心灵深处的人

红：憎恨的人

黄：不会忘记的人

橙：值得交的朋友

粉：性伙伴

紫：最可靠的人

对于这个测验，已经含有大量的娱乐成分了。每个人都希望知道自己在熟悉的人心中的位置。可是如果不是提出有力的、科学的论证，仅仅是一个简单的问题和通过对照答案而得到的判断结果，一般的人会百分之百地相信这个结论吗，特别是当测验的结果与两人心中所想都不一致的时候？

我们可以在电视节目里、通俗杂志上、手机短信里面见到很多很多这样的小测验。看见的人不免会去做一做，然后细细体会、慢慢品味其中的解释与自己的实际状况是否相符。有的人觉得很灵验、很准确，这样的人与其说是用小测验来了解自己的性格，还倒不如说是用自己的性格来了解小测验的准确性更恰当一些；有的人却心有疑惑、甚至从不相信，觉得这些所谓的测验完全是无稽之谈，毫无道理：一两个问题就能完全了解一个人或一个人的某个侧面了吗？我们说，这些怀疑是有道理的，如果人真的只凭一两个问题就能了解，也许心理测验就不会像今天这样深受大众欢迎了。正因为这些小测验有时候让人觉得有点道理、有时又觉得不太准确，又似乎对一部分人准确、对另外一部分人不甚准确，这种不确定性反而更加激起了人们的兴趣，从而不断地去尝试新的测验去验证自己，去验证这些测试与自己对自己的认识是否一样。那么从科学角度来说，我们究竟该如何去看待这些社会上流传的各种各样小测验呢？我们什么时候可以利用它来作为对他人的判断、作为对自己的了解，什么时候又是不够准确的呢？这把尺子的性能似乎太不稳定了（也许是被这把尺子测量的对象的不稳定）。心理学有没有给我们找到一把像尺子一样的工具，可以让

我们尽量准确地测量人的心理呢？让我们来看看心理测量这门学科对我们这一系列迫切追问的回答吧。

斯芬克斯

在希腊神话故事中，有一个狮身人面的怪兽，名字就叫斯芬克斯。它有一个谜语，并会询问每一个路过的人。其谜面是：“早晨用四只腿走路，中午用两只腿走路，傍晚用三只腿走路。”据传说，这是当时天下最难解的谜语——斯芬克斯之谜。如果路过者回答不出，就会被它吃掉，因而它吃掉了很多人，直到英雄的少年俄狄浦斯给出正确谜底。

俄狄浦斯给出的谜底是“人”。他这样解释说：“在生命的早晨，人是一个娇柔的婴儿，用四肢爬行；到了中午，也就是人的青壮年时期，他只需用两只腿走路；到了晚年，他将是那样的年迈无力，以至于他不得不借助拐杖的扶持，作为第三只腿。”斯芬克斯听了答案，就大叫了一声，从悬崖上跳下去摔死了。俄狄浦斯猜中了，斯芬克斯之谜，其实就是人的谜、人的生命之谜。

CONTENTS

目 录

总序 / 001

前言 / 001

引言 满天飞的心理测验 / 001

第一章 心灵的尺子——心理测验 / 001

一、心理测量与心理测验 / 002

二、亘古的话题：历史上的心理测量 / 013

三、心理测验能帮我们做什么 / 017

四、测验分数探秘 / 023

五、心理测验大家族 / 030

第二章 破解智商的奥秘 / 036

一、智力是什么 / 037

二、你的智商知多少 / 046

三、“智商”布下的陷阱 / 057

四、四面楚歌中的 IQ / 062

第三章 你了解自己吗——人格自陈量表 / 069

一、卡特尔的人格特质理论与 16PF / 071

二、艾森克的特质论与 EPQ / 083

- 三、大五因素模型与 NEO-PI / 087
- 四、来源于临床经验的人格测量——MMPI / 091
- 五、真话？假话？——应对人类欺骗的潜能 / 097

第四章 游弋于潜意识的海洋——投射技术 / 101

- 一、墨迹透视人生：罗夏墨迹测验 / 103
- 二、故事里的你自己：主题统觉测验 / 109
- 三、人格表演的舞台：绘画技术 / 113
- 四、孰优孰劣：你如何看待投射技术 / 116

第五章 临床心理学家是怎样测量人格的 / 119

- 一、追寻潜意识——弗洛伊德解梦 / 120
- 二、探索科学家的“构念”——凯利角色构念库测验 / 131
- 三、追求理想自我——罗杰斯的 Q 分类技术 / 135

第六章 发现感兴趣的职业 / 143

- 一、斯特朗—坎贝尔职业兴趣问卷 (SCII) / 145
- 二、库德职业兴趣调查表 (KOIS) / 148
- 三、霍兰德职业偏好量表 (VPI) / 150
- 四、自我指导问卷 (SDS) / 152
- 五、只有兴趣是不够的——特殊能力与职业选择 / 154

第七章 心理测验 DIY / 161

- 一、测验目标分析 / 162
- 二、编制测题 / 164
- 三、项目分析 / 168
- 四、测验的编排 / 176

第八章 测验的标准化 / 179

- 一、 标准化的实施程序 / 181
- 二、 客观公正的记分 / 186
- 三、 制定常模或标准 / 189
- 四、 你的测验可信吗——信度与效度分析 / 201
- 五、 公开你的秘密——测验手册的编写 / 209

第九章 你会使用测验吗 / 212

- 一、 谁能使用测验 / 212
- 二、 为什么要做测验 / 213
- 三、 如何查找你所需要的心理测验 / 214
- 四、 测验的实施 / 216
- 五、 解释测验分数 / 220
- 六、 受测者——不想被猫抓到的老鼠 / 225

参考文献 / 228