

赠送给您探索心灵深处的手册和使心情开朗的秘诀

# 心理 测试日记

发现真实的自我，  
让郁闷的心情变得舒畅



(日) 涩谷昌三 福西勇夫 著  
郭朝曦 译



浙江科学技术出版社



# 心理 测试日记

发现真实的自我，  
让复杂的心情变得简单

【美】詹姆斯·M·坎贝尔 著  
李松海 译

浙江教育出版社

赠送给您探索心灵深处的手册和使心情开朗的秘诀

# 心理

# 测试日记

发现真实的自我，  
让郁闷的心情变得舒畅

(日) 涩谷昌三 福西勇夫 著  
郭朝曦 译

## 了解“真实的自我”，心情便会开朗起来

人世中，即使境遇相同，也会有认为自己很不幸的悲观者，当然也有觉得非常幸福的乐天派。这种认识上的差异到底是从哪里产生的呢？通过接下来的几组心理测试题，大概就能揭开其中的秘密了。

摆脱抑郁心情的秘诀之一就在于了解真实的自己，但是大家都容易产生这样的误解，总以为自己对自己是最了解的。受这种“对自己已经足够了解”的思想的影响，脱离现实的人非常多。如果不对自己认真分析的话，就很难看到自己的真面目。

因此，本书将从具有科学根据的心理学角度出发，来探究你的心灵深处，然后对你的心理以及造成心理烦躁的原因进行深刻地分析，同时介绍改变不愉快心情和感觉迟钝的方法，以及使你生活幸福和感觉灵敏的方法。

若要使身心变得愉悦，只能靠你自己，别人帮不了你。自己的思考倾向、价值观以及行为规范等，所有事情都应该从了解“真实的自我”这个出发点开始。可能你会出乎意料地发现，到目前为止从未发现的自己。了解自己，便有了让自己变成理想人物的机会。

如果你准备要改变现状的话，就可以迈出通向美好生活的第一步。

日本目白大学人类社会学院教授

涩谷昌三

## 为了健全的身心

心理和肉体的不同之处在于它是看不到、摸不到的东西，因此，我们很容易把精力不旺盛等问题当做偷懒或是性格上的问题处理。最近抑郁症的问题已逐渐引起社会上的广泛重视，但是对于心理问题的关注依然甚少，这就是现状。

根据来自政府部门的“关于国民生活的舆论调查”，有62.7%的人回答说“在日常生活中感到不安和烦恼”。日常生活中的不安和烦恼虽然不等于抑郁症，但是在一定程度上隐藏着可能发展为抑郁症的危险。实际上，抑郁症和日常生活中的不安和烦恼之间的界限非常模糊，很难区分。因此，绝对不能轻视日常生活中的不安和烦恼。

如果对日常生活中感觉到的不安和烦恼置之不理的话，就会陷入思考的恶性循环，进而会萌生更加危险的想法，使情况越来越糟糕。一旦陷入这种恶性循环，就很难从精神压力中解脱出来，身体状况也会持续下降。

本书主要向大家介绍能够摆脱这种思考恶性循环的具体方法，用专业术语来说，可以叫做“认知疗法”。它对于治疗抑郁症等精神障碍的显著效果已经被事实所证实，是为数不多的心理疗法之一。此外，为了使广大读者能够更好地进行实践，在本书中把这种认知疗法进行了简单罗列，希望能对广大读者起到抛砖引玉的作用。如果大家都能以健全的身心度过美妙人生的话，将是作为医生最大的光荣！

日本南青山古式大街临床医院院长

福西勇夫

## 了解自己的内心，使心情开朗的四个步骤

# 本书的使用方法

### ●首先是通过心理测验来检验你的精神状态

这本手册是由四部分构成的。从让大家了解隐藏在自己内心的真实自我着手，来探究内心苦闷的原因，做好解决现实问题的准备，然后再把解决问题付诸实践。这本书是由“揭开人类内心真面目的心理学专家”涩谷昌三和“使内心恢复健康的精神科专家”福西勇夫合力编著而成的。

在进入正文之前，首先向大家介绍几个关键之处，能够使大家更加灵活有效地运用好这本手册。同时，这本手册会运用一些心理测试题，来探究大家的内心深处。这些测试题虽然像谜语和游戏一样，但都是看一眼就能回答上来的简单问题，所以大家不需要进行深层次地思考，只要真实回答就可以了。在每一个问题的后面都附有相应的解说，读懂解说的话，就能够自然而然地明白设置这些问题的意图了。另外，在对大家的内心进行深层次分析的同时，手册中也写进了能够使你更好地生活下去的提示，所以请大家一定要用心去阅读。

第一部分和第二部分是为了确认大家的内心现状而设置的一些问题。特别是在第二部分的解说当中，在对大家的精神紧张度进行诊断的同时，也对精神紧张的原因进行了一些分析。

## ● 把能够解决问题的方法付诸实践

第三部分是解决问题的准备阶段，在这一部分当中也运用了一些心理测试题，是体验心情变化的实践性内容，同时也是在着手解决第四部分当中提到的现实问题之前，让大家更好地理解思考和心情之间的内在联系。

第四部分最终进入解决现实生活中大家所遇到的不安和烦恼。问题的解决是以“认知疗法”为基础，首先从理解问题的本质开始，把问题逐一进行提炼，然后再记录下来。请根据指示，尽量做到客观地观察事实，然后进行正确的记录。在理解了问题的本质之后，最后用实际行动来确立新的自我。

第四部分当中还向大家介绍了消除压力的一些独到技巧，所以这部分中的建议也请大家一定要参考阅读。

那么，接下来就让我们一起翻开手册，开始探究大家的内心世界吧！



发现真实的自我，让郁闷的心情变得舒畅

# 心理测试日记

来自心理学家的寄语

了解“真实的自我”，  
心情便会开朗起来

2

日本目白大学人类社会学院教授

涩谷昌三

来自精神科医生的寄语

为了健全的身心

3

日本南青山古式大街临床医院院长

福西勇夫

了解自己的内心，使心情开朗的四个步骤  
本书的使用方法

4



PART 1

你心中的“好像”是否使你的内心感到苦闷？ 21

1

你睡觉的姿势是什么样子的呢？ 22

●睡觉姿势中所表现出来的行动、思考倾向 24

2

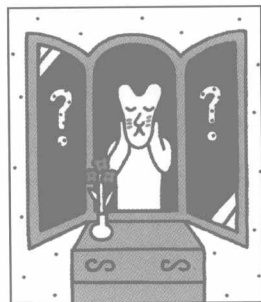
在不是很着急的情况下，你是否爬过自动扶梯呢？ 26

●切记要给自己的生活留有足够的休闲空间 28

3

拍照时，你喜欢左侧还是右侧？ 30

●从你选择的角度来看你的性格 32



<b>4</b>	<b>有很多传闻的新任经理到底是怎样的人？</b>	34
	●不要被偏颇的传闻所迷惑， 一定要全面地看待人或者事情	36

<b>5</b>	<b>你是否喜欢努力和坚持？</b>	38
	●请马上放弃“自己是失败的人”这种想法	40

<b>6</b>	<b>失败是谁之过？</b>	42
	●没有必要过分自责	46

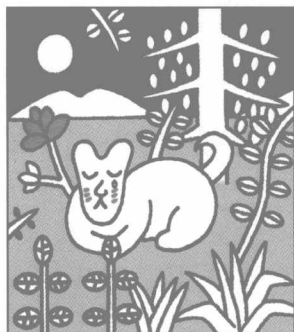
<b>7</b>	<b>如果有不祥预感时，你会怎么办？</b>	48
	●心态消极的人容易产生压力	50

**8** 你是不是不管怎样都想拿第一？ 52  
●每个人都有自卑感 54

**9** 你觉得自己“不得不做”的事情是什么？ 56  
●绝对的信念也有剥夺灵活思考的时候 58

**10** 你会选择哪一间房屋？ 60  
●不要一个人去承担 62

**11** 把你放在这种场合下，你会说什么话去应付呢？ 64  
●在受到挫折时要变得坚强 66



- 12** 和一元硬币大小相同的圆  
是哪一个? 68
- 一定要在协调和自我主张之间找一个平衡点 70
- 13** 你是怎么处理突发事件的? 72
- 慢性精神紧张会消磨你的干劲 74
- 14** 这三种类型的人中，你感觉最难  
应付的是哪一种? 76
- 不要凭借先入观念评价别人，要看其品质 78

**第一部分的关键点**

**了解自己，就更容易消解压力** 80

◆希望大家理解思维方式、行动方式和压力之间的密切关系 80

**不妨尝试一下深呼吸!** 82

• 首先确认一下自己的呼吸 82

• 深呼吸 • 基本篇 83

• 深呼吸 • 应用篇 84

PART 2

你是否有感觉到“不能很顺利进行下去”的时候?

85

1  
check

你所描绘的树是什么样子的

86

●测试一下你的心理兴奋度

88

2  
check

你印象中的山是什么样子的?

90

●测验你的内心安定度

92

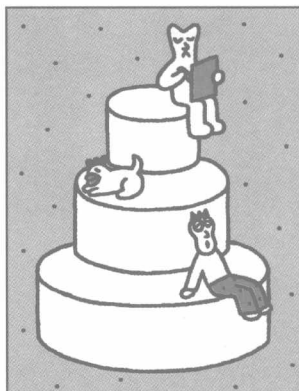
3  
check

你是否能够很好地处理人际关系?

94

A 关于你家庭的几个问题

94



**B 关于朋友和知己的几个问题** 97

- 你对人际关系的哪个环节感觉到有压力 98

**4**  
check

**在工作时你是否感到愉快呢?** 104

**A 和工作内容有关的问题** 104

**B 和工作外部情况有关的几个问题** 106

- 在工作中哪些事会成为你心里的负担 108

**5**  
check

**最近是不是感觉到容易疲劳** 112

- 状态不佳很有可能是压力在作怪 114

**6**  
check

**最近是否感觉到内心苦闷?** 116

- 一旦对压力的抵抗力下降时, 内心的稳定性就会消失 118

第二部分的关键点

客观地把握压力的现状 120

◆要及时地了解压力的强度、原因以及心理状态 120

尝试一下给这幅画涂上自己喜欢的颜色 122



PART 3

你在这幅画中能看到  
什么画面呢？

125

- 1** 你能找出下面两幅图的不同之处吗? 126
- 舍弃固有的观念，不妨尝试着客观地观察现实 128

- 2** 当看到这幅画的时候，你会有怎样的心情? 130
- 当改变了对事物的看法时，情况或许会变得更好 132

- 3** 在这种场合下，你会是怎样的心情呢? 134
- 苦闷的心情是由思考方式决定的 136

- 4** 怎样看待杯中的半杯牛奶? 138
- 如果把看待事物的角度来个180度大转弯的话，心情也会变得大为不同 140



### 第三部分的关键点

## 心情的苦闷和愉快完全取决于你自己 142

◆不妨时不时地用乐观的心态去解释周围的现实，  
心情也许就会开朗起来 142

◆如果能够摆脱悲观的思维模式，  
就能够很轻松地解释周围的现实 143

## 你是否让心事重重的自己停下来过？ 144

• 什么是思考停止法 144

• 思考停止法 • 基本篇 145

• 思考停止法 • 应用篇——尽量不要借助道具进行 146

