

学生心理 自我测评

主 编 汪 潮

华东师范大学出版社

学生心理自我测评

主 编 汪 潮
副主编 梁世界 谢树华
编 委 邱卫东 李昌忠
陈志超 陈登福
韩时平 林振立

华东师范大学出版社

(沪)新登字第201号

学生心理自我测评

主编 汪 潮

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路3663号)

新华书店上海发行所经销 浙江大学印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.5 字数: 140千字

1993年5月第一版 1993年5月第一次印刷

印数: 001—11000本

ISBN7-5617-1022-4/G·441 定价: 4.00元

目 录

第一部分 智力因素

自测 1	天赋	(1)
自测 2	智力	(3)
自测 3	天才	(6)
自测 4	感觉力	(9)
自测 5	注意力	(10)
自测 6	记忆力	(11)
自测 7	创造力	(17)
自测 8	聪明程度	(21)
自测 9	思维方式	(26)
自测 10	逻辑思维	(28)
自测 11	创造个性	(32)
自测 12	发散性思维	(34)
自测 13	创造性思维	(39)
自测 14	非常规思维	(43)

第二部分 非智力心理因素

自测 15	气质	(48)
自测 16	乐观	(53)
自测 17	性格	(56)
自测 18	气量	(58)
自测 19	果断	(62)
自测 20	幽默	(65)

自测21	兴趣	(66)
自测22	意志	(71)
自测23	个性	(74)
自测24	克制力	(78)
自测25	进取心理	(80)
✓自测26	获胜心理	(83)
自测27	冒险心理	(84)
自测28	行动倾向性	(87)

第三部分 人际关系

自测29	魅力	(91)
自测30	人缘	(94)
自测31	交友	(97)
✓自测32	人际吸引	(101)
✓自测33	人际排斥	(102)
自测34	交往类型	(104)
自测35	友谊类型	(107)
自测36	交谈水平	(110)
自测37	交往能力	(112)

第四部分 身心健康

自测38	健康	(115)
自测39	宽容	(117)
自测40	紧张	(119)
自测41	吝啬	(121)
自测42	嫉妒	(122)
自测43	忧郁	(123)
自测44	愤怒	(129)
自测45	虚荣心	(132)

✓ 自测46	孤独感.....	(133)
✓ 自测47	自卑感.....	(134)
自测48	神经质.....	(137)
✓ 自测49	慢性疲劳症.....	(139)
自测50	生物节奏.....	(141)
✓ 自测51	心理适应.....	(146)
自测52	心理健康.....	(148)
✓ 自测53	心理成熟.....	(151)

第五部分 日常素养

自测54	修养.....	(153)
自测55	老练.....	(155)
自测56	性度.....	(158)
自测57	代沟.....	(159)
自测58	时间感与成就欲.....	(161)
自测59	卫生习惯.....	(164)
自测60	健美素养.....	(166)
自测61	生活方式.....	(167)
自测62	听说习惯.....	(171)
自测63	阅读习惯.....	(173)
自测64	学习方法.....	(175)
自测65	职业兴趣.....	(176)
自测66	社会性成熟.....	(184)

第六部分 综合测验

自测67	颜色测验.....	(190)
自测68	数字测验.....	(192)
自测69	花朵测验.....	(192)
自测70	童话测验.....	(193)

第一部分 智力因素

智力,通常是指个人的聪明程度,即人在认识事物过程中表现出来的各种认识能力的有机结合。智力包括观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力和创造力等,其核心是思维力。智力集中表现在个体反映客观事物的深刻、正确、完全的程度和应用知识解决实际问题的速度和质量上。

学生的智力是先天遗传因素、后天环境教育和个人努力三种因素相互作用的产物,其中先天遗传因素为智力的发展提供可能性,但要把这可能性转变为现实的智力,起决定作用的是后天的环境、教育以及个人的努力。

智力水平与学业成绩之间存在密切关系,一般来说,智力水平高的学生,其学业成绩较好。衡量学生的智力水平,严格地说应该采用科学性较强的“智力测验”,但是,智力测量的技术要求很高,不适用于学生自测。为此,我们选用了一些通俗易懂的试题供同学们自己测量和评定。

自测1 天赋

天赋即为天资,是构成个体发展的先天素质之综合。在相同的环境和教育条件下,有的学生对某种活动的能力发展较为迅速,容易获得较好的学习成绩,而有的学生则不能,这种差异就是由于人天资的不同而造成的。早期的、没有经过教育训练措施就显露出的人对某种活动的能力,是对有关

活动有良好的天资的一种表现。但请注意，天赋并不能完全决定学生能力的形成和发展。试用“是”或“不是”回答下列问题，它可以测出你具有何种天赋（本测验只适用于小学生）。

1. 你在背诗和有韵律的词句时很出色。 ()
2. 你能注意到别人的情绪变化。 ()
3. 你常常提出“时间从什么时候开始”之类难以回答的玄奥问题。 ()
4. 你很少迷路。 ()
5. 你的动作很优美。 ()
6. 你唱歌唱得很准。 ()
7. 你经常会问打雷、闪电、下雨是怎样形成等问题。 ()
8. 大人把经常说的一个词用错了，你会指出并纠正。 ()
9. 你很早就会系鞋带，并在很小的时候就会骑车。 ()
10. 你特别喜欢编剧，并扮演角色。 ()
11. 外出时，你能记住沿途标记，说“我们曾到过这个地方……”。 ()
12. 你喜欢听各种乐器，并能通过辨音认出它们。 ()
13. 你地图画得很好，对物体描绘清晰。 ()
14. 你善于模仿各种动作及表情。 ()
15. 你善于划分物品种类。 ()
16. 你长于把动作和情感联系起来，例如，你说：“我发昏了才这样做……”。 ()

17. 你能相当精彩地讲故事。 ()
18. 你能对不同的声响发表议论。 ()
19. 某人被介绍时, 你有时会说: “他使我想起了谁。” ()
20. 对别人能完成与不能完成的事, 你能做出准确的评论。 ()

〔答案或说明〕

其中的1、8、17表现出的是语言天赋。6、12、18是音乐天赋。3、7、15是逻辑数学天赋。10、16、20是自我认识天赋。2、11、19是认识他人的天赋。如果你对上面的某项天赋有关的3个问题都答“是”, 那么你就很可能具有这一天赋。愿你因势利导, 发挥自己的天赋, 取得优异的成绩。

自测2 智力

学生掌握知识与发展智力是彼此联系, 相互促进的, 目前教育界越来越重视智力的开发和培养, 智力竞赛就是常用的方法之一。下面是美国的一份智力竞赛试题, 请你自测一下。

1. 你连续扔了10次硬币, 每次掉在桌面上都正面朝上。现在, 假设一切情况照旧, 第11次扔硬币, 正面朝上的可能性是多少?

2. 你在一个地区征集雇佣人员, 那里的人不是绝对的说谎者, 就是绝对的诚实者。有一个申请受雇的人走进来, 看上去他是个诚实者。他说, 下一个要来会见你的人告诉他, 她是一个说谎的人。他说的是实话吗?

3. 两枚宇宙火箭同时发射，方向相反，哪一枚飞得更快些？

4. 有5个人进行汽车竞速赛，先后到达终点的情况是：威尔不是第一个，约翰不是第一也不是最后一个，琼在威尔后面，詹姆不是第二个，瓦尔特在詹姆的后面。5人到达的顺序怎样？

5. 下列数列中少了哪一个数？

3, 7, 15,63, 127

6. 如果40个面包师在2小时中能烘出20个馅饼。那么2个面包师烘10个馅饼需几小时？

7. 有生、熟鸡蛋各一个，将它们旋一下，怎样区分两种不同的蛋？

8. 玛丽不吃鱼和菠菜，沙拉不吃鱼或蚕豆，斯蒂芬不吃河虾和马铃薯，爱丽丝不吃排骨和蘑菇，杰姆不吃鱼和蘑菇。如果你为这几位挑剔的客人准备晚餐，下列菜谱，你可采用哪几个？

蚕豆 奶油鳕鱼 芹菜 烤排骨 莴苣 烤鸡

9. 有只蜗牛要从一口井底爬出来。井深20英尺。蜗牛每天爬3英尺，每晚下滑2英尺。问：蜗牛几天才能爬出井口？

10. 书架上摆着3本书，从左到右是I、II、III卷。有一只蛀虫在里面啃书。每本书内页厚2英寸，封面（包括封底）是1英寸厚。如果蛀虫从第I卷封面开始蛀，直到蛀穿第III卷封底，蛀虫共蛀了多长？

11. 六千六百零六元写成6606元。现在请你以最快的速度写出十一千，十一百又十一这个数。

12. 有一个人收集古烟盒，共买进两只。后因缺钱用，

又将它们卖了出去。每只卖价 600 元，其中一只赚了 20%，另一只蚀了 20%。问这个人到底是赚了，还是蚀了，或是平了，如赚或蚀，是多少钱？

13. 一个年轻的探险家向队长电话报告，他发现了一枚标有“公元前 6 世纪”字样的金币。队长听后，严厉地批评了他的胡说八道，为什么？

〔答案或说明〕

1. 硬币面朝上的机会是二分之一。因为硬币没有记忆能力。

2. 说谎。没有一个说谎者会这样承认。

3. 顺地球旋转方向的那枚火箭较快些。

4. 詹姆、瓦尔特、约翰、威尔、琼。

5. 31。前数 $\times 2 + 1 =$ 下一个数。

6. 20 个小时。

7. 用手拍定旋转的蛋，戛然而止者为熟，稍有晃动的为生。因为生蛋里有液体，会随着惯性而动。

8. 烤鸡、芹菜、茼蒿。

9. 18 天。因为它已爬出井口，不再下滑。

10. 3.5 英寸。蛀虫从第 I 卷封面处蛀起，根本不必蛀第 I 卷的任何一页，蛀穿第二卷 3 英寸，再蛀穿第 III 卷封底 0.5 英寸。把书放在书架上一看就清楚了。

11. 12111。

12. 他蚀了本。从所说情况可知，他买进时，一只为 500 元，另一只为 750 元，共 1250 元。现在两只共卖 1200 元，蚀掉 50 元。

13. 公元前的真金币绝不会铸上“公元前”三个字，因为以“公元”纪年是公元后的人使用的。

每做出一题打 1 分，然后在总分中加上时间分（20 分钟内答完加 1 分，18 分钟内答完加 2 分，15 分钟内答完加 3 分）。总分 12~17 分者为上智，10~11 分者为中上智，8~9 分者为中下智，8 分以下者为下智。

自测3 天才

天才指的是心理发展，特别是智能发展远远超过同年龄一般水平的人。他们高度发展的智能，首先表现在认识能力的各个方面。例如，观察力相当敏锐、全面、细致而准确；注意力高度集中、稳定而善于分配；记忆力强，记得快而多，准确而持久；想象力丰富，带有创造性；尤其是思维比较宽广、深刻、敏捷而且灵活，理解力强，善于分析各种事物的关系，善于发现问题、分析问题和解决问题。而且，他们的求知欲很强，对智力活动具有特殊的积极态度和要求。这些为他们取得优秀的学习成绩提供了相当重要的条件。一般估计，天才学生约占学生总数的 4% 左右。下面有一份为少数天才准备的天才测验，题目难度很大，没有时间限制。如果你能答对全部题目的一半，你的智力水平就算很高了。如果你能答对全部题目，那么你就是个天才了。不信，试一试！（把答数填入“？”和“___”处）。

√. 填出所缺的数字：

3
5

7
20

13
51

21
104

?
?

2. 118 119 226 235 ___

3. 7 10 ___ 94 463

4. 0 2 8 18 _____

5. 260 216 128 108 62 54 _____ 27

6. 1 1 2 3 5 8 13 21 _____

(这道题有两种找到答案的方法, 一个较容易, 一个较难, 试一试, 你能否将两种解法都找到。)

7. 2 20 42 68 _____

8. 8 24 12 _____ 12 54

9. $3\frac{1}{2}$ 4 7 14 49 _____

10. 8 10 16 34 _____

11. -1 -1 1 11 49 _____

12. 3 24 4
5 120 100
1 0 _____

13. 7 49 441 _____

14. _____ 3 4 6 8 12

[答案或说明]

1.

31
185

(上一行是2、3、4、5、6的平方分别减去1、2、3、4、5而得到; 下一行是2、3、4、5、6的立方减去上一行数字而得到。)

2. 238。一个数加上它与前一个数的差的三分之一, 就得到下一个数, 如 $199 + (199 - 118) \times \frac{1}{3} = 199 + 27 = 226$ 。

3. 25。 $7 \times 2 - 4 = 10$; $10 \times 3 - 5 = 25$; $25 \times 4 - 6 = 94$; $94 \times 5 - 7 = 463$ 。

4. 32 (0、1、2、3、4 的平方的 2 倍即 0、2、8、18、32)

5. 29 [两列数字交替出现，一列是前一数字减 4 后除 2 得到下一数字，即 $(62-4) \div 2 = 29$ ；另一列数字是前一数字除以 2 即得到后一数字。]

6. 34。简单方法：每一数字都等于它前后两个数字的差，因此，所缺数字是： $13+21=34$ ；复杂方法：每一数字的平方与它前后两个数的积只差 1，如： $8 \times 21 = 168$ ， $13^2 = 169$ ； $13 \times 34 = 442$ ， $21^2 = 441$ 。

7. 98。2 20 42 68 各加 30 为 32 50 72 98 再乘 2 为 64 100 144 196 开方为 8 10 12 14 因此，所缺数字应为 $16^2 \div 2 - 30 = 256 \div 2 - 30 = 128 - 30 = 98$

8. 36。(前一数字交替乘 3 或除 2，得到后一数字，如 $12 \times 3 = 36$ ， $36 \div 2 = 18$ 。

9. 343。前二数字相乘再除以 2，就得到后面的数字，如 $14 \times 49 \div 2 = 343$ 。

10. 88。每一数字乘 3 后减去 14，即得到后一数字，如 $34 \times 3 - 14 = 112 - 14 = 88$ 。

11. 179。从 1 开始逐次乘 3 得到 1、3、9、27、81，从 2 开始逐次乘 2 得到 2、4、8、16、32、2 列数字的差即：-1、-1、1、11、49 因此， $243 - 64 = 179$ 。

12. 0。(每横行中，第一个数的立方减去自身，即第二个数，第二个数除以 12 后开平方，即第三个数。

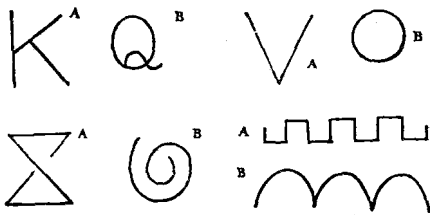
13. 441。(每一数字乘以自身的最后一位数，即得到后面的一个数字。

14. $\frac{4}{3}$ 。两个连续数字的积依次除以 1、2、3、4 即得到后

一数字, $\frac{\frac{4}{3} \times 3}{1} = 4$, $\frac{3 \times 4}{2} = 6$, $\frac{4 \times 6}{3} = 8$, $\frac{6 \times 8}{4} = 12$ 。

自测4 感觉力

感觉是人对事物个别特征的直接反应。感觉是人认识事物的开端,是知识的源泉。一切较高级和较复杂的心理活动都是在感觉的基础上进行的。感觉在学生的心理活动中起重要作用。下面,请你测量自己的感觉能力。



这里有A和B四组英文字母图形,把A与B作比较,如果把这些图形都改成直线,想一想A长还是B长?

- A. 所有的A比B长。 B. A图中只有两个较长。
C. A图中只有一个较长。 D. 所有的B比A长。
E. A和B一样长。

〔答案或说明〕

选A的人,你的空间直感不错,对线条长度的估计相当正确。但是,眼睛的错觉欺骗了你,你的反应很快,然而常常会出错。

选B的人,你往往相信理论计算,不大相信直感能力,你对目测直线距离或高度都显得信心不足。

选C的人,你依靠经验来判断事物,看到物品的大小,就能知道大致的重量,只要听到脚步声,就知道来的是什么人。

选D的人,你的第六感官很敏感,胜于你对线条长短和面积大小的判断。

选E的人,你的直感能力最强。在待人接物、判断分析等方面,你的第六感官能力胜过一般人,你对长度和面积的估算相当拿手,因为你的答案都是正确的。

自测5 注意力

注意是指人的心理活动对一定对象的指向和集中。平常说的“专心致志”、“聚精会神”就是注意现象。注意是一切心理过程的开端,并始终伴随着心理过程进行。任何心理过程的活动效率总是与有意注意分不开的。注意还使心理过

表1

34	19	42	54	45
26	16	39	28	57
40	35	14	56	30
12	29	44	51	23
50	43	36	24	11
37	20	55	32	47
25	41	17	53	38
13	22	48	10	58
52	18	21	31	46
27	49	33	15	59

程处于积极状况，并有方向性。良好的注意品质在学习活动中起重要作用。通过下面的测试，可对你的注意发展情况有所了解。

请备一张数字表格（见表1）和一只秒表（没有秒表，用电子表或普通手表也可以）。

检查过程并不复杂，即在一定时间内从表格中所列的数字中（表中数字为10至59）找到三个连续的数字，如10、11、12或42、43、44等并大声读出来。

〔答案或说明〕

如果你在15秒内就找到，说明你的反应速度属上等；如果在30秒内完成任务，反应水平属中等；如果要花一分半钟才能找到，这就说明你漫不经心，因此，你的注意力需好好训练。

自测6 记忆力

记忆指的是过去曾经历过的事物在头脑中的反映。记忆过程包括识记、保持、再认或回忆三个方面。识记就是识别和记住事物的特点及其联系的过程；保持就是巩固已获得的知识经验的过程；再认或回忆就是在不同情况下恢复过去知识经验的过程。记忆不仅是心理发展的基础，而且是学习的必要条件。记忆存在着个别差异，各人的记忆广度（数量）、速度、准确、牢固和灵活程度都不同。下面几种简易可行的记忆力测验方法，你如果有兴趣，不妨试一试。

测 验 A

下面列出三行数字，每行12个。你可任选一行，在1分