

中小学生心理自测丛书

主编 伊丽孙宇



NLIC2970864526

点石成金

你了解你的不足吗

Dian Shi
Cheng Jin

军事医学科学出版社

中小学生心理自测丛书



主编 伊丽孙宇



NLIC2970864626

图书在版编目(CIP)数据

点石成金：你了解你的不足吗？／伊丽，孙宇主编．

—北京：军事医学科学出版社，2012.6

（中小学生心理自测丛书）

ISBN 978-7-80245-978-6

I. ①点… II. ①伊…，②孙… III. ①青少年心理学 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第109865号

策划编辑：周 刊 责任编辑：张 淙

出 版 人：孙 宇

出 版：军事医学科学出版社

地 址：北京市海淀区太平路27号

邮 编：100850

联系电话：发行部：（010）66931049

编辑部：（010）66931127，66931039，66931038

传 真：（010）63801284

网 址：<http://www.mmsp.cn>

印 装：中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：10

字 数：218千字

版 次：2013年1月第1版

印 次：2013年1月第1次

定 价：16.80元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者，本社发行部负责调换

前言

中小学生正处在身心发育的重要时期，随着生理心理的发育、社会阅历的扩展和思维方式的变化，以及面对社会竞争的压力，在学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。如何正确地认识自己，成为年轻朋友们最为关心的话题。作为在成长过程中的青少年朋友，每个人身上的优势与不足都各不相同，有的时候我们对自身存在的不足可能并不知晓，以至于走了不少弯路。如果能正确客观地了解自己的不足，积极地改进或调整这些缺点，可以起到点石成金的作用。

本书运用心理学理论，介绍了相关的心理测试，从不同的角度对你的心理现象进行分析，帮助你了解自己的内心世界，使你能发现自己的不足，促进自我的成长。全书共分五章，内容涉及了解你的缺点、了解环境对你的影响、不做情绪的奴隶、了解与人相处中的不足、心态坦然快乐成长等。

当然，应科学对待心理测试中的量化指标。首先，要想得到一个比较准确的结果，在测试时应按照自己的实际情况诚实回答；其次，应正确对待心理测试的结果，不要生搬硬套地给自己贴标签，因为心理测试不是给人下定义，而是从多个角度帮助你了解自己的某种倾向，使你有所领悟，给你的人生道路上点燃一盏指路明灯。

在本书的编写过程中，得到了武国城教授的悉心指导，还得到了李京阳、彭飞等人的大力帮助，在此深表谢意。

伊丽 孙宇



目 录

第1章 了解你的缺点 / 1

你是个急躁的人吗 / 3

你是个神经过敏的人吗 / 7

你了解自己的心理弱点吗 / 16

第2章 了解环境对你的影响 / 25

你有压力吗 / 27

你能够承受压力吗 / 33

你的身心健康状况如何 / 43



第3章 不做情绪的奴隶 / 53

你是个情绪紧张的人吗 / 55

了解你的负性情绪 / 62

了解产生自卑的原因 / 73

你的自我克制能力如何 / 80

第4章 了解与人相处的不足 / 87

你善于交往吗 / 89

了解你的影响力 / 97

你是否爱得罪人 / 102

你懂得察言观色及换位思考吗 / 110

第5章 心态坦然 快乐成长 / 127

善解人意 不苛求 / 129

学会将不利因素转化为成功因子 / 138

活在今天的快乐中 / 144



第1章

了解你的缺点





人无完人，我们每一个人身上都既有优点也存在缺点，比如有些人爱着急、易激怒，经常因为自己的急脾气办坏事；有的人过分敏感、疑心大，常常不仅搞得自己很纠结，还让其他人不痛快，等等，而这些缺点有时是自己所不知道、或没能意识到的。因此，要想使自己健康快乐地成长，就要多了解一下自己的不足，这样才能做到有则改之，无则加勉。有很多同学特别想了解一下自己的缺点，那就随着我们一同走进这一章吧！



你是个急躁的人吗

小东是个五年级的学生，学习成绩不错，就是有个爱着急的毛病。无论在家还是在学校，只要不符合他的要求，就会发脾气，老师和同学们很头疼，爸爸和妈妈也没有办法，但他总是不以为然。其实脾气躁、性情急，这是胆汁质气质类型的主要特征。交通管理部门向汽车司机进行安全教育时，通常会在公路的显眼位置贴挂“平安出行”、“宁停三分，不抢一秒”等宣传牌，用来告诫汽车司机注意安全，防止交通事故。认真想想，我们在生活、学习、人际交往等方面同样需要严防“交通事故”。因此，同学们也需要了解自己的性情是不是急躁、做事是不是操之过急，这不但有助于判断自己的气质类型，并且有助于在人生道路上避免“交通事故”。

急躁是指遇事焦躁不安、心烦意乱的人格表现缺陷。急躁的人遇事常常心急如焚，恨不得立即把事办成，只要有可能，连几分钟也不能等待。如果由于时间方面的原因而不得不等待的话，等待期间就会心神不宁、惴惴不安，如热锅上的蚂蚁，仿佛度日如年。同学们，你是这种性格吗？

你的性格急躁吗

同学们都有放学后等车的经历吧！这可能是每个人都经历过的事情，你有急事，车却迟迟不来，你只能瞪着眼睛干着急，可又没有什么办法。你回想一下自己等车时是一种什么样的状态，这与你的性格也有一定的关联。

- A. 不断地来回走动，并不停地搓着双手
- B. 不停地看看手上的表，立在原地不动
- C. 你的双臂交叉于胸前、不耐烦的样子
- D. 目光投向远处或附近，手插入口袋中；或者听着音乐，一副事不关己的样子

结果解释

选A：你是个标准的急性子，处事比较果断。

你是标准的急性子！讨厌办事拖沓，虽然你精力充沛、斗志高昂、可却常常因为草率、急躁而做错事情。也因为这些，在和朋友的相处中，你虽然真心诚意却又粗枝大叶，往往因为一时的心直



口快伤害了朋友却不自知，所以，你很难与别人建立深厚的友谊。

选B：你做事极有分寸，但是有点呆板。

严于律己的你，耐性很不错哟！对学习认真负责，对朋友尽心尽力，可以算是你的真实写照。正因为这样，你拥有不错的人缘，老师和同学们都很喜欢你，以后的事业往往也能取得成功。提个小建议啊，以后做事情不要太严格啊，稍微放松一点会更好一些啊！

选C：你是个重视策略、拥有良好人缘的人。

你是一个既坚持己见又很重视策略的人，往往在达到自己愿望的同时，又可以让对方心服口服，良好的人际关系能让你在各方面都更加出色。给你的建议是：学习中强调的是团队合作的精神，所以在学习上要适当的收敛自己的脾气，放下架子和父母、同学好好相处，才能让你的人气更旺。相信你一定能成功！

选D：你比较有耐心，但是过分宽容。

有耐心是你最大的优点。你对家人和朋友既温柔又体贴，老师和父母都夸你懂事。你最大的缺点是，有的时候太宽容了，原则性不强，对自己的观点不够坚持，因此，有的时候你就会显得有点软弱。也正因为你这样的个性，你身边的朋友或同学就以为你很好欺负，这就会让你莫名其妙地吃不少的亏。要知道，一味的忍让并不是维持友谊的良方，偶尔发发飚，把自己的不满表现出来，对方才不会太肆无忌惮，要记住，一味的忍让并不能赢得别人对你的尊重。哈！不是让你乱发脾气啊！

你是一个急性子的人吗

1. 你在公共汽车站等车，按规定每5分钟一班车，但你已经等了10分钟，还没看到车的踪影，这时你会怎样做？

- A. 一边抱怨，一边选择离开公共汽车站
- B. 心想：再等5分钟还不来就走
- C. 一直等到来车

2. 你放学回家，但家中门反锁着，你敲门无人开，你知道爸爸妈妈还没有下班，姥姥姥爷可能出去了，这时你会怎么办？

- A. 蹲在一边生气，等姥姥姥爷回来后埋怨一番
- B. 去父母单位找，或给父母打电话让他（她）回来开门
- C. 你想，反正老人出去的时间不会很长，于是决定先到邻居家坐一会儿，或上街转一圈

3. 你去便利店给爸爸买酒，但店员却在柜台的另一端忙着卖点心，你等了很久，可店员还不过来，这时你会怎样做？

- A. 你认为店员已经卖了许多点心，该卖酒了。为此，你连声呼喊店员，直到店员卖酒给你
- B. 你想，店员一时忙不过来，与在这儿等，不如去其他店里买





- C. 你走到店员面前心平气和地理论, 直到店员卖酒给你
4. 你与好朋友朝夕相处, 你的好朋友做起事情来给你的印象是怎样的?
 - A. 与自己差不多
 - B. 做事干练, 比自己强
 - C. 慢吞吞的, 总为她(他)着急
5. 你因事外出选择交通工具, 首先考虑的是以下哪个因素?
 - A. 方便
 - B. 舒适
 - C. 速度
6. 取照片的时间到了, 可你却忘记了收取的单据放在哪里, 这时你会怎么做?
 - A. 心中有些烦, 请父母帮着找一找
 - B. 先坐下来仔细想一想, 将可能存放的地方再挨个儿找一遍
 - C. 一边埋怨, 一边翻箱倒柜胡乱找一通
7. 你和父母外出旅行, 火车票已提前买好, 到出发时你通常会怎样做?
 - A. 在家磨蹭, 车快要开了才急忙出门, 差一点儿就误了车
 - B. 你很早就来到车站, 在那里等了相当长的一段时间
 - C. 适时提前出发, 到车站时距发车时间还有富余, 放松一下再进站
8. 你对所服用感冒药的效果的评价是怎样的?
 - A. 非常好, 吃过后就有好转
 - B. 有些效果, 但是不理想
 - C. 药效不佳, 吃了也没起作用
9. 你乘坐公共汽车时, 总是喜欢坐在哪个位置?
 - A. 坐在车厢靠里边的座位
 - B. 坐在离车门口不远处, 方便下车
 - C. 随便哪个位置都行
10. 在自助餐厅用餐时, 你进餐的速度比多数人快, 是吗?
 - A. 是的
 - B. 与多数人差不多
 - C. 比多数人要慢, 常常被落在后面
11. 等车或等人时, 你总是感觉时间长, 不时地看看手表, 是吗?
 - A. 是的
 - B. 不确定
 - C. 不是
12. 如果在业余时间开展娱乐活动, 你更喜欢以下哪种棋类项目?
 - A. 军棋
 - B. 象棋
 - C. 围棋



记分方法

答案 试题	A	B	C
1	1	3	5
2	1	3	5
3	1	3	5
4	3	5	1
5	3	5	1
6	3	5	1
7	5	1	3
8	5	1	3
9	5	3	3
10	1	3	5
11	1	3	5
12	1	3	5

结果解释

A. 总得分在12~22分之间：你是个典型的急性子

你的时间观念、数量意识都非常强，具有“只争朝夕”的品格。常常为一件事情做不完而感到如坐针毡。作业一定会第一个完成，不必说，你是个事业心特别强的人，学习成绩也在上游。但是你要知道“欲速则不达”的道理。在和同学、父母相处过程中，一定不要操之过急，否则会起反作用。

B. 总得分在23~46分之间：你的性情不紧不慢，恰到好处

不紧不慢的性情是你的优势，但是在生活日程的安排上，你要注意区分轻重缓急，在学业上要避免自我满足的心理。

C. 总得分在47~60分之间：你是个慢条斯理、文静的人

你深知“一口吃不成胖子”、“心急吃不了热豆腐”的道理。因此，你对学习能够脚踏实地，一步一个脚印。你不喜欢半途而废，更不喜欢虎头蛇尾。你的不足之处是缺乏紧迫感，对快节奏、高效率的事，心理上很难接受，行动上也无法适应。你可以在平时的学习中慢慢锻炼一下自己，在规定的时间内做完一件事情，逐步把时间缩短。



你是个神经过敏的人吗



同桌李蒙发现最近王乐很奇怪，还没有说两句话，王乐就趴在桌子上哭了，弄得李蒙很是疑惑。老师谈过话才知道，原来是李蒙一句玩笑话，让王乐误认为在嘲笑自己。老师通过和王乐的父母谈话了解到，在家如果父母一句话说不对，王乐也会跑到自己房间哭半天。其实，像王乐这样的同学属于有点神经过敏的性格，总是害怕别人嘲笑自己。

一个人的身体如果对外界刺激过于敏感，就会带来很多的不适感，甚至是疾病。比如皮肤过于敏感，一见太阳就容易起红疙瘩；鼻腔过于敏感，一到春季就会得鼻炎；眼睛如果太敏感，遇见微风也会流泪。其实不光身体是这样，心灵也一样。过于敏感的心灵在生活中总是容易受伤。虽然它不是什么大毛病，但过于敏感常给人带来不愉快的情绪，甚至烦恼。过于敏感是一种不良的心理素质，如不加以克服，不仅会影响生活、学习，还会影响身心健康，造成人际关系紧张。

每个人多多少少都有点爱慕虚荣，而虚荣心是指以虚假的方式来保护自己的自尊的心理状态。男同学大多追求的是自己在游戏、体育等竞技活动中的表现，而女同学更多追求的是形象和外貌。其实没有人喜欢自己在任何方面比别人落后一等，一定限度的在道德与法律之内的虚荣心是可以理解的，但如果过分追求，则往往容易迷失自己。而在学习过程中的学生过分攀比自己父母的地位和金钱，更是不可取的行为。

从心理学的角度看，羞怯是一种情绪。每个人都有过羞怯的经历，这是非常正常的，只是羞怯的程度和时间的长短不一样罢了。羞怯的本质就是一种不自信，造成这种状况的原因很多，它对我们的生活、学习和社交都会带来一定的障碍。在上课时不敢举手，和老师谈话时会脸红，这些都是羞怯的表现。随着年龄的增长、锻炼机会的增多，会慢慢克服这种心理的。

还有一类人，在人际交往中，戒心很重，总怕别人有所图、居心叵测，所以处处设防，唯恐上当受骗，甚至于妨碍了正常的交流；而有的则容易走极端，对任何人都是以不设防的心态高度信任，从而让人有了可乘之机。我们知道这样的做法都是不可取的。

你有过于敏感的性格吗

你有过于敏感的性格吗？下面我们来测试一下。





1. 你视好朋友为生命中最重要的人。有一天，忽然发现他（她）竟做出十分庸俗的事，你会感到幻想破灭、并坚决地抛弃好朋友吗？

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的

2. 你是否宣称自己厌恶飞短流长的长舌妇，不久却从你那儿传播出关于某人的毫无根据的谣言呢？

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的

3. 别人指出你事情处理不妥，你是否会找一串理由加以申辩？

- A. 超过一般人 B. 两者之间 C. 比一般人少

4. 你哪怕与最好的朋友辩论时，也始终认为自己无疑是正确观点的持有者，对方不过是“歪理也要缠三分”，是吗？

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的

5. 你是否喜欢向别人不厌其烦地详细叙述你遭遇到的一件小事情？

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的

6. 乘坐地铁时，与一个陌生人同座，你看到她（他）用手背触了一下鼻尖，你会疑心她（他）在嫌弃你的气味吗？

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的

7. 同学们议论一个不在场的熟人，你把你所了解的他（她）家庭的遭遇大加渲染了一番。但事后颇感有愧，于是再见到他（她）时便着意表现你对他（她）的好感，是这样吗？

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的

8. 老同学聚在一起聊天，你发表了一番对当前足球的看法，一个与你深交的同学对你的宏论颇不以为然，随口说，这都是外行话，你当时不露声色，回去以后就决定与他（她）断交，会这样吗？

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的

9. 你叙述一件亲身经历的事给大家听，大家觉得有点难以置信，一笑了之。这时你会继续举出一系列的证据，务必要大家相信那是真实的吗？

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的

10. 你的一位朋友平日与你过从甚密，但因意志薄弱，做了件对你不太忠实的事。你是否会毫不容忍、声色俱厉地指责他（她）的过失，表达你的憎恶情绪吗？

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的

11. 你为别人提供服务或帮助，是否常常抱怨人家对你不够热情？

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的

12. 一次你在街上碰到一位同学与人且谈且行。你隔着一段距离朝他（她）热情地打招呼。他（她）没有马上做出反应，你是不是会想，他（她）为何这般当众羞辱我，难道我得罪他（她）了吗？可恶。

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的





13. 你是否为证明你们家的钱比较多, 不差于人, 而在服饰、娱乐等方面的花销超出自己的经济能力?

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的

14. 你坐在客厅读报, 忽然发现从窗户射进的一束光中无数小灰尘在上下飞舞, 你是否马上感到呼吸有障碍, 而移到远离光束的地方?

- A. 是的 B. 两者之间 C. 不是的

记分方法

以上各题选A得10分, 选B得5分, 选C得0分, 然后累计总分。

结果解释

112分以上: 为过分敏感者。

你神经异常敏锐, 感受性又很强, 他人的亲切和恩情, 或外界的冷酷, 都会在你的心中烙下不可磨灭的印记。目睹黑暗与残酷, 同等情况的你比别人受到的打击要强烈得多, 你的反应也因此异乎寻常地激烈。你与人相处很辛苦, 你将他人一些与自己毫不相干的言行看作不利于己的动作, 经常处于紧张的戒备中, 这会引起周围人对你的厌倦和反感, 因为你使所有人感到紧张。如果你设法改善, 恐怕就真的“不利于己”了。

56~112分: 属敏感性中等者。

比起“过敏”者, 你受伤害的机会少多了, 你的戒备心理也小多了, 不过你仍高于一般人的敏感程度, 有时, 你偶尔会显出一些神经质。不要紧, 学会漠视一些东西, 情况会好起来。

56分以下: 属敏感程度较轻者。

也许是造化的公理使然, 敏锐的感受力与你无缘, 同时也替你屏蔽了世间的苦难与伤害, 你比他人可能活得更幸福。

你对他人的信任感如何

互相信任是人与人之间能够正常交往的首要前提。你是一个具有很强信任感的人、还是一个生性多疑的人? 请按自己实际情况回答下面15道测试题。

1. 你时常怀疑朋友在背后说你坏话吗?
2. 你认为所有人的生活都是有目的的吗?
3. 你怀疑许多人有轻度的违法行为吗?
4. 如果事先知道谎言不会被识破, 你怀疑很多人都会欺骗别人吗?
5. 你很难让自己信任别人吗?
6. 你不喜欢借钱给别人, 因为你怀疑对方不会还吗?





7. 你会把还未寄出的信放在桌上、而不锁起来吗?
8. 你经常查对自己的物品吗?
9. 付完账后,你总会认真清点一下找回的零钱吗?
10. 你会随手将书包放在自己看不到的地方吗?
11. 你认为别人随时都可能骗你吗?
12. 一时找不到钱包,你会怀疑被偷了吗?
13. 在陌生的地方向人问路,你会多问几个人以后才确定吗?
14. 如果对方临时取消约会,你会怀疑他(她)的动机吗?
15. 你认为人基本上是诚实的吗?

计分方法

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 是→0 否→1 | 9. 是→0 否→1 |
| 2. 是→0 否→1 | 10. 是→0 否→1 |
| 3. 是→0 否→1 | 11. 是→0 否→1 |
| 4. 是→0 否→1 | 12. 是→0 否→1 |
| 5. 是→0 否→1 | 13. 是→0 否→1 |
| 6. 是→0 否→1 | 14. 是→0 否→1 |
| 7. 是→1 否→0 | 15. 是→1 否→0 |
| 8. 是→0 否→1 | |

结果解释

如果你的分数是10~15分——你是个非常信任别人的人。你认为人基本上都是可靠的。当然,你可能会因此而常常失望。有些人甚至会利用你的这种天性故意欺骗你。不过,像你这样的人通常会活得比较快乐。

如果你的分数是5~9分——你本来是很信任别人的,然而经验告诉你,这个世界上虚伪和欺骗太多,所以你的信任中往往带有怀疑的成分。

如果你的分数是4分以下——你是一个非常多疑的人。这样的情况很危险,因为你可能有偏执狂的倾向。

你是个爱慕虚荣的人吗

你是个爱慕虚荣的人吗?你的虚荣心在正常范围吗?下面的测试将告诉你结果。

1. 你经常停留在商店橱窗,悄悄欣赏自己的身影吗?
2. 你会非常注意你的自我形象吗?





3. 你曾经动过整形的念头吗?
4. 你会非常注意保养你的指甲吗?
5. 你喜欢欣赏自己的照片吗?
6. 度假回来时, 你会向别人展示纪念品吗?
7. 你很注重衣着打扮吗?
8. 你每天梳头超过三次吗?
9. 你喜欢佩戴饰品吗?
10. 你偏爱名牌书包吗?
11. 你偏爱名牌衣服吗?
12. 跟一个浑身邋遢的朋友走在路上, 你会觉得尴尬吗?
13. 你希望自己拥有一些头衔吗?
14. 是否经常要求父母为你在穿衣打扮上花费很多?
15. 你喜欢照许多照片吗?

记分方法

以上各题答“是”得1分, 答“否”得0分, 然后累计总分。

结果解释

10~15分: 很强的虚荣心。

无可否认, 你是个虚荣心相当强的人。你对自己的外表非常在意, 在他人面前, 无时无刻不在注意自己的仪容, 因为你希望自己永远留给别人最佳的印象。

4~9分: 有点虚荣心。

你有点虚荣心, 还好, 不算很严重, 也许你只是比较在意自己的外表和给他人的印象, 你仍觉得人生还有别的事比外表更重要。

3分以下: 没有虚荣心。

你可以说没有虚荣心。即使有些人会觉得你很不讲究, 但是你一点也不在乎, 宁愿把注意力放在重要的事情上, 也不愿花许多时间和金钱在外表上。

测测你的羞怯心理

通常而言, 羞怯心理在气质属于抑郁质类型的人身上表露得比较明显。心理学家认为, 羞怯心理并非都是消极的, 适度的羞怯心理是维护人们自尊、自重的重要条件。有调查显示, 羞怯的人能够体谅他人, 易与他人成为知心朋友。

那么, 你的羞怯心理怎样呢? 下面的测试可以帮你判定。

