

自我測試 · 完全手冊

贏在起跑 的人生

《心理素質篇》

戈駱〔主編〕

劉郁〔編著〕

★國際少年村★

INTERNATIONAL JUVENILE



總序／戈駱

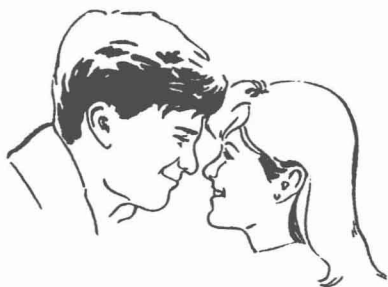
1	你有充分的自信心嗎？	11
2	你的自制能力強嗎？	18
3	你的心理健康嗎？	25
4	你能否抵抗誘惑？	32
5	你是A型人嗎？	39
6	你是否終日煩惱多端？	45
7	你對人對事過分敏感嗎？	52
8	你的心理適應力如何？	59
9	你是否有癮病症傾向？	66
10	你是否有神經衰弱症？	73
11	你有自我充實能力嗎？	80
12	你可有強迫症？	88
13	你有抑鬱症嗎？	96
14	你是一個做事拖拉的人嗎？	103
15	你好強固執嗎？	110

16	你有心理應付能力嗎？	117
17	你是否有焦慮症？	127
18	你有自卑情緒嗎？	134
19	你有恐懼症嗎？	142
20	你有無男子漢氣概？	149
21	你的心理壓力大嗎？	156
22	你富有幽默感嗎？	163
23	你可有疑病症？	170
24	你有明顯的孤獨傾向嗎？	177
25	你的意志堅強嗎？	185
26	你嫉妒心強嗎？	191
27	你富有冒險精神嗎？	197
28	你的情緒智商（EQ）有多高？	204
29	你的心理緊張程度如何？	210
30	你具有神經質傾向嗎？	216





戈駱〔主編〕



贏在起跑①的人生

《心理素質篇》

劉 郁〔編著〕



總序／戈駱

1	你有充分的自信心嗎？	11
2	你的自制能力強嗎？	18
3	你的心理健康嗎？	25
4	你能否抵抗誘惑？	32
5	你是A型人嗎？	39
6	你是否終日煩惱多端？	45
7	你對人對事過分敏感嗎？	52
8	你的心理適應力如何？	59
9	你是否有癮病症傾向？	66
10	你是否有神經衰弱症？	73
11	你有自我充實能力嗎？	80
12	你可有強迫症？	88
13	你有抑鬱症嗎？	96
14	你是一個做事拖拉的人嗎？	103
15	你好強固執嗎？	110

16	你有心理應付能力嗎？	117
17	你是否有焦慮症？	127
18	你有自卑情緒嗎？	134
19	你有恐懼症嗎？	142
20	你有無男子漢氣概？	149
21	你的心理壓力大嗎？	156
22	你富有幽默感嗎？	163
23	你可有疑病症？	170
24	你有明顯的孤獨傾向嗎？	177
25	你的意志堅強嗎？	185
26	你嫉妒心強嗎？	191
27	你富有冒險精神嗎？	197
28	你的情緒智商（EQ）有多高？	204
29	你的心理緊張程度如何？	210
30	你具有神經質傾向嗎？	216



總 序

我們正踏在世紀之交的門檻上，21世紀的希望和榮耀屬於正在茁壯成長的青少年一代。

青少年時期是由不成熟向成熟人生邁進的過渡時期，被稱為「第二次誕生」和「心理斷乳期」等，在個體心理發展進程中佔有特殊的位置。青少年心理的一個重大轉折就是把目光從外部世界轉向自身，開始思考：自己是一個什麼樣的人？自己想成為什麼樣的人？自己會成為什麼樣的人？自己怎樣成為自己期望的人！心理學家把這種現象稱為「自我發現」，哲學家則稱之為「認識自己」。

人能認識世間萬物，然而認識自己並不容易。認識自己猶如站在「哈哈鏡」前，有時放大，有時縮小，有時甚至自己也不認識自己。總而言之，這往往是一個變形了的「自己」。「自我發現」或「自我認識」不是一個簡單容易的過程。為了實現這個目標，青少年不但需要家長、教師等成人的幫助與指導，而且本人也需要不斷加強學習、探索，通過各種形式和手段，冀圖對自己有一個全面、正確的認識，為未來的成長與發

展打下基礎。認識自己有多種渠道，心理測驗是一種可以借鑒的途徑，能為自我發現或自我認識提供諮詢和服務。

心理測驗，作為增進自我發現或自我認識的重要手段，從本世紀初誕生起，就受到人們的廣泛青睞。在當今西方各國，心理測驗被學校、工廠、企業、軍隊、商業部門、政府機關等廣泛用來測量人格、能力，以此作為確定個人發展趨向、選擇職業、晉升職務的一個重要依據。幾乎每個美國人在成年以前都進行過一次以上的心理測驗。

本叢書所包括的心理測驗，是作者們參考國外有關測驗，結合我國的社會經濟文化狀況，精心編製而成。這些自測形式的測驗，雖然其結果不如標準化心理測驗精確，但其題目短小精悍，操作簡單方便，且仍能為受測者提供一些有價值的信息。另一方面，這些測驗也不需要昂貴的儀器和實驗室支持，而是通過自測的形式，就能了解自己。當然，因為每組測驗都是靠自己來檢驗判斷，所以，誠實是很重要的，特別是不要先看評分標準，也不要模稜兩可的答案給自己加分。只有這樣，才能真正有效地認識自己。

叢書中的測驗涉及青少年所關心的自我的各個方面，可以幫助青少年加深自我認識，客觀地、全面地評價自己的長處和短處，了解自己的大腦、情感、人際關係、心理素質等狀況，發現自己的潛力，進行自我說服和自我教育，為有效的自我完善奠定基礎。每個測驗後面還有一個專家諮詢意見，旨在幫助青少年有決定性的理解，進而利用這些測驗結果，明確自己是否需要改變，哪些方面需要改變，為什麼需要改變和怎樣進行改變。一個人只有認識自己，才能把握自己，發展自己，實現自我存在的價值，相信正處於社會化發展關鍵期的青少年通過



這些測驗，會對自我有許多新的發現，從而更快、更好的走向成熟，去創造一個輝煌的人生。

本叢書的選題來自我們目前從事的青少年心理健康教育實踐。叢書包括《大腦生理》、《情緒智商》、《道德智商》、《心理健康》、《人際交往》、《學習心理》、《心理素質》和《自我認知》、《潛能開發》、《戀愛心理》，共10冊。大多數作者都是多年來從事心理諮詢、心理健康教育或實踐的專業工作者，有的則是具有豐富教育、教學實踐經驗的實際工作者。作者們懷著培養21世紀高素質一代的使命感和責任感，在精心研究、互相協助的基礎上，把自己的真知灼見融會到各冊書中，給本叢書帶來了微觀與宏觀相結合、理論與實踐相結合、知識性與教育性相結合的特點，使趣味性、可讀性和實用性融為一體。在此，我作為主編，對各位作者朋友無以回報，只能對他們的辛勤勞動表示衷心感謝，對他們的敬業精神表示由衷欽佩，再次道一聲：謝謝！

本叢書是專為青少年朋友編寫的，可作為青少年朋友的課外讀物，也可作為各級各類學校教育工作者、心理輔導教育工作者、青少年研究工作者、教育理論與實踐工作者，以及一切關心青少年成長與發展的人們閱讀參考。叢書10冊均為相對獨立的分冊，可以任選其中一冊開始閱讀。各冊中的內容分為測驗、評分和諮詢三部分。通常的順序是先完成前面的測驗，然後按評分標準統計出測驗得分，再閱讀最後的諮詢部分。

需要請青少年朋友特別注意的是：不要把這些測驗結果當作你某個方面行與不行的絕對標準，測驗結果最多只能提供你在群體中相對水平的線索，循著這條線索，根據實際情況再對自己的思維方式、人際關係和行為模式等進行適當的調整和改

變，您就會因此而生活得更健康、愉快、充實和成熟。

叢書在寫作過程中，各冊作者廣泛參閱和吸收了國內外學者的研究成果，由於涉及到的書目較多，未能一一注明，請予諒解。在此，謹向多年來致力於心理測驗研究，並取得豐碩成果的前輩和同仁表示誠摯的歉意和衷心的感謝！由於編者水平有限，書中難免會有錯誤和不妥之處，尚祈讀者批評指正。

戈 駱

於北京師範大學 1999年



1

你有充分的自信心嗎？

測驗

對下列各題作出「是」或「否」的回答。

- | | 是 | 否 |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| ① 你覺得自己經常會遇到麻煩嗎？ | ☐ | ☐ |
| ② 你覺得在眾人面前講話是件很困難的事。 | ☐ | ☐ |
| ③ 如果可能，你將會多方面地改變你自己。 | ☐ | ☐ |
| ④ 你很難作出決定。 | ☐ | ☐ |
| ⑤ 你沒有許多令你開心的事可做。 | ☐ | ☐ |
| ⑥ 你在家裡常常感到心煩。 | ☐ | ☐ |
| ⑦ 你要很久才能適應新的事物。 | ☐ | ☐ |
| ⑧ 你無法和與你同年的人相處融洽。 | ☐ | ☐ |
| ⑨ 你家裡的人通常都不關心你的心情。 | ☐ | ☐ |
| ⑩ 遇到爭執，你常常會作出讓步。 | ☐ | ☐ |
| ⑪ 你父母對你的期望太多了。 | ☐ | ☐ |

- | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 12 你覺得自己常會給別人帶來麻煩。 | ☐ | ☐ |
| 13 你認為自己的生活一團糟。 | ☐ | ☐ |
| 14 別人通常不會聽你的話。 | ☐ | ☐ |
| 15 你對自己的評價很普通。 | ☐ | ☐ |
| 16 你有多次想離家出走的念頭。 | ☐ | ☐ |
| 17 你常常覺得上學很煩，沒有意思。 | ☐ | ☐ |
| 18 你認為自己不像大部分人長得那麼漂亮。 | ☐ | ☐ |
| 19 在人面前，你常常欲言又止。 | ☐ | ☐ |
| 20 你覺得家裡的人都不理解你。 | ☐ | ☐ |
| 21 你不像大部分人那樣討人喜歡。 | ☐ | ☐ |
| 22 你常常覺得你家裡的人好像總是在盯著你。 | ☐ | ☐ |
| 23 你常常對自己所做的事感到失望。 | ☐ | ☐ |
| 24 你常常希望你是另外一個人。 | ☐ | ☐ |
| 25 你不是個可以讓人依靠的人。 | ☐ | ☐ |



【評分規則】

每題回答「是」記0分，回答「否」記1分。各題得分相加，然後乘上4即是你的自信總分。

【你的總分】

- | | |
|---------------|-----------|
| 80分以上 | 你的自信程度較高。 |
| 70～80分 | 你的自信程度正常。 |
| 60～70分 | 你的自信程度偏低。 |



50～60分 你的自信程度較低。

50分以下 你很自卑，做事總是畏畏縮縮，缺乏信心。

諮詢

一個人在學習、工作和生活中不可能一帆風順。有的人遇到挫折和失敗就情緒低落，怨天尤人，灰心喪氣，甚至驚慌失措，精神崩潰；有的人則視勝敗為「兵家常事」，從中汲取教訓，在失敗中尋找經驗，繼續努力，追求成功。面對挫折和失敗，兩種人的行為表現截然不同，關鍵在於有無自信。堅定的自信心，可以使人發揮最大限度的聰明才智，產生戰勝困難的勇氣和力量。要培養自信，不妨從以下幾個方面作些嘗試。

欣賞自己的優點和積極評價自己

我們每個人都有缺點和不足，也都有自己的優點和長處。我們應盡力去改變自己的缺點，同時也要坦然地接受那些我們自身無力改變的不足。這是一種基本的自我接受的態度。

金無足赤，人無完人。若是自身的某種缺陷是我們無力改變的，比如自己的「長相」，那麼為什麼不能安然接受呢？同時，我們也應該學會盡量欣賞自己的長處，欣賞自身優秀的品性，用這種欣賞和讚美，來增加自己積極的自我意識，並增加自我接受程度和自我價值感。這樣，我們就可以獲得自信。

自信心的培養和維護，絕大部分都依賴於對自己的正確認識和評價，自信程度低的人，往往會陷於種種消極的思維模式中。心理學家對即將畢業要去求職的大學生做了一次有關自信

心的調查，研究結果發現，當求職被拒絕之後，自信程度低的學生80%都認為自己之所以被拒絕，是因為自己「太差了」、「自我形象不好」等等，也即把被拒絕的原因全歸咎於自身的不對。這樣的自我評價對於一個人的自信心就產生了很大的消極影響。

其實，這樣的自我評價也不符合事實，因為被拒絕還有其他許多原因，比如所學專業不適用、用人單位指標有限等。我們不應該凡遇到不順利的事，就歸於自身不足，而應該用一種積極的態度來對待自己，進行客觀的自我評價。

不妨運用自我暗示法

積極的自我暗示是通過主觀的作用使內心產生良好預期的一種自我刺激過程。它的特點是不要在行動之前就去體驗遭受失敗後的情緒。即使在不利的情況下，也要鼓勵自己信心十足地去面對，同時要經常暗示自己，不要把目標定得太遠，不要有過多奢望，要一步一腳印地前進，在不斷獲得小的成功中增強信心、克服自卑。

那些認為自己「沒有數學頭腦」、「沒有文學細胞」的人，他們對自己邏輯思維、形象思維能力的評定根據是什麼呢？是把「學習效果不佳」當衡量標準。殊不知，這個完全沒有經過科學測定的臆想，會使自己背起了沉重的思想包袱。

其實人人都應該學會做自己的伯樂，多看到自己的進步、長處和潛能，千萬不要自縛手腳，處處以別人為標準來貶低自己，這樣才能自信地去迎接機遇和挑戰，給自己創造更多的成功和歡樂。雖然，生活賦予我們每個人的並不都是相同的陽光