

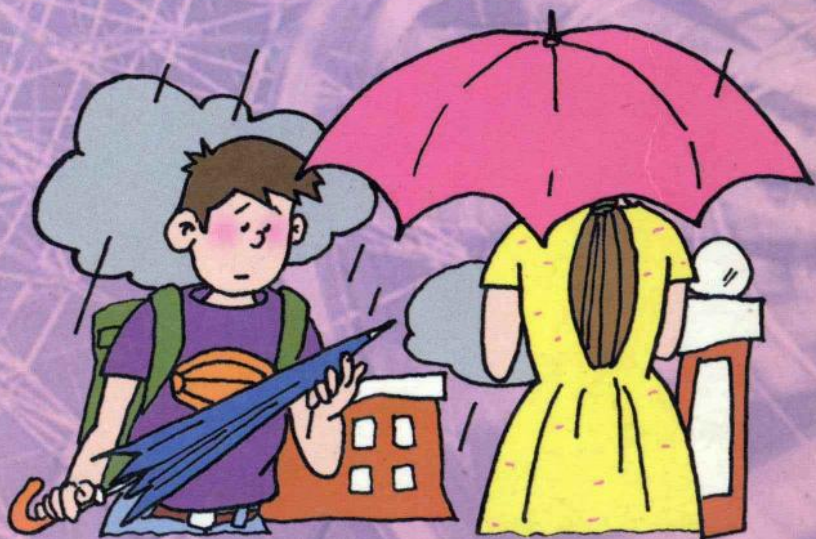


中等学校教科书(实验本)

心理素质 自测与训练

社会适应

《心理素质》教科书编写委员会 编



开明出版社

中等学校教科书（实验本）

心理素质自测与训练

（社会适应）

《心理素质》教科书编写委员会

开明出版社

(京)新登字 104 号

图书在版编目 (CIP) 数据

心理素质自测与训练 社会适应/《心理素质》教材编写委员会编. —北京:开明出版社,1998.3
ISBN 7-80133-178-8

I. 心… II. 心… III. 素质(心理学)-中等学校-习题
IV. B848-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 27705 号

责任编辑 陈 虹

中等学校教科书 (实验本)

心理素质自测与训练(社会适应)

编撰:《心理素质》教科书编写委员会

出版:开明出版社

发行:新华书店北京发行所经销

印刷:建新印刷厂

开本:850×1168 大 32 开

印张:2.75 字数:65 千 印数:1—9,000 册

版次:1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80133-178-8/G · 146

定价:3.20 元

前 言

党和国家十分重视学生的心理素质教育，曾多次向各级各类学校提出要求：“要由应试教育转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。”“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”

心理素质是一种基础素质；

心理素质是一种核心素质；

心理素质是其他素质形成与发展的内因；

心理素质是第一素质。

中学生心理素质的提高和良好心理品质的形成，一靠家长，二靠教师，三靠社会，然而，最主要的还是靠中学生朋友自己！针对处于青春期中学生身心发育的特点，《心理素质》教科书编写委员会编写了这套《心理素质》实验教材。

整套教材分三部分，一部分为教科书，即《心理素质》（学生用）；一部分为练习册，即《心理素质自测与训练》（学生用）；一部分为教参，即：《教学参考资料》（教师用）。

教科书共四册：《智力·能力分册》重点介绍智力和能力；《非智力心理因素分册》重点介绍非智力因素；《心理平衡分册》重点介绍心理平衡和心理适应问题；《社会适应分册》重点介绍性心理、品德心理和健康心理。

配合教科书还有四册练习册。每册练习册都包括两大部分内容，第一部分为心理自我测验部分，目的在于帮助中学生朋友认识自己；第二部分为心理自我训练部分，目的在于帮助中学生朋友提高心理素质。

为了使教师更好地掌握和使用本套教材，我们还编写了教师参考资料。该资料包括两册书，一册为《心理素质教育论》，一册为《心理素质教育方法论》。

本套教材是针对中学生的生活实际编写的，较为适合中学生的心理特点。教材自始至终贯穿着一条主线：**培养自尊——充满自信——勇于进取——不怕挫折——迎接挑战——争取成功**。这条主线是激励中学生不怕挫折、不断进取的动力，是中学生学会做人、学会生存的良好益友，是中学生取得成功的必经之路。

由于这套教材只是在某些区县实验的基础上编写的，所以有很大的局限性，还有待于有关方面的专家、学者以及关心青少年教育的社会各界人士的批评和指导。在此，我们谨代表本套实验教材的全体编委向关心本套教材的各界人士表示深深的谢意。

王希永 瑞博 张雷

1997年12月

目 录

第一部分 心理素质自测

一	你感到精神压抑吗	(3)
二	测测你的审美观	(5)
三	你的修养如何	(8)
四	你是一个有教养的人吗	(9)
五	你处处疑心他人吗	(14)
六	你时常出现恐惧情绪吗	(16)
七	你总是带有敌意情绪吗	(19)
八	你有安全感吗	(23)
九	心理健康测试	(30)
十	你能创造美好的前途吗	(45)

第二部分 心理素质训练

一	格式塔疗法	(51)
二	心理交流分析法	(54)
三	系统脱敏法	(55)
四	疏泄疗法	(58)
五	厌恶修正法	(60)
六	自我催眠法	(62)
七	自我暗示法	(64)
八	放松训练法	(66)
九	音乐疗法	(67)

十 呼吸调节法	(68)
十一 视觉训练法	(70)
十二 推荐参考方法	(72)

第一部分

心理素质自测

1

你感到精神压抑吗

在快节奏的现代社会中，不论男女老幼都面临着来自外界的各种各样的压力，这些压力不仅作用于精神方面，使身体产生各种不适，而且会引起其它方面的疾病。当这种不安感集中于某一固定事情时，心理会恐惧，精神会逐渐崩溃，出现精神压抑症。就性格而言，有两种人易患这种疾病。一种是神经质，以自我为中心不成熟型；一种是过于认真，凡事求全的执著型。

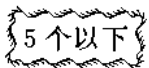
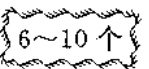
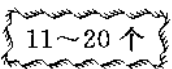
为了保证身心健康，平时应经常检查一下自己的压迫感处于什么程度，是否有精神压抑症的某些症状，下面是精神压抑的自我测试表。最近一个月中，在你认为“有”的项目中划“√”。

1. 家庭中出现了各种问题。 ()
2. 学校中发生许多变化。 ()
3. 你对平时的事情没有什么愉快的兴趣。 ()
4. 从来不运动。 ()
5. 情绪低沉，心情郁闷。 ()
6. 为一点小事大动肝火，焦躁不安。 ()
7. 无心学习，易疲劳。 ()
8. 懒得见人，对什么事都嫌麻烦。 ()
9. 昨天的疲劳没有消除，早上起来仍感到全身倦怠无力。 ()
10. 睡眠不好，多梦。 ()
11. 早上不愿起床，心绪不宁。 ()
12. 头脑不清楚，头昏脑胀，发沉。 ()

13. 肩膀、腰背时有酸痛。 ()
14. 没有食欲, 体重逐渐减少。 ()
15. 腹部发硬, 泻肚、便秘交替反复。 ()
16. 眼睛疲劳, 眩晕眼花。 ()
17. 呼吸突然感到困难或胸痛。 ()
18. 手脚发冷, 易出汗。 ()
19. 经常感冒, 长时间不愈。 ()
20. 到医院看病, 医生说是精神作用。 ()

结论与忠告

请你统计打“√”的个数。

- A:  正常范围之内。
- B:  精神压抑预备状态, 症状不明显, 但应引起注意。
- C:  精神压抑明显。

如果你精神压抑明显的话, 最好及时进行精神上的自我训练: 根据你自己的日常生活中表现出的情绪, 在下表中划“√”(以最近一个月的心情为主)。

高兴	心满意足	较愉快	忧虑	焦急	泄气	意志消沉	痛苦

表列出后, 按下面的步骤进行自我调节: 首先根据你的问题所在, 力求让自己在比较轻松、安静的地方独自放松一下, 接着采用暗示的办法来解决你存在的问题。这个方法可以使人在某种程度上摆脱消极、压抑的情绪, 给人带来解脱和成功。

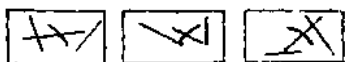
2

测测你的审美观

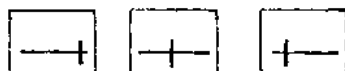
答题方法

第一项 下面有 10 组由不同画面组成的图画。从每组中选择一幅最能体现该组左边那个词的含意的画。

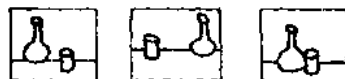
(1) 协调



(2) 优美



(3) 和谐



(4) 平衡



(5) 节奏



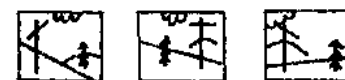
(6) 动感



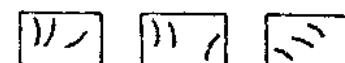
(7) 平衡



(8) 优美



(9) 优雅



(10) 均衡



第二项 根据下面 10 组测验题，选择最佳答案。做完后，与第一项一起核对答案。

(1) 某人身高 1.63 米，重 91 公斤，怎么说他都是很肥胖的。你认为他该穿什么样花纹的套装呢？

A. 大方格 B. 暗细条子 C. 间隔相当的粗竖条子

(2) 再为他选一套最适宜的服装。

A. 宽松、随便的 B. 不宽也不紧的 C. 贴身的

(3) 在一间古色古香的房间里，再购置一套新式椅子和沙发，能算得体吗？

A. 是 B. 否

(4) 假设你有一间长方形房间，充满各种色彩，还挂有几幅大花窗帘。你会用一块也有大花的彩色地毯与之相配呢，还是会选一块既无色彩也不起眼的地毯。

A. 彩色的 B. 无色彩的

(5) 画家的真正使命并不是仅仅去作画，而是“把握照向大自然的镜子”，也就是说，尽力、忠实地再现特定物体。

A. 是 B. 否

(6) 在穿着方面，人们应该迅速接受最新款式的时装，假如它们货真价实的话。

A. 是 B. 否

(7) 按照某一优秀古典建筑代表作（如故宫或天坛）的式样建造起来的建筑物，将是永远脱俗、风雅的。

A. 是 B. 否

(8) 在小房间里布置大家具，会使房间显得大些。

A. 是 B. 否

(9) 矮个妇女穿齐腰短上衣，要比高个妇女穿齐腰短上衣好

看些。

A. 是 B. 否

(10) 一般来说, 要使悬挂着的大小、形状不同的图画显得好看些, 只有当:

A. 它们的镜框顶端连成一线时

B. 它们的镜框底端连成一线时

答 案

第一项(1)第二图 (2)第三图 (3)第三图 (4)第一图
(5)第三图 (6)第三图 (7)第三图 (8)第一图
(9)第一图 (10)第二图

第二项(1)B (2)B (3)A (4)B (5)B (6)B
(7)B (8)B (9)B (10)A

得分计算

第一项每对一题得 3 分。第二项每对一题得 2 分。累计你的得分后, 便可知你的审美观如何。平均得分为 25

结 论

39—50 分

优秀

26—32 分

一般

33—38 分

良好

0—25 分

较差

3

你的修养如何

你是不是真的很有修养呢？不妨将下面这个简单的自我测验做一次。每一个问题，你只要用“是”与“不是”来加以回答就行了，然后在问题的后面核对答案。

1. 你对待商店里的售货员或饭店里的服务员是不是跟你对待朋友那样很有礼貌呢？

2. 你是不是经常发怒？

3. 如果有人赞美你，你是不是会向他说“谢谢”呢？

4. 有人尴尬不堪时，你是不是觉得很有趣？

5. 你是不是很容易展露出笑容，甚至是在陌生人的面前？

6. 你是不是关心别人的幸福和舒适？

7. 在你的谈话和信中，是不是时常提到自己？

8. 你是不是认为礼貌对一个男子汉无足轻重？

9. 跟别人谈话时，你是不是一直很注意对方？

答案与阐释

1. 是。一个富有修养的人，不论是对什么样身份的人，始终都彬彬有礼。

2. 不是。动不动就生气的人修养不会很好。

3. 是。善于接受他人赞美是一种做人的艺术。

4. 不是。幸灾乐祸显示出你的修养较差。

5. 是。微笑始终是对自己或其他人通往快乐的最好的入场券。

6. 是。关心体贴别人是一个人成熟和有魅力的首要条件。
7. 不是。那些经常大谈自己的人很少会受到别人的欢迎。
8. 不是。良好的风度和礼貌，是做人所必须而且应该有的自然的反应。
9. 是的。尊重别人的意见才能使别人尊重你。

4 你是一个有教养的人吗

教养好不仅仅是宽容和忍耐，也不单纯表现为强压怒火和怨气，它还与合理移情有联系，即：把自己的感情倾注在别人身上，用别人的观点看待事物。

发现别人有没有教养并非难事，难的是正确认识自己的教养水准。

1. 在街上或其它场合，遇到认识的人——
 - A. 我总是热情打招呼。
 - B. 有时打招呼，有时则不。
 - C. 从来不打招呼。
2. 当你的朋友做出你极不赞成的事时——
 - A. 你与他断绝来往。
 - B. 你会把你的感受告诉他，但仍然与他保持友谊。
 - C. 你告诫自己，此事与自己无关，同他的关系依然如故。
3. 如果别人严重伤害了你——
 - A. 你把此事牢牢记在心里，永不原谅他。
 - B. 你原谅了他。
 - C. 原谅了他，但不会忘记此事。

4. 你乘坐公共汽车时，只要有座位——
 - A. 你就抢占，无论有没有老弱病残。
 - B. 根据情绪好坏来定。
 - C. 总是让别人坐。
5. 你对待商店、饭店的售货员、服务员总跟对待朋友那样有礼貌。
 - A. 是的。
 - B. 偶尔这样。
 - C. 从来不。
6. 你买东西回家以后，发现售货员多找了5元钱，你立即去退还。
 - A. 是的。
 - B. 不一定。
 - C. 不退还。
7. 在外玩耍的孩子使你不能集中精力学习时——
 - A. 你会因孩子玩得快乐而高兴。
 - B. 对他们发脾气。
 - C. 感到心烦。
8. 你在别人面前经常批评性地议论你的朋友吗？
 - A. 经常。
 - B. 很少，几乎没有。
 - C. 有时。
9. 如果你讨厌的人交了好运——
 - A. 你嫉妒。
 - B. 不太在乎，但觉得这好运交到自己身上该多好。
 - C. 你认为此事对他确实是件好事。
10. 你属于哪种情况——
 - A. 尽量使别人按你的观点看待或对待事物。
 - B. 对事物提出自己的观点和意见，不会为此与别人争论或尽量去说服他人。
 - C. 别人不直接问你，你不会主动说出自己的观点。
11. 你的自行车铃不知被哪个缺德的人摘走了，你便趁人没