

自我測試 · 完全手冊

贏在起跑 的人生

《學習心理篇》

戈駱〔主編〕

趙守盈、葉苑〔編著〕

★國際少年村★

INTERNATIONAL JUVENILE



贏在起跑的人生・學習心理篇／趙守盈，葉苑編著。
—初版。—臺北市：國際少年村，2000〔民89〕
面；公分。—（心理自測文庫；6）
ISBN 957-651-439-8（平裝）

1. 心理測驗

179

89002444

心理自測文庫⑥

贏在起跑的人生《學習心理篇》

NT\$180

趙守盈、葉苑／編著

2000年4月／初版

〈出版者〉

★國際少年村★

INTERNATIONAL JUVENILE

發行人／林麗霞 新聞局局版台業字第4717號＊郵撥：19324344

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工專對面）

電話(02)2664-2511＊傳真(02)2662-4655

網址／http://www.linyu.com.tw

E-mail / linyu@linyu.com.tw

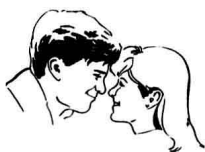
〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市興街133巷21號1F

電話／02-2231-8612～4＊傳真／02-2921-6308

●法律顧問 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-651-439-8



目 錄

總序／戈駱

1	你的學習動機如何？	11
2	你為考試而感到困擾嗎？	17
3	你有考試焦慮現象嗎？	24
4	你的閱讀能力如何？	31
5	你有學習困難的現象嗎？	38
6	你對學校生活的適應性如何？	43
7	你有厭學情緒嗎？	49
8	你的學習方法正確嗎？	53
9	你的學習習慣與應試技巧如何？	60
10	你的成就動機如何？	69
11	你了解自己的學習方式嗎？	75
12	你的學習能力感如何？	81
13	你的學習技術怎樣？	87
14	你的思維敏捷嗎？	96
15	你的注意力如何？	105

16	你的學習熱情高嗎？	110
17	你的邏輯推理能力如何？	117
18	你學習有計劃性嗎？	123
19	你的學習堅持性如何？	129
20	你的知識價值觀如何？	136
21	你的發散性思維能力如何？	143
22	你的觀察力如何？	149
23	你的想像力超人嗎？	155
24	你有創造思維能力嗎？	162
25	你了解自己的記憶力嗎？	170
26	你有閱讀障礙嗎？	177
27	你富有數學才華嗎？	184
28	你有學校恐怖症嗎？	192
29	你的判斷力如何？	199

戈駱〔主編〕



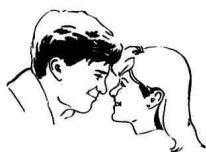
贏在起跑_的人生

《學習心理篇》

趙守盈、葉苑〔編著〕





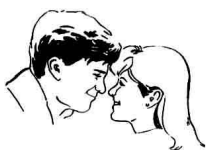


目 錄

總序／戈駱

1	你的學習動機如何？	11
2	你為考試而感到困擾嗎？	17
3	你有考試焦慮現象嗎？	24
4	你的閱讀能力如何？	31
5	你有學習困難的現象嗎？	38
6	你對學校生活的適應性如何？	43
7	你有厭學情緒嗎？	49
8	你的學習方法正確嗎？	53
9	你的學習習慣與應試技巧如何？	60
10	你的成就動機如何？	69
11	你了解自己的學習方式嗎？	75
12	你的學習能力感如何？	81
13	你的學習技術怎樣？	87
14	你的思維敏捷嗎？	96
15	你的注意力如何？	105

16	你的學習熱情高嗎？	110
17	你的邏輯推理能力如何？	117
18	你學習有計劃性嗎？	123
19	你的學習堅持性如何？	129
20	你的知識價值觀如何？	136
21	你的發散性思維能力如何？	143
22	你的觀察力如何？	149
23	你的想像力超人嗎？	155
24	你有創造思維能力嗎？	162
25	你了解自己的記憶力嗎？	170
26	你有閱讀障礙嗎？	177
27	你富有數學才華嗎？	184
28	你有學校恐怖症嗎？	192
29	你的判斷力如何？	199



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，可以任意選擇其中一冊開始閱讀。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。

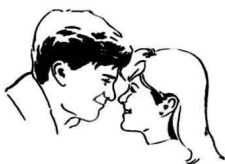
需要請青少年朋友特別注意的是：不要把這些測驗結果當作你某個方面行與不行的絕對標準，測驗結果最多只能提供你在群體中相對水平的線索，循著這條線索，根據實際情況再對

自己的思維方式、人際關係和行爲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

你的學習動機如何？

測驗

對下列題目作出「是」或「否」的回答。

- | | 是 | 否 |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ① 我需要別人督促我，否則極少主動用功。 | ☐ | ☐ |
| ② 當我讀書時，需要很長時間才能集中精神。 | ☐ | ☐ |
| ③ 我一讀書就覺得疲勞與厭煩，只想睡覺。 | ☐ | ☐ |
| ④ 除了老師指定的作業外，我不想多作練習。 | ☐ | ☐ |
| ⑤ 如果有不懂的地方，我根本不會想去弄懂它。 | ☐ | ☐ |
| ⑥ 我不用花太多時間唸書，成績也會超過別人。 | ☐ | ☐ |
| ⑦ 我迫切希望自己在短時間內就能大幅度地提高自己的成績。 | ☐ | ☐ |
| ⑧ 我常常為短時間內成績沒能提高而煩惱不已。 | ☐ | ☐ |
| ⑨ 爲了及時完成某項作業，我寧願廢寢忘食，通宵達旦。 | ☐ | ☐ |

- 10 爲了學好功課，我放棄了許多感興趣的活動，
 如體育鍛煉、看電影與郊遊等。 ☐ ☐
- 11 我覺得讀書沒有意思，倒不如去找個工作。 ☐ ☐
- 12 我常認爲課本上的基礎知識沒什麼好學的，只
 有讀高深的理論才會讓我感到過癮。 ☐ ☐
- 13 我只有在我喜歡的科目上才會狠下功夫，而對
 不喜歡的科目則是放牛吃草。 ☐ ☐
- 14 我花在課外讀物上的時間，比花在教科書上的
 時間還多。 ☐ ☐
- 15 我把自己的時間平均分配在各科上。 ☐ ☐
- 16 我給自己訂下的學習目標，多數因做不到而不
 得不放棄。 ☐ ☐
- 17 我幾乎毫不費力就能實現自己的學習目標。 ☐ ☐
- 18 我總是同時爲了實現幾個學習目標而忙得焦頭
 爛額。 ☐ ☐
- 19 爲了對付每天的學習任務，我已經感到力不從
 心了。 ☐ ☐
- 20 爲了實現一個大目標，我不再給自己制訂循序
 漸進的小目標。 ☐ ☐

評分

上述20個題目可以分爲4組，它們分別測查學生在學習慾
 望上四個方面的困擾程度：1～5題測查學習動機是不是太弱，
 6～10題測查學習動機是不是太強，11～15題測查學習興趣
 是否存在困擾，16～20題測查學習目標上是否存在困擾。



假如對某組（每組5題）中的大多數題目持認同的態度，則說明學生在相應的學習慾望上存在一些不夠正確的認識，或存在一定程度的困擾。

每題選「是」記1分，選「否」記0分，將各題得分相加，算出總分。

【你的總分】

14～20分	學習動機上有嚴重問題和困擾，需調整。
6～13分	學習動機上有一定問題和困擾，可調整。
0～5分	學習動機上有少許問題，必要時可調整。

諮詢

學習動機是直接推動人學習的內部動因。學習動機的實質是學習需要，這種需要是社會、學校、家庭的影響在學生頭腦中的反映。學習動機具有引發學習行為的激活作用，驅使學生採取一系列學習行為進行學習。學習動機能將學生行為引向一定的學習目標，並避免、摒除那些於動機、目標實現不利的行為，直到既定的目標實現。學習動機還具有維持或加強學習活動的作用。如果學習動機強度小，易造成學習的半途而廢、失敗氣餒。正因為學習動機有如此重要的功能，所以，它不但是影響學習效率，而且也是學校教育的重要目標之一。

中學生的學習動機複雜多樣，可以從不同的角度加以分類：按學習動機的內容、性質，可分為正確動機和錯誤動機；按學習動機的動力來源，可分為外部動機和內部動機；按學習動機與學習活動的關係，可分為直接動機與間接動機；按學習