



以科學的方式進行身心檢查

健康心理測驗

平衡測驗／敏捷測驗／爆發力測驗／柔軟性測驗／腹肌力測驗／持久性測驗／體調度測驗／老化度測驗／壓力度測驗／

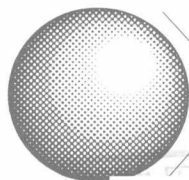
TEST

生活管理度測驗／精神管理度測驗／生活充實度測驗／
定度測驗／氣力充實度測驗／人際關際度測驗／自我

PDS 研究所所長
稻田太作

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

健康心理 測驗



PDS研究所所長
稻田太作

健康心理測驗／稻田太作著．—初版．—臺北市：

智慧大學，1998〔民87〕

面；公分．—（心理俱樂部；4）

譯自：健康心理測驗

ISBN 957-9031-97-5（平裝）

1. 健康檢查 2. 心理測驗 3. 心身醫學－診斷 4. 健康法

415

87010869

心理俱樂部④ 健康心理測驗

NT\$200

稻田太作／著

1998年10月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真 (02) 3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人・翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工專正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師〈版權所有・翻印必究〉 Printed in TAIWAN

ISBN 957-9031-97-5

「健康心理測驗」

KENKO SHINRI TEST by Inada Taisaku

Copyright © 1996 by Inada Taisaku

Originally published in Japan by SANSIN-SHA, Tokyo

through ORION Literary Agency & Bardor-Chinese Media Agency

目錄

前言／7

PART I

測量體力年齡的體力指數／19

體力的自我診斷法／20

(1) 體力年齡才是真正的年輕／20

(2) 體力測定的實施／21

1 平衡測驗／22

2 敏捷性測驗／23

3 爆發力測驗／24

4 柔軟性測驗／25

⑤ 腹肌力測驗／26

⑥ 肺臟持久性測驗／27

③ 了解體力年齡的體力指數之求法／28

體力指數的自我評價法／31

(1) 體力指數85～100的人／32

(2) 體力指數69～84的人／35

(3) 體力指數53～68的人／38

(4) 體力指數37～53的人／40

(5) 體力指數36以下的人／43

PART II

能早期發現疾病的成人病指數／47

成人病自我診斷測驗／48

(1) 年紀老大後容易罹患的成人病／48

(2) 成人病的特徵／51

(3) 成人病自我診斷測驗的方法／52

(4) 成人病自我診斷測驗的記分與整理／59

成人病的自我評價法／62

(1) 利用成人病指數自我評價／62

(2) 腦中風、動脈硬化的自我評價／65

(3) 心臟病、高血壓的自我評價／68

(4) 糖尿病的自我評價／71

(5) 肝臟病的自我評價／75

(6) 白內障、青光眼的自我評價／79

(7) 自覺症狀的自我評價／83

PART III

測量心理健全度的精神健康指數／85

精神病情的自我診斷測驗／86

(1) 文明進步的反動・精神的健全被腐蝕了。／86

(2) 精神病情自我診斷測驗的方法／89

(3) 精神病情自我診斷測驗的計分與整理／95

精神病情的自我評價法／98

(1) 利用精神病情指數進行自我評價／98

(2) 不安神經症的自我評價／102

(3) 歇斯底里症的自我評價／105

(4) 精神分裂症的自我評價／109

(5) 輕躁症的自我評價／114

(6) 抑鬱症的自我評價／118

(7) 精神病質的自我評價／122

(8) 虛構症的自我評價／127

PART IV

觀察幹勁的精神充實指數／129

精神充實度自我診斷法／130

(1)	生活充實度自我診斷測驗	131
(2)	精神安定度自我診斷測驗	133
(3)	氣力充實度自我診斷測驗	136
(4)	人際關係度自我診斷測驗	138
(5)	自我啓發度自我診斷測驗	140
	精神充實度的自我評價法	143

(1)	精神充實度的自我評價方法	143
(2)	精神充實指數的自我評價	143
(3)	生活充實度的自我評價	145
(4)	精神安定度的自我評價	147
(5)	氣力充實度的自我評價	148
(6)	人際關係度的自我評價	150
(7)	自我啓發度的自我評價	151

延長壽命的健康管理指數／155

健康管理自我診斷法／156

- (1) 體調度自我診斷測驗／157
 - (2) 老化度自我診斷測驗／160
 - (3) 壓力度自我診斷測驗／163
 - (4) 生活管理度自我診斷測驗／170
 - (5) 精神管理度自我診斷測驗／172
- ## 健康管理的自我評價法／175

- (1) 健康管理的自我評價方法／175
- (2) 健康管理指數的自我評價／175
- (3) 體調度的自我評價／177
- (4) 老化度的自我評價／179
- (5) 壓力度的自我評價／180

(6) 生活管理度的自我評價／182

(7) 精神管理度的自我評價／184

PART VI

測量身心綜合健康度的健康指數／187

健康指數的求法／188

健康指數的自我評價／189

① 健康指數 0 ~ 14 的人／189

② 健康指數 15 ~ 29 的人／189

③ 健康指數 30 ~ 43 的人／190

④ 健康指數 44 ~ 57 的人／190

⑤ 健康指數 58 ~ 71 的人／191

⑥ 健康指數 72 ~ 86 的人／191

⑦ 健康指數 87 ~ 100 的人／191

健康指數的綜合評價圖表／192

PART VII

爲了增進健康而創造體力的方法／197

(1) 健康指數綜合評價圖表的求法／192

(2) 健康指數綜合評價圖表的觀察方法／195

(1) 訓練的心得／198

(2) 正坐的柔軟體操／199

① 臍體呼吸法／199

② 手肘的開閉姿勢／200

③ 前屈伸姿勢／201

④ 扭轉上身的姿勢／202

⑤ 上身自由的姿勢／204

(3) 綜合姿勢／206

① 挺直背部的姿勢／206

② 貓姿勢／207

③ 駱駝姿勢／208

④ 蝙蝠姿勢／210

⑤ 鋤頭姿勢／210

PART VIII

創造年輕的神經賦活法／213

(1) 使頭腦清晰、心情爽快的頭部、顏面指壓／214

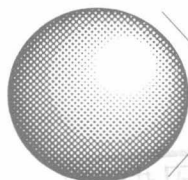
(2) 消除疲勞，強化內臟的肩、胸、腹部指壓／217

(3) 使自律神經穩定的背、腰、臀部指壓／220

(4) 使呼吸、心臟功能旺盛的手部指壓／223

(5) 對高血壓、神經痛、婦女病有效的腳部指壓／227

健康心理 測驗



PDS研究所所長
稻田太作

健康心理測驗／稻田太作著．—初版．—臺北市：

智慧大學，1998〔民87〕

面；公分．—（心理俱樂部；4）

譯自：健康心理測驗

ISBN 957-9031-97-5（平裝）

1. 健康檢查 2. 心理測驗 3. 心身醫學－診斷 4. 健康法

415

87010869

心理俱樂部④ 健康心理測驗

NT\$200

稻田太作／著

1998年10月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真 (02) 3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人・翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工專正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師〈版權所有・翻印必究〉 Printed in TAIWAN

ISBN 957-9031-97-5

「健康心理測驗」

KENKO SHINRI TEST by Inada Taisaku

Copyright © 1996 by Inada Taisaku

Originally published in Japan by SANSIN-SHA, Tokyo

through ORION Literary Agency & Bardon-Chinese Media Agency

前言

人類會隨著年齡而逐漸老去。不管再怎麼留意健康、節制飲食，依舊無法戰勝這個自然的定律。但是，難以防止的老化現象卻具有很大的個人差異。即使年齡相同，但生理上最年輕的人和老化最嚴重的人，同樣是四十五歲，就可能有十二歲的年齡差距。

也就是說，實際年齡都是四十五歲，生理年齡表現較年輕的人外表看起來可能只有三十九歲，但生理年齡表現較老的人，可能顯現出五十幾歲的面貌。這種生理年齡的差距會成為壽命的差距，成為社會活動的能量差距，成為個人人生極大變數的要因。

「你的生理年齡是幾歲呢？」

「覺得自己很年輕呢，還是很老？」

現在你或許認為無所謂吧！但是，如果你在意的健康，想使人生快活地過下去，就要努力強化健康、維持健康，使你的身心朝著健全的方向躍進，心中充滿年輕的能量。