

中小学心理健康教育指导用书



高中生 心理素质培养 自测与训练

编著

中小学心理健康教育课题组
心理素质教育研究中心

Number

1



高一年级
学生用书

开明出版社

◇ 中小学心理健康教育指导用书

高一年级学生用书

高中生 心理素质培养 自测与训练

中小学心理健康教育课题组 编著
心理素质教育研究中心

校 名:

班 级:

姓 名:

心理老师:

开明出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高中生心理素质培养自测与训练 高一年级/编写委员会编.

- 北京: 开明出版社, 1998. 3

ISBN 7-80133-177-X

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 27704 号

总 策 划 焦向英

责任编辑 陈 虹

中小学心理健康教育指导用书

高中生心理素质培养自测与训练(高一年级学生用书)

编撰: 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: 河北省徐水县印刷厂

开本: 850 × 1168 大 32 开

印张: 2.75 字数: 65 千 印数: 5001 - 10,000 册

版次: 2000 年 9 月第 1 版 2001 年 2 月第 2 次印刷

书号: ISBN 7-80133-177-X/G · 145

定价: 3.20 元

目 录

上篇 心理素质自测

一 心理适应力测试	1
二 处理难题能力测试	5
三 处世能力测试	9
四 你是否自信	14
五 自卑心理测验	17
六 诚实测验	21
七 你是否心平气和	22
八 你容易产生羞怯情绪吗	25
九 你富有幽默感吗	30
十 心理平衡、社会适应综合测试及训练	36

下篇 心理素质训练

一 心理防卫机制	51
二 心理防卫方式	52
三 心理防卫机制的合理运用	62
四 保持良好心理状态的技巧	63
五 了解并避免最常见的一些“恶习”	69
六 推荐参考方法	70

上篇 心理素质自测

一 心理适应力测试

说 明

下面有 20 道题，每道题有 5 个备选答案，请根据自己的实际情况，在题目后面圈出相应英文字母，每题只能选择一个答案。

- A——很符合自己的情况；
- B——比较符合自己的情况；
- C——很难回答；
- D——较不符合自己的情况；
- E——很不符合自己的情况。

1. 假如在考试时能允许我到一個安静的房间，在无人监考的情况下答题，我的成绩肯定会好一些。 A B C D E

2. 无论在多么紧张的情况下，我总是能保持镇静，不会丢三拉四，紧张得什么都忘记了。 A B C D E

3. 当家中其他人的朋友和同学来作客时，我总是尽量避开

他们，离开家外出或躲到别的房间里去。 A B C D E

4. 即使在非常吵闹的场合，我也能集中注意力工作和学习，效率不会降低。 A B C D E

5. 和别人争论时，我往往想不出反驳的话，事后又想起应该怎样反驳对方，但已经晚了。 A B C D E

6. 为了能和大家和睦相处，我常常放弃自己的意见，以附和多数人。 A B C D E

7. 每次离开家到一个新的地方去，我总要生一点小毛病，如失眠、拉肚子等。 A B C D E

8. 我不怕夜间一个人走路。 A B C D E

9. 在生人面前或在大庭广众之中讲话，我感到窘迫。 A B C D E

10. 我参加正式考试的成绩，比平时练习的成绩更好些。 A B C D E

11. 我在冬天比别人更怕冷，在夏天比别人更怕热。 A B C D E

12. 如果需要的话，我可以熬一个通宵，精力充沛地工作或学习。 A B C D E

13. 即使我把课本背得滚瓜烂熟，要我在课堂上当众背诵，我还是会出些差错。 A B C D E

14. 我在会上发言时，总是很镇静、自然，胜过大多数人。 A B C D E

15. 在检查身体时，医生说我“心动过速”，其实我平时脉搏很正常。 A B C D E

16. 到别处去时，即使饮食、睡觉等生活环境变化很大，我也能够很快适应那里的生活。 A B C D E

17. 我在参加比赛时, 赛场上气氛越热烈, 我的成绩越是上不去。 A B C D E

18. 在课堂上回答问题或在开会时发言, 我能够镇静不乱地把自己事前想好的一切话都说完。 A B C D E

19. 我希望学习或工作能独立进行, 因为我独自学习或工作时比和大家在一起时效率要高。 A B C D E

20. 我很容易与刚见面的陌生人攀谈起来。 A B C D E

计分与评价

题号为单数的题目评分标准为:

A 记 1 分 B 记 2 分 C 记 3 分 D 记 4 分 E 记 5 分。

题号为双数的题目评分标准为:

A 记 5 分 B 记 4 分 C 记 3 分 D 记 2 分 E 记 1 分。

20 道题目总得分与心理适应能力的对应关系如下:

评 价 表

总 分	心理适应能力
20—35	很 差
36—51	较 差
52—68	一 般
69—84	较 强
85—100	很 强

如果你的分数较低，说明你还不能适应紧张的社会生活节奏。建议你从以下几方面入手，提高自己的心理适应能力。

第一，要增强自信心。 为此，首先要树立远大的理想，努力掌握更多的知识，使自己的生活充实起来。其次，要充分估计自己的长处和能力，相信自己完全能够像其他人一样，成功地克服所面临的各种困难。自己完成不了的事情，其他人也很难成功。激励自己大胆实践，不怕失败。

第二，要加强意志的锻炼。 培养自己坚韧不拔、不达目的誓不罢休的作风和精神，只有意志坚强的人，才能在紧张的情况下，镇定自如，集中注意力完成所肩负的工作。为了加强自己的意志力，你可以去参加长跑、登山、长距离游泳等需要意志力才能完成的运动项目，使你的意志在不断的磨炼中坚强起来。

第三，要进行积极的自我暗示。 在面临紧张的情境或严重的困难时，可以对自己说“这没有什么了不起，我一定能做得很好”，“我的心跳动得很均匀、有力”，“现在我的头脑很清醒，感觉很灵敏”，这样有助于消除或减轻自己的心理紧张状态。

第四，当自己已经变得慌张起来时，可以通过调整呼吸的方法缓和这种情绪。 其方法是：先作几次深呼吸，两眼只看一个固定的目标，使自己的注意力慢慢集中在这个固定的目标上，同时使自己的呼吸变得深缓而均匀，这样就可以很快稳定自己的情绪了。

二 处理难题能力测试

说 明

下面有 10 道题，每道题有 4 个备选答案。请根据自己的实际情况，在题目下面圈出相应字母。每题只能选择一个答案。

1. 要是你与同学由于一些问题产生了矛盾，关系紧张起来，你将怎么办？

- A. 他若不理我，我也不理他。他若主动前来招呼我，那么我也招呼他。
- B. 请别人帮助，调解我们之间的紧张关系。
- C. 从此不再搭理他，并设法报复他。
- D. 我将主动去接近对方，争取消除矛盾。

2. 如果你被人错误地认为干了某件不好的事情，你将怎么办？

- A. 找这些乱说的人对质，指责他们。
- B. 同样捏造一些莫须有的事加在对方身上，进行报复。
- C. 置之一笑，不去理睬，让时间来证明自己的清白。
- D. 要求组织上调查，以弄清事实真相。

3. 如果你的父母之间关系紧张，你将怎么办？

- A. 谁厉害就倒向谁一边。
- B. 采取不介入态度，不得罪任何人。
- C. 谁正确就站在谁一边，态度明朗。
- D. 努力调解两人之间的关系。

4. 如果你的父母老是为一些小事争吵不休，你准备怎么办？

- A. 根据自己的判断, 支持其中正确的一方。
 - B. 尽量少回家, 眼不见为净。
 - C. 设法阻止他们争吵。
 - D. 威胁他们: 如果再吵, 就不认你们为父母了。
5. 如果你的好朋友和你发生了严重的意见分歧, 你将怎么办?
- A. 暂时避开这个问题, 以后再说, 以求同存异。
 - B. 请与我和他都亲近的第三者来裁决谁是谁非。
 - C. 为了友谊, 迁就对方, 放弃自己的观点。
 - D. 下决心中断我们之间的朋友关系。
6. 当别人妒嫉你所取得的成绩时, 你将怎么办?
- A. 以后再也不冒尖了, 免得被人妒嫉。
 - B. 走自己的路, 不管别人持什么态度看待我。
 - C. 同这些妒嫉者争吵, 保护自己的名誉。
 - D. 一如既往地工作, 但同时注意反省自己的行为。
7. 如果有一天需要你去处理某一件事 (不是坏事), 而处理这件事的结果不是得罪甲, 就是得罪乙, 而甲和乙恰恰又都是你的好朋友, 你将怎么办?
- A. 向甲和乙讲明这件事的性质, 想办法取得他们的谅解, 再处理这件事情。
 - B. 瞒住甲和乙, 悄悄把这件事做完。
 - C. 事先不告诉甲和乙, 事后再告诉得罪的一方。
 - D. 为了不得罪甲和乙, 宁可不顾当时的需要, 而不去做这件事。
8. 如果你的好朋友虚荣心太强, 使你很看不惯, 你将怎么办?
- A. 检查一下对方的虚荣心是否同自己有关。

- B. 利用各种机会劝导他（她）。
 C. 听之任之，随他（她）怎么做，以保持良好关系。
 D. 只要他（她）有追求虚荣的表现，就同他（她）争吵。
9. 如果你对某一问题的正确看法被老师否定了，你将怎么办？
 A. 向学校领导反映，争取学校领导支持自己。
 B. 学习消极，以发泄自己的不满。
 C. 一如既往地认真学习，在适当的时候再向老师陈述自己的看法。
 D. 同老师争吵，准备离开该校或所在班级。
10. 如果你同朋友在假日活动的安排上意见很不一致，你准备怎么办？
 A. 双方意见都不采纳，另外商量双方都不反对的安排。
 B. 放弃自己的意见，接受朋友的主张。
 C. 与朋友争论，迫使朋友同意自己的安排。
 D. 到时独自活动，不和朋友在一起度假了。

计分与评价

计 分 表

题 号 选 项	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1	1	0	1	3	0	3	2	2	2
B	2	0	1	0	2	2	1	3	1	3
C	0	3	2	3	1	1	2	0	3	0
D	3	2	3	2	0	3	0	1	0	1

根据你的答案，对照计分表，累计自己总得分。

根据测验总分，对照下面这张评价表，就可以知道你的处理难题的能力强弱。

评 价 表

总 分	处理难题能力
0—6	很 弱
7—12	较 弱
13—18	一 般
19—24	较 强
25—30	很 强

要是你的得分较低，说明你迫切需要加强自我修养，以提高自己妥善处理生活中各种矛盾的能力。以下建议可供参考：

1. 防止认识上的“自我中心”。以自我为中心去考虑问题，坚信自己的判断，这样就难以避免主观性和片面性。这种人往往不愿考虑别人的意见或做法是否有合理的地方，对自己不善于作自我分析和自我批评，因此很容易导致矛盾的激化。正确的做法是：在与别人发生矛盾时多从对方的立场来考虑问题，这样就容易发现对方主张的合理之处和优点，纠正自己的片面性。

2. 顾全大局，在坚持原则的前提下做必要让步。可以考虑以下几种解决矛盾的方式：

(1) 接纳对方意见。对于非原则性的小事，应尽可能顺从对方的意见；

(2) 融合双方意见，各取所长，形成新的意见；

(3) 提出折衷意见, 双方都做出让步, 以使彼此都能接受;

(4) 让不同意见并存, 由时间来证明是非或事实真相。

3. 讲究处理矛盾的方式方法。 如果遇到一些原则性问题, 不宜向对方让步, 我们也应注意选择避免矛盾激化的方法。在采取行动前应考虑到各种处理方法将会产生的后果, 加以比较, 从中选择一种最好的处理方法, 这样许多问题就可以顺利解决了。

三 处世能力测试

说 明

下面每一个问题都设计了一种具体的社会生活情景, 并且列出了4个备选方案。请你设身处地地考虑一下, 如果你面临这情景, 你的表现将与哪一个方案更符合, 请把它前面的字母代号圈出来。

1. 在聚餐会上, 如果你与多数同桌的人素不相识, 你怎么办?

A. 显得心神不定, 左顾右盼。

B. 静听别人的谈话。

C. 只与相识的人高谈阔论。

D. 神态自如地参与大家的谈论。

2. 觉得自己与同桌同学在性格和想法方面合不来, 你怎么办?

- A. 委曲求全，尽量凑合下去。
- B. 故意找事由，与他吵架，迫使老师解决。
- C. 向老师汇报他的短处，要求老师调离他。
- D. 尽量谅解，实在不行，则向老师如实说明，等候机会解决。

3. 在公共汽车上，你无意踩了别人一脚，别人对你骂个不停，你怎么办？

- A. 只当没听见，任他去骂。
- B. 与他对骂，不惜大吵一架。
- C. 推说别人挤了自己才踩到他的，不应该怪罪自己。
- D. 请他原谅，同时提醒他骂人是不文明的。

4. 在影剧院看电影时，你的邻座旁若无人地讲话，使你感到讨厌，你怎么办？

- A. 希望别人能出面向他们提意见或他们自己停止。
- B. 严厉地指责他们。
- C. 叫服务员来制止他们。
- D. 有礼貌地请他们别讲话。

5. 你辛苦地干完了老师交给的任务，自以为干得很不错，不料老师很不满意，你怎么办？

- A. 不作声地听老师埋怨，但心中十分委屈。
- B. 拂袖而去，认为自己不应受埋怨。
- C. 解释因客观条件限制，自己无法做得更好。
- D. 注意自己做得不够的地方，以便今后改正。

6. 你买了一架崭新的照相机，自己还未用过，但有朋友向你借，你怎么办？

- A. 借给他，但是满腹牢骚。

- B. 脸色很难看,使得朋友不得不改口。
- C. 骗他说已经借给别人了。
- D. 告诉他自己要试拍一下,检查了照相机的性能后,再借给他。

7. 当你正在埋头干一件急事,一位朋友上门来找你倾诉苦恼,你怎么办?

- A. 放下手中工作,耐心倾听。
 - B. 很不耐烦,流露出不想听的神态。
 - C. 似听非听,脑子里还在想自己的事情。
 - D. 向他解释,同他另约时间。
8. 在你知道了别人的一些隐私之后,你怎么办?
- A. 觉得好奇,但尽量不去传给其他人听。
 - B. 忍不住,会很快告诉其他人。
 - C. 当其他人谈起的时候,也会附和着一起谈。
 - D. 根本没有想要让其他人知道。

9. 星期天,你忙了一整天,把房间全部打扫干净,你的父母回家后,却指责你没好好学习,你怎么办?

- A. 心里很气,但仍勉强地去学习。
- B. 发脾气。
- C. 气得当晚不吃饭。
- D. 向父母解释,并和父母开个小玩笑。

10. 当你转入一个新的班集体,同学们都不认识,显得较冷淡,你怎么办?

- A. 尽量避免与同学们交往。
- B. 故意显出自己是很强硬的,让人家有种敬畏感。
- C. 视同学们以后对自己的态度再行事。

D. 主动与同学们打招呼，表现出友好的姿态。

11. 如果有人经常要麻烦你做一些事，你却很忙，你怎么办？

A. 尽量避开他。

B. 告诉他你很忙，不要再来麻烦了。

C. 敷衍他。

D. 尽自己能力帮助，有困难时再向他说明情况。

12. 一位朋友向你借了几元钱，但后来没还，而且他好像不记得这回事了，你怎么办？

A. 今后再也不借给他。

B. 提醒他曾借过钱。

C. 向他借同等数额的钱，作为抵销。

D. 就当没这回事。

13. 在餐馆里你买了一份饭菜，但发现味道太咸，你怎么办？

A. 向同桌人发牢骚。

B. 粗鲁地责骂厨师无能。

C. 默默地吃下去。

D. 平静地问服务员，能否变淡些，如不能，则吃下去。

14. 一位热情的售货员为了使你买到满意东西，向你介绍了所有东西，但你都不满意，你怎么办？

A. 买一件并不想买的东西。

B. 说这些商品质量不好，是卖不掉的商品。

C. 向他道歉，说是朋友托买的东西，一定要朋友满意才能买。

D. 说一声“谢谢”，然后离去。

计分与评价

统计你所圈出的各个字母的次数，找出自己选择次数最多的字母代号。

如果你选择 **答案 A** 的次数最多，说明你处世态度过于消极，凡事与世无争，实际上心中并不一定服气，对任何有争论性的事，你都不愿意表态，希望他人作决定或承担责任。当人们了解你的时候，也许会同情你，但以后又会产生反感。

如果你选择 **答案 B** 的次数最多，说明你处世能力较差，不善于待人接物，往往属于好斗型，遇不顺心的事容易暴跳如雷，甚至粗鲁地骂人。表面看来，你颇有权威地占到上风，其实得不到他人对你的尊重，结果是使人们憎恶你或害怕和疏远你。

如果你选择 **答案 C** 的次数最多，说明你具有一定的处世所需要的克制能力，能把怨气或不满情绪隐藏起来，比前面两种人更善于处理人与人之间的关系，只是有时为人不够真诚坦率，结果是使人们感到你有时表现得比较虚伪或不能完全理解你。

如果你选择 **答案 D** 的次数最多，说明你有积极而理智的处世态度，遇事表现出较强的克制能力，尊重他人，对人诚恳坦率，不喜欢虚假和装模作样，结果是人们尊重你，愿意和你交往，并建立友谊关系。