

中小学心理健康教育指导用书



初中生 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



初一年级
学生用书

开明出版社

59.827

X L X

21

c-1

◇ 中小学心理健康教育指导用书

初一年级学生用书

初中生

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

初中生心理素质培养自测与训练 初一年级/编写委员会编.

- 北京: 开明出版社, 1998. 3

ISBN 7-80133-175-3

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 27702 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

初中生心理素质培养自测与训练(初一年级学生用书)

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: 铁道部第三勘测设计院印刷厂

开本: 850 × 1168 大 32 开

印张: 2.75 字数: 65 千 印数: 1-5000 册

版次: 2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80133-175-3/G·143

定价: 3.20 元

目 录

上篇 心理素质自测

一 你善于集中注意力吗	1
二 测测你的观察能力	4
三 记忆力的测量	11
四 你的思维方式属于哪种	18
五 怎样估价你的发散性思维能力	22
六 你有创造性吗	26
七 你可擅长交际术	33
八 你算受欢迎的人吗	37
九 你对朋友诚意如何	39
十 你的朋友多吗	43

下篇 心理素质训练

一 扩散思维训练	45
二 缺点列举训练	53
三 愿望列举训练	54
四 摆脱习惯性思维训练	55
五 想象训练	57
六 联想训练	60
七 游戏训练	61
八 思维“十度”训练	62
九 推荐参考方法	71

上篇 心理素质自测

一 你善于集中注意力吗

如果你想得到答案，请做做以下的题目。

A 组

以下数字，每行中都有一些两两相邻、其和为 10 的成对的数，集中注意力找出这些数，并在每对下面划上线。

例：2 9 4 6 1 1 9 1 3 5 5

此组题是测速度的，所以要尽快做完，不要超时，否则是得不到准确成绩的。

时间：7 分钟

A：29148756394678831234567898765437

B：98765432198765431421521621728192

C：12345678912345671521631746135124

D：33467382914567349129123198765190

E：53982774675370988028382082465934

F：20563770895749745505533554465505

G: 64328976378209382457864018258640
H: 76554744466688831345178913141561
I: 32132112312345378239237236324376
J: 98798787682676570198684743289610
K: 19873826455910884234568345679467
L: 2468246836911819445556666777738
M: 8365917237594376766554433221199
N: 91827364558183729108207456789234
O: 27348556472378026775675675645766
P: 63860918764382928765465435432321
Q: 97543354682254668574635296645342
R: 40439347368247463647586972837283
S: 90161984632876428487659071151682
T: 83654289661036826754698457342891
U: 48654876983473896476676476473418
V: 89573869010285378232818171615648
W: 64286497628018365283667788991122
X: 48295163837846752266337744885599
Y: 62482746389619848328455918264379
Z: 91925537348281122334456987328231

B 组

本题也是测速度的，请你准备一只秒表或电子表。

以下表格排列着 10 到 59 的所有整数，请你尽快找到连续三个数（例如 10、11、12 或 42、43、44 等），并用表计算所用的时间。

34	19	42	54	45
26	16	39	28	57
40	35	14	56	30
12	29	44	51	23
50	43	36	24	11
37	20	55	32	47
25	41	17	53	38
13	22	48	10	58
52	18	21	31	46
27	49	33	15	59

计 分

A 组：共有 143 对其和为 10 的邻数。每答漏（答错）一对数，得 1 分。

结 论

分数 0—26 的人，你集中注意的能力非常强，在工作中一定以效率高著称。27—37 分者，你也较善于集聚注意力，如果能有意识地经常进行一些这方面的训练，会达到优秀水平的。38—48 之间，你刚刚踏在及格线上，面临两种选择。一是向前走，经过努力会成为良好者中的一员；一是向后退，毫不以目前的状况为忧，那么你成为一个漫不经心者的日子就不远了。分数在 49—143 之间，警钟已经敲响了，你是个注意力不集中的人。难道你愿意永远作一个对生活缺乏激情、对人对物视而不见的人吗？

B 组：

如果你只用了 15 秒就找到了连续的三个数字，你的注意力

水平属上乘，值得祝贺。若你在 30 秒内做完，你算中等略强，要力争更好，至少也应保持。你花了一分半钟才找到，太漫不经心啦，你的注意力需要好好训练啦。

二 测测你的观察能力

观察能力是从事任何一种专业活动都必须具备的能力，许多人成为科学家、文学家、发明家，都和他们非凡的观察力分不开。许多职业都要求从业者有较强的观察能力，如中小学教师，地质学、生物学、化学、物理学、天文学、医学等自然科学研究人员，心理学、社会学等社会科学研究人员，记者、作家、医务工作者、管理人员、导游员、公安人员、各种技术工人等更要有较强的观察能力。一

观察是一种有目的、有计划、有步骤的主动的知觉过程，人们通过观察，积累大量的、丰富的感性材料，从而为复杂的、高级的心理活动和发明创造活动提供依据。观察是一切知识的门户，在人类认识世界和改造世界的一切领域，它都起着重要作用。

个人如果能勤于观察、善于观察，就会随时发现问题，使自己早日走上成功之路。

你的观察力如何？下面这个测验有助于你作出判断。

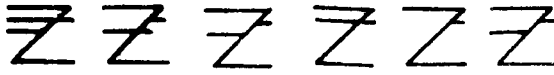
答题方法

这些题必须在规定时间内完成，做完一个大题后，适当休息一下，再做另一个大题。做完全部题后，你再仔细观察，看你在规定时间内做对了多少。

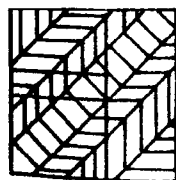
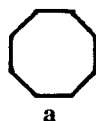
测验题

1. 每组图形中都有两个是一样的，请把它们找出来，打上“√”，1分钟内做完。

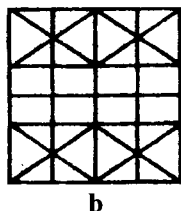
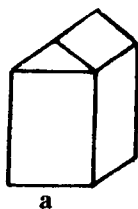
- (1) 
- A B C D E F
- (2) 
- A B C D E F
- (3) 
- A B C D E F

- (4) 
 A B C D E F
- (5) 
 A B C D E F
- (6) 
 A B C D E F

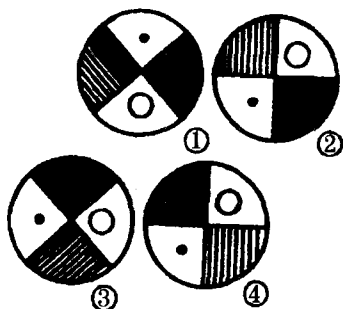
2. 请在 b 图中找到 a 图 (时限 1 分钟), 用笔画出。



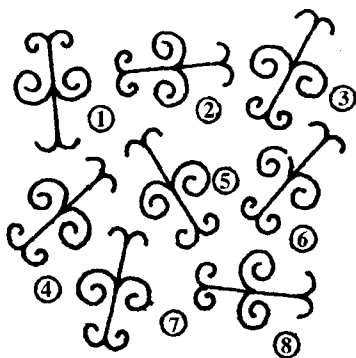
3. 请在 b 图中找到 a 图 (时限 30 秒), 用笔画出。



4. 下面 4 个图形中, 有一个与其它三个不同, 把它找出来, 在图号上画✓ (时限 1 分钟)。



5. 下面 8 个图形中，有一个与其它七个不同，请把它找出来画上“√”（时限 1 分钟）。



6. 下列各组符号中，哪组是相同的，在题号上打“√”；哪组是不同的，在题号打上“×”（时限 1.5 分钟）。

(1) Pschyzoatechnimonochromite

Pschyzoatechnimonachromite

(2) 8 6 2 7 4 1 8 0 6 3 5 1

8 6 2 7 4 1 8 0 6 3 5 1

(3) 8 7 5 6 4 5 3 7 0 9 8 5 7 4 3 2 2

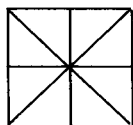
8 7 5 6 4 5 3 7 0 9 8 5 7 4 3 3 2

- (4) b46dhet78f7fof9f8lkrjht
b46dhet78f7f0f9f8lkrjht
- (5) Grmnar Gael Galbaird, Jr.
Gunnar Gael Galbaird Jr.
- (6) HEMISPHERIC URANIUMATING POWER CORP.
HEMISPHERIC URANIUMATING POWER CORP.
- (7) HFXATRIXIMENIA
HFXATRIXIMFNIA
- (8) 2 3 5 5 6 5 4 5 5 3 5 7 5 8 5 6 3 8 2
2 3 5 5 6 5 5 4 5 3 5 7 5 8 5 6 3 8 2
- (9) agglutinated tintinabulation
agglutinated tintinnabulation
- (10) Brandwine, Goerck & Lars, Inc. & Son
Brandywine, Goerck & Lars, Inc. & Son

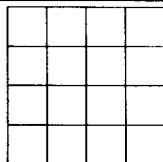
7. 请找出左右两组字母中相同的字母，写在题号前的括号内（时限为 1.5 分钟）。

- | | | |
|-----|--------------|-------------|
| () | (1) X M H E; | Y B N S D F |
| () | (2) C O A R; | P E O R F D |
| () | (3) C F K H; | P N D M H O |
| () | (4) M K G N; | A H S P K F |
| () | (5) P F X D; | E F O P D X |
| () | (6) N T W A; | H O M Z D F |
| () | (7) V H B R; | K U N V R B |
| () | (8) M R H S; | D J R S N O |
| () | (9) T P G Z; | J X N O P G |

8. 数一数下左图中有几个三角形？（0.5 分钟）



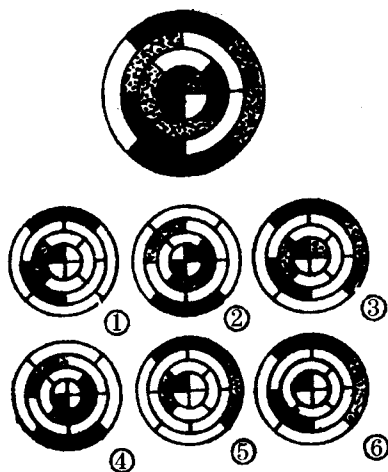
___ 个。



___ 个。

9. 数一数，上右图中由 4 个小正方形拼成的正方形有几个？
(0.5 分钟)

10. 仔细观察下图中的大图是由 6 幅子图中哪两幅重合而成的？(2 分钟)



答 案

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
答案	(1) A、E (2) A、F (3) B、F (4) C、D (5) C、F (6) B、E			② ✓	⑧ ✓	(1) × (2) ✓ (3) × (4) × (5) × (6) ✓ (7) × (8) × (9) × (10) ×	(1) 无 (2) O、R (3) H (4) K (5) P、F、X、D (6) 无 (7) V、B、R (8) R、S (9) P、G	16	9	③④
每小题 3 分，共 18 分	3 分	3 分	3 分	4 分	3 分	共 30 分	每小题 3 分 共 27 分	4 分	4 分	4 分

观察力判断

如果你在规定时间内完成，做对80%以上的题目，则表明你的观察力很强；做对60%以上的题目，则表明你的观察力较强；做对40%以上的题目，表明你的观察力一般。

三 记忆力的测量

记忆是过去的经验在人脑中的印迹。它包括识记、保持、回忆和再认三个基本环节。识记是识别和记住事物，从而积累知识经验的过程。保持是巩固已获得的知识、经验的过程。回忆和再认就是在不同的情况下恢复过去经验的过程。经历过的事物不在面前，能把它重新回想起来叫回忆，经历过的事物再度出现时，能把它认出来叫再认。那么，一个人的记忆力水平的高低如何评定，如何测量呢？

评定记忆力的强弱，主要有四个指标：

①敏捷性，指记忆速度的快慢；
②持久性，指记忆保持时间的长短；

③准确性，指记住的东西再现时的准确程度。对学过的知识经验，不仅要记得快、记得牢，还要求记得准。如果记得又快又牢，但内容大部分是错误的，那这种记忆也是无意义的；

④备用性，指在需要的时候能把记忆保存的东西随时回忆起来。

限于篇幅，下面仅介绍一种有趣的记忆广度测验和一套记忆力自测题。

► 记忆广度测验

记忆广度测验又称为顺背数字和倒背数字广度测定法。顺背数字广度测验是由2位数直到13位数组成的数字表，共两套。

第一套顺背数字广度测验表

2 位. 6—4

3 位. 5—9—1

4 位. 7—6—0—1

5 位. 6—7—0—3—4

6 位. 7—3—4—6—0—1

7 位. 6—5—9—8—4—2—0

8 位. 8—4—0—1—5—7—4—2

9 位. 2—7—3—3—5—9—2—9—0

10 位. 6—1—3—8—5—7—6—2—3—1

11 位. 9—4—3—4—1—8—3—5—6—4—9

12 位. 2—4—9—6—5—3—4—9—5—6—2—5

13 位. 7—5—2—6—0—9—3—2—3—1—7—6—8

第二套顺背数字广度测验表

2 位. 9—1

3 位. 2—3—9

4 位. 4—9—3—7

5 位. 8—7—0—1—4

6 位. 1—4—0—2—6—5

7 位. 7—9—6—0—2—1—4

8 位. 5—7—3—9—6—2—6—9

9 位. 8—4—1—7—6—0—2—9—2

10 位. 1—5—9—8—7—2—3—7—3—2

11 位. 8—1—9—0—6—4—5—1—2—9—6

12 位. 6—8—9—0—3—2—5—6—8—1—4—7

13 位. 2—1—8—0—4—6—7—9—1—2—3—5—7

说 明

测验时以每秒钟一个数字的速度,从第一套数字表的 2 位数开始,逐行念给被测试者听,要求被测试者跟着照样背下来。如果被测试者通过了 2 位数,再继续念 3 位数,以此类推。如果被测试者没有通过 8 位数,则念第二套测验表的 8 位数,通过了再继续念第一套测验表的 9 位数。如果被测试者第二套测验表 8 位数也没有通过,他的成绩为:“只通过了 7 位数”。

以背对的最高位数为记分数。成年人的最高位数一般是 8 位数。背对的数字越多,说明记忆的广度越大。

倒背数字广度测验是由 2 位数到 10 位数组成的数字表,共两套(使用说明同顺背数字广度测验,只是要求被测试者倒着念出数字)。

第一套倒背数字广度测验表

2 位. 5—1

3 位. 7—5—6

4 位. 4—8—3—9

5 位. 4—5—9—3—2

6 位. 8—0—6—7—1—3

7 位. 2—8—0—7—9—6—3

8 位. 2—5—9—7—0—6—2—7

9 位. 1—8—2—6—2—0—5—0—2

10 位. 7—1—9—6—5—7—8—6—0—4