

中小学心理健康教育指导用书

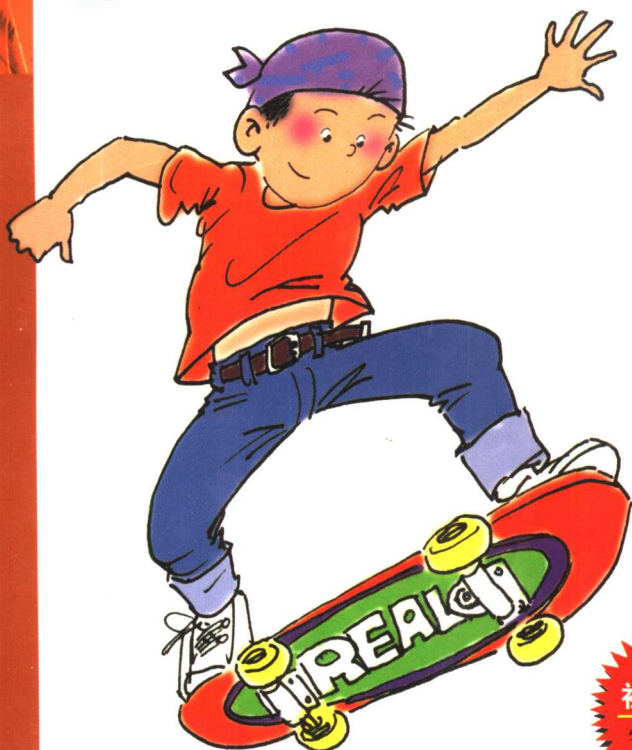


初中生 心理素质培养 自测与训练

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

2



初二年级
学生用书

开明出版社

58.827
C75
:2



中小学心理健康教育指导用书

初二年级学生用书

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 初二年级/编写委员会编.
- 北京: 开明出版社, 1998. 3
ISBN 7-80133-176-1

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 27703 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(初二年级学生用书)

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: 2.625 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 7-80133-176-1/G·144

定价: 3.20 元

目 录

上篇 心理素质自测

一 气质的自我测评	1
二 你的“情商”有多高	17
三 你乐群外向吗	21
四 你是轻松兴奋的人吗	24
五 兴趣测量	28
六 测测你的情绪稳定度	36
七 你属于哪种性格类型	40
八 性格自测	43
九 意志品质测试	47
十 个性成熟测验	51

下篇 心理素质训练

一 端正动机	62
二 兴趣修养的提高	64
三 如何进行情绪的自我调节	67
四 怎样改变过分内向的性格	69
五 推荐参考方法	72

上篇 心理素质自测

一 气质的自我测评

具体的测验方法是：根据下列量表中的 108 个问题，在后面的“答卷纸”上做答。例如量表上的第一个问题是：“我写字、吃饭、过马路总比别人慢一点”，如果这一题符合你的实际情况，你就在“答卷纸”上的第（1）题右边空格内打上“√”；如果不符合或不太符合，就不要做任何符号。其余的题目以此类推。每个问题不要停留太长的时间。

中生气质量表测验题

- （1）我写字、吃饭、过马路总比别人慢一点。
- （2）大人常常告诫我，做事不要急躁。
- （3）当我听见别人议论自己时，会一遍又一遍地想这件事。
- （4）对班级来的新同学，我能很快熟悉他（她）。
- （5）我做事很少冒险，力求稳妥，不做无把握的事情。

- (6) 我空余时总喜欢和别人在一起谈论或玩耍。
- (7) 课间休息时, 我喜欢一个人呆着。
- (8) 我到一个新环境, 很快就和别人熟悉起来。
- (9) 我起居睡眠都有规律。
- (10) 遇见可气的事我就发火, 想把心里的话说出来才痛快。
- (11) 遇到老师或陌生人我很胆怯, 不敢回答他们的问题。
- (12) 与老师或陌生人接触时, 开始有些窘迫(脸红), 过一会就能比较顺利地交谈。
- (13) 与老师或陌生人接触时感到很窘迫, 只能被动地回答问题, 而不敢主动交谈。
- (14) 遇到老师或陌生人时不会感到窘迫, 能正常地回答问题, 甚至主动提出问题, 交谈自如。
- (15) 遇到问题常常没有主意, 优柔寡断。
- (16) 遇到问题常常能设想出多个解决办法, 灵活地处理。
- (17) 遇到问题时, 我总是认真考虑对策, 有板有眼地处理。
- (18) 遇到问题时, 我总想很快地把它解决掉, 绝不拖拉。
- (19) 我有心事一般不对别人说, 喜欢写写日记, 或关上门自己想心事。
- (20) 我有心事喜欢对别人讲, 但是不会乱讲一气。
- (21) 我有心事只跟可靠的人讲, 该讲什么, 不该讲什么, 我心中有数。
- (22) 我心里怎么想的很难保密, 总喜欢兜底讲出去。
- (23) 一点小事就能引起我的情绪波动。
- (24) 符合兴趣的事情, 干起来劲头十足, 否则就不想干。
- (25) 我对人既不热情, 也不冷淡。
- (26) 我喜欢参加热烈的活动。

- (27) 碰到危险情景，常有一种恐怖感。
- (28) 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
- (29) 当我集中精力干一件事时，别的事很难使我分心。
- (30) 喜欢大声讲话，不愿窃窃私语。
- (31) 别人总说我闷闷不乐。
- (32) 自学时间一长，常想做些别的，换换口味。
- (33) 做同样的事情，别人总比我快一些。
- (34) 想到什么就立刻去干，不达目的，誓不罢休。
- (35) 喜欢听抒情歌曲，不爱听那种节奏快的音乐。
- (36) 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
- (37) 听老师讲课，总希望他讲慢些，多重复几遍。
- (38) 做事总是有旺盛的精力，有用不完的劲。
- (39) 和别人一块学习时，常比别人更疲倦。
- (40) 做事不瞻前顾后，常常不考虑后果。
- (41) 我常常感到，老师提一个问题，我还没有反应过来，别人就抢先发言了。
- (42) 喜欢运动量大的剧烈活动，或者喜欢参加各种文艺活动。
- (43) 家里有许多事情都值得我认真考虑，尽管想也没有有什么用，但我还是愿意想一想。
- (44) 我盼望生活有变动，不要老一套。
- (45) 我做完作业，总是把东西收拾得整整齐齐。
- (46) 走路、穿衣、说话，不喜欢磨磨蹭蹭的。
- (47) 我觉得和异性交往很困难，所以我尽量避免。
- (48) 我交的朋友很广泛，各种各样的。
- (49) 我尽量注意不伤别人的感情。

(50) 我认为和异性交往并没有什么了不起。

(51) 我不喜欢别人进自己的房间，更不喜欢别人借我的东西。

(52) 我总是很乐意把东西借给别人。

(53) 做事情慢条斯理，从不慌慌张张。

(54) 我经常丢些小东西，丢了就算了。

(55) 我笑得不好，从不敢在班上放声大笑。

(56) 我经常在一个钟头里读几种书。

(57) 我每次上学之前，都能把书本用品准备好，从不丢三落四。

(58) 我经常不小心碰手碰脚的。

(59) 别人凭白无故地关切我，我总要考虑考虑是不是有什么“鬼”在里头。

(60) 我能很快认识到自己做的事对不对。

(61) 我宁愿自己费心去解决作业难题，而不愿求助于别人。

(62) 我宁愿把问题挑明，而不愿一个人生闷气。

(63) 我在学习时，不愿有人在旁观看。

(64) 我喜欢和别人一块做作业，一起商讨。

(65) 我更喜欢安静和闲适。

(66) 寒暑假我从来不能一个人呆在家里学习一整天。

(67) 集体活动最好少一点，只要有可能，我宁愿在家里呆着。

(68) 我常常修改自己的学习计划，以适应自己的实际情况。

(69) 我平时很少发脾气，偶尔发起脾气来真不得了。

(70) 别人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。

(71) 喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的事情。

(72) 希望做变化大、花样多的事情。

(73) 小时候会背的诗歌，我现在记得还很清楚。

(74) 兴奋的事常使我睡不着觉。

(75) 老师讲新概念，我常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。

(76) 反应敏捷，头脑机智。

(77) 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上。

(78) 喜欢看武打、侦探等情节起伏跌宕的电视或小说。

(79) 我常常一个人回想小时候的事情，不知不觉地沉迷于过去。

(80) 我能很快地忘记那些不愉快的事情。

(81) 在热闹的地方过马路时，我总是等车辆走完，万无一失时才过去，从不抢道。

(82) 在大庭广众之下做事情显得更富生气。

(83) 别人说我总是心事重重，提不起精神来。

(84) 我好读书，但不求甚解。

(85) 上课老师提问时，我从不第一个发言，如果我举手发言，那说明我已准备好了。

(86) 我喜欢上课回答老师提出的问题，即使答错了也没关系。

(87) 老师每次提问时，我总是害怕老师喊我。

(88) 在和伙伴们一起玩的时候，我常常能想出一些新的主意。

(89) 在处朋友时，我是一个外面凉内心热的人。

(90) 今日事情今日做，能做的事情马上做，用不着左思右想的。

(91) 我很少讲话，就是跟爸爸妈妈也是这样。

- (92) 当发生突然的事件时,我能迅速做出反应。
- (93) 必要的时候,我能静静地站或坐很长时间。
- (94) 我认为自己是一个很有勇气的人。
- (95) 我认为自己是一个很细心的人。
- (96) 我和别人谈话时,常常从一个话题转到另一个话题。
- (97) 每次考试,只要有时间,我会一遍又一遍地检查试卷。
- (98) 我喜欢第一个交试卷。
- (99) 考试之后,我会长时间地想着它。
- (100) 当遇到问题需要解决时,我会想起几种解决的办法。
- (101) 我常常发现自己在心里重复一些词或一些句子。
- (102) 我不怕失败,失败了再来。
- (103) 和别人一同吃饭时,我常常是最后一个吃完。
- (104) 我喜欢从事迅速而灵活的活动。
- (105) 我不喜欢和那种讲话特别快的人谈话。
- (106) 有人说我的脾气暴烈。
- (107) 临睡时,我总是再三检查一下门窗是否关好。
- (108) 我常常改变主意,去做原来并未想到要做的事。
- 请检查一下你是否已经回答了全部问题。

中学生气质量表 (答卷纸)

在符合你本人情况的题号右边空格内打上“√”号,请务必对准题号。

(1)		(2)		(3)		(4)	
(5)		(6)		(7)		(8)	
(9)		(10)		(11)		(12)	
(13)		(14)		(15)		(16)	
(17)		(18)		(19)		(20)	

续表

(21)		(22)		(23)		(24)	
(25)		(26)		(27)		(28)	
(29)		(30)		(31)		(32)	
(33)		(34)		(35)		(36)	
(37)		(38)		(39)		(40)	
(41)		(42)		(43)		(44)	
(45)		(46)		(47)		(48)	
(49)		(50)		(51)		(52)	
(53)		(54)		(55)		(56)	
(57)		(58)		(59)		(60)	
(61)		(62)		(63)		(64)	
(65)		(66)		(67)		(68)	
(69)		(70)		(71)		(72)	
(73)		(74)		(75)		(76)	
(77)		(78)		(79)		(80)	
(81)		(82)		(83)		(84)	
(85)		(86)		(87)		(88)	
(89)		(90)		(91)		(92)	
(93)		(94)		(95)		(96)	
(97)		(98)		(99)		(100)	
(101)		(102)		(103)		(104)	
(105)		(106)		(107)		(108)	
N:		D:		Y:		O:	

原始分	N	D	Y	O	P	B

计分方法

1. 做完全部测题后，将答卷纸上的每一列的“√”号分别相加，分别得出 N 值、D 值、Y 值、O 值。例如，第一列的题号为 1、5、9、13……105，你共打 12 个“√”，那么你的 N 值为 12。第二列为 D 值，第三列为 Y 值，第四列为 O 值。

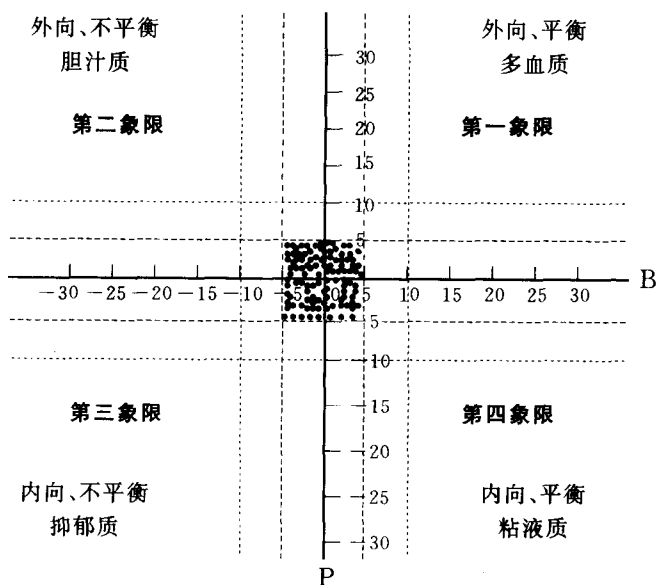
2. 将 D 值与 O 值相加，N 值和 Y 值相加，求性格倾向值 P。
$$P = (D + O) - (N + Y)$$

3. 将 N 值与 O 值相加，D 值和 Y 值相加，求平衡值 B。
$$B = (N + O) - (D + Y)$$

4. 根据你所算得的 P 值和 B 值，在下面的直角坐标系上找到 P 和 B 的交叉点。这个点所处的象限位置即表明你的气质类型。例如，你的 P 值为 9，B 值为 9，属第一象限中的多血质范围，那么你的气质类型为多血质；再例如，你的 P 值为 -8，B 值为 10，属第四象限中的粘液质范围，那么你的气质类型为“粘液质”，等等。P 和 B 的绝对值如果都超过或等于 10，该气质类型则为典型类型。

如果你的 P 值和 B 值都没超过 5 这个绝对值，则你的气质类型为混合型（即下图的中间阴影方框部分）。

如果你的 P 值或 B 值的绝对值有一个大于 5，有一个小于 5，则为二项气质的混合型。例如，P 为 4、B 为 6，可判为多血 - 粘液质；P 为 -3、B 为 -10，可判为抑郁 - 胆汁质；P 为 10、B 为 -4，可判为胆汁 - 多血质等。



气质类型诊断与自我教育建议：

根据上表的判断，可以区别出 13 种气质类型，即：一般多血质、一般粘液质、一般抑郁质、一般胆汁质；多项气质混合型、多血—胆汁质、多血—粘液质、粘液—抑郁质、胆汁—抑郁质、典型多血质、典型粘液质、典型抑郁质、典型胆汁质。具体诊断及教育建议如下：

【类型】一般多血质

($5 < P < 10$, $B > 5$; 或 $5 < B < 10$, $P > 5$)

【特征】

神经活动过程中强度较大，均衡性较好，有一定的灵活度。通常表现为：活泼、好动、敏感、反应迅速；喜欢与人交往，表情较丰富，言语、思维、动作较为敏捷，在接受新知识时，往往由于意外干扰而使注意力转移，故做事有点不扎实。

【建议】

- ①要注意学业的深度，不要满足于表面已知，可多找些有难度的问题考虑和回答。
- ②应培养有意注意的能力，争取在较长时间内完成某一固定任务，培养耐力。
- ③加强兴趣引导，并转化为效能。
- ④制定短期目标和长期目标，并努力去达到这些目标。

【类型】一般粘液质

($-10 < P < -5$, $B > 5$; 或 $5 < B < 10$, $P < -5$)

【特征】

高级神经活动平衡度较好，兴奋与抑制能合理转化。沉着有稳度，有较好的分寸感和适应度。平时爱静厌闹，反应问题较一般人缓慢，注意力较持久，内心世界含而不露，情绪较为稳定。待人接物缺乏热情。

【建议】

- ①创造社交情境，多做户外活动。
- ②加强速度训练和发散思维训练，以锻炼思维的敏捷性。
- ③与人共同活动时（如对话），注意节奏。
- ④解决或回答问题时，要积极训练速度和敏捷性。
- ⑤热情和耐心，是开启心灵的两把钥匙，请切莫忽视。

【类型】一般抑郁质

($-10 < P < -5$, $B < -5$; 或 $-10 < B < -5$, $P < -5$)

【特征】

神经活动的过程强度较弱, 均衡度不够, 反应问题不十分灵活。情绪体验较为深刻, 但不强烈。有孤僻单行的倾向。善于从细节分析问题, 敏捷、细致、胆小、谨慎、自谦。

【建议】

- ①充分发挥细心谨慎的特点, 争取成功的机会, 提高自信心。
- ②在集体活动中感受集体的温暖和人间情爱, 克服孤僻多疑的倾向。
- ③多与外向性格者交往, 以便气质互补。
- ④切忌过度刺激, 并注意积极的心理宣泄。

【类型】一般胆汁质

($5 < P < 10$, $B < -5$; 或 $-10 < B < -5$, $P > 5$)

【特征】

高级神经活动的强度较大, 易兴奋而难抑制, 其间转化不够平衡。通常表现为: 精力充沛, 情绪常有变化, 平时内心外露, 多有结交, 反应问题较快。行动力较强, 情绪兴奋性高, 有时不能自制。有热情, 较直率, 一旦唤起学习的热情, 便会

【建议】

- ①注意学业消化, 加强复习巩固, 克服注意细节不足的毛病。
- ②要有足够的睡眠, 勿使大脑负担过重。
- ③交往要有节制, 控制户外活动范围, 保证学习时间。
- ④在与其他人交往时, 应注意分寸, 切莫激怒他人。
- ⑤化鲁莽为果敢, 化蛮横为刚强, 改变粗心、简单化的学习方式。

产生强大的学习动力。

【类型】多项气质混合型

$(-5 \leq P \leq 5, -5 \leq B \leq 5)$

【特征】

高级神经活动的强度、平衡度、灵活度皆不显著，尚未形成典型的气质特征。孤独与合群、迟钝与敏捷、顺从与固执、严肃与活泼、敷衍与负责、退缩与冒险、随和与刚愎、依赖与自立同存，编织着一个复杂的个性网络，是实施个性改造最佳和有效的气质类型。

【建议】

- ①注意自己积极与消极的性格端倪，不失时机地加以总结。利用积极的活动倾向，塑造优良的个性品质，防止个性品质向消极的方面转化。
- ②利用性向不显著的特点，及时进行优化选择，中学时代尤其应注意内向品质的锻炼。
- ③有条件时，可请心理学专家作进一步诊断和咨询。

【类型】多血 - 胆汁质 (胆汁 - 多血质)

$(P > 5, -5 < B < 5)$

【特征】

高级神经活动强度大，倾向兴奋型，易形成典型的外向性格，既热情豪爽，也不乏机灵敏捷，思维言语动作快而灵巧，情绪外显，好交际，果敢善变。精力旺盛，富于生气。但有时显得急躁和轻率，对单一事物的注意力不够持久。

【建议】

- ①加强目的性教育，养成在较长的时间内关注同一事物、完成某一任务贯穿始终的习惯。
- ②注意学业深度，加强综合性训练，多进行自我检查。
- ③掌握学习技巧，如科学的记忆方法，提高学习效率。
- ④与他人交往时，应避免正面冲突，方法上讲究“冷处理”。

【类型】多血 - 粘液质（粘液 - 多血质）

$(-5 < P < 5, B > 5)$

【特征】

高级神经活动平衡度高，兴奋与抑制转化合理。既有外向活动的适应力，也有冷静沉思的内向心理特点。易形成多层次的人格品质：浮躁与坚韧、热情与冷漠、敏捷与迟缓交织在一起，但皆不十分突出。

【建议】

- ①加强培养注意品质，适当增加训练的项目和深度，充分利用气质类型平衡性的特点。
- ②随时关注自己性格发展倾向，强化坚韧、热情、敏捷的品质，阻止浮躁、淡漠、迟缓的习惯性条件反射。
- ③根据性向的两重性，中学时代尤其应注意内向品质的训练。