

自我认知测评

青少年快乐成长方案
QINGSHAONIANKUILECHENGZHANGFANGAN

青少年快乐成长方案
QINGSHAONIANKUILECHENGZHANGFANGAN

青少年是二十一世纪的中国，新世纪的中国是中国的新世纪。新世纪的中国是中国的新世纪。新世纪的中国是中国的新世纪。

青少年快乐成长方案
QINGSHAONIANKUILECHENGZHANGFANGAN



边涛 吴玉红◎主编

21世纪的青少年，面临着生存能力、毒品、艾滋病、创新潜能、环保意识、意志力培养、独立自主、文学修养、良好习惯、心理健康、语言表达能力、写作能力、自我管理、安全保护……的考验！

中国物资出版社

青少年快乐成长方案

自我认知测评

边 涛

主编

吴玉红

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我认知测评/边涛, 吴玉红主编. —北京: 中国物资出版社, 2005. 1

(青少年快乐成长方案)

ISBN 7-5047-2309-6

I. 自… II. ①边… ②吴… III. 认知—自我评价—青少年读物 IV. B842.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141860 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 衣 薇

责任校对 齐 岩

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京英杰印刷有限公司印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 268 字数: 3270 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2309-6/G·0470

印数: 0001—3000 册

定价: 690.00 元 (全 30 册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



1. 你的自我启发性如何 (1)
2. 你的精力充沛吗 (9)
3. 你的生活充实吗 (17)
4. 你的虚荣心强吗 (24)
5. 你知道怎样急救吗 (31)
6. 你的健康状况如何 (40)
7. 你将来适宜选择哪种职业 (49)
8. 你有自我辩解症吗 (58)
9. 你的生物节奏类型是哪种 (67)
10. 你能应付事变吗 (77)
11. 你知道怎样进食吗 (87)
12. 你属于哪种气质类型 (96)
13. 你的生活方式健康吗 (108)

- 
14. 你的情绪稳定吗 (117)
15. 你是一个快乐的人吗 (126)
16. 你是否患有慢性疲劳症 (136)
17. 你神经质吗 (144)
18. 你的人格成熟吗 (152)
19. 你的道德规范理解能力如何 (165)
20. 你有成功的倾向吗 (174)
21. 你有反社会倾向吗 (183)
23. 你的仪态端庄大方吗 (203)
24. 你具有影响力吗 (210)
25. 你知道你的心理年龄吗 (220)
26. 你好幻想吗 (234)
27. 性向测验 (243)
28. 你是情绪型还是理智型 (254)
29. 你的个性属于哪一种类型 (266)
30. 你很精明世故吗 (273)



1. 你的自我启发性如何

测验

对以下各题作出“是”或“否”的选择。

- | | 是 | 否 |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 一月内读5册以上的课外书吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 每天持续学1小时以上的外语吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 常常出席讨论会等活动吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 常常与外校的朋友聚会共餐吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 有每天记日记的习惯吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 每天读3种以上的报纸吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 一周自我检查一次体力吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 积极参加娱乐和团体活动吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 常常看戏剧、电视和电影吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 外出时常常顺道浏览书店吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 爱好绘画,常常看美术展览吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 经常练习适合自己身体条件的运动吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



13. 抱着一定的目的去研究吗?
14. 爱好唱歌和听音乐, 藏有古典音乐唱片吗?
15. 一有文娱活动和集会等便会踊跃参加吗?

评分

评分规则:

每题选择“是”记1分, 选择“否”不记分。然后将各题得分相加, 算出总分。

你的总分_____

0~4分: 属于自我评价、自我启发度较低的人, 对生活没有追求目标、悠闲自在的人。但也分两种类型, 一种类型是平时心里总想着不能这样下去, 必须努力上进, 不断地汲取精神和知识的营养; 另一种是得过且过, 没有自我启发的积极性。

5~8分: 自我启发水平一般。

9~15分: 属于自我启发度较高的人, 是脚踏实地做事的人, 善于自我管理, 不虚度时光, 尤其与他





人不同的是，经常思考如何把时间安排得松紧相宜，如何集中目标创造成绩。



人生总要面临选择，在选择中朝自己的目标前进。人也是在不断的自我启发中成长起来的。自我启发的结果给心灵带来安宁和满足感，没有自我启发便不能达到真正的精神充实。为了能实现人生的大目标，你可以从以下几方面做起。

◎乐观面对压力

中学生所处的年龄阶段，正是青春发育期。这个时期的学生会面临以下心理矛盾：（1）生理性早熟与社会性滞后之间的矛盾；（2）理想社会与现实社会之间的差异而引起的心理矛盾；（3）思想上的独立与经济上的依附引起的心理矛盾；（4）自我闭锁性与开放性之间的矛盾；（5）爱慕异性与受社会规范约束之间的矛盾等等。这些矛盾对心理防御机制尚不成熟的青年学生来说，势必引起心理上的挫折感，产生心理上的压力。如果不采取积极的态度来解决这些矛盾，就



会产生许多不良的副作用。

人生就是由不断地面对挑战和战胜挑战的幸福构成的。每个人都是在矛盾和解决矛盾中度过一生的。有人生就有压力，对于人类的惰性来说，压力是一剂催人前进的良药。没有压力的生活平淡如水，没有压力就不会有成功。我们应充分认识到挫折压力的两重性，它可以产生痛苦与情绪紊乱，甚至导致悲观厌世以及种种疾病。另一方面，挫折压力也可以帮助人们总结经验教训，增长解决问题的能力，使人变得更聪明、更坚强，也成熟得更快。所以，我们应以乐观的态度对待生活中的压力，同时对此也要有一定的心理准备。

◎懂得欲速则不达

从适应的角度说，中等压力的生活有利于机体和心理上的平衡。“过犹不及”，过高或过低的压力都不利于人类对环境的适应。众所周知，生活的压力与心脏病的发病率有明显的关系。古语讲得好：“文武之道，一张一弛。”

在学习生活的安排上要松紧相宜，既要有高效率





和紧张的学习，又要会放开享受和娱乐。上课时，集中思想，开动脑筋；课余，放开自我，锻炼身体，结识朋友。而不是明天考试了，今夜临时抱佛脚，熬个通宵。也不会平时不考试，就天天玩乐。例如，陈毅元帅当年戎马倥偬，日理万机，仍然给自己立下“一闲对百忙”的信条。抽空下下围棋，学一点书法、绘画，垂钓柳荫池边，听听音乐……都能使紧张的思维和肌肉得到休息，获得心情的陶冶和心灵的安宁。

◎保持适中的自我期望水平，不断调整目标和行为

在生活中，你所设置的目标越高，而又因能力所限无法实现时，所遭受的打击就越大，挫折感也越重。由于中学生正值精力充沛、朝气蓬勃的青春年华，对生活充满幻想，对学习和将来的工作怀有较高的期望和要求。但同时生活中的坎坷估计不足，对自己的能力和知识水平缺乏全面认识，所以应根据自己的实际情况来确定具体而可行的奋斗目标，保持中等的自我期望水平，不要过高也不要过低地估计自己。当你解决了眼下的问题后，才能去面对新的、较新的挑战。你不可能跨越中间的一系列问题直接面对高层次的问



题，而不遭遇挫折。

如果觉得自己的目标是合理的，那么就要在理解问题情境的前提下，寻求有效的解决途径。当某一动机或行为一再尝试后，仍未达到目标时，就应学会调整目标或改变行为的方向。

◎不断汲取精神和知识的营养

除了课堂上所学的知识外，要学会从课堂以外汲取知识的营养。平时，你可以顺道浏览书店，看看精彩的电影，有兴趣去听听音乐，参观美术展览，读读书报，这些都有利于你的知识积累。

尽量使自己多和同学、伙伴在一起，与他们共同学习、讨论、游戏，有什么心事尽量向他们吐露，从孤独、烦恼中走出来。也要多与父母、老师沟通，对于他们的话要听进去，然后再去品味，从中你会发现许多经验之谈。因为他们也曾年轻过，也有过与你们相似的心态。你与成年人之间通过沟通，会使自己走出灰暗的心理阴影。

◎从小事做起

理想不是轻而易举就能实现的，需要通过长期努





力才能实现。“千里之行，始于足下。”一旦确定了自己的理想和目标，在执行决定的道路上，不论遇到什么艰难险阻，都能百折不挠、坚定不移，不轻易放弃自己的目标，做到胜不骄、败不馁。相信万丈高楼也是一砖一瓦建起来的。脚踏实地和勤奋正是成功的关键。

◎加强意志的自我锻炼

中学生在发展自我意识的同时，要特别注意培养和提高自我认识、自我检查、自我监督、自我评价、自我命令、自我鼓励等能力。例如，经常用榜样、名言、格言来检查自己，激励自己；经常同先进人物进行比较，明确差距，奋起直追，迎头赶上；加强纪律性，自觉遵守各项规章制度，严格执行各项计划；坚持写日记，经常检查自我，发扬优点，克服缺点；等等。

◎培养勇气，战胜逃避

勇敢者对未来抱有坚定的希望，他敢于正视困难，不指望投机取巧的侥幸，能认真地对待每一次挑战，把挑战当作通往成功的起点。勇敢者不会逃避，不会推卸责任，哪怕是前面危机四伏，只要有一丝阳光，



也要以百倍的努力去争取，对未来始终抱有希望。

卡耐基说：“我宁愿把自信和勇气传给我的子女，而不是留下百万元的财产。”去看你害怕的事物，去听你害怕听见的声音，去做你害怕做的事，在恐惧中积累经验，从而消除恐惧。如果你坐在那儿逃避，只能自己骗自己，只会一事无成，也永远不能培养出勇气。

勇气并不等于你的胆量，甚至也不等于你的气魄。勇气更是你博大的胸怀，是你卓越的预测力，是你的自信和你对未来的希望。只有坚定的自信和执著的希望才能赋予勇气以无穷的魅力。





2. 你的精力充沛吗

测验

对以下各题作出“是”或“否”的选择。

- | | 是 | 否 |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 在工作、学习上抱有超过别人的愿望。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 具有积极的人生观。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 不满足于普通的生活方式。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 常常倾听各种人的意见。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 竞争心强烈，但也有逍遥自在的时候。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 敢于向超过自己能力的目标挑战，不太拘泥于结果。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 无论做什么事情，时间观念很强。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 被人指出缺点时，能心平气和地接受。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 经常在脑海里描绘自己要做的事情。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 一时办不到的事情，以后总要想办法做到。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



11. 尽管有的事情未按计划进行，照样安之若素。
12. 被人责难后，自我反省而不耿耿于怀。
13. 做事情时总感到心中感情激荡。
14. 学习不顺心时，能把烦恼抛在一边，悠闲地度过一段时间。
15. 喜欢与不同类型的人一同合作。

评分

评分规则：

每题选择“是”记1分，选择“否”记0分。然后将各题得分相加，算出总分。

你的总分_____

0~8分：精神充沛度较低。性格懦弱，缺乏与人竞争的勇气，典型的“好好先生”。往往过于考虑对方的心情，很少提出自己的主张。做事情没干劲，也没有什么雄心壮志，安分守己。

9~11分：精神充沛度一般。





12~15分：精神充沛度较高。无论对什么都干劲十足，富于挑战性，对学习满腔热情。以充沛的精力对待每一件事，必定能接连不断地取得成功。



中学阶段是人的一生中最宝贵、最有特色的黄金时代，也是学习知识的黄金时代。只有精力充沛才能取得好成绩。为了使自己能接连不断地取得成功，一定要注意以下几点才能保持旺盛的精力。

◎加强营养

在生理发展上，初中学生已进入青春发育期，他们的身体迅速成长，平均每年身高增长约7~10公分，体重每年增长约3~3.5公斤。加上青少年进入初中后，学科门类大大分化，课程内容明显增加。为了保证充沛的精力，每天要按时用餐，尤其是早餐，决不能空腹去上课。蛋白质是不可缺少的营养，它有两种来源。动物蛋白来源于肉类、禽类、鱼类、乳类和蛋类。植物蛋白主要来源于蔬菜和干果。

另外，喝水是不可少的。水是机体的重要组成部



分，占成人体重的70%，占儿童体重的比例更大。人体内水的含量总是维持稳定，从而保持内部平衡，同时又保证体内水的不停运动，以便完成生物功能和排除代谢废物。每天饮水不应低于1升，最适宜的日需量是1.5~2升。

人体虽然对微量元素需求很少，但不可缺少。不平衡的饮食，太少食和偏食都会造成微量元素缺乏。在生活的某些阶段，如生长期，也会出现微量元素缺乏症。微量元素铁的来源主要是肉、肝，还有菠菜和蛋。碘的主要来源是海产品。镁、氟也主要来自全营养粮食和扁豆中。

初中女生由于生理原因，出现第二性征，身体变得丰满，为了减肥不惜代价是不足取的。

◎锻炼身体

运动不但使你的身躯进入良好状态，使自己的潜力得以发挥，而且可以给机体提供尽可能多的氧气，促进细胞代谢。运动还可以有效地控制失眠，帮助你驱除孤独和焦虑，扩大社交圈子。

要学会愉快地锻炼，选择适合自己的运动项目，

