

自我測試 · 完全手冊

贏在起跑 的人生

《心理健康篇》

戈駱〔主編〕

雷靄、馮金華〔編著〕

★ 國際少年村 ★

INTERNATIONAL JUVENILE

國家圖書館出版品預行編目資料

贏在起跑的人生・心理健康篇／雷震，馮金華編著。

--初版。--臺北市：國際少年村，2000〔民89〕

面；公分。--（心理自測文庫；4）

ISBN 957-651-437-1（平裝）

1.心理測驗

179

89002448

心理自測文庫④

贏在起跑的人生《心理健康篇》

NT\$180

雷震、馮金華／編著

2000年4月／初版

〈出版者〉

★國際少年村★

INTERNATIONAL JUVENILE

發行人／林麗霞 新聞局局版台業字第4717號＊郵撥：19324344

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工專對面）

電話(02)2664-2511＊傳真(02)2662-4655

網址／http：<http://www.linyu.com.tw>

E-mail：linyu@linyu.com.tw

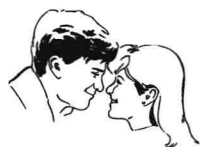
〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和中興街133巷21號1F

電話／02-2231-8612～4＊傳真／02-2921-6308

•法律顧問 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-651-437-1



目 錄

總序／戈駱

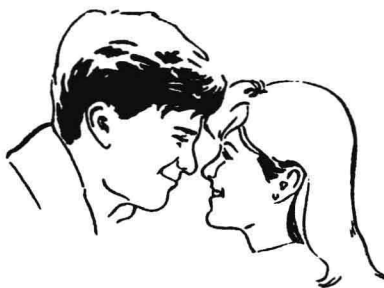
1	你是否悲觀？	11
2	你感到自卑嗎？	19
3	你常感到抑鬱嗎？	24
4	你感到心情壓抑嗎？	29
5	你時常覺得恐懼嗎？	35
6	你是否容易憤怒？	41
7	你總以敵對心態待人嗎？	46
8	你是否有強烈的叛逆心理？	53
9	你的心扉是敞開的還是閉鎖的？	58
10	你處處疑心他人嗎？	64
11	你是一個多疑的人嗎？	69
12	你常常懷疑自己患病了嗎？	74
13	你是否愛嫉妒別人？	79
14	你的嫉妒屬於哪種類型？	83
15	你如何面對競爭？	89

16	你是一個過於敏感的人嗎？	95
17	你容易出現羞怯嗎？	99
18	你感到孤獨嗎？	105
19	你容易焦慮嗎？	111
20	你存在明顯的青春焦慮嗎？	116
21	你存在考試焦慮嗎？	122
22	你患有神經綜合症嗎？	128
23	你有自知之明嗎？	134
24	你是一個樂觀的人嗎？	140
25	你能愉快地接受自己嗎？	145
26	你認為心理疾病是怎麼造成的？	152
27	你認為心理健康應由誰來掌控？	161
28	你的心理承受力強嗎？	169
29	你如何應付心理壓力？	175
30	你需要心理諮詢的幫助嗎？	185





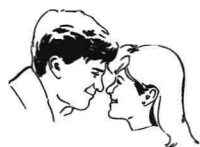
戈駱〔主編〕



贏在起跑^的人生

《心理健康篇》

雷靈、馮金華〔編著〕



目 錄

總序／戈駱

1	你是否悲觀？	11
2	你感到自卑嗎？	19
3	你常感到抑鬱嗎？	24
4	你感到心情壓抑嗎？	29
5	你時常覺得恐懼嗎？	35
6	你是否容易憤怒？	41
7	你總以敵對心態待人嗎？	46
8	你是否有強烈的叛逆心理？	53
9	你的心扉是敞開的還是閉鎖的？	58
10	你處處疑心他人嗎？	64
11	你是一個多疑的人嗎？	69
12	你常常懷疑自己患病了嗎？	74
13	你是否愛嫉妒別人？	79
14	你的嫉妒屬於哪種類型？	83
15	你如何面對競爭？	89

16	你是一個過於敏感的人嗎？	95
17	你容易出現羞怯嗎？	99
18	你感到孤獨嗎？	105
19	你容易焦慮嗎？	111
20	你存在明顯的青春焦慮嗎？	116
21	你存在考試焦慮嗎？	122
22	你患有神經綜合症嗎？	128
23	你有自知之明嗎？	134
24	你是一個樂觀的人嗎？	140
25	你能愉快地接受自己嗎？	145
26	你認為心理疾病是怎麼造成的？	152
27	你認為心理健康應由誰來掌控？	161
28	你的心理承受力強嗎？	169
29	你如何應付心理壓力？	175
30	你需要心理諮詢的幫助嗎？	185



總 序

我們正踏在世紀之交的門檻上，21 世紀的希望和榮耀屬於正在茁壯成長的青少年一代。

青少年時期是由不成熟向成熟人生邁進的過渡時期，被稱為「第二次誕生」和「心理斷乳期」等，在個體心理發展進程中佔有特殊的位置。青少年心理的一個重大轉折就是把目光從外部世界轉向自身，開始思考：自己是一個什麼樣的人？自己想成為什麼樣的人？自己會成為什麼樣的人？自己怎樣成為自己期望的人！心理學家把這種現象稱為「自我發現」，哲學家則稱之為「認識自己」。

人能認識世間萬物，然而認識自己並不容易。認識自己猶如站在「哈哈鏡」前，有時放大，有時縮小，有時甚至自己也不認識自己。總而言之，這往往是一個變形了的「自己」。「自我發現」或「自我認識」不是一個簡單容易的過程。為了實現這個目標，青少年不但需要家長、教師等成人的幫助與指導，而且本人也需要不斷加強學習、探索，通過各種形式和手段，冀圖對自己有一個全面、正確的認識，為未來的成長與發

展打下基礎。認識自己有多種渠道，心理測驗是一種可以借鑑的途徑，能為自我發現或自我認識提供諮詢和服務。

心理測驗，作為增進自我發現或自我認識的重要手段，從本世紀初誕生起，就受到人們的廣泛青睞。在當今西方各國，心理測驗被學校、工廠、企業、軍隊、商業部門、政府機關等廣泛用來測量人格、能力，以此作為確定個人發展趨向、選擇職業、晉升職務的一個重要依據。幾乎每個美國人在成年以前都進行過一次以上的心理測驗。

本叢書所包括的心理測驗，是作者們參考國外有關測驗，結合我國的社會經濟文化狀況，精心編製而成。這些自測形式的測驗，雖然其結果不如標準化心理測驗精確，但其題目短小精悍，操作簡單方便，且仍能為受測者提供一些有價值的信息。另一方面，這些測驗也不需要昂貴的儀器和實驗室支持，而是通過自測的形式，就能了解自己。當然，因為每組測驗都是靠自己來檢驗判斷，所以，誠實是很重要的，特別是不要先看評分標準，也不要用模稜兩可的答案給自己加分。只有這樣，才能真正有效地認識自己。

叢書中的測驗涉及青少年所關心的自我的各個方面，可以幫助青少年加深自我認識，客觀地、全面地評價自己的長處和短處，了解自己的大腦、情感、人際關係、心理素質等狀況，發現自己的潛力，進行自我說服和自我教育，為有效的自我完善奠定基礎。每個測驗後面還有一個專家諮詢意見，旨在幫助青少年有決定性的理解，進而利用這些測驗結果，明確自己是否需要改變，哪些方面需要改變，為什麼需要改變和怎樣進行改變。一個人只有認識自己，才能把握自己，發展自己，實現自我存在的價值，相信正處於社會化發展關鍵期的青少年通過



這些測驗，會對自我有許多新的發現，從而更快、更好的走向成熟，去創造一個輝煌的人生。

本叢書的選題來自我們目前從事的青少年心理健康教育實踐。叢書包括《大腦生理》、《情緒智商》、《道德智商》、《心理健康》、《人際交往》、《學習心理》、《心理素質》和《自我認知》、《潛能開發》、《戀愛心理》，共 10 冊。大多數作者都是多年來從事心理諮詢、心理健康教育或實踐的專業工作者，有的則是具有豐富教育、教學實踐經驗的實際工作者。作者們懷著培養 21 世紀高素質一代的使命感和責任感，在精心研究、互相協助的基礎上，把自己的真知灼見融會到各冊書中，給本叢書帶來了微觀與宏觀相結合、理論與實踐相結合、知識性與教育性相結合的特點，使趣味性、可讀性和實用性融為一體。在此，我作為主編，對各位作者朋友無以回報，只能對他們的辛勤勞動表示衷心感謝，對他們的敬業精神表示由衷欽佩，再次道一聲：謝謝！

本叢書是專為青少年朋友編寫的，可作為青少年朋友的課外讀物，也可作為各級各類學校教育工作者、心理輔導教育工作者、青少年研究工作者、教育理論與實踐工作者，以及一切關心青少年成長與發展的人們閱讀參考。叢書 10 冊均為相對獨立的分冊，可以任意選擇其中一冊開始閱讀。各冊中的內容分為測驗、評分和諮詢三部分。通常的順序是先完成前面的測驗，然後按評分標準統計出測驗得分，再閱讀最後的諮詢部分。

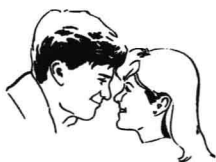
需要請青少年朋友特別注意的是：不要把這些測驗結果當作你某個方面行與不行的絕對標準，測驗結果最多只能提供你在群體中相對水平的線索，循著這條線索，根據實際情況再對

自己的思維方式、人際關係和行為模式等進行適當的調整和改變，您就會因此而生活得更健康、愉快、充實和成熟。

叢書在寫作過程中，各冊作者廣泛參閱和吸收了國內外學者的研究成果，由於涉及到的書目較多，未能一一注明，請予諒解。在此，謹向多年來致力於心理測驗研究，並取得豐碩成果的前輩和同仁表示誠摯的歉意和衷心的感謝！由於編者水平有限，書中難免會有錯誤和不妥之處，尚祈讀者批評指正。

戈 駱

於北京師範大學 1999 年



1

你是否悲觀？

測驗

下列題目中，每題有多數備選的答案。請根據你的實際情況，選擇一個最適合你的答案。

選擇

① 你睡覺時常會做什麼樣的夢？

☐

- A. 緊張可怕的夢
- B. 模糊不清的夢
- C. 令人愉快的夢
- D. 充滿詩意的夢

② 早晨剛剛醒來的時候，你會想些什麼？

☐

- A. 今天天氣怎樣
- B. 喜歡的工作
- C. 不喜歡的工作

D.喜歡的人

③ 你通常如何吃早飯？ ☐

A.拿出必要的時間，擺好在餐桌上吃

B.邊吃邊發牢騷，說自己沒睡飽

C.喜歡邊吃邊交談

D.怕遲到，因此匆匆忙忙地吃

④ 你看報紙時，首先會看什麼？ ☐

A.政治和經濟的新聞

B.體育運動版

C.有關文化的活動

D.休閒、生活、娛樂方面的文章

⑤ 當你讀了有關某件重大事故、犯罪行為或醜聞的消息後，會有什麼反應？ ☐

A.漠不關心

B.擔心這種事會發生在自己身上

C.對司法機關不能整頓秩序表示憤怒

D.並不覺得奇怪，這類事在世界上是常有的

⑥ 你第一次和一個不認識的人見面時，你會—— ☐

A.馬上就信任他

B.等著他問你什麼

C.感興趣地觀察他

D.注意他，但不做結論

⑦ 如果你發現在街上總有人瞧著你，你怎麼辦？ ☐

A.首先看看自己有什麼令人發笑之處

B.很高興

C.走到某個櫥窗的鏡子前去照自己



- D.對此不予理睬，若無其事
- ⑧ 你在一個不熟悉的城市裡找某個地方時…… ☐
- A.搭計程車
- B.去問路人
- C.想辦法自己找到
- D.會擔心找不到
- ⑨ 你對今天的工作有什麼想法？ ☐
- A.希望工作順利
- B.希望工作時間快過去
- C.在工作時能跟同事聊天
- D.希望當天不要出現什麼問題，不要發生不愉快的事
- ⑩ 你在某種比賽失利後，你會—— ☐
- A.很難過，認為這是個不幸的日子
- B.往後還要比賽下去，不獲勝決不罷休
- C.比賽總歸是比賽，總有人要輸，當然自己也不例外
- D.努力想出取勝的辦法
- ⑪ 在吃飯時，你總會—— ☐
- A.痛痛快快地吃
- B.討厭這個、那個，十分挑剔
- C.不愛吃也會強迫自己吃
- D.擔心吃下去後胃不好受
- ⑫ 當你與一個你對他有好感的人爭吵時…… ☐
- A.擔心會導致與他斷交
- B.對此很鎮靜，有自己的想法