

中 学 生 心 理 热 线 丛 书



陈国民 罗晓路 编著

托起明天的太阳

——心理自测咨询



◆ 湖南师范大学出版社

中 学 生 心 理 热 线 丛 书



陈国民 罗晓路 编著

托起明天的太阳

——心理自测咨询



◆ 湖南师范大学出版社

中学生心理热线丛书
托起明天的太阳
——心理自测咨询

主 编 俞国良
副 主 编 李 焰 廖建军
编 著 陈国民 罗晓路
责任编辑 廖建军

湖南师范大学出版社出版发行

(长沙市岳麓山)

湖南省新华书店经销 国防科学技术大学印刷厂印刷

787×1092 32开 9.25印张 213千字

1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷

印数：1—6200册

ISBN7—81031—656—7/G·276

定价：9.50元

总序

俞国良

成长与发展是人类打开 21 世纪大门的金钥匙，也是中学生实现自我完善的重要途径。而自我完善必须提高心理健康水平，这是素质教育的重要组成部分，也是中学生走向现代化、走向世界、走向未来与建功立业的必要条件。21 世纪呼唤心理健康教育！

根据调查和中学生的自我报告，目前中学生中的心理行为问题越来越多，其中初中生有心理和行为问题的占总数的 15%，高中生中约为 19%。42.73% 的学生“做事情容易紧张”，55.92% 的学生“对一些小事过分担忧”，47.41% 的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”，48.63% 的学生“对考试过分紧张，感到有些吃不消”……这是一串触目惊心的数字！中学生中普遍存在着嫉妒、自卑、任性、孤僻、逆反、焦虑、神经衰弱、社交困难、学校恐怖、学业不良、歇斯底里、吸烟饮酒，乃至自杀、犯罪等心理障碍和行为问题。为此，《中共中央关于加强和改进学校德育工作的若干意见》和《中国教育改革与发展纲要》中，都强调“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力”。另一方面，随着心

理科学的发展与普及，大众传播媒介也越来越多地报道了有关心理异常、精神疾患、心理卫生、心理咨询等方面的消息，而中学生受社会阅历和知识的局限，难免会对心理健康教育产生误解与恐惧。在上述背景下，为了促进中学生的健康成长，普及心理卫生、心理健康知识，进行心理品质的培养与训练，我们编撰了这套书。旨在给中学生提供自我教育的方法，培养自我评价的意识，训练自我监控的能力，消除心理障碍，在追求身体健康的同时，努力追求心理健康，预防各种心理疾病，为他们的成长指点迷津、提供咨询与服务。

本丛书以中学生在现实中经常遇到的一系列具体的心理行为问题为线索，紧紧围绕学业不良、语言表达、智力障碍、情绪困扰、交际困难、行为问题、人际关系紧张、人格障碍等方面，在分析诊断基础上，努力遵循提供具体建议的原则，充分利用他人、专家在解决诸如此类问题时的经验和教训，帮助中学生减轻忧虑，走向成功。本丛书坚持科学性和实用性并举，以客观介绍解决问题的具体方法为主，力求通俗易懂、简单明了，特别是对中学生存在的问题，都提出了简明扼要的解决办法。中学生在阅读时可针对自己的问题，一一查找，以便对症下药，冀望在愉快的气氛中使自己健康发展。就内容而言，我们始终注意紧密联系中学生的实际情况和需要，在大量的心理行为问题中，筛选出中学生普遍存在和十分关心的心理行为问题，在解答“怎么办”的问题时，尽量避开中学生难以理解的理论问题和专业术语，以便中学生能在自己的知识范围内有效地阅读参考。

本丛书选题来源于我们目前所从事的中学生心理咨询实践，包括《走出成长的怪圈》、《踏上成功的宝

殿)、《擎起前程的灯塔》、《解开心中千千结》、《我们一起踏青去》、《悄悄地完善自我》、《拓宽生命的空间》、《让他人喜欢自己》、《突破青春的极限》和《托起明天的太阳》等10册。其中《走出成长的怪圈》一册试图从整体上把握中学生的心灵轨迹,为他们的成长发展提供宏观指导;《托起明天的太阳》一册选择了中学生心理自测题52例,内容涉及中学生所关心的各个方面,有助于他们加深自我认识。每个自测题后还有一个专家咨询意见,旨在帮助理解和利用测验结果。其余每一分册精选中学生心理行为问题中某一专题的40多个疑难问题,这些问题是中学生十分关心、普遍存在和亟待解决的。每册就某一专题咨询、解答,10个分册形成一个系列,各分册又与总旨相互关联。各册以书信、门诊热线电话等灵活多样的形式提出问题,并就这一问题列举典型案例,然后进行诊断,找出问题的原因和症结所在,结合心理学知识进行解释,最后提出建设性参考意见,以便中学生能充分认识哪些心理是异常的、有问题的,前因后果是什么,如何通过心理咨询来矫正自己的这些心理疾病,充分体现丛书编写指导思想中的实用性原则。为了使中学生对某一心理问题有更深入的理解和把握,每册后面专附了一个心理学知识信箱,对某些问题进行深层次的阐述,供有兴趣的中学生进一步阅读。

这套书的作者,大多数是多年来从事心理咨询、心理健康研究或实践的工作者,有的作者曾在中国教育电视台主讲过56集大型专题片《中小学生心理咨询与教育》,在电视台、广播电台主持中学生专栏节目“花季风”;有的作者不但在高校开设《心理咨询》课程,而且还在电视台、广播电台主持心理热线节目“心灵港湾”;还有的作者是具有丰富教育、教学实践

经验的中学校长和老师，他们对中学生心理行为问题研究颇有建树，作者们怀着为21世纪培养高素质新一代的美好愿望，在精心研究、通力协作的基础上，把自己对中学生心理行为问题的真知灼见融汇到各册书中。这给本书带来了微观与宏观相结合、理论与实践相结合、知识性与科学性相结合的特点，丛书较完善地将智慧性、可读性和实用性融为一体。

这套丛书既可以作为中学心理健康课的辅助读物，又可以作为第二课堂的课外阅读材料。中学生阅读这方面的书，不但能够针对自己存在的问题与不足，得到健康和成长的指点，而且还能够了解和掌握自身的心理发展过程和规律，从而科学地学习、生活、锻炼和发展。

这套书也值得教师、家长和其他有关人员阅读、参考。因为对于教师和家长来说，如果熟悉心理健康的知识，就可以把握中学生心理发展规律，做到科学有效地培育一代新人，有效地防止在教育、教学过程中因学生的心理行为问题而发生偏差。教师和家长能及时倾听中学生的心声，理解他们的焦虑、苦恼和困惑，并给予相应的咨询，这是时代发展对教师和家长提出的新要求。

这套丛书的写作吸收了国内外学者的有关研究成果。由于涉及到的书目繁多，未能一一注明。在此，谨向有关作者表示诚挚的歉意和由衷的谢意。承蒙中国心理学会副理事长、著名心理学家、教育家林崇德教授的厚爱，亲任丛书顾问，湖南师范大学出版社廖建军老师从丛书的酝酿到出版，做了大量的工作，在此一并致谢。

目 录

1	引子
3	本书使用说明
6	你是左脑占优势，还是右脑占优势
14	你属于哪种神经类型
22	你注意用脑卫生吗
28	你懂得如何为大脑补充营养吗
33	你是外向者还是内向者
38	你像个孩子还是成人
43	你是传统者还是现代人
48	你像男的还是女的
54	你是 A 型性格还是 B 型性格
59	你是内控者还是外控者
64	你有自知之明吗
70	你能悦纳自己吗
76	你的意志品质如何
83	你乐观吗
87	你易焦虑吗
92	你自卑吗

98	你敏感吗
102	你多疑吗
107	你孤独吗
113	你羞怯吗
118	你以自我为中心吗
123	你的嫉妒心强吗
128	你的虚荣心强吗
132	你的大局观如何
140	你的心理承受能力如何
146	你好幻想吗
151	你的闭锁心理如何
156	你存在青春焦虑吗
161	你的逆反心理如何
166	你存在疑病倾向吗
171	你的注意力如何
177	你的观察力如何
183	你的记忆力如何
188	你的思维力如何
193	你的想象力如何
198	你的学习动力如何
205	你的学习习惯如何
210	你的阅读能力如何
215	你存在考试焦虑吗
221	你的创造力如何
226	你的社交能力如何
231	你善于倾听吗
236	你善于与人交谈吗

241	你好争论吗
246	你富于幽默感吗
251	你能把握开玩笑的分寸吗
256	你能成为视觉艺术家吗
261	你能成为音乐家吗
266	你能成为文学家吗
270	你能成为科学家吗
274	你能成为企业家吗
279	你具有成功的心理品质吗

引子

中学时期，是由不成熟的青少年向成熟人生迈进的过渡时期，在个体心理发展进程中占有特殊的地位。青少年心理的一个重大转折就是个体把目光从外部世界转向自身，开始思考自己是一个什么样的人，自己想成为什么样的人，自己怎样成为自己期望的人。心理学家把这种现象称为“自我的发现”。

自我发现或自我概念的确立不是一个简单容易的过程，充满了各种内心矛盾冲突。中学生有时觉得自己相当聪明，有时又发觉自己尽做蠢事；时而认为自己十分坚强，足以应付任何压力；时而又感到自己相当脆弱，缺乏果断作出决定的信心和将一件事做完的毅力。顺利时，觉得自己很了不起；受挫时，又灰心丧气，自愧无能。总之，越是想把自我澄清一下，越是觉得乱糟糟的，理不出一个头绪；越是想理解自己，越是觉得自己身上有着许多未解之谜；越是想把握自己，越是觉得自己

的许多行为不符本意。难怪古希腊人把“能认识自己”看成是人的最高智慧，中国也有句老话：“人贵有自知之明。”

心理测验，作为增进自我认识的重要手段，从它在本世纪初诞生起，就受到了人们的广泛重视。在当今欧美等国，心理测验被学校、工厂、军队、商业部门、政府机关广泛用来测量能力、确定兴趣、鉴别性格、预测成就、发现人才，成为升学分班、录用人员、安排岗位、晋升职务的一个依据。在心理测验机构里，一些经过系统专业训练的心理学家，按照严格的程序规定使用标准化心理测验，为社会提供这方面的服务。

本书推出的 52 个心理测验，是笔者参考国外有关测验，根据我国的社会文化状况，精心编制而成。这些自测形式的测验，虽然其结果不如标准化心理测验精确，但简便易行，仍能为受测者提供一些有价值的信息。这些测验涉及中学生所关心的自我的各个方面，可以帮助中学生加深自我认识，客观地、全面地评价自己的长处和短处，了解自己的心理状况，发现自己的潜力。每个测验后面还有一个专家咨询意见，旨在帮助中学生理解和利用测验结果，明确自己是否需要改变，哪些方面需要改变，为什么需要改变和怎样进行改变。

一个人只有认识自己，才能掌握自己，发展自己，实现自我存在的价值。相信正处于发展关键期的中学生通过这些测验，对自我会有许多新的发现，从而更快地走向成熟，去创造辉煌人生。

本书使用说明

【说明】

本书是专为中学生朋友编写的。书中包括 52 个相对独立的章节，可以任意选择其中一个开始阅读。每个章节都分为测验、评分、咨询三部分。通常的顺序是先完成前面的测验，然后按评分标准统计出测验得分，再阅读最后的咨询部分。

【测验】

每个测验包括 30~60 个测试题，要求中学生作为受测者作出“是”或“否”的回答。自然，题目所述的如果符合自己的情况就回答“是”，如果不符合自己的情况就回答“否”。假如发现某个问题介于完全符合与完全不符合之间，仍必须在“是”与“否”两个之中选出一个较接近事实的答案。

请按顺序对题目一一作出回答，不要跳过某题或漏做某题。在作出选择前，仔细阅读每一道题目，理解其意思后即可

作出选择。答题没有时间限制，但不要对任何一道题思索太久，最好是凭第一次判断来回答。

值得指出的是，测验题目的答案并不是简单地以“正确”和“错误”来区分的。别去猜测作出何种选择才会得分。你要做的只是按自己的实际情况和内心的真实想法回答每一个问题。只有这样，才能保证测验结果的有效、可靠。这里你在做的是自己回答自己，所以你无须顾忌，无须隐讳，你完全可以并且应该在答案中如实地反映自己的想法。

在答完最后一个测试题之前，不要去查阅这个测验的评分标准。

【评分】

先按照评分标准将你的回答转化为分数，然后统计出整个测验的总分。必要时还要统计测验每一项指标的小计分。注意，评分工作开始后，不能再对答案进行修改。

一个测验的最高分和最低分（通常是0分）表示某种心理特征“具有”和“不具有”两个极端。介于最高分和最低分之间的分数，反映了受测者具有某种心理品质的程度。很少有人在测验中得到最高分或最低分。大多数人的得分总是比较接近最高分与最低分的平均数。

书中在这一部分根据得分的多少，对受测者具有什么心理特征，可以归入哪种类型，会有怎样的心理和行为表现作了简单的描述。更具体的说明则要查阅咨询部分。

【咨询】

对测验作了较详细的解说。分析了测验所涉及的心理现象，评介了测验结果，并对受测者今后的发展方向和行动策略

提出了针对性建议。

请你按照咨询部分提示，对你的思维模式和行为风格作适当的调整和改变，相信你会因此而更健康、愉快、充实和成熟。

顺便指出，书中提到的“他”或“他们”，都为第三人称统称，不分男女，除非上下文另有特别说明。

你是左脑占优势， 还是右脑占优势

【测验】

1. 别人征求你的意见时，你是否总要在彻底弄清事情的来龙去脉后才表态？是 否
2. 你是否有记日记的习惯？是 否
3. 遭遇挫折时，你总是苦思冥想，试图找出全部原因吗？是 否
4. 比起抒情性散文，你更喜欢阅读一些议论性杂文吗？是 否
5. 你是否认为，一部好的电影，它最精彩的部分往往是其中的对白？是 否
6. 晚上，你总是在感到困了时才上床睡觉，而没有固定的就寝时间吗？是 否

7. 你是否不太记歌词，只是喜欢听听或哼哼歌曲的旋律而已？ 是 否

8. 你很容易摆脱失败时的沮丧情绪吗？ 是 否

9. 对你来说，要做的事情不到非要完成的时候不着急吗？

是 否

10. 只要感到肚子饿了，你就吃些东西吗？ 是 否

11. 你写信时是否注意分段，并加上适当的标点符号？

是 否

12. 你在学习前总要先作一个计划吗？ 是 否

13. 你常把自己看过的好的影视节目或小说详细地讲给别人听吗？ 是 否

14. 有人送你一件你喜欢的小礼物，你是否总是要仔细考虑一下他的动机？ 是 否

15. 回答问题时，你注重答案的全面、完整吗？

是 否

16. 你是否喜欢诗？ 是 否

17. 打牌、下棋的时候，你常玩到尽兴为止吗？

是 否

18. 看书和杂志时，你常常只是挑出一些感兴趣的段落加以阅读吗？ 是 否

19. 社会上一掀起什么新的游戏热，你是否希望能率先尝试一下？ 是 否

20. 你对每天的活动大大咧咧，有些事延误到第二天也不太在乎吗？ 是 否

21. 你每天总是在某个固定时间大便吗？ 是 否

22. 如果你初学溜冰，你喜欢先看书或请教别人弄懂原理后再去尝试吗？ 是 否