

赵有业 编著

心理自我测评与调适

北京医科大学
中国协和医科大学联合出版社

心理自我测评与调适

——心理天平自我调衡

赵有业 编著

北京医科大学
中国协和医科大学联合出版社

〔京〕新登字147号

心理自我测评与调适
——心理天平自我调衡

赵有业 编著
责任编辑：陈永生

*

北京医科大学联合出版社出版
中国协和医科大学

北京顺义牛富屯福利印刷厂排版

北京昌平星城印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 1/32 7.875印张 69千字

1992年8月第1版 1995年9月北京第3次印刷

印数：4001—7000

ISBN7-81034-157-X/R·157

定价：10.00元

前 言

心理学是“探索人的灵魂奥秘”的科学。它具有诱人的魅力。人的心理现象，绚丽多姿，变化万千。人的心理变化，不仅对自身的生活、学习和工作有举足轻重的影响，而且与自己的心身健康息息相关。

科学地认识和理解人的心理变化，对己、对人、对社会都有裨益。编者认为，人的心理变化，自己应该是了解的。只有自己了解自己，才能掌握自己，控制自己，进而发展自己，实现自我存在的价值。

在人的一生经历中，往往经受着社会的种种压力和不同程度的精神刺激，凡此都可造成心理天平的失衡，导致社会适应不良，影响心身健康，严重者引起心理疾病。然而，心理天平的调衡，无疑个人起主导作用。对此，人们不尽了然，故本书从心理卫生的角度，提供心理自我测评与调适的理论与技巧，以期达到心理天平自我调衡的目的，旨在保持心理健康和社会适应良好。

本书在编写过程中，援引并采用了国内外一些专家的论点、材料、实例、测验等，在此致以谢忱。为了表示对原著者的尊重和感谢，凡引用的材料，均在本书的参考资料中列出，特此说明。

由于编写者水平所限，又匆忙编写，不当和纰谬之处在所难免，敬请读者不吝赐教，批评指正，至为感激。

赵有业

1992年2月于哈尔滨

目 录

一、心理与健康	(1)
(一) 人的心理活动的实质	(1)
(二) 人的心理现象	(6)
(三) 怎样才算心理健康	(15)
(四) 心理不健康有哪些主要表现	(18)
(五) 心理不健康的原因是什么	(26)
(六) 了解心理活动的方法有哪些	(29)
(七) 如何保持心理健康	(30)
(八) 心理压力的测评与自我调节	(33)
二、感知测评与调适	(38)
(一) 什么是感觉	(38)
(二) 感觉异常有哪些表现	(39)
(三) 什么是知觉	(39)
(四) 知觉异常有什么表现	(40)
(五) 感知觉异常的测验	(41)
(六) 记忆——智慧的宝囊	(42)
(七) 记忆障碍有什么表现	(43)
(八) 记忆测验	(44)
(九) 改善记忆力的方法	(45)
(十) 什么是注意	(46)
(十一) 随意注意和不随意注意	(47)
(十二) 如何培养注意力	(48)

(十三) 什么是思维.....	(50)
(十四) 思维异常有什么表现.....	(51)
(十五) 思维类型测评.....	(51)
(十六) 如何培养思维能力.....	(54)
三、情绪测评与调适.....	(56)
(一) 什么是情绪.....	(56)
(二) 情绪与情感的区别.....	(57)
(三) 什么是情绪反应.....	(57)
(四) 情绪健康的标志.....	(59)
(五) 情绪对健康的影响.....	(60)
(六) 情绪异常的自我测评.....	(63)
(七) 如何调适自己的情绪.....	(67)
(八) 如何对付失望情绪.....	(68)
(九) 如何克服不良情绪.....	(70)
(十) 怎样控制紧张情绪.....	(72)
(十一) 如何消除不满情绪.....	(73)
(十二) 怎样摆脱抑郁情绪.....	(75)
(十三) 怎样克服自卑心理.....	(78)
(十四) 如何控制愤怒情绪.....	(81)
(十五) 如何去除怨恨情绪.....	(83)
(十六) 怎样控制恐惧情绪.....	(84)
(十七) 怎样改变焦虑情绪.....	(85)
四、意志测评与调适.....	(88)
(一) 什么是意志.....	(88)
(二) 意志障碍有哪些表现.....	(89)
(三) 意志品质的自我测验.....	(89)
(四) 如何培养自己的意志.....	(92)

五、个性测评与调适	(94)
(一) 个性有什么特征	(94)
(二) 怎样判断个性是否成熟	(95)
(三) 性格类型及其测验	(96)
(四) 怎样矫正A型性格中的某些弱点	(103)
(五) 怎样使内倾性格外倾些	(105)
(六) 怎样克服偏执性格	(106)
(七) 怎样培养良好的性格	(107)
(八) 什么是智力和智力落后	(108)
(九) 如何判断智力落后	(109)
(十) 痴呆及其诊断性测验	(112)
(十一) 你有创造力吗	(114)
(十二) 如何培养创造力	(116)
(十三) 气质与气质类型	(117)
(十四) 气质类型测验与评估	(118)
(十五) 如何根据自己的气质类型选择职业	(124)
(十六) 兴趣——成功的先导	(125)
(十七) 如何培养你的兴趣	(126)
六、社交心理测评与调适	(128)
(一) 社交时应掌握哪些心理原则	(128)
(二) 人际关系谐调的表现	(130)
(三) 人际关系异常的表现	(131)
(四) 人际关系的自我测评	(132)
(五) 人际关系障碍的心理测验	(138)
(六) 你有应付逆境的能力吗	(141)
(七) 怎样克服人际交往中的自卑心理	(142)
(八) 如何克服嫉妒心理	(147)

(九) 嫉妒心理测验·····	(149)
(十) 怎样克服社交恐惧症·····	(155)
(十一) 怎样区别友情与爱情·····	(157)
(十二) 怎样协调人际关系·····	(159)
(十三) 你的“人缘”好吗·····	(160)
(十四) 如何建立良好的人际关系·····	(164)
七、学习与成才心理调适·····	(167)
(一) 如何确立自己的奋斗目标·····	(167)
(二) 怎样培养学习兴趣·····	(168)
(三) 学习时注意力不集中怎么办·····	(170)
(四) 如何预防学习疲劳·····	(172)
(五) 遇到了挫折怎么办·····	(174)
(六) 考试“怯场”怎么办·····	(176)
(七) 你适合做哪项工作·····	(178)
(八) 职业“不称心”怎么办·····	(180)
(九) 你能成功吗·····	(182)
(十) 你敢冒险吗·····	(185)
(十一) 你的前途如何·····	(187)
(十二) 如何调节你的生活节奏·····	(190)
八、恋爱心理测验与调适·····	(193)
(一) 爱情与“一见钟情”·····	(193)
(二) 恋爱对人的心理健康有影响吗·····	(195)
(三) 成功的恋爱应具备哪些心理条件·····	(196)
(四) 爱情的交流和回报·····	(198)
(五) 姑娘对你有爱的情感吗·····	(200)
(六) 你对异性的兴趣如何·····	(202)
(七) 恋爱中常见的心理冲突与挫折·····	(204)

(八) 你有“单相思”吗.....	(207)
(九) 热恋青年如何排除性驱力的干扰.....	(211)
(十) 恋爱中的意志控制.....	(212)
九、婚姻心理测验与调适.....	(215)
(一) “结婚是爱情的坟墓”吗.....	(215)
(二) 你了解自己的伴侣吗.....	(217)
(三) 你想知道你的婚姻是否幸福吗.....	(219)
(四) 夫妻如何相适应.....	(224)
(五) 夫妻间的心理调适.....	(228)
(六) 怎样对待家庭矛盾.....	(232)
(七) 怎样对待“婚外恋”.....	(234)
(八) 夫妻关系测量.....	(236)
(九) 怎样保持美满婚姻.....	(238)
(十) 婚姻前景预测.....	(240)

一、心理与健康

(一) 人的心理活动的实质

人的心理活动，绚丽多姿，丰富多采，且而在动态中涟漪不绝，千变万化。我们还记得，法国伟大作家雨果曾经说过：“世界最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的灵魂。”我们可以这样说，在人的一生中，从呱呱坠地，到龙钟老态，每一件人类的实践活动，无不闪烁着心灵之光。

诚然，人的心理现象，本来是每个健康人时刻进行着的脑的功能活动，是人们司空见惯的客观事实，例如，人的感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志等等，这些都是人们的心理活动，并不玄虚，又不神秘。但是，古往今来，由于受到唯心论的影响，把心理认为是寄居在人体内的灵魂；甚至有人认为，“心理就是唯心主义的玄妙哲理”；心理就是“猜心术”，等等。凡此种种的臆测和议论，给人类复杂的心理活动蒙上了层层面纱，使人感到心理现象神秘莫测。那么，人的心理现象究竟是什么呢？只有辩证唯物主义的哲学，才能作出科学的回答。正如列宁所说，心理是“头脑的机能，是外部世界的反映”。

1. 心理活动是脑的机能：随着科学的进步，人类才逐渐认识到心理活动与脑有着十分密切的关系。人脑是心理活

动产生的物质基础。心理活动是脑的机能，也是人脑的属性。人类认识的产生，情感的表达，意志的形成，动机的触发，都与脑息息相关。脑制约人的心理活动。我们可从以下几方面来论证心理活动是脑的机能。

(1) 心理活动是物质发展到高级阶段的产物。从物质起源来看，地球上最早出现的是无生命物质，而后形成了有生命的物质——生物。生物又分化为植物和动物。动物发展到一定阶段，便产生了神经系统。有神经系统的动物，就开始具有简单的感觉了，即心理现象产生了。随着动物的进化，神经系统逐渐完善，心理活动也就随之越来越复杂。动物进化到灵长类，特别是从猿进化到人的过程中，由于在劳动中，有了语言，使人脑发展到一个特殊阶段，成为在结构上极为复杂，机能上极为灵活的“特殊物质”。人脑有100亿~1 000亿个神经元。9 000万个辅助细胞。人的高级心理活动，就是建立在这些神经元和细胞之间错综复杂的联系的物质基础之上的。用现代术语来讲，人脑已成为接受、加工和重现信息的器官。有人估计，在一个人的一生中，他的大脑可以贮存1 000万亿的信息单位，相当于全世界图书馆藏书的信息量。有人做过比较，仅人脑的网络系统就比北美洲的全部电话、电报通信网络还要复杂。我们只有了解人脑的特殊结构和功能，才能透彻地掌握人的各种各样的心理活动。

(2) 心理的发生和发展也是以脑的发育为基础的。从人体的个体发育来看，心理的发生、发展与脑的发育有关。新生儿大脑细胞的数量与成人相近，但其皮层比成人薄，沟回比成人浅，脑重比成人轻。婴儿长到12岁左右，脑重接近成人。儿童的心理活动，随着脑的发育而逐渐发展。当然，儿

童的心理发展，并非单纯依赖脑的发育成熟，环境和教育的影响也起巨大的作用。

(3) 临床实践证明，人脑不同部位的损伤或疾病，可引起心理活动相应的失调。人脑额叶某部位受到损伤，人就不能通过自我意识，主动地调节自己的行为；如果人脑左半球中央前回底部受到损伤，就会导致运动性失语症。患这种失语症的人，可以看明白文字，听懂别人说话的意思，但却不能用语言表达自己的思想。如果损伤大脑额叶上回后部，可导致感觉性失语症，病人可以讲话、写字，也可以看书、读报，但听不懂别人说话。如果人脑的顶叶角回受损伤，可导致失读症，病人看不懂书面文字。如果人脑的海马部位到损伤，人可丧失记忆。

据香港《快报》载：13岁的英国男孩拜因，由于脑细胞出现问题，竟把自己心爱的小狗误认为蜜瓜而吃掉。

一日晚，拜因的父亲在外赴晚宴回家，发现拜因满口鲜血，困惑地坐在客厅中。而那条可怜的小狗在厨房门外奄奄一息，肚子有一大块肉被扯去，显然，拜因是用口来吃这条狗的。

替拜因治疗的临床心理学家认为，拜因的毛病出在脑部。脑部一个区域的细胞突然失去，使拜因对事物的形态认识发生了偏差，失去判断事物的能力。他把眼前的狗判断为蜜瓜而吃掉。这些事实举不胜举，都有力的证明了心理是脑的机能，脑是心理的器官。

2. 心理活动是客观现实的反映：人的心理活动，就其产生来说是脑的机能，就其内容来说则是客观现实的反映。心理现象的产生，乃是客观事物作用于人脑的结果，没有客观事物作用于人脑，心理活动就不能产生。

(1) 客观存在是心理活动的源泉。脑是心理的器官，是产生心理活动的物质基础。但是，人的心理并不是人脑的固有产物，而是客观存在在人脑中的反映。客观存在是人的心理活动的源泉。如果说，人脑是加工厂，感觉是原料的采购员，那么，心理就是产品。这就是说，如果没有客观事物作用于人的感官，人脑这个加工厂就生产不出产品，就形成不了人的心理。就连睡眠中出现的心理现象——梦，也是客观现实的反映。

美国心理学家戴维·福克斯研究了盲人的梦。这些盲人中，有的是生下来就双目失明，为先天性盲；有的是因疾病或意外事故而致盲，为后天性盲。福克斯借助于脑电波监测仪，监测6位盲人睡眠中脑电波活动。当监测仪显示梦境结束时，便把盲人叫醒，并让他们描述梦中的经历。研究结果表明，先天盲人，从未见过任何东西，他们的梦里也就没有视觉形象。在日常生活中，他们靠辨别声音和触摸物体来理解、认识世界。同样，他们的梦也是通过这些感觉而形成的。比如，有的人听到开风机声音，听到洗衣机的转动声和水流声；有的梦到自己用手收拾厨房里的蔬菜……。而后天性失明的盲人，他们所做的梦就是另外一番情景了。有位女盲人述说，她在梦中到一位朋友家共进午餐，她清楚地见到了朋友和丰盛的菜肴和香槟酒。这位女盲人在梦境中所见到的事物，是她失明前经历过和看过的。而她梦境中的人物形象，正是根据她失明前见到过的朋友塑造出来的。有关盲人梦的研究，揭示了一条真理，梦是对客观现实的反映。

美国心理学家丹尼斯做了一次惨无人道的实验。他从孤儿院里选了40名婴儿，将他们放进严格控制的笼子里，使之完全失去与人和社会交往的条件。经过几年喂养，这40名孩

子全部变成了白痴。可见，人类的社会实践，对心理的发生和发展是多么重要！

我们再举一个例子，说明人的心理活动与客观现实的关系。1920年，印度人辛格，在加尔各答东北的一个叫米德纳波尔的小镇，发现了两个“狼孩”，大的7~8岁，小的只有2岁。后来把他们送进了孤儿院。小的很快死去，大的活到1929年。所谓“狼孩”，指人类的幼童由狼抚育长大。“狼孩”的生理结构和躯体的生长发育同一般儿童没有多大的差别，但其心理活动相差甚远。“狼孩”不会说话，只能发出单调的声音；不懂人类的衣食住行；不会判断、推理和计算；手足并用，着地爬行；不吃素食，吃肉时用牙撕……。

“狼孩”在孤儿院内，经过教育和训练，4年之内只学会6个词；6年才学会直立行走；7年之内也只学会45个词；在她死的时候（16~17岁），其智力水平相当于3~4岁的幼儿。可见，“狼孩”尽管也具备了人的大脑，但却没有人的正常心理活动。这个事例更具体的说明，心理是客观现实在人脑中的反映。

（2）人的心理活动是客观现实的主观反映。事实证明，人对客观现实的反映，并非像照镜子那样机械地决定人的心理活动，而是依据自己的兴趣、爱好、理想、动机、目的等有选择的反映，表现出每个人的主观能动性。就是说，人的心理是主观反映，而不是客观的原型。因为在人的有意识的活动中，外部条件能否起作用，并不简单地决定于外部条件，而是决定于外部条件落在一个什么样的内部条件的基础上，决定于外部条件和内部条件矛盾统一的关系上。例如，对外界存在的同一棵树，不同的人会有不同的反映。林学家会分辨它是针叶或阔叶的科属；画家会考虑它的画面和线

条；作家会联想“白杨礼赞”或“松树风格”，并赋予诗意等等。所以，对客观世界的反映的过程中，表现出人的不同个性。

（二）人的心理现象

人生活在极其复杂的自然环境和社会环境之中。因此，人的心理现象也是极其复杂、丰富多彩的。心理现象的表现形式是多种多样的。通常，我们把人的心理现象分为心理过程和个性心理两大部分。

心理过程还可分为认识过程、情感过程和意志过程。

个性心理又可分为个性心理特征——能力、气质和性格；个性倾向性——包括需要、动机、兴趣、信息和世界观等。

1. 认识过程：人生活在世界上，总要不断地认识周围环境。所谓的认识过程，是指人在实践活动过程中，对客观事物的现象和本质的反映过程。

我们用眼睛看到颜色，用耳朵听到声音，用鼻子嗅到气味，用舌头尝到味道等，这些是对外界事物个别属性的认识，我们称为感觉。

当我们看到苹果的颜色和形状，摸到它表皮光滑，闻到它的香气，尝到它的甜味时，我们对苹果整体属性的反映，称为知道。

人能记住感知过的事物，必要时能回忆起来，这就是记忆。

人利用感知和记忆的材料，进行分析、综合、抽象、概括，反映事物的本质和规律，这就是思维。

人还能用感知和记忆的材料，创造出未曾经历过的形象，这就是想象。

可见，感觉、知觉、记忆、思维、想象等都是认识事物过程中的心理现象，所以，称为认识过程。

我们在认识客观世界的过程中，总是把精力集中在所反映的事物上，这就是我们所说的注意。注意是认识事物的必要条件，它总是伴随着认识过程。

2. 情感过程：“人非草木，熟能无情”。人对客观事物的认识不是无动于衷的。

我们还记得，当我们坐在电视屏幕前，目不转睛地盯着中国与秘鲁女排的激战……；当看到郎平、张容芳弹不虚发，郑美珠、陈亚琼双人拦网屡屡奏效时，我们的心情是多么喜悦和激动啊！这就是人的情感。

情绪与情感，是人对客观事物的一种特殊的反映形式。具体地说，人对客观事物是否符合自己需要而产生的态度体验，我们称为情绪或情感。例如，工作取得成绩使人高兴；失去亲人使人悲伤；遇到危险使人恐惧；明媚的春光使人愉快；恶人的无耻行径使人愤怒等等，这些都是人对客观事物的情感体验的不同表现形式。与生理需要相联系的态度体验，称为情绪，这是人和动物都有的；与精神需要和社会需要相联系的态度体验，称为情感，这是人类特有的，是一种高级、复杂的体验。

情绪和情感也是人对客观现实的一种反映形式，但它不同于认识过程。认识反映客观事物本身，而情绪和情感则是反映客观现实与人的需要之间的关系。认识是通过形象或概括来反映客观事物，而情绪和情感则是通过态度体验来反映客观事物与人的需要之间的关系。这就是说，不是任何客观

事物都能引起我们的情感反映，只有那些与我们的需要有关的客观事物，才能引起人的情感活动。当客观事物满足人的需要时，人就产生肯定的情感体验，例如愉快、欢乐、满意、高兴等；当客观事物不能满足人的需要，人就会产生否定的情绪体验，例如苦恼、忧愁、不安、愤怒等。

情绪或情感不但与人的健康关系极为密切，而且在人们认识和改造客观世界的活动中，起巨大的作用。正如列宁所说：“没有人的情感，就从来没有，也不可能有人对真理的追求。”

3. 意志过程：人通过认识过程来认识客观世界；通过情感活动来体验客观事物与个体需要之间的关系；而且还要通过意志行动来改造客观世界。在人们的实践活动中，凡是建立在某种需要或某种愿望的基础上，确定一个奋斗目标，并为实现这个目标，有意识地支配、调节其行动，克服各种困难，实现预定目标的心理过程，我们称之为意志。简言之，意志就是自觉调节行动，努力实现预定目标的心理过程。例如，学生为了争取优异成绩而聚精会神地听课，认真完成作业；工人为了提高生产率而忘我地劳动；教师为达到教学目的而刻苦地钻研教材……，这些都是人的意志表现。

从人的意志表现看，意志有3个主要特征：

(1) 有明确的目的性。人在实践中认识客观世界，并且产生了一定的需要，因此，就形成了行动目的。例如，高山挡路，人们为了来往方便，又认识到移山开路是可行的，就会决定动工筑路。所以，意志就是表现在人们预先确定的目的及有计划组织行动来实现目的的过程中。有自觉目的的行动，才表现出人的意志。在这种意志支配下的行动叫做意志行动。

(2) 意志与克服困难相联系。任何有目的的行动，总会