

道德智商 自测与咨询

● 冯金华 张力 浙江人民出版社

心理自测丛书
XINLI ZICE CONGSHU

主编 戈骆



心理自测丛书
XINLI ZICE CONGSHU

道德智商自测与咨询

冯金华 张力

浙江人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

道德智商自测与咨询/冯金华,张力编著. - 杭州:浙江人民出版社,1999.9(2000.6)

(心理自测丛书)

ISBN 7-213-01850-7

I.道… II.①冯… ②张… III.道德-智力商数-心理测验 IV.B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21953 号

道德智商自测与咨询

冯金华 张 力 编著

- 出版发行 浙江人民出版社
(杭州体育场路 347 号)
- 丛书策划 周游工作室
- 责任编辑 高亚鸣(特约)
- 封面设计 信天翁工作室
- 责任校对 李育智
- 经 销 浙江省新华书店
- 激光照排 杭州天天电脑信息处理有限公司
(杭州武林路 125 号)
- 印 刷 浙江大学印刷厂
(杭州玉古路)
- 开 本 787×1092 1/32
- 印 张 5.375
- 字 数 11 万
- 插 页 2
- 印 数 8001-12000
- 版 次 1999 年 6 月第 1 版
2000 年 6 月第 2 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-01850-7/B·55
- 定 价 8.50 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



序 言

我们正踏在世纪之交的门槛上，21 世纪的希望和荣耀属于正在茁壮成长的青少年一代。

青少年时期是由不成熟向成熟人生迈进的过渡时期，被称为“第二次诞生”和“心理断乳期”等，在个体心理发展进程中占有特殊的位置。青少年心理的一个重大转折就是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，自己会成为什么样的人，自己怎样成为自己期望的人。心理学家把这种现象称为“自我发现”，哲学家则称之为“认识自己”。

人能认识世间万物，然而认识自己并不容易。认识自己犹如站在“哈哈镜”前，有时放大，有时缩小，有时甚至自己也不认识自己。总



之，这往往是一个变形了的“自己”。“自我发现”或“自我认识”不是一个简单容易的过程。为了实现这个目标，青少年不但需要家长、教师等成人的帮助、指导，而且本人也需要不断加强学习、探索，通过各种形式和手段，冀图对自己有一个全面、正确的认识，为未来的成长与发展打下基础。认识自己有多种渠道，心理测验是一种可以借鉴的途径，能为自我发现或自我认识提供咨询和服务。

心理测验，作为增进自我发现或自我认识的重要手段，从本世纪初诞生起，就受到人们的广泛青睐。在当今西方各国，心理测验被学校、工厂、企业、军队、商业部门、政府机关等广泛用来测量人格、能力，以此作为确定个人发展趋势、选择职业、晋升职务的一个重要依据。几乎每个美国人在成年以前都进行过一次以上的心理测验。目前，我国高考中正在全面推广的综合能力测试，也可以说是这种心理测验的形式之一。

本丛书所包括的心理测验，是作者们参考国外有关测验，结合我国的社会经济文化状况，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，但其题目短小精悍，操作简单方便，且仍能为受测者提供一些有价值的信息。另一方面，这些测验也不需要昂贵的仪器和实验室支持，而是通过自测的形式，就能了解自己。当然，因为每组测验都是靠自己来检验判断，所以，诚实是很重要的，特别是不要先看评分标准，也不要模棱两可的答案给自己加分。只有这样，才能真正有效地认识自己。

丛书中的测验涉及青少年所关心的自我的各个方面，可以帮助青少年加深自我认识，客观地、全面地评价自己的长



处和短处，了解自己的大脑、情感、人际关系、心理素质等状况，发现自己的潜力，进行自我说服和自我教育，为有效的自我完善奠定基础。每个测验后面还有一个专家咨询意见，旨在帮助青少年有针对性地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，才能把握自己，发展自己，实现自我存在的价值，相信正处于社会化发展关键期的青少年通过这些测验，会对自我有许多新的发现，从而更快、更好地走向成熟，去创造一个辉煌的人生。

本丛书的选题来源于我们目前从事的青少年心理健康教育实践。丛书包括《大脑生理自测与咨询》、《情绪智商自测与咨询》、《道德智商自测与咨询》、《心理健康自测与咨询》、《人际交往自测与咨询》、《学习心理自测与咨询》、《心理素质自测与咨询》和《自我认知自测与咨询》，共8册。大多数作者是多年来从事心理咨询、心理健康教育或实践的专业工作者，有的则是具有丰富教育、教学实践经验的实际工作者。作者们怀着培养21世纪高素质一代的使命感和责任感，在精心研究、互相协作的基础上，把自己的真知灼见融会到各册书中，给本丛书带来了微观与宏观相结合、理论与实践相结合、知识性与教育性相结合的特点，使趣味性、可读性和实用性融为一体。在此，我作为主编，一介布衣，两袖清风，对各位作者朋友无以回报，只能对他们的辛勤劳动表示衷心感谢，对他们的敬业精神表示由衷钦佩，再次道一声：谢谢！

本丛书是专为青少年朋友编写的，可作为青少年朋友的课外读物，也可作为各级各类学校教育工作者、思想教育工



作者、青少年研究工作者、共青团干部、教育理论与实践工作者，以及一切关心青少年成长与发展的人们阅读参考。丛书8册均为相对独立的分册，可以任意选择其中一册开始阅读。各册中的内容分为测验、评分和咨询三部分，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。需要提请青少年朋友注意的是，不要把这些测验结果当作你在某个方面行与不行的绝对标准，测验结果最多只能提供你在群体中相对水平的线索，循着这条线索，根据实际情况再对自己的思维方式、人际关系和行为习惯等进行适当的调整 and 改变，就会因此而生活得更健康、愉快、充实和成熟。

丛书在写作过程中，各册作者广泛参阅和吸收了国内外学者的研究成果，由于涉及到的书目较多，未能一一注明，请予谅解。在此，谨向多年来致力于心理测验研究，并取得丰硕成果的前辈和同仁表示诚挚的歉意和衷心的感谢！由于编者水平有限，书中难免会有错误和不妥之处，尚祈读者批评指正。

戈 骆

于北京师范大学

1999年2月8日



目 录

序言.....戈骆

- 1 你的修养如何?/1
- 2 你是否有责任感?/5
- 3 你对惩罚的公正感如何?/10
- 4 你对朋友的诚意如何?/16
- 5 你是否诚实?/22
- 6 你是一个有教养的人吗?/26
- 7 你的道德智商发展到什么阶段?/33
- 8 你总是喜欢与人争论吗?/39
- 9 你的恋爱观正确吗?/44
- 10 你的包容力如何?/51
- 11 你的自我形象正确吗?/55
- 12 你会帮助人吗?/62
- 13 你的意志力如何?(1)/67
- 14 你的意志力如何?(2)/73



- 15 你果断吗?/78
- 16 你的自制力如何?/83
- 17 你有必胜的信念吗?/90
- 18 你有美好的理想与前途吗?/95
- 19 你有目标意识吗?/101
- 20 你的职业价值观如何?/105
- 21 你的成就动机如何?/113
- 22 你是否具备合理的信念?/118
- 23 你的事业成就感如何?/124
- 24 你的自主性如何?/129
- 25 人际信任评价问卷/134
- 26 你会成功吗?/138
- 27 你的抱负水平如何?/142
- 28 你是否具有进取性品格?/148
- 29 你的品格如何?/152
- 30 你是否善于坚持真理?/159



1

你的修养如何？

测验

对下列各题作出最适合你的选择。

不
是 定 否

1. 你对待商店里的售货员或饭店的女服务员是不是跟你对朋友那样有礼貌呢？
2. 你是不是很容易就生气？
3. 当别人赞美你时，你会不会向他说“谢谢”？
4. 有人尴尬不堪时，你是否觉得很有趣？
5. 你是不是很容易展露出笑容，甚至在陌生人面前？
6. 你是不是关心别人的幸福和舒适？
7. 在你的谈话和信中，你是不是时常提到自己？
8. 你是不是认为礼貌对一个男子汉无足轻重？
9. 你跟别人谈话时，眼睛是不是一直注

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐



视对方？

☐ ☐ ☐

评分

评分规则：

根据下列表格，将各题得分相加，统计总分。

得分 题号 \ 选择	是	不定	否
1	2	0	1
2	0	2	1
3	2	0	1
4	0	2	1
5	2	0	1
6	2	0	1
7	0	2	1
8	0	2	1
9	2	0	1

你的总分_____

13~18分：说明你有较高的修养。

6~12分：说明你具有一般人的修养。

5分以下：说明你的自我修养较差，需要加强学习。

咨询

个人的修养素质内容十分丰富，主要包括以下几个方面：

首先是道德意识的修养。这是指通过日常生活的道德评价和道德理论的学习以及新旧道德观的斗争，从而获得道德



知识，形成自己的道德观念，成为一个有道德的人的过程。儿童道德意识的发展，大致有四个特点：一是从个别道德条文的肤浅认识到从原则方面加以理解，二是从注重行为的结果到考虑动机和效果的统一关系，三是对道德的评价从他律向自律的发展，四是从看问题的绝对化倾向向对问题的全面分析发展。由此可见，人的道德意识不是先天具备的，而是在后天教育和环境的影响下逐渐发展起来的。

其次是道德情感的修养。道德情感是对自己和别人思想言行是否符合社会道德标准所产生的情感反映。它是品德心理结构中最重要的一部分，仅有一般的道德认识，没有形成道德情感就不能建立起持久的个人品德。道德情感主要表现为责任感、荣誉感、正义感和良心感。

第三是道德意志的修养。道德意志是人们在履行道德义务的过程中所表现出来的战胜困难的毅力。道德意志的修养，就是树立正确的人生观，积极进行道德实践，在与困难作斗争的过程中自觉地经受锻炼和考验，培养起坚强的道德意志，从而使道德行为持之以恒。

第四是道德行为的修养。道德行为指在一定的道德意识支配下所采取的行为。看一个人是否具备一定的道德品质，不在于他的言论多么动听，而在于他的言行是否一致。道德行为是衡量一个人道德觉悟水平的重要标志。道德行为的修养，就是要加强道德行为的训练，使道德行为成为人们自然的日常习惯。

以上四点道德修养的培养是互为促进、互为补充的，如：意识修养有助于行为的修养，而行为修养也反过来促进意识修养的再提高，各种修养的综合提高有利于个体的健康



成长。我们可以从以下几个方面培养自己的修养：

◎遵循道德意识的发展规律

上面所说的四种道德修养中，道德意识起着决定作用，因此从小培养良好的道德意识，有助于修养的综合提高。一般来讲，幼儿的道德认识是笼统的；进入小学以后，逐渐形成完整的道德意识并用它来控制 and 调节自己的行为，但时常有脱节现象；中学生阶段是一个人道德意识发展的定型时期。道德意识成熟前后的可塑性是不同的，因此，需要学校、家庭和社会三者之间的相互协调，也需要各教育主体主要是教师和家长抓紧可塑性大的时期，从小培养儿童良好的道德意识。

◎学会控制自己的情绪

情绪活动必须听从理智和意志的控制，不能放任自流。青少年时期，人的情绪相对来说变化较大，不容易控制。此时的青少年，要学会说话，做事要有理智；遇到生气的时候，一定要保持冷静；即便是发了火，事后一定要采取补救措施，如果是因为自己错误的言行而伤害了别人，就要及时道歉，以消除误会。这样，经过一段时间的锻炼，就能提高自身修养，成为举止文明的人。

◎自觉地严格要求自己

依据一定的规范，克制自己的贪欲，约束自己的行为，即便是一个人独处，也要遵照道德的原则行事。这既是人们进行道德修养的方法，也是道德修养的必要过程。



2

你是否有责任感？

测验

对下列各题作出最适合你的选择。

- | | 不 | 是 | 定 | 否 |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| 1. 你是否觉得自己的良心过好？ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| 2. 你是否经常准时赴约？ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| 3. 你是否信守“值得做的事就做得好”这样的格言？ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| 4. 你总是能受到别人的信赖吗？ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| 5. 你是否喜欢顺其自然地生活？ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| 6. 你是否经常把事情留到非做不可的时候才做？ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| 7. 你是否偶尔有“凡事听其自然”这样的倾向？ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| 8. 你是否很难做那种需要持续集中注意力的工作？ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| 9. 你是否觉得万事开头难？ | ☐ | ☐ | ☐ | |
| 10. 你是否常常丢三落四？ | ☐ | ☐ | ☐ | |



11. 一般讲, 你是一个无忧无虑的人吗? ☐ ☐ ☐
12. 你喜欢写评论文章吗? ☐ ☐ ☐
13. 一般来讲, 你是否以一种严肃、负责的态度对待人生? ☐ ☐ ☐
14. 你被认为是一个容易相处的人吗? ☐ ☐ ☐
15. 如果你说出来要做某事, 是否从不食言, 尽管做此事可能很困难? ☐ ☐ ☐
16. 在工作中你有时是否草率粗心? ☐ ☐ ☐
17. 你接到信件后就立刻给别人回信吗? ☐ ☐ ☐
18. 一般来讲, 你对未来不太关心吗? ☐ ☐ ☐
19. 你能问心无愧地说自己比大多数人都守信用吗? ☐ ☐ ☐
20. 当早晨需要在某一钟点起来时, 你上闹钟吗? ☐ ☐ ☐
21. 你是否总是奉行“劳于先而后享乐”这样的准则? ☐ ☐ ☐
22. 在选举中, 你是否觉得选谁都无所谓? ☐ ☐ ☐
23. 上学时, 你是否偶尔逃过学? ☐ ☐ ☐
24. 你是否有时喝得醉醺醺的? ☐ ☐ ☐
25. 你是否宁愿寻找果皮箱, 而不把废物随手扔在马路上? ☐ ☐ ☐
26. 你定期做牙科检查吗? ☐ ☐ ☐
27. 你对自己的身体状况了解吗? ☐ ☐ ☐
28. 你是否有时装病以逃避不愉快的责任? ☐ ☐ ☐
29. 你是否觉得为自己晚年精打细算毫无意义? ☐ ☐ ☐



30. 如果在街上捡到一件值钱的东西, 你是否把它交给警察?

☐ ☐ ☐

评分

标准答案:

1(+)	2(+)	3(-)	4(+)	5(-)
6(-)	7(-)	8(-)	9(-)	10(-)
11(-)	12(-)	13(+)	14(-)	15(+)
16(-)	17(+)	18(-)	19(+)	20(+)
21(+)	22(-)	23(-)	24(-)	25(+)
26(+)	27(-)	28(-)	29(-)	30(+)

评分规则:

题号后面标“+”的, 答“是”得1分, 答“否”不得分, 答“不定”得0.5分; 题号后标“-”的, 答“否”得1分, 答“是”不得分, 答“不定”得0.5分。各题得分相加, 统计总分。

你的总分_____

15分以上: 认真谨慎, 稳重可靠, 责任心强, 值得信赖, 甚至可能有点强迫性。

15分以下: 平时随随便便, 漫不经心, 不拘礼节, 毁约失信也难以预测, 多少有点缺乏社会责任感。

咨询

责任感是人的道德情感中最为重要的一个方面, 一般指自觉地把应做的事做好的心理态度, 亦即正确地认识个人对社会所承担责任的信念和意志。责任感能激发人们奋发向



上的进取心。责任感强的人，会千方百计动脑筋，完成其职责范围的任务。责任感又能促使人们自觉规范自己的行动，如嫉妒、怨恨、意气用事等一些消极的态度，在责任感的驱使下，往往比较容易消除。

责任感的培养一般来讲与个性的完善有着密切的关系。个体通过道德品质的培养，往往能够主动地按照正确的标准对照自己、评价自己，形成责任感。这样就能自觉地调节自我意识发展中的种种矛盾，使自己正常健康地发展。人的个性总表现在人对事物的态度和行为方式中，如对工作认真、勤奋、努力、踏实等等，这些都与人的道德、品质中的责任感密不可分。

由此可见，责任感的培养对于完善个性、提高道德情感，并进一步促进道德行为的发展是非常重要的。培养责任感可以从以下几个方面入手：

◎中学阶段是关键

我们要遵循道德意识的发展规律，抓住中学阶段这一关键期，从家庭、学校、社会三方面共同努力。这需要三者之间的相互协调，主要是教师和家长积极配合，培养青少年良好的道德意识。

◎从小事做起

人的责任感不是一朝一夕形成的，而是需要经过长期的社会生活实践和日常生活小事的磨炼。因此，培养责任感必须从小事做起，对日常生活中的每一件小事，都要用负责的态度去要求自己，绝不能因为是小事而忽略、放纵。日常生活中的事虽小，却能反映一个人的生活态度，只有严肃对待每一件小事，才能培养起自己认真负责的好习惯，在“大