叩问心灵

心理健康水平自我测试

KUOWENXINLING

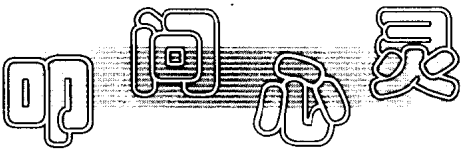
主编／田 夫
编者／张映雄 吴藤伟 罗涌君 莫 芮

四川科学技术出版社

■日本心理学家提示:21世纪是自我心理关注的时代。

■媒体不断向我们传递这样的信息——当今社会，越来越多的用人单位不再过分看重文凭或经验，而开始看重求职者的心理素质，对应聘者进行必要的心理测试。

■现代世界医学对“健康的人”达成普遍的共识：健康的人不仅要有健康的身体，同时还要有健康的心理。



——心理健康水平自我测试

主编　田　夫

编者　张映雄　吴藤伟　罗涌君　莫　芮

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

叩问心灵－心理健康水平自我测试/田夫,张映雄,吴藤伟编著. －成都:四川科学技术出版社,2002.4
ISBN 7－5364－4902－X

Ⅰ.叩… Ⅱ.①田…②张… Ⅲ.心理卫生－心理测验 Ⅳ.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 007472 号

叩问心灵
——心理健康水平自我测试

主　　编　田　夫
责任编辑　宋小蓉
封面设计　韩健勇
版面设计　康永光
责任校对　王　勤　杨璐璐　翁宜民
责任出版　周红君
出版发行　四川科学技术出版社
　　成都盐道街 3 号　邮政编码 610012
开　　本　850mm×1168mm　1/32
　　印张 12.125　字数 270 千　插页 2
印　　刷　郫县犀浦印刷厂
版　　次　2002 年 4 月成都第一版
印　　次　2002 年 4 月成都第一次印刷
印　　数　1－5 000 册
定　　价　20.00 元
ISBN 7－5364－4902－X/B·21

■　版权所有·翻印必究　■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都市盐道街 3 号
邮政编码/610012

二十一世纪是自

我心理关注的时代

编者箴言

●务请诸位读者注意，媒体不断向我们传递着这样的信息——当今社会，越来越多的用人单位不再过分看重文凭或经验，而开始看重求职者的心理素质，对应聘者进行必要的心理测试。这些用人单位目的非常明确——社会竞争日益激烈，身心健康才能更好地胜任工作；进行心理测试有助于用人单位根据员工的不同个性特点，安排合适的工作。

●心理素质是人们工作、生活、学习和成就事业的必备基本素质。

●现代世界医学对“健康的人”达成普遍的共识：健康的人不仅要有健康的身体，同时还要有健康的心理。

●日本心理学家提示：21 世纪是自我心理关注的时代。

●人们常常内心在发问：“我属于哪一种人？”每个人生活在社会的不同人群之中，与不同的群体打交道，于是我们将会面对各种各样的成功与失败、屈辱与尊严、悲愤与喜悦、他人对自己的反应与评价……这时，很多人会忘记或丢失自我。

不发现真正的自我，恐怕你难以决定是保持自由还是屈就顺从。

●很多人可以经过努力，改变自己特定的外部环境、不良的习惯和性格缺陷，但很少想到要改变造成这些状况的自我认识。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

●有的人难以改变他的习惯、个性和生活方式，似乎有这样一个原因：几乎所有试图改变的努力都集中在所谓自我的圆周上而不是圆心上，而这个“圆心”正是我们所说的“心理状态”。

●哈佛大学一位教授提示我们：生活中，一定程度的压力对我们是有利的，因为它可以促使我们的“内部机制”加速运转。但是，一旦你将生活的压力转化为苦恼，变成紧张和焦虑，它就变成了你成功的敌人。当压力变成紧张和焦虑支配你时，你应该认识到，问题的关键在于自我控制情绪和积极的反应。永远不要有意识地“猜想”别人会怎样考虑你和评价你。

●在我们的生活中实际并没有什么“自我优越感”存在。自以为有“自我优越感”的人，实际上受着自卑感的煎熬——他们的“优越的自我”是一种虚构，一种掩饰，他们内心深处的自卑感和不安对别人和对自己隐瞒起来。于是有人便总结出更简洁的一句话：自大是自卑的折射。

●请记住心理学家给我们的忠告：

——认识真实的自己，包括你的长处和弱点，并诚实地对待这些长处和弱点。

——接受自己，信任自己，不必苛求自己。

——拥有健全的自尊心，抛弃一切自卑感。

——随心所欲地、创造性地表现自我，而不是把自我遮掩或伪装起来。

——展现一个与现实相适应的自我，以便在一个现实的世界中有效地发挥作用。

——养成快乐的习惯，保持平和的心态，你就会变成一个主人而不再是奴隶。

——以乐观的心态去享受生活每一天。

自我评价心理

1

心理学家曾把“自我”作了更进一步的分解：公开的我——大家认识的；背脊的我——别人认识，自己不认识；隐私的我——别人不认识，只有自己认识；潜在的我——别人和自己都不认识。

那么，你认识自己吗？

你能准确评价自己吗？

如何认识你自己 2
测试你的自信水平 8
你知道自己的主脑类型吗？ 11
测试你的大脑老化程度 18
评定你的观察力是否敏锐 23
你怀疑你的记忆水平吗？ 26
你的发散思维能力如何？ 29
你觉得自己的思维迟钝吗？ 33

了解自己有无创造的灵感 40
测试自己的想象力 42

个性心理 2

《现代汉语词典》解释：个性——在一定的社会条件和教育影响下形成的一个人的比较固定的特性。

“比较固定”并不意味永远不会改变，尤其是当你意识到自己的潜力、并给自己机会去发展的时候。

关键是，在测试自己心理时，是否发现你只使用了自己个性中的一部分优点？是否准备在进一步发展自己时发挥其他优点？

测定自己的气质 50
你属敏感型、感情型、思考型还是想象型？ 55
自测你的性格类型 58

叩问心灵

莱曼和科尔斯太特内向、外向、中间人格对照表 62
你是个疑心很重的人吗？ 65
自尊量表 67
综合考察你的意志品质 69
从习惯看个性 73
从闲暇时间安排看个性 75
从衣着打扮看个性 78
你的个性心理成熟度如何？ 81
你的自我感觉如何？ 91

情绪心理

3

狭义地讲，情绪只是人的情感的一部分或情感的某个方面。心理学家认为，情绪分心境和激情两种，喜怒哀惧是四大基本形式，只是强弱程度的不同。

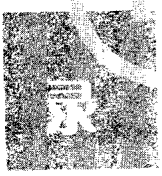
你是经常保持一种常乐的心态，还是怒哀惧紧随其身？愿这些心理测验能给你一些有益的启示。

心理年龄自我测量 98
你有忧郁症吗？程度如何？ 101
焦虑自评量表 104
考试焦虑度的自我测试 106
你对自己的学习状况感到苦恼吗？ 111
测测你对学习的真实兴趣 118
你快乐吗？ 122
你是一个热情的人吗？ 126
你的恐惧感属于正常范围吗？ 129
克制力自我测试 133
自我控制能力测试 136
你有自卑感吗？ 139
自信水平测试 144
精神承受力测试 148
意志力测试 155

4 人际交往心理

一个人在现实生活中，没有人际交往，灵魂是孤独的。

每一个人在人际交往过程中，



充当了两种角度——既是信息的发出者，又是信息的接受者。在各种人际交往关系中，你是获得愉悦和幸福多、还是获得的烦恼和不幸多？

但不管怎样，建议你都从心理学的角度，求得一个合乎实际的真实结论。

与人交往，你属于哪一种类型？ 160
你的人际关系到底如何？ 163
你的交往风格如何？ 174
人际关系自测 180
社交能力自我测试 183
社交能力类型自测 186
不妨测测你的度量大小 189
你与父母之间存在“代沟”吗？ 193
你的包容力如何 197
你善于交朋友吗？ 200
交友能力自测 204
交往水平的自我测试 206
交际技巧自我测量 210

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

你具有取悦他人的潜能吗？ 212
你是否是一个具有魅力的人？ 215
测测你的倾听能力 217
测试你潜在的社交能力 220

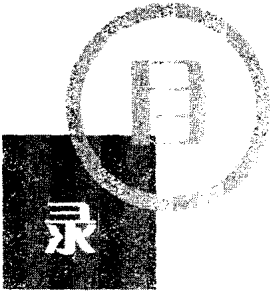
5 社会适应心理

社会化的过程对我们每一个人来说都是至关重要的。

适应社会是我们每一个人工作、生活的基本要求，也是我们获得成功的重要条件。

人们常说，做事难，做人难，处世更难。

在纷繁的社会生活中，你的处事风格、社会适应性、心理承受力、包容力等各个方面，不妨来一番对照自省，或许你能有所感悟，重新找到一个心理平衡的支点。



叩问心灵

你认为你的观念现代吗？ 224
你从心底里如何看待性别差异？ 229
面对挫折，你的受挫弹性如何？ 232
你对人生充满好奇与渴望吗？ 235
你具有良好的处事风格吗？ 239
你是否是一位乐观主义者？ 242
你是否办事果断？ 248
你的求职能力如何？ 251
你具备竞争素质吗？ 258
当你受到打击或挫折时，你的心境正常吗？ 261
自测你的心理适应性 264
你的社会变通性强吗？ 268
你对自己的职业满意吗？ 273
职业兴趣的自我调查 279
你适合从事管理工作吗？ 287
你应付困境的能力如何？ 294
处世能力自我测试 298

心理健康状况

6

封闭的社会必然造成心灵的封闭。面对来自外界的各种各样的刺激，许多人总是将自己的内心感受封闭起来，最后在这种慢性的精神折磨下，心理异常、人格扭曲、精神萎靡，乃至产生身心疾病。然而，长期以来，总有人将这种极不正常的心理封闭歌颂为“忍耐”，扣上了“传统美德”的光环。

相反，对于“心理疾病”，更多人是讳莫如深；对于什么是“心理健康”，恐怕不少人也知之甚少。

心理障碍症状自查 *308*
多种心理疾病综合自测 *314*
中学生心理健康综合测量 *327*
你是否患有焦虑症？ *338*

1 自我评价心理

心理学家曾把“自我”作了更进一步的分解：公开的我——大家认识的；背脊的我——别人认识，自己不认识；隐私的我——别人不认识，只有自己认识；潜在的我——别人和自己都不认识。

那么，你认识自己吗？

你能准确评价自己吗？

如何认识你自己

心理学家曾把“自我”作了更进一步的分解：公开的我——大家认识的；背脊的我——别人认识，自己不认识；隐私的我——别人不认识，只有自己认识；潜在的我——别人和自己都不认识。那么，你认识自己吗？

下面提供的测试题，我们将其分为两类：ABC 三组为一类，DEF 三组为另一类。你只需对各组中的问题回答“是”与“否”即可。如果每组中的问题回答“是”的占多数，就记下该组的编码，如“A”或“D”等；如果回答“否”的占多数，就记下“0”。最后依次将各组编码一一对照“评析”文字，那便是参考答案。

一、［选项］

(一) A 组	是否
1. 你有幽默感吗？	□□
2. 与朋友相处你是可信赖和坦诚的吗？	□□
3. 你能一声不响地坐一小时吗？	□□
4. 你乐于把自己的物品借给别人吗？	□□
5. 你有许多朋友吗？	□□
B 组	
1. 你能吸引住客人的注意力吗？	□□
2. 准确无误，照章办事是你的特点吗？	□□
3. 你坚持储蓄吗？	□□
4. 你喜欢衣着整洁严肃吗？	□□

5. 你是否认为内部规章是必要的？ □□

C 组

1. 你是否公开表露出对某人的反感？ □□
2. 你是否对人傲慢？ □□
3. 在你身上矛盾心情是否强烈？ □□
4. 在同伴中你是否极力想成为注意的中心？ □□
5. 你是否是人们仿效的对象？ □□

(二)D 组

1. 与人交往时，你是否言语粗暴、尖刻？ □□
2. 考试前你是否喜欢夸耀自己，说自己什么都会？ □□
3. 你有没有读格言、警句并做注释的习惯？ □□
4. 你是否一心想，无论如何也要以自己的独出心裁使朋友们大吃一惊 □□
5. 你是否经常以取笑别人为乐？ □□

E 组

1. 你是否认为足球运动员、演员、歌星、电视主持人等职业比工程师、教师、实验员等职业好得多？ □□
2. 在不太熟悉的人中间你是否毫不拘束？ □□
3. 你是否认为傍晚安静地呆在家里看书，还不如出去运动运动好？ □□
4. 你能否保守秘密？ □□
5. 你是否喜欢节日气氛？ □□

F 组

1. 写信时你是否一丝不苟地使用标点符号？ □□
2. 你是否常为双休日消遣娱乐做准备？ □□

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com