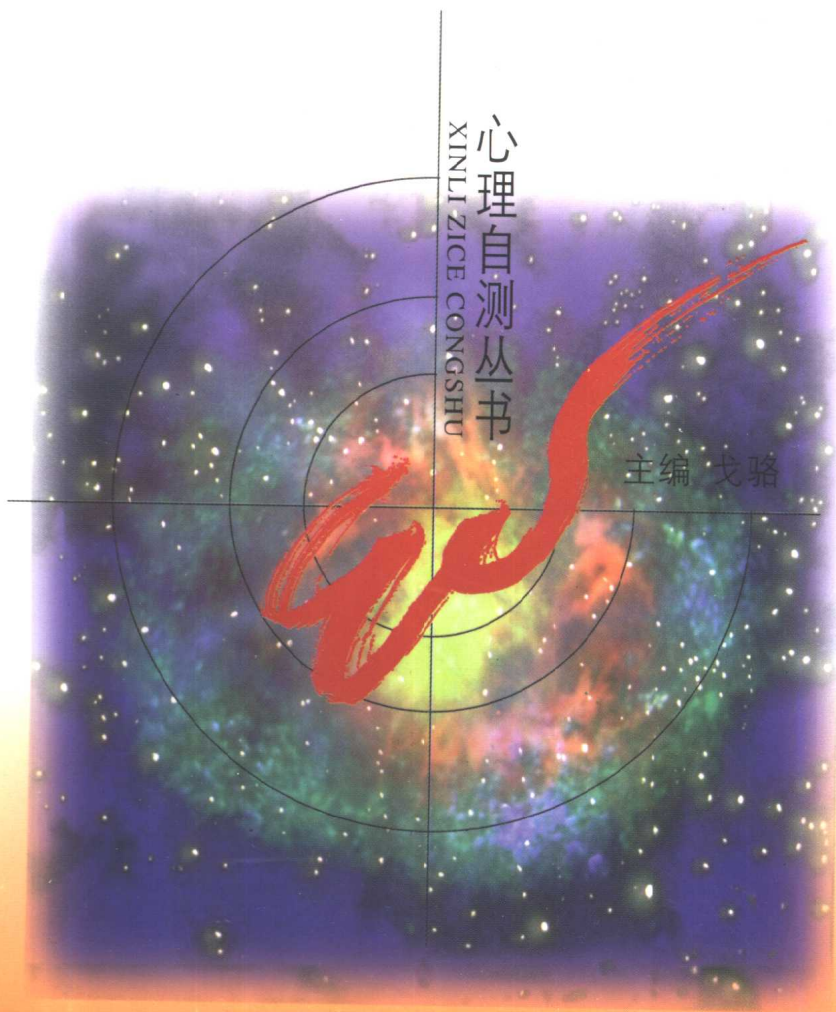


大脑生理 自测与咨询

● 张钦 雷雳 浙江人民出版社

心理自测丛书
XINLI ZICE CONGSHU

主编 戈骆

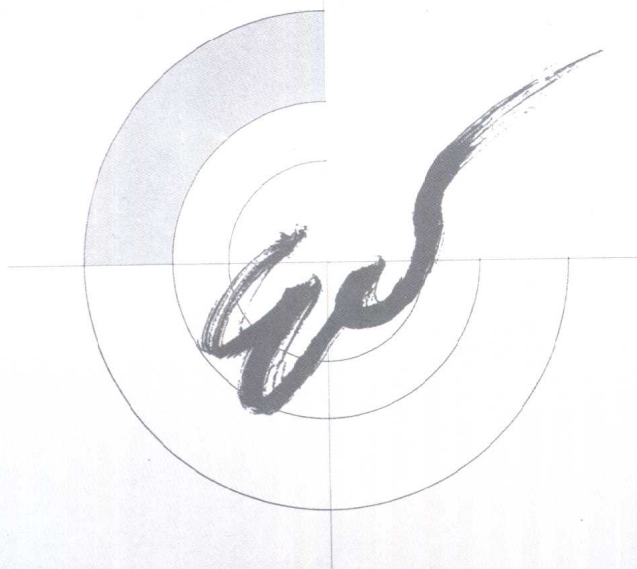


心理自测丛书
XINLI ZICE CONGSHU

大脑生理自测与咨询

张钦 雷雳

浙江人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

大脑生理自测与咨询/张钦,雷雳编著. - 杭州:浙江人民出版社,1999.9(2000.6)
(心理自测丛书)
ISBN 7-213-01844-2

I.大… II.①张… ②雷… III.脑-保健-心理测验
IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21961 号

大脑生理自测与咨询

张 钦 雷 雳 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 周向潮
- 封面设计 信天翁工作室
- 责任校对 鞠 朗
- 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 5.875
- 字 数 12 万
- 插 页 2
- 印 数 8001 - 12000
- 版 次 1999 年 7 月第 1 版
2000 年 6 月第 2 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-01844-2/R · 5
- 定 价 9.00 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、人际关系和行为模式等进行适当的调整 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 你属于哪种神经活动类型?/1
- 2 你的神经类型适合于什么职业?/9
- 3 你是左脑占优势还是右脑占优势?/17
- 4 右脑度测验/25
- 5 如何判断你大脑的工作状况?/34
- 6 你属于哪种时间类型?/40
- 7 如何为大脑补充营养?/44
- 8 你注意用脑卫生吗?/49
- 9 你具有歇斯底里倾向吗?/56
- 10 你的身体素质如何?/64
- 11 你的体力年龄多大啦?/68
- 12 测测你的耐力/75
- 13 你双手的灵活度与运动配合能力如何?/78
- 14 你需要何种运动?/85



- 15 测测你的运动观念/91
- 16 你是一个健康的人吗?/96
- 17 你可能有严重疾病吗?/100
- 18 哪些因素影响你的寿命?/103
- 19 你的生活方式科学吗?/108
- 20 你懂得自我保健术吗?/114
- 21 你的人体常识得几分?/120
- 22 你的心脏功能如何?/129
- 23 你容易得冠心病吗?/135
- 24 测测你的卫生知识/139
- 25 你的医学知识得几分?/144
- 26 你的睡眠知识怎样?/150
- 27 你的饮食安排科学吗?/155
- 28 你属于哪一类饮食者?/161
- 29 可否查查你的营养学?/168
- 30 你对维生素知多少?/175



你属于哪种神经活动类型？

测验

对下列题目作出“是”或“否”的回答。

- | | 是 | 否 |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. 遇到车祸、火灾等突发性事件时，你能控制自己的紧张情绪，迅速采取有效行动吗？ | ☐ | ☐ |
| 2. 通常你一觉睡到天亮，中途不会被风雨声、汽车声吵醒吗？ | ☐ | ☐ |
| 3. 你能迅速开始一项工作吗？ | ☐ | ☐ |
| 4. 动脑筋时间一长你就感到头痛吗？ | ☐ | ☐ |
| 5. 当发现继续争论下去也不能取得一致时，你能首先停止争论吗？ | ☐ | ☐ |
| 6. 你通常入睡很快吗？ | ☐ | ☐ |
| 7. 你常常一遇到困难便放弃原先的计划吗？ | ☐ | ☐ |
| 8. 当让别人做某事时，你能耐心等到他完成吗？ | ☐ | ☐ |
| 9. 你说话很快吗？ | ☐ | ☐ |
| 10. 比平时晚睡两个小时是否会影响你第二天的精神状态？ | ☐ | ☐ |



11. 跑步测验(或比赛)时,你常在信号发出前抢跑犯规吗? ☐ ☐
12. 你是否很容易从悲伤转为愉快? ☐ ☐
13. 当你埋头解难题时,常常会忘记疲劳吗? ☐ ☐
14. 考试前,你能自觉地停止各种感兴趣的活动(如看电视、看小说、玩游戏机),把全部精力投入复习吗? ☐ ☐
15. 你是否早晨起来开始一段时间总感到迷迷糊糊,要过一段时间(如洗完脸后)才能完全清醒? ☐ ☐
16. 你常参加打篮球、踢足球这一类激烈的体育运动吗? ☐ ☐
17. 你做事情有耐心吗? ☐ ☐
18. 你能干好需要手工灵巧的工作吗? ☐ ☐
19. 你精力充沛吗? ☐ ☐
20. 必要时,你能把话说得很慢、很柔和吗? ☐ ☐
21. 你好几次睡过了头,以致误了一些重要的事(如赶火车、上学等)吗? ☐ ☐
22. 考场上的各种声音(如写字声、咳嗽声、监考老师的走动声),干扰了你答题吗? ☐ ☐
23. 你常常忍不住违反公共场所的规则吗? ☐ ☐
24. 你容易适应新环境吗? ☐ ☐
25. 你害怕长跑吗? ☐ ☐
26. 当谈话打扰他人时,你能保持沉默吗? ☐ ☐
27. 你看小说速度很快吗? ☐ ☐
28. 承担有责任性的工作,使你感到心理压力很



- 大吗? ☐ ☐
29. 必要时, 你能控制表现自己的优势吗? ☐ ☐
30. 与同学或他人争论时, 你常能找到新的论据来支持自己吗? ☐ ☐
31. 如果早起一个小时, 你是否会感到精力不济? ☐ ☐
32. 必要的话, 你能否长时间静静地坐着? ☐ ☐
33. 遇到意外之事, 你常常仍能很快找到解决的方法吗? ☐ ☐
34. 繁重的学习, 使你感到精神很疲惫吗? ☐ ☐
35. 上课时, 你常常忍不住与邻座讲闲话吗? ☐ ☐
36. 新学期开始时, 你是否总是不能很快适应学习? ☐ ☐
37. 你相信自己可以战胜各种困难吗? ☐ ☐
38. 需要保密时, 你能控制自己告诉别人事情真相的冲动吗? ☐ ☐
39. 可能的话, 你希望能经常改变自己的职业吗? ☐ ☐
40. 看书、做作业常使你脑袋发胀吗? ☐ ☐
41. 当别人没有说完时, 你常常打断他, 提出自己的问题吗? ☐ ☐
42. 来到新的班组时, 你很快就能与同学们熟悉起来吗? ☐ ☐
43. 你希望从事富于挑战性、竞争性的职业吗? ☐ ☐
44. 两小时后有重要客人来访, 你能利用来访之前的时间专心做一件别的事情(如看书)吗? ☐ ☐
45. 单调、缓慢的工作会使你感到厌烦吗? ☐ ☐
46. 你能熬夜吗? ☐ ☐



47. 你能控制自己不适当情绪的流露吗? ☐ ☐
48. 争论中, 如果对方提出了有说服力的观点,
你能迅速调整自己的立场吗? ☐ ☐
49. 你很少丧失信心吗? ☐ ☐
50. 你经常发火吗? ☐ ☐
51. 你兴趣广泛吗? ☐ ☐
52. 你的忍痛能力强吗? ☐ ☐
53. 当抱怨无助于改善事情的结果时, 你会停止
抱怨吗? ☐ ☐
54. 你是否喜欢生活热热闹闹, 富于变化, 而不
是喜欢生活单调, 没有意外发生? ☐ ☐
55. 你看书时间一长效率便明显下降吗? ☐ ☐
56. 尽管马上得准备第二门课的考试, 但你的脑
中仍不由自主地想到刚考完的第一门考试
吗? ☐ ☐
57. 精神兴奋会使你失眠吗? ☐ ☐
58. 你是否夏天特别怕热, 冬天又特别怕冷? ☐ ☐
59. 你能否控制你的不快, 把该做的事认真做
完? ☐ ☐
60. 你很容易交朋友吗? ☐ ☐

评分

评分规则:

第 4、7、10、11、15、21、22、23、25、28、31、34、
35、36、40、41、50、55、56、57、58 题答“是”记 0 分,
答“否”记 1 分。其余各题答“是”记 1 分, 答“否”记 0



分。

将第 1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31、34、37、40、43、46、49、52、55、58 题得分相加，得小计分甲，它表示神经系统的兴奋强度；将 2、5、8、11、14、17、20、23、26、29、32、35、38、41、44、47、50、53、56、59 题得分相加，得小计分乙，它表示神经系统的抑制强度；将第 3、6、9、12、15、18、21、24、27、30、33、36、39、42、45、48、51、54、57、60 题得分相加，得小计分丙，它表示神经系统的灵活性。

你的甲分数_____

乙分数_____

丙分数_____

一个人神经系统的类型可以从三个方面来划分。

神经系统强度：

甲 + 乙大于 30：说明神经系统属于强型，可以接受外界较强的刺激，并能长时间持久工作。

甲 + 乙小于 10：说明神经系统属于弱型，不能接受外界较强的刺激，工作时间一长很快疲劳。

甲 + 乙大于 10 又小于 30：说明神经系统介于强型与弱型之间。

神经系统平衡性：

甲 - 乙大于 10：说明神经系统为兴奋占优势的不平衡型，常处于兴奋状态，抑制相对较弱。

乙 - 甲大于 10：说明神经系统为抑制占优势的不平衡型，常处于抑制状态，兴奋相对较弱。

甲 - 乙的绝对值小于 10：说明神经系统为平衡型，兴



奋与抑制的力量基本上势均力敌。

神经系统灵活性：

丙大于 15：说明神经系统为灵活型，兴奋过程和抑制过程可以迅速相互替代。

丙小于 5：说明神经系统为不灵活型，兴奋过程和抑制过程的转换缓慢。

丙介于 5 与 15 之间：说明神经系统介于灵活型与不灵活型之间。

咨询

人的心理活动在发生的快慢、力量的强弱、持续时间的长短等方面存在着明显的个别差异。例如，有的人稍不如意就暴跳如雷，显示情绪发生的快速度、大强度；有的人遇事总是冷静沉着，说明情绪发生慢而弱，神经系统对刺激的接受能力强。不但在情绪活动中，而且在认知活动和外部行为上也存在着这种差异。这些都是人的气质的表现。

俄国生理学家巴甫洛夫认为，气质的生理基础是高级神经活动类型。神经类型的划分主要依据人的神经系统在进行基本的神经过程——兴奋和抑制时所表现的不同特性。这些特性包括：(1)强度。它是指神经系统进行高强度或长时间工作的能力。它有两种：兴奋强度和抑制强度。所谓兴奋强度是指引发或加强机体活动并保持这种状态的能力。所谓抑制强度是指制止或减弱机体活动并保持这种状态的能力。(2)平衡性。它是指就兴奋过程与抑制过程而言，是某一种过程占优势，还是两种过程相互平衡。(3)灵活性。它是指兴奋与抑制迅速相互更替的能力。



神经系统三个基本特性——强度、平衡性、灵活性的不同组合构成了各种神经类型。巴甫洛夫认为下列四种神经类型是基本的：

兴奋型(强而不平衡型)：强度大，神经系统可以持久工作而不感疲劳，而且兴奋过程明显地占优势，有时会陷入高度兴奋(如狂喜、暴怒)而难以自制，故又称为不可遏制型。

活泼型(强、平衡而灵活型)：神经系统兴奋过程与抑制过程的强度都较大，两者相互平衡，并能实现迅速转换。在各种复杂变化的环境中，属于这种神经类型的人能迅速作出反应，调整行为，故适应良好。

安静型(强、平衡而不灵活型)：除兴奋过程与抑制过程的转换速度缓慢外，其他一些神经特性与活泼型相似。具有这种神经类型的人面对外界各种刺激不慌不忙、沉着迟缓，以不变应万变。

抑制型(弱型)：细小的刺激就会使神经系统进入紧张工作状态。因为兴奋和抑制两种过程都是弱的，所以对过强的或持续的刺激会很快引起神经系统的疲劳乃至衰竭。

人的这四种基本的神经类型与四种气质类型——胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质相对应。

气质类型为胆汁质者，其神经类型属于兴奋型，主要心理和行为特征为：精力充沛，反应急速，爆发力强，情绪发生快而强，易怒，急躁，坦白，直率，外倾，是个急性子。

气质类型为多血质者，其神经类型属于活泼型，主要心理和行为特征为：活泼好动，反应迅速灵活，情绪发生快而多变，注意和兴趣容易转移，常缺少恒心，感知敏锐，思维敏捷，语速快而流利，待人热情，善交际，外倾，显得有些



轻率。

气质类型为粘液质者，其神经类型属于安静型，主要心理和行为特征为：沉着安静，反应迟缓但耐力好，情绪发生慢而弱，不外露，显得有些淡漠和固执，注意和兴趣稳定，不易转移，不喜交际，内倾，是个慢性子。

气质类型为抑郁质者，其神经类型属于抑制型，主要心理和行为特征为：脆弱敏感，动作迟缓无力，情绪发生慢但内心体验强烈、深沉，善于察觉别人不注意的细节，但常陷于片面，多疑，胆小，易焦虑，行为孤僻，不善交际，内倾。

除上述四种基本的神经类型之外，神经系统特性的不同组合还产生其他一些神经类型。另一方面，除上述四种典型的气质类型之外，还存在各种混合型的气质类型，既可能接近于某种气质类型，同时又具有其他类型的某些特点。这里就不再作详细讨论了。

必须指出，神经类型只是使人在活动中表现出不同的活动风格，本身不能决定一个人活动的社会价值和成就的大小，而且每种神经类型都有积极的一面和消极的一面，没有绝对的好坏之分。如活泼型的人灵活敏捷，适应环境能力强，但注意不稳定，兴趣易转移，做事无恒心。又如抑制型的人虽不能长时间承受繁重任务，但观察细致，想象丰富，情感细腻，富于同情心。青少年正处于性格形成的关键时期，各种气质类型的人要扬长避短，发挥自身神经类型方面的某些优势，安排好自己的学习和生活，同时注意用优良的性格品质来弥补和控制因神经类型造成的某些弱点，使自己的个性得到健康发展。