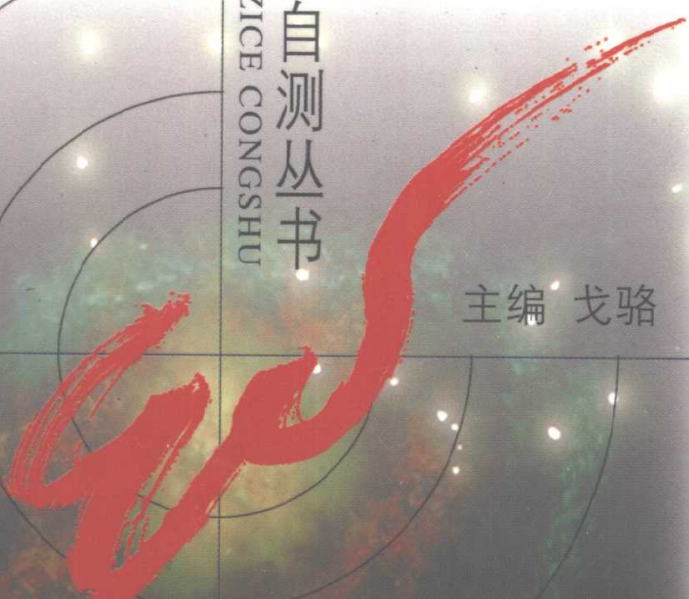


# 自我认知 自测与咨询

● 刘郁 毛建华 浙江人民出版社

心理自测丛书  
XINLI ZICE CONGSHU

主编 戈骆

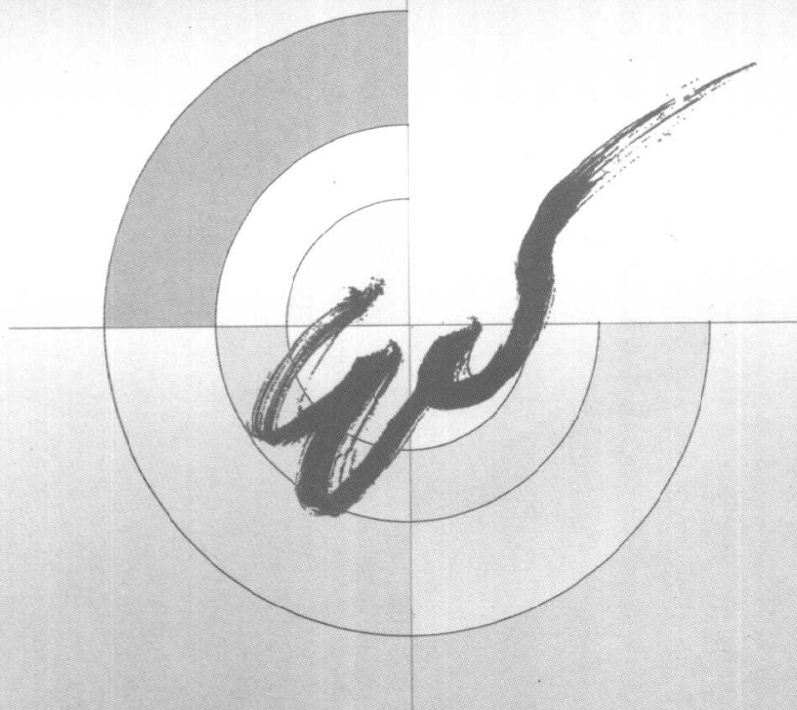


心理自测丛书  
XINLI ZICE CONGSHU

# 自我认知自测与咨询

刘郁 毛建华

浙江人民出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

自我认知自测与咨询/刘郁,毛建华编著. - 杭州:浙江人民出版社,1999.9(2000.6)

(心理自测丛书)

ISBN 7-213-01851-5

I. 自… II. ①刘… ②毛… III. 认知-心理测验  
IV. B842.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21959 号

### 自我认知自测与咨询

刘郁 毛建华 编著

- |      |                                      |
|------|--------------------------------------|
| 出版发行 | 浙江人民出版社<br>(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 | 韦伟                                   |
| 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<br>(杭州武林路 125 号)      |
| 印 刷  | 浙江大学印刷厂<br>(杭州玉古路)                   |
| 开 本  | 787 × 1092 1/32                      |
| 印 张  | 6.375                                |
| 字 数  | 13.3 万                               |
| 插 页  | 2                                    |
| 印 数  | 8001 - 12000                         |
| 版 次  | 1999 年 6 月第 1 版<br>2000 年 6 月第 2 次印刷 |
| 书 号  | ISBN 7-213-01851-5/B · 56            |
| 定 价  | 9.50 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



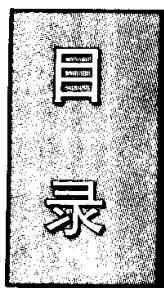
作者、青少年研究工作者、共青团干部、教育理论与实践工作者，以及一切关心青少年成长与发展的人们阅读参考。丛书8册均为相对独立的分册，可以任意选择其中一册开始阅读。各册中的内容分为测验、评分和咨询三部分，通常的顺序是先完成前面的测验，然后按评分标准统计出测验得分，再阅读最后的咨询部分。需要提请青少年朋友注意的是，不要把这些测验结果当作你在某个方面行与不行的绝对标准，测验结果最多只能提供你在群体中相对水平的线索，循着这条线索，根据实际情况再对自己的思维方式、人际关系和行为模式等进行适当的调整 and 改变，就会因此而生活得更健康、愉快、充实和成熟。

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



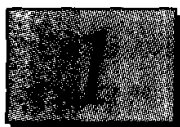
序言.....戈骆

- 1 你的自我启发性如何?/1
- 2 你的精力充沛吗?/7
- 3 你的生活充实吗?/13
- 4 你的虚荣心强吗?/18
- 5 你知道怎样急救吗?/23
- 6 你的健康状况如何?/29
- 7 你将来适宜选择哪种职业?/36
- 8 你有自我辩解症吗?/42
- 9 你的生物节奏类型是哪种?/48
- 10 你能应付事变吗?/55
- 11 你知道怎样进食吗?/62
- 12 你属于哪种气质类型?/68
- 13 你的生活方式健康吗?/76
- 14 你的情绪稳定吗?/83





- 15 你是一个快乐的人吗?/89
- 16 你是否患有慢性疲劳症?/96
- 17 你神经质吗?/101
- 18 你的人格成熟吗?/107
- 19 你的道德规范理解能力如何?/116
- 20 你有成功的倾向吗?/122
- 21 你有反社会倾向吗?/128
- 22 你的心理性别特征——性度如何?/134
- 23 你的仪态端庄大方吗?/142
- 24 你具有影响力吗? /147
- 25 你知道你的心理年龄吗?/155
- 26 你好幻想吗?/165
- 27 性向测验/171
- 28 你是情绪型还是理智型?/178
- 29 你的个性属于哪一种类型?/187
- 30 你很精明世故吗?/192



## 你的自我启发性如何？

### 测验

对以下各题作出“是”或“否”的选择。

- |                         | 是                        | 否                        |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 一月内读 5 册以上的课外书吗？     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 每天持续学 1 小时以上的外语吗？    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 常常出席讨论会等活动吗？         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 常常与外校的朋友聚会共餐吗？       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 有每天记日记的习惯吗？          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 每天读 3 种以上的报纸吗？       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 一周自我检查一次体力吗？         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 积极参加娱乐和团体活动吗？        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 常常看戏剧、电视和电影吗？        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 外出时常常顺道浏览书店吗？       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 爱好绘画，常常看美术展览吗？      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 经常练习适合自己身体条件的运动吗？   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 抱着一定的目的去研究吗？        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 爱好唱歌和听音乐，藏有古典音乐唱片吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 一有文娱活动和集会等便会踊跃参加吗？  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## 评分

评分规则：

每题选择“是”记1分，选择“否”不记分。然后将各题得分相加，算出总分。

你的总分\_\_\_\_\_

0~4分：属于自我评价、自我启发度较低的人，对生活没有追求目标、悠闲自在的人。但也分两种类型，一种类型是平时心里总想着不能这样下去，必须努力上进，不断地汲取精神和知识的营养；另一种是得过且过，没有自我启发的积极性。

5~8分：自我启发水平一般。

9~15分：属于自我启发度较高的人，是脚踏实地做事的人，善于自我管理，不虚度时光，尤其与他人不同的是，经常思考如何把时间安排得松紧相宜，如何集中目标创造成绩。

## 咨询

人生总要面临选择，在选择中朝自己的目标前进。人也是在不断的自我启发中成长起来的。自我启发的结果给心灵带来安宁和满足感，没有自我启发便不能达到真正的精神充实。为了能实现人生的大目标，你可以从以下几方面做起。

### ◎乐观面对压力

中学生所处的年龄阶段，正是青春发育期。这个时期的学生会面临以下心理矛盾：(1)生理性早熟与社会性滞后之间的矛盾；(2)理想社会与现实社会之间的差异而引起的心



理矛盾；(3) 思想上的独立与经济上的依附引起的心理矛盾；(4) 自我闭锁性与开放性之间的矛盾；(5) 爱慕异性与受社会规范约束之间的矛盾等等。这些矛盾对心理防御机制尚不成熟的青年学生来说，势必引起心理上的挫折感，产生心理上的压力。如果不采取积极的态度来解决这些矛盾，就会产生许多不良的副作用。

人生就是由不断地面对挑战和战胜挑战的幸福构成的。每个人都是在矛盾和解决矛盾中度过一生的。有人生就有压力，对于人类的情性来说，压力是一剂催人前进的良药。没有压力的生活平淡如水，没有压力就不会有成功。我们应充分认识到挫折压力的两重性，它可以产生痛苦与情绪紊乱，甚至导致悲观厌世以及种种疾病。另一方面，挫折压力也可以帮助人们总结经验教训，增长解决问题的能力，使人变得更聪明、更坚强，也成熟得更快。所以，我们应以乐观的态度对待生活中的压力，同时对此也要有一定的心理准备。

### ◎懂得欲速则不达

从适应的角度说，中等压力的生活有利于机体和心理上的平衡。“过犹不及”，过高或过低的压力都不利于人类对环境的适应。众所周知，生活的压力与心脏病的发病率有明显的关系。古语讲得好：“文武之道，一张一弛。”

在学习生活的安排上要松紧相宜，既要有高效率和紧张的学习，又要会放开享受和娱乐。上课时，集中思想，开动脑筋；课余，放开自我，锻炼身体，结识朋友。而不是明天考试了，今夜临时抱佛脚，熬个通宵。也不会平时不考试，就天天玩乐。例如，陈毅元帅当年戎马倥偬，日理万机，仍然给自己立下“一闲对百忙”的信条。抽空下下围棋，学一



点书法、绘画，垂钓柳荫池边，听听音乐……都能使紧张的思维和肌肉得到休息，获得心情的陶冶和心灵的安宁。

### ◎保持适中的自我期望水平，不断调整目标和行为

在生活中，你所设置的目标越高，而又因能力所限无法实现时，所遭受的打击就越大，挫折感也越重。由于中学生正值精力充沛、朝气蓬勃的青春年华，对生活充满幻想，对学习和将来的工作怀有较高的期望和要求。但同时对生活上的坎坷估计不足，对自己的能力和知识水平缺乏全面认识，所以应根据自己的实际情况来确定具体而可行的奋斗目标，保持中等的自我期望水平，不要过高也不要过低地估计自己。当你解决了眼下的问题后，才能去面对新的、较新的挑战。你不可能跨越中间的一系列问题直接面对高层次的问题，而不遭遇挫折。

如果觉得自己的目标合理的，那么就要在理解问题情境的前提下，寻求有效的解决途径。当某一动机或行为一再尝试后，仍未达到目标时，就应学会调整目标或改变行为的方向。

### ◎不断汲取精神和知识的营养

除了课堂上所学的知识外，要学会从课堂以外汲取知识的营养。平时，你可以顺道浏览书店，看看精彩的电影，有兴趣去听听音乐，参观美术展览，读读书报，这些都有利于你的知识积累。

尽量使自己多和同学、伙伴在一起，与他们共同学习、讨论、游戏，有什么心事尽量向他们吐露，从孤独、烦恼中走出来。也要多与父母、老师沟通，对于他们的话要听进去，然后再去品味，从中你会发现许多经验之谈。因为他们



也曾年轻过，也有过与你们相似的心态。你与成年人之间通过沟通，会使自己走出灰暗的心理阴影。

### ◎从小事做起

理想不是轻而易举就能实现的，需要通过长期努力才能实现。“千里之行，始于足下。”一旦确定了自己的理想和目标，在执行决定的道路上，不论遇到什么艰难险阻，都能百折不挠、坚定不移，不轻易放弃自己的目标，做到胜不骄、败不馁。相信万丈高楼也是一砖一瓦建起来的。脚踏实地和勤奋正是成功的关键。

### ◎加强意志的自我锻炼

中学生在发展自我意识的同时，要特别注意培养和提高自我认识、自我检查、自我监督、自我评价、自我命令、自我鼓励等能力。例如，经常用榜样、名言、格言来检查自己，激励自己；经常同先进人物进行比较，明确差距，奋起直追，迎头赶上；加强纪律性，自觉遵守各项规章制度，严格执行各项计划；坚持写日记，经常检查自我，发扬优点，克服缺点；等等。

### ◎培养勇气，战胜逃避

勇敢者对未来抱有坚定的希望，他敢于正视困难，不指望投机取巧的侥幸，能认真地对待每一次挑战，把挑战当作通往成功的起点。勇敢者不会逃避，不会推卸责任，哪怕是前面危机四伏，只要有一丝阳光，也要以百倍的努力去争取，对未来始终抱有希望。

卡耐基说：“我宁愿把自信和勇气传给我的子女，而不是留下百万元的财产。”去看你害怕的事物，去听你害怕听见的声音，去做你害怕做的事，在恐惧中积累经验，从而消



除恐惧。如果你坐在那儿逃避，只能自己骗自己，只会一事无成，也永远不能培养出勇气。

勇气并不等于你的胆量，甚至也不等于你的气魄。勇气更是你博大的胸怀，是你卓越的预测力，是你的自信和你对未来的希望。只有坚定的自信和执著的希望才能赋予勇气以无穷的魅力。



## 你的精力充沛吗？

### 测验

对以下各题作出“是”或“否”的选择。

- |                            | 是                        | 否                        |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 在工作、学习上抱有超过别人的愿望。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 具有积极的人生观。               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 不满足于普通的生活方式。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 常常倾听各种人的意见。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 竞争心强烈，但也有逍遥自在的时候。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 敢于向超过自己能力的目标挑战，不太拘泥于结果。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 无论做什么事情，时间观念很强。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 被人指出缺点时，能心平气和地接受。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 经常在脑海里描绘自己要做的事情。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 一时办不到的事情，以后总要想办法做到。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 尽管有的事情未按计划进行，照样安之若素。   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 被人责难后，自我反省而不耿耿于怀。      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 做事情时总感到心中感情激荡。         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





14. 学习不顺利时，能把烦恼抛在一边，悠闲地度过一段时间。
15. 喜欢与不同类型的人一同合作。

## 评分

评分规则：

每题选择“是”记1分，选择“否”记0分。然后将各题得分相加，算出总分。

你的总分\_\_\_\_\_

0~8分：精神充沛度较低。性格懦弱，缺乏与人竞争的勇气，典型的“好好先生”。往往过于考虑对方的心情，很少提出自己的主张。做事情没干劲，也没有什么雄心壮志，安分守己。

9~11分：精神充沛度一般。

12~15分：精神充沛度较高。无论对什么都干劲十足，富于挑战性，对学习满腔热情。以充沛的精力对待每一件事，必定能接连不断地取得成功。

## 咨询

中学阶段是人的一生中最宝贵、最有特色的黄金时代，也是学习知识的黄金时代。只有精力充沛才能取得好成绩。为了使自己能接连不断地取得成功，一定要注意以下几点才能保持旺盛的精力。

### ◎加强营养

在生理发展上，初中学生已进入青春发育期，他们的身体迅速成长，平均每年身高增长约7~10公分，体重每年增