

完全素质手册

北京师范大学艺术系
中国服装服饰编辑中心

主编
总策划

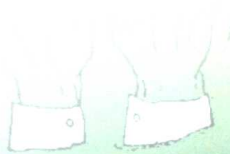
你是这样的

郑华辉 张毕勇 编著

·心理素质测定



人



中国纺织出版社



完全素质手册

主编 / 北京师范大学艺术系 总策划 / 中国服装服饰编辑中心

你 是 这样的人 —— 心理素质测定

本套丛书获《中国图书商报》1999 年度“最佳包装提名奖”

郑华辉 张毕勇 编著



中国
纺织
出版
社

本书是“完全素质手册”中的一册。

健康的人不仅要有健康的身体，同时还要有健康的心理，心理素质是青少年学习、工作、成就事业所必备的基本素质。本书为满足社会各界读者的迫切需求，配合国家教育改革向素质教育转变的方针，通过最新、最完整的心理测验从社交、学习、生活、智力、爱情、事业、理想等多方面对个人的心理素质进行全方位测查。做完测验您就能对自己的心理素质有全面了解，从而有针对性地寻求提高素质的最佳途径。本书图文并茂，集知识性、趣味性于一体。

本书适合大中专院校、高中学生以及社会各界人士阅读。

责任编辑 / 贾红博

责任印制 / 初全贵



完全素质手册

完全素质手册

主编 / 北京师范大学艺术系

总策划 / 中国服装服饰编辑中心

你是这样的人

—— 心理素质测定

郑华辉 张毕勇 编著
马瑞杰 策划

图书在版编目(CIP)数据

你是这样的人：心理素质测定 / 郑华辉，张毕勇编著. — 北京：中国纺织出版社，1999.5(2000.9重印) (完全素质手册)

ISBN 7-5064-1475-9/B·0006

I. 你… II. ①郑… ②张… III. 素质(心理学) - 心理测验 IV. B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 12976 号

发 行 中国纺织出版社 地 址 北京东直门南大街 6 号

电 话 010-64168226 邮 政 编 码 100027

网 址 <http://www.c-textilep.com/>

E-mail faxing@c-textilep.com

经 销 各地新华书店 印 刷 中国纺织出版社印刷厂

版 次 1999 年 5 月第一次印刷 2000 年 9 月第三次印刷

开 本 880 × 1230 1/32 印 张 12.625

字 数 260 千字 印 数 13001—18000

定价：22.00 元

版权所有 盗印必究

中国纺织出版社出版

序

黄会林

《完全素质手册》以丛书的形式编辑出版，无疑是一件非常好的事，认真操办这件好事的编辑者与出版社嘱我写一序文，焉敢不从命呢。

文化素质教育，是广大青年全面发展的重要课题，特别是走向 21 世纪的、将成为人类栋梁之才的大学生的全面素质，更为社会瞩目，甚至已是一个世界性的热点问题。有学者介绍，美国哈佛大学自 1978 年就提出了“要回到基础”，要加强“五大领域”，即：文学、艺术、历史与社会分析和道德判断、数学与自然科学、外国语言与外国文化；并规定所有学生必须在每一领域中选修一门课程。它说明，广义的文化素质，正是人才培养的基础，这确是一个带有根本性质的话题；而这一话题，在我国，在当前，尤其具有特殊的迫切性。从这个意义上说，本套丛书的诞生，是一件很好的事情。

关于这套丛书，我们首先关注的是它的独到创意。正如众所周知，从 80 年代后期到 90 年代初期，原国家教委为了全面地贯彻关系到 21 世纪中国生存与发展的教育方针，同时也为了适应当今社会改革开放的根本需要，明确地提出了素质教育问题。因为问题提出切中要害，立即引起了全社会的热烈响应，从小学到大学，从家长到学生，从政府到民间，从国内到国外，应者云集，议论纷纷。这

一以提高国人素质为目标的决策，既是对我国教育发展历史经验与教训的科学总结；也符合世界教育改革的总趋势；因而具有巨大的号召力。面对国家关于我国教育制度要从应试教育向素质教育转变的大政方针，出版界不断推出“素质教育”各类教材和书籍，一时成为新的出版热点，这自然是符合社会需求的举措。在这样的情况下，本套丛书的编辑者若想在这一领域获得认同，必须有不同一般的独到内涵。

我们高兴地看到编创者在立意方面的几点独特追求。其一是对象的明确：本书立意于献给“面向二十一世纪的青年一代”，这无疑是一个极其庞大的、并具有长周期的读者群，是本类书籍最重要的服务对象。而未来的世纪将对人类的文化素质提出更高、更新、更全面的要求，也必然会加重青年们为迎接新世纪强化自身素质的自觉意识。其二是目标的明确：本书旨在满足广大青少年提高文化素质和艺术素养，以适应未来社会对高素质人才的急迫需求。对于众多的青年读者，包含着最基础的艺术与人文知识的有益书籍，正是他们解除“饥渴”的精神食粮。其三是定位的明确：编辑者分析了目前已出版的同类书籍“大多专业性过强，有些资料陈旧，有些又过于分散不成系列，尚缺乏用新的视野和方式，深入浅出地介绍艺术欣赏和美育知识相结合的系列丛书”之后，提出“集普及性、趣味性与专业性于一体”的编辑思想，而只有准确的定位，才能保证本套丛书与他者的区别。其四是特色的明确：丛书在选材方面，既注重系统性又注重灵活性。尊重青年读者对艺术、对传统、对良好素质修养的精神渴求，既囊括了音乐、美术、电影、电视、舞蹈、戏曲、雕塑等

艺术样式；又包容了青年心理素质培养、心理素质测定等社会人文范畴的内容。在编写方面，强调贴近大中学生与社会青年人的实际需求，将广大读者喜爱的艺术知识和人文知识，用生动的语言结构和叙述文体亲切道来，既注重发挥经过严格选择的各位作者深层的专业积累与理论水准；又注重普及与提高的有机协调、统一。在出版方面，提出要十分重视“丛书”的整体形象设计，在广泛考察的基础上，力求独辟蹊径；要充分发挥书籍装帧的审美功能，在综合性、趣味性、基础性下功夫的同时，力求图文并茂、色彩缤纷，读来赏心悦目，饶有兴味。我想，从以上关于编创“立意”的体味中，我们能够突出地感受到编辑者的良苦用心及严肃从事的心态，应该说，这至少是本套丛书能否成功的关键之一。我也相信，他们会尽力按照自己的创意，为实现自己的追求，付出艰辛的劳动，以迎来丰收的喜悦。

现在看来，本套丛书的内容是很丰富的，编辑者与出版者特别邀请了音乐（西洋、民族）、美术（古典、现代、中国、外国）、电影、电视、戏剧、舞蹈、雕塑与心理学研究等领域的专业人士，精心撰写不同分册；在书香墨韵中，不仅有可供汲取的大量精彩文字，还配有可供欣赏的大量美妙插图，使读者在学习人类艺术和人文精华之时，进而体验到“读书”的独有乐趣。其中：

《西洋音乐欣赏》，作者（北京师范大学艺术系张小梅副教授）结合长期教学实践与理论研究，针对青年读者学习西洋音乐的关键问题，全面介绍了西洋音乐的诸要素、有关音乐欣赏的基础知识、美学概念，融汇了她关于古典音乐与现代音乐的深入体会与独到见解。

《民族音乐欣赏》，是作者（北京师范大学艺术系张树田副教授）从事民族音乐实践与理论研究三十余年的积累所在。根据本书的定位，比较完整地介绍了民族音乐的诸要素、民族乐器、民族唱法、民间文化与地域文化和音乐的关系、民族音乐欣赏基本常识等内容，富有民族传统文化特征。

《电影艺术欣赏》的副标题是“第三类时空”。作者（北京师范大学艺术系李稚田副教授）面向青年读者，结合电影艺术为人类造成的第三类时空（第一类时空指人类所感知的自然时空，第二类时空指人类所特有的心理时空，第三类时空则指展现于银幕、可见可听却是虚幻的特殊时空），探索电影艺术对人类素质发展的强大冲击、及其带来的新理念；这正是青年人十分感兴趣的内容。

《电视艺术欣赏》的副标题是“第三类接触”。作者（北京师范大学艺术系李稚田副教授）在多次讲授“影视语言”课程的基础上，经过反复思考，总结了人类在“面对面”、“眼对纸”两种传统且古老的接触方式之外，20世纪的现代社会，又诞生了利用电子技术的“心对心”接触方式；本书从电视问世带给人类社会革命性变革入手，进而分析电视的发展将对人类未来形成的深远影响；并明确指出人类的现代素质，包含着对电视创造的“视听语言”能力的习得。

《古典美术欣赏》之前置标题是“如歌的行板”。作者（北京师范大学艺术系甄巍老师）是毕业于专业美术学院的艺术硕士，不仅学有专长，而且经过多年教学实践，取得了很好的成效。他独出心裁地把音乐艺术的感觉与美术艺术有机融合，着重介绍古典美术的欣赏规律与方法，从

形式、情感、历史等美术学诸多因素出发，从理论和实践两方面探索 19 世纪末及此前美术艺术传统的核心内容。

《现代美术欣赏》之前置标题是“世纪的交响”，作者同上；并同样地以音乐艺术融入美术欣赏。此书对现代美术的观念、作品与文化现象进行考察，着重分析了现代美术欣赏的基本元素和创作手法；是与上一分册紧密相连的姊妹篇章。

《中国水墨画欣赏》。“水墨画”是中国画中纯用水墨的一种画体，在中国画诸品种里居于十分重要的位置。它以笔法为主导，充分发挥墨法的功能，具有特殊的“水晕墨章”“如兼五彩”的艺术效果，因而蜚声于海内外，也属于青年读者们必备的艺术修养之一。作者（北京大学范淑英、北京语言文化大学刘山花老师）从中国水墨画欣赏的基本常识、水墨画的历史变迁，到涉及中国文化深层的美学议题和创作技法，就其题材内容、构图创意、笔墨色调、技巧创新、继承发展、意境境界、以及风格流派等，多方位、多层面、深入浅出地评介了中华民族独特的水墨画艺术。

《京剧艺术欣赏》。中国传统的戏剧形式是“戏曲”，戏曲剧种在华夏大地约有近 400 种之多；而其中流行于全国的，并扬名于世界的是“京剧”。它在二百余年的历史发展中，已形成了相当完整的艺术风格与表演体系，其传统剧目在一千种以上，面向新世纪的中国青年对此不可不知。本书以丰富的史料，生动地介绍了“京剧”这一极具民族文化精髓的艺术样式，以飨我们的青年读者。

《舞蹈艺术欣赏》，副标题是“气质与形体的塑造”。作者（北京师范大学艺术系金千秋副教授）作为专攻舞蹈

艺术的青年学者与在读的舞蹈艺术博士生，与广大热爱生活、热爱艺术、热爱舞蹈的青年朋友息息相通。她不仅用生动的语言和多彩的图片详细讲解舞蹈艺术的历史与欣赏要素，并以相当的篇幅介绍如何运用舞蹈去改善自己的形体，塑造美的气质。

《雕塑艺术欣赏》。雕塑是造型艺术的重要分支，是以各种可雕、可塑、可刻的材料，塑造平面或立体的形象，反映客观世界的一种具有美学意义的艺术。作者（中央工艺美术学院董书兵老师）在个人钻研与教学实践的基础上，以独到的理解与把握，对雕塑艺术的历史发展、概念特性、语言功能、艺术精神等进行了言简意明的评介，比较深入地分析了雕塑艺术语言的审美特性，使青年读者能够从而形象地认识传统雕塑和现代雕塑艺术美之所在。

《建筑艺术欣赏》的副标题是“传统与诗意的文本”，其意在于建筑是人类诗意栖居的象征性和符号化的统一。关于建筑与艺术的关系，法国启蒙时期重要的代表人物狄德罗曾有过非常精辟的论述，他指出：“如果没有建筑术，也就不会有绘画，不会有雕刻；这两种模仿自然的艺术，都是由于有了这种在天下并无楷模的艺术，才得到诞生，得到发展的。”他认为，“整个建筑艺术可以用三个词来概括：坚固（或稳定）、适用和对称。”他发挥：“正是从这严格的匀称中能产生力量、仪表、风度，总而言之是产生美，而美总是以实用为基础的”。从这些经典性的话语中，我们可以得到广泛而深入的启迪，因而我们说，作者（天津城建学院舒阳老师）承担了一项十分重要的“艺术欣赏”课题；他采用了与众不同的视角，以通俗优美的文字，对各种不同风格的建筑艺术进行比较详尽的评介，以

带领青年读者去欣赏建筑艺术之美。

《心理素质·超人一等》是围绕着审美教育另辟蹊径的一个分册。作者（北京师范大学心理系教师）运用独到的专业角度，把心理素质视为青少年的学习、工作、成就事业的必备基本素质，以素质提高的重要方面是精神美育——心理素质的提高与培育至关重要为出发点，用丰富的理论和事例，从社交、生活、智力、爱情、事业、理想等多方面全方位地介绍了自我意识的培养，心理的自我咨询和现代社会调整、协调自我精神与心理的有效方法。

《你是这样的人》，仅从标题即可推测，这是一本与上一分册关系密切的、很有趣的、特别适应于青年读者需求的分册。作者（北京师范大学心理系教师）立足于现代人不仅要有健康的身体；同时还应有健康的心理的标尺，以娴熟的专业能力，介绍深受青年人喜爱的趣味心理测查方法，帮助读者了解、分析、并从而提高自我在社会生活中的心理素质。

综观这十多部书稿，应该说它所涵盖的内容是比较丰富的；但我更欣赏编辑者不取“封闭式”框架，并将不断补充新内容作为宗旨的“开放式”总体构思。这样才更符合事物发展的客观规律；也更符合“素质教育”的全面性要求；更有利于青年读者提高艺术修养的渴望与追求。

以上简要地对这部“丛书”进行概括评介，既是为了说明它对当今素质教育的价值；也是为了表示我这个从事教育工作近半个世纪的老人，对全面素质教育的特别关注，因为即将进入 21 世纪的中国青年们如此任重道远，而期之殷切啊！

1999年1月19日于乐育楼

| 引 言 |



人总是从生理和心理两方面认识自己的。

人们借助各种手段了解自己的身体。以米尺量身高，磅秤称体重，学解剖以了解人体的结构。随着技术的日新月异，对人体的了解更是达到细胞、分子水平。英国克隆绵羊“多尔”的诞生，更是引发某些科学家“克隆”人的宣言。暂且抛开由此而造成的关于“克隆人”是否对人类的伦理道德及生活其他方面将产生巨大冲击的世界性争论不说，就“克隆”技术本身而言，确实是人类对自己的生物性认识再到新的高度之标志。

另一方面，人们力图从多方面了解自己的心理。根据他人对自己的言行了解自己的行为，根据事业的成功与否确定一个人的实际能力，根据自我的观察了解自己的多个侧面。然而，这些都是探索人类心理特征的经验性的方法，同时也是带有很大主观性的方法。本书给读者们提供探索自己心理素质的方法——心理测验。心理测验依据一定的心理规律，利用科学的方法，测量人的心理素质，如智力、创造力、职业能力、领导能力、态度、价值观等等。心理测验与其他了解个人心理素质的方法的实质区别就在于它的科学性。

汽车速度已可超过每小时一千公里大关，

INTERNET 将诺大的世界收缩到小小的“地球村”中，各国拥有的核炸弹已足以将地球摧毁无数次，“探路者”号轻巧地着陆火星，技术的快速革新使人对探索物质世界具有越来越强的信心。然而，与此同时，人类对自身的心理世界的认识却越来越模糊。因为技术的快速发展也对人提出了越来越高的要求，而中国现在正处于体制改革时期，下岗、择业、升学、经商使生活变得紧张而充满了危机感，所有这些都使人们对未来产生不确定感，这种不确定感的产生也在于对自己心理素质缺少清楚的认知。本书所提供的心理测验、测查的都是人们工作、生活、社会交往所应具备的最基本的心理素质。在做完这些测验之后，您将会对自己的心理素质有较为全面而真实的了解。测验所测查出的结果，能帮助您更加明确地认识到自己心理素质的优势与不足。帮助您建立向长处发展的信心，同时避免滑入向短处发展的“泥潭”，从而在社会中找到自己的正确位置。





目录 你是这样的人

序 引言	第一篇 知识仓库的容量有多大 记忆力测验	第二篇 金字塔的高度 思维、想象力、创造力测验	第三篇 天才与白痴 智力测验
1 1	1 3 6 8	16 19 30 36 42 52	58 77
	一 记忆力的前奏曲 二 短时记忆力测验 三 注意力测验 四 记忆力评估测验 五 三方位记忆力测验	一 不公平的“上帝” 二 乌鸦喝水与九点一线 三 砖块的用途 四 全面诊断思维测验 五 孙悟空与大恐龙 六 伽利略的望远镜	一 天才与白痴的分水岭 二 头脑简单四肢发达与书呆子
第四篇 认识你自己 气质与性格	第五篇 人非草木，孰能无情 情绪与情感	第六篇 人间永恒的话题 爱情心理	
87 99 106 108	114 122 126 131 138	145 155 158 168 175	
一 你属于那种气质类型？ 二 你属于那种性格类型？ 三 自尊测验 四 找到自卑的原因	一 你快乐吗？ 二 你是一个热情的人吗？ 三 你抑郁吗？ 四 调查你的克制能力 五 你焦虑吗？	一 恋爱观调查 二 对爱情态度的测量 三 爱情追求类型调查 四 分辨真爱与迷恋 五 测量爱情嫉妒心	



第七篇
你我他的世界
人际交往心理

180 189 193 197

- 一 语言才能测验
- 二 观察能力测验
- 三 你的倾听能力如何?
- 四 你能很好地处理生活

201 205 208

- 五 你有人缘吗?
- 六 交友能力自测
- 七 交往水平自我测试

第八篇
职业海洋里的舵手
职业能力、兴趣、性格测
验

215 226 235

- 一 你能胜任何种工作
- 二 你喜欢何种职业
- 三 你的性格适合哪种职业

第九篇
你能当老板吗?
领导能力测评

254 261 268 271

- 一 你是否具备管理能力
- 二 你是具有创造性的领导吗?
- 三 领导行为测验
- 四 你如何对待职工——

275 278

- 五 领导者的个性
- 六 为什么有人追随你?

第十篇
我是一颗铜豌豆
社会适应心理

280 285 289 296 299 302 306

- 一 你是否有良好的处事风格
- 二 你的心理适应性
- 三 你能否承受压力
- 四 你能经受多少挫折
- 五 包容力测验
- 六 你对人生充满好奇与渴望吗?
- 七 你具备竞争素质吗?

第十一篇
健康新概念
心理健康测验

310 326 344 353

- 一 心理健康与社会适应力
- 二 多种心理疾病综合测验
- 三 心理障碍症状自查
- 四 自杀意念测验

一、记忆力的前奏曲——注意力测查



只有先注意事物，记忆才有可能发生。课堂上常有这种情况发生，滔滔不绝讲课的老师突然停下来叫某个头不时转向窗外的学生：“××，我刚才讲什么了？”只见××慌慌张张站起来，沉默了好长一段时间才红着脸答道：“不知道。”因为他根本就没注意老师的讲课，自然记不起来老师刚才讲什么。

记忆事物时，注意力越集中，记忆效果越好。下面是一个测查记忆力的小测验，供你测查自己的注意力集中程度。

[心理测验一]

指导语：下面编排了 100 个数字，请你在这些数字中按顺序找出 15 个数字来，例如 2~16，或 61~75 等。记录你找到这 15 个连续数字所花的时间。

12	33	40	97	94	57	22	19	49	60
27	98	79	8	70	13	61	6	80	99
5	41	95	14	76	81	59	48	93	28
20	96	34	62	50	3	68	16	78	39
86	7	42	11	82	85	38	87	24	47



63	32	77	51	71	21	52	4	9	69
35	58	18	43	26	75	30	67	46	88
17	46	53	1	72	15	54	10	37	23
83	73	84	90	44	89	66	91	74	92
25	36	55	65	31	0	45	29	56	2

计分与解释：

这个小测验测试你在集中注意力时的记忆程度。如果你在30—40秒内就找到了顺序的15个数字，那你在集中注意力时的记忆程度就属于“优等”了，大约只有5%的人有这样的能力；如果你用了40~90秒钟，那就只能算“一般”；如果你在2~3分钟才找到，那你就应该是个注意力不集中的人了。



| 二、短时记忆力测验 |



三



每天，我们耳闻目睹各种事物或事件，似乎绝大多数都没能在脑海中留下痕迹。其实，在我们接触事物或事件的最初几秒中，已经对它们进行了最初的记忆，这就是短时记忆。如果我们没有将短时记忆中的内容做进一步的加工，它们就会逐渐消失，日后想回忆也往往是徒劳的。

下面提供一个测查短时记忆的量表。

[心理测验二]

指导语：下面列出 3 行数字，两个数字称为一组，每行 12 组。你任选一行，在 1 分钟内读完（平均每 5 秒钟读一组数），然后把记住的数字写出来（可以颠倒位置）。

73	49	64	83	41	27	62	29	38	93	74	97
57	29	32	47	94	86	14	67	75	28	49	35
36	45	73	29	87	28	43	62	75	59	93	67

计分与解释：

根据题目的要求，大约每组数在你的头脑中只保持 5 秒，这在心理学中称作短时记忆。在短时记忆阶段，人脑同时能容纳 5~9 组内容。如果你把一行中的 12 组数字都正确地记下来了，那么你的短时记忆力可以说是惊人的、

知识仓库的容量有多大