

夜
读
丛
书

REN DE ZIWO CE YAN

人的自我测验

桑洋 编



人的自我测验

YE
DU
CONG
SHU

夜读丛书

人啊，了解你自己吧！了

解自己的本质、智能、性格、情

绪，根据你的素质，才能把

你造就成新时代的能人。

学院图书馆

1
19
=9

人的自我测验

桑 洋 编

学林出版社

责任编辑：林耀琛

封面设计：沈蓉男

人的自我测验

桑 洋 编

学林出版社出版

上海绍兴路5号

真善书店上海发行所发行

上海市印刷三厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 11.75 插页 2 字数 277,000

1985年10月第1版 1986年7月第2次印刷 印数 35,601—80,600册

书号 7259·026 定价 1.50 元

“夜读丛书”出版前言

夜幕降临，当你结束了一天紧张的工作和学习之后，准备怎样打发这难得的闲暇呢？看看电视，听听音乐，自是一种消遣；而读一些有趣又有益的书籍，则更会感到其乐融融。

学林无垠，书囊无底；兴趣不同，要求各异。我们不能包揽一切，但是希望能给尽可能多的读者提供合口味的读物，让读者们伴着书本，度过难忘的夜晚，在轻松愉快之中获得知识，获得教益，获得乐趣。

为此，我们编辑出版了“夜读丛书”。

“夜读丛书”是综合性的，古今中外，文史哲经，天文地理，无所不包，以满足各类读者的需要；它的表达形式是多样化的，力求短小精悍，简练明快，不拘一格，让人易读和爱读；它的出版是系列化的，每辑十种，一次推出，各种之间没有一定联系，但也注意了品种的搭配，力求“营养”丰富，不致使读者“偏食”。

现在，“夜读丛书”的第一辑已经问世。它究竟将以一种什么形象驻足人间，有待于广大读者描绘。

编者

一九八五年七月

前 言

自我测验是心理测验的一种。心理测验在西方国家极为盛行。在美国，每年要对在校学生、军事人员、政府工作人员、商业和工业部门工作人员进行成百万次的心理测验，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。

第一个开展心理测验的人是英国心理学家高尔顿。他认为人的智力可以通过感觉能力的水平来测量，即感觉水平愈高，智力也愈高。他曾想测验英国全部人口，使政府知道它的人民的心理能量的精确水平。后来，美国的心理学家卡特尔又推动和发展了心理测验，他在1890年发表的一篇文章中正式使用了“心理测验”这个术语。他做的心理测验同高尔顿一样，是基本的身体测量或感觉动作测量，不同于后来发展起来的智力测验。但他们对心理测验的发展有着很大的影响。1905年，法国心理学家比纳和西蒙设计了一种智力量表，用较复杂的方法来测量高级心理能力。比纳—西蒙智力量表诞生后，很快被译成了各种文字，智力测验风行于欧美各国。这种更有效的智力测量方法，标志着心理测验的成熟。

现在，心理测验已成为一门专门的学问。在国外，有专门研究心理测验的机构和学术团体，他们

对心理测验的应用和发展进行了许多研究，编印和出版了不少心理测验方法的书籍。心理测验也不只限于智力测验，还有性格测验、能力测验、成就测验、兴趣测验等等。这些心理测验的方法，广泛地应用于产业部门、军事部门和教育部门，各种人才经过心理测验的筛选，分配各种专门的职务。

解放前，我国也曾出版过心理测验方面的书籍。如二十年代初期由廖世承、陈鹤琴合著的《智力测验法》，三十年代陆志韦、吴天敏的《订正比纳—西蒙智力测验》等。但后来再也没有出版过这方面的书籍。近年来，各种自我测验又陆续出现在国内各种刊物上，其中绝大部分是从国外编译过来的。我们从中选择了一部分，汇编成本书。读者可用这些自我测验，了解自己的心理状况，如有不足的地方，可及早弥补。

由于本书收集的自我测验大都是国外编制的，有些地方不太适合我国情况。尽管我们在汇编时作了一些修改和删节，但可能仍有某些这类情况。

这些材料，散见于各种不同的杂志，文章的体例差异很大，我们在编辑时，为了尽可能使体例统一，对有些文章作了改动，还有极少数的，根据原文作了补充，我们不一一指出，在此作一个总的说明。

此外，书中还有部分自我测验，尽管不属于心理测验，但是读者通过这些自我测验会有所得益，所以我们也收录在书中。测验的答案附在书末。

编 者

1985年7月

目 录

一、大脑的工作能力	1
1. 你的大脑现在几岁了	1
2. 怎样测定你的大脑工作能力	3
3. 你能集中自己的注意力吗	6
4. 你是模拟脑占优势, 还是数字脑占优势	7
附: 数字脑和模拟脑	8
5. 你是左眼看东西, 还是右眼看东西	12
二、生物节奏	14
6. 人的生物节奏类型的判别	14
附: 猫头鹰型与百灵鸟型	16
7. 怎样测定自己的生物节奏	21
附: 一、揭开生物节奏的秘密——体力、情绪 和智力盛衰的规律	23
二、怎样利用生物节奏	28
三、记忆力	30
8. 你的记忆力好吗	30
9. 试试你的记忆力	32
10. 看看你的记忆速度	33
四、思维能力	35
11. 你的思维敏捷吗	35
12. 考考你的“急智力”	38
13. 你的推理能力强吗	40
14. 你了解自己的创造个性吗	46

15. 你有发散思维能力吗	47
16. 检验一下你的创造心理	49
17. 创造力自我测验(一)	52
18. 创造力自我测验(二)	56
19. 创造力自我测验(三)	57
五、情感和意志	59
• 20. 你的心理衰老了吗	59
21. 你需要心理治疗吗	60
22. 男人,还是女人	64
23. 你具有耐冲击力吗	65
24. 你是否患“紧张症”	67
25. 你是否患有慢性疲劳症	69
26. 你的孩子是否有“孤独感”	71
六、技能和能力	72
27. 你有语言才能吗	72
28. 你的大脑与手指协调吗	73
29. 你具有哪种能力倾向	74
30. 你能应付事变吗	79
七、性格和气质	83
31. 你属于哪种气质	83
附:你属于哪一类——气质漫谈	86
32. 你的性格是外向还是内向	90
33. 怎样判断你的性格类型	92
• 34. 你果断吗	95
35. 以颜色测试性格	96
八、智力测量	99
36. 怎样测量儿童智力	99
附:智力测量	105
37. 你想知道孩子的智力吗	109

38. 你孩子的智力高吗·····	112
39. 检查一下你孩子的智能·····	115
40. 小宝宝的智力怎样·····	119
九、科学常识 ·····	121
41. 宇宙时代的知识·····	121
42. 你的科学常识能得几分·····	124
43. 你了解多少有关人身生理的知识·····	125
44. 你知道怎样急救吗·····	127
附: 应急措施十四例·····	128
45. 你知道怎样进食吗·····	134
46. 你对营养学懂多少·····	135
47. 你掌握了多少医药知识·····	136
48. 看看你掌握的语法知识·····	141
十、管理才能 ·····	145
49. 你有时间感吗·····	145
50. 你是用哪一种方式管理企业的·····	147
51. 你有管理才能吗·····	149
52. 了解自己的领导方式·····	153
53. 你是哪种类型的领导者·····	156
54. 职工的心理状况好吗·····	158
55. 科技管理干部的心理素质诊断·····	159
十一、学习 ·····	167
56. 青少年怎样选择最理想的志愿·····	167
57. 自学目标的选定·····	173
58. 选择适合自己个性的学习方法·····	176
59. 阅读自我检测·····	180
十二、交往 ·····	182
60. 你会交朋友吗·····	182
61. 你善于与人交谈吗·····	185

62. 你善于与人相处吗·····	186
63. 你与人相处的能力怎样·····	187
64. 你善于交际吗·····	188
· 65. 你的处世能力如何·····	190
十三、恋爱、婚姻、家庭 ·····	192
66. 你的恋爱观正确吗·····	192
67. 你对婚姻满意吗·····	195
68. 你了解自己的爱人吗·····	197
69. 你了解丈夫吗·····	198
70. 你教育子女的方式正确吗·····	199
71. 你属于哪种类型家长·····	203
72. 你了解自己的孩子吗·····	204
73. 怎样合理花钱·····	206
十四、健康和寿命 ·····	209
74. 你的健康如何·····	209
75. 你的健康情况良好吗·····	210
76. 你的生活方式是否符合健康要求·····	215
77. 你的饮食是否科学·····	217
78. 你的行为能力是否老化了·····	218
79. 妇女健康自查表·····	219
80. 算一算你的医学年龄·····	225
81. 你的体力年龄是几岁·····	228
82. 检查一下你衰老了吗·····	232
83. 预测寿命(一)·····	239
84. 预测寿命(二)·····	243
85. 预测寿命(三)·····	246
86. 预测寿命(四)·····	247
87. 衡量一下你的身体素质·····	249
88. 你需要哪种运动·····	251
89. 怎样改善你的身体素质·····	252

十五、常见疾病 263

- 90. 常见疾病的自我诊断 263
- 91. 嗜酒者的自我诊断 265
- 92. 算一算你会患心肌梗塞吗 266
- 93. 你是否患了心身症 267
- 94. 你了解自己的脚吗 272
- 95. 从掌纹自我预测疾病 272
- 96. 眼病自我检查 282
- 97. 老年脑器质性精神病测验 282
- 98. 抑郁症的自我诊断 284
- 99. 警惕癌变的早期征象 286
- 100. 你的孩子神经发育正常吗 288

答 案

- 一、大脑的工作能力 291
- 二、生物节奏 293
- 三、记忆力 293
- 四、思维能力 297
- 五、情感和意志 307
- 六、技能和能力 310
- 七、性格和气质 312
- 八、智力测量 315
- 九、科学常识 318
- 十、管理才能 331
- 十一、学习 336
- 十二、交往 344
- 十三、恋爱、婚姻、家庭 347
- 十四、健康和寿命 356
- 十五、常见疾病 364

一、大脑的工作能力

1. 你的大脑现在几岁了

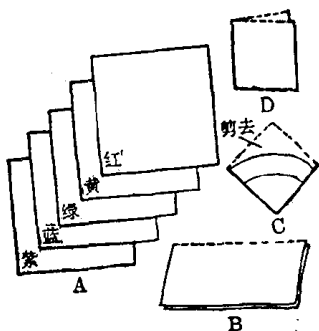
身体各器官在生命过程中会逐渐衰老，骨、软骨、肌肉、皮肤等对维持生命没有直接关系的组织，老化出现较早，而心、脑、肺、肝、肾等担负重要生理功能的器官，老化出现较迟。尤其脑的老化程度，不仅受到年龄的制约，而且会受环境、工作和学习等因素的影响，个体差异非常悬殊。

国内外不少杰出的科学家、教授、医生、画家、作家，虽然已白发苍苍，然而仍能精神饱满、生气勃勃地工作。但也有一些人虽然只是中年，但已健忘、失眠、易激动，动脑筋就头痛，智力未老先衰了。大脑与身体一样，也必须经常活动才能保持健康和推迟老化。可惜人们往往着眼于体力活动的锻炼，而忽视了脑力活动的锻炼，因而出现了有的人年纪不大，却有一个衰老的脑子。

最近，日本科学家设计了一份“脑的老化程度测验表”，请你对表列的50个问题作出：“是”、“可能”（即似是而非）或者“否”，三者必居其一的回答，就可知道你大脑的现在的年龄。这50个问题如下：

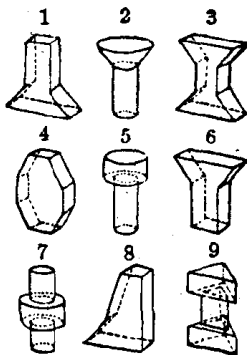
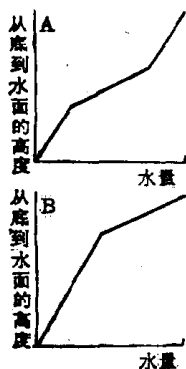
- 一、做事一旦下了决心便立即行动。○
- 二、往往凭经验做事。✓
- 三、对任何事都有强烈的探索精神。×
- 四、讲话变得缓慢而啰嗦。×
- 五、电话号码一遍即可记住。✓
- 六、时常遗忘。×

- 七、看不惯年轻人的无可厚非的言谈举止。✕
- 八、变得什么事都不想做。✓
- 九、变得怪吝了。✓
- 十、有好多理想和梦。✕
- 十一、变得神经质了。✕
- 十二、对什么都有好奇心。✓
- 十三、见别人难受，自己不由也难受。✓
- 十四、难以控制感情，易流泪。✓
- 十五、对漫画的含义不易理解。✕
- 十六、不能胜任日常工作了。✕
- 十七、性情变得固执起来。✕
- 十八、不喜欢看逻辑推理性小说。✕
- 十九、变得懒怠，不想活动。✓
- 二十、好幻想。✓
- 二十一、时常出现悲观或嫉妒观念。✓
- 二十二、没有兴趣看健康的爱情小说和电影。✓
- 二十三、做事缺乏持久的毅力。✓
- 二十四、早晨起床比从前提早了。✕
- 二十五、看书的速度很快。✓
- 二十六、动作不如从前灵活了。✕
- 二十七、一旦疲劳，消除得很慢。✕
- 二十八、考虑地位和名誉变得多了。✕
- 二十九、睡眠时间比从前短了。○
- 三十、见不讲理的事变得不气愤了。○
- 三十一、读报常常注意“讣告”。✕
- 三十二、反应力下降了。✕
- 三十三、留恋旧习惯。✓
- 三十四、常常喜欢各种活动。✕
- 三十五、头脑傍晚不如上午清醒。✕
- 三十六、夜间睡眠好。✕



二、看图测变

在下图的9种容器中，从上面往下倒水时，哪些容器的盛水量随水面高度的变化关系有着图A和B的曲线所示的特征？（5分钟）



三、四则运算

下面的运算题是简单的四则运算，但都用字母来代替数字。每则算题旁都列有数字，请你思考一下，这些字母分别为括号中所列数字的哪一个。注意，一个字母只能对应一个数字，并且只限于已列出的数字。（7分钟）

能看清缺口为止。B. 被试者手持秒表听到“开始”口令后，不要故意眨眼，一边凝视目标，一边按动秒表，当缺口看不清时，立即按停秒表；稍后，又能看清缺口时，再次立即按动秒表，如此不断循环。C. 主试者注视钟表，历时2分钟后，发令“停止”，这时被试者不论能否看清缺口，都必须按停秒表，表上所示时间即为2分钟内明视时间。

3. 计算公式：

$$\text{明视持久度} = \frac{\text{明视时间}}{\text{测试总时间(秒)}} \times 100\%$$

以早晨工作前为基准，即可得出一天中的变化曲线，正式测试前，可作适当练习，一般为三次。

二、阅读测定法

1. 测试材料：剂量作业试验表(见下表)、铅笔、钟表。

2. 测试方法：A. 主试者向被试者说明测试要求，并预试三次。B. 要求被试者在2分钟内用铅笔删去指定的字母。C. 主试者发出口令“开始”，被试者立即在表上从左到右、由上而下逐行逐字用铅笔轻轻删去指定字母，当听到“停”的口令后，立即停笔，并在停止处打上记号。D. 被试者在测试当时发现删错，可在该字母下面作一“△”记号(按正确统计)。E. 针对被试者年龄、文化程度的不同，可分别采用简单和复杂两种方法测试；小学生只要删去指定字母即可(如K、N等)；中学生则可以要求他们删去特定条件的字母，如前面没有K紧连着的C才删去等。F. 一天中不同时间的各次测试，选择删除的字母应保持难易一致，一般可选用K、N、E、X、A、H等。

3. 评分公式：

$$\text{工作能力指数} = \frac{\text{查阅字总数}}{\text{查阅时间}} \times \frac{\text{已删字数} - \text{错删字数}}{\text{应删字数}}$$

时间一般为1~2分钟。应删字数为已读总数中指定删

剂量作业试验表

010514

КЕХМРАЕВХКНХВЕСКАСНРАВЕСАЕКНАСХКЯСВКНВНН
 НСВАНХККСАХНКНХННЕСНВАНКЕНХСКВМНСАНХЕАМХ—30
 АВХКАСЕНКХЕННЕАВКСЕКНСАЕКСАВНСВКНХННВХАВ
 НЕНХВНАНЕСАВНЕСННВКАХНЕАНХКАНЕХВКСХНАСК—160
 ХВКНАСЕНСАВНСВКСВАХКВЕНСВКНЕСКЕНКЕВХНС
 ЭАНКЕХКВНХСЭАВКЕХАНКНЕСВКННАЕХМВНЕСКНСНА—240
 НХЕНАСВАНСКВСАНСНКЕХНЕСАВХКННАСКХНЕНВКН
 СВХНСКСАКНАЕАХВКНЕНСАВКЕХСАХНХКСВКЕННЕВ—320
 НКНЕСАКНХАВЕНАНСХАВНКСВНХХЕВНАЕННАКЕНВХ
 ВЕСХВАКСНХСНХНВЕКСАВЕКСНВАКНСНАВНЕСАНЕ—400
 ХНАКНЕНВНКАКВНСЧЕВЕХСНКАНВКСНВНЕСАНХАКСЕС
 АСХЕКАХСАСКЕВХНХКВАНСЕНКВННХЕАВКЕХАВКЕНСН—480
 ХННАЕВНХСКХЕНСНАНХЕХАСВАНСВНСАВСЕНАХМХА
 СКВННХСВКЕННЕВНХКХЕНСВКАХКНАКСХННЕВАНСВХ—560
 НСНВХКАНЭАСВКНЕНСАВКЕХСАХНВНСКВКЕННЕАНХЕ
 АНВНАСХАВКНСЕХКНЕВНАЕНКАНЕСХВЕСХАВКСНХ—640
 КВНСХЕНСАВЕНХКНСВЕВНХЕНСВАКНСАВНСАХНН
 ННСЕНКАХСАХНКСЕНКВАХЕКАВЕННХКВХЕКНАВНВЕ—720
 МНЕКАСКНВНХСАХЕКВАХНКНЕВСАЕКАНХВНСНХСВНА
 ВЕННХКСНАНХКСАВХЕНАХЕНСКЕВСАКЕНХВНСННХСК—800
 АВСЕХНКАНХВЕННЕАНВХЕВНКСННКСАНАНВЕХАНКС
 СНХКАСХАКЕАСХВСЕКЕХКАННХНАЕКВХВСКНЕВКНН—880
 ХАЕХВНКЕХНСНАСКЕХВНСХЕННКСВАННАВНСВКНСХ
 ЕНСВКАНХСЕКАВНЕННСАВКЕХСАХКНВКВЕНКНЕВНЕА—960
 КЕННАХКСННВНХВНСАЕНКЕСВХЕСНХАЕНВАНСКАВНН
 АНВНСАХАВКНСЕХКНЕВНАЕНКАНЕСХВЕСХАВСКННХ—1040
 КВНСХЕНСАВЕНХКНСВЕКВНХЕНСВАКНСАВНСАХНН
 ННСКНКАХСАХНКСЕНКВАХЕКАВЕННХКВХЕКНАВНВЕ—1120
 МНЕКАСКНВНХСАХЕКВАХНКНЕВСАЕКАНХВНСНХСВНА
 ВЕННХКСНАНХКСАВХЕНАХЕНСКЕВСАКЕНХВНСННХСК—1200

查字总数 _____ 应删字数 _____ 实删字数 _____ 错删字数 _____

除字数，已删字数指应删字数中实际删除数(不包括错删字数)，错删字数为删除了非指定的字数。

例如，早晨工作前一次测试2分钟内，查字总数为352，指定删去K，已阅352字母中共有30个K(应删字数)，已删字数(即实删字数)为20，错删3个，那么，

$$\text{工作能力指数} = \frac{352}{2} \times \frac{20-3}{30} = 99.7$$

以此作为一天基准(100%)，和以后几次数据进行比较，得出升降百分比，即可知道一个人一天之中大脑工作能力的变化情况。

三、反应速度测定法

1. 测试材料和仪器：视觉—运动反应時計（市上有售）。

2. 测试方法：A. 主试者按随机排列组合给被试者一组视觉信号（如红灯、绿灯、白灯、蓝灯等）。B. 被试者一见灯亮，立即按灭；C. 仪器能累计计时，每次测试可在20至40次之间不等。

3. 评分准备：

$$\text{视觉—运动反应时间} = \frac{\text{累计时间}}{\text{反应次数}} (\text{秒})。$$

注：一般读者可将每天用脑前第一次测定数据作为基准。

（蓄存法）

3. 你能集中自己的注意力吗

为了检查自己的注意力，不妨备一张数字表格（见下表）

34	19	42	54	45
26	16	39	28	57
40	35	14	56	30
12	29	44	51	23
50	43	36	24	11
37	20	55	32	47
25	41	17	53	38
13	22	48	10	58
52	18	21	31	46
27	49	33	15	59