

心理： 自测与训练

邬庆祥 高德建 顾天祯 编

- 你是个成熟而老练的人吗
- 你的性格属于哪一种
- 怎样判断和改善你的人缘
- 你想了解自己的创造力水平吗
- 测测你的处世能力
- 管理才能的自我诊断
- 你喜欢哪些职业或专业
- 姑娘，你应该选择什么样的小伙子

上海科技

心 理:

自测与训练

鄢庆祥 高德建 顾天祯 编

上海科学技术出版社

心理：自测与训练

郭庆祥 高德贵 顾天祯 编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 江苏泗阳印刷厂印刷

开4787×1092 1/32 印张8.25 字数182,000

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数 1—10,800

ISBN7-5323-0787-5/G·93

定价：2.40元

序

青年期是人生的黄金时期，也是一个人心理成熟和形成世界观、人生观的关键时期。青年人充满着朝气和活力，正在严肃认真地观察和探索纷繁复杂的社会生活。踏上充满希望的人生道路。进入这人生旅程的起始阶段，他们会遇到各种各样的矛盾和问题，从而产生这样或那样的心理烦恼和苦闷。他们的自我意识正在或初步形成，迫切希望能够剖析自己，了解自己的智力、能力、气质、性格、兴趣等个性心理特点，要求自己掌握最有效的学习方法与手段，选择自己最有希望作出成就的专业或职业。他们还希望采取适当措施以克服自己个性的某些弱点，使自己尽快地成熟起来。由此可见，青年心理咨询工作已经摆在心理学工作者的面前。

事实上，青年的心理问题已日益广泛地受到社会各方面的高度重视。目前，许多部门和单位已建立了青年心理咨询机构，并开展了青年心理咨询活动。据初步统计，到1986年年底，全国已有三十多所高等院校在校内开展了心理咨询工作，不少企事业单位和许多中学的有关领导也开始对广大青年职工和青年学生进行心理咨询和指导的尝试，取得了一定的效果。但是在开展心理咨询工作中，许多实际工作者，特别是非专业心理学工作者深感需要掌握一套进行心理咨询的技术和工具。

本书的三位作者，都是社会心理学会的会员。他们充分了解广大青年和青年工作者的迫切希望和要求。几年来，他们通

过从事心理学教学、研究和开展青年心理咨询工作，积累了有关的一些知识与经验，修订和编制了一批心理测验量表，经过抽样测试和试用，从中选择了一部分方法较为简单，又便于青年进行自我测验的心理测验量表。他们本着科学性、实用性和趣味性相结合的原则，编写了这本《心理：自测与训练》。这对于普及心理咨询知识，帮助青年认识自己和塑造自己，促进青年心理咨询工作的科学化，促进社会心理学走向社会、走向应用无疑是很有意义的。可以预料，这本书的出版将会受到广大青年和青年工作者的欢迎。

希望能有更多的社会心理学同行们走向社会，关心我国青年的健康成长，用自己的专业知识帮助青年解决他们所面临的各種心理问题，同时写出更多的关于青年心理咨询的著作，共同推进我国心理咨询工作的进一步发展。

时慕华

1987年3月15日

编

写

说

明

青年期是一个人形成世界观、人生观、价值观和心理成熟的关键时期。这一时期的青年开始认真观察和思考纷繁复杂的社会,踏上充满希望和疑惑的人生道路。在这一过程中,他们产生了各种各样的有时甚至是难以向父母或自己的教师启口的心理问题,迫切要求得解答。

从学校教育和青年政治思想教育的角度看,目前在青年中所存在的一些问题,常常与他们不了解自己,不了解自己的生理、心理发展的特点,以至于不很恰当地处理主观与客观的关系。许多青年工作部门和从事思想教育的同志,也越来越体会到,对青年心理的了解和指导,是青年工作不可忽视的问题。

随着青年的心理问题日益受到社会各方面的重视,关于青年心理学方面的论著已成了热门图书,面向青年的心理咨询活动和心理咨询机构也在近几年发展起来。

由于心理咨询工作只有在准确地了解咨询者的心理素质状况、心理活动特点和心理状态的基础上才能科学而有效地进行。然而,目前国内尚未看到一本比较全面而科学的、适用于我国青年人的心理测验量表与咨询指导手册。虽然已出了不少心理学方面的著作,但由于多数属于理论性书籍,理论色彩浓,对青年心理问题缺乏明确具体的指导。而一些以咨询指导为内容的作品,又往往以道德情操的培养为主要内容,心理学方面的分析较逊色,不宜被广大青年从心理学的

方面来接受和认识,且实用性不够。至于刊登于报刊上的各种“心理测验”,大多因为存在不科学、不适合我国国情或缺少评价标准等问题而不宜使用。

鉴于以上情况,我们觉得有必要编写一本面向广大青年,具有一定可读性,以科学地了解自己,因人而异地指导和建议为核心内容,科学性、通俗性和趣味性兼顾,心理测验与心理咨询指导结合的书籍。近几年来,我们收集、修订和编制了一批心理测验量表,并在上海的一些学校和其他单位中进行了试测、筛选、试题修订和获取测验常模等工作,我们就是在此基础上将其中一些可用于青年作自我测定的心理测验量表汇集成册,对每一项测验作了通俗说明,并根据我们在试点学校和单位开展心理咨询与指导的体会与经验,对各项心理测验的结果提出了有针对性的指导意见和建议。

在本书的编写过程中,考虑到我们的读者对象主要是大、中学生和刚参加工作不久的青年同志,以及学校的班主任、辅导员和其他团体的青年思想教育工作者,所以,我们力争突出以下几个特点:

首先,这本书是直接面对青年的,因此,主要针对青年的心理问题,我们采用咨询的形式,从了解自己,认识某种心理素质对青年的工作、学习、生活的影响出发,分析了各种心理素质特征的利弊长短,从而对如何提高自己的心理素养和能力水平,成为一个成熟、理智、有高尚道德情操的人作出一些积极的指导和建议。

第二,根据当今青年所关心的问题,我们尽量开拓了与心理学有关的一些方面,使本书的内容涉及到智力、能力、性格、兴趣、人际关系、心理卫生、恋爱婚姻、升学指导、就业指导、学习方法等各个方面。

第三,我们认为科学地了解自己是心理咨询的基本出发点,因此,我们特别注重心理测验量表的整理和修订,及标准化测验的有效性和可靠性要求,力求使之科学化,并适合我国八十年代青年的文化背景和思想行为特点。

第四,为了便于读者应用和自我指导,我们立足于读者在阅读过程中进行自我测量和评定,并认识各种心理问题和掌握矫正的方法。同时,也考虑到青年思想工作者的需要,使他们可以通过翻印其中的各种测验,作为在小范围内(诸如一个班级、一所学校或一个班组、一个团支部等)了解青年、指导青年的有效工具。

我们在心理测验量表的收集、修订、测试过程中,得到了我国心理学前辈林传鼎、邹有华等教授的帮助、指点。在编写和心理测验的修改过程中,华东师大心理学教授、中国社会心理学会副会长时蓉华老师自始至终地给予关心和指导。此外在测验量表的测试、修订及数据处理时,还得到了许多学校和单位的大力支持与协助。在此表示感谢。

106680

B841.7
2703

封面设计 张象豪

科技新书目:

110

ISBN 7-5323-0787-5/G

定 价:

2.70



目

录

1. 你能适应紧张而多变的社会生活吗..... 1
 心理适应能力测验..... 1
2. 你是个成熟而老练的人吗..... 5
 个性成熟度测验..... 5
3. 你的性格属于哪一种.....16
 性格倾向性测验.....17
4. 你知道自己的高级神经活动类型吗.....23
 高级神经活动类型测验.....25
5. 你了解自己的气质类型吗.....30
 情绪稳定性测验.....32
6. 你是一个敢闯的人吗.....36
 敢为性测验.....37
7. 你的行为特征是什么.....41
 行为特征类型测验.....42
8. 怎样判断和改善你的人缘.....46
 人缘关系测验.....46
9. 怎样看一个人的记性好坏.....51
 文字记忆能力测验.....55
 数字记忆能力测验.....56
 图形记忆能力测验.....58
10. 你的注意力情况怎样..... 59
 注意力测验.....61
11. 你的观察是否敏锐..... 67

	观察能力测验	68
12.	看看你的思维灵活性和独立性	75
	思维特性测验	76
13.	考考自己对空间关系的理解能力	81
	空间关系理解能力测验	81
14.	测测自己的语言推理能力	95
	语言推理能力测验	97
15.	测测自己的数学推理能力	102
	数学推理能力测验	103
16.	测测自己的图形推理能力	108
	图形推理能力测验	109
17.	你想了解自己的创造力水平吗	118
	创造力测验	119
18.	你具有创造性特征吗	122
	创造性特征测验	123
19.	测测你的手、眼、脑协调水平	126
	手、眼、脑协调水平测验	126
20.	你的手指是否灵巧	130
	手指灵巧度测验	131
21.	你能做很精细的工作吗	132
	动作精细度测验	133
22.	你会欣赏美吗	135
	审美能力测验	136
23.	测测你的处世能力	142
	处世能力测验	142
24.	你对时间的看法如何	147
	时间观念测验	148
25.	由时间感看你的成就欲	152

成就欲测验	153
26. 管理才能的自我诊断	156
管理才能测验	157
27. 你善于处理生活中的各种矛盾吗	162
处理生活难题能力测验	163
28. 你掌握学习技能了吗	167
学习技能测验	168
29. 了解自己的学科兴趣	171
学科兴趣测验	172
30. 你喜欢哪些职业或专业	180
职业兴趣测验	183
31. 你有什么样的职业价值观	191
职业价值观测验	193
32. 什么时候你的智力活动效率最高	200
剂量作业测验	202
33. 你是意志坚强的人吗	216
意志力测验	216
34. 你是个过于羞怯的人吗	221
羞怯心理测验	221
35. 你的性格特点有使你患冠心病的危险吗	225
A型行为类型测验	227
36. 你患有“考试焦虑症”吗	232
考试焦虑度测验	233
37. 你怎样对待恋爱和婚姻	239
恋爱观测验	239
38. 姑娘,你应该选择什么样的小伙子	248
择偶条件测验	249

1 你能适应紧张而多变的社会生活吗

我国正在大踏步地向四个现代化迈进。为了创造前所未有的高效率,社会生活的节奏将变得越来越快,越来越充满竞争。

青年不仅属于现在,更属于未来,使自己的心理素质能适应这种复杂、紧张而多变的社会生活,是时代向青年提出的任务和挑战。

你是否已具备了这样的心理素质?你想了解这一点吗?请你做下面这个“心理适应能力测验”。

心理适应能力测验

说明:

下面有 20 道题,每道题有 5 个备选答案,请根据自己的实际情况,在题目后面圈出相应英文字母,每题只能选择一个答案。

- A——很符合自己的情况;
- B——比较符合自己的情况;
- C——很难回答;
- D——较不符合自己的情况;
- E——很不符合自己的情况。

1. 假如在考试时能允许我到—一个安静的房间,在无人监考的情况下答题,我的成绩肯定会好一些。

A B C D E

2. 无论在多么紧张的情况下,我总是能保持镇静,不会丢三拉四,紧张得什么都忘记了。 A B C D E
3. 当家中其他人的朋友和同事来作客时,我总是尽量避开他们,离开家外出或躲到别的房间里去。 A B C D E
4. 即使在非常吵闹的场合,我也能集中注意力工作和学习,效果不会降得很低。 A B C D E
5. 和别人争论时,我往往想不出反驳的话,事后又想起应该怎样反驳对方,但已经晚了。 A B C D E
6. 为了能和大家和睦相处,我常常放弃自己的意见,以附和多数人。 A B C D E
7. 每次离开家到一个新的地方去,我总要生一点小毛病,如失眠、拉肚子等。 A B C D E
8. 我不怕夜间一个人走路。 A B C D E
9. 在生人面前,或在大庭广众之中讲话,我感到窘迫。 A B C D E
10. 我参加正式考试的成绩,比平时练习的成绩更好些。 A B C D E
11. 我在冬天比别人更怕冷,在夏天比别人更怕热。 A B C D E
12. 如果需要的话,我可以熬一个通宵,精力充沛地工作或学习。 A B C D E
13. 即使我把课本背得滚瓜烂熟,要我在课堂上当众背诵,我还是会出些差错。 A B C D E
14. 我在会上发言时,总是很镇静,自然,胜过大多数人。 A B C D E
15. 在检查身体时,医生说我“心动过速”,其实我平时脉搏很

正常。

A B C D E

16. 到别处去时,即使饮食、睡觉等生活环境变化很大,我也能够很快适应那里的生活。

A B C D E

17. 我在参加比赛时,赛场上气氛越热烈,我的成绩越是上不去。

A B C D E

18. 在课堂上回答问题或在开会时发言,我能够镇静不乱地把自己事前想好的一切话都说完。

A B C D E

19. 我希望工作时能独立进行,因为我独自工作比和大家一起干时效率要高。

A B C D E

20. 我很容易与刚见面的陌生人攀谈起来。

A B C D E

计分与评价:

题号为单数的题目评分标准为: A记1分; B记2分; C记3分; D记4分; E记5分。

题号为双数的题目评分标准为: A记5分; B记4分; C记3分; D记2分; E记1分。

20道题目总得分与心理适应能力的对应关系如下:

评 价 表

总 分	心 理 适 应 能 力
20 — 35	很 差
36 — 51	较 差
52 — 68	一 般
69 — 84	较 好
85 — 100	很 好

要是测验下来你的分数较低，说明你还不能适应紧张的社会生活节奏。建议你从以下几方面入手，提高自己的心理适应能力。

第一，要增强自信心。为此，首先要树立远大的理想，努力掌握更多的知识，使自己的生活更充实起来。其次，要充分估计自己的长处和能力，相信自己完全能够象其他人一样，成功地克服所面临的各种困难。自己完成不了的事情，其他人也很难成功。激励自己大胆实践，不怕失败。

第二，要加强意志的锻炼，培养自己坚韧不拔、不达目的、誓不罢休的作风和精神。只有意志坚强的人，才能在紧张的情况下，镇定自如，集中注意力完成所肩负的工作。为了加强自己的意志力，你可以去参加长跑、登山、长距离游泳等需要意志力才能完成的运动项目，使你的意志在不断的磨炼中坚强起来。

第三，要进行积极的自我暗示。在面临紧张的情境或严重的困难时，可以对自己说：“这没有什么了不起，我一定能完成得很好。”“我的心跳动得很均匀、有力。”“现在我的头脑很清醒、感觉很灵敏。”这样有助于消除或减轻自己的心理紧张状态。自我暗示通过语言，引起第二信号系统的活动来调节中枢神经系统的兴奋性，从而使交感神经和副交感神经的机能得到改善。

第四，当自己已经变得慌张起来时，可以通过调整呼吸的方法缓和心理的紧张。其方法是：先作几次深呼吸，两眼只看一个固定的目标，使自己的注意力慢慢集中在这个固定的目标上，同时使自己的呼吸变得深缓而均匀，这样就可以很快稳定自己的情绪。

2 你是个成熟而老练的人吗

青年人都希望自己能变得成熟而老练，从而使自己能够顺利地适应复杂多变的社会环境。从心理学上说，就是希望自己能成为一个个性成熟的人。

凡个性成熟的人，都掌握着一套行之有效的适应社会的方法。他们知道怎样妥善地处理个人所遇到的各种社会问题。他们能准确地判断：处理一个问题，哪些方式是有效的，哪些方式会造成不良的后果，从而选择一种最佳的处理方法。他们常常成为别人讨教和仿效的对象。

个性成熟的人大多有丰富的经历，有大量过去失败的或成功的经验可供借鉴。但是，个性成熟的程度并不一定与人的年龄成正比。

如果你想要知道自己的个性成熟程度，请你做一下下面这个测验。

个性成熟度测验

说明：

下面有 25 道题，每道题都有 5 个备选答案。请根据自己的实际情况，在题目下面圈出相应的字母，每题只能选择一个答案。请注意这是测验你的实际想法和做法，而不是问你哪个答案最正确。因此请不要猜测“正确的”答案，以免测验结果失真。

1. 我所在单位的领导(或学校的老师)对待我的态度是：