

青少年心理成长护航丛书

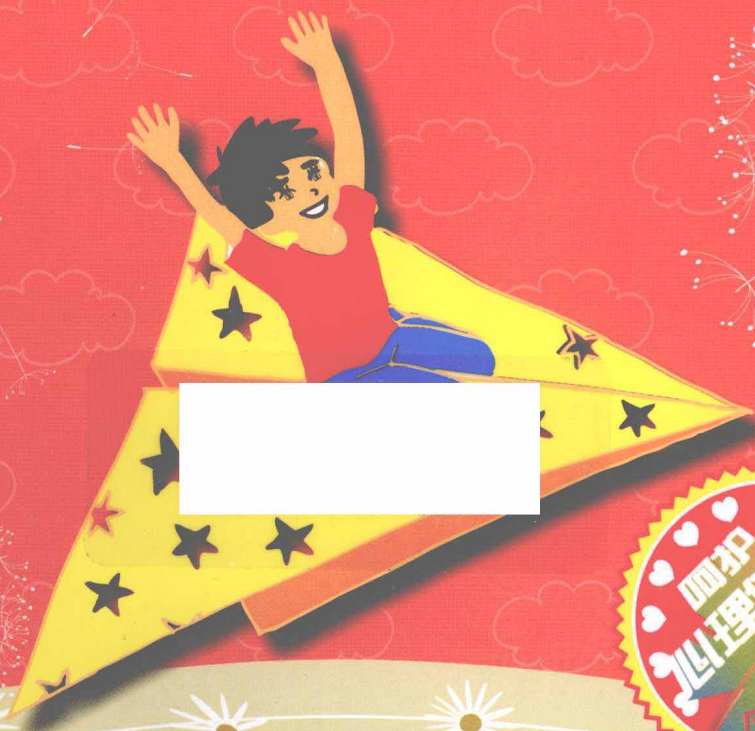
关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

洞悉心灵

——青少年心理自测与自助手册

主编 高雪梅 副主编 张久林 邹锦秀

了解自己是发展自己的前提，本书将用专业而充满趣味的心理学测试，帮助你分析你的认知、情绪、个性、行为，让你洞悉自己的优势与不足，做智慧、成功的人。



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

洞悉心灵

——青少年心理自测与自助手册

主编 高雪梅 副主编 张久林 邹锦秀



西南师范大学出版社

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

洞悉心灵: 青少年心理自测与自助手册 / 高雪梅主编. —重庆:
西南师范大学出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5621-5715-1

I. ①洞… II. ①高… III. ①青少年—心理测验
IV. ①B841.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第065592号

青少年心理成长护航丛书

主 编: 李 红

副 主 编: 赵玉芳 张仲明 高雪梅

策 划: 郑持军 卢 旭

洞悉心灵——青少年心理自测与自助手册

主 编 高雪梅 副主编 张久林 邹锦秀

责任编辑: 施秀芳 郑持军

装帧设计: 曾易成 丁月华

插图设计: 覃 岐

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆川外印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 150千字

版 次: 2012年6月 第1版

印 次: 2012年6月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5715-1

定 价: 24.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究



青少年心理成长护航丛书 编委会

主 编

李 红

副主编

赵玉芳 张仲明 高雪梅

编委（以姓氏笔画为序）

于 璐
冯 立
刘春卉
米加德
余小燕
张绍明
李 唯
杨圆圆
陈小异
罗婷婷
洪显利
赵伟华
秦玲玲
黄 焰
熊韦锐

马文娟
冯廷勇
刘晶莹
齐新玉
吴 沙
张娅玲
李东阳
汪孟允
陈宏宇
周 婷
祝正茂
赵轶然
郭晓伟
程 凯

王 琦
卢 旭
向泓霖
但 浩
张 笑
李 倩
李宇晴
肖钟萍
屈 沙
郑 伟
胡丽娟
钟建斌
陶安琪
彭艳蛟

王冬梅
付 彦
向鹏程
何腾腾
张 萍
李 娟
李富洪
苏哲宸
武晓菲
郑持军
胡朋利
欧 莹
曹云飞
程文娟

王晓樊
刘廷洪
朱 雯
何颖操
张久林
李 浩
李远毅
邹锦秀
武姿辰
施桂娟
赵永萍
奚 桃
曹贵康
雷园媛



写给自己的一封信

亲爱的 × × 天后的自己：

你好！

偶然中看到了这本书，它的名字让我眼前一亮。打开书粗略地看了看，原来是关于自我认识的。

以前听人说过，人最难认识的是自己，最难跨越的是自己，最难改变的也是自己。

“你了解你自己吗？”看到这本书时，我不禁这样问自己。我是一个……？真的吗？你确定你在别人的眼里也是这样的形象吗？想到这里，我才发现我们都对自己了解得太少了。

因此，我决定花 × × 天的时间来好好学习这本书，对自己做一个全面而深刻的剖析。我相信这对我以后的学习和生活会有很大的帮助。而且，我还专门写了这封信，给 × × 天后已经看完这本书的自己，到那时，希望自己能对“我是谁”这个问题有一个满意的解答。

这本书共分为认知、情绪、个性、行为和趣味测试五个大篇，每一篇又包含六章，每章由趣味漫画、心理百科、试试身手、对号入座、智慧锦囊和心灵感悟等部分组成。基本上囊括了我们在日常生活中能遇到的各种困惑，我相信只要能够认真细致地读完整本书，一定会对自己有一个正确而又全面的认识！

好了，我要开始看书了，× × 天以后见吧！



目 录

写给自己的一封信

第一篇：了解我的认知特点	1
♡ 第一章：我是？	2
♡ 第二章：好方法，让学习变轻松	7
♡ 第三章：我是记忆小天才	14
♡ 第四章：创造力，我最行	20
♡ 第五章：一心一意，方能事半功倍	28
♡ 第六章：我有我的特长	34
第二篇：分析我的情绪与情感	41
♡ 第一章：我的情绪，我做主	42
♡ 第二章：我信，我能	48
♡ 第三章：跟烦恼说 Bye-bye !	54
♡ 第四章：觉察他人情绪，有窍门	60
♡ 第五章：你很棒！	66
♡ 第六章：幸福，就是一种感觉	71
第三篇：剖析我的个性风格	78
♡ 第一章：你，就是独一无二	79
♡ 第二章：外向还是内向？	86
♡ 第三章：A 型还是 B 型？	93

♡ 第四章：跟困难拼到底	99
♡ 第五章：信任，让世界充满爱	105
♡ 第六章：原来我喜欢	110

第四篇：探测我的行为动机..... 117

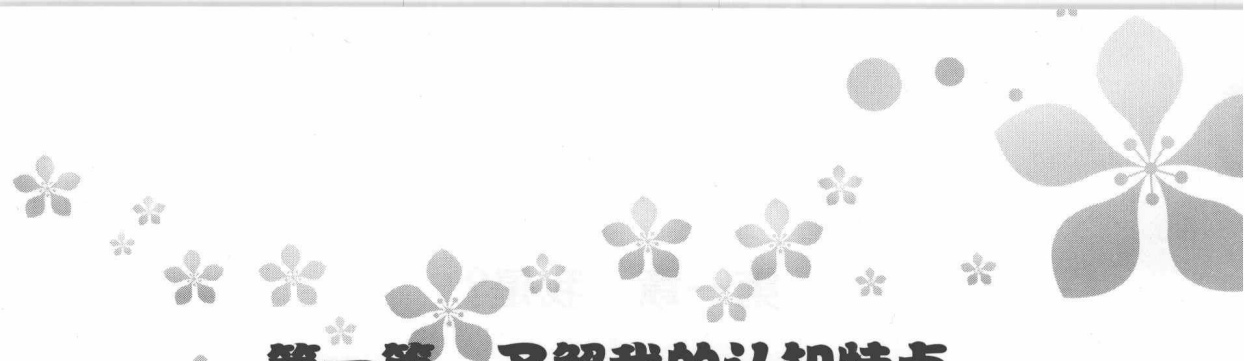
♡ 第一章：我受欢迎吗?	118
♡ 第二章：交友技巧，知多少?	124
♡ 第三章：新环境，你能适应吗?	131
♡ 第四章：面对压力，你能 hold 住吗?	137
♡ 第五章：别让网络“网”住了你	143
♡ 第六章：心有多大，舞台就有多大	148

第五篇：趣味测试..... 154

♡ 第一章：从血型看性格	155
♡ 第二章：从体型看性格	161
♡ 第三章：从颜色偏好看个性	167
♡ 第四章：从食物偏好看个性	173
♡ 第五章：从图画看个性	180
♡ 第六章：从身体语言看个性	187

给自己的回信



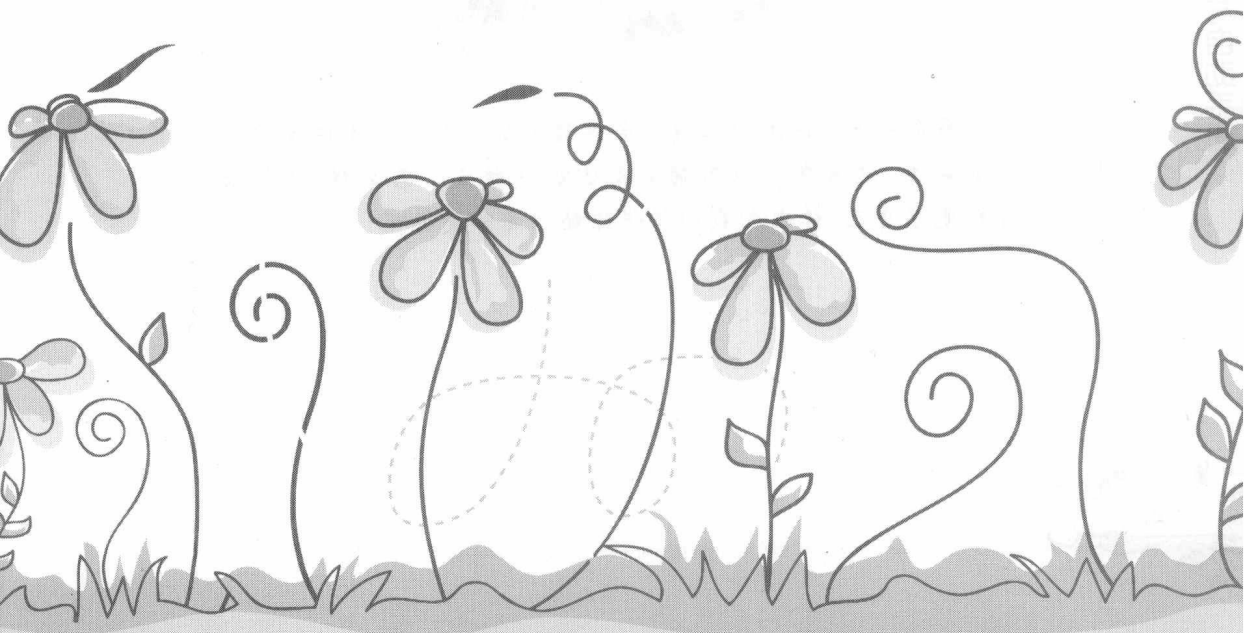


第一篇：了解我的认知特点

人，有两个眼睛，可以看世间、看万物、看他人，就是看不到自己。

人，可以认识世界、认识历史、认识社会、认识亲戚朋友，就是很难认识自己。

世间最大的悲哀就是不能认识自己，一个不能认识自己的人，往往昧于事实、昧于良知。所以请摘下自己的面具，诚恳地剖析自己、认识自己。





第一章：我是？



心理透视



我们就是“快乐四人组”，会伴随着你一起学习完这本非常有趣的书，也希望到最后能成为你的好朋友。怎么样，我们都介绍完了自己，你也向我们讲讲你的性格和爱好吧！



古希腊人曾经把能认识自己看做是人的最高智慧。阿波罗神殿的大门上写着一句箴言“认识你自己”。中国也有句俗语,叫“人贵有自知之明”。可以看出,人们一直都把认识自己作为人生的一大难题,并用毕生的努力去寻找解开这一难题的钥匙。

唐太宗,名叫李世民,是唐朝第二位皇帝。在他统治的 23 年期间,国泰民安,社会安定,经济发展繁荣,后人称他的统治为“贞观之治”。在大多数人看来,他能取得如此骄人的成绩,得归功于那闻名于世的“三镜”:以铜为镜,可以正衣冠;以古为镜,可以知兴替;以人为镜,可以明得失!

那你又是通过什么样的方式来认识自己的呢?其实认识自己有很多种方法,比如,你可以通过自己在生活中处于什么样的位置来认识自己,比如,你是老师眼中的“棒学生”、父母眼中的“乖孩子”、伙伴们眼中的“好榜样”……你也可以通过他人对自己的评价来认识自己,平常和朋友们聊天的时候,就可以问他们“你们觉得我是一个什么样的人”“我都有些什么样的优点和缺点”“我要怎样做才能改正这些不足,成为一个更为优秀的人”……当然,你也可以向你的家人和亲戚请教这些问题,或许他们对你更加了解,给你的建议也会更加中肯。



写写我是谁?

接下来,请你用最短的时间,在下面的空格里写出 10 条你认为自己是一个什么样的人。

我是这样一个入

1. 我_____
3. 我_____
5. 我_____
7. 我_____
9. 我_____

2. 我_____
4. 我_____
6. 我_____
8. 我_____
10. 我_____



自己对自己的认识不一定准确和全面,现在你可以请你最好的朋友,也来对你进行评价。看看,你们之间的观点是否一致。

你认为我是?

1. 我_____

2. 我_____

3. 我_____

4. 我_____

5. 我_____

6. 我_____

7. 我_____

8. 我_____

9. 我_____

10. 我_____



对号入座

现在,将你对自己的评价与你最好的朋友对你的评价进行比较,看看你们的看法是否一致,如果有太多不相符的地方,那就说明你对自己的认识不够客观了。

怎么样,你自己的认识够全面、够客观吗?如果你的回答不是很确定的话,那么以下内容就要好好记住咯。



智慧锦囊

那有没有一些方法能让我们形成一个对自己全面而又客观的认识呢?别急,智慧锦囊马上为你支招:

1. 多角度认识自己:我们既要认识自己的外在形象,如外貌、衣着、举止、风度、谈吐,又要认识自己的内在素质,如学识、心理、道德、能力等。既要看到自己的优点和长处,又要看到自己的缺点和不足,正所谓“金无足赤,人无完人”。

2. 积极接纳自己:我们每个人都有自己的缺点,但同时每个人也都有自己的闪光点。我们应该多关注自己的优点和长处,要用欣赏的目光来看自己。比如,你可能是一个喜欢交往、运动的人,但学习成绩一直在

班上垫底。你首先就要接受现实的自己，这种活泼外向的性格确实不能让你得到一个好的分数。但另一方面，你交往了很多的好朋友，参加了很多的活动，这都是那些“好成绩”的学生所羡慕的。

3. 通过他人了解自己：他人是反映自我的镜子，与他人交往，是个人获得自我认识的重要来源。当局者迷，旁观者清，周围的人对我们的态度和评价能帮助我们认识自己、了解自己。我们可以多和身边的好朋友一起聊天，问问他们对自己的看法。自己的哪些品质是他们喜欢的，哪些是他们不喜欢的，自己要怎样进行改变和提高。

4. 适时调整自己对自我的认识：世界上没有一成不变的事物。俗话说“士别三日，当刮目相看”，可能以前自己某一方面的不足，随着不断的改正和提高，逐渐被克服了。这样，相比之下，自己以前的某些“优点”可能就成了现在的缺点，需要重新制订计划，再一次改变自己。



小动物，大智慧

动物们也有自我认识的能力，你信吗？可别小瞧了那些平时看起来“傻乎乎”的小动物们，读了下面的内容，它们一定会让你刮目相看！

黑猩猩

心理学家 Theodore Evans 和 Michael Beran 分别将 4 只黑猩猩置于一个与糖果自动售货机相连的容器前。这些灵长类动物能够在任何时间接近这个容器，并吃掉其中堆积的糖果，然而一旦黑猩猩开始享用糖果，自动售货机便不再补给任何新的糖果。当黑猩猩贪吃了几次，知道规律了以后，便尽可能地晚点去吃糖果，以便能够吃到更多的糖果。

睡觉时，黑猩猩的梦中幻觉和意识也会在脸部表情上明显袒露出来。有时睡着睡着，黑猩猩会被梦中的情景惊醒而突然睁开眼睛，并有意识地伸手去抚摸自己的脸庞。通过不断的进化，黑猩猩已能够有意识地照镜子，并喜欢对着镜子孤芳自赏。

喜鹊

美国心理学家普赖尔和他的同事测试了他们一手养大的 5 只喜鹊，



他们在喜鹊身上打上红点或黄点，它们只能在镜子里看到这一标记。研究人员发现这些鸟有规律地用它们的嘴和爪子搔它们身上的这一标记，甚至有时成功扯掉了这一标记，这证明它们在镜子里认出了自己，而不是将它们看成是其它动物。

鸚鵡

贝哈巴克教授同时也对鸚鵡进行了镜测实验，发现当某只鸚鵡发现或明白自己的过失时，往往会在脸上出现大约 9 秒钟的红羞涩斑点。但不一会儿，脸红脖子粗的现象便会荡然无存。研究还发现，野生鸚鵡往往不太注意外表，食用的饵料也很脏。它们平常不十分在意生活习性，这与家庭饲养的鸚鵡的生活卫生习惯截然不同。



心灵感悟

吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？

通过这一章的阅读，你是不是对自己又有了全新的认识呢？当然，想要真正地既客观全面、又细致深刻地了解自己，不是这么简单的事。因此，从下一章开始，我们会从不同的方面、不同的角度来进一步“剖析”你自己，发掘出你以前所不知道的你自己。怎么样，迫不及待了吧？那么让我们一起开始这段认识自我的全新旅程吧！

第二章：好方法，让学习变轻松

漫画导入



心理百科

大家是不是很羡慕小南，又很同情小静啊？你们是不是也遇到过跟小静一样的情况呢？虽然自己花了很多时间来学习，但成绩就是不见起色；而班上有的同学，看起来也没太用功，但每次考试，成绩就是比自己好，因此常常怀疑自己是不是天生就比他们笨，脑子没他们好用。其实，



真实的情况不是这样的,而是很有可能你们没有一个良好的学习方法和学习风格,因此“事倍功半”。

你们知道南辕北辙的故事吗?话说在战国后期,发生了这样一件事情:一个人在大路上遇见了一个赶路的,正在向北面赶他的车,这个人问赶路的要到什么地方去,赶路的说:我想到楚国去。过路人十分疑惑,因为楚国在南边,他却往北走,便问:您既然要到楚国去,为什么往北走呢?赶路人说:我的马好。过路人又问:马虽然不错,但是这也不是去楚国的路啊!赶路人说:我的路费多。过路人再问:路费即使多,但这不是去楚国的方向啊。他又说:我的车夫善于赶车。过路人最后摇了摇头,说:您这样下去,只能使您离楚国越来越远!

怎么样,明白了故事中的道理了吗?没有好的策略和方法,只是一味地埋头苦干,往往会事与愿违。



试试身手

既然对学习来说,好的方法这么重要,那你怎么知道你用的是哪种学习方法,能不能通过自己的努力进行改变呢?别急,下面我们一一为你解答。先做个测验,看看你到底属于哪一类。

I. 你是视觉、听觉还是触觉学习者?

阅读下列问题,根据第一感觉选出答案,不要考虑太多:

1. 你喜欢用什么方式来了解电脑是怎样运行的?
 - A. 看有关这方面的电影
 - B. 听别人解释
 - C. 把电脑拆开,想办法自己搞清楚这个问题
2. 你喜欢读什么样的书作为消遣?
 - A. 有很多图片的旅游书
 - B. 有很多对话的侦探书
 - C. 可以回答问题和做一些智力题的书
3. 当你不知道该怎么写某个字的时候,你通常喜欢做下列哪件事?
 - A. 把它写下来,看看对不对
 - B. 说出怎么写
 - C. 把它写下来,看着感觉对不对

4. 如果你参加了一个聚会,那么第二天你最可能记住的是什么事?
 - A. 能记住参加聚会的人的长相,但记不住名字
 - B. 能记住他们的名字,但记不住长相
 - C. 只能记住你当时说过的话和做过的事
5. 如果要参加一个考试,你会选哪种方法来复习?
 - A. 书上的笔记和标题,看图表和插图
 - B. 让别人提问,你在心里作答
 - C. 在卡片上写下要记的知识,同时做些模型或图表
6. 当你看到“狗”这个词的时候,你首先会做什么?
 - A. 想象一张很特别的狗的照片
 - B. 在心里对自己说“狗”这个词
 - C. 想象和狗在一起的感觉(例如拍它,和它一起跑等)
7. 当你试图集中注意力的时候,什么事最容易让你分心?
 - A. 视觉干扰 B. 噪声
 - C. 其他感觉,例如饥饿、鞋很紧等担心的感觉
8. 你喜欢用什么方式解决问题?
 - A. 列一张明细表,然后按步骤去实施,最后核查是否完成了这些事情
 - B. 给朋友或专家打电话
 - C. 做一个问题解决的模型或者在头脑中想象解决问题的每一步
9. 当你在电影院排队的时候,最喜欢做什么?
 - A. 看有关电影的宣传海报 B. 和你旁边的人谈话
 - C. 轻轻地跺着脚或者用其他方式活动活动
10. 假如你刚走进一个科学博物馆,你首先会做什么?
 - A. 观察四周,然后找到标有各个展区的地图
 - B. 与科学博物馆的导游交谈,并询问关于展览的情况
 - C. 先进入一个看上去很有意思的展区,然后再阅读博物馆的指南
11. 当你生气的时候,你会做什么?
 - A. 板着脸 B. 大声地喊或者犹如“火山爆发”
 - C. 摔门而去
12. 当你非常高兴的时候,你会做什么?
 - A. 面带笑容 B. 高兴地喊 C. 高兴地跳起来



13. 你最愿意上下面哪门课?

A. 美术课 B. 音乐课 C. 体育课

14. 当你听到音乐的时候, 你可能做下面哪件事?

A. 做白日梦(看到与音乐协调的景象)

B. 跟着哼唱 C. 伴随着音乐扭动, 用脚打拍子

15. 你喜欢用什么方式讲故事?

A. 写下来 B. 大声地讲出来 C. 把它演出来

16. 下列餐馆, 你最不想去哪一个?

A. 灯光太亮的 B. 音乐声太大的 C. 椅子不舒服的



对号入座

把你选的 A、B、C 的数量分别加起来, 看哪个选项最多:

如果你选的多数是 A, 那么你可能属于视觉型学习者, 你是通过视觉来学习的;

如果你选的多数是 B, 那么你可能属于听觉型学习者, 你是通过听觉来学习的;

如果你选的多数是 C, 那么你可能属于运动知觉型学习者, 你是通过触觉来学习的。



智慧锦囊

如果你是视觉型学习者, 会在数学、物理、化学等自然科学领域的学习中, 具有一定的优势, 研究表明, 这类学生善于通过图表、画面等视觉性刺激接受知识信息。因此要养成上课做笔记的学习习惯, 以提高学习效果。同时你就一定要用眼睛来学习一切学习材料。你应当多使用图表、地图、胶片、幻灯片等视觉辅助性工具。要多练习将词汇或概念等在脑海里视觉化或形成图像。把每个东西都写下来, 并随时迅速地进行回顾。