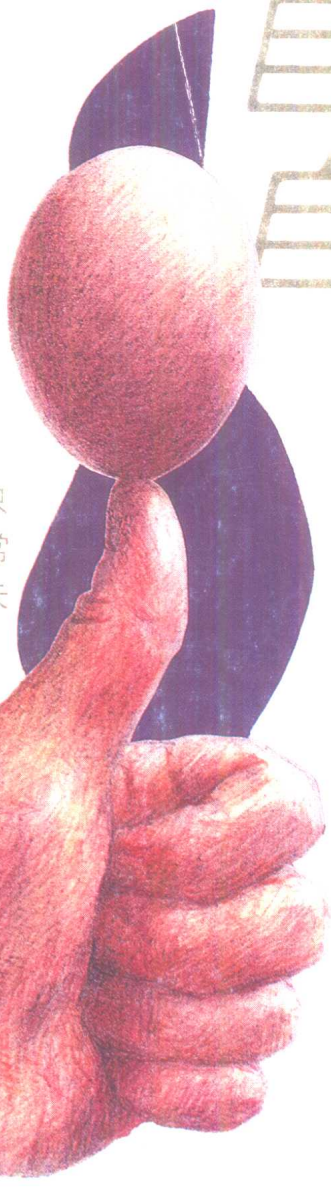


# 现代心理 自测 自修术



性格测验  
良好性格的自我训练  
情绪自测  
情绪的自我调适  
精神困扰的自我疏导  
智力的自我评估与训练  
怎样增进自己的智慧  
适应能力自测  
挫折及其适应  
领导能力的自我评估  
消除领导心理性损和交往障碍  
职业职业的自我评价  
工作与心理健康  
交往水平的自我鉴定  
交友与人格健康  
成熟程度和对性的态度自测  
领导健康人格

人的心理就象这只  
拇指上的鸡蛋,需要经常  
处于平衡状态,一旦失  
衡,后果将……

张剑荆  
王大海 编著

爱情问题自测  
青春情感的自我调适  
婚姻状况的自我鉴定  
自我形象的自我测评  
接受你自己  
你是否容易愤怒?  
寿命自测  
你的领导能力如何?  
你的工作适合你吗?  
你的人缘如何?  
你对性的态度如何?  
你的恋爱方式正确吗?  
你的婚姻是否面临危机?  
你的自尊心强烈吗?

吉林出版集团

# 现代心理自测自修术

张剑荆 汪大海 编著

农村读物出版社

1995年·北京

**现代心理自测自修术**

张剑荆 汪大海 编著

责任编辑 高晓彬

农村读物出版社 出版  
发行

各地新华书店 经销

河北迁安县印刷厂 印刷

787×1092 1/32: 11.5印张, 253千字

1995年4月第1版 1995年4月第1次印刷

---

ISBN7—5048—1862—3/B·64 定价: 9.80元

## 导 论

人的生存危机是我们这个时代面临的重大问题。现代知识和技术以前所未有的速度发展着,改变着我们周围的世界和我们自身。世界变得越来越小,人与人之间的距离越来越短。人类被压缩在这个地球上,共同遭受着这个星球可能面临的危险。而在这些潜在的和现实的危险中,人类是最严重的危险源。例如,我们在谈论着原子弹的危险,但可能使用原子弹的人,是远较原子弹更危险的东西。假如某一位希特勒似的人物掌握了核武库,那么,这个世界的存续,就是不堪设想的了。

二战以来,人类生存的问题引起了人们持久、热烈的关注。这个问题渗透到文明的一切领域。所有有良知的人,都在为解决这个问题而努力。但是,这个问题,并不能说是解决了。事实上,我们甚至还看不到有解决这个问题的可能性。冷战结束了,世界由对抗转向对话。这一变化,无疑为人类摆脱自己所设的陷阱,提供了一次难得的机会。然而,并不是所有民族,所有人,都能意识到这一点。相反,有些人甚至从中看到了自己从潘朵拉盒中跳出的可能性,他们已被囚太久,他们感到了解放的欢悦。同时,我们也看到,随着外在强制的松懈,随着民主再次提到许多民族的日程表上,人们之间的关系变得不确定起来了,人们就象失去约束的山石,滚滚而下。这种混乱,不仅存在于贩夫走卒之间,而且也流行于缙绅先生们中。可以说是“十室之内,必有怨耦”,“十人相聚,必有阴谋”。例如,前一段,出版界、读书界中有一股“谋略”热。出版商争相出谋略方面的书,许多人对这些书也趋之若鹜,一时之间,大家都热衷

于谈谋略了。这一现象的出现，反映了人际关系的险峻。以前我们说宦海浮沉，现在，可以说是人海浮沉、变幻莫测了。人际关系的险峻，成为现代世界人类面临的一大挑战。

现代世界的危险，关键来自人自身。这也是有历史渊源的命题。古代，人类的危险主要是那个变幻不居的自然界，这似乎是定论。但苏格拉底指出，对自身状况的缺乏了解和强不知以为知，是时代的最严重病症，因此，他说，要“认识你自己”。对自己的无知是人类面临的最危险敌人，而且，是一个经常出现的敌人。

苏格拉底的箴言也适用于今天的我们。对外界关注的倾向是那样的执着，以至于，人们常常把自我置于不闻不问的地位。人们不停地做这件事，解决那个问题，而唯独忘记了自己。但偶尔，当夜阑人静，因劳作而失眠的夜晚，他们突然听到了自己的心跳，看到了倦缩于墙角的自我，一种因震惊而醒来的感情袭遍全身。但，第二天醒来，那个感觉已被忘记了。当人们进入自己的工作岗位，人们更为注意的仍只是一架破损的机器，一个需要改正的错误，而自己同事和自己的心灵创伤则是无足轻重的。这种现象也顽固地存在于我们的学校中，教师教授学生如何修理一个毁坏了的工具，而不是一个心灵受到创伤的学生，教育他们如何因应外在的事物，而不是学生心灵的自由。

因此，我们认为，人的问题，人的心理健康的问题，是一个急迫的问题。

那么，什么是心理健康呢？

健康(Health)，词源是“Hal”，即完整的意思。因此，所谓健康的人，就是一个完整的人，一个整体没有缺陷的人。人是一个整体。首先，人是肉体和精神、身体和心理的统一体。其

次,人是心理和社会关系的统一体,一个心理健康的人,能够和谐地同自己的同伴一起生活,第三,健康的人是一个能够与自己一起和谐生活的人。

现代西方人格心理学对心理健康的人进行了深入的研究。人格心理学旨在提供给人们关于人的一些信息,使人在心理上对自己的特征有所认识,从而为改变人的行为,使我们向着自由的人而努力。在他们的研究中,心理健康的人被分为下面八种类型:

第一类,是胜任型的人。这种类型的人,有两个特征。一是,这种人能够承担自己生活、学习和自己命运的重大责任;二是,以基本上积极的态度看待自我的人,其内在力量和完整的个性使得他们在生活的挑战面前,比起其他人来恐惧要小得多。著名人格心理学家库姆斯指出,充斥于监狱和精神病院的,不是那种感到自己为人所爱、需要和接受,感到自己有能力去完成某一事业的人,相反,是那些感觉到自己无能、不为人爱和需要、不为人所接受、不能胜任的人。因此,健康的人的心理是胜任型的。

第二种类型的人,是自我实现型的人。这种人具有以下特征:(1)接受自己、别人和自然的能力,即热爱自己,是自信的。而对人性中的缺点,如脆弱、罪恶、虚弱、邪恶等,都能够不带忧虑地接受。(2)深厚的人际关系,这种人对人相当慈爱、耐心,具有同情心。(3)对现实的充分知觉及与现实的合宜关系。他们不会也不必欺骗自己,不需要用假面来遮蔽自己。(4)常见常新的鉴赏力,对生活抱着热爱和欣赏的态度。对这种人来说,看到的第一千个新生婴儿还是如同第一次看到时那样感觉到奇妙而不可思议。(5)独立于文化和环境之外的自主性,这种品质使他们面对严重打击、刺激、挫折、剥夺等恶劣环境

而显示出相对镇静的态度。(6)创造性;(7)民主的性格结构;(8)高峰体验;(9)再神圣化;(10)帮助人类的使命;(11)深厚的友谊;(12)伴有同情心的幽默感;(13)强烈的伦理意识;(14)独处的需要。

第三类型,是机能充分发挥型的人。这类人的特征是,接受自身体验的意愿,对自我的信任,自我依赖和作为人而继续成长的意愿。

第四种类型,是理性道德型的人。这类人富于理性,富于移情心理和积极利他主义精神。

以上关于心理健康的人的分类,是以对当代人类面临的现实困境的认识为背景的。我们前面已经粗略地谈到,人类目前面对的生存危机。这种危机的根本特征是,人的价值感的丧失,即对自身价值的蔑视,而这种对自我价值的蔑视是近代以来日益发展起来的。

“江山易移,本性难改”。这是我们常说的。现代心理学研究表明,所谓难以更改的本性,实际上多是适应性习惯,即我们习以为常的习性,比如吸烟、不良的性行为等等。人类的行为都是在适应各种情境时发展出来的,有些是成年时期学习到的,有些是儿童时期对情境的适应形成的习惯,还有些是渗透在人类基因中传承下来的。现代文化进化学研究表明,人类基因中包含着文化的因素,而文化,则是人类作为整体适应自然界和自身的结果。因此,所谓本性难改,是指习惯改变的困难,并不是说不可能。事实上,文明的进步并不是强固习惯,而是不断打破各种习惯。人类文明取得的每一成就,都向人们提出了如何适应的问题。

适应是一个心理过程。别人无故痛责了你,你会愤怒;由于你做了一件事,你感到内疚;你的女朋友背叛了你,你感到

焦虑、自卑等等。这些情绪反应是适应过程中所伴随的，而且这些情绪本身就是适应的结果。如果你追问一下你为什么内疚、愤怒、忧郁、焦虑、敌意、快乐，你总会发现，这是你从小就学习的结果，是社会要求你这样的。说到底，它们是习惯。习惯就象人穿的衣服，它们不是偶然的。我们穿衣服，因为它们与我们的自我意象和整个个性相吻合。因此，当我们有意培养新的习惯时，我们就象到服装店选购新衣服，当然是依照我们新体会到的自我形象相吻合的款式。

有人感到改变习惯是件可怕的事。那么，你应该问自己，你为什么感到惧怕呢？习惯成了你的癖好吗？成为你不敢面对的东西了吗？如果是这样，那么你应当到医生那里，寻求帮助。

我们这里谈的习惯大都不属于这一类。习惯是我们习以为常、不需要思考和决断的自动反应。这些习惯是我们过去学习的结果。但它们也可能成为我们的误区，使我们不能很好地处理我们与周围世界的关系。这类习惯不同于癖好，而是只要你选择了一个行为方式，反复练习，就能学会。因此，习惯是可以改变的。心理学上有一个这样的练习可以证明这一点：

你习惯上是先穿右脚的鞋还是左脚的鞋？习惯上你系鞋带是用何种方式？明天早上注意你自己习惯怎么穿鞋、怎样系鞋带子。然后，你做出决定，在 21 天里改变过来，先穿另一只鞋子，并且用另一种方式系鞋带。这样坚持下去，21 天后你不用再提醒自己，也能习惯性地学会了新的穿鞋、系带子方式。

本书中提供的心理测试题大多是用来测验你的心理习惯的。认识你自己，就是认清这些习惯。同时也认识到，习惯是可以改变的，是通过你的决定、你的选择而改变的。对于我们来说，当然是改变不良习惯，即那些影响我们与周围世界适应

的习惯，比如心理冲突、消极情绪、精神紧张等。

我们应当承认，每一个人都有自己不完善的地方，都有性格缺陷，都有不适当的心理反应，都要以良好的健康心身对付生活中可能碰到的问题。西方人格心理学从统计学角度研究了普通人到卓越的人的心理状况，得出了这样一个结论：任何人都会有偶发的急躁、抑郁症，但又不是精神病。他们都需要治疗，甚至高度完善、具有高度创造性的人也需要治疗。

现代心理学已经发展出许多心理治疗的方法。这里，我们向你推荐的是自我疗法。这种方法使你不借助于任何分析学家，任何心理咨询医生，而使你能够了解你自己的内心世界，了解你的误区，了解你的优势。并在此基础上，完善你自己。我们相信，人格是一个过程，人的生存也是一个过程。我们可以通过对自我的了解和设定目标，来改善自己。

改善自己要从改变你的行为入手。要知道，你的心理习惯和误区是从你的行为中产生的，是跟随你的行为而来的。你的内疚，是起因于你所做的一件事；你的罪恶感是你的所为导致的后果，等等。你的每一次行为，都强化着你的心理习惯。

因此，改善自己，就首先从改变你的行为开始。这一原则可以从一位心理学家的一次诊疗经验得到证实。

一位心理学家被邻居请去治疗他们的女儿。这个小女孩吃饭少，身体很瘦弱。这位心理学家在饭桌上一下子就找到了“病根”。原来女孩的父母对她的身体状况很担心，在吃饭时对她关怀太多，以至养成了她以不吃或少吃饭的方式引起注意的习惯。心理学家提出的治疗方案是请孩子的父母尽量不注意她的进食情况。

行为一变，问题立即就解决了。这启示我们，多分析自己的行为，改变自己的行为。传统心理学家总侧重于对心理状况

本身的分析和治疗,从历史记录看,治疗效果并不成功,因为心理状况并不是自动产生和消逝的。以此为着重点,使医生仍然无法客观地验证他的分析、诊断,效果也无法验证。现在,这种分析方法已被视为落伍的了。

你是你自己行为的掌握者,你能够随时调整你的行为。如果你感到内疚,那么,请你试着做些另外的事,如果你害怕,那么,你可以转换一下行为方式和程序。总之,有意识地设定目标,决定做新的事,能够帮助你进入人生新的境界。

你能够重新塑造自己的形象,只要你重新开始。对任何不良情绪、消极心态都可以通过这种方法得到“治疗”。

我们期望,即使本书只有十分之一的话是正确的,它仍可以帮助改变你的生活。

心理测验是现代心理学研究人类心理时普遍采用的方法。但有关心理测验的定义,尚无统一的说法。这里,我们采用这样一个定义,即“心理测验是根据客观的标准化了的程序来测量个体的某种行为,以便判定个别差异的工具”<sup>①</sup>。各种测验都是由一系列能引起个体反应的项目所组成。然后给个体每一个项目的反应评分,根据得分的解释来间接地推定这个人的心理特性,比较不同的个体心理特性之优劣。

心理测验与其他自然科学的测定一样,也具有量的、间接的、代表性的三个特征。

1. 量的测定。桑戴克(E L Thorndike)说过:“所有存在的东西,都是在量中存在。量的存在是可以测定的”。量的存在是心理测定的前提。在量的测定中,测定基点是相对零点。许多情形下,往往采用表示各个测定值的偏差值作为心理测定

---

① 《心理测验法》P3,凌文轻等编著 科学出版社 1988年第一版

的单位。因此,心理测定是相对而不是绝对的。

2. 间接性的测定。心理测定同尺子丈量物体不同,它是间接的测定,是以与这种能力、特性有函数关系的行为为对象,进行的间接测定。

3. 代表性的测定。在心理测定中,不可能也没有必要测定对象的全部,而只需测定该事物本质的代表性的方面。因此,在编制测验题目时,要从整体中抽象出最基本的要素。

心理测定的方法有很多种,如观察法、评定法、问卷法、投射法和社会测量法。

本书中采用问卷法测定作为测定者个体的心理特征。因为对于个体的内在的状况,对事物的态度、意见、想法等,不论运用什么精密仪器也无法得到有关这方面的材料。只有由本人直接提供情报。

问卷法是回答者自己对所给与的问卷进行回答。无论口答还是笔答,问卷都是通过言语的交际而收集资料的手段。这是一种自我报告的测验形式。

在一般的心理测定中,都存在着“回答的偏斜”问题。而采用自我测定方法,则能更大程度地避免偏斜。例如,在一般测验中,难以避免的“对事实的回答错误”,在自我测验中,则能够避免。在一般测验中,回答者对于有伤名誉和自尊心的问题,往往不回答,或作无害于自己的回答。另外,问到有关社会不见容的态度和行为,或者问及其私人的问题,有不少回答者会感到为难。这种倾向,在自我测定时则能部分消除。但应当指出,即使是自我测评,也会由于创造诚实回答的测验情境的困难,而不能达到没有偏斜。这要求设计问卷时充分考虑到“回答的定势”,如“装假倾向”、“防卫倾向”、“提问中的暗示”、“默认”等等。

## 心理健康的六条标准(Johoda 杰何达)

| 概念范畴                           | 标准说明                                                                   |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 对自身的态度                         | 有意识地对自身进行适当的探索<br>自我概念的现实性<br>接受自我,能现实地评价自己的长处和短处;<br>心理认同感觉的明确性和稳定性   |
| 成长、发展或自我实现的方式及程度               | 实现自己各种能力及才干的动机水平;实现各种较高目标(如关心他人、工作、理想、兴趣)的程度。                          |
| 自主性或对于各种社会影响的独立性<br>主要心理机能的整合度 | 遵从自身的内部标准,行为有一定之规;行为独立的程度。各种心理能量的适宜—动态平衡(如本我、自我、超我)有完整的生活哲学。           |
| 对现实知觉的适应性                      | 在应激条件下能坚持并具有忍耐能力和应付焦虑的能力没有错误的知觉,对于所预期及所见的事物重视其实际证据;对于他人的内心活动有敏锐的觉察力和同情 |
| 对环境的控制能力                       | 具有爱的能力并建立了令人满意的性关系;有足够的爱、工作和娱乐;人际关系适宜;能够适应环境的要求;具有适应和调节自身的能力;能有效地解决问题  |

本书提供的问卷是经过严格选择的。这些问卷是中外心理咨询中长期被使用、并被证明是有效的，它们都是经典性问卷。

技术主宰了我们的命运。现在，这种文化被普遍看作是人类疾患的原因。因此，这里提出的心理健康的人的分类，具有理想的性质，实质上是对新型人的一种预期，甚至可以说，是治疗这种疾患的药方。

从上述意义上说，我们这里谈到的心理健康，实际上只是现代人心理健康的程度，也就是说，现代人的心理健康，是一个相对的概念，而不是绝对的。我们找不出一个完全健康的人，或者说一个与健康的上述规定绝对相符的人。

人格健康的人的分类，内含着人格心理健康的标准。本书提供的心理自测问卷，就是以这些标准为基础的。这里，我们介绍两种。一是杰何达的六标准说，另一个是黄坚厚的四标准说。

#### 1. 杰何达的心理健康标准(内容见上页表)

#### 2. 黄坚厚的四标准说

第一，健康心理与工作。一项行为有没有明显地妨碍你的工作，使你的工作效率明显地降低？

第二，交往水平。一项行为如果明显地妨碍了你和别人之间的关系，使别人不愿和你来往，或使你不愿和别人继续交往，那么，这项行为可以看作是心理不健康的标志。

第三，对自己的态度。一项行为，是否明显地影响你对自己的态度，使你因而憎恨自己或不喜欢自己？

第四，与现实的环境。一项行为是否明显地妨碍你和现实环境的接触，使你不容易认识四周环境，或是因而想远离现实的环境？

上面四项,是判断一个人的心理是否健康或健康状况程度的标准。如果一项行为,在上述四个方面中的一个方面,使一个人不被别人、自己和环境接纳,那么,这项行为就显示出这个人的心理处于不完全健康状态。

这些标准与上述对人的分类,是相关的。人的分类,是这些标准的理想范型。心理健康的上述标准,是人的心理健康的最低界限。我们不是按照上述四种类型的人来规定一个人的心理所处的健康水平。但四种类型的人,是我们努力要达到的目标。

因此,本书提供的测试题,不仅仅是检验一个人是否处于上述四项标准之下,即是否处于心理疾患状态下,而且要检测一个人处于四种类型和四项标准之间何种位置。我们的目标当然首先是使我们成为一个人,一个真正的人,其次,是使我们成为一个更加接近理想境界的人。

现代心理学对人的研究摆脱了抽象的哲学议论,进入了定量科学的行列。这一转变使我们能够通过定量测验的方法来评定人的心理健康程度,评定心理性向、人格、智力等心理现象。

# 目 录

## 导 论

### 第一章 性格气质

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第一节 性格、气质自测 .....   | (1)  |
| 1. 性格自测 150 题 ..... | (3)  |
| 2. 气质自测 .....       | (23) |
| 3. 性格气质一览表 .....    | (28) |
| 4. 淡路冈部式性向检查 .....  | (36) |
| 第二节 良好性格的自我训练 ..... | (40) |

### 第二章 情绪

|                   |      |
|-------------------|------|
| 第一节 情绪自测 .....    | (44) |
| 1. 你是快乐的人吗? ..... | (45) |
| 2. 情绪变化程度测验 ..... | (59) |
| 3. 你是否容易愤怒? ..... | (66) |
| 4. 测验你的羞怯心理 ..... | (74) |
| 5. 情绪稳定程度 .....   | (78) |
| 6. 紧张倾向自测 .....   | (79) |
| 第二节 情绪的自我调适 ..... | (81) |

### 第三章 精神症状

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 第一节 精神症状的自我鉴定 .....      | (88) |
| 1. 精神症状自我测试 70 题 .....   | (89) |
| 2. 心理健康测试表 .....         | (95) |
| 第二节 精神症状的自我评价与改善措施 ..... | (99) |

### 第四章 智力测验

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一节 智力的自我评价六十题 ..... | (110) |
|----------------------|-------|

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第二节 怎样增进自己的智慧..... | (125) |
|--------------------|-------|

## **第五章 自我适应能力**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第一节 适应能力自测..... | (130) |
|-----------------|-------|

1. 心理适应能力测验(一) ..... (131)
2. 心理适应能力测验(二) ..... (134)
3. 适应生活的能力自测 ..... (136)
4. 自我防御能力自测 ..... (144)
5. 自我控制能力自测 ..... (147)

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 第二节 挫折及其适应..... | (152) |
|-----------------|-------|

## **第六章 领导能力**

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第一节 领导能力的自我鉴定..... | (157) |
|--------------------|-------|

1. 吉色利领导者心理品质自评表 ..... (157)
2. 你的领导能力如何? ..... (160)

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第二节 消除领导心理挫折和交往障碍..... | (170) |
|------------------------|-------|

## **第七章 职业**

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第一节 适宜职业的自我测评..... | (176) |
|--------------------|-------|

1. 你的工作适合你吗? ..... (176)
2. 你适宜选择哪种职业? ..... (184)

|                  |       |
|------------------|-------|
| 第二节 工作与心理健康..... | (186) |
|------------------|-------|

## **第八章 交往水平**

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第一节 交往水平的自我鉴定..... | (190) |
|--------------------|-------|

1. 交往水平的自我测试 ..... (191)
2. 你的人缘如何? ..... (197)
3. 你的攻击性如何? ..... (204)

|                  |       |
|------------------|-------|
| 第二节 交友与人格健康..... | (211) |
|------------------|-------|

## **第九章 性的成熟程度和性观念**

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第一节 性的成熟程度和对性的态度自测..... | (218) |
|-------------------------|-------|

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. 你对性的态度如何? .....  | (218) |
| 2. 你的性观念是否成熟? ..... | (224) |
| 第二节 性与健康人格 .....    | (233) |

## 第十章 恋爱

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一节 爱情问题自测 .....     | (238) |
| 1. 性向测验 .....        | (238) |
| 2. 你的男友的性格类型测验 ..... | (246) |
| 3. 你的爱情成熟了吗? .....   | (252) |
| 4. 你的恋爱方式正确吗? .....  | (260) |
| 5. 失恋原因自测 .....      | (269) |
| 6. 你的恋人趣味相投吗? .....  | (276) |
| 7. 求爱时机自测 .....      | (278) |
| 第二节 青春期情感的自我调适 ..... | (282) |

## 第十一章 婚姻

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 第一节 婚姻状况的自我鉴定 .....     | (288) |
| 1. 夫妻关系自测表 .....        | (289) |
| 2. 你的婚姻是否面临危机 .....     | (290) |
| 第二节 夫妻关系的自我调适:相互开放自我 .. | (295) |

## 第十二章 自我形象

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第一节 自我形象的自我测评 ..... | (300) |
| 1. 你的自我形象如何? .....  | (301) |
| 2. 你自爱吗? .....      | (308) |
| 3. 你有自虐倾向吗? .....   | (311) |
| 4. 你的自尊心强烈吗? .....  | (312) |
| 5. 你的健康状况自测 .....   | (317) |
| 6. 寿命自测 .....       | (321) |
| 第二节 接受你自己 .....     | (325) |