

学习心理 自测与咨询

● 赵守盈 叶苑 浙江人民出版社

心理自测丛书
XINLI ZICE CONGSHU

主编 戈骆



学习心理自测与咨询

赵守盈 叶苑

浙江人民出版社



G44
1012

图书在版编目(CIP)数据

学习心理自测与咨询/赵守盈,叶苑编著. - 杭州:浙江人民出版社,1999.9

(心理自测丛书)

ISBN 7-213-01848-5

I.学… II.①赵… ②叶… III.学习-心理测验
IV.G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21957 号

学习心理自测与咨询

赵守盈 叶苑 编著

- 出版发行 浙江人民出版社
(杭州体育场路 347 号)
- 丛书策划 周游工作室
- 责任编辑 高亚鸣(特约)
- 封面设计 王义钢
- 责任校对 韦伟
- 经 销 浙江省新华书店
- 激光照排 杭州天天电脑信息处理有限公司
(杭州武林路 125 号)
- 印 刷 浙江大学印刷厂
(杭州玉古路)
- 开 本 787 × 1092 1/32
- 印 张 6
- 字 数 12.5 万
- 插 页 2
- 印 数 1 - 8000
- 版 次 1999 年 9 月第 1 版
1999 年 9 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-01848-5/G · 517
- 定 价 9.00 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



序 言

我们正踏在世纪之交的门槛上，21 世纪的希望和荣耀属于正在茁壮成长的青少年一代。

青少年时期是由不成熟向成熟人生迈进的过渡时期，被称为“第二次诞生”和“心理断乳期”等，在个体心理发展进程中占有特殊的位置。青少年心理的一个重大转折就是把目光从外部世界转向自身，开始思考自己是一个什么样的人，自己想成为什么样的人，自己会成为什么样的人，自己怎样成为自己期望的人。心理学家把这种现象称为“自我发现”，哲学家则称之为“认识自己”。

人能认识世间万物，然而认识自己并不容易。认识自己犹如站在“哈哈镜”前，有时放大，有时缩小，有时甚至自己也不认识自己。总



之，这往往是一个变形了的“自己”。“自我发现”或“自我认识”不是一个简单容易的过程。为了实现这个目标，青少年不但需要家长、教师等成人的帮助、指导，而且本人也需要不断加强学习、探索，通过各种形式和手段，冀图对自己有一个全面、正确的认识，为未来的成长与发展打下基础。认识自己有多种渠道，心理测验是一种可以借鉴的途径，能为自我发现或自我认识提供咨询和服务。

心理测验，作为增进自我发现或自我认识的重要手段，从本世纪初诞生起，就受到人们的广泛青睐。在当今西方各国，心理测验被学校、工厂、企业、军队、商业部门、政府机关等广泛用来测量人格、能力，以此作为确定个人发展趋势、选择职业、晋升职务的一个重要依据。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。目前，我国高考中正在全面推广的综合能力测试，也可以说是这种心理测验的形式之一。

本丛书所包括的心理测验，是作者们参考国外有关测验，结合我国的社会经济文化状况，精心编制而成。这些自测形式的测验，虽然其结果不如标准化心理测验精确，但其题目短小精悍，操作简单方便，且仍能为受测者提供一些有价值的信息。另一方面，这些测验也不需要昂贵的仪器和实验室支持，而是通过自测的形式，就能了解自己。当然，因为每组测验都是靠自己来检验判断，所以，诚实是很重要的，特别是不要先看评分标准，也不要模棱两可的答案给自己加分。只有这样，才能真正有效地认识自己。

丛书中的测验涉及青少年所关心的自我的各个方面，可以帮助青少年加深自我认识，客观地、全面地评价自己的长



处和短处，了解自己的大脑、情感、人际关系、心理素质等状况，发现自己的潜力，进行自我说服和自我教育，为有效的自我完善奠定基础。每个测验后面还有一个专家咨询意见，旨在帮助青少年有针对性地理解和利用测验结果，明确自己是否需要改变，哪些方面需要改变，为什么需要改变和怎样进行改变。一个人只有认识自己，才能把握自己，发展自己，实现自我存在的价值，相信正处于社会化发展关键期的青少年通过这些测验，会对自我有许多新的发现，从而更快、更好地走向成熟，去创造一个辉煌的人生。

本丛书的选题来源于我们目前从事的青少年心理健康教育实践。丛书包括《大脑生理自测与咨询》、《情绪智商自测与咨询》、《道德智商自测与咨询》、《心理健康自测与咨询》、《人际交往自测与咨询》、《学习心理自测与咨询》、《心理素质自测与咨询》和《自我认知自测与咨询》，共8册。大多数作者是多年来从事心理咨询、心理健康教育或实践的专业工作者，有的则是具有丰富教育、教学实践经验的实际工作者。作者们怀着培养21世纪高素质一代的使命感和责任感，在精心研究、互相协作的基础上，把自己的真知灼见融会到各册书中，给本丛书带来了微观与宏观相结合、理论与实践相结合、知识性与教育性相结合的特点，使趣味性、可读性和实用性融为一体。在此，我作为主编，一介布衣，两袖清风，对各位作者朋友无以回报，只能对他们的辛勤劳动表示衷心感谢，对他们的敬业精神表示由衷钦佩，再次道一声：谢谢！

本丛书是专为青少年朋友编写的，可作为青少年朋友的课外读物，也可作为各级各类学校教育工作者、思想教育工



作者、青少年研究工作者、共青团干部、教育理论与实践工作者，以及一切关心青少年成长与发展的人们阅读参考。丛书 8 册均为相对独立的分册，可以任意选择其中一册开始阅读。各册中的内容分为测验、评分和咨询三部分，通常的顺序是先完成前面的测验，然后按评分标准统计出测验得分，再阅读最后的咨询部分。需要提请青少年朋友注意的是，不要把这些测验结果当作你在某个方面行与不行的绝对标准，测验结果最多只能提供你在群体中相对水平的线索，循着这条线索，根据实际情况再对自己的思维方式、人际关系和行为模式等进行适当的调整和改变，就会因此而生活得更健康、愉快、充实和成熟。

丛书在写作过程中，各册作者广泛参阅和吸收了国内外学者的研究成果，由于涉及到的书目较多，未能一一注明，请予谅解。在此，谨向多年来致力于心理测验研究，并取得丰硕成果的前辈和同仁表示诚挚的歉意和衷心的感谢！由于编者水平有限，书中难免会有错误和不妥之处，尚祈读者批评指正。

戈 骆

于北京师范大学

1999 年 2 月 8 日



目

录

序言.....戈骆

- ① 你的学习动机如何?/1
- ② 你为考试而感到困扰吗?/7
- ③ 你有考试焦虑现象吗?/14
- ④ 你的阅读能力如何?/21
- ⑤ 你有学习困难的现象吗?/28
- ⑥ 你对学校生活的适应性如何?/32
- ⑦ 你有厌学情绪吗?/38
- ⑧ 你的学习方法正确吗?/42
- ⑨ 你的学习习惯与应试技能如何?/49
- ⑩ 你的成就动机如何?/57
- ⑪ 你了解自己的学习方式吗?/63
- ⑫ 你的学习能力感如何?/69
- ⑬ 你的学习技术怎样?/75
- ⑭ 你的思维敏捷吗?/82



- 15 你的注意力如何?/90
- 16 你的学习热情高吗?/95
- 17 你的逻辑推理能力如何?/101
- 18 你学习有计划性吗?/106
- 19 你的学习坚持性如何?/112
- 20 你的知识价值观如何?/119
- 21 你的发散性思维能力如何?/125
- 22 你的观察力如何?/131
- 23 你的想象力超人吗?/137
- 24 你有创造思维能力吗?/144
- 25 你了解自己的记忆力吗?/152
- 26 你有阅读障碍吗?/158
- 27 你富有数学才华吗?/164
- 28 你有学校恐怖症吗?/171
- 29 你的判断力如何?/178



1

你的学习动机如何？

测验

对下列题目作出“是”或“否”的回答。

- | | 是 | 否 |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 如果别人不督促我，我极少主动地学习。 | ☒ | ☒ |
| 2. 当我读书时，需要很长时间才能提起精神来。 | ☒ | ☒ |
| 3. 我一读书就觉得疲劳与厌烦，只想睡觉。 | ☒ | ☒ |
| 4. 除了老师指定的作业外，我不想多看书。 | ☐ | ☒ |
| 5. 如果有不懂的地方，我根本不想弄懂它。 | ☒ | ☒ |
| 6. 我常想自己不用花太多的时间成绩也会超过别人。 | ☒ | ☐ |
| 7. 我迫切希望自己在短时间内就大幅度提高自己的学习成绩。 | ☒ | ☐ |
| 8. 我常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。 | ☒ | ☒ |
| 9. 为了及时完成某项作业，我宁愿废寝忘食，通宵达旦。 | ☐ | ☒ |
| 10. 为了学好功课，我放弃了许多感兴趣的活
动，如体育锻炼、看电影与郊游等。 | ☒ | ☒ |



11. 我觉得读书没有意思，想去找个工作做。 ☐ ☒
12. 我常认为课本上的基础知识没啥好学的，只有高深的理论，读大部头作品才带劲。 ☐ ☒
13. 只在我喜欢的科目上狠下功夫，而对不喜欢的科目放任自流。 ☐ ☒
14. 我花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。 ☐ ☐
15. 我把自己的时间平均分配在各科上。 ☐ ☒
16. 我给自己定下的学习目标，多数因做不到而不得不放弃。 ☒ ☐
17. 我几乎毫不费力就能实现自己的学习目标。 ☐ ☒
18. 我总是同时为实现几个学习目标忙得焦头烂额。 ☐ ☐
19. 为了对付每天的学习任务，我已经感到力不从心了。 ☐ ☐
20. 为了实现一个大目标，我不再给自己制定循序渐进的小目标。 ☐ ☒

评分

上述 20 个题目可以分为 4 组，它们分别测查学生在学习欲望上四个方面的困扰程度：1~5 题测查学习动机是不是太弱，6~10 题测查学习动机是不是太强，11~15 题测查学习兴趣是否存在困扰，16~20 题测查学习目标上是否存在困扰。

假如被试对某组（每组 5 题）中的大多数题目持认同的态度，则一般说明学生在相应的学习欲望上存在一些不够正确



的认识，或存在一定程度的困扰。

从总体上讲，假设选“是”记1分，选“否”记0分，将各题得分相加，算出总分。

你的总分_____

14~20分：说明学习动机上有严重问题和困扰，需调整。

6~13分：说明学习动机上有一定问题和困扰，可调整。

0~5分：说明学习动机上有少许问题，必要时可调整。

咨询

学习动机是直接推动人学习的内部动因。学习动机的实质是学习需要，这种需要是社会、学校、家庭的影响在学生头脑中的反映。学习动机具有引发学习行为的激活作用，驱使学生采取一系列学习行为进行学习。学习动机能将学生行为引向一定的学习目标，并避免、摒除那些于动机、目标实现不利的行为，直到既定的目标实现。学习动机还具有维持或加强学习活动的作用。如果学习动机强度小，易造成学生学习的半途而废、失败气馁。正因为学习动机有如此重要的功能，所以，它不但是影响学习效率的重要变量，而且是学校教育的重要目标之一。根据我国心理学工作者对10059名青少年学生的调查，我国各类学校中各年级男女学生的学习动机有四种类型：(1)学习动机不太明确的占15%，(2)学习只是为了履行社会义务的占18%，(3)学习为了个人前途的占23%，(4)学习为了国家和集体利益的占44%。中学生



的学习动机复杂多样，可以从不同的角度加以分类：按学习动机的内容、性质，可分为正确动机和错误动机；按学习动力的来源，可分为外部动机和内部动机；按学习动机与学习活动的关系，可分为直接动机与间接动机；按学习动机的地位、作用，可分为主导动机与次要动机；按需要的种类，可分为成就动机、尊重动机、交往动机等。那么，青少年该怎样培养和激发学习动机呢？

◎明确学习的目的和意义

培根说过“知识就是力量”，有了知识，才能担当起建设社会主义的重任。作为一名中学生，必须明确学习的社会意义和个人意义。学习使人获得新的知识经验，人们在获得和应用新经验时，扩展、完善着原有的认知结构，重新塑造着个性，使心理发生量和质的变化，并达到新的水平。初中生较之小学生，学习课程的门类更多，内容的抽象概括程度更高，交往范围进一步扩大。通过初中课程的学习和生活锻炼，学生的知识积累、心理能力、个性成长都比小学生有质的飞跃。这时，我们就应该懂得自己的义务、责任，促使自己对缺乏兴趣的学习任务，也要能努力去完成。同时，要把当前的学习与未来理想、与实际应用联系起来，以激发自己的求知欲。

◎强化学习动机

外国学者布克与诺维尔的实验证明了反馈的重要作用。他们令两组受试者以最快的速度 with 正确性来做同样的练习（减法、乘法、写字母、找出课文中的外国字），连续试验 75 次，每次 30 秒钟。在前 50 次练习中，对甲组增加三项诱因：知道每次试验的分数；试验期间不断予以鼓励，督促他



们努力去做；把所犯错误加以分析。对乙组则无这些指示。练习 50 次以后，两组指示对换，对乙组增加上述三项诱因的指示，甲组则取消这些诱因。结果表明，在前 50 次练习中，甲组成绩比乙组好；在后 25 次练习中，甲组的成绩变坏了，乙组成绩明显上升。通过反馈，学生看到自己的学习上的进步，已有的学习态度和方式得到肯定，激起进一步学好的愿望；适当的缺点与不足的反馈，使学生从中明确自己的差距，受到鞭策。反馈的方式，可以直接由教师提供，也可以由学生通过自我检查、自我评价进行。

◎培养独立进取的个性

学习动机与独立进取的个性是密不可分的，个性是独立进取还是被动退缩与动机水平关系密切。因此，上进心强不强对学习影响很大。上进心强、抱负水平高，将持续地推动学习活动高效率地进行，而良好的学习效果又给学习动机带来自我强化的作用。反之，缺乏上进心且抱负水平低，只能使学习处于被动状态，甚至恶性循环。

◎注意调整学习动机的水平

学习动机与学习效果是有区别的，两者并不是一一对应的关系，同样的学习动机可以导致不同的学习效果，不同的学习动机可以取得相同的学习效果。同时，学习动机与学习效果又是紧密联系、互为因果的，学习动机是影响学习效果的重要变量，学习动机制约着学习效果。一般来说，学习动机正确、强烈，指向学习活动本身，则学习效果好，成绩佳。但并不是动机越强效果越佳。研究表明，若任务难度适中，则中等强度的学习动机易导致最佳的学习效率。学习动机对学习效果的影响也不是绝对的，也有动机强烈但短期内



学习效果差，或学习动机不强却学习成绩好的情况。这是因为动机对效果的影响要通过学生的知识技能基础、学习能力、学习习惯等中介的作用。但另一方面，这些技能、习惯的改善，同样离不开良好的学习动机的支持。所以，学习动机贯穿于整个学习活动的全过程，对学习效果起着重要的影响。

◎设定中等难度的学习目标

中等难度的学习目标是指学生通过努力可以实现的目标。过易的目标不能满足自己的成就感，不足以激发动机；难以实现的目标，也容易使自己畏难、气馁。而中等难度的学习目标，经过努力可以实现，使自己从中体验到成功感，从而导致学习兴趣的产生，激发学习动机。

◎培养良好的集体氛围

良好的集体氛围对其成员的学习动机、个性有重要影响。个人的行为在相当大的程度上取决于集体的要求和期望，个人的学习动机由于想得到所在集体的重视而受到激发，学习效率也可以由此而提高。所以，努力形成一个相互竞争又相互理解和支持的集体氛围，对培养和激发良好的学习动机有着积极的作用。



2

你为考试而感到困扰吗？

测验

对下列题目作出“是”或“否”的回答。

- | | 是 | 否 |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 你是否对考试成功的祈求十分强烈，但考试成绩却适得其反？ | ☐ | ☒ |
| 2. 你是否认为考试带有很大的偶然性因素，所以你对考试抱着无所谓、碰运气的态度？ | ☐ | ☒ |
| 3. 在重大的考试中，你是否总觉得自己的能力水平没能发挥出来？ | ☐ | ☒ |
| 4. 对不感兴趣的科目，尽管你做过很大的努力，但考试成绩总是不理想？ | ☐ | ☒ |
| 5. 你是否认为考试失败的原因与家人对你的压力太大有关？ | ☒ | ☐ |
| 6. 你是否心里想考试不能输给某位同学，可事实上考试成绩你总不如他？ | ☐ | ☒ |
| 7. 每次考前你都给家人下过保证，可你经常事与愿违吗？ | ☐ | ☒ |
| 8. 你是否经常在重大的考试中，辜负了你心中 | | |



- 某些重要人物对你的殷切期望？ ☐ ☒
9. 你是否认为自己的能力无法再提高，因此再努力也是枉费心机？ ☐ ☒
10. 你是否常因考试失败而遭到家长与老师的无情责骂？ ☐ ☒
11. 你是否经常忘记在考卷上写上姓名与座号？ ☐ ☒
12. 你是否认为对于关键性的考试，考场如战场，分秒必争，把时间花在浏览试卷与计划答题时间分配上很不值得？ ☒ ☐
13. 你是否经常看错题目的要求，做了半天，最后还得重新返工？ ☐ ☒
14. 你是否一翻开考卷就匆匆作答，竟然忽视了监考教师对考卷中印刷错误的重要更正？ ☐ ☒
15. 你是否常因时间计划不好，而把考卷后面对你来说较容易的一些题目给耽误了？ ☐ ☒
16. 在考试中你是否遇到自己没复习透的题目就慌张，担心考试“砸锅”？ ☒ ☐
17. 你是否认为考试作答按试题的顺序进行比先易后难的答题策略更加稳妥？ ☐ ☒
18. 你是否曾因粗心大意弄错本来很简单的问题而被扣分的情况？ ☒ ☐
19. 你是否常忽略卷首的作答指导语或事先提供给你的有关已知条件，而没能拿到你该拿的分数？ ☐ ☒
20. 作答完毕剩有时间，你是否愿意再三核对，宁可等到考试结束才交卷？ ☒ ☐