



中等职业教育课程改革规划新教材
中等职业教育教材编写委员会审定

心理健康

自测与指导

郑丹丹 主 编



经济科学出版社

中等职业教育课程改革规划新教材

心理 健康 自测与指导

郑丹丹 主编

经济科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康自测与指导/ 郑丹丹主编. —北京: 经济科学出版社, 2009. 9
中等职业教育课程改革规划新教材
ISBN 978-7-5058-8615-5

I. 心… II. 郑… III. 心理卫生—健康教育—专业学校—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 168784 号

责任编辑: 王东萍

责任校对: 刘 昕

技术编辑: 李长建

心理健康自测与指导

郑丹丹 主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

教材编辑中心电话: 88191344 发行部电话: 88191540

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esbj3@ esp. com. cn](mailto:esbj3@esp.com.cn)

北京密兴印刷厂印装

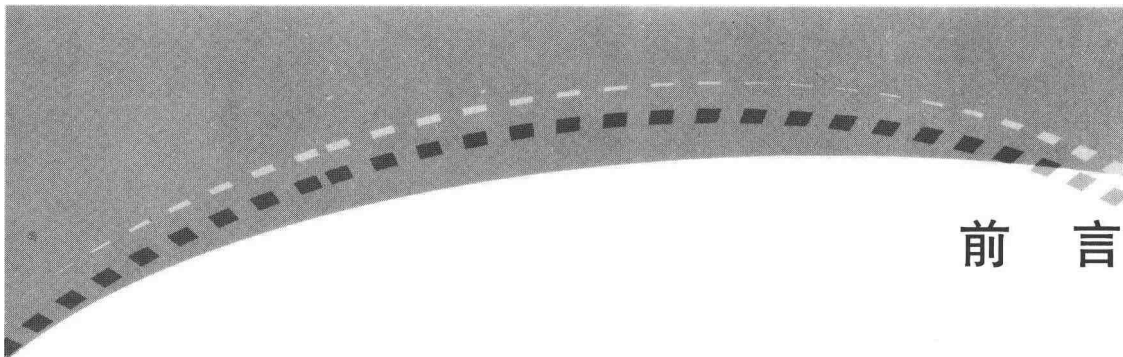
787 × 1092 16 开 7.75 印张 188 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5058-8615-5 定价: 15.90 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)



前言

《心理健康自测与指导》根据教育部颁布的《心理健康教学大纲》和经济科学出版社出版的《心理健康》教材编写,面向的主要对象是中等职业学校的学生。

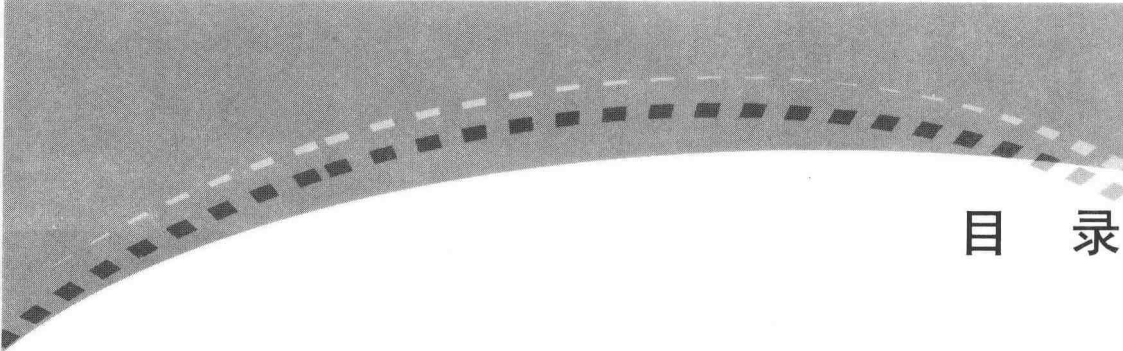
本书中的测验涉及“心理健康”的各个方面。其内容包括心理健康的基本知识、成长、生活、学习和职业等五个主题,其结构由测验、评价和建议三部分组成,通常的顺序是先完成前面的测验,然后按评分标准统计出测验得分,再阅读最后的建议部分。希望通过自测,同学们能发现自己存在的心理行为问题和所具有的巨大心理潜力,进行科学的自我调适和自我设计,为有效的自我实现奠定基础,为下阶段更高级的成长与发展做好准备。

需要特别提醒同学们注意的是,不要把这些测验结果当做自己在某个方面对与错、是与非、行与不行的绝对标准。自测结果最多只能为自己在群体中相对水平提供线索,循着这条线索,结合测验后面的指导与建议,有的放矢地理解和利用测验结果,先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;然后根据实际情况再对自己的认知风格、思维方式、人际关系和行为模式等进行适当的调整和改变。相信正处于人生发展关键期的同学们通过这些测验,会对自己的“心理健康”状况有许多新体验和新发现,这不但会促进认知、智力、情绪和职业能力方面的发展,而且也会促进生理、社会、道德、精神、伦理和创造性各方面的发展,从而上升到“自我实现”的高度。

本书由郑丹丹担任主编。在编写过程中,吸取了全国部分职业学校在德育课教学过程中的改革经验,参考了有关教材及其他有关著作的成果,在此表示诚挚的谢意。

由于时间仓促,水平有限,书中难免有不足之处,敬请广大读者提出宝贵意见。

编者



目 录

知识篇

如何提高自己的心理适应能力·····	2
你喜欢你自己吗·····	8

成长篇

提高自己的抗挫折力·····	18
做一个自信的中职生·····	25
青春期要学会管理自己的情绪·····	31
你是一个个性成熟的中职生吗·····	38
你是一个快乐的中职生吗·····	46

生活篇

如何提高自我控制能力·····	54
不做网瘾少年·····	62
做一个乐群的中职生·····	66
做个好孩子·····	73

学习篇

做个会学习的中职生·····	82
提高学习能力·····	89
如何具备良好的应试心理·····	95

职业篇

我适合什么样的职业·····	102
做一个具有开拓创新精神的中职生·····	108
中职生要树立正确的职业价值观·····	113

知识篇

心中拥有五颜六色的梦想，
理想的风帆扬起，带我远航。
健全的心灵给我不败的自信，
健康的体魄给我无穷的力量。
助人助己勇敢前行，
我为自己而骄傲。
成功的路上虽然满是荆棘，
长大了，我无比自豪。



如何提高自己的心理适应能力

少年强，则国强；少年弱，则国弱；少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄于地球，则国雄于地球。

——梁启超

面对纷繁复杂的现代社会环境，我们中职生越来越需要具有良好的心理适应能力，保持良好的精神状态和人际关系，以胜任各项富有挑战性的学习和工作。否则便会产生自卑感，自信心不足，跟不上现代社会的节奏。

心理适应能力是心理素质的核心内容之一，同时也是未来社会对人才素质的基本要求之一。面对未来复杂多变、竞争激烈的社会环境，只有具备较强心理适应能力的人才能够获得充分的生存与发展的条件，才能够成为社会所需要的合格人才。然而，由于现有教育条件与生活环境的局限，我们因心理素质较差而导致适应水平偏低或适应不良，面临新的学习环境和人际环境的变化而出现不适应的问题。

心理适应在心理学里通常是指当外部环境发生变化时，人们通过自我调节系统作出能动反应，使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求，使主体与环境达到新的平衡的过程。这说明，适应现象是伴随着环境的变化而出现的，由于人们生活的环境（包括自然环境、心理环境和社会环境）经常处在不断的变化之中，因此，每个人在学习和生活中都会产生不断适应新环境的需要。从这个意义上说，适应是人的一种基本需要，是人一生中随时都要面临的任务，也是人应当具备的一种基本素质。因此，当前在开展素质教育的过程中，心理适应能力的培养倍受关注。你的心理适应能力如何呢？



快来测测吧

心理适应能力测试

每个人步入青春期这段“崎岖、狭窄而又坎坷”的人生峡谷时，都会遇到大量的关于适



应方面的问题。

心理卫生学和精神病学所说的适应,主要是指对人际关系、对社会环境的适应。怎样才算适应良好呢?一些心理学者通过研究,提出40条标准,中职生可以根据这40条标准进行自我鉴定。

对每一题,先对照自己平时的实际表现想一想,能做到或基本能做到的记1分,否则记0分。

1. 对家庭、班级和学校的生活感到很习惯。()
2. 能以一定的灵活性适应周围的人际关系。()
3. 对事情总是有明确目的,在一般情况下能说到做到。()
4. 当自己的行为遭到反对时,能及时地自我调整,不一意孤行。()
5. 经常留心周围人际环境的变化。()
6. 有助人为乐的精神,肯关心帮助别人。()
7. 对周围的人们持信任态度。()
8. 待人热情、友善,而不是冷漠无情。()
9. 能站在别人的角度体会他们的内心感情。()
10. 讲良心,做了错事会感到内疚。()
11. 能基本客观正确地评价自己的各种品质。()
12. 有适度的自尊心。()
13. 以积极态度看待自己的形象。()
14. 没有明显的自卑感。()
15. 有一定的自我控制能力。()
16. 在多数情况下能独立决定自己的行为。()
17. 懂得学习的重要性,学习态度端正。()
18. 对家庭和学校生活感兴趣,认为自己是幸福的。()
19. 学习不感到非常困难,经过努力可以达到中等或中等以上水平。()
20. 在集体生活中有一定的责任感,愿为集体出力。()
21. 对学习和课外活动有主动精神。()
22. 不做多数人反对的事。()
23. 在集体中占有一定的位置,不是被遗忘的人。()
24. 按时作息,睡眠良好。()
25. 没有经常头痛的现象。()
26. 从来没有记忆力突然减退、学习成绩大幅度下降的现象。()
27. 能和异性同学正常交往。()
28. 对自己的性发育情况有正确的了解和评价。()
29. 对“性”的问题好奇,但不过分关注。()
30. 没有不良的性行为习惯。()
31. 没有明显地陷入早恋而不能自拔。()

32. 在一般情况下,情绪正常、乐观。()
33. 对困难和挫折有一定的承受能力。()
34. 能控制自己的愤怒、焦急和忧虑等不良情绪。()
35. 有一定的胆量和勇敢精神。()
36. 在多数情况下表现诚实。()
37. 对不公正的事情表示气愤。()
38. 愿意承担自己应承担的义务。()
39. 对父母有爱和依恋之心。()
40. 对自己的前途充满希望和信心。()



评价

36分以上:心理适应能力非常好。能很快地适应新的学习、生活环境,与人交往轻松、大方。给人的印象极好,无论进入什么样的环境,都能应付自如,左右逢源。

29~35分:心理适应能力良好。能够适应新环境,人际关系和谐,能够应对生活中的一般性问题。

24~28分:心理适应能力一般。进入一个新的环境后,经过一段时间的努力,基本上能适应。

16~23分:心理适应能力不良。依赖于较好的学习、生活环境,一旦遇到困难则易怨天尤人,甚至消沉。

15分以下:心理适应能力严重不良。在各种新环境中,即使经过相当长一段时间的努力,也不一定能够适应,常常困惑,因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中,总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在这个测试中得高分,说明你的心理适应能力较强。但是,如果你得分较低,也不必忧心忡忡,因为一个人的心理适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心,刻苦学习,虚心求教,加强锻炼,你的心理适应能力一定会增强的。



建议

中职生心理适应能力的培养

心理适应能力是指一个人根据客观环境要求,主动采取对策,在一定程度上适应环境的能力,即一个人与现实生活和谐相处的一种能力。它与中职生人格发展密切相关,也是中职生人格发展的必然任务。

◎ 树立“四个学会”的发展观

从发展心理学的角度来分析,中职生心理适应实质是个体内部人格发展与外部环境之间



相互作用的必然结果。

1. 学会做人。我们首先要学会做人,适应与发展的目的在于使人格成熟,不断增强自主性、判断力和个人的责任感;使人拥有正确的人生观和价值观,拥有明确的伦理道德观念和是非观念,能够遵守社会公德,使自己的各项行为符合新时期中职生的行为规范。

2. 学会做事。我们要有敬业精神和社会责任感,要有独立的生活管理能力,独立选择、独立决断、独立处理问题的能力和应付各种情况及各种环境的工作能力,能够不断积累相关的做事经验,使工作富有成效。

3. 学会与人共处。在现代社会中,与人和谐共处,既是一种人际交往技能,也是人生成功的一种人际资源。我们应对他人持尊重、真诚的态度,能够接纳他人的长处与不足,能够与他人进行良好的沟通,在沟通中建立亲密的合作关系,在相互交流与分享中促进自我和他人的成长与发展。

4. 学会学习。学习是一个终身的任务。我们应该热爱学习,不断用新的知识充实自己。不但学习本专业知识,而且学习与之相适应的各种人文和自然科学知识,拥有跨学科的交融能力,拥有综合分析问题、解决问题和在复杂信息环境下检索和判断的能力,拥有不断创新的能力。

◎ 全面发展自我能力

1. 发展能力。在校期间,我们应增进和发展多方面的能力,包括智力、体力、社交能力等,有能力是树立自信心的基础。

2. 管理情绪。我们每天都会面对许多挑战,有些来自学习方面,有些来自人际关系、家庭、生活等方面,从而产生种种积极或消极的情绪。我们要充分了解自己、认识自己的情绪,并以恰当的方式来处理。

3. 通过自主迈向相互帮助。作为中职生,学会独立生活和独立承担责任是十分重要的。同时也要学会相互帮助、相互包容,因为我们的每个行为都会影响自己和他人,在有些情况下需要作出牺牲和让步以达成共识。

4. 发展成熟的人际关系。建立和发展成熟的人际关系十分重要:一是要容忍和欣赏别人与自己的不同;二是要有能力与别人发展融洽的关系。维持这样一种亲切融洽的关系需要自我认识、自信心及沟通技巧等。

5. 确立自己的角色地位。确立自己的角色地位对于我们来说十分重要,它既影响自我评价、自尊心、自信心的建立,同时也影响他人对自己的满意及接纳程度。

6. 发展目的。发展目的包括作出计划,定出方向,明确目标,根据目标在以下三个方面定出次序:一是职业上的计划及期望;二是个人兴趣;三是对人际关系及家庭的责任。

7. 发展整合。价值信念引导我们行为的方向,也是我们为人处世的原则。整合的意思是指将自己的行为与价值保持一致,同时顾及别人的利益、尊重别人的意见。

◎ 正确处理生活应激事件

针对我们所面临的各種压力来源,要有一个清楚客观的认识和充分的心理准备,打破理想化和神圣化,克服“中职校园是享受天堂”的错误思想,树立迎接挑战、正视挫折、不断磨炼和发展的理念。只有树立科学的发展观,才能做到有备无患,才能降低心理的挫败

感，采取更为积极主动的行动，更好地适应中职生活。

◎ 培养积极的应对挫折的方式

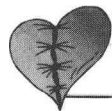
1. 要正确认识和对待挫折所带来的苦恼。挫折是在所难免的，挫折常常给人带来烦恼和痛苦，对此我们要有精神准备和正确认识。受挫时不要把注意力放在体验自己的痛苦上，而要把注意力转移开来，使挫折的消极影响大大缩小；要积极摆脱痛苦和消极情绪的干扰，待情绪稳定后，再集中精力去认识挫折本身。

2. 面对挫折，认清问题，冷静分析。要敢于面对挫折，当我们正视挫折时，它就变得不那么有力了，认清了挫折的局部性和暂时性，就会大大激励我们的信心和斗志；我们要对挫折进行全面分析，找出受挫的主客观原因，从而提高个人的认识，利用积极因素，克服不利因素，抓住主要矛盾，找到解决问题的策略和方法。

3. 积极行动，寻求转机，走自己的成功之路。面对挫折，不仅需要有正确的态度，更重要的是积极行动，寻求解决方法。找到问题的原因之后，要积极地创造条件加以解决；需要将毅力和正确方法结合起来，既要具有坚持不懈的毅力，又要具有创造能力和正确的方法，才能收到事半功倍的效果；当我们经过努力还不能成功时，不妨换个方向，改变目标，再作尝试，可能会获得新的发展机遇，从现有的条件中找到更适合自己发展和努力的方向，与环境更好地协调起来。

请不要过分压抑不良情绪。“喜怒不形于色”意为遇到高兴或气愤的事情时，要控制自己的情绪，不要流露于外表，这种做法常常被一些人认为是有涵养的表现而备受推崇。然而，事实是，富有感情的人才能很好地与别人交流，才会使心灵沟通。过分压抑情绪非但不利于人与人之间的交流，而且有害于身体健康。不良情绪如果受到过分抑制，很可能会转移到内脏器官，引起或加剧心悸、腹胀、食欲减退、嗝气、头昏脑涨等，甚至会诱发身心疾患。

美国一些专家曾对哭泣进行过大量研究，认为动情的眼泪包含高浓度的蛋白质，能减轻感情上的压力，有益于健康。因此，如果你已经产生了不良情绪，就应当通过适当的途径加以宣泄，不宜过分压抑。



心理训练吧

适应是所有中职生面临的心理健康问题。学习与掌握心理调适的方法，将有助于我们适应新的学习环境和生活环境。下面介绍一些实用的心理适应调整方法。

◎ 顺其自然法

这种调适方法的核心是要在整个适应过程中保持一种自然、宁静、平常的心态，主动直面各阶段出现的得失成败，特别是要坦然接受适应过程中的各种困难及问题，不抵制、不反抗、不回避，采取积极、乐观的态度对待它，努力克服、解决它，形成与学校相协调的生活态度，对学习、生活的个体安排与学校的整体进程保持一致。

◎ 参加实践法

人的心理是在社会文化交往、社会实践中形成、发展的，因而多参加人际交往、社会实



践、校园文化活动和体育运动等，往往有利于增强意志，丰富经验，发展才智，从而促进心理的健康与发展。

◎ 宣泄情绪法

在适应过程中不可避免地会产生各种负性情绪。为防止长期被负性情绪困扰，我们应及时宣泄负性情绪，从而获得心理平衡、恢复正常心境。

◎ 交流沟通法

在人际交往和环境适应等方面产生困惑和苦闷时，应针对不同问题，及时主动地与父母、老师或师兄师姐交流、沟通，向他们倾诉苦闷，与他们共同探讨对策，倾听他们的建议和意见，寻求他们的支持。

“中职是一个舞台，给我们展示自己的机会；中职是一面镜子，让我们认识自己；中职是一家超市，让人各有所取；中职是一座宝藏，等待我们去开采……”的确如此，中职是一个人走向社会过渡的地方，也是培养一个人的综合素质、提高一个人的综合能力的地方。对我们来说，熟悉中职的生活环境就好比职工了解企业的状况一样，我们要在这里打造自己。自然地，我们应该尽快地调整自己，使自己融入同学中，融入自己的学校。我们要自立、自信、自强、自尊，做一个出色的自己。我们要主宰自己的命运，寻找自己的人生答案，在逆境中做个强者，磨炼自己，干出成绩，赢得别人的尊重。

你喜欢你自己吗

任何人都应该有自尊心、自信心、独立性，不然就是奴才。

——徐特立

要有自信，然后全力以赴。假如具有这种观念，任何事情十之八九都能成功。

——威尔逊

心理学家指出，在人们的心理活动中，自尊或自卑的自我评价意识有很大作用。自尊的人经常会把自已看做有价值的、令人喜欢的、优越的、能干的人。如果一个人看不到自己的价值，只看到自己的不足，认为自己什么都不如别人，处处低人一等，就会丧失信心，产生厌恶自己的自卑感，这样的人就会缺乏朝气，缺乏积极性。

人们很容易发现，人生的许多痛苦，往往来自于不接纳自己。

一个人一生下来往往就会有不少遗憾：为什么是女孩不是男孩？为什么是男孩不是女孩？为什么是单眼皮不是双眼皮？为什么生在农村没生在城里？为什么生于平民之家没生于富豪之家？

你喜欢你自己吗？你悦纳你自己吗？



快来测测吧

田纳西自我概念问卷

这份问卷的目的是帮助你了解自己。问卷上的每个题目都是在描述你的各种情况，请仔细阅读每个题目，判断该题目所叙述的内容与你的真实情况是否相同，然后根据你的实际情况来选择相应的答案。

1. 我的身体健康。()

A. 完全不相同

B. 大部分不相同

C. 部分相同，部分不同



- D. 大部分相同 E. 完全相同
2. 我喜欢经常保持仪表整洁大方。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
3. 我举止端正, 行为规矩。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
4. 我的品德好。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
5. 我是个没有出息的人。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
6. 我经常心情愉快。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
7. 我的家庭幸福美满。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
8. 我的家人并不爱我。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
9. 我讨厌这个世界。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
10. 我待人亲切友善。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
11. 偶尔我会想一些不可告人的事。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
12. 我有时候会说谎。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
13. 我的身体有病。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同

14. 我全身都是病痛。()
 A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
 D. 大部分相同 E. 完全相同
15. 我为人诚实。()
 A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
 D. 大部分相同 E. 完全相同
16. 我的道德感不强, 有时想做坏事。()
 A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
 D. 大部分相同 E. 完全相同
17. 我的心情平静, 不忧不愁。()
 A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
 D. 大部分相同 E. 完全相同
18. 我经常心怀恨意。()
 A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
 D. 大部分相同 E. 完全相同
19. 我觉得家人不信任我。()
 A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
 D. 大部分相同 E. 完全相同
20. 我的家人和朋友对我很器重。()
 A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
 D. 大部分相同 E. 完全相同
21. 我很受别人欢迎。()
 A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
 D. 大部分相同 E. 完全相同
22. 我很难交到朋友。()
 A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
 D. 大部分相同 E. 完全相同
23. 有时候我觉得很想骂人。()
 A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
 D. 大部分相同 E. 完全相同
24. 我偶尔会因身体不舒服, 脾气变得有点暴躁。()
 A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
 D. 大部分相同 E. 完全相同
25. 我的身体既不太胖, 也不太瘦。()
 A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
 D. 大部分相同 E. 完全相同
26. 我对自己的外貌感到满意。()



- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
27. 我觉得我不太值得别人信任。()
A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
28. 我经常觉得良心不安。()
A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
29. 我瞧不起我自己。()
A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
30. 我对自己现在的情形感到满意。()
A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
31. 我已经尽力去孝顺我的父母。()
A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
32. 我觉得我对家人不够信任。()
A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
33. 我对自己的社交能力感到满意。()
A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
34. 我对自己待人的方式感到满意。()
A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
35. 偶尔我会在背后说些别人的坏话。()
A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
36. 比赛时, 我总是希望能赢。()
A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
37. 我觉得身体不太舒服。()
A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
38. 我对自己身体的某些部位不太满意。()
A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同

- D. 大部分相同 E. 完全相同
39. 我觉得我的行为合乎我自己的良心。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
40. 我对自己的道德行为感到满意。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
41. 我觉得我这个人还不错。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
42. 我对自己感到不满意。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
43. 我不太喜欢我的家人。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
44. 我对目前与家人所保持的良好关系, 感到满意。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
45. 我觉得我在社交方面不够理想。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
46. 我觉得我和他人相处得不够理想。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
47. 听到黄色笑话儿, 我有时会忍不住笑出来。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
48. 我有时会把当天该做的事情拖到第二天去做。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
49. 我的动作时常显得很笨拙。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同
50. 我很少感到身体不舒服。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
- D. 大部分相同 E. 完全相同