

素质教育活动用书

孙杰 晓慧 等 / 编

心理素质篇 之 心理测验



远方出版社

素质教育活动用书

心理素质篇之心理测验

编者

孙杰 阮恩 等

江苏工业学院图书馆
藏书章



远方出版社

责任编辑:张阿荣

封面设计:海 燕

素质教育活动用书
心理素质篇之心理测验

编 者	孙杰 晓慧 等
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市朝教印刷厂
版 次	2004 年 12 月第 1 版
印 次	2004 年 12 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	384
字 数	4200 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 7 80595-897-1/G · 289
总 定 价	960.00 元(共 48 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

中小學生正處於兒童期向青少年期的轉化過程之中，這時的中小學生的身心發展有以下四個特征：身體發展的急劇性、身心發展的異時性、身心發展的挫折性、身心發展的閉鎖性。青少年學生的身心特征決定了他們在自我意識的分化和統一上，理想與現實的統一上，正確對待挫折和異性上等各方面，容易出現這樣那樣的心理矛盾和情緒衝突，並可能由此引起心理失調，再加上面臨現代社會的激烈競爭，許多中小學生不同程度地存在各種心理困擾和障礙。有些問題如不能及時解決，將會對學生的健康成長產生不良的影響，甚至會使學生出現行為障礙或人格缺陷等嚴重問題。因此，中小學生的心理健康教育已經成為一個不容忽視的問題。

教育部《關於加強中小學心理健康教育的若干意見》指出，良好的心理素質是人的全面素質中的重要組成部分，是未來人才素質中的一項十分重要的內容。

为此,我们在48册一套的《素质教育活动用书》中编写了6册心理素质教育读本,对中小学生进行心理知识的宣传和普及。这6册书中包括了心理学知识的介绍,形形色色的心理测验、心理治疗,以及如何进行人际交往、如何调节情绪等知识,能够帮助中小学生更好地认识自我、调整自我、完善自我。

由于编写人员水平所限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者

目 录

心理测验概述.....	(1)
心理测验的概念.....	(1)
心理测验的类别.....	(2)
智力测验	(15)
韦克斯勒量表	(15)
比奈量表	(25)
人格测验	(29)
明尼苏达多相人格调查表	(29)
加州心理调查表	(34)
艾森克人格调查表(EPI)和问卷(EPQ)	(37)
常见健康心理自我测验	(42)
心理年龄自测	(42)
心理平衡的自我测定	(45)
心理老化的自我测定	(48)

抑郁程度的自我测试	(49)
心理紧张状况自我测试	(56)
青少年心理疲劳测试与诊断	(58)
青春期的心理转折测试	(60)
青少年人际交往能力自我测试	(63)
五彩缤纷的心理测验小游戏	(66)
从英文名字看个性	(66)
从物质看你的特质	(69)
从说话来看看你的个性	(70)
从吃冰淇淋看你的爱好	(72)
从颜色看自己	(73)
从点菜看你的性格	(74)
从身体看自己	(75)
从座位的选择看你的学习态度	(77)
由饮食习惯透视个性	(78)
由钥匙解读你的职业现状	(81)
测测看自己的味道	(83)
测测你的天真年龄	(88)
测测你的记忆力和注意力	(95)
测测你的承受力	(97)
测测你的欲求度	(98)

假如未来能预测·····	(100)
测测你是哪类脾气的人·····	(101)
测测你是否被工作重压困扰·····	(103)
测测你喜欢住几层楼·····	(104)
你的交友结友能力·····	(105)
你的洞察力如何·····	(109)
你是否善于调动你的个性·····	(111)
你有创意吗·····	(112)
你的心胸开阔吗·····	(115)
你情绪过“火”了吗·····	(117)
你承受压力的能力有多强·····	(118)
你有手机焦虑症吗·····	(121)
你的处事风格如何·····	(122)
你有焦虑倾向吗·····	(126)
你的应变能力如何·····	(128)
你能忍辱负重吗·····	(131)
你有几分克制力·····	(133)
你的表演天分有多高·····	(136)
你乐于冒险吗·····	(138)
你是个合群的人吗·····	(140)
你的成功心理倾向·····	(141)

你会推卸责任吗.....	(144)
你的心境如何.....	(146)
你能跻身“天才”之林吗.....	(150)
你的戒备心理是否过重.....	(154)
你将来能当老板吗.....	(157)
你的心变老了吗.....	(160)
你容易烦躁吗.....	(162)
压力面前你最需要什么.....	(167)
压力过重怎样判断.....	(168)
压力承受能力的自我测试	(170)
测试你的心理应变弹性.....	(175)
测试你的心理适应能力.....	(179)
测试你有没有社交障碍.....	(182)
吃肉,暴露出你的野心指数	(185)
吃苹果.....	(188)
吃饭使用刀叉看个性.....	(189)
看看你的愿望和障碍.....	(191)
看看你适合做哪一行.....	(192)
看出你的健康状况.....	(193)
自卑感自我测试.....	(194)
幸福小测试.....	(198)

飞来的超能力·····	(200)
漆黑的两点光·····	(201)
透视你的喜好·····	(202)
时间决定性格·····	(203)
谎言未必不厚道·····	(205)
用声音测出你的烦恼·····	(207)
一个很准的性格测试·····	(208)
社会适应能力自我测试·····	(215)
考试焦虑现象自我测试·····	(225)
与人交往时你是哪类人·····	(230)
发掘自身的弱点·····	(232)
什么人可以成为你的知己·····	(237)
通过昵称检查你网络性格·····	(238)
你是否相信自己·····	(240)

心理测验概述

心理测验的概念

心理测验又称心理测试,它有狭义和广义两种含义。狭义的心理测试是指按照一定的方法和程序去编制和使用的标准化测量,这些测量从测量工具到测量程序,从评定标准到测量结果的处理都经过了符合科学原则的操作,而且是严格保密的;广义的心理测试是指以测量心理特征为目的的各种方法。目前我们通过各种各样的途径接触到的心理测试几乎都是广义的心理测试,这些心理测试虽然也在一定程度上运用了心理学的基本原理,具有相当的科学性及准确性,但与心理学概念中的标准化心理测试仍存在很大的差别。下面,就让我们全面的接触一下专业的心理测

试的概念吧。

美国心理学家桑代克曾经说过,“任何现象,只要是存在的,总有一定的数量”(1918);测量专家麦柯尔(W. A. Macall)也曾说,“凡是有数量的事物,一定可以测量”(1939)。这两句话构成了心理测试的理论基础。心理测试就是:“在标准情境下,依据一定的心理学原理和技术,对人的心理现象或行为做出推断和数量化测量分析的一种手段。”通过各种心理测试可以客观的对人的心理状态、认识过程、情绪、意志、个性特征等方面进行评估。

目前,心理测试已广泛应用于教育、管理、医疗等领域。尤其在临床和咨询中发挥出了它的实际应用价值。

心理测验的类别

心理测验数目很多,据统计,以英语发表的测验已达5000余种。其中,有许多因过时而废弃不用;有许多本来就流传不广,鲜为人知;有一部分测验因应用广泛,经过一再修订,为许多国家译制使用。在1985年出版的《心理测验年鉴》第九版(MMY-9)中收录了1409个测验。其数量之多,显然不能被每一个心理学家全部掌握的。大多数都

是知道多种,精通少数。有的测验虽然古老一点,但由于个人对它有特殊的经验,就喜欢继续使用。例如:韦克斯勒(Wechsler)量表。第一代的量表是W-BI(1939),1955年修订成WAIS,1981年再修订成WAIS-R。有名的神经心理学家 Reitan 在他的实验室至今仍沿用 W-BI。

心理测验数目多,为了叙述方便起见,按如下一些标准来分类:

**以沟通方式来分,可分为言语测验和非言语
(或称操作)测验两大类**

1. 言语测验 它以言语来提出刺激,受试者用言语作出反应。主要用言语进行主试和被试者之间的沟通。大部分心理测验都属于这一类。但有时同一测验(或量表)中可能包括言语和非言语两部分。言语分口头的和书面的。用口头报告或书写方式来进行沟通,均属于这一类。有一类“纸笔测验”,如果是采用书写的方式,也可以归为此类。在临床上使用言语测验,可以了解受试者以言语为中介的智力、记忆等。人们在正常状况下,智力和记忆有言语或操作方面的优势,在不同的病理情况下,可发生选择性损害。还有一些有肢体残废而言语无困难的病人只能进行言语测

验。

2. 操作测验 操作是以身体行为来进行沟通,如用动作、表情来进行反应。在这一类测验中,主试者呈现刺激不全是操作的,也可以用言语。但受试者的反应必定是操作性的。因为有些情况不能用言语测验,有时又需要了解操作能力,所以设计这一类测验。

但有时两类测验常常结合使用。例如比奈量表(Binet Scale)开始主要是言语测验。但以后修订的斯坦福-比奈量表(Stanford-Binet Scale),特别是最近的修订本则增加了操作测验成分。古典的甲种陆军测验全属言语测验,而乙种陆军测验则全是操作的。Wechsler 的三套智力量表(即成人、儿童和幼儿)每套均分成言语的和操作的两类测验。

以测验材料的严谨程度来分,可分为有结构的和无结构的两类

1. 有结构的测验这一类测验占绝大多数。凡是测验中提出的刺激词句、图形等意义明确,只需受试者直接理解,无需发挥想像力来猜测、遐想的,都是有结构的测验,否则,便是无结构的。几乎所有的能力测验(如智力、记忆、特殊才能以及成就测验等)都为有结构测验。

例如：“词汇测验”，提出一些词汇，要求受试者下定义。这些词汇都是常见的，受试者听得懂，只在理解意义的广度和深度上不同人有区别；“图-词测验”：在提呈一种状态（如哭泣）后，要求受试者在几张不同表情的人物画面中选择一个与这种状态相符合的画面（如一张有哭泣表情的脸）。这里提呈的刺激语义明确，提呈的人物画面表情清楚，所以都属于有结构的。

2. 无结构的测验又称投身测验。提呈的刺激无严谨结构。例如：一句未完成的句子，一幅模糊的墨迹图，或主题不清楚的图画。这些均称无结构，或者说，结构不严谨。受试者作出反应时，一定要凭自己的想像来加以填补，使之有结构，使之成为有意义。在这过程中，恰好投射出受试者的思想、感情和经验。所以又称投射测验。历代许多临床家都曾用这类测验去发现病人的内心矛盾和个人的特殊经验。近来，有些普通心理学家利用其中的某些测验（如洛夏测验）来研究个性，发现在研究人格类型时，它比有结构的问卷方法更有其独特用处。无结构测验种类较少，具代表性的有如下几种：墨迹测验（如洛夏测验）、主题统觉测验（TAT）、自由联想测验和填句测验等。

按一次测验的人数来分,有个别测验和团体测验两类

1. 个别测验 一次一个被试。临床上主要采用这种测验。如比奈量表,韦克期勒量表,H. R. 成套神经心理测验(H. R. B)等。

2. 团体测验 一次多个被试,可以多到几十人。可以一个主试,也可以多个主试。其优点在于,可以在较短时间内完成许多人的测验。缺点是不宜个别观察,所以临床上很少应用,而多用于教育、社会学、军事心理等方面。心理测验史上有名的陆军甲种和乙种测验、教育上的成就测验都是团体测验。团体测验可以个别进行。如艾森克个性问卷(EPQ),16项人格因素(16PF),明尼苏达多项人格调查表(MMPI)等。除非将某些方法作出改变,否则个别测验不能采用团体方法进行。

按测验目的性质来分,可分出多类测验

常用的有能力测验、人格测验、神经心理测验以及行为和症状评定量表。

1. 能力测验 包括智力测验、发展量表和特殊才能测验

等,成为心理测验的一个重要门类。

智力测验在临床上用途很广,不仅在研究智力水平,而且在研究其同理情况(如神经心理)时都是不可缺少的工具。

儿童发展量表也与智力有关。但因婴儿、幼儿智力正在发育期,可以观察到的主要还是一些本能以及一些初级的智力活动。不到一定的年龄(如5~6岁以后)时所观察到的心理发展指标,与以后的智力水平相关度不会太高。但有许多影响智力发展的疾病,又必须早期进行治疗,才能减少或消除对智力发展的危害,所以要对智力发展水平尽早作出诊断。因此,研究者们不断改进,试图做出智力诊断发展量表。如 Bayley 婴儿发展量表, Cattell 婴儿智力量表和 Gesell 的发展量表行等都有一定的应用价值。

特殊才能测验多为升学、职业指导以及一些特殊工种人员的筛选所用。常用的如音乐、美术、机械技巧,以及文书才能测验。这些测验在临床上应用的较少。

2. 人格测验 这是心理测验中的另一大门类。但以成就(指种类和解决实际问题的能力)而言,不及能力测验。属这类测验的多属自陈量表,即由受试者自己报告的一种客观调查表。几个广泛使用的自陈问卷(或调查目录),如 16PF, EPQ, 加州心理调查表(CPI)、爱德华个人偏好调查