



中等学校教科书(实验本)

心理素质 自测与训练

心理平衡

《心理素质》教科书编写委员会 编



348
56

开明出版社

B848

X58

XL

458

中等学校教科书（实验本）

心理素质自测与训练

（心理平衡）

《心理素质》教科书编写委员会



A0880812

开明出版社

(京)新登字 104 号

图书在版编目 (CIP) 数据

心理素质自测与训练 心理平衡/《心理素质》教材编写委员会编. — 北京: 开明出版社, 1998. 3
ISBN 7-80133-177-X

I. 心… II. 心… III. 素质(心理学)-中等学校-习题
IV. B848-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 27704 号

中等学校教科书 (实验本)

心理素质自测与训练 (心理平衡)

编撰:《心理素质》教科书编写委员会

出版: 开明出版社

发行: 新华书店北京发行所经销

印刷: 北京市卫顺印刷厂印刷

开本: 850×1168 大 32 开

印张: 2.75 字数: 65 千 印数: 9101—19100 册

版次: 1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 3 次印刷

书号: ISBN 7-80133-177-X/G · 145

定价: 3.20 元

前 言

党和国家十分重视学生的心理素质教育，曾多次向各级各类学校提出要求：“要由应试教育转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。”“通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”

心理素质是一种基础素质；

心理素质是一种核心素质；

心理素质是其他素质形成与发展的内因；

心理素质是第一素质。

中学生心理素质的提高和良好心理品质的形成，一靠家长，二靠教师，三靠社会，然而，最主要的还是靠中学生朋友自己！针对处于青春期中学生身心发育的特点，《心理素质》教科书编写委员会编写了这套《心理素质》实验教材。

整套教材分三部分，一部分为教科书，即《心理素质》（学生用）；一部分为练习册，即《心理素质自测与训练》（学生用）；一部分为教参，即：《教学参考资料》（教师用）。

教科书共四册：《智力·能力分册》重点介绍智力和能力；《非智力心理因素分册》重点介绍非智力因素；《心理平衡分册》重点介绍心理平衡和心理适应问题；《社会适应分册》重点介绍性心理、品德心理和健康心理。

配合教科书还有四册练习册。每册练习册都包括两大部分内容，第一部分为心理自我测验部分，目的在于帮助中学生朋友认识自己；第二部分为心理自我训练部分，目的在于帮助中学生朋友提高心理素质。

为了使教师更好地掌握和使用本套教材，我们还编写了教师参考资料。该资料包括两册书，一册为《心理素质教育论》，一册为《心理素质教育方法论》。

本套教材是针对中学生的生活实际编写的，较为适合中学生的心理特点。教材自始至终贯穿着一条主线：**培养自尊——充满自信——勇于进取——不怕挫折——迎接挑战——争取成功**。这条主线是激励中学生不怕挫折、不断进取的动力，是中学生学会做人、学会生存的良好益友，是中学生取得成功的必经之路。

由于这套教材只是在某些区县实验的基础上编写的，所以有很大的局限性，还有待于有关方面的专家、学者以及关心青少年教育的社会各界人士的批评和指导。在此，我们谨代表本套实验教材的全体编委向关心本套教材的各界人士表示深深的谢意。

王希永 瑞博 张雷

1997年12月

第一部分

心理素质自测

1 心理适应力测试

说 明:

下面有 20 道题,每道题有 5 个备选答案,请根据自己的实际情况,在题目后面圈出相应英文字母,每题只能选择一个答案。

- A——很符合自己的情况;
B——比较符合自己的情况;
C——很难回答;
D——较不符合自己的情况;
E——很不符合自己的情况。

1. 假如在考试时能允许我到安静的房间,在无人监考的情况下答题,我的成绩肯定会好一些。 A B C D E

2. 无论在多么紧张的情况下,我总是能保持镇静,不会丢三拉四,紧张得什么都忘记了。 A B C D E

3. 当家中其他人的朋友和同学来作客时,我总是尽量避开他们,离开家外出或躲到别的房间里去。 A B C D E

4. 即使在非常吵闹的场合,我也能集中注意力工作和学习,效率不会降低。 A B C D E

5. 和别人争论时,我往往想不出反驳的话,事后又想起应该怎样反驳对方,但已经晚了。 A B C D E

6. 为了能和大家和睦相处,我常常放弃自己的意见,以附和多数人。 A B C D E

7. 每次离开家到一个新的地方去,我总要生一点小毛病,如

失眠、拉肚子等。

A B C D E

8. 我不怕夜间一个人走路。

A B C D E

9. 在生人面前或在大庭广众之中讲话,我感到窘迫。

A B C D E

10. 我参加正式考试的成绩,比平时练习的成绩更好些。

A B C D E

11. 我在冬天比别人更怕冷,在夏天比别人更怕热。

A B C D E

12. 如果需要的话,我可以熬一个通宵,精力充沛地工作或学习。

A B C D E

13. 即使我把课本背得滚瓜烂熟,要我在课堂上当众背诵,我还是会出些差错。

A B C D E

14. 我在会上发言时,总是很镇静、自然,胜过大多数人。

A B C D E

15. 在检查身体时,医生说我“心动过速”,其实我平时脉搏很正常。

A B C D E

16. 到别处去时,即使饮食、睡觉等生活环境变化很大,我也能够很快适应那里的生活。

A B C D E

17. 我在参加比赛时,赛场上气氛越热烈,我的成绩越是上不去。

A B C D E

18. 在课堂上回答问题或在开会时发言,我能够镇静不乱地把自己事前想好的一切话都说完。

A B C D E

19. 我希望学习或工作时能独立进行,因为我独自学习或工作时比和大家在一起时效率要高。

A B C D E

20. 我很容易与刚见面的陌生人攀谈起来。

A B C D E

计分与评价:

题号为单数的题目评分标准为:

A 记 1 分 B 记 2 分 C 记 3 分 D 记 4 分 E 记 5 分。

题号为双数的题目评分标准为:

A 记 5 分 B 记 4 分 C 记 3 分 D 记 2 分 E 记 1 分。

20 道题目总得分与心理适应能力的对应关系如下:

评 价 表

总 分	心理适应能力
20—35	很 差
36—51	较 差
52—68	一 般
69—84	较 强
85—100	很 强

如果你的分数较低,说明你还不能适应紧张的社会生活节奏。建议你从以下几方面入手,提高自己的心理适应能力。

第一, 要增强自信心。 为此,首先要树立远大的理想,努力掌握更多的知识,使自己的生活充实起来。其次,要充分估计自己的长处和能力,相信自己完全能够像其他人一样,成功地克服所面临的各种困难。自己完成不了的事情,其他人也很难成功。激励自己大胆实践,不怕失败。

第二, 要加强意志的锻炼。 培养自己坚韧不拔、不达目的誓不罢休的作风和精神,只有意志坚强的人,才能在紧张的情况下,镇定自如,集中注意力完成所肩负的工作。为了加强自己的

意志力，你可以去参加长跑、登山、长距离游泳等需要意志力才能完成的运动项目，使你的意志在不断的磨炼中坚强起来。

第三，要进行积极的自我暗示。在面临紧张的情境或严重的困难时，可以对自己说“这没有什么了不起，我一定能做得很好”，“我的心跳动得很均匀、有力”，“现在我的头脑很清醒，感觉很灵敏”，这样有助于消除或减轻自己的心理紧张状态。

第四，当自己已经变得慌张起来时，可以通过调整呼吸的方法缓和这种情绪。其方法是：先作几次深呼吸，两眼只看一个固定的目标，使自己的注意力慢慢集中在这个固定的目标上，同时使自己的呼吸变得深缓而均匀，这样就可以很快稳定自己的情绪了。

2 处理难题能力测试

说 明：

下面有 10 道题，每道题有 4 个备选答案。请根据自己的实际情况，在题目下面圈出相应字母。每题只能选择一个答案。

1. 要是你与同学由于一些问题产生了矛盾，关系紧张起来，你将怎么办？

- A. 他若不理我，我也不理他。他若主动前来招呼我，那么我也招呼他。
- B. 请别人帮助，调解我们之间的紧张关系。
- C. 从此不再搭理他，并设法报复他。
- D. 我将主动去接近对方，争取消除矛盾。

2. 如果你被人错误地认为干了某件不好的事情,你将怎么办?
 - A. 找这些乱说的人对质,指责他们。
 - B. 同样捏造一些莫须有的事加在对方身上,进行报复。
 - C. 置之一笑,不去理睬,让时间来证明自己的清白。
 - D. 要求组织上调查,以弄清事实真相。
3. 如果你的父母之间关系紧张,你将怎么办?
 - A. 谁厉害就倒向谁一边。
 - B. 采取不介入态度,不得罪任何人。
 - C. 谁正确就站在谁一边,态度明朗。
 - D. 努力调解两人之间的关系。
4. 如果你的父母老是为一些小事争吵不休,你准备怎么办?
 - A. 根据自己的判断,支持其中正确的一方。
 - B. 尽量少回家,眼不见为净。
 - C. 设法阻止他们争吵。
 - D. 威胁他们:如果再吵,就不认你们为父母了。
5. 如果你的好朋友和你发生了严重的意见分歧,你将怎么办?
 - A. 暂时避开这个问题,以后再说,以求同存异。
 - B. 请与我和他都亲近的第三者来裁决谁是谁非。
 - C. 为了友谊,迁就对方,放弃自己的观点。
 - D. 下决心中断我们之间的朋友关系。
6. 当别人妒嫉你所取得的成绩时,你将怎么办?
 - A. 以后再也不冒尖了,免得被人妒嫉。
 - B. 走自己的路,不管别人持什么态度看待我。
 - C. 同这些妒嫉者争吵,保护自己的名誉。
 - D. 一如既往地工作,但同时注意反省自己的行为。
7. 如果有一天需要你去处理某一件事(不是坏事),而处理

这件事的结果不是得罪甲，就是得罪乙，而甲和乙恰恰又都是你的好朋友，你将怎么办？

A. 向甲和乙讲明这件事的性质，想办法取得他们的谅解，再处理这件事情。

B. 瞒住甲和乙，悄悄把这件事做完。

C. 事先不告诉甲和乙，事后再告诉得罪的一方。

D. 为了不得罪甲和乙，宁可不顾当时的需要，而不去做这件事。

8. 如果你的好朋友虚荣心太强，使你很看不惯，你将怎么办？

A. 检查一下对方的虚荣心是否同自己有关。

B. 利用各种机会劝导他（她）。

C. 听之任之，随他（她）怎么做，以保持良好关系。

D. 只要他（她）有追求虚荣的表现，就同他（她）争吵。

9. 如果你对某一问题的正确看法被老师否定了，你将怎么办？

A. 向学校领导反映，争取学校领导支持自己。

B. 学习消极，以发泄自己的不满。

C. 一如既往地认真学习，在适当的时候再向老师陈述自己的看法。

D. 同老师争吵，准备离开该校或所在班级。

10. 如果你同朋友在假日活动的安排上意见很不一致，你准备怎么办？

A. 双方意见都不采纳，另外商量双方都不反对的安排。

B. 放弃自己的意见，接受朋友的主张。

C. 与朋友争论，迫使朋友同意自己的安排。

D. 到时独自活动，不和朋友在一起度假了。

计分与评价:计 分 表

选 项 \ 题 号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	1	1	0	1	3	0	3	2	2	2
B	2	0	1	0	2	2	1	3	1	3
C	0	3	2	3	1	1	2	0	3	0
D	3	2	3	2	0	3	0	1	0	1

根据你的答案，对照计分表，累计自己总得分。

根据测验总分，对照下面这张评价表，就可以知道你的处理难题的能力强弱。

评 价 表

总 分	处理难题能力
0—6	很 弱
7—12	较 弱
13—18	一 般
19—24	较 强
25—30	很 强

要是你的得分较低，说明你迫切需要加强自我修养，以提高自己妥善处理生活中各种矛盾的能力。以下建议可供参考：

1. 防止认识上的“自我中心”。以自我为中心去考虑问题，坚信自己的判断，这样就难以避免主观性和片面性。这种人往往不愿考虑别人的意见或做法是否有合理的地方，对自己不善于作自我分析和自我批评，因此很容易导致矛盾的激化。正确的做法是：在与别人发生矛盾时多从对方的立场来考虑问题，这样就容易发现对方主张的合理之处和优点，纠正自己的片面性。

2. 顾全大局，在坚持原则的前提下做必要让步。可以考虑以下几种解决矛盾的方式：

(1) 接纳对方意见。对于非原则性的小事，应尽可能顺从对方的意见；

(2) 融合双方意见，各取所长，形成新的意见；

(3) 提出折衷意见，双方都做出让步，以使彼此都能接受；

(4) 让不同意见并存，由时间来证明是非或事实真相。

3. 讲究处理矛盾的方式方法。如果遇到一些原则性问题，不宜向对方让步，我们也应注意选择避免矛盾激化的方法。在采取行动前应考虑到各种处理方法将会产生的后果，加以比较，从中选择一种最好的处理方法，这样许多问题就可以顺利解决了。

3 处世能力测试

说 明：

下面每一个问题都设计了一种具体的社会生活情景，并且列出了4个备选方案。请你设身处地地考虑一下，如果你面临这情景，你的表现将与哪一个方案更符合，请把它前面的字母代号圈

出来。

1. 在聚餐会上,如果你与多数同桌的人素不相识,你怎么办?
 - A. 显得心神不定,左顾右盼。
 - B. 静听别人的谈话。
 - C. 只与相识的人高谈阔论。
 - D. 神态自如地参与大家的谈论。
2. 觉得自己与同桌同学在性格和想法方面合不来,你怎么办?
 - A. 委曲求全,尽量凑合下去。
 - B. 故意找事由,与他吵架,迫使老师解决。
 - C. 向老师汇报他的短处,要求老师调离他。
 - D. 尽量谅解,实在不行,则向老师如实说明,等候机会解决。
3. 在公共汽车上,你无意踩了别人一脚,别人对你骂个不停,你怎么办?
 - A. 只当没听见,任他去骂。
 - B. 与他对骂,不惜大吵一架。
 - C. 推说别人挤了自己才踩到他的,不应该怪罪自己。
 - D. 请他原谅,同时提醒他骂人是不文明的。
4. 在影剧院看电影时,你的邻座旁若无人地讲话,使你感到讨厌,你怎么办?
 - A. 希望别人能出面向他们提意见或他们自己停止。
 - B. 严厉地指责他们。
 - C. 叫服务员来制止他们。
 - D. 有礼貌地请他们别讲话。
5. 你辛苦地干完了老师交给的任务,自以为干得很不错,不料老师很不满意,你怎么办?

- A. 不作声地听老师埋怨，但心中十分委屈。
 - B. 拂袖而去，认为自己不应受埋怨。
 - C. 解释因客观条件限制，自己无法做得更好。
 - D. 注意自己做得不够的地方，以便今后改正。
6. 你买了一架崭新的照相机，自己还未用过，但有朋友向你借，你怎么办？
- A. 借给他，但是满腹牢骚。
 - B. 脸色很难看，使得朋友不得不改口。
 - C. 骗他说已经借给别人了。
 - D. 告诉他自己要试拍一下，检查了照相机的性能后，再借给他。
7. 当你正在埋头干一件急事，一位朋友上门来找你倾诉苦恼，你怎么办？
- A. 放下手中工作，耐心倾听。
 - B. 很不耐烦，流露出一不想听的神态。
 - C. 似听非听，脑子里还在想自己的事情。
 - D. 向他解释，同他另约时间。
8. 在你知道了别人的一些隐私之后，你怎么办？
- A. 觉得好奇，但尽量不去传给其他人听。
 - B. 忍不住，会很快告诉其他人。
 - C. 当其他人谈起的时候，也会附和着一起谈。
 - D. 根本没有想要让其他人知道。
9. 星期天，你忙了一整天，把房间全部打扫干净，你的父母回家后，却指责你没好好学习，你怎么办？
- A. 心里很气，但仍勉强地去学习。
 - B. 发脾气。