



中等学校教科书(实验本)

心理素质 自测与训练

智力·能力

《心理素质》教科书编写委员会 编



48
6

开明出版社

B848
X58
ZL

457

中等学校教科书（实验本）

心理素质自测与训练

（智力·能力）

《心理素质》教科书编写委员会



AC880811

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 智力·能力/《心理素质》教材编写委员会编. —北京:开明出版社, 1998. 3
ISBN 7-80133-175-3

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 27702 号

中等学校教科书 (实验本)

心理素质自测与训练 (智力·能力)

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:13201—23800 册

版次:1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 3 次印刷

书号:ISBN 7-80133-175-3/G·143

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。

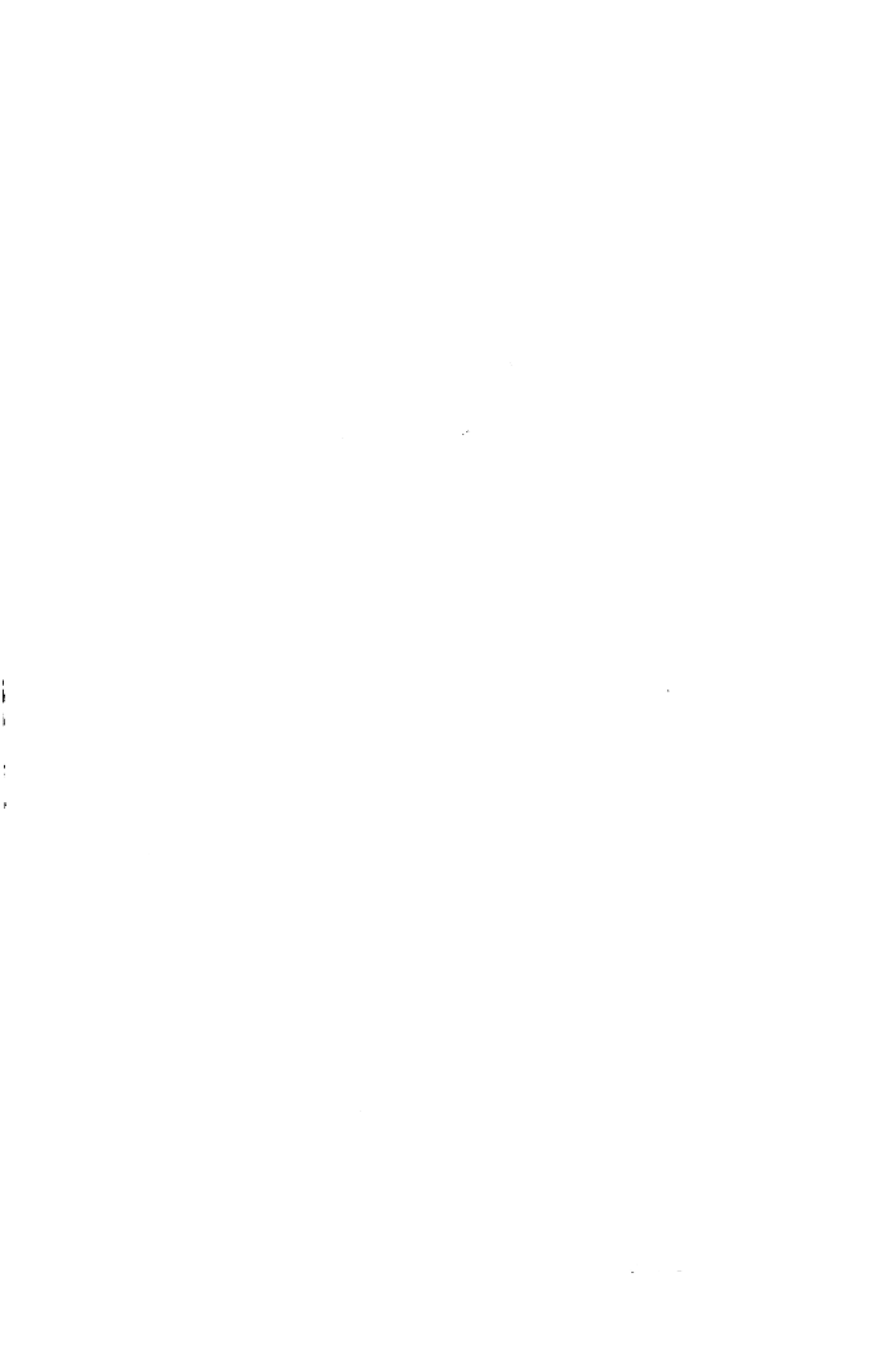
由于这套教材只是在某些区县实验的基础上编写的，所以有很大的局限性，还有待于有关方面的专家、学者以及关心青少年教育的社会各界人士的批评和指导。在此，我们谨代表本套实验教材的全体编委向关心本套教材的各界人士表示深深的谢意。

王希水 瑞博 张雷

1997年12月

第一部分

心理素质自测



1 测测你的观察能力

观察是一种有目的、有计划、有步骤的主动的知觉过程，人们通过观察积累大量的、丰富的感性材料，从而为复杂的、高级的心理活动和发明创造活动提供依据。观察是一切知识的门户，在人类认识世界和改造世界的一切领域，它都起着重要作用。

观察能力是从事任何一种专业活动都必须具备的能力，许多人成为科学家、文学家、发明家，都和他们非凡的观察力分不开。许多职业都要求从业者有较强的观察能力，如中小学教师，地质学、生物学、化学、物理学、天文学、医学等自然科学研究人员，心理学、社会学等社会科学研究人员，记者，作家，医务工作者，管理人员，导游员，公安人员，各种技术工人等要有较强的观察能力。一个人如果能勤于观察、善于观察，就会随时发现问题，使自己早日走上成功之路。

你的观察力如何？下面这个测验有助于你作出判断。

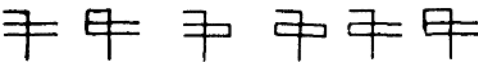
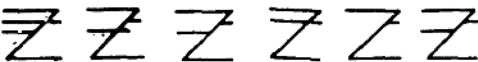
答题方法：

这些题必须在规定时间内完成，做完一个大题后，适当休息一下，再做另一个大题。做完全部题后，你再仔细观察，看你在规定时间内做对了多少。

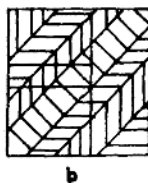
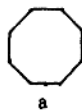
测验题：

1. 每组图形中都有两个是一样的，请把它们找出来，打上

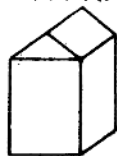
“√”，1分钟内做完。

- (1) 
A B C D E F
- (2) 
A B C D E F
- (3) 
A B C D E F
- (4) 
A B C D E F
- (5) 
A B C D E F
- (6) 
A B C D E F

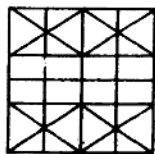
2. 请在 b 图中找到 a 图 (时限 1 分钟)，用笔画出。



3. 请在 b 图中找到 a 图 (时限 30 秒), 用笔画出。

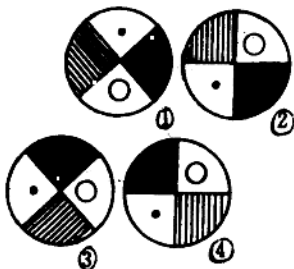


a

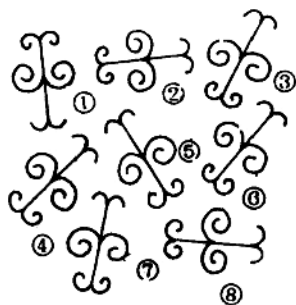


b

4. 下面 4 个图形中, 有一个与其它三个不同, 把它找出来, 在图号上画✓ (时限 1 分钟)。



5. 下面 8 个图形中, 有一个与其它七个不同, 请把它找出来画上“✓” (时限 1 分钟)。



6. 下列各组符号中, 哪组是相同的, 在题号上打“√”; 哪组是不同的, 在题号打上“×”(时限 1.5 分钟)。

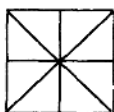
- (1) Pschyozoatechnimonochromite
Pschyozoatechnimonachromite
- (2) 8 6 2 7 4 1 8 0 6 3 5 1
8 6 2 7 4 1 8 0 6 3 5 1
- (3) 8 7 5 6 4 5 3 7 0 9 8 5 7 4 3 2 2
8 7 5 6 4 5 3 7 0 9 8 5 7 4 3 3 2
- (4) b46dhet78f7f0f9f8lkrjht
b46dhet78f7f0f9f8lkrjht
- (5) Grnnar Gael Galbaird, Jr.
Gunnar Gael Galbaird Jr.
- (6) HEMISPHERIC URANIUMATING POWER CORP.
HEMISPHERIC URANIUMATING POWER CORP.
- (7) HFXATRIXIMENIA
HFXATRIXIMFNIA
- (8) 2 3 5 5 6 5 4 5 5 3 5 7 5 8 5 6 3 8 2
2 3 5 5 6 5 5 4 5 3 5 7 5 8 5 6 3 8 2
- (9) agglutinated tintinabulation
agglutinated tintinnabulation
- (10) Brandwine, Goerck & Lars, Inc. & Son
Brandywine, Goerck & Lars, Inc. & Son

7. 请找出左右两组字母中相同的字母的个数, 并写在题号前的括号内 (时限为 1.5 分钟)。

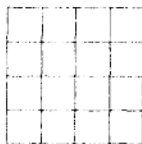
- () (1) X M H E; Y B N S D F
- () (2) C O A R; P E O R F D

- () (3) C F K H; P N D M H O
 () (4) M K G N; A H S P K F
 () (5) P F X D; E F O P D X
 () (6) N T W A; H O M Z D F
 () (7) V H B R; K U N V R B
 () (8) M R H S; D J R S N O
 () (9) T P G Z; J X N O P G

8. 数一数下左图中有几个三角形? (0.5 分钟)



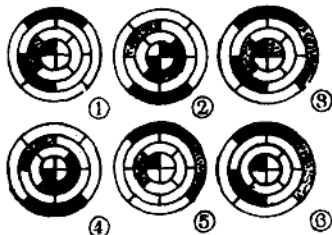
___ 个。



___ 个。

9. 数一数, 上右图中由 4 个小正方形拼成的正方形有几个?
 (0.5 分钟)

10. 仔细观察下图中的大图是由 6 幅子图中哪两幅重合而成的? (2 分钟)



答 案:

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
答案	(1) A、E (2) A、F (3) B、F (4) C、D (5) C、F (6) B、E 每 小 题 3 分, 共 18 分			② ✓	⑧ ✓	(1) × (2) ✓ (3) × (4) × (5) × (6) ✓ (7) × (8) × (9) × (10) × 每 小 题 3 分 共 30 分	(1) 无 (2) O、R (3) H (4) K (5) P、F、X、D (6) 无 (7) V、B、R (8) R、S (9) P、G 每 小 题 3 分 共 27 分	16	9	③④
		3 分	3 分	3 分	4 分			4 分	4 分	4 分

观察力判断:

如果你在规定时间内完成, 做对80%以上的题目, 则表明你的观察力很强; 做对60%以上的题目, 则表明你的观察力较强; 做对40%以上的题目, 表明你的观察力一般。

2

记忆力的测量

记忆是过去的经验在人脑中的印迹。它包括识记、保持、回忆和再认三个基本环节。识记是识别和记住事物, 从而积累知识经验的过程。保持是巩固已获得的知识、经验的过程。回忆和再认就是在不同的情况下恢复过去经验的过程。经验过的事物不在面前, 能把它重新回想起来叫回忆, 经验过的事物再度出现时, 能把它认出来叫再认。那么, 一个人的记忆力水平的高低如何评定, 如何测量呢?

评定记忆力的强弱，主要有四个指标：

①敏捷性，指记忆速度的快慢；

②持久性，指记忆保持时间的长短；

③准确性，指记住的东西再现时的准确程度。对学过的知识经验，不仅要记得快、记得牢，还要求记得准。如果记得又快又牢，但内容大部分是错误的，那这种记忆也是无意义的；

④备用性，指在需要的时候能把记忆保存的东西随时回忆起来。

限于篇幅，下面仅介绍一种有趣的记忆广度测验和一套记忆力自测题。

一、记忆广度测验

记忆广度测验又称为顺序数字和倒逆数字广度测定法。顺背数字广度测验是由 2 位数直到 13 位数组成的数字表，共两套。

第一套顺背数字广度测验表

2 位. 6—4

3 位. 5—9—1

4 位. 7—6—0—1

5 位. 6—7—0—3—4

6 位. 7—3—4—6—0—1

7 位. 6—5—9—8—4—2—0

8 位. 8—4—0—1—5—7—4—2

9 位. 2—7—3—3—5—9—2—9—0

10 位. 6—1—3—8—5—7—6—2—3—1

11 位. 9—4—3—4—1—8—3—5—6—4—9

12 位. 2—4—9—6—5—3—4—9—5—6—2—5

13 位. 7—5—2—6—0—9—3—2—3—1—7—6—8

第二套顺背数字广度测验表

2 位. 9—1

3 位. 2—3—9

4 位. 4—9—3—7

5 位. 8—7—0—1—4

6 位. 1—4—0—2—6—5

7 位. 7—9—6—0—2—1—4

8 位. 5—7—3—9—6—2—6—9

9 位. 8—4—1—7—6—0—2—9—2

10 位. 1—5—9—8—7—2—3—7—3—2

11 位. 8—1—9—0—6—4—5—1—2—9—6

12 位. 6—8—9—0—3—2—5—6—8—1—4—7

13 位. 2—1—8—0—4—6—7—9—1—2—3—5—7

说 明:

测验时以每秒钟一个数字的速度,从第一套数字表的 2 位数开始,逐行念给被测试者听,要求被测试者跟着照样背下来。如果被测试者通过了 2 位数,再继续念 3 位数,以此类推。如果被测试者没有通过 8 位数,则念第二套测验表的 8 位数,通过了再继续念第一套测验表的 9 位数。如果被测试者第二套测验表 8 位数也没有通过,他的成绩为:“只通过了 7 位数”。

以背对的最高位数为记分数。成年人的最高位数一般是 8 位数。背对的数字越多,说明记忆的广度越大。

倒背数字广度测验是由 2 位数到 10 位数组成的数字表,共 2 套(使用说明同顺背数字广度测验,只是要求被测试者倒着念出

数字)。

第一套倒背数字广度测验表

- 2 位. 5—1
3 位. 7—5—6
4 位. 4—8—3—9
5 位. 4—5—9—3—2
6 位. 8—0—6—7—1—3
7 位. 2—8—0—7—9—6—3
8 位. 2—5—9—7—0—6—2—7
9 位. 1—8—2—6—2—0—5—0—2
10 位. 7—1—9—6—5—7—8—6—0—4

第二套倒背数字广度测验表

- 2 位. 8—9
3 位. 6—2—0
4 位. 8—4—1—6
5 位. 9—2—8—6—7
6 位. 8—6—0—8—5—4
7 位. 1—0—2—5—7—9—2
8 位. 5—8—0—2—8—9—2—6
9 位. 1—4—3—5—9—7—2—8—3
10 位. 5—0—2—4—9—1—3—6—7—8

二、记忆力自测题

说 明：

下面有 20 道题，作完以后你就能够对自己记忆力水平的高低有一个比较客观的估价。同时，对你运用自己的记忆能力是否得法也能提供有益的参考。

1. 选择一个符合你的答案
 - a. 不需任何帮助即可使曾经识记的东西在大脑里重现。
 - b. 不经暗示就想不起来，但能从许多东西中辨别出曾识记过的东西。
 - c. 脑子里即使有某一信息的痕迹，但也忘得一干二净。
 - d. 提起曾经记忆过的事情时，很容易与其他记忆相混同，出现错记。
2. 你喜欢用哪种方法记忆？
 - a. 把要记的对象归纳起来记忆的“整体记忆法”。
 - b. 把记忆对象分成几个部分去记的“部分记忆法”。
3. 你是否经常怀着一种好奇心或浓厚的兴趣去记你所要记的东西？
4. 对某些东西，你是否理解了才去记？
5. 你是否常常将几件相关联的事情联系起来，或者用联想的方法去记忆？
6. 你是否常常将一些相似的东西放在一起记忆？
7. 当你学习感到疲劳时，你是否改变学习的内容？
8. 你是否能从众多的信息中，把真正对自己有用的东西尽快地、准确地挑选出来？
9. 你对记住的东西，是否尽早地使它在大脑中有重复的机会