



中等学校教科书(实验本)

心理素质 自测与训练

非智力心理因素

《心理素质》教科书编写委员会 编



348
58
7L

开明出版社

PDG

B848

X58

F2L

456

中等学校教科书（实验本）

心理素质自测与训练

（非智力心理因素）

《心理素质》教科书编写委员会



A0880810

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 非智力心理因素/《心理素质》教材编写委员会编. —北京: 开明出版社, 1998. 3
ISBN 7-80133-176-1

I. 心… I. 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 27703 号

责任编辑: 陈虹

中等学校教科书 (实验本)

心理素质自测与训练(非智力心理因素)

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: 建新印刷厂

开本: 850×1168 大 32 开

印张: 2.75 字数: 65 千 印数: 1—15,000 册

版次: 1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80133-176-1/G · 144

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、学会生存的良师益友，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 你的“情商”有多高

在人的成才过程中，不是智商而是人的非智力心理因素（情商等）在起着很重要的作用。

要想知道自己的情商有多高，请完成以下的测验：

测 验 题

1. 与你的好朋友或者兄弟姐妹发生争吵后，你能在他人面前掩饰住你的沮丧。

A. 同意 B. 不同意

2. 当学习上有困难时，你认为这是对未来的一个警告。

B. 同意 A. 不同意

3. 在你最好的朋友开口说话以前，你就能分辨出他（她）处于何种情绪状态。

A. 同意 B. 不同意

4. 当你担忧某件事时，你在夜里总是几个小时难以入睡。

B. 同意 A. 不同意

5. 你认为大多数人必须更加努力而不要轻易放弃。

B. 同意 A. 不同意

6. 与你最好的朋友告诉你一些好消息相比，你更易受一部浪漫影片的影响。

B. 同意 A. 不同意

7. 当你的情况不妙时，你认为到了你该改变的时候了。

A. 同意 B. 不同意

8. 你经常想知道别人是怎样看待你的。

B. 同意 A. 不同意

9. 你對自己几乎能使每个人高兴起来而感到自豪。

A. 同意 B. 不同意

10. 你厌烦讨价还价，尽管你知道讨价还价能使你少花些钱。

B. 同意 A. 不同意

11. 你十分相信直率地说话，而且认为这样能使一切事情变得更为容易。

B. 同意 A. 不同意

12. 当别人快和你争吵起来的时候，尽管你知道自己是正确的，你也会转换这一话题，而不愿来一场争论。

B. 同意 A. 不同意

13. 你在学习时做出一个决定后，会担心它是否正确。

B. 同意 A. 不同意

14. 你不会担心环境的改变。

A. 同意 B. 不同意

15. 你似乎是这样一个人：对于周末去干什么，你总是能够提出很有趣的设想。

A. 同意 B. 不同意

16. 假如你有一根魔棒的话，你将挥动它来改变你的外貌。

B. 同意 A. 不同意

17. 不管你学习多么尽心尽力，你的老师似乎总是在催促着你。

B. 同意 A. 不同意

18. 你认为你的朋友对你寄以期望。

B. 同意 A. 不同意

19. 你认为一点小小压力不会伤害任何人。

B. 同意 A. 不同意

20. 你会把任何事情都告诉你最好的朋友。

A. 同意 B. 不同意

阐 释

选 A 得 1 分，选 B 不得分，将你的得分累加起来：

▲ **十四分或者十四分以上**，你对你的能力很是自信，因

此，当处于强烈情感边缘时，你不会被击垮。即使你在愤怒时，你也能进行有效的自我控制，保持彬彬有礼的君子风度。在控制你的情感方面，你是出类拔萃的，与他人相处得也很融洽。但是，你不要太依赖社交技巧而忽视成功所需的其它重要因素，例如艰苦奋斗的作风和好的主意。

▲ **七分到十三分**，你意识到自己和他人的情感，但有时

忽视它们，不明白这对你的幸福是多么重要。你注重物质生活，对饮食、服装、用品、金钱等诸如此类事情的关心支配着你的生活。然而，无论实现多少物质目标，你仍然感到不满足。试着去分析和理解你的情感，并且按照它去行动，你会更幸福。记住，人们可能压制你，使你暂时消沉，但是，你总是能够从挫折中吸取教训，重新创造你的优势。

▲ **六分或者六分以下**，你必须多一点对别人的关心，少

注重自己。你可能在短期内就会取得一定成果，但人们不久就将开始抱怨于你。控制住你易冲动的天性，不是以粗鲁的方式，而是试着去通过迎合他人来得到你所想要的一切。如果你得分不高，

不要沮丧，你要学会去控制你的消极情感，充分利用你的积极情感。

2 你乐群外向吗

乐群性是衡量一个人个性内倾还是外倾的重要标志。你乐群外向吗？做做以下 10 道题，你就知道了。

测验题

1. 如果有机会的话，我愿意——
 - A. 到一个繁华的城市旅行
 - B. 介于 A、C 之间
 - C. 游览清静的山区 ()
2. 如果我在工厂里工作，我愿做——
 - A. 技术性的工作
 - B. 介于 A、C 之间
 - C. 宣传性的工作 ()
3. 在阅读时，我喜欢——
 - A. 有关太空旅行的书籍
 - B. 不太确定
 - C. 有关家庭教育的书籍 ()
4. 如果待遇相同，我愿做——
 - A. 森林管理员
 - B. 不一定
 - C. 中小学教员 ()

5. 每逢年节或亲友生日时, 我——
A. 喜欢赠送礼品
B. 不太确定
C. 不愿相互送礼 ()
6. 如果报酬相同, 我愿做一个——
A. 文学研究工作者
B. 不确定
C. 旅行社经理 ()
7. 如果让我选择, 我宁愿做——
A. 列车员
B. 不确定
C. 描图员 ()
8. 如果待遇相同, 我想当一名——
A. 律师
B. 不确定
C. 航海员 ()
9. 按照我的个人兴趣, 我最乐于参加——
A. 摄影组活动
B. 不确定
C. 文娱队活动 ()
10. 如果下列工作任我挑选的话, 我愿干——
A. 少先队辅导员工作
B. 不太确定
C. 修表工作 ()

根据下列计分表, 查出每题你应得的分数, 汇总即为你的得分。

计 分 表

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

总分 13~20 分 —甲 8~12 分 —乙 0~7 分 —丙

结论与忠告

甲、乐群外向型

你外向、热情、乐群。通常和蔼可亲，与人合作与适应的能力较强。喜欢与别人共同工作，愿意参加或组织各种社团活动，不斤斤计较，容易接受别人的批评，萍水相逢也可以一见如故。你需要的是，在一些原则问题上坚持自我的独立。

乙、中性向型

你是一个既不外向又不内向的人。但你能与人和善相处、共同合作。有时也感到自己孤独、寂寞。

丙、缄默孤独型

你内向、缄默、孤独。通常表现为执拗，对人冷漠、落落寡合，吹毛求疵，宁愿独自工作，面对事不面对人。你也不轻易放弃一己之见，为人和工作标准通常都很高，严谨而不苟且。你应当学会与人融洽、轻松地相处，对人宽容一些，你会发现别人并

不是你想象中的那么难接近。

3

你是轻松兴奋的人吗

我们周围不乏沉默寡言的人，他们常常以其行事上所显示出的严肃给人一种冷静、审慎的印象；同时，生活中也不乏活泼、健谈的人，他们在日常生活中所表现出的热情甚至激动，通常给人可亲的感觉，但超过限度则不免令人无法承受。

你属于上述两种人中的哪一种呢？沉默拘谨还是轻松兴奋？想知道答案者，可做下列题目，请将答案代号写入题后的括弧中。

测 验 题

1. 我不擅长说笑话，讲趣事——
 - A. 是的
 - B. 介于 A、C 之间
 - C. 不是的 ()
2. 多数人认为我是一个说话风趣的人——
 - A. 是的
 - B. 不一定
 - C. 不是的 ()
3. 我喜欢看电影或参加其它娱乐活动——
 - A. 超过一般人
 - B. 和一般人相仿
 - C. 比一般人少 ()
4. 和一般人相比，我的朋友的确太少——

- A. 是的
 - B. 介于 A、C 之间
 - C. 不是的 ()
5. 不到万不得已，我总是回避参加应酬性活动——
- A. 是的
 - B. 不一定
 - C. 不是的 ()
6. 我单独跟异性谈话时，总显得不太自然——
- A. 是的
 - B. 介于 A、C 之间
 - C. 不是的 ()
7. 我在待人接物方面，一直不太成功——
- A. 是的
 - B. 不完全这样
 - C. 不是的 ()
8. 我喜欢向朋友讲述一些我个人有趣的经历——
- A. 是的
 - B. 介于 A、C 之间
 - C. 不是的 ()
9. 我宁愿做一个——
- A. 演员
 - B. 不确定
 - C. 建筑师 ()
10. 我爱穿朴素的衣服，不欣赏华丽的服装——
- A. 是的
 - B. 不太确定

- C. 不是的 ()
11. 我认为安静的自娱远远胜过热闹的宴会——
- A. 是的
- B. 不太确定
- C. 不是的 ()
12. 通常人们认为我是一个活跃热情的人——
- A. 是的
- B. 介于 A、C 之间
- C. 不是的 ()
13. 我喜欢借出差机会多做一些工作——
- A. 是的
- B. 介于 A、C 之间
- C. 不是的 ()

计分方法

在计分表中查出你的得分，加起来即是你的总分。

计 分 表

选 项 \ 题 号	A	B	C
1	0	1	2
2	2	1	0
3	2	1	0
4	0	1	2
5	0	1	2
6	0	1	2

续表

选 项 \ 题 号	A	B	C
7	0	1	2
8	2	1	0
9	2	1	0
10	0	1	2
11	0	1	2
12	2	1	0
13	2	1	0

计算一下得分：

13~26 分 — 甲
 9~12 分 — 乙
 0~8 分 — 丙

结论与忠告

甲、轻松、兴奋

你轻松自在、随遇而安。通常活泼、愉快健谈，对人、对事热心而富于感情。有时可能过分激动，以致行为波动多变化。记住：遇事要冷静。

乙、兴奋适中

你处在甲、丙两种人之间，既不沉默寡言，也不夸夸其谈，做事稳健可靠。

丙、严肃审慎

你严肃、审慎，且寡言。通常行动比较拘谨，内省而不轻易发言，表现较消极、抑郁。有时可能过分深思熟虑，而近乎骄傲自满，是一位认真可靠的人。你的这种个性像无形的障碍，使别