

教育部2008年度哲学社会科学研究重大课题成果



普通高等教育“十二五”规划教材

# 大学生

## UNDERGRADUATE

### 心理测查与行为指导

许国彬 黄秀娟/主编



科学出版社

教育部 2008 年度哲学社会科学研究重大课题（高校思政、党建、稳定、网络）委托项目“大学生心理健康教育课程教学基本要求”（项目批准号：08SZ2021）的主要成果之一

普通高等教育“十二五”规划教材

# 大学生心理测查与行为指导

许国彬 黄秀娟 主编

科学出版社

北 京

## 内 容 简 介

本书以心理学与行为学为理论基础,针对大学生所面临的困惑和问题,通过行为测查、自省、观察、比较等方法让大学生认识自我,并根据不同的问题做出有效的心理行为建议,让大学生能自主地进行行为调整,从而使学生心理问题能够得到及时解决,心理健康得以维护,心理素质得到提高。本书涵盖心理测查和行为指导的综述理论,并以心理学和行为学为理论基础,针对大学生所面临的困惑和问题进行测查与指导,包括人际关系、学习、成功、气质、兴趣、意志、压力、人格、择业、恋爱、心理枯竭、神经症等内容。

本书适合从事大学生心理健康教育的老师及学习这门课程的大学生阅读,也可作为大学生心理健康教育的辅助教材,以及大学生自学的读本。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生心理测查与行为指导/许国彬,黄秀娟主编. —北京:  
科学出版社,2012

ISBN 978-7-03-033693-4

I. 大… II. ①许…②黄… III. 大学生-心理健康-健康教育  
IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第033381号

责任编辑:张丽娜 赵丽艳 / 责任制作:董立颖 魏 谨

责任印制:赵德静 / 封面设计:铭轩堂

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时捷彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2012年4月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2012年4月第一次印刷 印张: 21 1/2

印数: 1—4 000 字数: 390 000

定 价: 38.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

## 本书编写委员会

主    编    许国彬    黄秀娟

副 主 编    黄红清    阎  茹

编写人员（按姓氏音序排列）

韩娟美    黄红清    黄秀娟    罗海洋

唐  静    王  迪    王新生    谢秀兰

阎  茹    杨敏生    叶  开    赵  烨

钟日升

# 前言

心理测查，又称心理测试或心理测量，它是指通过量表、投射等方式，将人的某些心理特征数量化，并以此来衡量个体心理因素水平和个体心理差异的一种科学测量方法。本书的心理测查方式、方法是针对大学生的，行为指导也是根据大学生心理健康教育的任务和目标、大学生的心理特点而设计的。本书以心理学与行为学为理论基础，针对大学生各种心理状况中所面临的困惑和问题，通过行为测查、自省、观察、比较等方法让大学生认识自我，并根据大学生中不同个体的问题做出有效的心理行为指导，让大学生能自主地进行行为调整，从而使心理问题得以及时解决，心理健康得以维护，心理素质得到提高。心理测查的结果仅供参考。如果心理测查结果显示有心理问题，同学们应及时到学校的心理咨询中心或医院进行复查。

本书由许国彬、黄秀娟总策划，通过多年的资料收集、工作总结，理论与实践紧密结合，在本课题科研团队的共同努力下，最终成稿，最后由许国彬、黄秀娟统稿和修改。编写人员分工如下：第一章、第二章由黄红清负责，第三章由唐静负责，第四章由谢秀兰负责，第五章由杨敏生负责，第六章由罗海洋负责，第七章、第十二章由钟日升负责，第八章由王迪负责，第九章、第十章由王新生负责，第十一章由叶开负责，第十三章、第十四章由阎茹负责，第十五章由赵烨负责，第十六章、第十七章由韩娟美负责，第十八章由黄秀娟负责。

本书是教育部 2008 年度哲学社会科学研究重大课题（高校思政、党建、稳定、网络）委托项目“大学生心理健康教育课程教学基本要求”（项目批准号：08SZ2021）的主要成果之一，可作为大学生心理健康教育教学的辅助



教材，也可作为大学生自学的读本。由于参编者在个人知识、工作经验和写作风格方面不尽一致，能力与水平也有不同，书中难免有不当之处，敬请读者不吝赐教。

编者写于广州大学城

2011 年 12 月 22 日

# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| <b>第一章 心理测查原理与方法</b> | 1  |
| 第一节 心理测查原理           | 2  |
| 一、什么是心理              | 2  |
| 二、什么是心理测查            | 3  |
| 第二节 心理测查方法           | 7  |
| 一、心理测查常用的方法          | 7  |
| 二、心理测验               | 10 |
| <b>第二章 行为指导与心理训练</b> | 15 |
| 第一节 行为指导概述           | 16 |
| 一、大学生行为指导的理论基础       | 16 |
| 二、行为指导对大学生发展的作用      | 20 |
| 三、大学生行为指导的原则         | 21 |
| 四、大学生行为指导的方式         | 22 |
| 第二节 心理训练概述           | 23 |
| 一、什么是心理训练            | 23 |
| 二、心理训练的历史与现状         | 23 |
| 三、心理训练的特点            | 24 |
| 四、大学生心理训练的内容         | 25 |
| 五、大学生心理训练的模式         | 25 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>第三章 健康心理与异常心理</b>   | 29 |
| 第一节 心理健康标准             | 30 |
| 第二节 异常心理概述             | 32 |
| 一、大学生异常心理的表现           | 32 |
| 二、大学生心理异常的原因           | 33 |
| 三、大学生的心理健康测查           | 38 |
| 第三节 大学生心理健康的维护         | 48 |
| 一、关注大学生个体心理健康          | 48 |
| 二、加强开展心理健康教育           | 49 |
| <b>第四章 人际关系测查与行为指导</b> | 51 |
| 第一节 人际关系概述             | 52 |
| 一、什么是人际关系              | 52 |
| 二、人际关系的类型              | 53 |
| 三、人际关系的行为模式            | 53 |
| 四、人际关系的心理定势            | 54 |
| 第二节 人际关系状况测查           | 55 |
| 一、人际关系综合量表             | 55 |
| 二、人际交往专项能力自测           | 56 |
| 第三节 人际沟通能力训练           | 60 |
| 一、了解沟通基础知识             | 60 |
| 二、树立科学的沟通理念            | 62 |
| 三、学习一般沟通技巧             | 63 |
| <b>第五章 学习心理测查与方法指导</b> | 71 |
| 第一节 学习心理概述             | 72 |
| 一、什么是学习                | 72 |
| 二、学习心理理论               | 72 |
| 三、大学生学习的心理结构           | 74 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第二节 学习心理与能力测查 .....     | 75  |
| 一、大学生学习心理的特点 .....      | 75  |
| 二、学习心理与能力测查量表 .....     | 77  |
| 第三节 学习能力培养与学习方法指导 ..... | 82  |
| 一、什么是学习能力 .....         | 82  |
| 二、学习动机不当与调适 .....       | 84  |
| 三、学习状态不良与调适 .....       | 85  |
| 四、考试焦虑与调适 .....         | 86  |
| 五、大学生三种学习能力 .....       | 88  |
| 六、学习策略指导 .....          | 89  |
| <br>第六章 成功心理测查与指导 ..... | 95  |
| 第一节 成功心理概述 .....        | 96  |
| 第二节 成功心理测查 .....        | 96  |
| 一、独立性测试 .....           | 96  |
| 二、志向测试 .....            | 97  |
| 三、决策能力测试 .....          | 98  |
| 四、责任心测试 .....           | 99  |
| 五、自信心测试 .....           | 100 |
| 六、领导能力测试 .....          | 100 |
| 第三节 成功心理素质养成 .....      | 101 |
| 一、独立性的培养 .....          | 101 |
| 二、志向的培养 .....           | 102 |
| 三、决策能力的培养 .....         | 103 |
| 四、责任心的培养 .....          | 105 |
| 五、自信心的培养 .....          | 106 |
| 六、领导能力的培养 .....         | 107 |

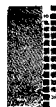


|                        |         |
|------------------------|---------|
| <b>第七章 性格测查与行为指导</b>   | 109     |
| <b>第一节 性格概述</b>        | 110     |
| 一、什么是性格                | 110     |
| 二、性格的生理基础              | 111     |
| 三、性格的结构                | 112     |
| <b>第二节 性格测查</b>        | 115     |
| 一、自然实验法                | 116     |
| 二、问卷法                  | 117     |
| 三、投射测验                 | 119     |
| <b>第三节 良好性格养成</b>      | 122     |
| 一、性格形成的影响因素            | 122     |
| 二、大学生性格的发展和培养          | 126     |
| 三、克服不良的性格特点            | 127     |
| <br><b>第八章 气质测查与指导</b> | <br>133 |
| <b>第一节 气质概述</b>        | 134     |
| 一、什么是气质                | 134     |
| 二、气质学说                 | 135     |
| <b>第二节 气质测查</b>        | 139     |
| 一、气质类型的自我诊断            | 139     |
| 二、气质类型的观测指标            | 139     |
| 三、气质类型的量表测量            | 141     |
| <b>第三节 气质与个人成长</b>     | 143     |
| 一、正确认识气质无好坏之分          | 143     |
| 二、气质对教育工作的影响           | 143     |
| 三、气质对职业选择的影响           | 144     |
| 四、气质对身心健康的影响           | 144     |

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| <b>第九章 兴趣测查与培养 .....</b>        | <b>149</b>     |
| 第一节 兴趣概述 .....                  | 150            |
| 一、什么是兴趣 .....                   | 150            |
| 二、兴趣的种类 .....                   | 150            |
| 三、兴趣的特点 .....                   | 151            |
| 四、影响兴趣的因素 .....                 | 152            |
| 五、兴趣的作用 .....                   | 153            |
| 第二节 兴趣测查 .....                  | 154            |
| 第三节 兴趣培养 .....                  | 156            |
| <br><b>第十章 意志测查与意志磨炼 .....</b>  | <br><b>159</b> |
| 第一节 意志概述 .....                  | 160            |
| 一、什么是意志 .....                   | 160            |
| 二、意志的特征 .....                   | 160            |
| 三、意志的品质 .....                   | 161            |
| 四、意志品质的作用 .....                 | 162            |
| 第二节 意志测查 .....                  | 163            |
| 一、意志力测验 20 题 .....              | 163            |
| 二、意志坚强度测试 .....                 | 165            |
| 三、意志力测试 .....                   | 167            |
| 第三节 意志训练 .....                  | 168            |
| 一、意志的坚定性训练 .....                | 168            |
| 二、意志的自制性训练 .....                | 169            |
| 三、意志的果断性训练 .....                | 169            |
| 四、注意力的自我训练 .....                | 170            |
| 五、自觉性的培养 .....                  | 171            |
| <br><b>第十一章 能力测查与能力培养 .....</b> | <br><b>173</b> |
| 第一节 能力概述 .....                  | 174            |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 一、什么是能力 .....              | 174 |
| 二、能力与智力 .....              | 175 |
| 三、能力的种类 .....              | 175 |
| 四、能力结构的理论 .....            | 178 |
| 第二节 能力调查 .....             | 182 |
| 一、一般能力调查 .....             | 183 |
| 二、特殊能力调查 .....             | 184 |
| 三、创造能力调查 .....             | 186 |
| 第三节 大学生应具备的能力及培养 .....     | 188 |
| 一、大学生应具备的能力 .....          | 188 |
| 二、大学生能力的培养 .....           | 190 |
| <br>第十二章 人格特征与健全人格 .....   | 195 |
| 第一节 人格概述 .....             | 196 |
| 一、什么是人格 .....              | 196 |
| 二、人格的基本特性 .....            | 196 |
| 三、人格的结构 .....              | 198 |
| 第二节 人格特征调查 .....           | 200 |
| 一、人格测评方法 .....             | 200 |
| 二、自陈量表法 .....              | 200 |
| 第三节 健全人格养成 .....           | 205 |
| 一、健康人格的标准 .....            | 206 |
| 二、大学生人格障碍的成因 .....         | 207 |
| 三、培养大学生健全人格的对策 .....       | 211 |
| <br>第十三章 情绪调查与情绪调控方法 ..... | 213 |
| 第一节 情绪概述 .....             | 214 |
| 一、什么是情绪 .....              | 214 |
| 二、情绪的分类 .....              | 215 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 三、大学生情绪的特点 .....         | 216 |
| 四、情绪对大学生的影响 .....        | 218 |
| 五、健康情绪 .....             | 219 |
| 六、情绪与情商 .....            | 220 |
| 第二节 情绪测查 .....           | 221 |
| 一、焦虑自评量表 .....           | 221 |
| 二、抑郁自评量表 .....           | 222 |
| 第三节 情绪调控方法 .....         | 223 |
| 一、大学生中常见的不良情绪及调节 .....   | 223 |
| 二、大学生健康情绪的培养及行为训练 .....  | 225 |
| <br>第十四章 压力测查与压力管理 ..... | 231 |
| 第一节 压力概述 .....           | 232 |
| 一、什么是压力 .....            | 232 |
| 二、大学生常见心理压力来源 .....      | 232 |
| 三、压力下的反应 .....           | 234 |
| 四、压力感的影响因素 .....         | 234 |
| 五、压力的作用 .....            | 236 |
| 第二节 压力测查 .....           | 236 |
| 一、压力源测查 .....            | 236 |
| 二、压力程度测验 .....           | 238 |
| 三、应对方式与压力 .....          | 240 |
| 第三节 压力管理 .....           | 243 |
| 一、明确自身压力源 .....          | 243 |
| 二、调整心态,积极应对 .....        | 245 |
| 三、有效行动,点滴积累 .....        | 246 |
| 四、减压行为训练 .....           | 248 |

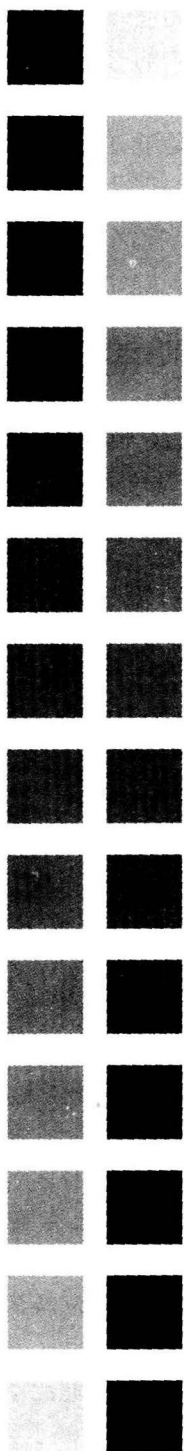


|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| <b>第十五章 择业心理测量与心理调适</b>     | 251     |
| <b>第一节 择业心理概述</b>           | 252     |
| 一、大学生常态的择业心理                | 252     |
| 二、大学生常见的择业心理误区              | 252     |
| 三、影响大学生择业的因素                | 254     |
| <b>第二节 择业心理测量</b>           | 255     |
| 一、霍兰德职业性向理论                 | 255     |
| 二、霍兰德职业倾向测验量表               | 256     |
| <b>第三节 大学生择业心理调适</b>        | 270     |
| 一、大学生职业生涯发展的心理调适            | 270     |
| 二、能力培养的心理调适                 | 270     |
| 三、用心理调节的方法进行自我调适            | 271     |
| <br><b>第十六章 性心理测量与性健康指导</b> | <br>273 |
| <b>第一节 性心理概述</b>            | 274     |
| 一、青春期性生理发展                  | 274     |
| 二、青春期性心理发展                  | 275     |
| 三、大学生性心理的特点                 | 276     |
| 四、大学生性心理活动的表现               | 278     |
| <b>第二节 性心理测量</b>            | 279     |
| 一、艾森克性心理健康测试                | 279     |
| 二、男性化与女性化倾向量表               | 281     |
| <b>第三节 性心理与行为指导</b>         | 285     |
| 一、健康的性心理标准                  | 285     |
| 二、大学生性心理困扰与调适               | 286     |
| 三、性心理障碍及其调适                 | 287     |
| 四、大学生性心理健康教育对策和自我维护         | 288     |

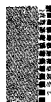
|                         |     |
|-------------------------|-----|
| <b>第十七章 恋爱心理测查与行为指导</b> | 295 |
| 第一节 恋爱心理概述              | 296 |
| 一、爱情与恋爱                 | 296 |
| 二、恋爱的类型与恋爱心理的发展         | 297 |
| 三、大学生恋爱心理的特点            | 299 |
| 四、影响大学生恋爱心理的因素          | 301 |
| 第二节 恋爱心理测查              | 302 |
| 一、恋爱观心理自测量表             | 302 |
| 二、“喜欢量表”和“爱情量表”         | 305 |
| 三、爱情追求类型测量              | 306 |
| 第三节 恋爱心理调适与行为指导         | 309 |
| 一、大学生恋爱心理误区             | 309 |
| 二、大学生恋爱心理困惑与调适          | 310 |
| 三、大学生恋爱行为指导             | 311 |
| <b>第十八章 神经症测查与行为指导</b>  | 315 |
| 第一节 神经症概述               | 316 |
| 一、什么是神经症                | 316 |
| 二、神经症的主要发病因素            | 317 |
| 三、大学生中常见的神经症            | 318 |
| 第二节 神经症测查               | 321 |
| 一、生活事件量表                | 321 |
| 二、症状自评量表                | 322 |
| 三、恐怖强迫量表                | 322 |
| 第三节 神经症状的改善             | 326 |
| 一、树立科学的态度               | 326 |
| 二、调整不合理认知               | 326 |
| 三、健全心理防卫机制              | 327 |

第一章

**心理测查  
原理与方法**







人的心理看不见、摸不着,似乎很难捉摸,然而,人的行为却会泄漏心里的秘密。为了揭开人的心理的神秘面纱,认识人的心理,人们根据一定的心理理论,通过一定的操作程序,对人的心理和行为作出数量化的转化,这便是心理调查。心理调查可以对个体的智力、能力倾向、心理健康、创造力、人格等方面进行全面的调查,说明人的心理特性和行为。正确使用心理调查,能够为人们预测人的行为、选拔人才、升学就业等方面提供参考。

## 第一节 心理调查原理

恩格斯曾经说过:“人的心理是世界上最美丽的花朵。”那么,人的心理是什么呢?心理调查又是什么?为什么人的心理是可以调查的呢?让我们一起来了解心理调查的原理。

### 一、什么是心理

简单来说,心理是人脑的机能,是人脑对客观事物的反映,是对心理现象、心理活动的简称。心理是人在日常生活中对客观事物的反映活动,是生物进化到高级阶段时人脑的特殊功能。为了更好地理解心理内涵,我们有必要了解以下两方面知识。

人的心理概括起来,可以分为心理过程和个性心理两大方面。

#### (一) 人的心理过程

人的心理活动嵌入人的一切活动中,主要包括认识过程、情感过程和意志过程。认识过程是通过感知、注意、回忆、想象和思维等,对接触的客观事物进行认识的过程。它不是一种被动消极的认识过程,也不同于动物对外界的简单的感知。人的认识过程是主动的、多种方式一起作用的过程。人们通过对外界事物进行一定的认识之后,就会产生一定的态度,喜欢或讨厌、仇恨或热爱等,这就是情感过程。情感过程是伴随认识过程而来的。人们除了对客观事物的认识,还要进行相应的处理和改造。因此,人们为了达到自己的目的,克服困难,坚持不懈地努力,这是意志过程。人的心理活动过程是人区别于动物的最根本标志。

心理是个人在现实生活中对客观事物的主动反映活动,是大脑的一种特殊反应功能。因此,它不是独立的实体,而是过程和活动。心理活动带有个人的特点,故为主观活动。心理活动的主观性并非绝对。心理活动所反映的是客观的事实,且心理在本体论上是人体机体的一种运动形式,是属于客观物质世界的一部分,所