

家有考生系列丛书

考生必做的101个

JIA YOU KAOSHENG
XILE CONGSHU

心理测试

马泽中 陈龙 王媛 编著

测出“心态”，把握人生！

101个心理测试助你
走出心理危机阴霾

阅读一本好书 少做几千道题

专家与名师点评帮你荣登

高考状元

时代文艺出版社

家有考生系列丛书

考生必做的101个

马泽中 陈龙 王媛 编著

心理测试



阅读一本好书 少做几千道题

323914

广西工学院鹿山学院图书馆



d323914

时代文艺出版社

G449
MZZ-E

325914

图书在版编目 (CIP) 数据

考生必做的 101 个心理测试/马泽忠, 陈龙, 王媛 编著.

—长春: 时代文艺出版社, 2010. 1

(家有考生系列丛书)

ISBN 978-7-5387-2888-0

I. 考... II. ①马...②陈...③王...

III. 高等学校—入学—考试—心理测试 IV. G449

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 225434 号

出品人 张四季

选题策划 焦 瑛

责任编辑 焦 瑛

封面设计 孙明晓

排版制作 隋淑凤

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究。

考生必做的 101 个心理测试

马泽忠 陈龙 王媛 编著

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街 1825 号 时代文艺出版社 邮编 / 130062

总编办 / 0431-86012927 发行科 / 0431-86012939

网址 / www.shidaichina.com

印刷 / 三河市文通印刷包装有限公司

开本 / 660 × 960 毫米 1 / 16 字数 / 328 千字 印张 / 20

版次 / 2010 年 3 月第 1 版 印次 / 2010 年 3 月第 1 次印刷 定价 / 28.00 元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

G449/MZZ-E

序 言

中学生心理健康教育是上世纪 80 年代中国大地上涌现出的新生事物。随着当代社会的飞速发展，学生们赖以生存的社会、学校、家庭的客观环境正在发生着深刻的变化。进入 21 世纪后，市场经济大潮的冲击，人们生活方式和价值观念的变化，升学的压力，离异家庭的增多，独生子女、单亲家庭子女的教育问题等，使当代中学生尤其是高中学生心理问题比以往更为突出。诸如厌学、心理脆弱、性格不合群、独立能力差、亲子冲突呈增加趋势等。这些问题如得不到及时解决，将会严重影响青少年学生的健康成长。当代中学生表现出心理问题已经引起了整个社会的关注。国内外学校教育实践证明，心理健康教育不仅仅是一种方法和技术，更重要的是体现了一种先进科学的教育理念，心理健康教育是现代社会发展的需求，是促进中学生心理健康和人格健全发展的有效途径，是学校教育现代化和科学化的重要标志。切实提高中学生的整体素质，特别是心理素质，认真研究和大力加强中学生心理健康教育是非常必要的。

进入 21 世纪后，我国中学生的心理健康状况究竟如何呢？近年来，许多学者进行了大量的随机抽样调查，其结果表明，中学生的心理健康状况令人担忧。有关的调查表明：“高中有 4.5% 的学生有严重的心理健康问题，20.5% 的学生有较明显的心理健康问题。高中生的主要心理健康问题表现在躯体化、强迫症状、忧郁、焦虑和敌对五个方面，教育方式、人际关系、性意识、升学压力、性信息刺激和社会支持是影响高中生心理健康的主要因素。”有人用《SCL—90 自评量表》进行的心理测试发现：“在心

理健康方面存在问题的学生的比率在 10% 以上的项目，高二有强迫、人际敏感、抑郁、敌对、恐怖、偏执等 6 项，高一除上述 6 项外还有‘焦虑’1 项。高一、高二年级学生躯体化、强迫、人际敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神症状等 9 个项目存在问题的学生比率平均在 11.11%。”据新华社最近报道：“近年来，我国中学生心理疾患发病率呈直线上升趋势。目前 35% 的中学生具有心理异常表现。”“存在明显心理问题的学生，小学占 10%，初中占 15%，高中占 20%。20.5% 的人有明显的心理健康问题。”

对于中学生而言，每个人都会遇到自我认知、情绪、人际关系、人格成长等人生课题。关注心理健康、寻求心灵自由、追求人生意义等生命课题越来越引起中学生及其家长的积极关注。我们在长期的心理学教学工作、心理咨询辅导实践过程中，深深体会到中学生对心理科学知识的热切期盼，对自己人生探索的苦苦追求，同时也发现部分学生在成长过程中经历的许多挫折，关注到他们在自我超越时的痛苦。因此，希望把工作中的体会和做法总结出来，以帮助更多的学生，使他们学会心理调适的方法，掌握自我塑造的基本途径，帮助他们心理健康、人生追求做更加深入的思考，以期在人生的道路上走得更好、更稳、更健康。

《家有考生系列丛书——考生必做的 101 个心理测试》共分八讲：第一讲 中学生心理素质与心理健康概述；第二讲 中学生心理健康现状与影响因素；第三讲 中学生心理发展的特点；第四讲 中学生的适应性与发展；第五讲 中学生的自我意识与心理健康；第六讲 中学生人际关系的发展与指导；第七讲 中学生的情绪特点与自我调节；第八讲 中学生学习心理与自我调适。《家有考生系列丛书——考生必做的 101 个心理测试》具有理论性、实践性、可操作性的特点，以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕中学生人格成长和完善过程中经常遇到的心理问题，如自我意识、人格完善、情绪调节、人际交往、恋爱心理和生涯发展等方面的困扰，通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，能够及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的

自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。

本书的最大特点是：在系统分析论述各种心理现象基本理论和问题之后，在每章后边附加了心理素质自我检测题，以期各位中学生朋友通过自我测试，了解自己的心理发展状况，使其重视自己的心理素质的提高和完善。所以，本书集理论性、指导性和实用性为一体；内容丰富、资料新颖、观点明确，是指导中学生正确认识心理健康，学习自我心理调适方法，科学评论心理健康水平的指导教材。

在书中引用了国内外专家、学者的研究成果，在此，谨向有关的作者和为本丛书的出版付出辛勤劳动的编辑、出版人员，以及很多帮助、支持本丛书编写的同仁、朋友致以诚挚的谢意。

另外，需要说明的是，本书书名中的“101个测试”是泛指，并不是真的有101个测试，请广大读者见谅。

写作时我们虽力求做到科学性、先进性、实用性、新颖性，但限于编者的水平，书中一定存在许多不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便再版时修订。

编 者

2009年10月于北大燕园

目 录

第一讲 中学生心理素质与心理健康概述

第一节 心理素质概述/003

第二节 中学生的心理素质/006

第三节 中学生的心理健康/018

第四节 中学生心理特点与心理健康/024

思考与测试

测试一：中学生心理诊断量表——中国中学生心理健康量表/032

测试二：中学生心理诊断量表——中学生人格测试/037

测试三：父母教育方法自测题/039

测试四：中学生心理诊断量表——你与父母间存在代沟吗？/041

测试五：中学生心理诊断量表——个性心理成熟度测试/044

测试六：中学生心理诊断量表——认识你自己/051

测试七：中学生心理诊断量表——了解自己有无创造力/054

测试八：中学生心理诊断量表——测试自己的想象力/058

第二讲 中学生心理健康现状与影响因素

第一节 中学生群体心理健康现状/065

第二节 中学生常见心理问题/067

第三节 中学生心理健康的影响因素/072

思考与测试

测试一：心理健康水平的自我诊断量表/074

测试二：中学生内外向性格问卷/082

测试三：中学生焦虑自评问卷/084

测试四：中学生忧郁自评问卷/086

测试五：中学生人际关系自评问卷/087

测试六：中学生健康自评问卷症状自评量表(SCL-90)/089

测试七：中学生心理健康状况测试题/095

测试八：中学生生活事件测试/097

测试九：中学生心理年龄测试题/099

第三讲 中学生心理发展的特点

第一节 中学生心理发展的基本特点/105

第二节 中学生认知发展的基本特点/111

第三节 中学生情绪发展的基本特点/112

第四节 中学生自我意识发展的基本特点/114

思考与测试

测试一：中学生意志力测量/116

测试二：中学生自我意识测验/120

测试三：中学生自我认知能力测验/122

测试四：中学生发散思维能力测验/123

测试五：中学生自我评价测验/126

测试六：中学生心理适应性测试/128

测试七：中学生性别成熟度的自我测试/130

测试八：中学生倾听能力测试/132

测试九：中学生EQ测试——你是否感情用事？/133

第四讲 中学生的适应性与发展

第一节 中学生社会适应的内涵/138

第二节 中学生的社会适应中存在的问题/139

思考与测试

测试一：中学生社会适应能力诊断量表/141

测试二：中学生心理适应性自测量表/143

测试三：中学生处事能力自测量表/146

测试四：中学生挫折心理测试量表/147

测试五：测试你的抗挫折指数/149

测试六：中学生心理诊断量表——你的观念现代吗？/150

测试七：中学生心理诊断量表——你是否是一位乐观主义者？/153

测试八：中学生心理诊断量表——测你的竞争意识/157

测试九：中学生心理诊断量表——测你应付困境的能力/158

测试十：中学生心理诊断量表——你对人生充满好奇与渴望吗？/159

第五讲 中学生的自我意识与心理健康

第一节 中学生自我意识的形成与发展/166

第二节 中学生自我意识发展的特征/167

第三节 中学生自我意识发展的缺陷/169

第四节 中学生完善自我意识的途径/174

思考与测试

测试一：全面认识自我——20个我是谁/177

测试二：中学生心理诊断量表——自我和谐测评(SDQ)/178

测试三：中学生心理诊断量表——自我效能感测试/180

测试四：中学生心理诊断量表——你的自尊心强吗？/181

测试五：中学生心理诊断量表——知道你的气质类型吗？/182

测试六：中学生心理诊断量表——创造力自测量表/184

第六讲 中学生人际关系的发展与指导

第一节 人际关系概述/190

第二节 中学生人际交往中常见的心理问题及心理调适/190

思考与测试

测试一：中学生心理诊断量表——人际交往能力自测/194

测试二：与人交往,你属于哪一种类型？/195

测试三：你的人际关系到底如何？/196

测试四：你是否感到焦虑不安？/204

测试五：你具有超凡的魅力吗？/207

测试六：你的人际关系具有圆滑度吗？/211

测试七：你的包容力如何？/213

测试八：你对社交恐惧吗？/215

测试九：你善于交往吗？/216

第七讲 中学生的情绪特点与自我调节

第一节 情绪与情感/221

第二节 中学生的情绪与身心健康/224

第三节 中学生常见的情绪困扰及自我调节/227

思考与测试

测试一：你知道自己的情商(EQ)多高吗？/233

测试二：你知道自己的情绪类型吗？/238

测试三：你知道自己的自我控制能力有多强吗？/243

- 测试四：“自我评价能力”测试/245
- 测试五：“自我情绪体验能力”测试/247
- 测试六：“内向与外向”测试/249
- 测试七：“新环境适应能力”测试/251
- 测试八：“责任感”测试/253
- 测试九：你的心理承受力有多大？/255
- 测试十：你的恐惧感属于正常范围吗？/256

第八讲 中学生学习心理与自我调适

第一节 中学生的学习特点/261

第二节 中学生常见的学习心理问题及自我调适/262

思考与测试

- 测试一：学习习惯自测题/270
- 测试二：做作业的态度测评/272
- 测试三：学习方法问卷/273
- 测试四：对灵感的理解力测评/279
- 测试五：非常思维测试/281
- 测试六：科学用脑能力测评/283
- 测试七：学习疲劳的测试/285
- 测试八：测测你的耐挫能力/285
- 测试九：意志力自评问卷/288
- 测试十：专业兴趣自测题/290
- 测试十一：考试焦虑的表现及自测/296
- 测试十二：考试焦虑原因和表现自我检查表/299
- 测试十三：中国中学生焦虑量表/302
- 测试十四：中国中学生抑郁量表/304
- 测试十五：父母子女关系问题测评/306
- 测试十六：这就是我——对自己个性的认识/307

编后语 /309

考生必做的101个心理测试

第一讲

中学生心理素质与心理健康概述

THE 101 PSYCHOLOGICAL TESTS
FOR JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS
DE 101 GE XINLI CESHI

第一节 心理素质概述

一、素质、心理素质与心理健康

(一) 素质

素质的含义有狭义和广义之分。狭义的素质概念是生理学和心理学意义上的素质概念，即“遗传素质”。《辞海》写道：“素质是指人或事物在某些方面的本来特点和原有基础。在心理学上，指人的先天的解剖生理特点，主要是感觉器官和神经系统方面的特点，是人的心理发展的生理条件，但不能决定人的心理内容和发展水平。”①这是关于狭义素质的典型解释。广义的素质指的是教育学意义上的素质概念，指“人在先天生理的基础上在后天通过环境影响和教育训练所获得的、内在的、相对稳定的、长期发挥作用的身心特征及其基本品质结构，通常又称为素养。主要包括人的道德素质、智力素质、身体素质、审美素质、劳动技能素质等。”②素质教育中的素质，指的是广义素质。

素质在心理学界被解释为个体生而具有的解剖和生理特点，主要是指感觉器官、运动器官、神经系统等的结构特点和机能特点。例如，有的人视力好，有的人视力差；有的人音色好听，有的人音色逆耳；有的人神经系统的耐力高，有的人神经系统的耐力低等等。好的先天素质特别是神经系统的结构和机能特点是个人心理发展的生物学前提，但它既不是心理发展的唯一因素，也不是决定因素。心理的发展是素质、环境、教育、文化和个人主观努力共同作用的结果。

(二) 心理素质

心理素质亦称个性心理品质，是先天遗传和后天环境相互作用的产物，其特征是既是稳定的，又是可变的，在不同人的身上既有共同性，又有差别性。它在心理过程中形成，反而影响心理过程的进行。心理素质是其他素质

的基础与中介，是素质中的素质。从心理学角度讲，人的心理状况决定了“人类潜能”的发挥，所以心理素质是其他素质的基础。具有良好心理素质的人，他们的性格稳定，意志坚强，从容不迫，处事不惊，善于驾驭各种复杂局面。反之，心理不健康的人，他们喜怒无常，取得一点成绩就欣喜若狂，不可一世，目空一切；受到一点挫折情绪就一落千丈，怨天尤人，萎靡不振，有的还会做出许多常人难以理解，甚至危害社会的事来。

心理素质是以个体的生理条件和已有的知识经验为基础，将外在获得的刺激内化成稳定的、基本的、衍生的并与人的适应行为和创造行为密切联系的心理品质。心理素质的形成源于生理、心理和外部条件。或者说，心理素质是以先天的禀赋为基础，在环境的教育、影响下形成并发展起来的稳定的心理品质。它既包括认识过程等智力因素，也包括情感过程、意志过程和个性心理倾向及个性心理特征等非智力因素。例如，在先天的禀赋方面，有人活泼好动，有人沉默寡言；有人暴躁，有人温柔；有人行动敏捷、灵活，有人缓慢、呆滞等。在智力因素方面，有的人记忆力好，有的人思维能力强等。在非智力因素方面，有人谦虚，有人骄傲；有人认真，有人马虎；有人意志坚强，有人怯懦、退缩；有人果断，有人寡断；有人会迎着困难上，有人则知难而退；有人追求物质需要，有人更注重精神需要；有人生理动机占优势，有人社会性动机更突出；有人有坚定的理想、信念，有明确的世界观，有人则理想、信念、世界观动摇、模糊等。

（三）心理素质与心理健康

心理素质与心理健康有联系，也有区别。心理素质往往是指个体的认知、情感、意志和个性等特征，是内在的；心理健康则是指个体通过对心理素质的整合所表现出来的持续、高效、满意的状态，是外显的。心理素质是心理健康的基础，心理健康是心理素质的表现形态。心理健康教育是健康教育的组成部分，具有心理卫生的意义；心理素质教育是素质教育的组成部分，更具有教育的意义。

二、素质教育与心理素质教育

（一）素质教育

素质教育是提高民族素质为宗旨的教育。关于素质教育的含义，国家教委《关于当前积极推进中小学实施素质教育的若干意见》中作了明确解

释：“素质教育是以提高民族素质为宗旨的教育。它是依据《教育法》规定的国家教育方针，着眼于受教育者及社会长远发展的要求，以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨，以注重培养受教育者的态度、能力、促进他们在德智体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。”

（二）心理素质教育

素质教育的提出，使基础教育的培养目标综合化，把学生德、智、体全面发展概括为提高学生素质，更突出了学校心理素质教育的重要性。强化学生在教育中的主体地位，促其心理机能的提高和心理潜能的发挥是素质教育得以实现的核心和根本，加强心理素质教育，才能实现学生整体素质的提高。

中学生在学习和生活中，总会遇到困难、挫折和不顺心等，心理波动是常有的，这常常会造成不少学生不同程度的心理失衡，这样的心理失衡可能使学生以违规行为表现出来，也可能没有明显的外显行为而在内心积累和发展，而导致心理问题、心理疾患乃至精神病的发生，甚至出现轻生现象，对于学生中出现的这类问题，学校与家庭常常从思想道德的角度去进行教育，以制度、法律去管理约束，以舆论和风气去影响与感染。但由心理因素而引发的问题，从思想政治工作的角度难以从根本上解决问题，有时反而会引起逆反心理，使教育陷入困境。同时，学习过程可以说无一不包含着学生的心理活动，学生心理机能的提高，以及心理潜能的发挥和自我主体意识的发展，能使学生自觉地学习和运用各种良好的学习方法，养成良好的行为习惯和学习习惯。

我们所说的心理素质教育，就是以提高广大中学生素质为目的，使学生形成健康的心理与健全的人格为其基本内容的教育。它的任务是：通过心理素质教育使学生常见的各种心理问题和困扰，在学校、家庭、社会教育的协调影响和辅导中得以排解与消除，使学生在认知能力、人格特征、情感意志和社会人际适应等方面得到健康发展，帮助他们学会学习，学会生活，学会人际交往，学会面对困难与挫折去顽强奋斗，学会自我教育与创造，从而提高能力，促进整体素质的全面发展，保证他们能成功地度过中学时期这一特殊的人生旅程，让他们充满信心富有创造性地去适应未来，使个体的心理倾向与社会的现实要求之间达到完美的统一。

（三）心理素质教育与素质教育的关系

1. 心理素质教育是素质的核心

学生素质发展有多方面的内容，心理素质不仅是其中的重要组成部

分,而且对其他素质的发展有着很大的制约作用。它既是素质教育的出发点,又是全面素质教育的归宿。首先,从心理素质和思想道德素质关系看,尽管发展这两种素质的教育理论、目的任务、方式方法均有差异,但心理素质教育对于改进德育工作有着积极的促进作用。在心理素质教育中了解中学生的心理特点,有利于教师提高德育工作的针对性。其次,它强调尊重、理解、信任学生,有益于为德育工作创设和谐、融洽、相互理解的人际心理环境。再次,学生的一些不良品德、行为问题往往是在不健康的心态下形成并趋于严重的,其中有些不良行为本身就具有心理问题。增强心理素质,可提高学生的学习效果,从而提高学生的文化科学素质。

素质教育理论的基础最核心、最基本的科学理论是马克思主义关于人的全面发展学说。其精义在于重视人的发展,肯定人的价值,尊重人的个性,维护人的尊严,以此理论为基础的素质教育,就是把个性发展作为全面发展的必要条件与培养目标的最终结果予以体现;素质教育是社会发展的产物,无论迎接国际竞争的挑战,还是适应社会主义经济体制转变的需要,都对学校培养出来的人才素质提出了新的要求。

2. 心理素质教育是素质教育的中介

北京市教委兰宏生等人认为:心理素质教育是“五育”形成和发展的基础和中介。它直接制约着中学生整体素质的提高。

中学生的各种素质的形成和发展,都依赖于心理素质的水平,一个心理素质水平高的中学生,他的各种素质的水平也会获得提高,反之则否。一句话,没有心理素质这个牢固的基础,那么,全面发展就是空中楼阁。

第二节 中学生的心理素质

一、中学生心理素质的特点

人生的中学时期,曾被人喻为多事的季节。心理学上谓之“心理断乳

期”，其年龄范围为13至18岁，属于少年期和青年早期，俗称为青春期。中学生心理发展的显著特点是：生活和社会体验开始占主导地位；急剧而又呈弥散性的身体和激素变化对他们的心理产生重要的影响，他们渴望自己能被他人像成人一样对待；自我形象在波动摇晃；身体发展的不一致性，会因为希望自己被同龄伙伴、异性对象和家庭成员认为正常，为人吸引的欲望而变得更加突出。

中学生的心理现象极其丰富多彩，心理学一般将它们分为心理过程、个性心理和自我意识三大类。

（一）心理过程的特点

由于青年初期生活实践的内容逐渐丰富，社会交往内容日渐增加，学习内容日益复杂、系统与完整，因而，中学生社会化程度已接近成人水平，心理过程的水平得以迅速地提高。

1. 认识过程的特点

（1）感知和观察质量提高。由于掌握知识，进行观察和实验的要求，中学生观察水平不断提高，内容更加丰富，能抓住事物的本质，比少年期更富有选择性、理解性、整体性和恒常性。但也有观察程序不合理，观察精确性不够，容易草率下结论等不成熟的表现。

（2）注意品质得到较好发展。中学生的注意力比较稳定和具有目的性，有意注意在学习、生活中发挥重要作用。注意的广度、分配达到了一般成人的水平，他们大都能根据学习的目的、要求及时而又迅速地转移注意力。

（3）记忆已达到新的水平。中学阶段是人的记忆力发展的高峰期。中学生记忆的主要特征有：意义识记占主要地位，机械识记逐渐减少，对无意义的材料，也能采用“人工记忆术”有效地加以识记；有意识记发挥重要作用，兼顾无意识记；记忆的容量大，记忆的质量明显地超过少年期的水平。有关研究资料表明，在相同时间内，高中一二年级的学生，在记忆内容上，比初中一二年级的学生要高一倍多，比小学一二年级的学生要多四倍，但部分中学生否认必要的机械识记，认为是“死记硬背”，班主任要帮助他们消除对机械识记的错误认识。

（4）思维品质获得了很大发展。中学生的思维既有从一般到特殊的演绎过程，也有从特殊到一般的归纳过程，开始从直觉经验型向理论逻辑型转化，具体形象思维与抽象思维达到了高度的统一。