

纵横心理教育文库

做自己的 心理医生

北京三维人生心理科学研究所 编著



中国民航出版社

做自己的心理医生

北京三维人生
心理科学研究所 编著

图书在版编目(CIP)数据

做自己的心理医生/北京三维人生心理科学研究所编著.
—北京:中国民航出版社,1998.10

ISBN 7-80110-277-0

I. 做…

II. 北…

III. 心理卫生—通俗读物

IV. R391.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 30358 号

做自己的心理医生

北京三维人生心理科学研究所 编著

出版发行 中国民航出版社

社 址 北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼(100028)

经 销 全国各地新华书店

照 排 北京纵横商务管理研究院电脑排版中心

版 本 1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印 刷 河北保定市印刷厂

开 本 850×1168 1/32

字 数 312 千字

印 张 15.375

印 数 1-10000 册

书 号 ISBN 7-80110-277-0/G·105

定 价 28.00 元

开篇：了解你自己

这几年来,我接触到许多寻求心理辅导的人,他们或者因为自身的性格原因,或者因为人际交往的障碍,或者夫妻关系不良。总之,他们因为形形色色的原因来寻求心理帮助。按照通常心理咨询或辅导的程序,我总是首先聆听他们的倾诉,适时地引导他们卸下心理的负荷,然后鼓励他们找到合适的方法去面对人生的困境。在这个过程中,我发现无论他们因为怎样的原因来寻求心理的帮助,他们都存在一些共同的缺陷:那就是对自己缺乏了解。

“对自己缺乏了解”。这句话可能一下子令读者觉得不解,自己如何能不了解自己呢?其实,在这个滚滚红尘中,太多的男女都对自己懵然无知。每个人的心理都像是一条河流,须臾都在不停地流淌。许多人面对自己变化的心思茫然无措,“我何以会如此呢?”。这是因为在人的心理里面,或者说在流淌的心理河流里面,人能觉察自己的只有很少的一部分。按照弗洛伊德的见解,人能自知的充其量不过10%左右,而绝大部分潜意识是难以被自己所认识的。每个人的心思变化,纵然有部分是属于认知的转变,自己很清楚;但更大部分的转变则可能源于自己不能察觉的情绪的转变、环境的影响,或者自己从未认识到的个性、气质的

使然。

人们对自己缺乏了解的第二个原因则在于人们往往对他人缺乏了解。这句话可能同样令读者困惑,了解自己与了解他人有什么关系呢?其实,这里面大有关系。如果你觉得自己性格内向,那么你何以会觉得自己内向,而不是外向呢?这是因为你把自己同他人作了比较,知道有些人与你不同,他们在社会交往和人际沟通中更活跃,更开放。你是在对他人的比较中才自知的。但是,如果在某些个性特质方面,你无从知道别人的情形,那么,你就无法知道自己到底是怎样的,是否变态。最明显的证据例如对自己的性取向,以前总认为某些“不合常态”的性取向是变态,因为谁都不知道他人的性取向到底是“常态”还是“变态”,因此往往对自己本来很正常的生活方式认为是“变态”,从而导致各种心理疾患。

既不了解自己,也不了解别人,这样的结果就只能是接受许多不正确知识观念的误导。例如,红尘男女有很多是相信算命、风水、命运之类迷信的。不了解自己,偏又想知道自己,于是很多人就选择了算命、拆字、推八卦、手相、摸骨等各种探测自己命运秘密的奇门遁甲的玄虚游戏。纵然许多算命的朋友不过是一笑置之,但无论信不信,终究还是对自己不了了之。

对自己不了了之的后果其实很消极。无论是制定人生规划、求职择业、恋爱婚姻、人际交往中,都会因为对自己的不甚了了而遭受挫折。有些幸运的人,他们在人生的挫折中逐渐认清自己,但毕竟韶华已逝,青春不再,只有以看穿红尘的“洒脱”来慰藉自己。而更多的人却未必这么幸运,

他们不了解自己,遭受挫折后又被各种偏见、迷信所蒙蔽,最后却在懵懂中消耗生命。

了解自己真的那么重要吗?是的!如果一个人本来没有太多艺术才华,却很适合做一个工程师的。可他偏偏爱好艺术,执着地追求自己的艺术之梦。如果年轻时由着热情和兴趣倒无可厚非;可偏偏不了解自己,总以为自己是埋没的艺术天才,结果不仅自己潦倒,老婆孩子也跟着受穷。这样的人很可悲的,如果他测试一下自己的能力倾向,及时调整自己的人生之舵,完全可以成为一个杰出的工程师,让自己的家庭过上中产阶级的日子,业余时间再尽情享受一下自己的艺术爱好。在这个世界上有多少人至今仍在从事自己并不擅长的事业?有多少人始终同自己并不适合的爱人生活在同一个屋檐下?又有多少人在一群昏昏噩噩的同伴中埋没自己的能力和天才?有许多贫家子弟,他们其实有着过人的天赋和才能,可惜身边尽是些平庸的亲戚。那些平庸的亲戚告诉他:“好好读书,争取将来到县城去生活。”于是他努力学习,然后如愿以偿到了同样偏僻的县城去生活。其实,他只要再努把力,只要稍把眼光放远一点,他就可以在芸芸众生中脱颖而出,成为人中龙凤的。同样也有许多心气很高的人,不相信自己做不成一些事,放弃平静的生活机会,要与命运抗争,但却实在缺乏才华和能力,仅凭一腔热情去闯得头破血流,被现实撕得支离破碎。其实,他们完全可以过一种平静而充实的生活。现实生活中这样的人很多,我接触过许多因为对自己缺乏足够的了解而导致心理困扰与冲突的求助者,也认识不少有足够能力、才华却不知如何自己争取一个更好的机会的求助者。

应该承认,每个人是生而不平等的。一个埋没天才的社会是可悲的,同样,一个煽动原本就平凡的人去争取暴富的社会也是不道德的。人的性格、气质、禀赋、能力、环境、熏陶等都有着自己的独特性,超越自己的局限去追求和压抑自己的天性生活同样是不合适的。在这个世界上每个人都可以成功,但不同人的成功显然应该是不一样的。每一个人,都应该找到自己的适合自己情况的人生目标和健康的心态,当达到这个恰当的目标同时保持健康、平衡的心态时,他是幸福和成功的。

“健康·幸福·成功”是我所创立和倡导的“心灵体操(PsyGym)”心理能力自助训练的宗旨。让每个人,特别是每个青年人都能够获得健康、幸福、成功的人生,这是我的理想。可是,如何让每个人真正能做到这一点呢?首先就是从心理测评入手,让每个人都能全面、准确地客观认识自己,在充分了解自己之后,再循序渐进地确立人生目标、设计行动步骤、一步一步地去改变自己的人生,改变自己的心境和环境。

在心灵体操中,我们通过 PGSA 量表和资讯问卷,经由专家的评估,可以开具出针对每一个人的训练处方。但是,这样虽然很科学、很客观,可毕竟需要专家复杂的统计和不断修订量表才能完成一份全面的测试评估报告。对千千万万亟待尽快了解自己的青年朋友来说无异杯水车薪。

我收到许多朋友的来信和要求,希望我能提供几套有效的测试题给他们,帮助他们认识自己,帮助他们扫除人生的阴霾。说实话,我手里有几十套完整的各种测试量表,可是我却不能随便提供给他们。这是一个心理学工作者的起

码职业道德。因为一套严格的测试题需要在特定的指导语和特定的情景下施测,而且需要科学的统计,并与常模比较才能得出一个准确和负责的测评结果。特别是,必须保证测试题目对被测试者来说是新的;也就是说,他必须事先没有做过同一套题。在北师大认知实验室做实验和研究时,我用 PGSA 量表给北师大的几百名本科生做了心理测试,但我从来也拒绝把 PGSA 量表的题目和评分细则同时提供给一个未经培训的人。

但生活中确实有许多朋友需要一些测试题帮助他们认识自己。于是,我也开始收集一些在国内外公开发行的普及读物上发表和公布的测试题。这样题目不同于经过严格修订和测建常模的测试量表,后者往往是心理科医生和心理学家帮助求助者的工具,而前者是人们自助的工具。我收集的测试题大凡又可以分为两类,一类是纯属游戏性质的测试题,测试结果无伤大雅,以搏一笑罢了。这样的题目作为业余生活的娱乐比较适合,可对人们了解自己没有丝毫帮助,甚至还会误导大家。另一类是相对严肃的通俗测试题目,介于心理学家使用的测试量表和娱乐的测试游戏之间。这些题目是依据一定的心理学理论来编制的,可以从某种程度上帮助测试者自己了解自己。现在,把这些相对严肃的通俗测试题目汇集成册,帮助大家“做自己的心理医生”。

要说明的一点是,本书中收录的全部测试题目,都是从业已发表的国内外读物中选编的,大部分题目我们都做了验证和试测,对部分题目做了修订和删改,以保证这些题目不是“瞎胡闹”。同时,亦要说明的一点是,本书的所有测试

题目都是对读者了解自我的一个浅显的参考。这就好比是一本给老百姓自个看的疾病预防和卫生保健手册,它的作用是常识性和自助性的。如果要全面体检,还需到医院挂号找大夫;如果是疾病,就更需要求教医生,让他们来给你进行诊断。因此,如果哪位读者想全面、深入地了解自己,给自己来个全面心理体检,这本书显然是不够的,还需要专家通过专门的测试心理测试量表进行测量,如心灵体操的PGSA量表。如果要进行心理疾患诊断,更需要专门的测试量表,如MMPI、SCL-90、EPQ等。如果哪位读者希望通过这本书就全面、深入地了解自己,那就好比拿着一本卫生保健手册自个给自个把脉,看不准倒也罢,如果真有什么疾病了,那就自个耽误自个了。所以,我也提醒读者,本书的全部题目,仅作为你认识自己的参考。

如果你在使用阅读和使用本书中有什么问题,或者对心灵体操的测试和训练有什么兴趣,敬请你不吝来信垂询。总之,一句话:能(更好地)帮助你,是我的荣幸!

我的地址是:北京市北三环中路46号中央教育科学研究所心理室;邮政编码:100088。

参考书目:

John K Rosemond 著, 邓文华译, 养儿育女的六大法宝, 及幼文化(台湾), 1992 年

本明宽著, 钱光中译, 心理测验, 科学普及出版社广州分社, 1988 年

陈雪枫、莫雷著, 心理自测, 暨南大学出版社, 1996 年

邓梓仪编著, 你认识自己吗? 好书出版社, 1992 年

高特曼著, 刘寿怀译, 怎样培养高 EQ 的孩子, 时报文化出版公司(台湾), 1997 年

黄京尧编著, 青年自我心理测验 40 题, 辽宁科学技术出版社, 1986 年

黄京尧编著, 家庭心理学漫谈, 辽宁科学技术出版社, 1985 年

克利斯托弗·埃文斯等著, 钱乃力译, 预测你的人生学苑出版社, 1989 年

梁兆恒编, 自我测试的心理测验, 台北建益出版社(台湾), 1988 年

林永和、卢思锋主编, 求职与择业, 改革出版社, 1992 年

凌文轮、滨治世编著, 心理测验法, 科学出版社, 1988 年

凌云、麦吉编著, 情商: 唤醒心中的巨人, 企业管理出版社, 1997 年

- 刘苇编著,心理测试集锦,广西民族出版社,1990年
- 刘达临编著,爱情心理学,安徽人民出版社,1986年
- 鲁思·霍尔兹沃思著,李柳平等译,职业咨询心理学,天津大学出版社,1988年
- 吕武平、金善国等编著,心理门诊,天津人民出版社,1997年
- 马尔兹著,晏樵译,你的潜能,工人出版社,1987年
- 马建青著,辅导人生—心理咨询学,山东教育出版社,1992年
- 帕克著,何早江译,你了解自己吗?——实现你自身独特个性的指南,中国人民大学出版社,1992年
- 片口安夫著,新·心理诊断法,ロールシヤツハテストの解説と研究,金子书房(日本),1974年
- 齐丽编著,自我测试700题,长春出版社,1990年
- 浅野八郎著,金澈译,恋爱心理测试,作家出版社,1985年
- 邱波编译,性向测验,北京体育学院出版社,1989年
- 日月编著,图解人生自我测试春风文艺出版社,1993年
- 孙明明著,做自己的心理医生,平安文化有限公司(台湾),1997
- 唐映红著,心灵体操:心理能力自助训练教程,中国城市出版社,1998年
- 唐映红主编,EQ——寻找人生的位置,企业管理出版社,1997年
- 唐映红等编著,活出潇洒人生,中国民航出版社,1998

年

唐映红,郭晨升编著,EQ——戈尔曼的人生处方,企业管理出版社,1997年

王海波,付中权编著,亲子家庭课堂,中国民航出版社,1998年

王燕岭编译,经营管理技能测试 50,中国经济出版社,1992年

汪向东主编,心理卫生评定量表手册,中国心理卫生杂志增刊,1993年

魏尔德著,杨慧林等译,理想的婚姻,东方出版社,1989年

杨西编译,九宫性格图像演绎,上海译文出版社,《世界之窗》1995年第3期

殷明主编,智力·个性·职业测验,中国青年出版社,1991年

俞文钊主编,职业心理与职业指导,人民教育出版社,1996年

张明园主编,精神科评定量表手册,湖南科学技术出版社,1993年

郑日昌等编译,怎样使你的个性更完美,书海出版社,1989年

郑日昌主编,大学生心理诊所,山东教育出版社,1996年

朱智贤主编,心理学大词典,北京师范大学出版社,1989年

目 录

开篇:了解你自己

第一部分:认识自我篇

[1]

☐ 气质类型调查表	3
☐ 你是内向还是外向	11
☐ 性格特征测验	21
☐ 九宫图性格测验	28
☐ 情绪类型问卷	49
☐ 了解自己的思考方式	57
☐ 测测你的心理年龄	61
☐ 检测你的音乐智商	73
☐ 个性成熟度测试	83
☐ 从癖好看性格	94

第二部分:人际测试篇

[109]

☐ 你有野心吗	111
☐ 你有涵养吗	133
☐ 你是随和的人	142
☐ 了解自己的自信心	151
☐ 你是否是个自我中心主义的人	155
☐ 攻击倾向测验	158
☐ 人际交往能力测试	163
☐ 人际问题处理能力	166
☐ 国际合作能力测试	170

第三部分:心理健康篇

[175]

☐ 身心健康状况测验	177
☐ 给自己的心理健康打分	190
☐ 心理适应性测验	207
☐ 你的心理调节能力如何	214
☐ 考察你的危机应付能力	220
☐ 心理承受能力测试	229

☐ 情绪自我评定量表	238
☐ 有关恐惧的测验	242
☐ 信任评价问卷	245
☐ 自信水平测试	247
☐ 霍尔姆斯紧张测试表	248

第四部分:求职择业篇 [251]

☐ 职业兴趣测验	253
☐ 职业适应性测试	264
☐ 职业性格测试	285
☐ 职业能力测试	291
☐ 经营管理能力测试	302
☐ 工作压力测试	313
☐ 工作动机测验	317
☐ 你对自己的工作满意吗	321

第五部分:爱情篇 [331]

☐ 第一印象测验(女性)	333
-------------------------------------	-----

☐ 第一印象测验(男性)	338
☐ 恋爱时机测验(男性)	343
☐ 恋人志趣测验	348
☐ 恋爱危机测验	351
☐ 自卑感测验	357
☐ 你是一个爱嫉妒的女人吗	368
☐ 测验你的爱情结果	375
☐ 你了解自己的爱人吗	382
☐ 你的夫妻关系理想吗	390
☐ 性和谐测验	397

第六部分:家庭和亲子测验

[405]

☐ 丈夫形象测验(女性做)	407
☐ 妻子形象测验(男性做)	411
☐ 父母角色测验	414
☐ 你了解自己的孩子吗	435
☐ 学会教育孩子	438
☐ 你是哪一类的父母	443
☐ 认清你的教育观念	454

附录一：心理状况测试

[459]

附录二：如何参加“心灵体操”训练

[469]