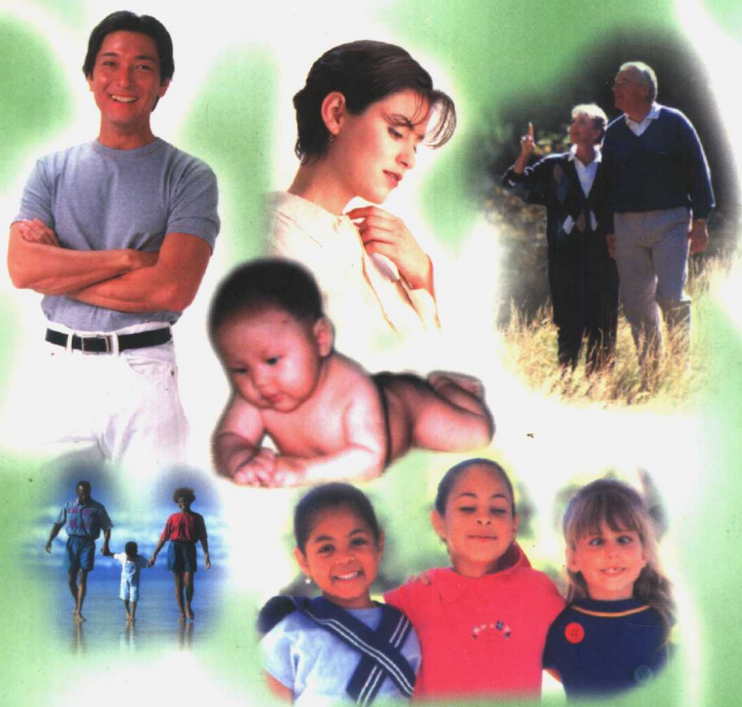


心理健康教育必备书

心理健康测量

宋专茂 陈伟 编著

“假如从生命的起点直至终点，都拥有健康的心理，成功与幸福将伴随您的一生。”



暨南大学出版社

心理健康测量

宋专茂 陈伟 编著

暨南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康测量/宋专茂等编著. —广州: 暨南大学出版社, 2001.6
ISBN 7-81029-845-3

I. 心… II. 宋… III. 心理测验 IV. B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 27955 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学 邮编: 510630

电 话: 编辑部 (8620) 85225262/85220289/85225277

发行部 (8620) 85223774/85225284/85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) /85223774 (发行部)

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 中国人民解放军第四二三二工厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 11.875

字 数: 300 千

版 次: 1999 年 10 月第 1 版

印 次: 2001 年 6 月第 3 次

印 数: 6001—9000

定 价: 17.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社发行部联系调换)

前 言

在心理健康的重要性日益被人们所认识的今天，心理健康测量正逐渐走近大众的生活，其足迹已开始遍布于心理治疗、教育、心理保健、人才招聘等领域；许多报纸、杂志、广播电视陆续推出心理健康测量方面的栏目或节目，有关的图书也热销起来。所有这些，无疑显出了心理健康测量事业发展的生机。但冷静观之，有两种情况不能不引起我们的关注。一种情况是，心理疾病在迅速蔓延，越来越多的人被心理障碍或心理疾病所困扰、折磨，甚至付出生命的代价。之所以出现这种情况，固然有社会变革引起的人们心理压力的增大等方面的原因，但与心理健康知识包括心理健康测量知识的普及工作做得不够恐怕也不无关系。因为人的心理健康，主要靠自我检测、自我防御、自我维护。在这当中，心理健康知识特别是心理健康的自我检测知识是必不可少的。另一种情况是，心理健康测量有被滥用的苗头。其突出的表现为：一些中学为了提高升学率的目的，竟利用心理健康测量来剥夺某些具有正常学习能力的学生的学习机会。前不久，广州某中学就因利用心理测量来筛选学生参加升学考试而遭到家长的起诉。无独有偶，北京丰台区某中学为确保升学率，迫使一位学生家长去给自己的孩子开具弱智证明，结果导致该生精神失常。

目睹心理健康测量理论的应用现状，作为心理测量工作者，我们深感撰写面向大众的心理测量读物之紧迫。但要写好这样的读物谈何容易！首先，同许多心理测量学前辈一样，我们也遇到了这样的两难问题：一方面，心理健康测量有着严密的技术规程，其测验的可靠性和有效性同测验的保密性以及施测、评分、解释等环

节中严格的规范性密切相关，它要求心理测量工作者严守有关测验的秘密。在中国心理学会心理测量专业委员会颁布的《心理测验工作者的道德准则》中规定：“为维护心理测验的有效性，凡规定不宜公开的心理测验内容、器材、评分标准以及常模等均应保密。”另一方面，从读者的角度来看，只有把测验的技术参数和操作要求叙述得详尽具体，才有利于掌握和使用。要同时满足这两方面的要求，的确很令人为难。

在撰写本书过程中遇到的另外一个问题是，心理健康这个概念的内涵随个体年龄的增长而不断发生变化。这给写作工作增加了两个方面的难度：一是心理健康标准的确定，二是测量方法和测量工具的选择。前者要求我们依照人生发展各个时期的不同心理发展任务和特点，来确立具体的心理健康检测标准；后者则要根据人在各个时期的心理发展特点，来选择其合适的测量方法和工具。遗憾的是，现有的研究在这两方面都比较薄弱。资料缺乏，许多工作几乎从零开始，其困难是可想而知的。

尽管如此，我们还是怀着把最好的成果奉献给读者的心愿，努力寻找克服困难的办法。在写作策略上，我们从读者的需要出发，把发展性心理健康测量定为全书的主格调。这样，在对测量方法、测量工具展开讨论时就有了较大的灵活度，许多自测问卷可被引入，测验保密性的某些限制也因此可以减少。在内容的安排上，本书以心理发展的年龄特征为基本线索，并结合人生发展中各个时期的主要任务和角色转换情况，来确定探讨的内容和材料的取舍，重点抓了婴幼儿、小学生、中学生、大学生和成年人这几个重要的人生发展时期的心理健康测量问题。为使本书具有较强的逻辑系统性，并为读者提供必要的理论背景知识，我们还设立了两个章节来专门探讨心理健康测量的基本理论和技术问题。在行文叙述上，我们始终贯彻用简单的话语阐述深奥的原理这一原则，使语言表述通俗化。但愿这样做不仅有利于普通读者对本书的理解和运用，而且

对专业人士也有所帮助。

本书各章的写作由宋专茂完成，陈伟负责量表的收集和筛选工作。出于内容上的需要，本书选用了大量的测验量表或问卷。这其中只有少部分是我们自己编制或修订的，大部分引自他人的成果。在此，我们要向这些成果的所有者表达最诚挚的感谢。

作者

1999年2月

目 录

前言	(1)
----------	-------

第一章 认识心理健康测量

——人生路上结良友	(1)
一、生活需要心理健康测量	(1)
二、什么叫心理健康测量	(5)
三、心理健康可测性的论证	(7)
四、科学的心理健康测量来自何方	(9)
五、心理健康测量的种类与方法	(11)

第二章 学会心理健康测量

——是好是坏心里有数	(15)
一、心理健康的基本含义与标准	(15)
二、心理健康测量评判尺度的选择	(19)
三、心理健康测量工具的制作	(21)
四、测量结果的解释与常模	(29)
五、滥用心理健康测量的危害	(31)

第三章 婴幼儿心理健康测量

——寻找子女教育良方第一步	(33)
一、婴幼儿心理健康概述	(33)
二、婴幼儿心理健康的标准	(38)
三、新生儿生活适应能力测量	(41)

四、婴幼儿气质测量	(43)
五、1~3岁婴幼儿动作能力测量	(45)
六、3~6岁幼儿心理健康测量	(52)
七、3~6岁幼儿心理健康测量问卷	(57)
八、幼儿智力发展综合检测	(67)

第四章 小学生心理健康测量

——人生起步好向导

(76)

一、小学生心理健康概述	(76)
二、小学生心理健康的标准	(82)
三、小学生智力发展测量	(83)
四、小学生学习适应性测量	(98)
五、小学生情绪稳定性测量	(112)
六、小学生自我认识能力测量	(117)
七、小学生行为习惯测量	(122)
八、小学生心理健康综合测量	(136)

第五章 中学生心理健康测量

——求学路上好帮手

(143)

一、中学生心理健康概述	(143)
二、中学生心理健康的标准	(147)
三、中学生学习适应性测量	(148)
四、中学生自我认知与现实感测量	(165)
五、中学生人际关系测量	(173)
六、中学生人格特质测量——卡特尔 16 种人格特质测量	(180)
七、中学生心理健康综合测量	(207)

第六章 大学生心理健康测量

- 设计人生定方略 (219)
- 一、大学生心理健康概述 (219)
- 二、大学生心理健康的标准 (224)
- 三、大学生焦虑测量 (225)
- 四、大学生情绪稳定性测量 (237)
- 五、大学生人际关系和谐性测量 (250)
- 六、大学生心理适应能力测量 (256)
- 七、大学生现实感测量——艾森克现实性—幻想性测验 ...
..... (266)
- 八、大学生心理健康综合测量 (280)

第七章 成年人心理健康测量

- 优化人生有顾问 (288)
- 一、成年人心理健康概述 (288)
- 二、成年人心理健康的标准 (291)
- 三、成年人恋爱婚姻心理健康测量 (293)
- 四、成年人亲子关系与父母角色测量 (323)
- 五、成年人心理压力测量 (341)
- 六、成年人人际关系测量 (349)
- 七、成年人心理健康综合测量 (356)

参考文献 (369)

第一章

认识心理健康测量——人生路上结良友

社会文明的进步通常会回赠人类自身一份特别的礼物，那就是高质量的生活。但收下这份礼物，并非只意味着你我他可拥有较好的物质条件和精神享受，更重要的是，它能让人明白如何才能创造和享受到更美好的生活。对健康概念的新认识，即人的健康包括躯体和心理的健康，便是我们追求高质量生活过程中新迈出的重要一步。心理健康需要人来维护，是我们时代的强音；珍惜生命、关注人的心理健康、提高生活质量，已成为当今社会生活语言词典中的高频率词条。相应地，像“心理健康测量”这样的术语，也不再为心理学、医学工作者所专用，它走进了大众生活的语言之中。

一、生活需要心理健康测量

（一）心理健康问题告急

前不久，一位颇有才气的青年歌手谢津坠楼身亡。有关专家经过调查考证认为，她的死与忧郁症有关。新闻媒体对此做了大量的报道。以下是摘自一家报纸的报道：

近年来，演艺圈人士自杀、自残、不明死亡的事屡有发生。青年歌手谢津坠楼身亡的惊人消息，经多家媒体披露后，在娱乐圈内外引起了广泛的关注。新闻媒体报道此事，是为失去一位颇有才华的艺员感到痛惜，并希望全社会都来关心青年人、特别是青年女演员的心理健康，尽可能及早发现、及早治疗有关精神障碍等疾病。

北京一名叫朱宇的中学生，年方 19 岁，在没有深仇大恨和尖锐矛盾的情况下，竟然用极其残忍的手段将自己的亲生母亲杀死后碎尸抛入湖中。不久，他被公安机关拘捕。辩护律师经过调查得出

结论说，朱宇的父亲已过世，又处于高考紧张阶段，同家长缺乏交流，思维意识偏离现实，致使其形成严重的人格障碍。一些心理学专业人士也认为，朱宇的行为是由严重的人格障碍导致的。

类似上述这样的事例，并非鲜有，而是经常发生。

的确，社会的高速发展，给人们的生活带来了紧张、压力和竞争，也使心理的健康问题日益变得突出。根据世界卫生组织最近的一份报告显示，全世界有将近 13 亿人存在心理健康问题；国际劳工组织发表的一篇调查报告则称，“心理压抑现已成为 20 世纪最严重的健康问题之一”。又据联合国的统计资料证实，在全世界意外死亡的人中，自杀所占的比例最大。在我国，据权威部门公布的一份调查报告显示，大学生心理疾病患病率高达 20.23%；上海市精神卫生中心的一项调查发现，27% 的中学生存在心理障碍或患有心理疾病；郑日昌等对全国几个大城市在校学生的调查结果表明，小学生中有心理和行为问题的人数占 13%。

心理疾病正像瘟疫一样蔓延，它严重威胁着人们的健康和幸福，使越来越多的人遭受痛苦，甚至被夺去生命。对此，心理学工作者、医学工作者、教育工作者和其他有识之士纷纷呼吁，全社会要重视心理卫生、心理保健和心理健康教育工作。

(二) 生活需要心理健康测量

在上一节所列举的两个例子中，我们不妨作出这样的假设：如果谢津在生前接受了某种心理健康测量，并在社会的支持下进行了心理调节，那么她的自杀悲剧恐怕就能避免；同样，要是老师对朱宇进行了心理健康测量，并有针对性地采取教育措施，则朱宇的残暴行为也可能不会发生。诚然，假设对于已经发生的事件来说是无济于事的，但它却能给予人们以启示，那就是如何避免类似事件的再度发生。一个有效的方法，是对患者进行心理健康测量，以便采取必要的心理治疗措施，让其心理恢复到健康状态。这里不难看出，在心理疾病的诊治中心理健康测量是少不了的。

当然，心理健康测量并非一定要等人有了心理障碍或心理疾病时才派上用场。在我们的生活中，它还有着更广阔的应用领域。心理健康测量可用来充当人的心理发展的向导，使人的心理沿着健康的方向发展；心理健康测量也可用来帮助老师或家长了解学生或孩子的心理发展状况，以便及时采取必要的措施，使其得以健康地发展；心理健康测量还可用于人才招聘、选拔和人事安排，通过测量来查明人的心理素质水平，以便为工作岗位配备合适的人选。

事实上，在现实生活中随时都可能发生心理健康测量或准心理健康测量的事情，在这些事情中有针对自己的，也有指向他人的；有毫无计划依情景发生的，也有有目的按事先设计的程序进行的；有使用标准测量工具的，也有仅凭主观臆断的。

宁静的深夜里，若是有人站在住宅楼前大声朗读诗歌什么的，并把你从睡梦中吵醒，你可能会想这人是不是神经有毛病。为何说人家神经有毛病？因为在你看来，正常人是不会这样做的。你对这人作出神经有毛病的臆测，实际上是在给他进行一种准心理健康测量，你的测量工具或测量标准就是你所观察的那些人的行为特征，或许再加上你已经知道的社会行为道德标准，测量结果发现这人的行为与你心中的标准大不一样，故结论是：这人神经有毛病。用心理健康测评学的行话来说，即是他心理失常或有心理疾病。

如果有人因病去看心理医生，要接受什么样的心理健康测量呢？这里不妨来看发生在广州某医院心理科的一个案例。

一位 19 岁的姑娘，身材苗条，长得很秀气。她到医院就诊时先向心理医生作了这样的病情陈述：

四个多月前的一天，我在表姐家睡觉，表兄把我叫醒，在我面前脱裤子。当时我惊讶得两腿发软。尽管没有造成严重后果，但从那以后，我干什么都稀里糊涂，心绪紊乱，看一切都心烦、心悸、呼吸短促，手脚发冷，两条腿到现在也没力。我看了些资料，得知这样发展下去可使人瘫痪，为此我心里更着急，睡觉常失眠，咽喉就像长了什么东西一

样。医生说是慢性咽喉炎，我急昏了头，到处请老中医看病，诊断结果是“上火下寒”病，药吃了不少但未见有任何效果，难于治愈，我更担心了，以致月经不调，人越来越疲劳，脚越来越没力，并经常发脾气。我还做了其他一些检查，也没有查出什么异常。

医生听过病人的陈述，详细询问了她的既往病史。经用显像焦虑量表（MAS）对她进行测量，结果发现其慢性焦虑症状明显。医生最后给姑娘的诊断结论是：慢性焦虑症。

在学校，随着素质教育的深入，教师对学生个性心理的发展也开始倍加关注。心理健康测量对不少教师来说已是工作中不可缺少的部分。北京某小学的吴老师，是一位刚参加工作不久的师专毕业生。为做好四年级三班的班主任工作，她对学生进行了一系列的心理健康测量并建立起学生心理档案，所用的心理测量工具包括艾森克情绪稳定性测验、卡特尔 16 种个性因素问卷、韦克斯勒儿童智力量表（WISC）等。根据测量的结果，她把学生划分成不同的类型，并依学生的具体特点有针对性地采取措施，灵活多样地开展课内外教育教学活动。当然她这种做法的效果是明显的，她的工作很快就得到了社会的称赞，她本人多次荣获区级以上的嘉奖。

人的心理健康水平与其工作适应性和工作成就之间存在高相关，这一点已被许多研究所证实。因此，很多企业在招聘人才时都要进行心理健康测量。当你去应聘某些企业的关键职位时，接受心理健康测评恐怕是免不了的。不过，主考官未必慎重其事地向你宣布：现在开始心理健康测评！他们往往会变着法子来考你。比如跟你拉家常般地交谈，问你对原工作单位的印象，转换工作单位的缘故，喜欢与什么样的人为伍，你对人生的看法和对工作的信心，甚至询问你在家中的活动情况。这种貌似天南地北、海阔天空的“闲谈”，你或许觉得不太像测评，但主考官却在忙着给你打分，他们悄悄将你的个性特征、处世能力、人际关系等心理健康情况按得分划到不同的等级。当然，也有些用人单位在选拔人才时，主考官会

公开告诉你需要进行心理健康测量。笔者就曾帮助几家外资公司采用心理健康测量的方法来筛选应聘者（使用了卡特尔 16 种个性因素问卷等量表）。

生活中的心理健康测量可谓形形色色、举不胜举。要是不计较严格与非严格、科学与非科学的话，可以说，心理健康测量的应用无时不有、无处不在。一句话，生活离不开心理健康测量。

二、什么叫心理健康测量

（一）测量的涵义

在回答什么叫心理健康测量这个问题之前，我们先来看看测量的涵义。说到测量，很容易让人联想起量身高、量血压、测体温、称体重等之类的事。无疑，这些事例都属于测量的范畴。测量，用美国实验心理学家史蒂文斯（S. S. Stevens）的话来说，就是“根据一定的法则给事物指派数字”。一般说来，测量包含两个基本要素：一是标准的尺度，二是客观化的操作程序。量身高，是将身子站直并用一根刻有标准度量单位的尺子来比较，从中得出身体的高度的数字；量血压，是把血压测量仪的感应装置直接接触人体的相关部位，并按既定的规则转换所捕获的血压信息，从而得到血压的数字；体重当然也可用秤直接称得其数字。但量体温时，得到的却不是身体本身显示出来的温度，而是水银柱的高度值。这就是说，我们是通过能够对接受身体传出热量影响的别的物质之变化，来间接推断身体体温的数字。这是一种间接的测量，其所得数字代表的意义，对于测量的目标对象即体温而言，是间接的；水银柱的高度与人体体温之间的关系不一定是因果性的，有可能只是相关性的。但根据物质热胀冷缩的性质，物体的温度与体积之间存在正相关关系，这说明水银柱的高度的确能代表人体的体温。

由此看来，测量可以有两种，一种是直接测量，即用某种标准

尺度去直接测量对象的特征，如物体的长短等；另一种是间接测量，即在了解事物的甲特征与乙特征之间存在相关关系的基础上，通过用某种标准尺度去测量事物的乙特征，进而推断事物的甲特征，如物体的温度等。需要说明的是，正是因为间接测量的可行性，才使大量无法进行直接测量的对象也能得到科学的测量。

（二）心理健康测量的实质

心理健康测量是为了弄清自己或他人心理的健康状况而采取的一系列检查措施。这种检查需依照某种标准和规范来进行，其结果是通过一定的赋值方式产生的，具有确定性的特征。因此，就其实质而言，心理健康测量是采用某种被认为能反映人的心理健康状况的标准化尺度，对人的心理行为表现进行划分，以推断其心理特征结构在健康维度上所处位置的方法。这里有四点需要注意：

（1）人的心理健康特性跟物体的物理特性不同，它是人脑中内在的、看不见摸不着的东西，不可能进行直接的测量，而只能用间接的方法来测量。因此，心理健康测量一般都属于间接测量。

（2）人的心理健康特质同人的外显行为存在联系，心理健康的特质往往会通过人的外部行为而表现出来。因此，人的心理健康特质可通过测量其外显行为来进行间接的推断。

（3）无论是人的心理健康特质还是人的外显行为表现，都是丰富多彩、不可穷尽的，它们当中的关系也是错综复杂的。因此，在进行心理健康测量时，需要引入一定的理论框架来对心理健康特质和外显行为特征进行约定，并建立相应的行为样本。

（4）心理健康特质的测量需要借助标准化了的工具来进行。其所需工具依测量水平要求的不同，可以是类别量表、等级量表、等距量表或比率量表等。下面就四类量表的含义作些说明。

所谓类别量表，是指只能给测量对象特征进行分类的标准测量工具，例如能把人分为男女两半的性别量表等。用这类量表给测量对象的特征指派的数字只具有符号象征意义，不能进行大小比较，

更不能做加、减、乘、除四则运算。

所谓等级量表，是指既能给测量对象特征进行分类，又能排出顺序的量表。例如，孔子在对他的弟子进行分类排队时所采用的量表就属于等级分类量表：

德行：颜渊、闵子骞、冉伯午、仲弓……

言语：宰我、子贡……

政事：冉有、季路……

孔子在这里所排的顺序，只表示前者比后者好，而并不表示其间的差距是相等的。

所谓等距量表，是指同时含有类、序和单位的量表。这种量表除了能给出测量对象特征的类别、顺序外，还能确定各个测量对象之间特征差异的数量大小。例如英语标准化测验，其测验成绩分数不仅能进行大小比较，还能进行加减运算。

所谓比率量表，是指同时含有类、序、单位和绝对零点的量表。这种量表除具有其他所有量表的功能外，还能给出测量对象之间特征差异的比值。其所得数字可直接进行加、减、乘、除四则运算。例如用秤称人体的重量，若称得张三的体重是 30 公斤，李四的体重是 90 公斤，则通过加减运算可得知李四的体重比张三的重 60 (90 - 30) 公斤，张三的体重只及李四体重的 $\frac{1}{3}$ 。心理健康测量中很难有这样的量表，因为我们找不到心理健康的绝对零点。

三、心理健康可测性的论证

在前面所述心理健康测量的实质中，隐含一个基本的假设，就是人的心理健康特质是可测的。现在反过来问，这看不见摸不着的东西真能测量吗？要回答这个问题，可从两方面着手：一是弄清测量的本质，看它对被测对象的要求是什么，二是查明心理健康特质的属性，看它是否满足测量所需要的条件。关于第一个方面的问

题，我们在上一节已经作了叙述，这里只需补充说明测量对被测对象的要求。

事实上，测量对被测对象的要求有三点：

(1) 被测对象应是客观存在的。美国心理学家桑代克说：“凡是客观存在的事物都有其数量。”另一位美国心理学家麦柯尔进一步说：“凡是有数量的东西都可以测量。”

(2) 被测对象的数量在给定范围内存在一个连续统。所谓连续统，指的是事物特征集合的元素同数学上的数量集合元素之间存在某种对应的关系。例如，直线上点的个数同自然数列之间存在一一对应的关系，我们称直线上点的集合存在一个连续统（有兴趣的读者可进一步参阅谢邦杰著的《有序分析》，吉林人民出版社 1980 年版）。

(3) 对于不能被直接测量的对象而言，必须能够找到具有相关关系的其他可测事物，以便实施间接测量。那么，心理健康的特质具有什么样的属性，它们是否满足测量对被测对象所提出的要求？

首先，我们很容易接受这样一个事实：心理健康的特质是客观存在的。不管是虔诚的宗教教徒还是普通的无神论者，也不管是功成名就的伟人还是普普通通的百姓，都能实实在在地感觉到自己心灵的活动：有成功的喜悦，也有失败的痛苦；有爱的渴望，也有恶的嫌弃；有对往事的回忆，也有对未来的憧憬；有信心十足的时候，也有悲观失望的日子。人，就是在喜怒哀乐、悲欢离合的陪伴下度过自己一生的；也正是在这些喜怒哀乐、悲欢离合中蕴藏着人的心理健康特质宝库。

其次，看看人的心理健康特质在数量上是否具有连续统的性质。我们知道，人的心理是错综复杂的，人与人之间心理健康的特质也千差万别。有人热情和蔼，有人孤僻冷漠；有人好高骛远，有人脚踏实地；有人争强好斗，有人逆来顺受；有人一遇挫折就心灰意懒，有人在困难面前百折不挠。正是这种千差万别的存在，使得