

中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材配套教学用书
教育部人文社会科学研究项目成果

心理健康

自测与指导

◎ 主编 俞国良

中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材配套教学用书
教育部人文社会科学研究项目成果

心理健康

自测与指导

◎ 主编 俞国良



内 容 提 要

本书是中等职业教育课程改革国家规划新教材《心理健康》的配套用书,同时也是教育部人文社会科学研究项目“中等职业学校学生的心理行为问题及其矫正(07JAXLX008)”的研究成果。

本书根据中等职业学校学生的心理发展特点和发展规律编写,内容包含心理健康基本知识、成长、生活、学习和职业方面的心理自测量表以及相关指导,具有针对性和可操作性。本书适合中等职业学校学生自行阅读。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康自测与指导/俞国良主编. —北京:高等教育出版社,2009.8

ISBN 978 - 7 - 04 - 027319 - 9

I. 心… II. 俞… III. 心理卫生 - 健康教育 - 专业学校 - 教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 132053 号

策划编辑 刘鑫鑫 责任编辑 刘鑫鑫 封面设计 张申申
版式设计 于涛 责任校对 金辉 责任印制 陈伟光

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	400 - 810 - 0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010 - 58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京市白帆印务有限公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 1092 1/32	版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 张	13.25	印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
字 数	190 000	定 价	17.40 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 27319 - 00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E-mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号
高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100120

购书请拨打电话：(010) 58581118

短信防伪说明：

本图书采用出版物短信防伪系统，用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将16位防伪密码发送短信至106695881280，免费查询所购图书真伪，同时您将有机会参加鼓励使用正版图书的抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网(<http://www.shdf.gov.cn>)。

反盗版短信举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128

短信防伪客服电话：(010) 58582300/58582301

学习卡账号使用说明：

本书学习卡账号附在高等教育出版社出版的相关中职教材封底防伪码中赠送。

请使用本书封底标签上防伪明码作为登录账号，防伪密码作为登录密码，登录“<http://sve.hep.com.cn>”或“<http://sve.hep.edu.cn>”，可获得累计20小时中职课程的多项增值服务，进行网上学习、下载资源和答疑等服务。

中职教师通过收集10个有效学习卡账号和密码，登录网站，注册获得会员账号，可获得累计100小时教师网上资源，包括电子教案、演示文稿、教学素材及教学资料等。

学习卡账号自登录之日起一年内有效，过期作废。会员账号自注册之日起一年内有效。

使用本学习卡账号如有任何问题，请发邮件至：“4a_admin_zz@pub.hep.cn”。

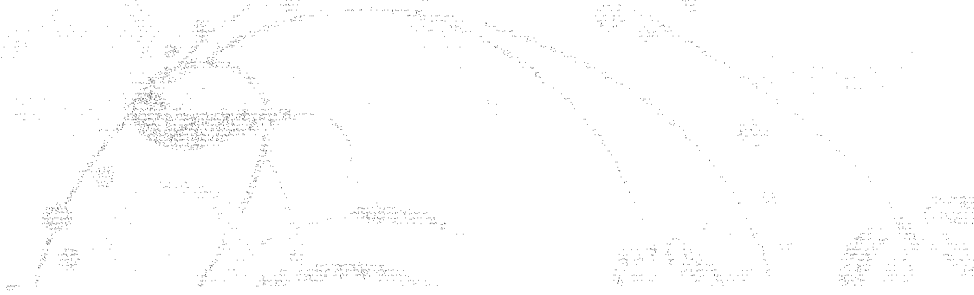
主编寄语

《心理健康自测与指导》一书,作为中等职业教育课程改革国家规划新教材《心理健康》的配套用书,面向的主要对象是中等职业学校的学生。

人类的成长与发展,要具备两个条件:一是身体健康,一是心理健康。这是“人”字的两个支柱。青少年时期是书写“人”字的关键期,也是由不成熟向成熟人生迈进的过渡期,常被称为“疾风骤雨期”和“心理断乳期”。中职生具有这个年龄段的一些共同特征,既有独立性又有依赖性,既有创造性又有盲目性,情绪情感波浪起伏等。由于他们较早地开始接触社会,随着生活圈的逐渐扩大,心理压力的来源也更加广泛,不仅源于学业,还有对职业、前途的担忧,使他们更容易产生心理与行为问题。

有鉴于此,向中职生普及心理健康知识,有针对性地开展心理健康教育,建构能促进其身心健康的成长环境,是全社会义不容辞的责任。对个人而言,心理是否健康并不易把握。一方面,它不像我们说“体温上升到39度就是发烧”那样明确直观;另一方面,它也不仅是指有没有心理疾病,更是与人们的学习、生活和工作中的心理状态息息相关。据此,我们认为,心理健康是指一种生活适应良好的状态。人的心态对了,世界就变得更美好了。当人不能改变环境时,还可以改变自己的心态。当我们拥有积极乐观的心态,对学习、生活和工作充满幸福的期待时,就会把这种心态投射到其中。“求人不如求己”,我们应该致力于使自己生活得更健康、美好和幸福。为了实现这个目标,不但需要父母、老师等成人的帮助和指导,也需要自己不断加强学习、探索,通过各种形式和手段,冀图对心理健康有一个全面、正确的认识,为未来的成长与发展打下基础。认识自己有多种渠道,心理测验是一种可以借鉴的途径。

心理健康测验是心理测验的一种形式,从20世纪初诞生起,就受到人们的青睐。在当今世界各国,心理测验被学校、工厂、企业、军队、商业部门、政府机关等广泛用来测量各种心理能力,以此作为确定个人心理健康、选择职业、晋升职务的一个重要依据。我们十多年来倾尽心力编制的《中小学生心理健康量表》、《中职生心理健康量表》和《教师心理健康调查问卷》等,也可以说是这种心理测验的形式之一。本书所包括的心理健康自测,是我们广泛参考国外有关测验,结合我国经济文化状况,精心编制而成的。这些自测形式的测验,虽然其结果不如标准化心理测验精确,但题目短小精悍,操作简单方便,并能为



受测者提供一些有价值的信息。另一方面，这些测验也不需要昂贵的仪器和实验室支持，而是通过自测的形式，就能了解自己。当然，因为每组测验都是靠自己来检验判断，所以，诚实是很重要的，特别是不要先看评分标准，也不要模棱两可的答案给自己加分。只有这样，才能真正有效地认识自己的心理健康状况。

本书中的测验涉及“心理健康”的各个方面。其内容包括心理健康的基本知识、成长、生活、学习和职业等五个主题，其结构由测验、评分和咨询三部分组成，通常的顺序是先完成前面的测验，然后按评分标准统计出测验得分，再阅读最后的咨询部分。希望通过自测，中职生朋友能发现自己存在的心理行为问题和所具有的巨大心理潜力，进行科学的自我调适和自我设计，为有效的自我实现奠定基础，为下阶段更高一级的成长与发展做好准备。

需要特别提醒中职生朋友注意的是，不要把这些测验结果当作自己在某个方面对与错、是与非、行与不行的绝对标准。自测结果最多只能为自己在群体中相对水平提供线索，循着这条线索，结合测验后面的指导或咨询意见，有的放矢地理解和利用测验结果，先明确自己是否需要改变，哪些方面需要改变，为什么需要改变和怎样进行改变；然后根据实际情况再对自己的认知风格、思维方式、人际关系和行为模式等进行适当的调整和改变。相信正处于人生发展关键期的朋友们通过这些测验，会对自己的“心理健康”状况有许多新体验和新发现，这不但会促进认知、智力、情绪和职业能力方面的发展，而且也会促进生理、社会、道德、精神、伦理和创造性各方面的发展，从而上升到“自我实现”的高度。

本书配套学习卡资源，可按书末页“郑重声明”下方的学习卡使用说明，登录 <http://svehep.com.cn>，上网学习，下载资源。

最后，感谢高等教育出版社中职出版中心贾瑞武同志的热情邀约、责任编辑刘鑫鑫的热情帮助，感谢中职德育工作委员会心理健康教育研究会全体同仁的垂爱，特别感谢我在北京师范大学、中央教育科学研究所和中国人民大学科研团队的大力支持。盛名之下，其实难副；勉为其难，偶添为主编，其实水平有限。书中的疏漏和错误之处，尚祈读者批评指正。如有反馈意见，请发电邮至 zz_dzyj@pub.hep.cn。

俞国良

于中国人民大学心理研究所

2009年4月

目 录



知识篇	1
你的心理健康吗?	2
你的心理年龄有多大?	5
你的心理成熟度如何?	9
你的情商有多高?	13
你是否达到心理上的平衡?	17



成长篇	21
你有目标意识吗?	22
成功对你意味着什么?	24
你能自我悦纳吗?	28
你如何面对挫折?	31
你应付困境的能力如何?	34
你有充分的自信心吗?	38
你存在明显的青春焦虑吗?	41
男性魅力测验	44
女性魅力测验	47
你的情绪稳定吗?	54
你的自制力强吗?	57



你是快乐的人吗? 61



生活篇..... 65

你有健康的处世观吗? 66

你与朋友相处有困扰吗? 71

你了解男女之间的心理差异吗? 75

你与老师相处有困扰吗? 79

你的道德规范理解能力如何? 81

你能驾驭愤怒的情绪吗? 85

你能否抵抗诱惑? 91

你是否有强烈的逆反心理? 95

你的心扉是敞开还是闭锁的? 98

你是乐观的还是悲观的? 101

学习篇..... 109

你有厌学情绪吗? 110

你有学习困难现象吗? 113

你的学习动机如何? 116

你的学习能力感如何? 119

你注意用脑卫生吗? 122

你的学习方法正确吗? 126



你的学习习惯与应试技能如何?	130
你的学习坚持性如何?	135
你的知识价值观如何?	138
你有自我充实能力吗?	142

职业篇

你的神经类型适合于什么职业?	148
你将来适宜选择哪种职业?	154
你如何面对竞争?	158
你的心理承受力强吗?	162
你如何应付心理压力?	165
你有必胜的信念吗?	170
你的心理适应力如何?	173
你的职业价值观如何?	177
你的创新欲望如何?	182
你善于捕捉创新机遇吗?	186
你在手工制作方面的创新潜能发展前景如何?	190
你在技术发明方面的创新潜能发展前景如何?	194
你在经营管理方面的创新潜能发展前景如何?	198



知识篇

健康的心理，
让你胸襟更开阔，
心灵更宁静；

健康的心理，
让你青春更无悔，
生活更自信；

健康的心理，
让你生命更绚丽，
人生更辉煌！



你的心理健康吗? _____



测 验

请根据你的实际情况,对下列各题作出“是”或“否”的回答。是 否

1. 每当考试或老师提问时,都会紧张得出汗。
2. 会见不熟悉的人,常常会手足无措。
3. 一旦心里紧张时,头脑就会不清醒。
4. 经常因处境艰难而沮丧气馁。
5. 身体经常会不自觉地发抖。
6. 经常会因突然的声响而跳起来,全身发抖。
7. 别人做错了事,自己也会感到不安。
8. 经常做噩梦。
9. 经常有恐怖的情景浮现在眼前。
10. 经常会觉得胆怯和害怕。
11. 常常会突然间出冷汗。
12. 常常稍不如意,就会怒气冲冲。
13. 被别人批评时,会暴跳如雷。
14. 别人请求帮助时,会感到不耐烦。
15. 做任何事都随意散漫,没有条理。
16. 你的脾气暴躁焦急。
17. 一点也不能宽容他人,甚至对自己的朋友也是这样。
18. 你被别人认为是个好挑剔的人。
19. 你总是被别人误解。
20. 做事常常犹豫不决,下不了决心。
21. 经常把别人交办的事搞错。
22. 会因不愉快的事,一直忧心忡忡,无法解脱。
23. 有些奇怪的念头总浮现在脑海中,虽知其无聊,但无法摆脱。
24. 尽管周围人在快乐地玩乐,自己却觉得孤独。
25. 常常自言自语或独自发笑。

26. 总觉得父母或朋友对自己缺少爱和关怀。
27. 你的情绪极不稳定，多愁善感。
28. 经常有生不如死的想法或感觉。
29. 半夜里听到声响后，往往难以入睡。
30. 你是一个容易感情冲动的人。



评分

每题回答“是”记1分，回答“否”记0分。将各题得分相加，得出总分。

【你的总分】_____

0~5分 你具有主观能动性，能正确地认识世界。但仍要不断地学习，增长智慧，培养生活情趣。同时，也要注意劳逸结合，善于在闲暇的时间里尽情享受生活的乐趣。

6~15分 说明你的精神有些疲倦了，最好能合理安排学习，劳逸结合，让精神、心理得到放松。

16~30分 你有必要请精神科医生或心理治疗专家给予指导或诊治，相信你会很快从烦恼不安中走出来。



咨询

学习、家庭、人际交往等方面的许多问题若处理不当，会使人们心理矛盾、情绪紧张、忧愁苦闷等。如果人们对这些来自身体内部与外部的刺激适应能力很差，那么，这些刺激便会损害身心健康，甚至会引起心理疾病。

人的心理在接受来自身体内部和外部世界的种种刺激后，会发生微妙的变化，犹如天气一样，有阴也有晴，有风也有雨，这本是十分正常的。但是，剧烈或快速的心理活动会给人带来明显的影响。例如，某个人原本能正常地学习、生活和工作，在感到身体不适后去看病，被检查出患了癌症。在诊治过程中，由于心理恐惧、过度忧郁，身体很快衰竭，不久就死去了。正是心理上的自绝，产生了全身性生理紊乱，降低了对疾病的抵抗力，从而加速了病情恶化的进程。

由此可见，不正常的心理状态，对人的健康会产生不利影响，造成不可估量的严重后果。只有保持良好的心理状态，才能健康顺利地成长。那么应如何保持心理健康呢？

◎ 正视现实

遭受失败与挫折是难免的，在生活和学习上遇到各种困难时，应面对现实，采取切实可行的办法进行应对，避免掩饰、回避的消极态度。在排除了心理障碍，甩掉精神包袱后，愉快、满意和自信的心情就会伴随你。同时，在适应自然环境与社会环境的变化时，也要以积极的心态去面对，根据客观要求主动调整自己的言行，既尊重现实，又发挥主观能动性，不断学习，增长智慧，培养情趣。此外，还要注意劳逸结合，善于在闲暇的时间里尽情享受生活的乐趣。

◎ 悦纳自己，自尊自爱

自我反省，正确地评价自己，了解自己的优点和缺点。对自己无法改变的缺陷泰然处之。把目标和要求定在自己的能力范围之内，合适的目标好比跳起来刚好摘到的果子，不仅易于实现，而且能够享受到成功的喜悦，你的心情会因为成功变得轻松、愉快。同时，对人应采取谦而不卑、自尊自爱的态度，既要有所为，又要有所不为，这样做对你的学习、身体都是有利的。

◎ 情绪控制与发泄要适度

在生活中，如果碰到了伤心哀痛又不能挽回的事，许多人会主张“大哭一场”，这样就可以痛痛快快地将心中的郁闷发泄出来。同时，你还应学会控制自己的情绪，因为情绪是个人的体验，社会和周围人没有随你的情绪而改变的义务。从心理保健的角度说，无论是情绪的发泄还是控制都要适度。

◎ 营造良好的人际关系

在与其他人交往沟通时，接受并悦纳他人，乐于与人交往，使人际关系协调和谐。与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）应多于消极的态度（如嫉妒、畏惧、敌视等），这样你才能在社会生活中具有良好的适应能力和安全感。

◎ 自强不息、独立自主

积极进取，在学习中充分和建设性地发挥自己的智慧与能力，努力争取最大成就。对事物应有独立、自主的观点。对自己的生活负责，不要过分依赖他人。

◎ 培养广泛的兴趣

多读、多听、多看可以激发人的智慧，充实人的内心世界，帮助你排除烦恼郁闷，保持乐观愉快的心境。

你的心理年龄有多大? _____

正如人的智力年龄与实际年龄不一定相等,人的心理年龄与实际年龄也可能不相等。下面一组测试题就是用来测试你的心理年龄的,请对下列各问题作出“是”、“不定”或“否”的回答,从而了解你的心理年龄。



测 验

- | | 是 | 不定 | 否 |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 做事一旦下决心便立即行动。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 往往凭经验做事。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 对任何事都有强烈的探索精神。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 讲话变得缓慢而啰嗦。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 看不惯年轻人无可厚非的举止。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 变得什么事都不想做。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 变得吝啬了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 有许多理想和梦。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 变得神经质了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 对什么都有好奇心。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 见别人难受,自己不由得也难受。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 难以控制感情,易流泪。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 不能胜任日常工作了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 性情变得固执起来了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 变得懈怠,不想活动。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 好幻想。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 时常出现悲观或嫉妒情绪。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 没有兴趣看健康的小说或电影。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 做事缺乏持久的毅力。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 早晨起床时间比以前提早了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 动作不如从前灵活了。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

22. 一旦疲劳, 消除得很慢。
23. 考虑地位和名誉多了。
24. 见不讲理的事变得不气愤了。
25. 读报常常注意讣告。
26. 留恋旧习惯。
27. 常常喜欢各种活动。
28. 到了傍晚, 头脑不如上午清醒。
29. 夜间睡眠好。
30. 变得缺乏自信心。
31. 对生活中的挫折感到烦恼。
32. 喜欢回忆或诉说过去的事情。
33. 变得对种花草有兴趣了。
34. 做事显得急躁了。
35. 十分注意自己的身体变化和感受。
36. 生活的兴趣范围变小了。



根据下列表格, 将各题得分相加, 得出总分。

得分 题号	选择			得分 题号	选择		
	是	不定	否		是	不定	否
1	0	1	2	12	4	2	0
2	2	1	0	13	2	1	0
3	0	1	2	14	4	2	0
4	4	2	0	15	2	1	0
5	2	1	0	16	0	1	2
6	2	1	0	17	2	1	0
7	2	1	0	18	2	1	0
8	0	2	4	19	4	2	0
9	2	1	0	20	4	2	0
10	0	1	2	21	2	1	0
11	2	1	0	22	2	1	0

续表

得分 题号	选择			得分 题号	选择		
	是	不定	否		是	不定	否
23	2	1	0	30	2	1	0
24	2	1	0	31	2	1	0
25	4	2	0	32	4	2	0
26	2	1	0	33	2	1	0
27	0	1	2	34	2	1	0
28	4	2	0	35	2	1	0
29	0	1	2	36	4	2	0

根据总分，在下表内找出对应的心理年龄，将它与你的实际年龄进行比较。

总分(分)	心理年龄(岁)
86~96	60以上
76~85	55~59
66~75	50~54
56~65	45~49
46~55	40~44
36~45	35~39
26~35	30~34
16~25	25~29
6~15	20~24
0~5	15~19



咨 询

这里所说的心理年龄只不过是一种象征性的说法，因为心理年龄并不具备智力年龄那样的稳定性，随着人的不断努力，它可以得到调整和优化。

一般的，心理年龄大的人，往往做事行动缓慢，虽有一定经验，但缺乏探索和创新精神，对事物缺乏好奇心，精力上不堪重负，性情固执，对外界事物看法也相对悲观，因循保守，且较多地考虑自己的名和利；而心理年龄小的人，往往兴趣较广，行动迅速，虽有时急躁，但不乏探索和创新精神，对事物充满好奇心，喜欢参加各种活动，精力充沛，动作灵活，对外界事物的看法较为乐观，好幻想，不保守，做事凭兴趣，而较少考虑

自己的名和利。

人的心理年龄和实际年龄应成正比例关系，但人的心理年龄、实际年龄以及智力年龄，并不是完全同步发展的。心理年龄远大于实际年龄的人，会显得城府过深，很难与同年龄的人有相互的理解和共同的语言；而心理年龄远低于实际年龄的人，则会显得过于天真幼稚，不利于个人的社会化生存。因此，心理年龄与实际年龄相吻合是一种相对理想的境界。要达到这种境界并不难，因为心理年龄具有相对活跃的特点，关键是在人生的不同阶段，要学会采用不同的方法进行调节。

④ 调节生理与心理之间的和谐平衡

青春期，生理发展渐趋成熟，往往引起心理上的紧张和不安，在心理年龄和实际年龄上造成发展的不平衡。因此，为促进自身的健康，在这一阶段，青少年应学会逐渐认识新的自我，参加各种有益于身心的社交活动。

⑤ 学会解决各种矛盾冲突

在这一年龄阶段，青少年普遍出现的“孤独感”，实际上即是心理年龄与实际年龄不一致的表现，是在心理需要和实际能力之间存在差距的体现。这种差距不仅仅体现为孤独感，更典型地表现为理智与情感之间存在的矛盾。在这一阶段，要努力提高自己的自我意识及自我控制能力，同时，也要学会在社会规范许可的情况下满足自己的需要。

⑥ 实践心理年龄与实际年龄的统一

一个人的心理年龄增长在社会交往上的表现，就是交际圈的扩大，交往范围逐渐由家庭、亲友、同学、师长扩大到更多的个人与团体，为了维持人际交往中心理年龄与实际年龄的一致性，就要学会处理人际关系的方法，提高社会适应能力。