

生涯自测 与指导



中等职业学校素质教育丛书

主编 俞国良

Career Self-test
and Guidance



高等教育出版社
Higher Education Press

中等职业学校素质教育丛书

生涯自测与指导

主编 俞国良



高等教育出版社

内容简介

本书为中等职业学校素质教育丛书之一,也可作为《体验生涯》的配套用书。

本书紧密围绕《体验生涯》涉及的内容,从体验生涯、了解生命、了解自我、人际关系、个人素养、情绪与压力、时间管理、个人理财、个人理想和个人规划等多方面编写了相应的自测题,可帮助学生加深自我认识,客观地、全面地评价自己的长处和短处,了解自己的大脑、情感、人际关系、心理素质、创新能力等状况,发现自己的潜力,进行自我说服和自我教育,为有效的自我完善奠定基础。每个测验后面还附有一个专家咨询意见,旨在帮助中职生有针对性的理解和利用测验结果,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。

本书可作为各类中等职业学校的学生了解自我、完善自我并进行自我设计的通识读本,还可供关注自我发展和自我实现的普通读者参考。

本书采用出版物短信防伪系统,用封底下方的防伪码,按照本书最后一页“郑重声明”下方的使用说明进行操作可查询图书真伪并有机会赢取大奖。

本书同时配套学习卡资源,按照本书最后一页“郑重声明”下方的学习卡使用说明,登录 <http://sve.hep.com.cn>,上网学习,下载资源。

图书在版编目(CIP)数据

生涯自测与指导/俞国良主编. —北京:高等教育出版社,2009.8

ISBN 978-7-04-026683-2

I. 生… II. 俞… III. 职业选择-专业学校-教学参考资料 IV. G718.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第087052号

策划编辑 高 婷 责任编辑 高 婷 封面设计 张志奇
版式设计 张 岚 责任校对 王 雨 责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 11.25

字 数 260 000

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

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

网上订购 <http://www.landaco.com>

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

畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009年8月第1版

印 次 2009年8月第1次印刷

定 价 16.50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 26683-00



《生涯自测与指导》面向的主要对象是中等职业学校学生,也可以是全体青少年朋友。

中等职业学校学生正值青少年时期。青少年时期是由不成熟向成熟人生迈进的过渡时期,被称为“第二次诞生”和“心理断乳期”等,在人的毕生心理发展进程中占有特殊的位置。这个时期青少年心理的一个重大转折就是把目光从外部世界转向自身,开始思考自己是一个什么样的人,自己想成为什么样的人,自己会成为什么样的人,怎样成为自己期望的人。心理学家把这种现象称为“自我发现”,哲学家称为“认识自己”,社会学家则称之为“自我设计”。

无论是“自我发现”,还是“认识自己”和“自我设计”,其终极目标都是为了“自我实现”。让每个人都能走到自己力所能及的高度,最大限度地发掘人的潜能;展现人性的美好与丰富色彩,实际上这就是生涯规划。“是一个人尽其所能地规划未来生涯发展的历程,在考虑个人的智能、性向、价值以及阻力和助力的前提下,做好妥善的安排,并借此调整和摆正自己在人生中的位置,以期自己能适得其所(黄天中,2007)”。生涯就纵向而言,所关注的是人一生中的各个生命阶段;就横向而言,不仅局限于职业选择和职业活动,而是生活的方方面面。它是生命、生活和生涯的统一,也是学业、职业和创业的整合。然而,由于青少年时期在人生发展中的特殊性,青少年时期的生涯规划不是一个简单容易的过程,为了实现事半功倍的效果,青少年不但需要父母、老师等成人的帮助和指导,而且本人也需要不断加强学习、探索,通过各种形式和手段,冀图对自己有一个全面、正确的认识,为未来的成长与发展打下基础。

心理测验作为增进自我发现或自我认识的重要手段,从20世纪初诞生起,就受到人们的青睐。我国高考、职业选拔中的综合能力和特殊能力测试,也可以说是这种心理测验的形式之一。本书中的生涯测验,是广泛参考了国外有关测验,结合我国经济文化状况,精心编制而成的。这些测验,虽然其结果不如标准化心理测验精确,但其题目短小精悍,操作简单方便,仍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设备,而是通过自测的形式,就能了解自己。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。

本书中的测验涉及了解生命、了解自我、人际关系、个人素养、情绪与压力、时间管理以及个人理财、理想与规划等方面,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,能发现自己的潜力,进行科学的自我设计和生涯规划,为有效的自我完善奠定基础,为下阶段更高一级的生涯规划做好准备,为成功生涯的身体、情感和认知特征的终身发展埋下伏笔。

需要特别提请注意的是,不要把这些测验结果当作一个人在某个方面对与错、行与不行的绝对标准,自测结果最多只能提供在群体中相对水平的线索,循着这条线索,结合测验后面的咨询

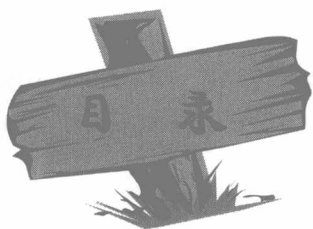
意见,有的放矢地理解和利用测验结果,首先明确自己是否需要改变,哪些方面需要改变,为什么需要改变和怎样进行改变;然后根据实际情况再对自己的思维方式、人际关系和行为模式等进行适当的调整和改变。相信正处于社会化发展关键期的青少年通过这些测验,会对自己的“生涯”有许多新体验和新发现,这不仅会促进其智力和职业能力方面的发展,而且也会促进他们在生理、社会、道德、精神、伦理和创造性各方面的发展,上升到“生涯智慧”的高度,从而生活得更健康、愉快和充实,使生命更快、更好、更强地走向成熟,去创造一个辉煌的人生生涯。

最后,感谢高等教育出版社中职出版中心禹天安社长的热情邀约、责任编辑高婷女士的持续鼓励鞭策,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。特别感谢著名学者、美国纽约州库克大学副校长黄天中教授于百忙中审阅书稿并提供指导。忝为主编,其实水平有限。书中的疏漏和错误之处,尚祈读者指正。

俞国良

于中国人民大学心理研究所

2009年3月



知识之旅

你的生活充实吗?	2	你的生活方式健康吗?	8
你的心理成熟度如何?	5	你对学校生活的适应性如何?	12

成长之旅

你的身体素质如何?	16	你是否受人尊重?	24
你知道你的心理年龄吗?	18	你是否有责任感?	27

探索之旅

你有自知之明吗?	31	你的个性属于哪种类型?	42
你的自我形象如何?	33	你的人格成熟吗?	44
你属于哪种气质类型?	37	你具有影响力吗?	50

沟通之旅

你的人际关系如何?	56	你与朋友相处有困扰吗?	64
你建立人际关系的能力如何?	58	你对朋友的诚意如何?	68
你与老师相处有困扰吗?	61		

修身之旅

你的修养如何?	73	你的处世能力如何?	78
你的品格如何?	75	你如何面对竞争?	81

调适之旅

你的情绪稳定吗?	86	你是否容易愤怒?	92
你的心理压力大吗?	89	你的移情能力如何?	95



目录

行动之旅

你的精力充沛吗?	101	你学习有计划性吗?	107
你属于哪种时间类型?	103	你需要何种运动?	110

财智之旅

你富有冒险精神吗?	115	你能否抵抗诱惑?	123
你富于创新构想吗?	118	你应付困境的能力如何?	126

快乐之旅

你是否快乐?	131	你的抱负水平如何?	141
你的知识价值观如何?	134	你有美好的理想吗?	144
你的职业价值观如何?	137		

职业之旅

你有目标意识吗?	149	你的事业成就感如何?	161
你有成功的倾向吗?	151	你的创新观念如何?	163
你的神经类型适合于什么职业?	154	你富于创新之举吗?	167
你将来适宜选择哪种职业?	158		

附录

附录一 测试题答案	168		
附录二 测试题答案	182		
附录三 测试题答案	196		

附录

附录四 测试题答案	207		
附录五 测试题答案	221		

附录

附录六 测试题答案	238		
附录七 测试题答案	252		

知识之旅

生命对于每一个人都只有一次。既然我们无法决定生命的长度,那就让我们努力拓展生涯的宽度和深度。带着梦想上路,你就会忘记路途的遥远和沿途的劳累。趁着青春,精心规划,以积极的态度经营我们的生活。让我们的生命、生涯和生活——因知识而充实,因设计而美丽,因体验而快乐!



【代总编辑】

代总编辑

你的生活充实吗？

测验

请你根据实际情况,对下列题目作出“是”或“否”的选择。

- | | 是 | 否 |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 不大愿意和别人交往。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 没有什么特殊的爱好。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 不大喜欢学校的老师和同学。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 经常和家人发生口角和争吵。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 吃饭时不会感到愉悦。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 学习是件很痛苦的事情。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 经常一有钱便购买想要的东西。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 对将来并不持乐观的态度。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 无论干什么都不高兴不起来。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 不大希望受到别人的重视。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 经常埋怨学校不在自己家周围。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 生活中没什么波折,却也快乐不起来。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 经常因零用钱少而感到不满。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 经常想转学到别的学校去。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 各方面都有许多不如意的地方。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

评分

每题答“否”记1分,答“是”不记分。将各题得分相加,得出总分。

【你的总分】_____

0~5分

对自己的学习和生活怀有不满情绪,很少能从生活中获得乐趣,这样的人有一定的心理障碍,因而较难自我完善。当然,如果能坦率地、实事求是地得出较低的评价,应该说这样的人具有生活的勇气和自我充实的积极态度。但是,必须清楚地意识到,自己究竟对学习和生活中哪些方面感到不满,以及产生不满的症结,从而积极地把不满情绪转化为上进的动力。



6~9分

生活充实程度一般。

10~15分

相当满足于现在的生活,精神上也比较充实。但其中也不乏这样的人:对现实生活的种种不满,没有想要解决的欲望,有时甚至有意识地加以回避和隐瞒。这样的人很难掌握自我改善的具体对象。不排除心理问题和心理障碍,就不能真正过上幸福、美满的生活。如果是坦诚地回答问题,就证明在生活上和工作中心情是舒畅的,生活也很充实,对事情能正确地做出判断和决策。

咨询

一个人如果对目前的生活不满意,即使有健康的身体和万贯家财,也不会感到生活是美丽的。中职生的学习和求职就业压力比较大,加之“疾风骤雨”的青春期的到来,情绪不稳定,看问题容易偏激,因而经常会对自己的学习和生活怀有不满情绪。要摆脱这种不满情绪,使自己生活、学习得充实,应有意识从以下几个方面进行积极调适:

换一个角度看问题

.....

可以找出令你不满的事件,写出引起不满的消极认知,然后,通过与老师、同学、朋友或信得过的长辈讨论,找出相应的解决办法,并力争做到今后遇到类似事件时用积极的观念来评估事件及自己,渐渐养成习惯。例如,事件是“考试临近,复习又不充分”,消极的认知是“怎么办呢?我一定考不好,肯定会遭人笑话,父母也会骂我,时间这么少,真郁闷”;而积极的认知是“时间已不多了,但一定要充分利用这些时间,担心、害怕也没用,还不如将用来担心的时间做一道题、看一页书,尽力而为总比碌碌无为强”。再例如,由于你生病未能及时交作业而遭到老师的批评,消极的认知是“我真倒霉,老师真讨厌,以后有机会我一定要报复老师”;而积极的认知是“也许老师不知道我生病了,可以说明情况,不按时交作业总是错误的,老师还是关心我的”。从积极的角度看问题,会带来积极的情绪体验,感受到生活中的阳光,而不总是阴雨连绵。

融入友情中

.....

著名作家巴金在《一颗红心》中说过,友情在我过去的生活里就像一盏明灯,照彻了我的灵魂,使我的生存有了一点点光彩。罗曼·罗兰也说过,有了朋友,生命才显出它全部的价值;一个人活着是为了朋友;保持自己生命的完整,不受时间侵蚀,也是为了朋友。让我们记住前辈先哲们的忠告。

可以将内心的烦恼、不满向老师、朋友倾诉,听听老师、朋友的意见。若是因为偏见而夸大了事实,可以从老师、朋友那里得到校正;若不满是正确的,则在向老师、朋友的发泄情绪中得到缓解。不要由于别人在背后说了自己的坏话,从此埋下怨恨的种子,以眼还眼,以牙还牙。应该拿出“宰相肚里可撑船”的豁达气量,主动表示友好。不要一味地秉持孤芳自赏,孤傲于世的处世态度,这样会觉得人世的一切是多么无聊,多么令人厌倦。

让自己多一些爱好

.....

“生之享受包括许多东西：我们本身的享受，家庭生活的享受，树木、花朵、云霞、溪流、瀑布，以及大自然的形形色色，都足以称为享受，此外又有诗歌、艺术、沉思、友情、谈天、读书等的享受，后者的这些都是心灵交流的不同表现。”（林语堂《生活的艺术》）

在学习之余，也可以适当地培养一些爱好。例如，中职生可以根据自己的兴趣和条件，选择一二种东西收藏。集藏是一种很好的娱乐活动和休息，比较大众化的是邮票、火花、烟盒之类。你也可以利用休息日，到风景如画的田野山河去呼吸一下新鲜空气，不但可以增强体质，改善血液循环，培养健康向上的人生态度。

业余爱好是重要的，但千万不要玩物丧志。应该将它作为增长知识和充实生活的有效补充，使自己有更多的热情投入到学习活动中去。

制定踮起脚尖够得到的目标

.....

根据自己的境遇，找到一个切实的目标，在短期内让自己忙碌起来、充实起来。如果你设定的目标不切实际，那是毫无价值的。例如，“我要一天背一百个外语单词”（其实一天能坚持背十个单词就很好了），“我要每门功课都达到一百分”（这个要求也太苛刻了）。以上这些目标只能使你进入漫无目标的状态，不如为自己制订一些切实可行的、有助于发挥自己能力的目标，使得“跳起来能摘到苹果”。例如，“每月读一本好书”（读一本书是个不难达到的目标，但只要真正去读，去体味，就会渐渐养成一种读书学习的好习惯），“每周改善一次生活”（生活有多种改善方法，不光是买点好吃的，还可以做一些有益身心健康、有意义的事情）。

培养学习的兴趣

.....

兴趣是最好的老师。当一个人对某种事物发生浓厚的兴趣时，才能积极地思考，大胆地探索其实质；并使其整个心理活动积极化，主动地去感知有关的事物，对事物的观察也会变得敏锐，逻辑记忆加强，想象力丰富，情绪高涨，克服困难的意志力也会增强。

“书籍是全世界的营养品。生活里没有书籍，就好像没有阳光，智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”（莎士比亚）如果你的兴趣比较广泛却难以集中，什么都想学，就要注意明确主攻方向，引导自己向某一个中心兴趣的方向发展。如果你是那种把兴趣停留在口头上，或仅满足对感兴趣的事物表面知觉的学生，就要努力把兴趣变为动力，积极主动地掌握感兴趣的实质内容，并付诸于实际行动。如果很容易对某个事物发生兴趣却难以坚持，就要培养自己的坚持性和意志力。另外，中职生特别要注意全面掌握基础学科知识，纠正偏科现象。



你的心理成熟度如何?

测验

请你根据实际情况,对下列题目作出“是”或“否”的选择。

是 否

A类: 1 你常常说“我没有办法少吃”吗?

2 你常常推诿说“我太忙了”吗?

3 你常常道歉说“我的记性坏透了”吗?

4 你常常说“我就是不喜欢交际”吗?

5 你是否推托说“我要是有时间就好了”?

6 你会斩钉截铁地说“这事我绝对不做”吗?

7 你通常是否等别人先作自我介绍?

8 你是否会说“我绝不是口是心非的人”?

9 你是否会把握十足地说“我对于金钱是从不斤斤计较的”?

10 你觉得自己做事总比别人强吗?

B类: 1 你是否常说“我本来打算……的”?

2 你讲起话来喋喋不休吗?

3 你经常用“我实在没有办法”这句话替自己辩解吗?

4 你常用“我太累了”来求情吗?

5 你会退缩,说“大庭广众面前,我实在说不出话来”吗?

6 你是否常常说“可惜我不会处理金钱事务”吗?

7 你是否根据传言或谣言来批评别人?

8 是不是别人应该不断地对你献殷勤?

9 你是否希望自己的一言一行都引起大家注意?

10 有人记不起你了,你心里是否感到不痛快?

C类: 1 你是不是常常说“这件事我再清楚也没有了”,不容别人继续谈论?

2 你是否一贯都喜欢指挥别人?

是 否

- 3 你认为请客送礼能巩固友谊吗?
- 4 如果你不喜欢一个人,是不是就跟他断绝往来?
- 5 你觉得向别人认错丢脸吗?
- 6 你觉得道歉很难启齿吗?
- 7 你动不动就生气吗?
- 8 你常常说“某某不够朋友”吗?
- 9 你是否自忖“要是我和另外一个人同桌就好了”?
- 10 是不是凡事最后都要让你做主?

- D 类:**
- 1 你以为人人都应喜欢你吗?
 - 2 你以为你什么钉子都不该碰吗?
 - 3 你口口声声说“我可用不着别人帮忙”吗?
 - 4 你常说“这是我出的主意”吗?
 - 5 你常常和别人争论吗?
 - 6 别人批评你,你觉得吃不消吗?
 - 7 你容易觉得别人得罪了你吗?
 - 8 你老是要别人感激你吗?
 - 9 你是否常以“我要是有他那样的机会就好了”聊以自嘲吗?
 - 10 别人的劝告你肯欣然听从吗?

- E 类:**
- 1 你一定要予取予求吗?
 - 2 你是否庸人自扰?
 - 3 你碰到不如意的事能否释然于怀?
 - 4 你记仇吗?
 - 5 你凡事一定要做到尽善尽美吗?
 - 6 你一定要永远快乐吗?
 - 7 你一定要永远随心所欲吗?
 - 8 别人成功了,你心里难受吗?
 - 9 为有意义的目标牺牲你会迟疑吗?
 - 10 无论什么人你都觉得靠不住吗?

评分

每题答“是”不记分,答“否”计算分数:A类各项对心理成熟度影响不突出,每答一个“否”记1分;B类各项对心理成熟度的影响有所增加,每答一个“否”记2分;C类各项心理状况对事业的影响较大,每答一个“否”记4分;D类各项对心理成熟度影响明显,但有可能改变,每答一个“否”记2分;E类各项心理状况不容易改变,每答一个“否”记1分。将各类各题得分相加,统计总分。

【你的总分】_____

75分以上

为“特优”,心理成熟度很高。

65~74分

为“优”,心理成熟度较高。

44~64分

为“中”,心理成熟度有待提高。

43分以下

为“差”,心理成熟度相对较差,需要努力。

咨询

心理较成熟的人,能较好地适应社会和环境的變化。换句话说,比较容易根据外界的变化来调节自己的心理与行为。他们的自控能力、承受能力都比较好,即比较“老练”。而心理不太成熟的人,不太容易适应不断变化的生活环境,也不太容易形成良好的自我控制能力。一般来说,他们在人际关系和心理健康中容易出现問題。

实际上,心理成熟度与“心理年龄”存在一定的相关。从一般意义上来看,随着年龄的增长,人的心理成熟度也应不断增长,但这种增长与人身高、体重的增长是有所不同的,即它不是由自然规律单方面控制的增長,而是在自然规律与社会环境的双重作用下形成的增長。因此,如何利用社会环境和生活环境,使自己的心理达到与年龄相匹配的成熟就成为一个迫切需要解决的问题。这方面能力的培养与应付环境变化的能力密不可分。对于中职生,不妨从以下几方面着手:

提高社会认知水平

一个人对社会的认识与其心理成熟度有着紧密联系。认识是受环境影响的,要克服环境影响带来的偏差,不仅要从实践上获得感性的认识,还要提高理性的认识水平。刚毕业的中职生对社会认识的水平相对较低,因此,在走上工作岗位后会遇到很多问题,如与同事、领导如何相处,如何克服不熟悉的工作带来的紧张感等,这些问题对心理成熟与否有很大关系。

学会应付突变的能力

学习和生活中充满了突变,突变对人的影响在心理学中叫做应激。个体面对应激通常有两种反应行为,即理性应对和情感应对。前者以对事物发展的规律性认识为基础,把握事物的规律。这样的个体不仅能洞察事物的本质,也能预测未来,并根据未来事物可能的发展而采取必要

的行动。后者则带有一定的盲目性。调查表明,心理成熟度高的人在应激条件下多采用理性应对。因此,提高中职生在突变环境下的应对能力有助于提高其心理成熟度。

培养适度耐压的能力

古人说:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤。”这样,才能“增益其所不能”。当前,社会的发展往往超越中职生的心理承受能力,并形成一定的心理压力。提高心理成熟度,锻炼自己的耐压能力是一个很重要的方面。

提高综合的心理平衡能力

了解自己的优势与不足可以减轻紧张情绪。因为明确承认自己能力有限,就可能使你摆脱某种潜在的不良情绪。这样你就会懂得何时该去求助于他人,怎样与他人合作共事。另外,还要学会在危机中寻找机遇。在面对危机时,应该想想怎样因势利导,“塞翁失马,焉知非福”,借此由坏事变成好事。如果你能够从挫折失败中吸取经验教训,那么今后就能减少挫折。

你的生活方式健康吗?

测验

请对下列题目作出最适合你实际的选择。

- 1 你对第二天上学需带的一些东西,如教科书、练习本等是这样准备的:
 - A. 当天晚上全部整理好
 - B. 家中的东西本来就井井有条,随时即可取用
 - C. 每天早上得费时费力去找
- 2 当你准备第二天早上起床时,你是这样做的:
 - A. 预先上好闹钟
 - B. 请家人到时候喊
 - C. 自信到时能醒来
- 3 你早上醒来以后,总是:
 - A. 从容起床,稍事锻炼再着手要做的事情
 - B. 立即跳下床开始学习
 - C. 估计时间还来得及,躺在被窝里“舒服一会”
- 4 你的早餐通常是这样安排的:
 - A. 有稀有干,细嚼慢咽
 - B. 不管冷热干稀,吃几口就走



- C. 因时间来不及,不吃了
- 5 你动身上学的时候总是这样掌握的:
- A. 提前一会儿到达
- B. 不紧不慢正点到达
- C. 慌慌张张,经常迟到
- 6 你度过课余时间和节假日的方式是:
- A. 事先无打算,凭即兴的方式度过
- B. 事先有安排,例如看电影、戏剧或逛公园、会朋友等
- C. A 和 B 兼有
- 7 不管任务多重、学习多忙,你和你的同学都爱开开心玩笑,说说笑话:
- A. 有时候如此 B. 每天都如此 C. 很少如此
- 8 你对文体体育活动的态度是:
- A. 不感兴趣,从不沾边
- B. 只是以一个旁观者的身份参加
- C. 只要有可能,从不放过
- 9 假如自己的身体出现不适或重病:
- A. 不当回事儿,等挺不住才去看医生
- B. 自己随便找些药服用
- C. 认真看医生,了解病情,并得到及时治疗
- 10 接待来访客人、会见朋友,对你来说意味着:
- A. 增加不快和烦恼
- B. 浪费时间
- C. 增进了解,活跃生活
- 11 你每天晚上就寝的时间大约是:
- A. 随意,不固定
- B. 把事情做完即睡
- C. 大体在同一时间睡
- 12 如果和朋友、同学对某问题的认识产生分歧,你一般这样解决:
- A. 坚持己见,争论不休
- B. 你认为没有必要争论而不发言
- C. 表明自己的观点,但不争论
- 13 空暇时,你是否经常和朋友聊天?
- A. 经常这样,并感到很愉快
- B. 从来没有

C. 偶尔一次

14 你有喝茶的习惯吗?

A. 不喜欢

B. 偶尔喝一点

C. 很喜欢,且懂得茶道

15 早晨起床后你是:

A. 先洗脸、刷牙,然后再吃早餐

B. 先吃早餐,再洗脸刷牙

C. 不一定

评分

根据下列表格,将各题得分相加,统计总分。

得分 题号	选 择	A	B	C
1		3	1	5
2		1	3	5
3		1	3	5
4		1	3	5
5		1	3	5
6		5	1	3
7		3	1	5
8		5	3	1
9		5	3	1
10		5	3	1
11		5	3	1
12		5	3	1
13		1	5	3
14		5	3	1
15		5	1	3

【你的总分】_____

15 ~ 30 分

生活方式科学文明,能巧妙地安排生活。这对目前的生活、学习都会产生积