

<<都市白领心理自查书>>

图书基本信息

书名：<<都市白领心理自查书>>

13位ISBN编号：9787508831466

10位ISBN编号：7508831462

出版时间：2011-7

出版时间：龙门书局

作者：邱学东

页数：241

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<都市白领心理自查书>>

### 前言

随着我国经济的飞跃发展，社会的前进步伐愈益快速，都市工作生活的节奏也越来越快，人们面对的挑战、承受的压力也越来越大。

尤其是工作于都市的年轻白领群体，对此的体会相对对于其他群体更是较深。

白领一方面享受着社会高速发展带来的福利，一方面又承受着巨大的压力，尤其是心理层面的压力。以下的困惑也许正是作为白领的你遇到的情形：曾经的求学时期，对自己的兴趣、特长等相对清楚，现在为什么越工作越发现这些反而模糊了呢？

我变得好像越来越不了解自己了。

曾经毫不犹豫或者几经思索，从事了某一项职业，现在居然怀疑自己是否适合于这个行当，自己理想的职业究竟是什么呢？

曾经以为工作就是做好本职工作，现在发现，人际交往对工作的正向促进是如此的重要，而自己平常与同事、客户的交往中，人际交往水准究竟是一个什么样的状况呢？

有什么方法能发现自己人际交往的缺陷，以及如何提高和完善自己的交际能力呢？

曾经一度如鱼得水，工作效率极高，心境欢畅，可是，现在随着工作任务的繁重度日益加大，总发觉自己处于一种说不清道不明的坏心境或者坏情绪下，自己变得越来越心情烦躁，身体也越来越疲乏，自己心理上的这种变化究竟是出于什么原因呢？

是不是心理上出了什么毛病呢？

怎样去矫正这些毛病呢？

……本书就是针对这些都市年轻白领普遍存在的心理现象或者问题，分自我认知篇、心理健康篇、人际关系篇和职业发展篇四个篇章，运用心理测试方法，为你提供初步自我诊断和自我应对的一本普及心理自我保健读物。

心理测试很早就是心理学研究领域的科学工具。

它从19世纪末开始应用于心理研究以来，对我们的社会产生了极大的影响。

它作为心理研究的重要工具，可以帮助心理工作者在他们的研究领域中进行有效的甄别、诊断、预测和评价，从而使他们的研究成果更加科学和客观。

同时，心理测试也是个体了解自己的有效方法，它能促使人们对自己进行思索、分析和诊断，从而能在一定程度上，较科学地了解自我、接纳自我、发挥自我。

## <<都市白领心理自查书>>

### 内容概要

邱学东的这本《都市白领心理自查书》针对都市年轻白领普遍存在的心理现象和心理问题，分自我认知、心理健康、人际关系和职业发展四个篇章，运用心理测试知识，提供了初步自我诊断和自我应对的方法，《都市白领心理自查书》是一本心理自我保健普及读物。

## <<都市白领心理自查书>>

### 书籍目录

#### 第一章 自我认知篇

基本知识

自我接纳指数测试

性格类型测试

个性成熟度测试

情绪类型测试

情商测试

抗挫折能力测试

自信指数测试

自卑指数测试

影响力指数测试

#### 第二章 心理健康篇

基本知识

工作压力状况测试

精神紧张度测试

慢性疲劳程度测试

强迫症测试

焦虑倾向测试

精神分裂人格测试

情绪状况测试

心理老龄化测试

抑郁及其程度测试

社交恐惧症测试

心理咨询准备测试

#### 第三章 人际交往篇

基本知识

爱交际指数测试

人际关系状况测试

人际问题处理能力测试

人际合作能力测试

人际冲突解决能力测试

社交涵养度测试

第一印象状况测试

人缘状况测试

社会共鸣能力测试

对他人的信任度测试

人际问题障碍测试

#### 第四章 职业发展篇

基本知识

霍兰德职业倾向测试

职业价值观测试

工作适合度测试

工作满意度测试

创业准备测试

领导力指数测试

<<都市白领心理自查书>>

职场决策力测试  
职场执行力测试  
晋升机会的把握测试  
是否需要跳槽测试

## &lt;&lt;都市白领心理自查书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：基本认知什么是心理健康，心理学领域，对这个问题有很多种说法，但这些不同说法中，以下特征，基本上是大多数心理学家所认可的作为心理健康的衡量表征。

## 1. 对己对物的客观认识。

有健康心理的人，在预估自己的反应能力或描述外部世界时，是比较客观，也比较接近现实的，他们不会高估自己，去做那些超过自己实际能力的事情，也不会低估自己，而放弃很多在自己能力范围内的任务。

## 2. 健全的自我意识。

心理健康的人，可以很好地感知到自己的情感和动机，尤其是在面对一些对自己很重要的情形时，能很较好地实施自我调节。

## 3. 较强的自我控制能力。

心理健康的人可以较容易地运用自己意志的力量来控制、指导和规范自己的行为，行为具有较强的目的性和自觉性，一般情况下，不会有冲动的过火行为。

## 4. 较好情绪的持续稳定性。

心理健康的人能够较理性地看待并且接受自己以及外界，他们通常有充沛的经历，能充分感受到生活的乐趣，生活中较少有悲叹、抱怨或悔恨等负面的东西，言行也比较积极主动。

## 5. 自信和自尊。

心理健康的人对自己的事业生活有较明确的规划，并且向自己目标奋斗的过程中，有较强的幸福自我体验感，以及他人的认可和欣赏。

这些认可和欣赏，使他们的内心更加自信，所以，他们都有自己的做事做人的特定的风格，不盲从，比较独立。

而一个心理不够健康的人，通常的表征也很多，程度表现较轻者如易怒、时常情绪化、感情压抑、孤独、注意力不易集中等，而较严重的，则会出现如抑郁、狂躁、妄想、精神病态、精神衰弱、精神分裂等现象，焦虑、紧张、迷惑和急躁。

心理疾病的成因，目前在心理学界也有很多种说法，影响较大的有以下几种。

最著名的就是奥地利心理学家弗洛伊德，他是精神分析学派的创始人。

他的心理学理论不仅被称为心理学领域的经典理论，对社会其他很多学科都产生了巨大的冲击和影响。

他的理论切入点是他的“人格构成”。

他认为，人格由本我、自我和超我组成。

“本我”是人最原始的、处于潜意识中的深度内容，它以人的欲望为主导，不遵循客观世界规则，和人类的伦理道德规范相违背，纯粹追求一种欲望宣泄、满足的快乐；“自我”处于“本我”和“超我”之间，在自我和外部世界之间进行着一种调和的作用；“超我”理想的道德伦理的范式，是人类最高的美德的体现。

为简单通俗地理解弗洛伊德的这个理论，我们打一个较形象的比喻帮助大家理解。

当人处于不同的人格状态，比如“本我”时，他基本尽做与人类道德相违背的事情，尽做“坏事”；当处于“自我”时，在一定的社会监督或者道德的规范下，他不会做违背伦理道德的事情，但这通常需要有“监督”时常存在；而处于“超我”时，他基本就完美了，是大善、大美的化身了。

但是，人处于社会中，不可能单独存在于这三者之间的某一层面，而是三个层面同时存在于一体的，所以，三个层面间的不同甚至是相反，就在人的内部产生不可调和的矛盾，而这矛盾，就带来人的人格焦虑。

当这些焦虑发展到比较剧烈的时候，人就出现了一些心理方面的现象或者疾病。

以上是心理学领域影响最大、也最深远的心理原型理论。

心理疾病的成因还有一种说法。

以埃里克森为代表，他被称为“新精神分析学派”代表人物。

他认为，个体在不同的年龄阶段都存在相应的不同的危机。

## &lt;&lt;都市白领心理自查书&gt;&gt;

如果个体能够顺利渡过每个阶段的危机，那么，他的心理健康就会得到保证和加强。

反之，则会造成心理上的疾病。

他按以下年龄段来分析他的理论： 婴儿期(0~1.5岁)：形成基本信赖的情感，避免恐惧不安，克服猜疑或不信赖的品质。

幼儿前期(1~3岁)：形成自主感，避免失败体验，克服自我怀疑和羞怯。

幼儿后期(3~5岁)：发展求知欲、进取心和创造性思维，避免内疚和惩罚，克服胆怯。

学龄期(6~11岁)：产生勤奋感，形成逻辑思维能力，避免挫折，克服自卑。

青年期(12~18岁)：形成自我同一性，即对自己过去、现在和将来，主观的自我和客观的自己，自我认识 and 他人对自己的评价等方面产生了比较清晰而且稳定的认知，避免自我同一性的混乱或角色混乱，克服优柔寡断，反抗权威、孤僻、社会适应不良甚至反社会的不良品质。

成人初期(18~30岁)：从友谊与爱情中形成亲密、同情、爱等情感，避免孤立，克服情感混乱和孤独感。

中年期(25~50岁)：形成关心他人的品质和创造性工作的能力，避免无所事事，克服自我关注和自私自利。

老年期(晚年)：形成完美感和充实感，避免焦虑，克服绝望和对死亡的恐惧。

埃里克森认为，社会环境因素决定了心理健康品质的形成，母亲、父亲、邻居、师生、伙伴、友人、异性、合作或竞争的人们对人的不同阶段的发展分别起到了不同的但是重要的影响。

针对普通读者，在这里我们就介绍这两种主要的关于心理疾病成因的理论，这两种理论也是目前心理学界运用得最普遍的模式。

当然，对于心理疾病的成因，心理学界至今还议论纷纷，没有哪一种理论是大家所公认完美无缺的。

但所有理论都围绕一个核心，就是内心的焦虑没有得到及时宣泄，长久压抑，最终致病。

这是大家基本认同的。

读者朋友如果有兴趣可以找相关读物了解。

我国心理学的起步，相对于其他科学领域，与世界发展的步伐相差不是太远。

近几年，随着我们自身经济政治等方面的发展，心理问题愈益增多，心理健康越来越受到人们的关注。

尤其是在大都市工作的人们，心理健康更是应该重视的一个问题。

那么，作为我们一般大众，如何去判断和发现自己内心有没有焦虑、有没有长期压抑，而导致一些心理现象或者症状呢？

下面，我们就选择与都市上班族切实相关的几个方面，进行一些自我的初步了解和判断。

请跟我们进入测试部分——工作压力状况测试知识导航每个人都不同程度地感受过工作压力。

工作压力可以说是上班族最普遍也最常见的心理现象。

当工作强度大、工期比较紧，或者岗位变动，或者工作责任过大，工作内容单调，老是加班，这个时候，工作压力就会随之而来。

当然，在一些大城市，上下班来回路程的遥远，也会给人一定的工作压力。

短期的工作压力一般不会对人的心理健康带来太大的危害，但是，当一个人长期在工作中处于压力之下，当逼近或者超过他的承受能力的时候，就会给个体带来一系列的不良反应：工作效果差、工作效率低、容易疲劳、过度敏感、情绪不稳，等等。

如果这些不良反应日益累积，将会对个体的身心带来极其严重的后果。

很多事例证明，在大都市或者一些大型企业里面，工作压力得不到及时的处理的后果是非常严重的。

刚刚过去的富士康的“连跳”事件就是明证。

从诊疗的角度来讲，问题发现得越早越好。

下面，就来看看，你目前的工作压力是一个什么样的状况。

测试环节从自己当下面临的实际情况出发，仔细阅读以下问题，然后从答案中选择一个与自己情况相同或者类似的答案。

1. 两个对你了如指掌的人正议论你，下边的哪一条是他们最有可能用到的？A. “×这个人很合群，似乎没什么事能烦扰他/她。



## &lt;&lt;都市白领心理自查书&gt;&gt;

” B . “ × 很不错，但是你跟他/她说话有时得留神。

” C . “ × 的生活好像总有不对劲的地方。

” D . “ 我发现 × 喜怒无常，捉摸不透。

” E . “ 我越少看见 × 越心情舒畅!” 2 . 下列哪些是你生活中的普遍特征? ( 回答 “ 是 ” 或 “ 不是 ” ) A . 感觉你很少做对的事情 B . 感到被强迫、被欺骗、被逼入绝境 C . 消化不良 D . 胃口不好 E . 夜晚睡觉失眠 F . 头晕眼花、心跳过速 G . 在没有活动、气温不高时浑身冒汗 H . 在人群中或有限的空间里惊慌不安 I . 疲惫不堪、心力交瘁 J . 失望的感觉 ( “ 一切又有有什么用? ” ) K . 没有任何生理原因就感到头晕恶心 L . 对琐碎之事极度烦躁 M . 晚上无法放松自己 N . 半夜或凌晨经常被惊醒 O . 难以做决定 P . 缺乏停止思考问题、思考白天之事的的能力 Q . 充满恐惧感 R . 对别人的指责无能为力 S . 即使是对充满希望的利益也缺少热情 T . 不愿意会见新的人、不愿意尝试新的经验 U . 在被要求做某事时不能说 “ 不 ” V . 所负的责任超过了你的能力 3 . 你比以前(或比同一时刻)更乐观还是更悲观? A . 更乐观 B . 大约一样 C . 更不乐观 4 . 你喜欢看体育比赛吗? A . 是 B . 否 5 . 你能在周末睡懒觉而不产生负罪感吗? A . 是 B . 否 6 . 在合理的职业和个人范围内，你能把想法告诉： A . 你的老板 B . 你的同事 C . 你的家庭成员 7 . 通常什么人在生活中替你做重要决定： A . 你自己 B . 别人 8 . 在工作中受到批评时，你通常： A . 很伤心 B . 中度伤心 C . 轻度伤心 9 . 你每天完成工作后对成绩感到满意吗? A . 经常 B . 有时 C . 只是偶尔 10 . 你觉得多数时间都没能解决与同事间的冲突吗? A . 是 B . 否 11 . 你必须完成的工作量是否超过了时间的允许量? A . 通常是 B . 有时 C . 非常偶然 12 . 你对工作给你的要求有清楚认识吗? A . 多数时间 B . 有时 C . 几乎没有 13 . 你能说自己通常有足够时间处理私事吗? A . 是 B . 否 14 . 假如你想与别人商量自己的问题，能找到一个有同情心的人吗? A . 是 B . 否 15 . 你是在实现人生目标的固定轨道上吗? A . 是 B . 否 16 . 你对工作厌倦了吗? A . 经常 B . 有时 C . 很少 17 . 你是否总想着工作? A . 几乎所有日子 B . 在某些日子 C . 几乎从未有 18 . 你觉得自己的能力和工作成绩被恰当地评价了吗? A . 是 B . 否 19 . 你觉得自己的能力和工作成绩被恰当地奖励了吗? A . 是 B . 否 20 . 你觉得上司： A . 极力限制你工作 B . 积极地帮助你工作 21 . 如果十年前你就预见到自己的工作会像现在一样，你会认为日子： A . 超出了期望 B . 完成了期望 C . 没有达到期望 22 . 假若你还须把喜欢自己的程度划分为从 5 最喜欢到 1 最不喜欢 5 个等级，你的等级是什么? 计分和结果解释： 1 . A . 0 分， B . 1 分， C . 2 分， D . 3 分， E . 4 分

。 2 . 每一小题 “ 是 ” 记 1 分， “ 不是 ” 为 0 分。

3 . A . 0 分， B . 1 分， C . 2 分。

4 . A . 0 分， B . 1 分。

5 . A . 0 分， B . 1 分。

6 . A . 0 分， B . 1 分， C . 2 分 7 . A . 0 分， B . 1 分。

8 . A . 0 分， B . 1 分， C . 2 分。

9 . A . 0 分， B . 1 分， “ 只是偶尔 ” 2 分。

10 . A . 0 分， B . 1 分。

11 . A . 2 分， B . 1 分， C . 0 分。

12 . A . 0 分， B . 1 分， C . 2 分。

13 . A . 0 分， B . 1 分。

14 . A . 0 分， B . 1 分。

15 . A . 0 分， B . 1 分。

16 . A . 2 分， B . 1 分， C . 0 分。

17 . A . 0 分， B . 1 分， C . 2 分。

18 . A . 0 分， B . 1 分。

19 . A . 0 分， B . 1 分。

20 . A . 1 分， B . 0 分。

21 . A . 0 分， B . 1 分， C . 2 分。

22 . “ 5 ” 为 0 分， “ 4 ” 为 1 分，以次类推直到 “ 1 ” 为 4 分。

说明：对此成绩的解释必须小心谨慎，因为这个比率之外还有许多可变因素，可以影响我们对压力的



## <<都市白领心理自查书>>

理解和处理方式。

即使两个得分完全一样的人体验的压力程度也不尽相同。

然而此比率还是能提供某些具有参考价值的信息。

0~15分：压力在你生活中不是问题。

这并非说明你缺少足够的使自己充实和完善的压力，此比率只是用于评价对压力不合需要的反映。

16~30分：对于一个终日忙碌的职业工作者而言，这是个中等程度的压力，因此，如何能合理缓解压力还值得探讨。

31~45分：压力显然是个问题，采取解决措施的必要性也是显而易见的。

在这种压力程度下工作的时间越长，解决它就越困难。

仔细研究你职业生活势在必行。

46~60分：在这个程度上的压力算是一个突出问题了，必须立即采取措施，你可能正临近综合适应症候群中的精疲力竭阶段，压力必须被缓解。

99应对策略1. 调整工作目标，以自己真实能力能够达到为准。

2. 重新厘清工作步骤。

将目标化成一个个可以完成的小目标。

3. 合理安排时间，每工作一段时间，就深呼吸几次，站起来运动运动。

4. 寻求帮助。

实在超过自己承受力，及时向同事求助。

5. 学习。

这是解决工作压力的长远和根本之道。

## <<都市白领心理自查书>>

### 编辑推荐

《都市白领心理自查书》：你了解自己吗——自己是个什么样的人？

什么样的职业适合自己？

自己适合于创业吗？

自己的人际交往水准有多高？

长期情绪低落，这是怎么了？

自己需要看心理医生么？

邱学东的这本《都市白领心理自查书》就是针对这些都市年轻白领普遍存在的心理现象或者问题，作出有关方面的解答。

拿起《都市白领心理自查书》，走出关爱自己的活力步伐！

欢迎走进心理自我测试园地！

41个简单、科学的心理测试，送你健康活力的身心最通俗、最实用、最便捷的自我心理诊疗书。

<<都市白领心理自查书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>