

# 自卑心理诊断量表

下面这份“自卑心理诊断量表”，有助于你了解自己是否存在明显的自卑及造成自卑的主要根源。本测验共 15 个问题。每个问题有 A、B、C 三种选择答案，请你在与自己情况较符合的答案上打“√”。

1. 你的身高与周围的人相比如何？
  - A. 较矮。
  - B. 差不多。
  - C. 较高。
2. 早晨，照镜子后的第一个念头是什么？
  - A. 再漂亮一点就好了。
  - B. 想精心打扮一下。
  - C. 别无他意，毫不在意。
3. 看到最近拍的照片你有何想法？
  - A. 不称心。
  - B. 拍得很好。
  - C. 还算可以。
4. 如果有来世，下列三种中选哪类好？
  - A. 做女人够苦的，做男人好。
  - B. 做男人太苦了，做女人好。
  - C. 什么都一行，男女一样。
5. 你是否想过五年或十年后会有什么使自己极为不安的事？
  - A. 多次想过。
  - B. 不曾想过。

C. 偶尔想过。

6. 你受周围人们的欢迎和爱戴吗?

A. 常有。

B. 没有过。

C. 偶尔有。

7. 你被别人起过绰号、挖苦过吗?

A. 常有没。

B. 没有过。

C. 偶尔有。

8. 老师批过的考卷发下来了, 同学要看怎么办?

A. 把分数折起来让他们看不到。

B. 让他们看。

C. 将考卷全部藏起来。

9. 体育运动后, 有过自己“反正都不行”的想法吗?

A. 常有。

B. 没有。

C. 偶尔有。

10. 你有过在某件事上决定不次于他人的自信吗?

A. 有一两次。

B. 从来没有过。

C. 在某些方面自己有这种自信, 但对不是特殊之事件并不介意

11. 如果你所喜欢的异性同学与其他人更亲近, 你怎么办?

A. 灰心丧气,以后竭力避开那位异性。

B. 跟那位同公开或暗地里展开竞争。

C. 毫不在乎,一如往常。

12. 碰到寂寞或讨厌之事怎么办?

A. 陷入深深的烦恼中。

B. 吃喝玩乐时就忘却了。

C. 向朋友或父母诉说。

13. 当被别人称做“不知趣的人”或者“蠢东西”时,怎么办?

A. 我回敬他:“笨蛋!没有教养的!”。

B. 心中感到不好受而流泪。

C. 不在乎。

14. 如果碰巧听到有人正在说你所要好的同学的坏话,你怎么办?

A. 断然反驳:根本没有那种事!。

B. 担心会不会真有那么一回事。

C. 不管闲事,认为别人是别人,我是我。

15. 不管怎样努力学习,如果你的主要功课都输给你的竞争对手,怎么办?

A. 尽管如此还是继续挑战,今后加劲干。

B. 感到不行,只好认输。

C. 从其他的学科竞争取胜。

[计分规则]

把 15 题的得分加起来计算出总分,与下面的总体评价标准对照,看看自己是属于哪种类型的,再阅读有关四种自卑类型的说明。

计分规则参照表:

题 号 答 案

A B C

1. 5 3 1

2. 5 3 1

3. 5 1 3

4. 5 1 3

5. 5 1 3

6. 1 5 3

7. 5 1 3

8. 3 1 5

9. 5 1 3

10. 1 5 3

11. 5 1 3

12. 5 3 1

13. 3 5 1

14. 1 5 3

15. 3 5 1

类型与得分对照表：

类型： I II III IV

得分： 15～29 30～44 45～60 61～75

类型 I：环境变化造成自卑。

你平时没有自卑感，是个乐天派，而且往往很自信。你对自己的才能、外表、

风度充满自信和骄傲，极少有自卑感。如果你抱有自卑感的话，那早环境起了变化的缘故，譬如你进了出类拔萃的人物相聚一堂的学校或其他场所而未能充分体现你个人价值时，才引起自卑。

类型Ⅱ：动机与期望过高引起自卑。

你有过高的追求，有动机过强、期望过高的缺点。你不满足于现状，想出人头地，以至于去追求不切实际的目标。也往往陷入自卑，难以自拔。

类型Ⅲ：过早断定不行造成自卑。

你在干事情前就贸然断定自己不行，自认为不如别人。这主要是你不了解周围人们真实情况，不清楚使你焦虑的事情的本来面目。当你搞清楚后，会恍然大悟：“怎么，竟是这么回事？！”随之则坦然自如。你的自卑感主要是你的无知造成的，症结在于自认为不行就心灰意冷。

类型Ⅳ：性格怯懦造成自卑。

用消极悲观的眼光看待事物，也与你的自卑有关。症结在于对自身的体魄和外貌缺乏自信，光是看不足与利之处，因而，遇事退缩胆怯。不管与人交往还是学习功课，懦弱导致你自酿苦酒。