

B4



DAN成长计划
PSYCHDREAM YOUNG



双培强基工程
青少年心理特色素质实践教育工程

分析型测评包

核心认知能力和 成长型思维

测评内容

- ① 推理能力
- ② 空间能力
- ③ 加工速度
- ④ 自我概念
- ⑤ 思维模式
- ⑥ 自驱力



发 现 自 己 点 亮 未 来



双培强基工程

青少年心理发展特色实践教育工程

姓 名：宫文学

性 别：男

出生日期：2008-01-08

测试日期：2025-07-29 11:32:10

年 级：高三

学 校：London Central Secondary School

联系电话：139*****8182

测评单位：双培强基工程·素质发展研究院

测评老师：安丽超



扫二维码

保存孩子电子报告 观看专家成长建议

认知能力测评报告

COGNITIVE ABILITY REPORT



姓名：宫文学
出生日期：2008-01-08

档案ID：M9822936
指导师：DAN11352

测试时间：2025-07-29
报告编码：11340869020

电子报告
成长建议



认知能力 COGNITIVE ABILITY

认知能力是大脑加工、处理信息，认知客观事物内部逻辑，并运用知识、经验等解决问题的能力。认知的过程包括感知、记忆、想象、思考、判断等。它被重视的原因是人类所有的学习活动都离不开认知能力的运用。

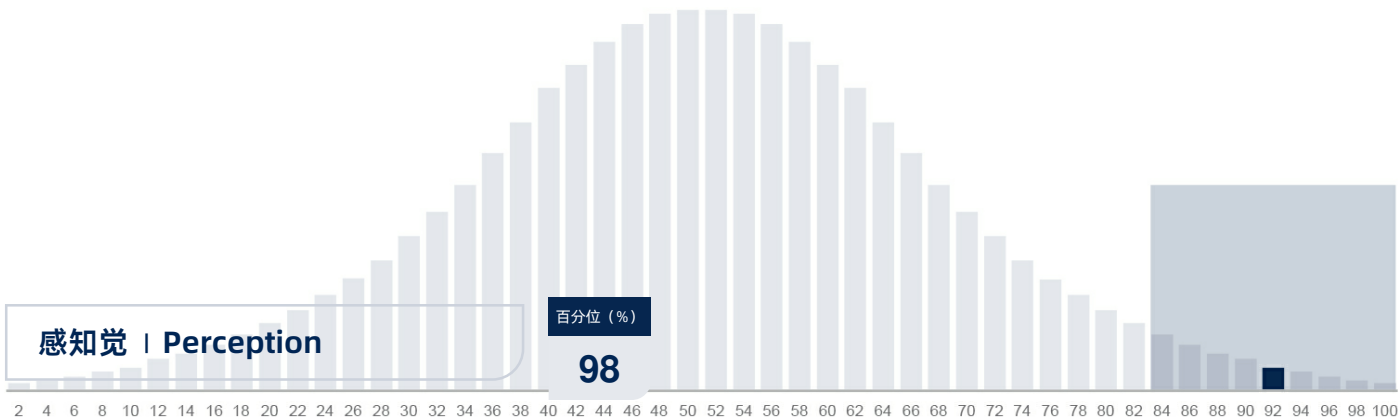
认知能力测评结果 Results Summary

122
总分
Total Score

92
百分位 (%)
Percentile

正态分布图 | TOTAL SCORE

■ 以下为您在同龄群体分数分布上的位置，您在认知能力上的总分数超过了85%的同龄人



感知是认知、理解的基础。感知觉是大脑对作用于大脑的外部信息
的整体看法和理解，整个加工过程包括获取信息、理解信息、
选择信息和组织信息。

测评结果说明 | RESULTS DETAILS

不同认知能力的人在认知能力、兴趣爱好、个性和思维方式等方面均存在一定的差异。认知能力影响一个人学习、工作和生活的方方面面。认知能力高的人和认知能力低的人可能存在以下差异：



高分表现

- 良好的推理、学习能力强、问题解决能力强
- 专注、记忆力强、敏锐的观察力
- 想象力丰富、富有创造力
- 精力旺盛、独立思考、乐于挑战
- 好奇心强、求知欲强、兴趣广泛、词汇丰富，表达能力强

感知觉 | Perception

百分位 (%)
98

感知是认知、理解的基础。感知觉是大脑对作用于大脑的外部信息
的整体看法和理解，整个加工过程包括获取信息、理解信息、
选择信息和组织信息。



扫二维码
保存孩子电子报告 观看专家成长建议

认知能力模型

COGNITIVE ABILITY MODEL

姓名：宫文学
出生日期：2008-01-08

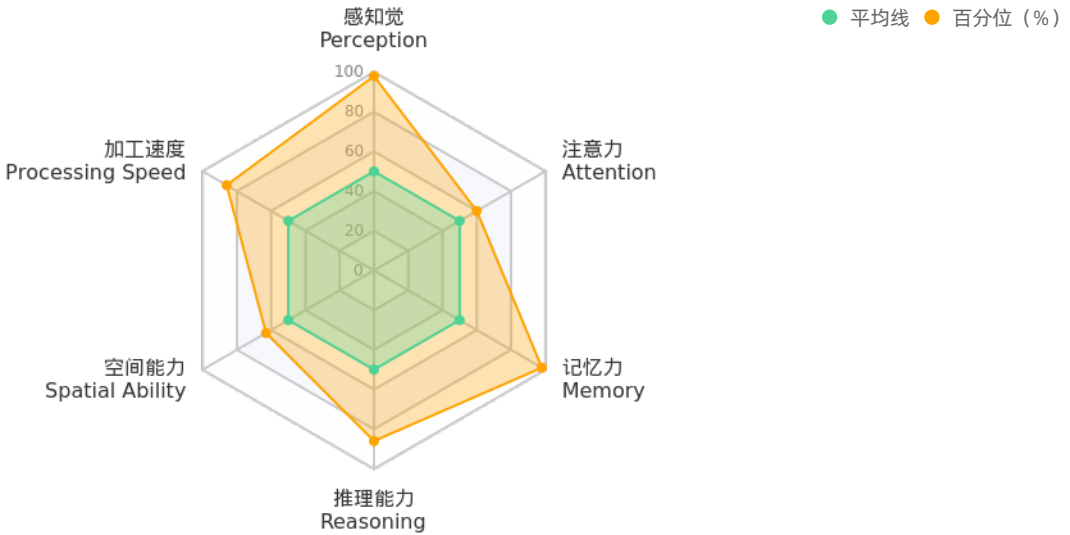
档案ID：M9822936
指导师：DAN11352

测试时间：2025-07-29
报告编码：11340869020

电子报告
成长建议



DAN测评根据儿童青少年认知能力的发展重点，选取了感知觉、注意力、记忆力、推理能力、空间能力和信息加工速度六大指标作为对认知能力的综合评估。人与人之间，除整体认知能力的差异外，可能在各项子指标上也有所不同。每个人都有自己独特的优势和不足，以下是您在认知能力六项子指标上的得分情况：



感知觉 | Perception

百分位 (%)
98

感知是认知、理解的基础。感知觉是大脑对作用于大脑的外部信息的整体看法和理解，整个加工过程包括获取信息、理解信息、选择信息和组织信息。

注意力 | Attention

百分位 (%)
60

心理活动对一定对象的指向和集中。一般理解为对客观事物持续注意的能力，如做事专注，还是易分心。神经生理因、兴趣/动机、精神状态等均会影响一个人的注意力水平。

记忆力 | Memory

百分位 (%)
98

记忆力是神经系统存储过往经验的能力，是学习的基础，一般包括识记、保持、再认和重现。记忆力的个体差异影响学习效率，如有的同学看3遍就记住了一个单词，而有的同学可能要7-8遍。

推理能力 | Reasoning

百分位 (%)
86

推理能力是智力的核心成分，是一个人通过已有知识和经验，通过综合分析做出新判断的过程。推理能力的差异往往反应一个人洞悉事物本质，事物联系能力的高低。

空间能力 | Spatial Ability

百分位 (%)
63

空间能力是大脑通过观察、触摸及想象对物体形状、位置判断的能力。它是大脑对外部信息的抽象表征和推理，是数学、自然科学、工程等重要学科领域用到的重要心理能力。

加工速度 | Processing Speed

百分位 (%)
86

加工速度是大脑处理内部或外部信息的速度，和网速、手机使用流畅性一样，大脑的信息加工速度直接影响学习、思考和人际沟通的效率。

感知觉报告

PERCEPTION REPORT

姓名：宫文学
出生日期：2008-01-08

档案ID：M9822936
指导师：DAN11352

测试时间：2025-07-29
报告编码：11340869020

电子报告
成长建议

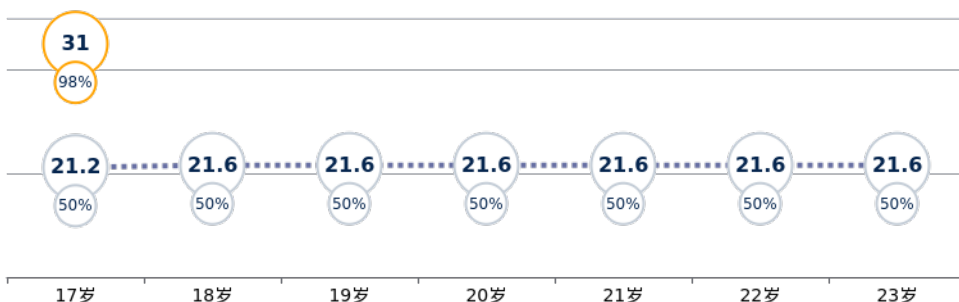


感知觉 PERCEPTION

感知觉是大脑对作用于感觉器官的客观事物的整体感知，是记忆、推理等后续大脑信息加工的基础。人们通过感知、观察认识世界。人类众多伟大的科学发现都依赖于科学家敏锐和细致的观察。

我的感知觉得分

31 | 98%



发展表现 | DEVELOPMENTAL CHARACTERISTICS

感知和观察是我们认识世界的第一步，敏锐的观察力是学习和解决问题的基础。测评得分高低的人在日常学习和生活中可能有以下表现：

高分表现

目光敏锐，头脑清楚
明察秋毫，洞察力强
眼观六路耳听八方

低分表现

粗心大意，走马观花
丢三落四，敷衍了事
马马虎虎，不求甚解

成长建议 | GROWTH ADVICE

观察力的培养可以从两个维度着手：一是内在动机的挖掘，二是外在行为习惯的养成。



挖掘内在动力

保持好奇：好奇是一种内在动机，让人本能的想去探索、了解更多。

培养兴趣：人总能在自己感兴趣的领域，关注更多，观察更多，思维更活跃，记忆更牢固。



培养外在习惯

绘画训练：“惟妙惟肖”、“栩栩如生”的绘画来敏锐的观察力。长期的绘画训练有益于感知觉的培养。

记忆力报告

MEMORY REPORT

姓名：宫文学
出生日期：2008-01-08

档案ID：M9822936
指导师：DAN11352

测试时间：2025-07-29
报告编码：11340869020

电子报告
成长建议

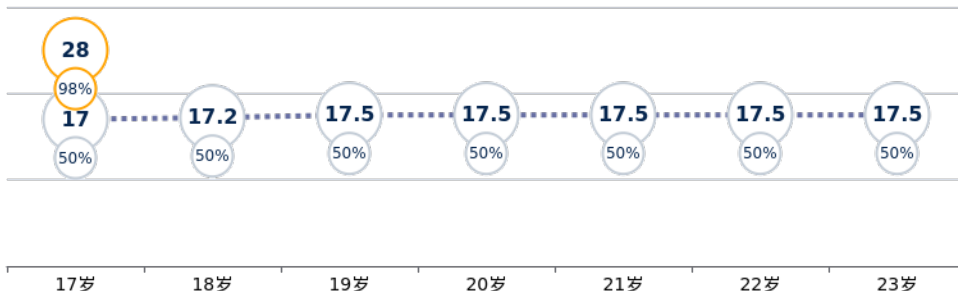


记忆力
MEMORY

记忆力是神经系统存储过往经验的能力。记单词，背公式均和记忆力有关。人的记忆力存在先天差异，有些人看一遍就记住了，有些人要看3-5遍才能记住。有些人当时记住了，但很快就忘记了。而有些人一旦记住，就很难忘记。

我的记忆力得分

28 | 98%



发展表现 | DEVELOPMENTAL CHARACTERISTICS

记住的快慢、深刻性以及遗忘速度是记忆力强弱的主要特征，测评得分高低的人可能有以下表现：

高分表现

记忆力强，记住速度快
记忆深刻，不易忘记，极少数人甚至过目不忘

低分表现

记不住，学不会；记不清，记混
当时记住了，但很快忘记

成长建议 | GROWTH ADVICE

从记忆过程来看，记忆分为“记”和“忆”两个部分。“记”的过程包括信息编码和存储，“忆”的过程即回忆，是信息的检索、取出。在这个角度上，你可以通过以下方法提升记忆力：



“记”

重复：有规律的间隔复习和反复练习有利于形成更牢固的长期记忆。
关联：把要记住的知识跟其他知识尽可能多的关联起来，将它们画成一张思维导图。



“忆”

输出：做小老师，把你今天学到的知识讲给爸爸妈妈或身边他人听。别小看这个过程，它不仅巩固了你的记忆，还有助于你更深刻的理解所学的知识。
回忆：在睡觉之前，不防回想下今天学习的知识，看看你还能记住多少。

注意力报告

ATTENTION REPORT

姓名：宫文学
出生日期：2008-01-08

档案ID：M9822936
指导师：DAN11352

测试时间：2025-07-29
报告编码：11340869020

电子报告
成长建议

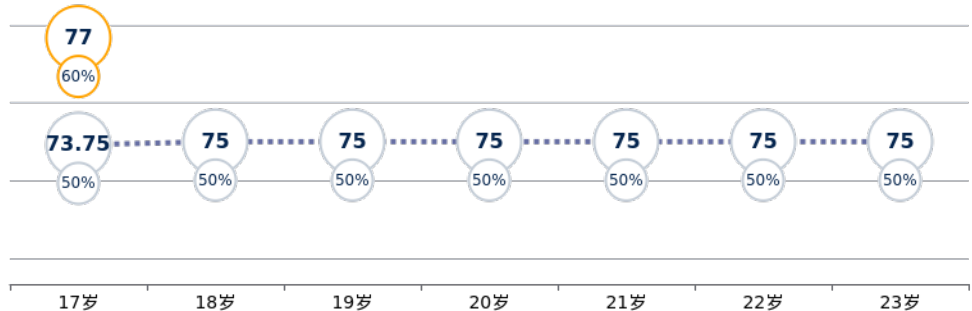


注意力 ATTENTION

注意是心理活动对一定对象的指向和集中。注意就像一个聚光灯，打在关注的事物上，有的人聚光能力强，有的人聚光涣散。聚光能力的发展就是注意力的好和坏。上课常常走神，做作业时常坐不住，都可能和注意力有关。

我的注意力得分

77 | 60%



发展表现 | DEVELOPMENTAL CHARACTERISTICS

注意力的稳定性、广度、转移和分配性是衡量一个人注意力好坏的主要标志。测评得分高低的人可能有以下表现：

高分表现

安静、专注，上课少有走神
注意力稳定，不易被外在事物干扰
注意范围广，能察觉更多信息
注意转移灵活，能快速从上一事件抽离转入下一活动

低分表现

注意力不集中，注意力涣散
注意力狭窄，作业、考试漏题
心不在焉，无精打采，上课、做作业经常走神
好动，坐不住，无法长时间专注于一件事

成长建议 | GROWTH ADVICE

培养注意力可以从两个方面入手，一是减少环境干扰以及其对注意力的破坏；二是通过培养好习惯提升注意力。



减少干扰

减少外部干扰：建立自己的专属清净空间，当你想专注事时，减少弟弟/妹妹或其他家人的干扰。
减少内部干扰：长时间使用电子设备会破坏人的专注力，你可以试试规定自己使用电子设备的时间。



多加练习

学习规划：设定具体目标，制定时间计划。具体的目标和时间点让人更专注。
番茄钟：给自己限定时间，这段时间内只专注做一件事。

推理能力报告

REASONING REPORT

姓名：宫文学
出生日期：2008-01-08

档案ID：M9822936
指导师：DAN11352

测试时间：2025-07-29
报告编码：11340869020

电子报告
成长建议

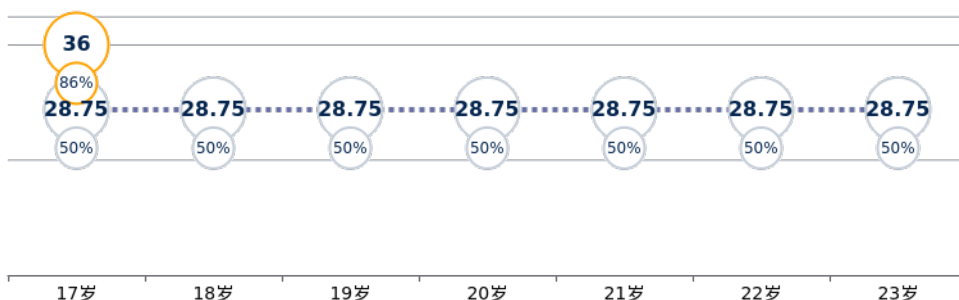


推理能力 REASONING

推理是指一个人通过已有知识和经验，通过分析和综合做出新判断的过程。推理能力是一个人学习的关键，也工作和生活中解决问题能力的核心。我们常提到的“逻辑思维能力”其背后的关键是推理能力。

我的推理能力得分

36 | 86%



发展表现 | DEVELOPMENTAL CHARACTERISTICS

推理能力的好坏体现在学习和生活的方方面面，包括一个人学习的速度，做事的效率，问题解决的能力，说话的特点以及性格等。不同得分的人可能有以下不同的表现：

高分表现

理解能力强，学习速度快，问题分析和解决能力强
主次分明，目标明确，偏好认知方面的刺激
思路清晰，主次分明，有理有据，有条不紊
兴趣广泛，求知欲强，独立思考，挑战权威

低分表现

理解能力偏弱，学习效率低，问题解决能力弱
理清不清重点，易陷入细节，被小事困扰，目标模糊
词语言简单，逻辑混乱，前言不搭后语
兴趣狭窄，偏好简单事，物墨守成规

成长建议 | GROWTH ADVICE

推理能力的本质是发现事物与事物之间的关系，如何发现事物之间的关系，并有逻辑的表达的是培养的关键。



善用思维工具

通过思维导图类的思维工具把每天、每周、每月学到的知识串起来，“串”知识的过程，就是梳理知识关系的过程，你也可以自己画一张思维导图。长此以往，会养成你逻辑思考的习惯。



有逻辑的表达

当你想说服家人或朋友听从你的意见前，想一想，如何才更有可能获得认可。沟通之前，你不妨试试将要表达的意见或观点先在脑子里过一遍，排个优先顺序123 或想清楚前因后果再讲给他们听。

空间能力报告

SPATIAL ABILITY REPORT

姓名：宫文学
出生日期：2008-01-08

档案ID：M9822936
指导师：DAN11352

测试时间：2025-07-29
报告编码：11340869020

电子报告
成长建议

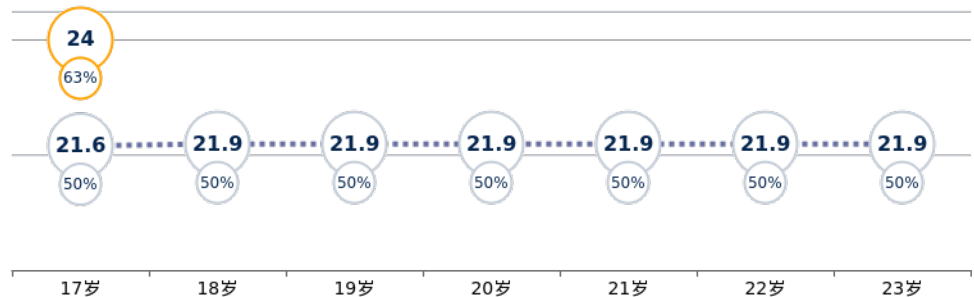


空间能力 SPATIAL ABILITY

空间能力是指大脑通过观察、触摸及想象对物体形状、位置或运动状态判断的能力。空间能力对一个人在数学、自然科学、工程、气象、化学和物理等科学领域取得成功至关重要。

我的空间能力得分

24 | 63%



发展表现 | DEVELOPMENTAL CHARACTERISTICS

人是视觉的动物，很多思考和想象都和空间能力有关，除了常识中的方向感，还有数学运算、复杂问题的分析等。以下是不同得分的人一些常见的表现：

高分表现

空间方向感更好、擅长数学思考和运算
空间想象力丰富更容易对绘画、设计等产生兴趣

低分表现

空间方向感差
在抽象的数学运算上表现差

成长建议 | GROWTH ADVICE

空间能力大多时候更是一种天赋，如果您有这种天赋，请别辜负它。找些让你感觉有挑战的项目，比如积木乐高、奥数竞赛等去强大它吧！天赋永远是属于极少数的人，如果您处于一般水平，也没关系，你可以通过多动手、多观察、多比较来在一定程度上提高空间能力。

积木



拼一拼

转一转



转一转

剪纸



剪一剪

折纸



折一折

绘画



画一画

加工速度报告

PROCESSING SPEED REPORT

姓名：宫文学
出生日期：2008-01-08

档案ID：M9822936
指导师：DAN11352

测试时间：2025-07-29
报告编码：11340869020

电子报告
成长建议

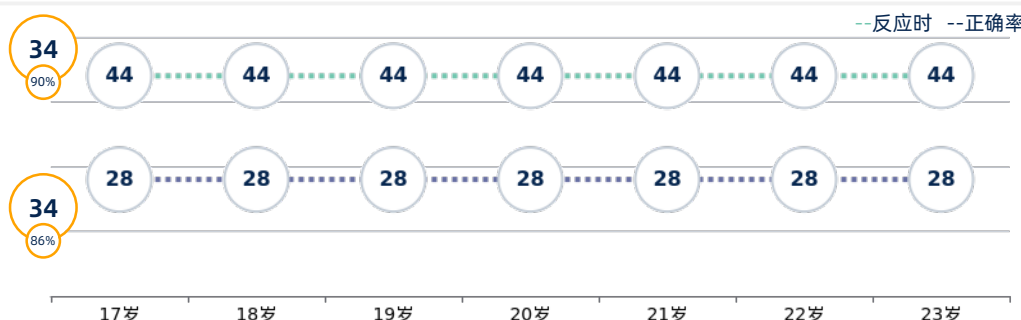


加工速度 PROCESSING SPEED

加工速度是指一个人大脑接受信息、处理信息和做出反应的速度。如果将大脑比作一台计算机，那么加工速度就是电脑的运行速度。在面对复杂问题时，加工速度对认知加工效率的影响更明显。对于加工速度慢的人，过大的信息量还可能导致大脑“卡机”。

我的加工速度得分

34 | 34 | 86%



发展表现 | DEVELOPMENTAL CHARACTERISTICS

信息加工速度和神经系统的发育息息相关，人与人的信息加工速度也存在差异，信息加工速度不同的人有不同的表现：

高分表现

思敏捷、反应迅速
做事专注
喜欢信息量大、有挑战的事

低分表现

思维迟钝、反应慢
容易走神
偏好做简单、熟悉或重复的事

成长建议 | GROWTH ADVICE

信息加工速度一方面年龄、遗传有关，另一方面也和熟悉程度有关。你可以通过多练习提高某特定领域的信息加工速度。但如果你想提高整体的信息加工速度，可以试试多做有氧运动。

多练习



如果你想提高在某方面的加工速度，那你可以多练习相关方面的知识和技能，熟练同样能提高信息加工的速度，例如键盘打字，还记得你刚学时一个字母一个字母的敲吗？那时你一分钟打多少字，现在呢？

多运动



如果你想提高神经系统整体的加工速度，你可以多尝试有氧运动。运动过程中大脑产生的神经营养因子能促进神经系统的发育，加强神经细胞之间的连接，使大脑信息以更快的速度传递。

自我概念测评报告

SELF-CONCEPT REPORT

姓名：宫文学
出生日期：2008-01-08

档案ID：M9822936
指导师：DAN11352

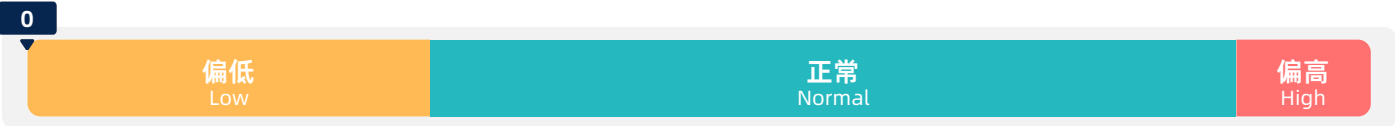
测试时间：2025-07-29
报告编码：11340869020

电子报告
成长建议



自我概念 SELF-CONCEPT

自我概念是个体对自己认识的集合，个体认为的“我是谁，我是一个怎样的人”。也可以理解为个人心中对自己的印象，包括对身体、能力、性格、态度等。比如“我是聪明的”、“我是漂亮的”、“我学习好”。自我概念的发展过程是一个个性形成和社会化发展的关键。自我概念具有重要的动机属性，例如一个认为“我学习好”的人很难接受自己成绩差，即使偶尔考的差，也会通过努力来提高成绩，保持自我概念的一致性。相反，一个认为“我学习差”的人，这种定性的认识会让人懈怠、自暴自弃，从而成绩更差，形成恶性循环。



测评结果详情 | RESULTS DETAILS

个体的自我概念是对众多方面自我认知的整体感知，本测评选取了影响儿童自我概念的六大重要方面，包括行为表现、能力与学校表现、躯体外貌、情绪焦虑、合群、幸福与满意。下面是你在这六大方面得分的具体情况：



行为表现
Behavioral adjustment



能力与学校表现
Intellectual And School Status



躯体外貌
Physical Appearance And Attributes



情绪状态
Freedom From Anxiety



合群
Popularity

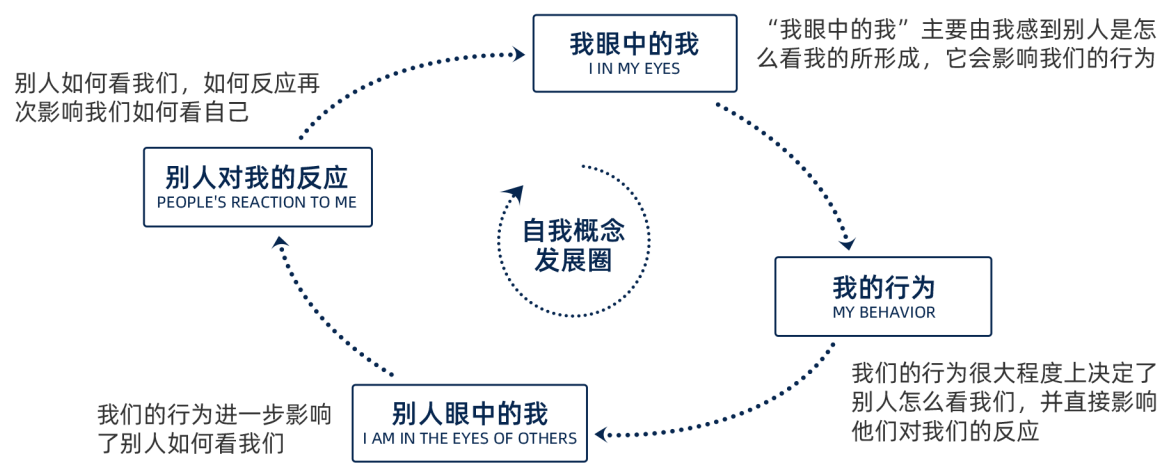


幸福与满足
Happiness And Satisfaction



自我概念对你个人发展的影响 | SELF-CONCEPT AND PERSONAL DEVELOPMENT

自我概念在个体生命的早期就形成了，并在与人交往的过程中不断发展。自我概念影响着个体做事的态度与人相处的方式；做事的态度与人相处的方式又直接影响做事的结果、别人对你的反应；最后，做事结果与别人对你的反应又反过来影响你的自我概念，最终形成一个积极的或消极的循环。



积极自我概念	消极自我概念
有积极自我概念的人，感觉自己是有能力的。他们会用自己的行动印证这些感受，他人会对他们的行动做出积极的反应，反过来，进一步证实了他们对自己的感受。	有消极自我概念的人，对自己的能力缺乏信心。这些消极的感受会影响他们的行动，他人也会对他们的行为做出消极的反应，消极的自我感受也得到了强化。

成长建议：劫持“自我概念发展圈” | GROWTH ADVICE

自我概念是在个体与他人和环境的互动中发展的。提升个体自我概念的关键是打破“自我概念发展圈”。



给家长和老师的建议：少负面反馈，多技能支持

少一点负面反馈：很多父母在孩子面前从不谈及孩子优点，对于孩子的不足唠叨不停。如果我们家长关注的只有孩子的短板和不足，给孩子的反馈都是消极的，那么他对自己的感受也是消极的。

多一点技能培养：任何挑战都需要一定的能力支撑，比如执行功能，目标设置是否合理，大目标如何拆解，如何进行时间管理等，这些能力是孩子完成特定目标的必备能力和技能。我们可以有意识的培养孩子的这些能力。



给孩子的建议：找到你的强项，自我升级

找到你的强项，运用它：你的强项是什么，你更容易在什么地方获得成就感？什么事，你总比别人快一点。找到你的强项并在学习和生活中尽可能多的运用它，这能给你带来更积极的自我体验。

自我反省，认知升级：通过自我反省，人往往以一种新的、不同于以往的方式看待自己，从而发展出更强大的、可能的自我。

固定型与成长型思维模式测评报告

FIXED AND GROWTH MINDSET REPORT

姓名：宫文学
出生日期：2008-01-08

档案ID：M9822936
指导师：DAN11352

测试时间：2025-07-29
报告编码：11340869020

电子报告
成长建议



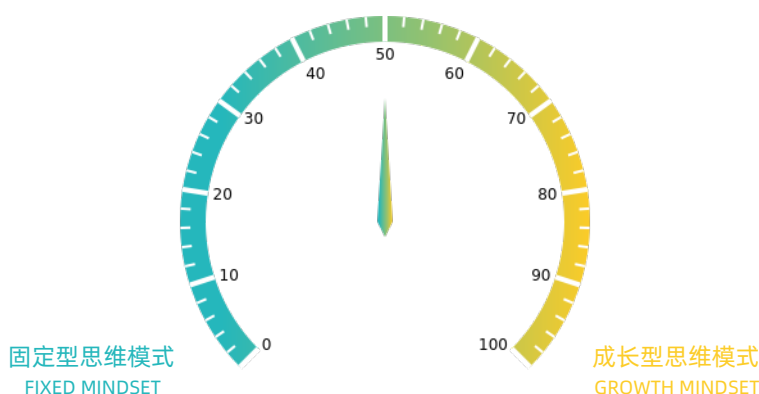
固定型与成长型思维模式

FIXED AND GROWTH MINDSET

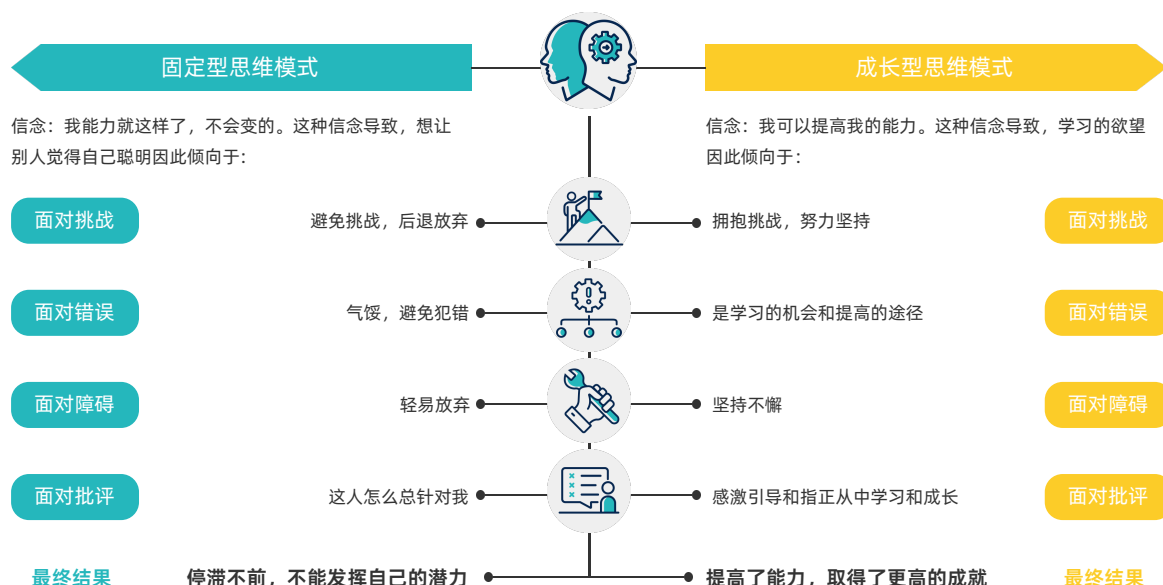
思维模式是一种信念，潜移默化的影响着一个人的成长，塑造一个人的学习能力。心理学家将人的思维模式分为两种——固定型和成长型思维模式。固定型思维模式的人认为人的能力是天生不变的，成长型思维模式的人认为人的能力是可以通过学习提高的，人可以通过努力达成目标。

你的思维模式 | YOUR MODE OF THINKING

思维模式并不是一个非黑即白的问题，也就是说我们并不是完全的固定型思维或完全的成长型思维，大多数人属于偏固定型思维或偏成长型思维模式，以下是你思维模式的测评结果：



你对自己的信念决定了你对一些事的态度，你的态度又影响你做事的结果，做事的结果又再次影响你的信念。因此，你会一遍又一遍证明自己最初的信念，最后你就成为了那样的人。不同的思维模式塑造不同的我们，下面让我们看一下两种思维模式的差异以及思维模式的自我证明：



专家建议：如何培养孩子的成长型思维模式 | GROWTH ADVICE

如何培养孩子的成长型思维模式，即如何让孩子形成一种信念：我可以通过努力提高我的能力，在困难面前，相信自己一定能克服困难。以学习为例，一个学习比较差的孩子，如何让他产生我可以学好的信念呢？首先，我们家长老师要有这样的信念，如果你没有，又如何让孩子自己相信呢？其次，除了我们自己相信外，我们还能做什么？下面是专家给老师和家长们的一些建议，供你参考：



如何说

当你学习解决新问题时，你的大脑在成长，你的能力在提高。

如果你发现自己在说“我不擅长学习”，就在开头加上“还”这个词，即“我还不擅长学习”。

感觉学习难是因为我的大脑在成长，我的能力在提高。

重点不是马上就能考一个好成绩。关键是要一步一步地提高你的学习能力。
想一想下一步能做些什么，有什么方法可以提高我的学习效率，谁有可能可以提供帮助。



不要说

不是每个人都擅长这个，尽力就好。

没关系，也许学习不是你的强项。

别担心，如果你继续努力，你会成功的。
（*如果学习方法不对，努力可能不会奏效。此外，如果努力无果而终，可能会觉得自己真的无能。提供方法、技能的支持，而不是鸡汤。）

很好，你已经很努力了！
（*要鼓励自己做出自己的最佳表现。）

自驱力测评报告

SELF DRIVING FORCE REPORT

姓名：宫文学
出生日期：2008-01-08

档案ID：M9822936
指导师：DAN11352

测试时间：2025-07-29
报告编码：11340869020

电子报告
成长建议



自驱力

SELF DRIVING FORCE

自驱力是个体做某事时自我驱动的能力，它就像汽车的燃油箱，属于车的动力系统。自驱力高低决定了个体参与的积极性和自觉性。日常生活中，个体不爱学习、写作业磨蹭、上课走神等很多问题均在一定程度上和自驱力有关。

测评结果详情 | RESULTS DETAILS

自驱力受多种因素影响，包括自主性（Autonomy），这件事是否个体发自内心的决定，是否是他自主的行为；胜任感（Competence），个体是否认为他有能力胜任这件事；归属感（Relatedness），这件事是否满足个体与人互动，群体归属感的需要。以下是你在日常学习和生活中自主性、胜任感和归属感的得分情况：



发展表现 | DEVELOPMENTAL CHARACTERISTICS

自驱力的高低往往决定一个人做事的主动性。自驱力高的人，往往不太需要他人监督，少有拖延、磨蹭的行为。自驱力低的人则相反，他们行为往往不是发自内心想做的，做事效率低，常感到有压力和挫败感。



高分表现

我可以做我自己
我乐意表达自己的想法和观点
我身边的人考虑我的感受，对我很友好
我可以把事情完成的很好
我常从日常学习生活中感到成就感
我与家人朋友相处融洽



低分表现

我没有太多机会决定自己的事
我常感到有压力
我常不得不做一些别人让我做的事
我常觉得自己能力不行
学习和生活中的一些事常让我感到挫败
我没有太多亲近的人，周围的人不太喜欢我

成长建议：了解孩子的动机类型，促进内驱力的发展 | GROWTH ADVICE

你是否因为找不到学习的意义和价值而感到苦恼，是否为能否掌控自己的人生而焦虑。两步帮你了解自己学习内驱力的类型，以及如何在日常学习和生活中掌握自主掌控人生的力量。

第一步 一图了解自己的内驱力类型以及它对你个人成长的影响

我们做什么事或者不做什么事，都出于一定原因。这些不同的原因也导致了不同动机类型。不同的动机类型又影响我们做事的态度、行为倾向以及性格、能力的养成。从无动机到内部动机有哪些原因和影响，你的学习动机又属于哪种类型呢？



第二步 三招帮孩子发展内驱力，给孩子掌握自主掌控人生的力量

"鸡蛋从外打破，是食物；从内打破，是生命。人生，从外打破，是压力；从内打破，是成长"，给孩子自主选择的机会，帮助孩子掌握自主控制人生的能力。



“我能决定自己的选择”
给孩子自主选择的机会

给孩子提供选择，让他决定做什么，不做什么以及什么时间来做。比如，如果你希望孩子养成阅读的习惯，让他选择自己感兴趣的主题、喜欢的类型以及什么时间阅读。



“我能做到”
让孩子感受到胜任感、能力感

和孩子一起设置合理的目标，期望过高或目标过大，都可能让孩子产生压力或挫败感，时间久了，孩子可能会有一种无力感和习得性无助，从而放弃。



“我需要”
社会价值观内化

作为社会性的动物，要遵守一定的社会规则。课堂上要保持安静，买东西要排队，也许这些规则不能让人轻松愉悦，但却是我们要共同承担的责任和义务。