

The background features a minimalist design with several 3D cubes in light gray and white, some with thin black outlines, scattered across a light gray field. A solid blue horizontal band spans the middle of the image, containing the main title and subtitle. The bottom left corner has a blue triangular shape, and the very bottom is a dark gray horizontal bar.

人格与社会化分析报告

Personality and Social Lization Analysis

—
学能测评

测评时间：2021年02月06日

胡同学

学校：浙江省XX中学 班级：高二（XX）班

我的人格与社会化能力画像

随和7.1

寻求刺激3.5

创新6.8

活力5.6

想象8.9

乐观7.5

稳定6.7

上进5.4

感知丰富8.0

自我同情4.7

尽责6.5

控制4.8

谦逊8.0

独立7.5

合群2.3

共情6.7

自律5.7

谨慎5.6

条理5.5

信任4.7

镇静5.1

理性5.3

自尊6.5

平静4.7

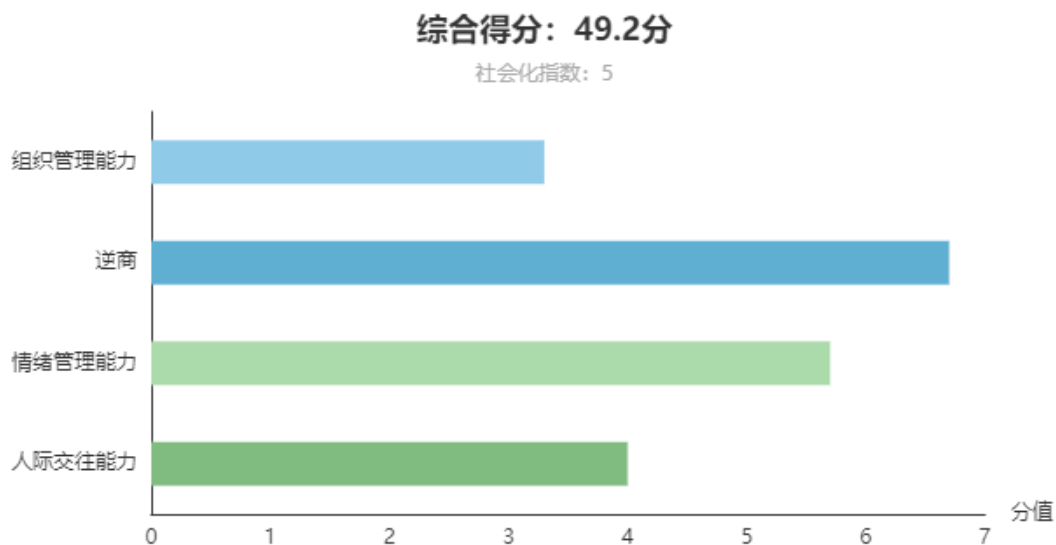
批判4.7



我的社会化水平分析 Socialization Analysis

社会化是人类个体在特定的社会文化环境中，通过社会行为，适应并融入社会秩序的过程。社会化进程，通常是完全脱序状态经历边缘有序状态到社会规范状态的过程。

社会化水平代表了一个人类个体融入社会的程度和融入群体的能力，通常所说的一个人的成人，就是指一个人的社会化完成，这对于一个人将来的成长和幸福感有显著影响。



组织管理能力 我的得分：3.3分 平均得分：6.6分 社会化指数：1

组织管理能力即通过管理、领导或合作使组织实现其共同目标的能力，是推动个体高效学习、成为领导者的核心能力要素之一。

你的组织管理能力还有较大的提升空间。领导和管理不是你的专长，相较而言，你更擅长于独立完成任务。你可能不太懂得如何进行团队成员的分工和协调，制定有效的方案和计划来确保团队目标的实现对你来说也有一定的困难。另外，你的团队凝聚力和感染力也需要提升，以免造成人心涣散的局面。

逆商 我的得分：6.7分 平均得分：5.5分 社会化指数：84

逆商即应对困境的能力，表现为心态、思维方式、钝感等多方面，也是个体的基本学习能力之一。

你的逆商水平较高。通常情况下你都是极富勇气的，能够直面挫折与困难，积极寻找解决的办法。一般而言，身处困境时，你能保持客观冷静的态度，因此也能较快地脱身。

■ 情绪管理能力 我的得分：5.7分 平均得分：7分 社会化指数：13

情绪管理能力即认识、协调、引导、控制自我和他人情绪的能力，是保证个人高效学习工作和幸福快乐的核心能力之一。

你的情绪管理能力有待提高。整体而言，你可能不是一个善于调节自我情绪的人。你常常无法很好地控制自己的情绪，对他人情绪的变化也不是很敏感。遇到突发事件时，你的情绪可能产生较大幅度的波动。

■ 人际交往能力 我的得分：4分 平均得分：6.5分 社会化指数：5

人际交往能力是妥善处理组织内外关系的能力，包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力，也是个体学习过程中必须具备的能力之一。

你的人际交往能力还有较大的提升空间。在人际交往方面，你可能会感觉到有些吃力。你有些不善于与人沟通和交往，经常苦恼于如何妥善处理好自己的人际关系。很多时候，你不太善于表达自己内心真实的想法，因此可能无法顺畅地融入集体生活。在解决生活中遇到的问题时，你也会感到有些棘手。



专家建议

1.如何提升人际交往能力？

- 1.建议你多了解一些人际交往方面的知识，尤其是常见的具体问题，学会合理解决问题。
- 2.建议你多用积极、肯定、支持的眼光看待周围的人与事，善于发现并赞美别人的优点。
- 3.要敢于接受别人的批评和建议，沟通时，要学会倾听，做一个真诚的人。
- 4.你缺少的也许只是一个温暖而又有力量集体，在那里你能找到强烈的归属感和安全感。建议你根据自己的兴趣进行合理的选择。
- 5.勇于表达自己的观点和见解。需要注意的是，当与他人出现意见分歧时，你要学会求同存异，即使无法达成共识，也要尽量尝试站在他人的角度理解问题。

2.如何提升组织管理能力？

- 1.建议你可以多了解组织管理的职责，从小规模的组织领导做起，在实践中提高自己的管理能力。
- 2.你可以主动承担起团队领导者的职责，加强实践锻炼，同时主动和团队成员进行沟通和交流，及时制定计划确保目标的完成。
- 3.可以学习管理学的相关理论，尝试在计划、组织、领导、控制等方面有自己的见解，学而习之。
- 4.加强对概念技能的训练，这是高层组织领导的必备技能。

3.如何提升情绪管理能力？

- 1.建议你积极尝试情绪管理，即使收效甚微也不要轻言放弃，万事开头难。可以通过一些专业训练提高情绪管控的能力。
- 2.你可以采用心理暗示法(通过主观意愿肯定的正向假设排解负面情绪)、注意力转移法(通过转移注意力以使自己保持冷静)、适度宣泄法(适当发泄郁积已久的不良情绪)、自我安慰法(与精神胜利法相似)等多种方法进行调节，提高对情绪的觉察和调控。
- 3.可以练习冥想，冥想对于情绪的调节有着很好的作用，此外，它也有助于注意稳定、抑制控制等能力的提升。

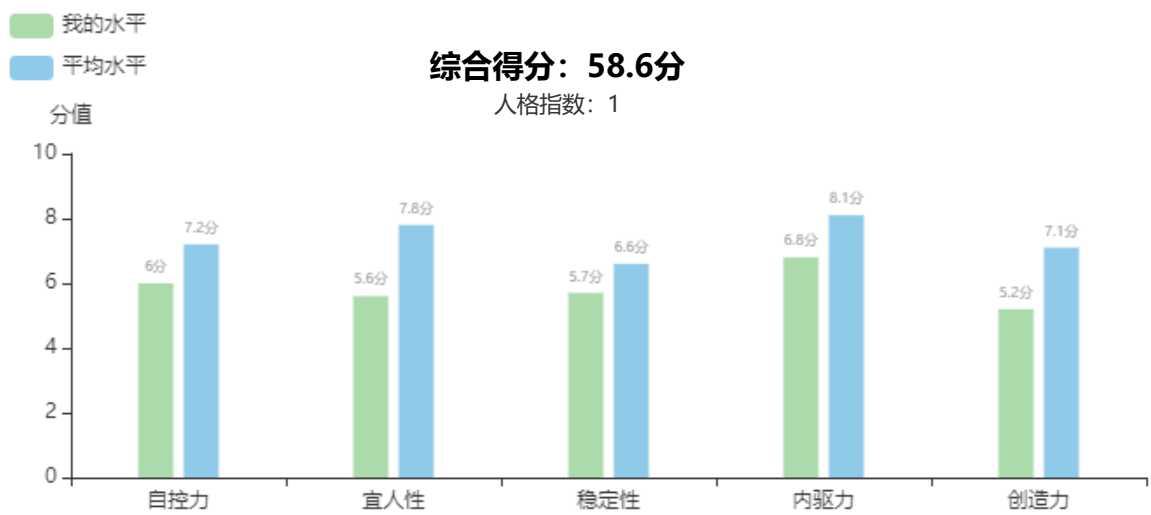
4.如何提升逆商？

- 1.建议你遇到问题不要轻易退缩，提高自己的抗击打能力，可以借助一些工具辅助自己，在方寸大乱前及时调整心态，始终保持乐观的态度，不轻言放弃。
- 2.学会记录。情绪强烈变化之时建议你记录下当前令你苦恼困扰的问题。记录可以使你暂时平静下来，有助于你理清思路，进而纾解情绪的办法。
- 3.勇敢面对脆弱。每个人都会有内心防线崩塌的瞬间，当负面情绪如洪水猛兽一样向你袭来时，压抑内心只会适得其反。你必须正视它，改善它，一切才会转危为安。
- 4.混乱之后的平静是你解决问题的最佳时机。动用你的一切资源帮助自己尽快走出困境，提高抗挫能力。
- 5.积极培养爱好。心情烦躁时走入属于自己的这片小天地，放松身心是重新出发的原动力。
- 6.接受缺憾，你要了解，不完美才是人生常态。月盈而亏，水满则溢，事事顺心、十全十美的人生可遇而不可求，朝着既定的目标付出努力即可。

我的人格特征分析

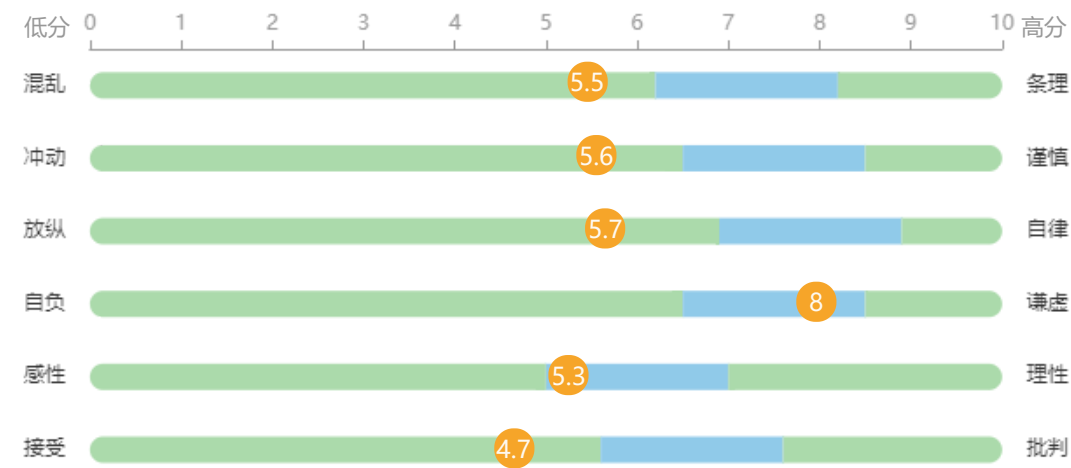
Personality Analysis

人格是感觉、认知、情绪、价值及生化反应诸要素整合的产物，是个体在社会化过程中所形成的内部稳定和持久的个体特质。人格的形成通常受遗传、环境和情境的影响。人格主要包括自控力、宜人性、稳定性、内驱力和创造力五个方面。



自控力 我的得分：6分 平均得分：7.2分 人格指数：8

自控力是衡量自我控制能力的一项指标，是一种主动压制，中断或延迟某一顺势行为的能力。



我的自控力特征

你在自控力方面的平均得分有待提高，这表明你的自控能力相对较弱。通常情况下，我们用混乱-条理、冲动-谨慎、放纵-自律、自负-谦逊、感性-理性、接受-批判六组相对特征来衡量自控能力。在混乱-条理这组相对特征中，你更倾向于混乱，表现为“计划赶不上变化”是你的人生信条，你认为一切事物尚在变化之中，往往不愿意未雨绸缪，显得有些漫无目的。因此要学会尝试制定明确的未来规划；在冲动-谨慎这组相对特征中，你更倾向于冲动，表现为复杂的问题也无法使你小心谨慎，你的想法往往比较简单，是果断的行动派；在放纵-自律这组相对特征中，你更倾向于放纵，表现为你不喜欢受到约束，但是又不得不屈服于现实，因此你常常会陷入自我矛盾之中；在自负-谦逊这组相对特征中，你介于二者之间，表现为你为人足够谦逊低调，取得成就也往往不会骄傲自满。但你偶尔会沉浸于他人的赞美，可能会影响你对自己形成正确全面的认识；在感性-理性这组相对特征中，你介于二者之间，表现为在工作中，你是一个理性主义者。你能冷静分析工作中遇到的问题，并作出妥善处理。在处理情感问题时，你却显得有些感性，往往喜欢忠于自己的内心；在接受-批判这组相对特征中，你更倾向于接受，表现为你的立场和观点往往不是特别鲜明，很多时候，你可能会缺乏自己独立的认知和评价标准。

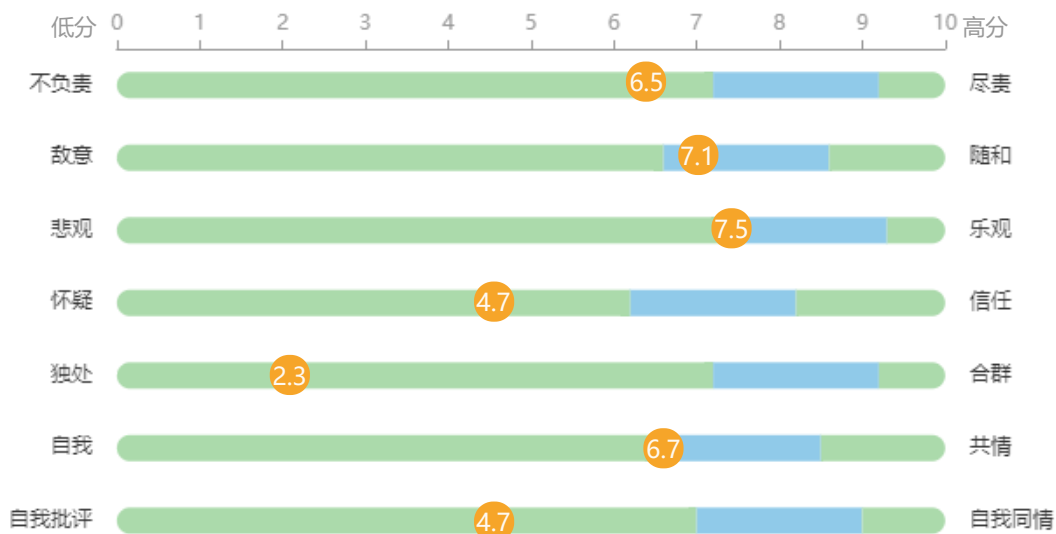


专家建议-如何提升自己的自控力？

- 1.去标准化，不要轻易为自己所做的事情贴上“好”或“坏”的标签，要把它当做分内的事情。
- 2.自我原谅，当你做了一件“错”事时，要学会以旁观者的态度来原谅自己，不要有过多的自责，因为这很可能会使你习惯于“破罐破摔”。要积极寻找解决问题的方法，也要学会原谅自己，告诉自己下次一定注意。
- 3.学会驾驭冲动，一个很重要的方法，就是每当“冲动”来临时，要让自己慢下来，并且有意识地观察“它”，理智分析，不要轻举妄动。你会发现，在刻意地抑制之下，这些冲动情绪会慢慢淡化，最终你将成为情绪的主人。
- 4.从日常小事做起，一屋不扫何以扫天下？日积月累你就会成为一个有条理的人。
- 5.谨慎行事，遇到难题时不要手忙脚乱，尽量使自己平静下来，再理性地思考对策。如果你担心自己不能及时冷静下来，可以借助一些工具或物品提醒自己。

宜人性 我的得分：5.6分 平均得分：7.8分 人格指数：2

宜人性是衡量能否与他人和睦相处、相互协作的一项指标，是个体通过尽责、乐观、利他、值得信任、合群等特征来与他人和睦相处的特性。



我的宜人性特征

你在宜人性方面的平均得分有较大提升空间，这表明你与人相处的能力还需加强。通常情况下，我们用不负责-尽责、敌意-随和、悲观-乐观、怀疑-信任、独处-合群、自我-共情、自我批判-自我共情七组相对特征来衡量宜人性。在不负责-尽责这组相对特征中，你更倾向于不负责，表现为在你看来，责任与风险并存，你不愿意承受风险，因此也不会选择主动承担责任，甚至有的时候可能会逃避责任；在敌意-随和这组相对特征中，你介于二者之间，表现为你是一个比较随和的人，在生活中宽厚平和，不会与人轻易发生矛盾。但是当处于完全陌生的环境时你可能会心存戒备，短时间内难以相信他人；在悲观-乐观这组相对特征中，你介于二者之间，表现为总体上，你是一个比较乐观的人，对生活充满了希望，然而遇到重大挫折时，你可能会心态消沉，容易悲观，无法较好的面对挫折；在怀疑-信任这组相对特征中，你更倾向于怀疑，表现为你不会毫无保留地将自己的情况和信息分享给他人，总会有所保留。对他人的言语和情况，你会亲自进行求证；在独处-合群这组相对特征中，你更倾向于独处，表现为你的性格比较独立，喜欢独处，可能不愿意主动联系他人和朋友，你对社交活动没有太多的兴趣；在自我-共情这组相对特征中，你介于二者之间，表现为你通常情况下会站在他人的角度思考问题。面对他人的求助，你会感同身受并愿意施以援手，然而有时你也喜欢待在自己的世界里，更关注自己的内心想法；在自我批判-自我共情这组相对特征中，你更倾向于自我批评，表现为对自己非常严苛，当事情进展得不顺利时，很容易自我批评，不能正确合理地看待自己的失败，倾向从内在寻找原因。

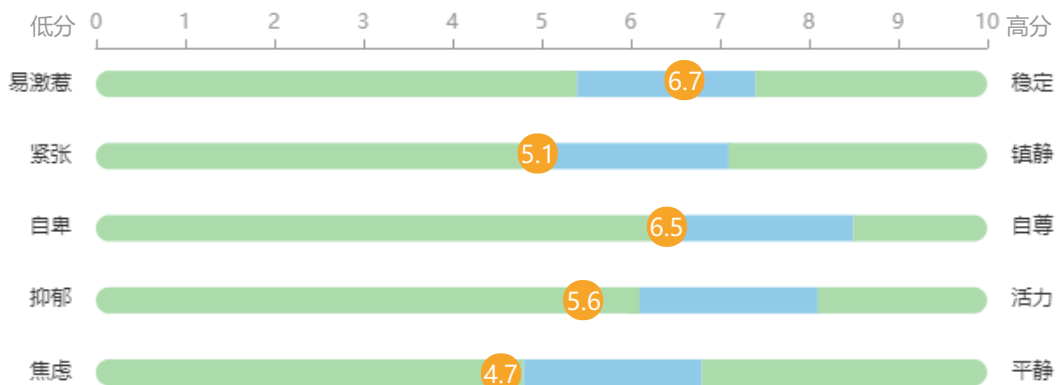


专家建议-如何提升自己的宜人性？

1. 对于自己负责的事情，你一定要学会尽心尽力把它做好，当遇到不靠谱的队友时，你可以尝试主动分担。
2. 尝试找到自己的优点，坦然接受自己的不足，理解自己，以开放的心态面对经历的一切。
3. 学会换位思考，感知到自己和对方内心情感和体验的差异，并且主动寻求合理的途径和方式进行调整和改进。
4. 己所不欲，勿施于人，己所欲，也勿施于人。要明白个体之间始终存在差异。
5. 学会与他人和平共处，多多寻找与人相处的机会。尝试着享受群体带来的愉悦，经常和同学朋友一起交流、游玩能培养更强烈的归属感，这会是你更愿意参与集体活动。

稳定性 我的得分：5.7分 平均得分：6.6分 人格指数：19

稳定性是衡量个人情绪化程度的指标。它是个人控制自身情绪从而达到冷静、温和、稳定等状态的能力。



我的稳定性特征

你在稳定性方面的总体得分处于平均的水平，这表明你的自我稳定能力相对较好。通常情况下，我们用易激惹-稳定、紧张-镇静、自卑-自尊、抑郁-舒适、焦虑-平静五组相对特征来衡量稳定性。在易激惹-稳定这组相对特征中，你介于二者之间，表现为通常情况下你都处于情绪稳定的状态，能友好对待他人，能保持一颗平常心。然而有时当负面情绪积累到一定程度，或者遭受巨大的变故时，你同样也会变得敏感，内心波动较大，负面情绪较多；在紧张-镇静这组相对特征中，你介于二者之间，表现为一般情况下，你都能从容镇定、轻松坦然地待人接物。不过重大场合下，你可能会有些焦虑，强装镇定；在自卑-自尊这组相对特征中，你介于二者之间，表现为大部分时候你都能正视自己，不过当遇到比你优秀强大许多倍的人时你也会感到信心不足，对自己的认知明显降低；在抑郁-舒适这组相对特征中，你更倾向于抑郁，表现为你的情绪可能时常处于一种低落的状态，经常觉得疲惫和劳累，无法感知到生活的乐趣；在焦虑-平静这组相对特征中，你更倾向于焦虑，表现为各种未完成任务总是使你心绪不宁，难以镇定。遇到任何的突发情况，你很容易感到不安，并且十分忧心事情的进展。

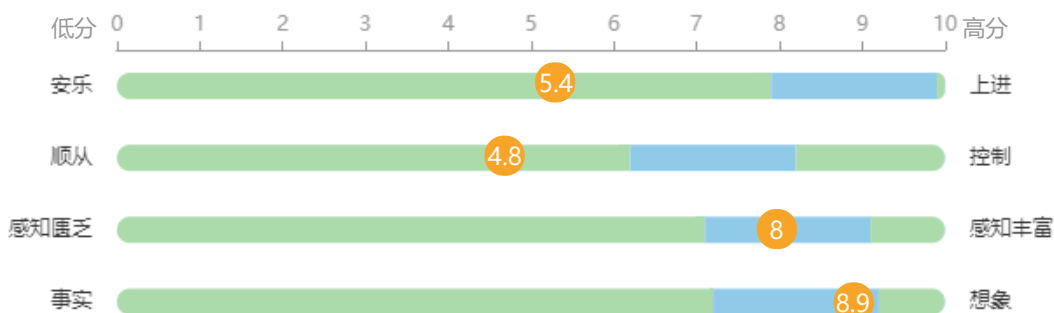


专家建议-如何提升自己的稳定性？

1. 要做情绪的主人，你可以采用心理暗示法(通过主观意愿肯定的正向假设排解负面情绪)、注意力转移法(通过转移注意力以使自己保持冷静)、适度宣泄法(适当发泄郁积已久的不良情绪)、自我安慰法(与精神胜利法相似)等多种方法进行调节，提高自我对情绪的觉察和调控。
2. 找到自己的兴趣点，培养一种爱好。爱好广泛的人不容易抑郁，当你遭遇焦虑时，爱好有助于缓解焦虑对你的影响。当你遭遇不顺时，爱好能帮你排遣烦恼，使你更容易接受不完美的现实。
3. 认识你自己，有了对自己合理的定位和清醒的认识之后，你才能自尊自爱自信自强，不要因为一次失败就自我否定，也不要因为取得的些许成就而洋洋自得。
4. 学会冷静，尽量不要让事物的发展超出自己的预期，但是当超出预期的事发生后，如果你不能尽快使自己平静下来，可以借助工具进行练习。

内驱力 我的得分：6.8分 平均得分：8.1分 人格指数：6

内驱力即个体内部驱动力，是衡量个人内外向性格的指标。



我的内驱力特征

你在内驱力方面的平均得分有待提高，这表明你的自我驱动能力还需加强。通常情况下，我们用安乐-上进、顺从-控制、感知匮乏-感知丰富、事实-想象四组相对特征来衡量内驱力。在安乐-上进这组相对特征中，你更倾向于安乐，表现为你很认同“知足常乐”，大多数情况下，你对于生活没有太多的期望，能够满足于当前的状况，并且享受其中；在顺从-控制这组相对特征中，你更倾向于顺从，表现为你的行为方式比较委婉，很少会强硬地支配别人。相反，你总是愿意听从别人的安排，服从组织的决定；在感知匮乏-感知丰富这组相对特征中，你介于二者之间，表现为你能感知到大多数情况的变化，对自己也十分了解。偶尔也会显得有些大大咧咧；在事实-想象这组相对特征中，你介于二者之间，表现为你有时会沉迷于自己想象的小世界，在想象的世界中得到满足和快乐。不过在现实中，你是个脚踏实地的人。

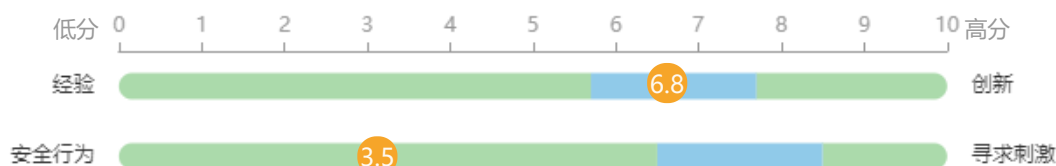


专家建议-如何提升自己的内驱力？

1. 尝试先从自身的感知做起，去觉察自身的情绪和心念的变化发展，当你对自己的一切都能有清晰的感知和了解时，你就会成为一个情感十分细腻的人，能敏锐地觉察到身边人或事的变化。
2. 做自己的主人，要有主人翁意识，独立之人格，自由之思想是你培养的。哪怕不想去掌控自己，也不要轻易接受别人的支配。尝试与观点不一致的人辩论，坚定自己的立场。
3. 拒绝满足现状，试着追求更好的生活状态，主动突破现状，发现更优秀的自己。相信自己可以做得更好、取得更高的成绩。为了更高的目标而不断奋斗，挑战自我，不断追求新的突破。
4. 试着天马行空地想象，畅想自己的未来。这样你就不会轻易地满足现状，能够激发你的内驱力，同时，想象还能让你感受到心灵上的满足和精神上的快乐。

创造力 我的得分：5.2分 平均得分：7.1分 人格指数：4

创造力是个人创造新事物新思维的能力，是衡量个体创造水平的指标。



我的创造力特征

你在创造力方面的平均得分有待提高，这表明你的创造能力还需提高。通常情况下，我们用经验-创新、安全行为-寻求刺激两组相对特征来衡量创造力。在经验-创新这组相对特征中，你介于二者之间，表现为你具备创新的意识，有时你会灵光一闪，产生特别的想法和思路，有时你也会习惯于一成不变的生活；在安全行为-寻求刺激这组相对特征中，你更倾向于安全行为，表现为你的性格可能比较胆怯，你基本不敢尝试具有挑战性和刺激性的项目。你总觉得那些充满挑战性的项目危险系数太高。



专家建议-如何提升自己的创造力？

- 1.尝试多元化，接触不同的环境、领域。创造力来自于多样化，环境的变化和创造力的提升是有直接关系的。即使在某个领域已经是小有成就，也要想办法去接触其他领域，这不仅可以使你摆脱追求安稳的惰性，还有助于你在其他领域发掘更多可能。
- 2.学会经常性自我反思。定期的反省，可以帮助你随时进行自我监督。提高自己的抑制控制能力，尤其是形成抑制优势反应，避免经验主义和路径依赖。习惯和经验往往是创新的劲敌。
- 3.走出舒适区，打破习惯给你带来的束缚。安于现状无益于创造力的提高。行为和方式的变化督促人的改变。需要注意的是，不要为了改变而改变，符合基本事实逻辑的创造才能称之为真正的创造。

荔枝树未来教育



学能测评

中国教育科学研究院、团中央、教育部国家级课题“阶梯教学法”与北京积极心理学协会联合推出，由清华、北大、北师大中科院等高校心理学、脑科学、教育学与A专家博士团联合开发。