

## 心理測驗 vs 心理評估

撰文：全人發展中心心理學家團隊

不少報章和雜誌為讀者提供不同類型的「心理測驗」。你只要花 5 至 10 分鐘進行測驗，即可得知分析結果。你可能對這些測驗結果一笑置之，但亦有不少人態度認真，對測驗結果深信不疑。

我們評定一個心理測驗是否可信，取決於該測驗的「信度」和「效度」。「信度」是指測驗的穩定性，假如相同的人重複進行同一個測驗數次，而結果均屬一致，這個心理測驗就具備一定程度的「信度」；「效度」指測驗的結果能否顯現測驗者的真實特質，如性格特徵和心理狀況等。一個可靠的心理測驗必須兩者兼備，但是，坊間大部分心理測驗均缺乏「信度」和「效度」。

「心理評估」由合乎資格的專業人士(如臨床心理學家、教育心理學家)採用經學術研究、被國際認可和廣泛應用的科學評估工具進行，所有心理評估的「信度」和「效度」均經過嚴格測試。常見的心理評估範圍包括智力、專注力、讀寫障礙及性格特徵等。心理評估有助評估者了解自己的各種心理狀況和特徵，並作出進一步的跟進、改善或治療。

閒時在報章或雜誌進行心理測驗，是輕鬆又有趣的生活調劑；但是，要真正了解自己的心理狀況，從而進行改善或調節，則要依靠專業可靠的心理評估了。

Copyright © Since 2005 Whole Person Development Institute. All Rights Reserved.

Copyright © Since 2005 全人發展中心 版權所有 不得轉載

## ICAN 全方位心理服務

專業諮詢及兒童發展中心：  
Professional Consultation & Kids Centre：  
電話 Tel: (852) 2881 8192

我能高集團總部及香港培訓中心：  
ICAN Group Headquarter and Hong Kong Training Centre：  
電話 Tel: (852) 2111 9388 / (852) 2839 8900

香港北角英皇道 338 號華懋交易廣場 2 期 16 樓 1601 至 1603 室  
Unit 1601 – 1603, 16/F., Two Chinachem Exchange Square, 338 King's Road, North Point, H.K.  
傳真 Fax: (852) 2110 1633

香港九龍長沙灣青山道 538 號半島大廈 28 樓  
28/F., Peninsula Tower, 538 Castle Peak Road, Cheung Sha Wan, Kowloon  
傳真 Fax: (852) 2881 0163 / (852) 2890 3121