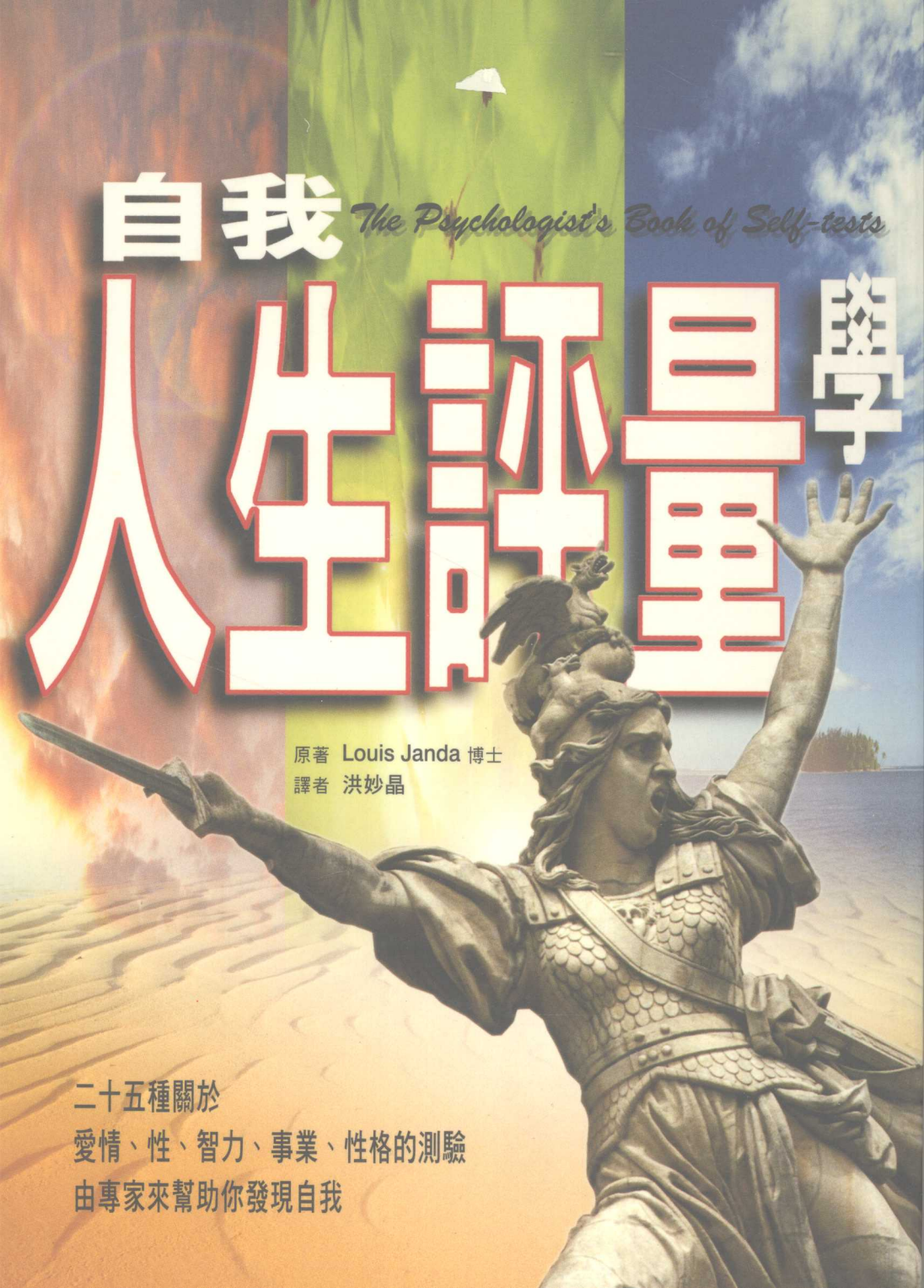


自我 *The Psychologist's Book of Self-tests*

人生評量學

原著 Louis Janda 博士
譯者 洪妙晶

二十五種關於
愛情、性、智力、事業、性格的測驗
由專家來幫助你發現自我



自我人生評量學

- 作者 ◎ Louis Janda, Ph.D
譯者 ◎ 洪妙晶
發行人 ◎ 賴章甫
副總編輯 ◎ 楊懷勛
企劃編輯 ◎ 謝享峰
文字編輯 ◎ 李莉君、張凱婷
會計行政 ◎ 李春禎
發行組 ◎ 羅植煒
封面設計 ◎ 黃淑鎂
法律顧問 ◎ 劉錦樹律師
出版者 ◎ 大村文化出版事業有限公司
發行所 ◎ 台北市大理街 157 號 2 樓之 1
郵撥帳號 ◎ 17259719
電話 ◎ (02)3069258
傳真 ◎ (02)3083103
總經銷 ◎ 旭昇圖書有限公司
電話 ◎ (02)2451480
打字排版 ◎ 健呈電腦排版有限公司
印刷 ◎ 日益彩色印刷有限公司
登記證 ◎ 局版臺業字第 5180 號
出版日期 ◎ 1997 年 6 月初版
定價 ◎ 240 元
本書翻譯授權由大蘋果著作權代理有限公司安排取得
版權所有·翻印必究
ISBN：957-8431-17-1
◎ 本書如有毀損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝！

原著書名 ◎ THE PSYCHOLOGIST'S BOOK OF SELF-TESTS

Copyright © 1996 by Dr. Louis Janda

A Perigee Book Published by The Berkley Publishing Group
Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, INC.

Translation Copyright © 1997, by Dar Tsun Culture
Publishing Co., LTD.

自我人生評量學

25 種關於愛情、性、智力
事業、性格的測驗
由專家來幫助你發現自我



*The Psychologist's
Book of
Self-tests*



LOUIS JANDA 原著
洪妙晶 譯

【序言】

享受探索自我的樂趣

你需要用多少形容詞來描述你自己？假如你像大部分的人一樣，那麼你就可以一股腦兒想出半打。假如你有其他的生活壓力，你也許就可以再加上另外半打的詞兒，如果你再自我檢討的話，或許可以加上一打。如果知道一個人十五至二十個特質，我們就可以勾勒出他的整體性格，這樣說對嗎？

如果你相信過去幾世紀以來，曾經處理過這個課題的心理學家的智慧結晶，那麼你便可以大聲說出「錯！」。事實上心理學家們對於需要多少資訊，方能完全描繪出一個人的性格的這個問題，一直未達成相當的共識，但是我們一直致力於研究發展出各種心理測驗，來測量每一個你所能想到的人格特性——甚至有很多是你可能從來沒聽過的。至於到底已經發展出多少性向測驗，我只能提供一個較具可靠性的估計，這個數值約略近七千種。根據一九八三年的一項參考資料指出，當時約有超過三千五百種的測驗①。而另一項資料指出，在一九八五年未正式發佈的測驗及

性格評量約近二千五百種。從而，把這二個表另外再加上過去超過十年時間的一千種測驗，似乎是一個相當合理的估計。

但別忘了，其中有許多評量是一次測驗多種的性向特點。

當然這並不表示，必須做完六千個測驗才能完整描述出你的心智運作情形。其實這些測驗的重覆程度往往會令人大吃一驚。光是單純的智力測驗就約莫超過一百種，而關於焦慮的測驗也有超過一百種。同樣地，有許多測驗所評量的項目，僅是其他的心理學家所會感到興趣的冷僻的及瑣碎的性向。例如，你真的需要知道你的測驗分數與你對大學女教授的看法之間的關係嗎？

有些測驗好似沒有太大意義，使你不禁懷疑為什麼有人會去開發這些方法？為什麼多數人將其視為重要課題？這些評量真的能幫助人們改善他們的處境，或是能讓我們更進一步了解人類社會是如何運作的嗎？舉例證之，這些無數的性向測驗可以幫一個人依其能力選擇合適的科系或職業。治療師通常也會使用一些臨床的測驗來決定最好的治療方式。性格研究學家也發展出一些測驗，幫助我們思考自己日常生活行為，然後提供我們一些方向去修正自己的反應，使我們能得到一個較令人滿足及快樂的生活。雖然人們對這些測驗的運用不見得都很恰當，但我仍由衷相信

這些測驗乃是心理學家對社會最大的貢獻之一。心理測驗確實是有可能提升我們的生活並且使世界更加美好。在本書中，我是希望能將這些潛在利益提供給廣大的讀者，而不一定要經由正式的心理測驗。當你做完這本書中所有的測驗後，如果你覺得更了解自己，我會覺得非常高興。

我也希望你能享受這個過程，探索自我是很有趣的。

①心理學家常交互使用「測驗」、「評量」、「估量」、「測量」及「評估」這些名詞。

●關於本書中的測驗的一些話●

心理學家致力發展心理測驗，有兩項重大因素。第一，他們相信臨床醫師、商業組織、教育單位或其他任何的團體對心理測驗仍有相當的需求。因為也許有些需求一直都沒有被提出來，而在新近的測驗中才引起大家對這方面的注意。或者這些需求已經有相關的測驗了，但卻不甚理想，而需要新的版本。如果這些心理學家努力有成發展出新的測驗，他們便享有著作權而有需求的人便會來收購。但是今天即使我已經得到出版商的允諾，而將這些測驗放在本書中，這仍是不道德的。因為也許將來有一天，當你去應徵一份工作或者你在尋求個人問題諮商時，你會被要求做

其中一項測驗，而如果你已經預先知道這項測驗，那麼測驗結果便會產生偏差。

但是也有許多測驗只是用來了解自我但卻未被出版出來。這並不表示這些測驗不好。這些作者同樣也面臨到其他人同樣的困境。也許出版商並沒有預期到市場的廣大需求。也許該測驗被認為和過去已經出版過的測驗太過類似。或者該測驗僅是過去測驗的改版，然而其改版程度卻不大，無法造成市場新的需求。我想說的是有許多非常好的測驗從未問世過，也沒有被列為科學叢書，在心理學家的檔案櫃中也遍尋不到。你可以發現本書中有些測驗是屬於這一類的。

發展這些心理測驗的第二個主要原因，是想利用這些測驗做為人類本能及性格行為研究的輔助工具。假設一個研究者想要多了解所謂的「自我評價」。第一步便是要對研究對象中的所有男性及女性，做該項特性的評估。為了做這項評估，便需要應用到心理測驗。其後，如果又有一個研究人員對「自我評價」又提出另一套略有差異的理論，則又需發展出另一種不同的測驗。這種發展過程導致的結果，便是心理學作品中有成打的「自我評價」心理測驗出現，從不同的角度來評估相同的性格特質，其目的都是為了捕捉這個課題的本質。為了更進一部了解人類行為的這種渴望，促成了成千的心理測驗的出現。

許多測驗被使用幾次後便被遺忘。但是仍有其他許多的測驗在許多研究論著中被使用過上百次。這表示說相較於一些市面上經常使用的測驗，我們對於一些從未發表的測驗可能會有較多的了解。除非在心理學課堂上介紹或是被課程用來要求做實驗，否則有許多已發表的好測驗是從未被注意過的。本書中大多數的測驗是屬於這一類的。

這裡所有的測驗都是真正的心理測驗。這表示在這些測驗架構下所確立的原理法則及資訊，可以提供你一個人我差異的合理概念。許多在流行雜誌上所見的測驗並不全然是真正的心理測驗——至少以專業技術的觀點來看，不是。它們僅是蒐集了一些由不一定在這個領域學有專長的人所準備的問題。

在換算你的分數後所得的說明內容通常只是反應出問題提供者的意見，認為應該是什麼？而非事實是什麼？在本書根據你所得分數所提供的說明，絕大多數是綜合上百位男性及女性的反應而來。當作完每一個測驗，你會得到一個清楚的人我差異概念，因為這些說明是經過實證的結果。它們反應出更多超越我個人或任何一定測驗的作者的意见。

● 如何使用本書 ●

在本書中共有二十五個測驗，分爲五章。第一章，超越自我，其中的測驗是有關於個人追求課業或事業成就的問題。第二章，自我調適，這裡特別包括關於心理調適及心理健康的問題。第三章，朋友之道，將會告訴你一些如何改善與相識的人及朋友相處的方法。第四章，兩性關係，這個部份將發掘你的愛情浪漫面。在這一章及下一章中，你也許會要你的伴侶和你共同做這項測驗，然後再比較你們的答案。你或許也因此了解自己的包容力。最後一個單元，男歡女愛，是處理有關性慾部份的問題。其實並不一定要遵循這些順序。你可以根據自己的興趣及需要做這些單元的測驗。你也不需要依照我在本書中所排列的順序，逐步的做每一單元的所有測驗。有些測驗是有相互關連性的，但基本上每個測驗都是獨立的。

當我在挑選這些測驗時，有兩項判斷取捨的準則，一則是處理一項重要的人格特質的問題，再則它必須能引起你的興趣，並且在獲得測驗結果的同時也能刺激你去思考。至於有些測驗是有關妨礙你追求美好生活的干擾點，在這其中我也會提供一些想法，告訴你如何改善。我希望在讀完這本書之後，你能更了解心理學及人

類的行爲，同時也更了解你自己。

● 關於測驗基準的一些話 ●

一項小小的統計課程：心理學家在研究發展真正的心理測驗時，會去蒐集大量男性及女性的反應資料，如此可使後來接受測驗的人，知道和他人相較之下，自己的落點是在何處。最早接受測驗的那些男性及女性群體，被稱爲標準樣本，他們提供發展測驗基準過程中的一些相關資訊。所以，基準只是標準樣本的分數總括，如此你便可以以自己的分數和標準樣本的分數間做個比較。

測驗基準可以許多方式呈現出來，而我選擇最簡單且直接的方法，即百分比。我相信你一定都記得學校測驗成績的百分比，而在這裡我要提供一個新的觀念。百分比分數是告訴你如何在自己與標準樣本中做一個比較，甚而可擴大推論至與整個社會做個比較。所以，如果你的百分比是十五，這表示你的分數等於或大於做過該項測驗中百分之十五的人。百分比數越高，表示你在所有做過該項測驗的人中，排列等級越高。

我提供了五個參考指標來判讀測驗分數，各是百分之十五，三十，五十，七十

及八十五。這將能確定你的分數落點是否是在平均數，或是在平均數上下，或差平均數很多。由此，你可以獲得充足的資訊來了解自己的優勢及弱點。

如同前述，本書所涵括的測驗，大多數是心理學研究學者為進一步了解人格特性所發展而來。由於這些學者通常是在大學裡做研究，他們便以大學生做為研究客體。所以許多測驗基準是以年輕人的反應做為基礎。假設你較典型的大學生年長許多，那麼就會影響到你的分數判讀。尤其當年齡問題與分數判獨有強大的關連性時，我要特別提醒你注意這點。

● 必要注意之點 ●

在你開始研讀此書前，請在容忍我一點時間。本書中所有的測驗，皆是根據一般心理正常的人發展而來。它們並不是設計用來檢測極端的案例或是嚴密的病理分析。也許你會對於其中某些測驗結果感到高興，或者對結果感到沮喪。無論是哪一種情形，均非表示你具有聖徒般的崇高品德，或是你應該住進最近的心理醫療醫院。請把這些資料當作一種管道去更了解自己及人我之間的差異，一如其原設計目的。這本書並不是用來代替專業評估，你也不該有此想法。

這本書可以讓你清楚自己的優點，同時也提供一些自我改進的方向。好了！可以開始了。要對自己誠實，放開心胸，最重要的是好好享受吧！

目錄

序言・享受探索自我的樂趣

..... 3

第一章 超越自我

..... 17

A. 你有多聰明？

..... 18

↓ 一般智能測驗

B. 你害怕成功嗎？

..... 47

↓ 恐懼成功評量

C. 你應徵工作的技巧有多高？

..... 55

↓ 陳述式求職評量

D. 你對成功感到自在嗎？

..... 63

↓ 心虛現象評量

E. 你的考試技巧有多高？

..... 70

↓ 考試技巧評量

第二章 自我調適

A. 你對自己感到自在嗎？..... 96

↓自尊心評量

B. 誰控制了你的命運？..... 107

↓關於自我、機運及具有影響力的他人的評量

C. 你對這個世界的看法理性嗎？..... 117

↓理性行為評量

D. 在生活中，你需要多少刺激？..... 127

↓尋求刺激評量

E. 你在生命中找到多少意義？..... 138

↓存在焦慮評量

第三章 朋友之道

A. 你在人群中的自在程度？

↓ 社交互動之自我測驗

148

B. 你在人際關係裏有多果敢？

↓ 羅素博士之果敢性格測驗

158

C. 你有多依賴別人？

↓ 人際關係依賴度評量

167

D. 你想獨占鰲頭嗎？

↓ 競爭與合作態度評量

176

E. 予豈好辯哉？

↓ 好辯性格評量

184

第四章 兩性關係

A. 愛情的樣子？	↓	
↓愛的三角測量法	↓	
B. 你建立親密關係的能力有多少？	↓	
↓親密態度評量——修正版	↓	
C. 你有多羅漫蒂克？	↓	
↓浪漫傾向評量	↓	
D. 你的忌妒心有多強？	↓	
↓忌妒性格自我評量	↓	
E. 你對你的另一半作何感覺？	↓	
↓正面感覺調查評量	↓	
		1 9 1
		1 9 2
		2 0 1
		2 1 2
		2 2 1
		2 2 9