

国际上最权威最全面的心理测试量表

雨 帆 / 编著

P S Y C H O L O G Y T E S T

心理测试

PSYCH-
OLOGY
TEST

继《心理医生》之后
国际上最权威最全面的
心理测试实用手册

心理测试

P S Y C H O L O G Y T E S T

雨 帆 / 编著

 文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理测试 / 雨帆编著. —上海: 文汇出版社, 2008.6

ISBN 978-7-80741-361-5

I. 心... II. 雨... III. 心理测验—通俗读物

IV. B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 073176 号

心理测试

作 者 / 雨 帆

责任编辑 / 甘 棠

装帧设计 / 灵动视线

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京凯达印务有限公司

版 次 / 2008 年 6 月第 1 版

印 次 / 2008 年 6 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/16

字 数 / 290 千字

印 张 / 26.5

书 号 / ISBN 978-7-80741-361-5

定 价 / 58.00 元

前 言

心理测评就是通过科学方法和手段，对反映在人的行为活动中的心理特征，依据确定的原则进行推论和量化分析，并给以相应的科学指导。

尽管心理测评是心理学研究的必要手段，在实际的生活中也得到了越来越广泛的应用，然而要注意的是，心理测评只是提供一定的参考。人是发展成长和变化的，心理测评仅提供个人在进行测试的那个时间点的状况特点，因此过分夸大心理测评的效果也是不对的。

在此特别提醒各位的是，心理测评只能提供一个专业的心理学方面的参考，并不能为一个人下终生的论断。无论任何人，在对测评结果进行解释的时候必须慎之又慎，不要把心理测评结果当成是“终生的标签”。

类似的心理测试很多，但测试的结果仅供参考，心理测试不是心理健康的唯一标准，心理测试细节应由专家再分析；因为心理测试是以心理健康社会常模为标准测试，心理测试的常模标准是动态的，比如国外的测试常模和过去的测试常模不一定符合当代社会的普遍现象；另一方面，当事人在心理测试的时候是一种心态，测试以后可能又是一种心态；还有心理测试题是否恰当、是否有暗示性、当事人对心理测试的态度、测试答案怎么分析都是影响心理测试的因素，心理测试在专业领域叫心理测量，网络上的心理测试多是娱乐游戏性质。

常见的心理测试按目的可以分为以下几种：

1. 能力测验：包括智力测验和特殊能力测验。前者主要测量人的智力水平，后者多用于升学、职业指导服务（如绘画、音乐、手工技巧、

文书才能、空间知觉能力等等)。

2. 人格测验：主要测量人的性格、气质、兴趣、态度等个性特征和各种病理个性特征。

3. 记忆测验：包括短时间记忆测验和长时间记忆测验，主要用于外伤引起的记忆损害和老年人记忆减退。

4. 适应行为评定：评估人们社会适应技能，包括智慧、情感、动机、社交、运动等因素。

5. 职业咨询测验：是近年来发展迅速的心理测验，由于许多年轻人希望在未来竞争中既能发挥自己的潜能、气质，又能适应自己的兴趣、爱好，因此在择业前往往求助心理学家。

目 录

第一部分 专业心理测量量表

第一章 人格测试量表

一、艾森克 EPQ—人格测定量表	3
二、卡特尔十六种人格因素测验	9
三、明尼苏达(MMPI)多相人格测试	38
四、气质测试	63
五、性向测验	66
六、房、树、人心理投射测验	69

第二章 智力测试量表

一、韦氏智力测验	73
二、智力测试工具 3——画人测验	96
三、瑞文智力测验	101
四、IQ 测试	132

第三章 心理健康量表

一、SCL——90 症状自评量表	135
二、抑郁自评量表 (SDS)	143
三、贝克抑郁自评问卷	146
四、汉密尔顿抑郁量表	148
五、焦虑自评量表 (SAS)	155

六、汉密尔顿焦虑量表 (HAMA)	157
七、贝克焦虑量表	159
八、焦虑的自我测试	162
九、康奈尔医学指数 (Cornell Medical Index 简称 CMI)	163
十、心理老化自我测定量表	172
十一、心理健康自测量表	173

第四章 心理状态测量量表

一、人际关系综合诊断量表	176
二、社会功能量表 (SFRS)	180
三、社会适应能力量表	183
四、心理适应性量表	185
五、社会支持评定量表	187
六、成人心理压力量表	189
七、防御方式问卷 (DSQ)	190
八、应付方式问卷	196
九、总体幸福感量表 (GWB)	202
十、Olson 婚姻质量问卷 ENRICH	205
十一、生活事件量表 LES	213
十二、心理年龄自测表	220
十三、标准情商 EQ 测试	221

第五章 学生专用量表

一、学生发展趋势评估量表	225
二、学习障碍评定量表	226
三、小学生心理健康评定量表	232
四、中学生心理健康综合测量	236
五、大学生人格健康调查表	242

第二部分 心理游戏

第一章 性格测试

一、OMA 指数测试·····	249
二、自信心测试·····	253
三、趋吉避凶的同事关系·····	255
四、工作中你最在意什么·····	256
五、自测成功心理倾向·····	257
六、测测你的忧郁指数·····	258
七、性格和压力测试·····	260
八、你患有 Baby 恐惧症吗·····	261
九、看看你的偏执度·····	262
十、测测你和女性的交往心理·····	263
十一、与人交往时你是哪类人·····	264
十二、人缘好坏一测便知·····	266
十三、从月亮看女人·····	269
十四、性情测试：看你的风情指数·····	270
十五、人格特质测试·····	272
十六、测测你的人际关系·····	283
十七、挑戒指测你对友情多坚贞·····	283
十八、密码泄露你的感情弱点·····	284
十九、脱鞋方式见人心·····	285
二十、性格和压力测试·····	286
二十一、测测你受异性欢迎吗·····	287
二十二、测测你在旅途中的被骗指数·····	289
二十三、“网络奴隶”一测便知·····	289
二十四、拿杯子测你的欲望·····	290
二十五、从谈心事姿态看对方性格·····	290

二十六、自测强迫症17条·····	292
二十七、偷窥者的心灵世界·····	293
二十八、借酒消愁·····	294
二十九、原始森林·····	294
三十、适时之水·····	295
三十一、自主性测试·····	296
三十二、恐怖的东西·····	298
三十三、意志力自测·····	299
三十四、你特别敏感吗·····	301
三十五、你怎样使用刀叉·····	303
三十六、羞怯测试·····	304
三十七、你是个求安稳的人吗·····	306
三十八、你喜欢什么人坐在你的身旁·····	307
三十九、遗忘的顺序·····	308
四十、你是受欢迎的人吗·····	308
四十一、看猴子测吝啬度·····	310
四十二、你是个爱慕虚荣的人吗·····	311
四十三、心理适应性测试·····	312
四十四、从点菜看你的性格·····	314
四十五、深夜的火灾·····	315
四十六、你是轻松兴奋的人吗·····	316
四十七、你处理问题的能力强吗·····	317
四十八、你留给人的第一印象如何·····	319
四十九、测测你的沟通能力·····	320
五十、你是男子汉吗·····	322
五十一、你与朋友们处得愉快吗·····	323
五十二、你很精明世故吗·····	326
五十三、你是否心平气和·····	327
五十四、自卑与对策测验·····	328

第二章 爱情测试

一、女性性成熟测试（女性专用）	331
二、男性性成熟程度测试（男性专用）	333
三、男与女凹凸配对	336
四、婚约危机	336
五、爱情方向自测——初恋时光	337
六、怎样的男人最令你倾倒（1）	338
七、怎样的男人最令你倾倒（2）	339
八、开圣诞 PARTY 插蜡烛	339
九、沉睡的姿势	340
十、爱情的失误	341
十一、你是调情圣手吗	342
十二、旅行选店论情人	342
十三、了解你和女性的交往情形	343
十四、他是否值得你托付终身	344
十五、感情这条路，你走得辛苦吗	347
十六、你是性压抑者吗	347
十七、你的恋爱风格（女孩）	348
十八、天生爱情狂	350
十九、你是合格的丈夫吗	351
二十、你是合格的妻子吗	352
二十一、你是哪种类型的丈夫	352
二十二、你属于哪一类型的妻子	353
二十三、女性魅力测验	355
二十四、哪一类型男仔最吸引你	357
二十五、哪一类型女仔最吸引你	357
二十六、爱情方向自测——何种异性将对你倾心	357
二十七、爱上我吗	358
二十八、评估你的性魅力与爱的能力	359
二十九、你对你的性生活感到满足吗	360

三十、最适合你的示爱方式·····	360
三十一、你与你的性伴侣间，是否有很好的沟通·····	361
三十二、他是怎样的人呢（你喜欢的男孩类型）·····	362
三十三、你能驾驭爱情吗·····	364
三十四、你善于结交异性吗·····	367
三十五、男性魅力测试·····	369
三十六、超级醋坛自测·····	371
三十七、测验你的家庭是否美满·····	374
三十八、怎样的男人最适合你·····	375
三十九、你是容易被追到手的人吗·····	377
四十、你喜欢的感情方式·····	378
四十一、测出你的爱情弱点·····	379
四十二、你的爱情抗体够强吗·····	379
四十三、测测你的家庭情感重心·····	380
四十四、同时爱上一人你会怎样·····	381
四十五、恋爱指数自我测试·····	382
四十六、婚姻也可以测验·····	383
四十七、判断你的爱情·····	384
四十八、失恋的伤痛多久能痊愈·····	385
四十九、你的恋爱感受怎样·····	386
五十、爱情中你要的是什么·····	390
五十一、你有成为大众情人的潜力吗·····	390
五十二、透视你的爱情·····	392
五十三、飞驰的骏马·····	393

第三章 成功测试

一、我是谁·····	394
二、做个大赢家·····	394
三、你是否感情用事·····	395
四、做夜鬼刨书·····	396
五、遗落的钥匙·····	396

六、你能成为大富翁吗·····	397
七、生财树·····	397
八、你适合何种工作·····	398
九、测测你的财运·····	399
十、飞来的超能力·····	400
十一、喜欢住几层楼·····	400
十二、定时炸弹·····	401
十三、你是个有责任感的人吗·····	401
十四、你是个有领导能力的人吗·····	402
十五、应付逆境能力的心理测验·····	403
十六、职业兴趣测验·····	404
十七、你善于化解与上司的冲突吗·····	405
十八、你有影响力吗·····	407

第一部分

专业心理测量量表

第一章 人格测试量表

一、艾森克EPQ—人格测定量表

艾森克人格问卷 (Eysenck personality questionnaire, EPQ) 属于人格测验, 评估内外向、情绪稳定性等人格特征, 从几个个性调查发展而来。相对于其他以因素分析法编制的人格问卷而言, 它所涉及的概念较少, 施测方便, 有较好的信度和效度, 是国际上最具影响力的心理量表之一。

我们这里选用的是龚耀先教授 1983 年修订的艾森克人格问卷中文版, 共 85 道题, 结果分析方法上发展了 T 分表和各维度的分级方法。

(一) EPQ人格测试问卷

请先写下你的姓名()、性别()、出生日期()、职业()、文化程度()。在这份问卷上有 85 个问题。请你依次回答这些问题, 回答不需要写字, 回答问题时不必过多思考, 符合你时在()内答“是”, 不符时答“否”。如果不选择, 默认为选择“否”。这些问题要求你按自己的实际情况回答, 不要去猜测怎样才是正确的回答。因为这里不存在正确或错误的回答, 也没有捉弄人的问题, 将问题的意思看懂了就快点回答, 不要花很多时间去想。问卷无时间限制, 但不要拖延太长, 也不要未看懂问题便回答。

1. () 你是否有广泛的爱好?
2. () 在做任何事情之前, 你是否都要考虑一番?
3. () 你的情绪时常波动吗?
4. () 当别人做了好事, 而周围的人认为是你做的时候, 你是否感到洋洋得意?
5. () 你是一个健谈的人吗?
6. () 你曾经无缘无故地觉得自己“可怜”吗?

7. () 你曾经有过贪心使自己多得份外的物质利益吗?
8. () 晚上你是否小心地把门锁好?
9. () 你认为自己活泼吗?
10. () 当你看到小孩(或动物)受折磨时是否感到难受?
11. () 你是否常担心你会说出(或做出)不应该说或做的事?
12. () 若你说过要做某件事,是否不管遇到什么困难都要把它做成?
13. () 在愉快的聚会中你是否通常尽情享受?
14. () 你是一位易激怒的人吗?
15. () 你是否有过自己做错了事反倒责备别人的时候?
16. () 你喜欢会见陌生人吗?
17. () 你是否相信参加储蓄是一种好办法?
18. () 你的感情是否容易受到伤害?
19. () 你是否服用有奇特效果或是有危险性的药物?
20. () 你是否时常感到“极其厌烦”?
21. () 你曾多占多得别人的东西(甚至一针一线)吗?
22. () 如果条件允许,你喜欢经常外出(旅行)吗?
23. () 对你所喜欢的人,你是否为取乐开过过头的玩笑?
24. () 你是否常因“自罪感”而烦恼?
25. () 你是否有时候谈论一些你毫无所知的事情?
26. () 你是否宁愿看些书,而不想去会见别人?
27. () 有坏人想要害你吗?
28. () 你认为自己“神经过敏”吗?
29. () 你的朋友多吗?
30. () 你是个忧虑重重的人吗?
31. () 你在儿童时代是否立即听从大人的吩咐而毫无怨言?
32. () 你是一个无忧无虑逍遥自在的人吗?
33. () 有礼貌爱整洁对你很重要吗?
34. () 你是否担心将会发生可怕的事情?
35. () 在结识新朋友时,你通常是主动的吗?
36. () 你觉得自己是个非常敏感的人吗?

- 37. () 和别人在一起的时候, 你是否不常说话?
- 38. () 你是否认为结婚是个框框, 应该废除?
- 39. () 你有时有点自吹自擂吗?
- 40. () 在一个沉闷的场合, 你能给大家增添生气吗?
- 41. () 慢腾腾开车的司机是否使你讨厌?
- 42. () 你担心自己的健康吗?
- 43. () 你是否喜欢说笑话和谈论有趣的事情?
- 44. () 你是否觉得大多数事情对你都是无所谓的?
- 45. () 你小时候有过对父母鲁莽无礼的行为吗?
- 46. () 你喜欢和别人打成一片, 整天相处在一起吗?
- 47. () 你失眠吗?
- 48. () 你饭前必定先洗手吗?
- 49. () 当别人问你话时, 你是否对答如流?
- 50. () 你是否宁愿有富裕时间, 喜欢早点动身去赴约会?
- 51. () 你经常无缘无故感到疲倦和无精打采吗?
- 52. () 在游戏或打牌时你曾经作弊吗?
- 53. () 你喜欢紧张的工作吗?
- 54. () 你时常觉得自己的生活很单调吗?
- 55. () 你曾经为了自己而利用过别人吗?
- 56. () 你是否参加的活动太多, 已超过自己可能分配的时间?
- 57. () 是否有那么几个人时常躲着你?
- 58. () 你是否认为人们为保障自己的将来而精打细算、勤俭节约所费的时间太多了?
- 59. () 你是否曾想过去死?
- 60. () 若你确知不会被发现时, 你会少付给人家钱吗?
- 61. () 你能使一个联欢会开得成功吗?
- 62. () 你是否尽力使自己不粗鲁?
- 63. () 一件使你为难的事情过去之后, 是否使你烦恼好久?
- 64. () 你曾否坚持要照你的想法去办事?
- 65. () 当你去乘火车时, 你是否最后一分钟到达?
- 66. () 你是否容易紧张?