

21

世纪高职高专规划教材·公共基础课系列

职业心理素质

丁茂芬 编著

训练

清华大学出版社



21

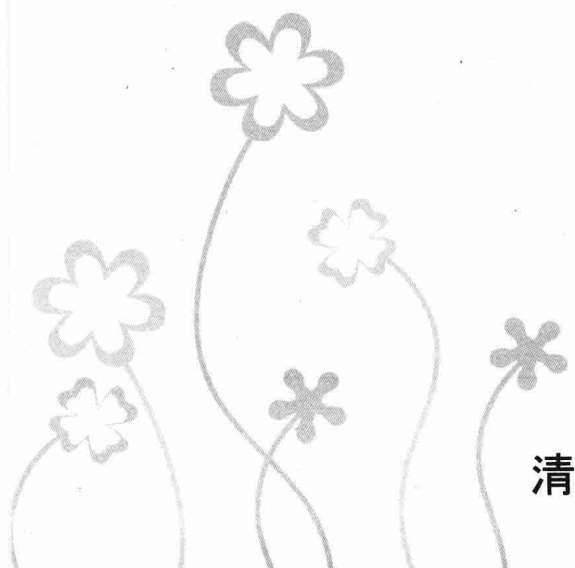
世纪高职高专规划教材·公共基础课系列

职业心理素质

丁茂芬 编著

训练

清华大学出版社
北京



内 容 简 介

本书主要用于培养高职高专学生的职业心理素质,引导学生正确对待自我、学会交往与适应、解决冲突、进行有效交流与沟通、培养正确的学习心态。通过活动训练来促进学生关注职业心理,形成良好的职业交往准备。

本书分为10个项目,包括职业意识培养、适应与交往训练、团队合作训练、意志力与市场敏感训练、学习力训练、有效表达与接纳训练、压力管理与沟通训练、解决问题能力训练、思考与决策能力训练、成功导向训练。10个项目动静结合、校内校外结合、游戏学习结合,活泼生动,参与性强,互动性强,构成一个完整的系统。每个项目用实施步骤引导操作、用知识点拨引导学习、用案例链接引发思考、用项目体验强化练习、用心灵小语和实训日志提升效果。书中内容的设置突破对场地、器材和训练导师的限制,通俗易懂,便于操作,并且给使用者提供了根据实际情况、具体情境和个体特点进行深化、改进和再创新的空间。

本书既适合作为高职高专相关专业的教材和心理辅导教材,也适合作为企业和培训机构的培训手册。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职业心理素质训练/丁茂芬编著. —北京:清华大学出版社,2010.9

(21世纪高职高专规划教材·公共基础课系列)

ISBN 978-7-302-23265-0

I. ①职… II. ①丁… III. ①职业—应用心理学—高等学校:技术学校—教材
IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 147558 号

责任编辑:康 蓉

责任校对:刘 静

责任印制:孟凡玉

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:13.5 字 数:299 千字

版 次:2010 年 9 月第 1 版 印 次:2010 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:22.00 元

产品编号:036517-01



前言

职业心理素质训练

由于社会竞争不断加剧,人们的生活节奏不断加快、工作压力不断增大,在职场上,人际关系紧张、社会适应性不强、情绪障碍等各种心理健康问题正越来越多地困扰着人们,职业心理健康问题正成为现代人关注的焦点。世界 500 强企业 90% 以上建立了 EAP(员工帮助计划),对员工进行心理咨询和行为治疗。在我国,中国职业安全健康协会、各企业的 EAP 协会也开展了一系列的职业健康调查与辅导工作,为组织与个人的成长提供了心理帮助。我国的职业心理健康教育与培训工作正逐步规范与成熟。

高职高专学生由于特定的知识结构层次,在就业中存在较大心理压力,以就业和需求导向为主的高职高专教育改革逐步深化,客观上要求高职高专院校学生的职业心理素质教育实现动态适应和有效发展。目前,高职高专院校开展职业心理辅导的渠道有职业生涯教育、人才测评、职业心理咨询、就业信息服务等。职业心理素质训练课程是一门专业综合实训课程,通过对学生职业意识和职业能力的训练,综合培养学生的职业心理素质,是高职高专院校职业心理辅导的有力补充,也是专业教育中增加学生软实力的一门课程。

本教材主要面向高职高专学生的心理素质教育,是学生职业心理素质训练课程的配套教材。职业心理素质训练课程主要采用职业能力拓展式的心理辅导方法,对高校学生的自信心、积极的态度、团队合作精神、自我激励、成功心理等心理素质进行训练,同时在活动中培养学生掌握正确的学习方法、思考方法、解决问题的方法。课程力求用心理健康的理论和企业培训的方法,使每个个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我,探讨自我,接纳自我,提高职业心理素质和职业能力,对实际专业学习和职业交往起到很好的引导作用。

教材内容力求新颖生动,经典理论和社会热点相结合,既照顾理论深度,又提高阅读的生动性。在操作层面上,注重活动的实用性,也注重引发对未来职业发展的思考。在体例编排上,以典型的团队拓展培训流程为主线,以团队为活动主体,以项目导向、任务驱动式教学为主要方法设计了 10 个项目,由浅入深、由易到难、循序渐进。每个项目都结合心理素质和技能素质两方面的内容,注重训练的可操作性,实施方法简单易行,以学生参与操作为主,强调体验学习。每个项目都加入大量学生动脑动手的内容,有机地结合了活动训练过程和活动的思考提升,有效推进了学生的学习积极性。

本教材在编写过程中得到了丽水职业技术学院财贸管理分院王培才院长的大力支持和帮助,还借鉴了国内外有关管理学家、心理专家的学术观点和资料,借鉴了互联网的大量资料,在此一并表示衷心感谢。同时感谢所有关心我、关心课程、关心心理健康的同事和朋

友的支持和帮助。

职业心理素质训练课程在高校中的开设涉及的是一个新的课题,许多问题在实践中尚在探索。由于编者的知识、能力、经验有限,书中难免存在不完善之处,敬请专家与读者批评指正。

编 者

2010年5月



目录

职业心理素质训练

项目 1 职业意识培养——职业心理辅导与测试	1
项目 2 适应与交往训练——团队建设	35
项目 3 团队合作训练——团队拓展	59
项目 4 意志力与市场敏感训练——环城走	79
项目 5 学习力训练——实战案例学习	97
项目 6 有效表达与接纳训练——团队分享	117
项目 7 压力管理与沟通训练——新客户拜访	133
项目 8 解决问题能力训练——团队会议	153
项目 9 思考与决策能力训练——成果整理	171
项目 10 成功导向训练——团队展示	189
参考文献	207

U

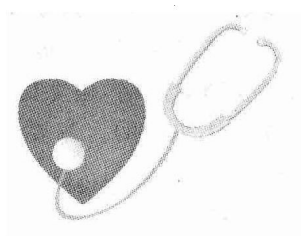
UNIT ONE

职业心理素质训练

项目1

职业意识培养

——职业心理辅导与测试





实训目标

- ◇ 了解积极的职业心态在职业发展中的重要价值。
- ◇ 了解优秀的职业心理素质对个人发展的重要性。
- ◇ 认识主动、沟通、团队合作、勤奋等职业道德的基本内涵,增进同学们相应的职业道德修养。
- ◇ 在心理测试与辅导的基础上形成自己的学习目标。
- ◇ 做好对未来实训的良好心理准备。



项目描述

通过讲解,了解职业心理素质训练课程的目的、特点、实训方法、任务内容、考核办法等相关知识。通过真诚状态下的职业心理相关的个人气质类型、情绪类型、个性成熟度的测试,了解自己的气质类型、情绪特点、个性成熟度,从而更加全面地了解自我,并能清楚自己的优势和劣势。最后通过创作个人激励语,明确今后努力的方向。



实施步骤

步骤一 了解“职业心理素质训练课程”的基本内容

职业心理素质训练课程介绍

1. 开展职业心理素质训练课程的目的

(1) 帮助学生进行自我了解和认识职业环境

认识自我,并对生活中的各种事物进行客观评价是良好心理素质的表现,也是学生接受并解释来自和职业有关各种信息的基本出发点。了解自我包括对职业心理素质中的心理调节系统和职业能力系统的充分认识,知道自己的职业兴趣、爱好、职业气质等与职业选择之间的关系,了解相应职业活动对专业知识、运动技能的要求。同时包括对特定职业的现状和前景的了解,提高学生对未来职业的适应能力。

(2) 培养良好的职业心理素质

良好的职业心理素质可以弥补自身能力、学识方面的某些不足,在职场中获得更多的机会。如正确的职业态度可以引导从业者积极乐观地接受工作中的挑战,良好的职业情商可以积极调动情绪,建立良好的人际环境等。根据现阶段大学生就业存在的一些问题和用人单位对从业者的普遍要求,职业心理素质训练课程的目标是培养学生的创造性、团队合作精神、适应能力和沟通技巧,通过训练来强化职业心理、树立职业意识、提高职业能力、养成职业精神。

(3) 引导对职业发展性的认识

职业心理素质虽然具有相对稳定性的特点,但也具有可持续发展的性质和自我衍生的功能,它贯穿于一个人的职业生涯,包括择业心理、就业心理、职业适应等,是在职业活动和实践活动中综合表现出来的心理品质,会随着职业活动的深入而产生变化。在校的职业心理素质训练课程虽然只是一个阶段课程,但通过训练,能让学生对职业有了初步认识后,形成一种意识:职业是发展性的,需要不断丰富自己的能力结构、培养良好的职业心理品质,将人生的价值融入职业生涯中,达到自我实现的目的。

2. 职业心理素质训练课程的特点

(1) 实践性。大学生从开学开始,就进行多元化的实践练习。职业心理素质训练课程是一门综合实训课,要求将理论应用于实际,探索未知心理世界和职业世界。课程突出实战性,要求动手、动嘴、动脑、走入市场,收集数据,在活动中获得知识。

(2) 实效性。心理变化具有内隐性、模糊性等特点,所以心理辅导的效果一般很难测量。如果学生在活动中主动性不强、积极性不高,就难以达到效果。所以在课程设置的时候,就从浅入深、由易到难设计训练项目,活动以团队为主体,运用角色扮演等方法,使老师和学生建立民主友好关系,强调生动、活泼、自由的氛围。在活动中学生主动参与、融入群体、接纳自我和他人,强化从意识到行为的调适。

(3) 实用性。职业心理素质具有鉴别功能,不同职业对从业者的要求不同,同时职业心理素质制约着职业活动的各个层面,对职业活动具有调节和导向功能。所以,职业心理素质训练强调实用性。通过总结归纳,本课程重点培养学生创造性思维、团队合作精神、自信心、与人沟通技巧等,并设置操作性较强的活动,对实际专业学习和职业交往具有很好的指导作用。

3. 职业心理素质训练课程的方法

职业心理素质训练属于职业能力拓展式的心理辅导,主要采用团队辅导的方法,如团队游戏、小组讨论、角色扮演、实战训练等,在团队情境中提供心理上的指导和帮助,重在体验中学习。通过10个项目的学习,促使团队中的每个个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我、探讨自我、接纳自我,提高职业心理素质和就业能力。

4. 职业心理素质训练课程的考核办法

由于职业心理素质训练兼顾心理特点和职业技能两方面内容,实训过程具有较强的实践性,是一个渐进学习的过程,其中包括了训练过程的表现和学生训练后的自我感悟。综合考虑这些因素,考核内容不宜过多量化描述。但是,为了使学生在课程训练中有更明确的目标,本着训练出效果的原则,根据实训内容和教学安排,制定如下指导性考核办法。

(1) 成绩的构成:实训成绩评定包括五方面内容。一是实训手册的记录,包括每个项目学生完成情况和心理体会,占总分的15%;二是团队总分,以各项目团队成绩构成,占总分的35%;三是组长评分,包括考勤和努力程度、团队贡献等,占总分的15%;四是企业评分,有分项和总评,占总分的15%(见“项目7新客户拜访”);五是教师评分,占总分的20%。评价总分为100分,其中90~100分为优,80~89分为良,70~79分为中,60~69分

为及格,59分以下为不及格。评分主体涉及学生个体、同伴、教师、社会和团队绩效,较综合地反映了一个人的综合素质。

(2) 成绩计算说明:实训手册记分在所有项目完成后,上交给教师,教师根据手册的记录完整情况、认真程度,给予打分;团队总分以每个项目团队成绩来记分,团队成绩可以以奖励的形式出现,如项目第一名获得3个奖励,第二名获得2个奖励,第三名获得1个奖励。奖励的形式可以自由选择,如选择苹果、徽章、小彩旗等。

(3) 对受训学生的要求:主动参加训练;全情投入训练,尊重并接纳同伴;愿意倾听他人意见;遵守训练时间,不迟到早退,不无故中途退场;不在训练过程中接打手机;不做与训练无关的事情;完成团队工作。

(4) 对训练教师的要求:游戏、讨论题目、模拟项目设计合理,示范准确;在培训过程中,精力充沛、精神饱满,组织和引导得力;在培训过程中,熟练控制局面,充分发挥协调和促进作用。

5. 课程设计的注意点

(1) 在课程设计上要兼顾职业和心理两方面内容,专业教师和心理辅导教师共同参与模块具体细则的探讨,突出职业能力和健康心理的要求。

(2) 在训练全过程中要适时点拨、及时引导。学生的心理感悟受环境、同伴等影响比较大,有时内心变化不易被察觉,所以要适当进行点拨,但以积极引导为主。

步骤二 了解个人气质类型特征和气质与职业的关系

一、气质类型测验

如表1-1所示的59道题可以帮助你大致确定自己的气质类型。

表 1-1 气质类型测试题

序号	问 题	很符合	比较符合	不确定	比较不符合	完全不符合
1	做事力求稳妥,一般不做无把握的事					
2	遇到可气的事就怒不可遏,把心里话全说出来才痛快					
3	宁可一个人干事,不愿很多人在一起					
4	到一个新环境很快就能适应					
5	厌恶那些强烈的刺激,如尖叫、噪声、危险镜头等					
6	和人争吵时,总是先发制人,喜欢挑剔别人					
7	喜欢安静的环境					
8	善于和人交往					
9	羡慕那种善于克制自己感情的人					

续表

序号	问 题	很符合	比较符合	不确定	比较不符合	完全不符合
10	生活有规律,很少违反作息时间					
11	在多数情况下情绪是乐观的					
12	碰到陌生人觉得很拘束					
13	遇到令人气愤的事,能很好地自我克制					
14	遇到问题总是举棋不定、优柔寡断					
15	在人群中从不觉得过分拘束					
16	情绪高昂时,觉得干什么都有趣;情绪低落时,又觉得干什么都没有意思					
17	当注意力集中于一事物时,别的事很难使我分心					
18	理解问题总比别人快					
19	碰到危险情境,常有一种极度恐惧感					
20	对学习、工作,怀有很高的热情					
21	能够很长时间做枯燥、单调的工作					
22	符合兴趣的事情,干起来劲头十足,否则就不想干					
23	一点儿小事就能引起情绪波动					
24	讨厌那种需要耐心、细致的工作					
25	与人交往不卑不亢					
26	喜欢参加剧烈的活动					
27	爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品					
28	工作学习时间长了,常感到厌倦					
29	不喜欢长时间讨论一个问题,愿意实际动手干					
30	宁愿侃侃而谈,不愿窃窃私语					
31	别人总是说我闷闷不乐					
32	理解问题常比别人慢些					
33	疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞,重新投入工作					
34	心里有话宁愿自己想,不愿说出来					
35	认准一个目标就希望尽快实现,不达目的,誓不罢休					
36	学习、工作同样一段时间后,常比别人更疲倦					
37	做事有些莽撞,常常不考虑后果					
38	教师或他人讲授新知识、技术时,总希望他讲得慢些,多重复几遍					

序号	问 题	很符合	比较符合	不确定	比较不符合	完全不符合
39	能够很快地忘记那些不愉快的事情					
40	做作业或完成一件工作总比别人花时间多					
41	喜欢运动量大的剧烈体育运动,或者参加各种文艺活动					
42	不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去					
43	接受一个任务后,就希望把它迅速解决					
44	认为墨守成规比冒风险强些					
45	能够同时注意几件事物					
46	当我烦闷的时候,别人很难使我高兴起来					
47	爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说					
48	对工作抱认真严谨、始终一贯的态度					
49	和周围人的关系总是相处不好					
50	喜欢复习学过的知识,重复做能熟练做的工作					
51	希望做变化大、花样多的工作					
52	小时候会背的诗歌,似乎比别人记得清楚					
53	别人说我“出语伤人”,可我并不觉得这样					
54	在体育活动中,常因反应慢而落后					
55	反应敏捷、头脑机智					
56	喜欢有条理而不甚麻烦的工作					
57	兴奋的事常使我失眠					
58	教师讲新概念,常常听不懂,但是弄懂了以后很难忘记					
59	假如工作枯燥无味,马上就会情绪低落					

很符合自己情况的记 2 分,比较符合的记 1 分,不确定的记 0 分,比较不符合的记 -1 分,完全不符合的记 -2 分,将每一题的得分填入表 1-2 中,并计算各单项得分。

[illegible]

续表

黏液质	题号	1	7	10	13	17	21	25	29	32	38	42	44	48	54	56	总分
	得分																
抑郁质	题号	3	5	12	14	19	23	27	31	34	36	40	46	50	52	58	总分
	得分																

结果解释:

(1) 如果某一项或某两项的得分超过 20 分,则为典型的该气质,例如胆汁质项超过 20 分,则为典型的胆汁质;如果黏液质和抑郁质项得分都超过 20 分,则为典型黏液—抑郁质混合型。

(2) 如果某一项或某两项以上得分在 20 分以下、10 分以上,其他各项得分较低,则为该项一般气质。例如,一般多血质;一般胆汁质—多血质混合型。

(3) 若各项得分都在 10 分以下,但某项或某几项得分较其余项为高(相差 5 分以上),则为略倾向于该项气质(或几项混合)。例如,略偏黏液质型;多血质—胆汁质混合型。

(4) 其余类推。

一般来说,正分值越高,表明被试者越具有该项气质的典型特征;反之,分值越低或越负,表明越不具备该项特征。

典型的四种气质类型特征分别下。

1. 胆汁质

胆汁质的人反应速度快,具有较高的反应性与主动性。这类人情感和行为动作产生得迅速而且强烈,有极明显的外部表现;性情开朗、热情、坦率,但脾气暴躁,好争论;情感易于冲动但不持久;精力旺盛,经常以极大的热情从事工作,但有时缺乏耐心;思维具有一定的灵活性,但对问题的理解具有粗枝大叶、不求甚解的倾向;意志坚强、果断勇敢,注意力稳定而集中但难以转移;行动利落而又敏捷,说话速度快且声音洪亮。

2. 多血质

多血质的人行动具有很高的反应性。这类人情感和行为动作发生得很快,变化得也快,但较为温和;易于产生情感,但体验不深,善于结交朋友,容易适应新的环境;语言具有表达力和感染力,姿态活泼,表情生动,有明显的外倾性特点;机智灵敏,思维灵活,但常表现出对问题不求甚解;注意力与兴趣易于转移,不稳定;在意志力方面缺乏忍耐性,毅力不强。

3. 黏液质

黏液质的人反应性低。情感和行为动作进行得迟缓、稳定、缺乏灵活性;这类人情绪不易发生变化,也不易外露,很少产生激情,遇到不愉快的事也不动声色;注意力稳定、持久,但难以转移;思维灵活性较差,但比较细致,喜欢沉思;在意志力方面具有耐性,对自己的行为有较大的自制力;态度持重,好沉默寡言,办事谨慎细致,从不鲁莽,但对新的工作较难适应,行为和情绪都表现出内倾性,可塑性差。

4. 抑郁质

抑郁质的人有较高的感受性。这类人情感和行为动作进行得都相当缓慢、柔弱;情感容易产生变化,而且体验相当深刻,隐晦而不外露,易多愁善感;往往富于想象,聪明且观察力敏锐,善于观察他人观察不到的细微事物,敏感性高,思维深刻;在意志方面常表现出胆小怕事、优柔寡断,受到挫折后常心神不安,但对力所能及的工作表现出坚忍的精神;不善交往,较为孤僻,具有明显的内倾性。

在现实生活中,并不是每个人的气质都能归入某一气质类型。除少数人具有某种气质类型的典型特征之外,大多数人都偏于中间型或混合型,也就是说,他们较多地具有某一气质类型的特点,同时又具有其他气质类型的一些特点。

一般来说,在抑郁质项得分偏高,被试者容易产生心理困扰或不适应;而典型胆汁质—抑郁质混合型的人面临挫折时,可能比其他气质类型的人有更明显、强烈的反应。

二、气质与职业的关系

尽管气质没有好坏之分,但气质却能影响一个人的工作效率。特别是在一些身心需要承受高度紧张的职业中,气质不仅关系到工作的效率,还关系到事业的成败。如果在职业的选择过程中,能考虑到自己的气质类型而选择与其相适的职业,就更能发挥优势与特长,取得更大的成就。

心理学家荣格认为,一个内倾型的人想要成为一名汽车推销员或者一个外倾型的人想要成为一名会计,都是很难办到的。感觉型的人可以成为一名很好的警察、消防员,却不能成为一名优秀的教师。直觉型的人可以成为很好的修理工、故障检修员,却不能成为固定生产线上反复做同一种工作的工人。情感型的人应该避免从事要求具备抽象思维能力的工作,思维型的人则应该避免从事需要丰富情感的职业。对于各种气质类型的人,如何根据气质特点进行职业选择,可参考以下内容。

1. 胆汁质型

胆汁质型又称为不可抑制型,属于战斗类型。这种人适合做刺激性大而富于挑战的工作,如导游、节目主持人、推销员、演员、模特等。胆汁质的人不适合做整天坐在办公室或不走动的工作。

2. 多血质型

多血质型又称为活泼型,属于敏捷好动的类型。多血质人的职业选择较广泛,如管理、导游、外交、公安、军官、新闻工作、服务、咨询等。多血质的人不适合做细致单调、环境过于安静的工作。他们不适宜从事音调机械的工作和要求细致的工作。

3. 黏液质型

黏液质型又称为安静型,属于缄默而沉静类型。这种类型的人适合做管理人员、办公室文员、会计、出纳、播音员、法官、调解人员、外科医生等。黏液质的人不适合做富于变化和挑战性大的工作。

4. 抑郁质型

抑郁质型又称为易抑制型,属于呆板而羞涩的类型。这种类型的人适合做打字员、

校对员、检查员、化验员、数据登记人员、文字排版人员、机要秘书、保管员、保育员、研究人员等。抑郁质的人不适合做须与各色人物打交道、变化多端、大量消耗体力和脑力的工作。

管理类专业的领导者应该具备哪些气质呢？有相关研究表明，作为一名管理人才，外向的气质对他完成本职工作是一个有利的因素。外倾强烈的人，在需要手部动作灵活、语言反应迅速、判断快速果断的工作岗位上，比内倾的人更具有相对的优势，而在需要精细、认真、持久的工作岗位上，性格内向又更合适一些。

气质是人们个性中最稳定的因素，在选择职业时，一定要注意自己的气质类型。特别是在一些特殊职业中，例如政府机要人员、公关人员、飞行员等，气质类型也是录用员工的重要标准之一。

思考：

你的气质类型特点。

在学习和生活中，你认为自己需要提升的地方有哪些？

步骤三 了解个人情绪类型特征和情绪与职业的关系

一、情绪类型测试题

下面有 30 道情绪自测题，每题有 A、B、C 三个选项，请你仔细审读，弄清楚每一道题的意思，然后以最快的速度诚实作答，每题只选一项。

1. 你在看电影时会哭或觉得想要哭吗？（ ）
A. 经常 B. 有时 C. 从不
2. 你在咖啡店里要了杯咖啡，这时发现邻座有一位姑娘在哭泣，你会怎样？（ ）
A. 想说些安慰的话，但却羞于启口
B. 问她是否需要帮助
C. 换个座位远离她
3. 一个刚相识的人对你说了一些恭维话，你的反应如何？（ ）

- A. 感到窘迫
 - B. 谨慎地观察对方
 - C. 非常喜欢听,并开始喜欢对方
4. 遇到朋友时,你经常怎样做? ()
- A. 点头问好
 - B. 微笑、握手和问候
 - C. 拥抱他们
5. 对于信件或纪念品,你会如何处理? ()
- A. 刚刚收到就无情地扔掉
 - B. 保存多年
 - C. 两年清理一次
6. 在朋友家聚餐之后,朋友和其爱人激烈地吵了起来,你会怎样做? ()
- A. 觉得不快,但无能为力
 - B. 立即离开
 - C. 尽力劝和
7. 如果让你选择,你更愿意()。
- A. 同许多人一起工作并亲密接触
 - B. 和少许人一起工作
 - C. 独自工作
8. 同一个很羞怯或紧张的人说话时,你会()。
- A. 因此感到不安
 - B. 觉得逗他说话很有趣
 - C. 有点生气
9. 在一场特别好的演出结束后,你会()。
- A. 用力鼓掌
 - B. 勉强地鼓掌
 - C. 加入鼓掌,但觉得很不自然
10. 一位朋友误解了你的行为,并且正在生你的气,你会怎样? ()
- A. 尽快联系,做出解释
 - B. 等朋友自己清醒过来
 - C. 等待一个好机会再联系,但对误解的事不做解释
11. 你曾毫无理由地感到害怕吗? ()
- A. 经常
 - B. 偶尔
 - C. 从不
12. 你喜欢的孩子是下列哪一种? ()
- A. 很小而且有些可怜巴巴的
 - B. 长大了些的
 - C. 能同你谈话,并且形成了自己个性的
13. 当你为解闷而读书时,你喜欢()。
- A. 读史书、秘闻、传记类
 - B. 读历史小说、社会问题小说
 - C. 读幻想小说、荒诞小说
14. 去外地时,你会()。
- A. 为亲戚们的平安感到高兴
 - B. 陶醉于自然风光

- C. 希望去更多的地方
15. 如果在车上有陌生人要你听他讲自己的经历,你会怎样? ()
A. 显示你颇有兴趣 B. 真的很感兴趣 C. 打断他,做自己的事
 16. 你是否因内疚或痛苦而后悔? ()
A. 是的,一直很久 B. 偶尔后悔 C. 从不后悔
 17. 你是否想过给报纸的问题专栏写稿? ()
A. 绝对没想到 B. 或许想过 C. 想过
 18. 当被问及私人问题时,你会怎样? ()
A. 感到不快活和气愤,拒绝回答
B. 平静地说你 unwilling 回答
C. 虽然不快,但还是回答了
 19. 你怎样处置不喜欢的礼物? ()
A. 立即扔掉
B. 热情地保存起来
C. 藏起来,仅在赠者来访时才摆出来
 20. 你对示威游行、宗教仪式的态度如何? ()
A. 冷淡 B. 感动得流泪 C. 感到窘迫
 21. 一只迷路的小猫闯进你家,你会怎么办? ()
A. 收养并照顾它
B. 扔出去
C. 想给它找个主人,找不到就让它安乐死
 22. 你在怎样的情况下会送礼物给朋友? ()
A. 仅仅在新年和过生日时
B. 全凭兴趣
C. 你觉得有愧或有求于他们时
 23. 如果你因家事不快,上班时你会()。
A. 继续不快,并显露出来
B. 工作起来就把烦恼丢在一边
C. 尽量理智,但仍因压不住怒火而乱发脾气
 24. 你对恐怖影片态度如何? ()
A. 不能忍受 B. 害怕 C. 很喜欢
 25. 爱人抱怨你花在工作上的时间太长了,你会怎么办? ()
A. 解释说这是为了你们两人的共同利益,然后仍像以前那样去做
B. 试图把时间更多地花在家庭上
C. 对两方面的要求感到矛盾,并试图使两方面都让人满意
 26. 生活中的一个重要关系破裂了,你会()。
A. 感到伤心,但尽可能正常生活
B. 至少在短时间内感到心痛