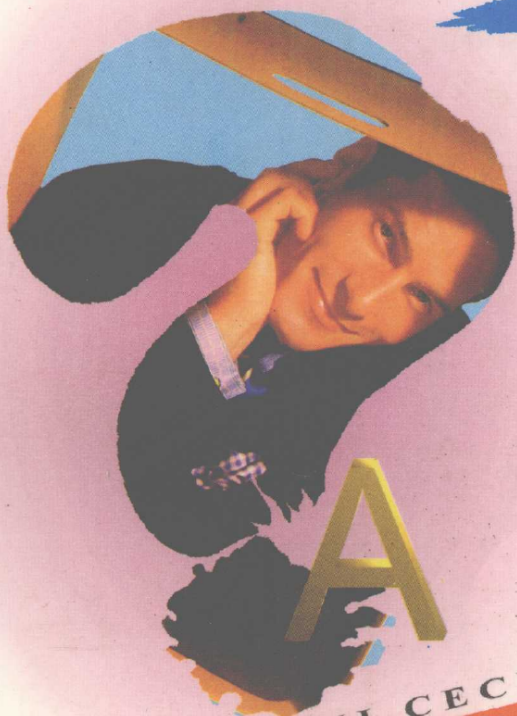


张咏梅 著

青少年能力自我训练丛书



CECE NI ZIJI CECE NI ZIJI

测测你自己

● 甘肃科学技术出版社

测测你自己

张咏梅 著

甘肃科学技术出版社

《青少年能力自我训练丛书》编委会

主 编:文 江 王郁明

副 主 编:张明国

编 委:(以姓氏笔画为序)

文 江 王郁明 牛 芳 江 波

张永梅 张明国 赵平沙

策划编辑:毕 伟

测测你自己

张咏梅 著

甘肃科学技术出版社出版

(兰州第一新村 81 号)

甘肃省新华书店发行 甘肃省委印刷厂印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/32 印张 6.75 字数 140 000

1996 年 11 月第 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—5 150

ISBN 7-5424-0614-0/O·11

定价:7.00 元

开 场 白

早在上大学时,有一段时间同学中非常热衷于做各种心理测验,诸如性格测试、恋爱测试、未来测试等等。不知道在当时的潜意识当中是不是有一种宿命的味道,总之测试的趣味和年轻人欲知自己的强烈愿望驱使着我们相信它,虽然现在看来有些测验的结论被推翻了,今天的我在许多方面并不是测验中刻画的我,比如在性格方面、理智方面,尤其在为人处世方面我已远比过去理想得多,但我们应该知道这并不是年龄增长和阅历加深的必然结果,同样的年龄和同样的阅历对不同的人会有不同的收获,只有那些不断地了解自己,不断地塑造自己的人才会有不断的收获。当我现在回过头来再做这些测验时,发现测验的结果与过去也是不一样的,我品味出那些过去寓于趣味的心理测验不仅在自我认识方面帮助了我,同时也在自我塑造、自我完善方面起了很重要的作用。想想看,那些良好的性格特征、行为习惯、意志品德或交际能力等等心理品格跃然眼前,使你获得它们不再是遥不可及,还有你周围形形色色的人们,对他们的认识了解和与他们的理解沟通也将变得更加清晰和不再困难。因此,当得知甘肃科学技术

出版社要出一套针对年轻朋友的心理指导性质的丛书时,便欣然命笔,将搜集积累的资料编纂整理,同时从我的立意出发将有关的心理学知识贯穿其中,目的只是希望读者通过科学而又大众化的测验操作,了解和认识自己,改变和完善自己。

编 者

1996. 7. 11.

目 录

第一章 气质测评	(1)
1. 气质有好坏之分吗	(1)
2. 气质到底由谁决定	(4)
3. 用于中小生气质类型的测验	(6)
4. 气质测验 60 题	(10)
5. 再花 3 分钟测定自己的个性	(13)
6. 你已经确认了自己的气质类型吗	(14)
7. 四位女性, 四种气质类型	(15)
8. 积极的和消极的	(18)
9. 温柔与刚劲——双性气质的测验	(20)
10. “天意”与“人意”	(24)
第二章 性格测评	(27)
11. 性格即是命运	(27)
12. 性格类型知多少	(28)
13. 全面了解你的性格——性格测验 150 题	(31)
14. 一种适合学生特点的性格测量	(38)
15. 由血型可知性格吗	(43)

16. 由字迹看性格	(45)
17. 请记住,受人欢迎的性格特征是	(46)
第三章 智力测评	(47)
18. 智力测验意味着什么	(47)
19. 给 6~14 岁儿童的智力测验	(48)
20. 你是天才吗	(50)
21. 测测你的智商是多少	(53)
22. 测测你大脑的工作能力	(67)
23. 智慧测试六题	(71)
24. 测测你的思维方式	(73)
25. 测一测并发掘一下你的潜在能力	(76)
26. 测测你的创造力	(79)
27. 测测你的记忆力	(82)
28. 测测你的直觉	(84)
29. 你有过超感官知觉吗	(85)
第四章 人际关系测评	(87)
30. 话说“人缘”	(87)
31. 交往水平的自我测试	(88)
32. 你善于与人交往吗	(94)
33. 为什么不会交际	(96)
34. 假如你去面试	(98)
35. 你善于处理人际关系吗	(99)
第五章 恋爱观测评	(103)
36. 恋爱观的心理自测方法	(103)

37. 测测你的恋爱态度·····	(108)
38. 恋爱心理趣味测验二则·····	(110)
39. 恋爱心理测验·····	(114)
第六章 健康心理与人格测评·····	(118)
40. 心理健康测验二则·····	(118)
41. 心理学家谈人格类型与职业选择·····	(120)
42. 什么是健康的人格·····	(121)
43. 测测你的勇气、自制力和机智·····	(125)
44. 意志品质自测简易量表·····	(127)
45. 测测你的进取性品格·····	(129)
46. 测测你的受挫弹性·····	(131)
47. 测测你应付逆境的能力·····	(132)
48. 你能承担自己对生活的责任吗·····	(133)
49. 你的压力负荷是否超载·····	(136)
50. 对付生活压力的锦囊妙计·····	(138)
51. 测测你的自卑感·····	(139)
52. 你今天感觉如何·····	(142)
53. 你了解自己的精神和心理状态吗·····	(144)
第七章 未来生活及其他·····	(149)
54. 你能成功吗·····	(149)
55. 测测你对生活的追求·····	(150)
56. 你是否比较轻信·····	(151)
57. 测测你的文化适应性·····	(152)
58. 你有美感吗·····	(156)

59. 你最适宜的职业是什么.....	(159)
60. 测测你会安排时间吗.....	(163)
61. 测测你的金钱观念.....	(163)
答案与评价	(166)

第一章 气质测评

1. 气质有“好”、“坏”之分吗

日常生活中人们对“气质”的理解常常是指“风度”，同时认为它与一个人的知识素质、思想素质、性格特点等“心灵深处”的东西有着千丝万缕的联系。比起天生的美丽容颜，气质既来自于心灵深处，又来自后天的修养磨炼。如果说美丽带给人的是愉快的感观享受，那么，气质带给人的就是内在的人格的魅力。所以，人们对美貌的欣赏和对气质的欣赏，心情是不同的。

有一家美容产品的广告曾借用了亚里士多德的一个幽默——“一个陌生人的美貌往往胜过任何介绍信”，来证明美容容貌的重要性。作为广告也许还真不错。美貌的确因令人赏心悦目而易于掩盖一个人形象的瑕疵，美貌的人因此可以不必太在意于刻画自己，或通过塑造某种形象以展示自己，真是方便了许多。但想一想，那些不具有美貌的人该以什么东西做为自己的介绍信呢？一时颇感抽象。现代人恐怕都承认，一个不具有美貌的人如果拥有高贵的气质，他（她）的形象同样也会因此而熠熠生辉的。不过，美貌可以用语言描绘，古今中外用于姣好容貌的比喻、赞美的传神之辞数不胜数，而对气质就难以定格了。虽然我们有温柔娴静、活泼大方、温文尔雅、洒脱干练等词汇来说明一些人的气质，但许许多多

的气质特征是难以言传的。它往往是通过一个人的精神状态、气度、神韵、行为作派、谈吐举止、音容笑貌等方面表现出来，既是一个人相貌特征的体现，又是其个性特征的体现。我们可以对一种气质心领神会，却难以用语言描述说得清楚，并且终不如你所见到的千般百种的每个人来得真切。

所以新的时尚所追求的美好形象越来越讲究“气质美”，美丽容颜与美好气质不但是两回事，而且它们是共同构成一个人外表形象的基本内涵。比如清秀的容颜与温柔娴静的气质可以相协调，产生一种端庄或典雅之美；俏丽的姿色与热情活泼的气质相协调，可能给人一种大方或浪漫之美感；英俊的面孔与潇洒干练的气质也是协调的等等。总而言之，气质与容貌的天作之合会使一个人的形象及对他人的吸引力倍增，而其中气质的价值似乎更加久远。

仔细品味一下，你身边的每一个人都有着他独特的气质，而我们却常常主观地说某某人气质好，某某人“没有气质”，这种判断一方面是根据某种气质特征在一个人身上体现的强烈程度，一方面也是人们对每一种气质的普遍接受、欣赏的程度不同而形成的。一般说来人们对气质的评价总是带有一定时代、环境及文化背景的色彩，人们审美观念的不同，使每一种气质特征在不同的社会环境内具有了好与坏、被肯定与被否定的命运。事实上，正如人们所想像的那样，气质首先是来自于人的“心灵深处”，这个心灵深处就是人的高级神经系统。现代心理学所讲的气质就是神经系统活动的一种结果，是人的心理特征的综合表现，它以神经系统的特点为其生理基础，应该说并无好坏之分。

早在公元前几百年，古希腊医生希波克拉底就把日常生

活中人们不同的气质表现作了类型划分和归纳，如活泼敏捷者、直率热情者、沉稳持重者等等，并找出了这些不同类型的气质特征的生理基础，提出了所谓“气质体液说”，即用“体液”来说明人何以有不同类型的气质。他认为，决定人的气质的生理机制存在于人的体液当中：虽然人体的血液、粘液、黄胆汁和黑胆汁在每个个体内各占一定的比例，但每一种体液相对而言在每个个体内所占优势的程度是不同的。有些人的血液较他人的充沛，因而可认为是血液占优势，有些人的粘液较他人的丰盈，由粘液占优势等等，因四种体液所占优势的不同而分别出现了血液占优势的“多血质”、粘液占优势的“粘液质”、黄胆汁占优势的“胆汁质”和黑胆汁占优势的“抑郁质”等四种气质类型。这四种气质类型的日常特征大致如下：

多血质：血液占优势，属敏捷好动型和外倾型。通常这类人活泼好动，喜欢与人交往，反应迅速且敏感，适应性强，但注意力易转移，兴趣易变换。

胆汁质：黄胆汁占优势，为兴奋热烈型和外倾型。这类人通常直率热情，精力旺盛，情绪易于冲动而又抑制能力弱，因而心境变化较为剧烈。平常我们谓之“情绪型”。

粘液型：粘液占优势，为缄默安静型和内倾型。此类气质的人反应缓和，表现得比较稳重少言，情绪不易外露，善于克制忍耐，注意力也较为集中而难以转移。

抑郁质：黑胆汁占优势，为呆板羞涩型和内倾型。这类人日常的表现行为迟缓，怯懦而孤僻，不善与人交流，情绪体验敏感而深刻，善于觉察别人不易觉察的细节。

2. 气质到底由谁决定

体液说对人的气质的生理解释并不科学，气质特征不是受制于体液而是受制于高级神经系统的活动，是人的神经系统活动的强度、平衡性和灵活性共同作用的结果。所以也有人把它定义为“个体心理活动发生的速度、强度及心理活动灵活性方面表现出来的个性心理特征”。正如著名心理学家巴甫洛夫所揭示的那样，高级神经系统的活动过程从性质上分为兴奋和抑制两种过程，在这两种过程中神经活动表现出强度、平衡性、灵活性这三种功能特性。

(1) 强度：所谓神经活动过程中的强度，是指神经细胞和整个神经系统接受强烈刺激的能力和能否持久工作的能力。比如强的神经活动可以承受强烈的刺激，承受繁重而持续冗长的工作；弱的神经系统则经受不住强烈的刺激，也不能忍受长期高度紧张的工作状态。

(2) 神经活动过程中的平衡性，或者说神经系统的平衡性，是指神经系统对兴奋和抑制这两种活动的控制能力。如果对两者的控制程度相差无几，则是平衡的，而如果对一种过程（如兴奋过程）有强的控制，对另一过程（如抑制过程）无控制力或只有弱的控制，则神经系统是不平衡的。比如胆汁质者就是一种有强的兴奋控制和弱的抑制控制的神经活动类型，它对神经的兴奋过程有很好的自制力（如日常表现为沉得住气），但不能有效地把握住抑制过程（如日常表现为常处在平静甚至压抑的情绪状态下，难以因受到外界的刺激而停止抑制转向兴奋）。

(3) 神经过程的灵活性，是指兴奋与抑制过程更迭的速率。灵活就是能够很快地由兴奋过程转入抑制过程并由抑制

过程转入兴奋过程；不灵活则表现为在抑制过程中难以立即接受新的刺激而转入兴奋状态，或在兴奋过程中难以进入抑制，一度处于“久久不能平静”的兴奋状态。

神经活动的这三项特性产生下列四种组合：强而平衡和灵活、强而平衡和不灵活、强而不平衡以及弱。比如强而平衡和灵活的人自然具有下列特征：不怕接受较强刺激，能承受长期的高度紧张的工作状态，由于兴奋和抑制过程是平衡的，因此可能有大起大落、突如其来的强烈对比的情绪变化，兴奋和抑制谁也不会占上风。加之其兴奋和抑制过程更迭的速率高，情绪变化不仅在程度上对比鲜明，而且在速度上也较为显著，表现为对外来刺激接受的灵敏性，人的情绪可能会为小小的事情很快高兴起来，又可以为小小的事情很快的低落下去，而后也不会长久的陷入抑制状态，假如有再度的刺激又能很快恢复兴奋等等。与体液说所描述的四种气质类型相比较，这显然是多血质者的表现。又比如，神经脆弱者，自然是接受刺激的能力较弱，难以接受各种刺激，表现出胆小怯懦、害怕惊吓的性情特点，同时也不能支持长期高度的紧张。如果其平衡性较好，则会表现出一定的情绪控制能力，否则情绪控制方面也较脆弱。又由于胆小怯懦，所以这种人也不会像多血质者那样将情绪的变化和体验公之于众，因此其情绪体验是敏感而深刻的，善于发现和捕捉细节等等，这些特征表现与体液说所归纳的抑郁质几乎是吻合的。

由此看来，尽管体液说并没有科学地解释气质的生理基础，但它对日常人们基本的气质类型的归纳说明还是比较准确的，关于不同气质的表现基本抓住了其特征的核心，因此人们曾普遍接受了这了学说，进而将“体液”这种提法沿用

至今，以至现在关于气质类型的名称并没有按神经活动学说所揭示的“强而不平衡型”、“强而平衡和灵活型”、“强而平衡和不灵活型”等去区分，而是仍以多血质、粘液质、胆汁质和抑郁质去说明。我们的确也可以看出，体液说中所闪现的智慧火花在神经学说中找到了科学的依据，与神经学说所归纳的四种类型是可以对照吻合的：

高级神经系统学说	体液说
强而平衡和灵活型	多血质
强而平衡和不灵活型	粘液质
强而不平衡型	胆汁质
弱型	抑郁质

3. 用于中小学生气质类型的测验

通过上面的概念了解，你可能对自己的气质类型与上述分类的相似或相异多多少少有了些把握。因为任何一个有自我意识的人只要他愿意回过头来想一想，就可以对自己的日常行为特征做一些总结。但上面气质分类中对各种气质类型的说明只是一些简单的形象归类，三言两语，不足以使人们感到这就是自己的写照，更不能显示自己的原型，因此通过详细的行为解释观察便成为人们进一步确认自己、了解和观照自己的清晰可信而又有趣的手段，大众的心理测试就是这样应运而生的。

在这里，我们先提供一种用于鉴定中小学生气质类型的测验题，它的优点是主要透过中小学生的主要行为及表现场所——学校与学习生活来反映其气质特征，针对性较强。

类型一，具有下列表现特征：

(1) 日常活动带有强烈的情绪色彩，情绪高时，学习、工作热情高涨，肯出大力；反之什么事都不感兴趣。

(2) 是各项课外活动的积极参加者，喜欢每一项新的活动甚至喜欢倡导一些别出心裁的事，尤其喜欢运动量大和场面热烈的活动。

(3) 完成作业匆忙，比谁都快，考试交卷争第一。

(4) 工作效率高，想干的事若未完成，饭可不吃，觉可不睡。

(5) 对学习内容的理解和接受很快，但不求甚解，回答问题总是尚未想好就先举手。

(6) 说话快，喜欢与同学争辩，总想抢先发表自己的意见，力图压倒对方。

(7) 容易激动，每每出口伤人而自己不觉。

(8) 喜欢在公开场合表现自己，坚信自己见解的正确性，有强烈的“争第一”的倾向。

(9) 姿态举动强而有力，眼光锐利而富有生气，表情丰富而行为敏捷。

(10) 喜欢看情节起伏、激动人心的小说和电影，不爱看表现日常生活题材的作品。

类型二，具有下列表现特征：

(1) 内心各种体验都会在面部表情和眼神中明显地反映出来。

(2) 是学校一切活动的积极参加者，但表现散漫，劲头不长，有始无终。

(3) 学习新功课能很快激起兴趣，但也会很快厌倦，觉

得枯燥无味。

(4) 学习时累了，只要稍休息一下，便立刻能精神抖擞地重新投入学习。

(5) 理解问题总比别人快，但学习中常会见异思迁，注意力不容易集中。

(6) 希望做难度大、复杂多样的作业，但又不耐心、细致，老师留的作业总希望尽快把它做完。

(7) 容易产生骄傲情绪，觉得自己比别人要机智和灵敏。

(8) 容易激动但情绪表现不强烈。

(9) 情感转变很迅速，遇到稍不如意就会大声痛哭，稍得到安慰或有了使自己高兴的事，马上就会转悲为喜。

(10) 善于交际，待人亲切，容易交上朋友，但友谊常不巩固，没有知心的同学。

类型三，具有下列表现特征：

(1) 不易激动，很少发脾气，情感很少外露，面部表情单一。

(2) 课堂上守纪律，静坐听讲不打扰别人，生活守规律，很少违反作息制度。

(3) 理解问题总比别人慢些，讲新课时接受较慢，希望老师能多重复几遍。

(4) 学习认真严谨，始终如一；对作业总是平静而沉着地去做，希望做那种有条不紊、不太难的作业。

(5) 能较长时间地集中注意力，但不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。

(6) 喜欢安静的环境，周围一乱就学不下去。

(7) 埋头苦干，有耐久力，能承担长时间的繁重工作。