

中小學生心理自測叢書

主編 伊麗



动静皆我

你了解你的个性吗

Dong Jing
Jie Wo

军事医学科学出版社

中小学生心理自测丛书



主编 伊 丽

图书在版编目(CIP)数据

动静皆我：你了解你的个性吗？ / 伊丽主编.

—北京：军事医学科学出版社，2013.2

ISBN 978-7-5163-0103-6

I. ①动… II. ①伊… III. ①个性心理学 - 通俗读物

IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第016567号

策划编辑：孙 宇 周 刊 **责任编辑：**吕连婷

出 版 人：孙 宇

出 版：军事医学科学出版社

地 址：北京市海淀区太平路27号

邮 编：100850

联系电话：发行部：(010) 66931049

编辑部：(010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真：(010) 63801284

网 址：<http://www.mmssp.cn>

印 装：中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行：新华书店

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：10

字 数：216千字

版 次：2013年3月第1版

印 次：2013年3月第1次

定 价：16.80元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者，本社发行部负责调换

前言

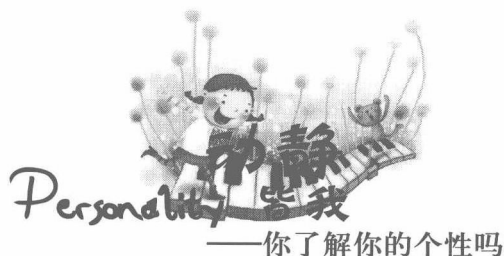
你了解自己的特点吗？你知道自己的个性特征吗？年轻朋友们，你们正处在身心发展的重要时期，随着生理心理的发育、社会阅历的扩展和思维方式的变化，以及面对社会竞争的压力，在学习、生活、社会交往、升学就业和自我意识等方面，你是否会利用自己的特点去处理问题呢？当你遇到各种各样心理困惑的时候，你是如何正确认识自己的呢？作为正在成长过程中的青少年朋友，每个人的个性特征各不相同，有的时候我们对自身存在的特点可能并不知晓，以至于不能最大限度地发挥自己的潜能。如果能够正确客观地了解自己的特点，不断发现自我、完善自我，便可达到动静皆宜的状态。

本书运用心理学理论，介绍了相关的心理测试，从不同的角度对个体心理现象进行分析，帮助你了解自己的内心世界，使你能发现自己的个性特征，不断增强自我认识。全书共分五章，内容涉及性格决定命运、解开性格的奥秘、发挥能力优势、在逆境中成长、打造独特魅力成就完善个性等。

在阅读本书时需要你注意的是，应科学对待心理测试中的量化指标。首先，要想得到一个比较准确的结果，在测试时应按照自己的实际想法回答；其次，应正确对待心理测试的结果，不要生搬硬套地给自己贴标签。因为目前的心理测试都有其局限性，不是万能的，而是间接地、客观地从不同角度进行相对比较的结果，做心理测试是帮助你了解自己的某种倾向，使你有所认识，达到取长补短的目的。

在本书的编写过程中，得到了李京阳、彭飞等人的大力帮助，在此深表谢意。

编者



目 录

第1章 性格决定命运 / 1

了解自己的个性 / 3

了解自己的优势性格 / 20

性格与职业及健康的关系 / 25

第2章 揭开性格奥秘 / 35

从各种日常习惯看你的性格 / 37

了解你的情绪类型 / 49

了解你的容忍度 / 59

第3章 发挥能力优势 / 69

了解你的创新意识 / 71

了解你的应对能力 / 79

你识别善恶的能力如何 / 96

第4章 在逆境中成长 / 101

了解你的承受力 / 103

逆境中的决策能力 / 115

学会在逆境中站起来 / 120

第5章 打造独特魅力 完善自我人格 / 127

了解你的气质类型 / 129

了解你的魅力 / 135

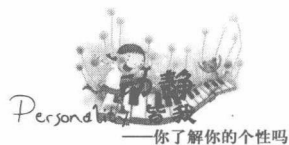
你的个性成熟度如何 / 144



第1章

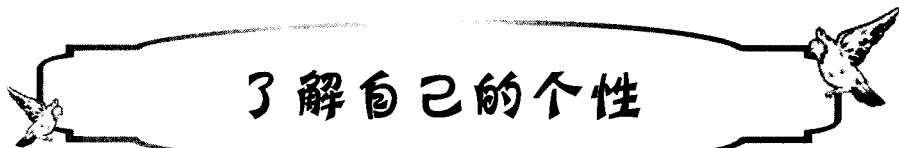
性格决定命运





性格会决定命运吗？同学们，你是不是吓了一跳、觉得很惊讶？如果说性格决定命运，那我们是不是从娘胎里一降生就注定了我们一生的命运何去何从？但事实并非如此。我们每个人来到这个世上，都带有先天的性格因素，每一个人都有自己的性格，但这并不代表你一辈子一成不变，性格可以在后天的发展中，在自身的学习、经历、体验等不断的努力下加以改造，但有可能向好的方面改造，也有可能向坏的方面改造，我们的命运也就会随之改变。因此，性格决定着你的命运，性格也成就着你的人生。世界上有一大部分人可能从事着与自己性格不相符的、自己不喜欢的工作，尽管他们勤勤恳恳、兢兢业业，但成效仍不显著，这就是没有很好发挥自己性格的作用，怎么办呢？那就是要了解自己的性格特点，深入分析自己的性格，发挥自己的性格优势，克服自己的性格不足，不断地认识自我、完善自我，并发挥其特点，才能开启通往成功的大门。





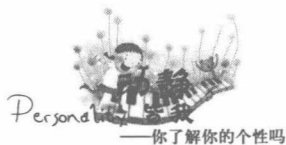
了解自己的个性

个性是将一个人与他人区别开来的那些特征的总和，包括个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性又称个性动力性，包括需要、动机、兴趣、理想、信念、态度和价值观等，它反映了一个人心理活动的动力，决定着人与人之间在整个精神面貌上的本质差异。个性心理特征是个性的表征，包括能力、气质和性格，是表现个体差异的具体内容。每一个人的能力、气质和性格的独特结合，就构成了这个人独特的心理风格和品格。在我们的生活中，有的人遇事总是非常冷静、审慎且寡言少语，给人一种严肃、稳重且高深莫测的印象；而有的人整日热情高涨，遇事容易激动甚至兴奋异常，给人一种活泼、开朗但不成熟的印象。你是属于哪一种人呢？做下面的测试题就可以得到答案了。

风靡全球的美国菲尔人格测试

“菲尔人格测试”是美国的菲尔博士在著名主持人奥普拉的节目里做的，现在已被很多部门用做性格测试。

1. 你何时感觉最好？
 - A. 早晨
 - B. 下午及傍晚
 - C. 夜里
2. 你走路时是：
 - A. 大步快走
 - B. 小步快走
 - C. 不快，仰着头面对着世界
 - D. 不快，低着头
 - E. 很慢
3. 和人说话时，你：
 - A. 手臂交叠站着
 - B. 双手紧握着
 - C. 一只手或两只手放在臀部
 - D. 碰着或推着与你说话的人
 - E. 玩着你的耳朵，摸着你的下巴或用手整理头发



4. 坐着休息时，你腿的姿势：
 - A. 两膝盖并拢
 - B. 两腿交叉
 - C. 两腿伸直
 - D. 一腿蜷在身下
5. 碰到你感到好笑的事时，你的反应是：
 - A. 大笑
 - B. 笑着，但声不大
 - C. 轻声地笑
 - D. 羞怯地微笑
6. 当你进入一个派对或社交场合时，你：
 - A. 很大声地入场以引起注意
 - B. 安静地入场，找你认识的人
 - C. 非常安静地入场，尽量保持不被注意
7. 当你专心学习时，有人打断你，你会：
 - A. 欢迎他
 - B. 感到非常恼怒
 - C. 在上述两极端之间
8. 在下列颜色中，你最喜欢哪一种？
 - A. 红色或橘色
 - B. 黑色
 - C. 黄色或浅蓝色
 - D. 绿色
 - E. 深蓝色或紫色
 - F. 白色
 - G. 棕色或灰色
9. 临入睡的前几分钟，你在床上的姿势是：
 - A. 仰躺，伸直
 - B. 俯躺，伸直
 - C. 侧躺，微蜷
 - D. 头睡在一手臂上
 - E. 被子盖过头
10. 你经常可梦到自己在：
 - A. 从高处落下
 - B. 打架或挣扎
 - C. 找东西或人

- D. 飞或漂浮
- E. 你平常不做梦
- F. 你的梦都是愉快的

记分方法

得分 题号	选项	A	B	C	D	E	F	G
1		1	2	4				
2		6	4	7	2	1		
3		4	2	5	7	6		
4		4	6	1	2			
5		6	4	3	5			
6		6	4	2				
7		6	2	4				
8		6	7	5	4	3	2	1
9		7	6	4	2	1		
10		4	2	3	5	6	1	

结果解释

20分以下：你可能是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的人，总是希望别人为自己做决定；你可能还是一个杞人忧天的人，有些人认为你令人乏味，只有那些了解你的人知道你不是这样的。

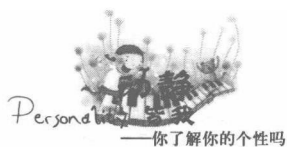
21~30分：你勤勉、刻苦，但有些挑剔，是一个谨慎小心的人；你做任何冲动的事或无准备的事，朋友们都会大吃一惊。

31~40分：你是一个明智、谨慎、注重实效的人，也是一个伶俐、有天赋、有才干且谦虚的人。你不容易很快和人成为朋友，却是一个对朋友非常忠诚的人，同时要求朋友对你也忠诚；要动摇你对朋友的信任很难，同样，一旦这种信任被破坏，也就很难恢复。

41~50分：你是一个有活力、有魅力、讲究实际而且永远都很有趣的人；你经常是人们注意力的焦点，但你是一个足够平衡的人，不至于因此而昏了头；你亲切、和蔼、体贴、宽容，是一个永远会使人高兴且乐于助人的人。

51~59分：你是一个活泼、易冲动、令人兴奋的人，你可能是一个天生的领袖，能够迅速作出决定，虽然你的决定不总是对的；你还是一个愿意尝试、冒险的人，周围的人都喜欢跟你在一起。

60分以上：你可能是一个比较自负的人，比较以自我为中心，你比较喜欢支配、统治他人；别



人可能会钦佩你，但不一定永远相信你。

你具有哪种个性特征

这是根据美国的一套经典心理测试题为蓝本进行修改后形成的。请根据自己的第一印象选择一个答案，且只能选择一个答案，把相应答案的分值加在一起即为你的得分。

1. 你更喜欢吃哪种水果？
A. 草莓 B. 苹果 C. 西瓜 D. 菠萝 E. 橘子
2. 你平时休闲经常去的地方是哪里？
A. 郊外 B. 电影院 C. 公园
D. 商场 E. 酒吧 F. 练歌房
3. 你认为容易吸引你的人是谁？
A. 有才气的人 B. 依赖你的人 C. 优雅的人
D. 善良的人 E. 性情豪放的人
4. 如果你可以成为一种动物，你希望自己是哪种？
A. 猫 B. 马 C. 大象
D. 猴子 E. 狗 F. 狮子
5. 天气很热，你更愿意选择什么方式解暑？
A. 游泳 B. 喝冷饮 C. 开空调
6. 如果你必须与一个讨厌的动物或昆虫在一起生活，你能容忍哪一个？
A. 蛇 B. 猪 C. 老鼠 D. 苍蝇
7. 你喜欢看哪类电影、电视剧？
A. 悬疑推理类 B. 童话神话类 C. 自然科学类
D. 伦理道德类 E. 战争枪战类
8. 以下哪个是你身边必带的物品？
A. 打火机 B. 口红 C. 记事本 D. 纸巾 E. 手机
9. 你出行时喜欢坐什么交通工具？
A. 火车 B. 自行车 C. 汽车 D. 飞机 E. 步行
10. 以下颜色你更喜欢哪种？
A. 紫色 B. 黑色 C. 蓝色 D. 白色
E. 黄色 F. 红色
11. 下列运动中哪一个是你最喜欢的（不一定擅长）？
A. 瑜伽 B. 自行车 C. 乒乓球
D. 拳击 E. 足球 F. 蹦极



12. 如果你拥有一座别墅，你认为它应当建立在哪里？

A. 湖边
B. 草原
C. 海边

D. 森林
E. 城中区
13. 你更喜欢以下哪种天气现象？

A. 雪
B. 风
C. 雨

D. 雾
E. 雷电
14. 你希望自己的房子在一座三十层大楼的第几层？

A. 七层
B. 一层
C. 二十三层

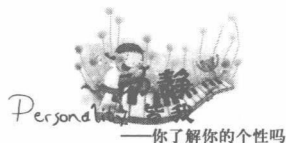
D. 十八层
E. 三十层
15. 你认为自己更喜欢在以下哪一个城市中生活？

A. 丽江
B. 拉萨
C. 昆明

D. 西安
E. 杭州
F. 北京

记分方法

得分 题号 \ 选项	A	B	C	D	E	F
1	2	3	5	10	15	
2	2	3	5	10	15	20
3	2	3	5	10	15	
4	2	3	5	10	15	20
5	5	10	15			
6	2	5	10	15		
7	2	3	5	10	15	
8	2	2	3	5	10	
9	2	3	5	10	15	
10	2	3	5	8	12	15
11	2	3	5	8	10	15
12	2	3	5	10	15	
13	2	3	5	10	15	
14	2	3	5	10	15	
15	1	3	5	8	10	15



结果解释

180分以上:

意志力强,头脑冷静,有较强的领导欲;事业心强,不达目的不罢休;外表和善,内心比较自傲;比较看重对自己有利的人际关系,有时显得性格急躁,咄咄逼人,得理不饶人,不利于自己时会顽强抗争,不轻易认输;思维理性。

140~179分:

聪明,性格活泼,人缘好,善于交朋友,比较有心计,事业心强,渴望成功;思维较理性,注重情感,但当感情与实际情况发生冲突时会选择有利于自己的方面;金钱欲望比较强烈。

100~139分:

爱幻想,思维较感性,以是否与自己投缘为标准来选择朋友;性格显得较孤傲,有时较急躁,有时优柔寡断;事业心较强,喜欢有创造性的学习,不喜欢按常规办事;性格倔强,言语犀利,不善于妥协;富于浪漫,但想法往往不切合实际;金钱欲望一般。

70~99分:

好奇心强,喜欢冒险,人缘较好;事业心一般,对待学习随遇而安,善于妥协;善于发现有趣的事情,但耐心较差;敢于冒险,但有时较胆小;渴望浪漫,但同时又比较现实;不善理财。

40~69分:

性情温良,重友谊,性格踏实稳重,但有时也比较狡黠;事业心一般,对学习能认真对待,但对学校学习以外事物没有太大兴趣;喜欢有规律的学习和生活,不喜欢冒险,家庭观念强,比较善于理财。

39分以下:

散漫,爱玩,富于幻想;聪明机灵,待人热情,爱交朋友,对朋友没有严格的选择标准;事业心比较差,更善于享受生活,意志力和耐心都比较差,我行我素。

你属于哪种性格类型

下面的问题可以帮助你判断自己的性格属于哪一种类型。每一题中有四个选项,在最符合你情况的那个选项后面的括号中填入4,其次填3,再次填2,最不符合的填1。

1. 你给别人留下的印象可能是:

- A. 经验丰富 ()
- B. 热情 ()
- C. 灵敏 ()
- D. 知识丰富 ()

2. 我按计划学习时,希望这个计划能够:

- A. 取得预期效果,不要浪费时间和精力 ()
- B. 有趣,并能和有关同学一起进行 ()





- C. 计划性强 ()
D. 能产生较好的效果 ()
3. 我的时间很宝贵，所以总是首先确定要做的事情：
A. 有无价值 ()
B. 能否使别人感到有趣 ()
C. 是否安排得当，按计划进行 ()
D. 是否考虑好了下一步计划 ()
4. 对我来说，最满意的情况是：
A. 比原计划做得多 ()
B. 对别人有帮助 ()
C. 通过思考解决了一个问题 ()
D. 把一个想法和另一个想法联系起来了 ()
5. 我喜欢别人把我看成是一个：
A. 能完成学习任务的人 ()
B. 充满热情和活力的人 ()
C. 办事胸有成竹的人 ()
D. 有远见卓识的人 ()
6. 当别人对我无礼时，我往往：
A. 立即表现出来不快 ()
B. 心情不快，但能很快消除 ()
C. 谴责对方 ()
D. 不去理他，考虑自己的事情 ()

结果解释

填好以后，把六个问题中A、B、C、D四项的分数分别相加，得出四个总分数。分数最高的一项，就是你的性格的基本类型。即：

A. 为敏感型；B. 为感情型；C. 为思考型；D. 为想象型。

下面我们分别介绍一下这四种性格类型的特点。

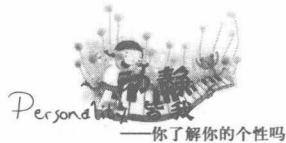
A. 敏感型：

这类人精神饱满，好动不好静，办事爱速战速决。但是行为常有盲目性。与人交往中，往往会拿出全部热情，但受挫折时又容易消沉、失望。这类人最多，约占40%。

B. 感情型：

这类人感情丰富，喜怒哀乐溢于言表。别人很容易了解其经历和困难。不喜欢单调的生活，爱刺激，爱感情用事，讲话写信热情洋溢。在生活中喜欢鲜明的色彩，对新事物很有兴趣。与人交往





中容易冲动，有时易反复无常，傲慢无礼，所以与其他类型的人有时不易相处。这类人占25%。

C. 思考型：

这类人善于思考，逻辑思维发达，有较成熟的观点，一切以事实为依据，一经做出决定，能够持之以恒。生活、学习有规律，爱整洁，时间观念强，重视调查研究的精确性。但这类人有时思想比较僵化、教条、纠缠细节、缺乏灵活性。这类人约占25%。

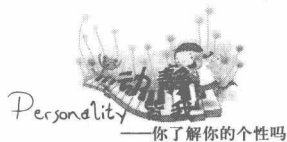
D. 想象型：

这类人想象力丰富，憧憬未来，在生活中不太注重小节。对那些不能了解其想法价值的人往往很不耐烦，有时行为刻板、不易合群，难以相处。这类人不多，大约占10%。

你的性格是内向还是外向

你想知道自己是内向性格还是外向性格吗？请做以下测试。

1. 在众目睽睽之下，你总是能够谈吐自如吗？
A. 是的 B. 不是 C. 不确定
2. 你平时不爱交朋友，可一旦交到朋友就很信任对方？
A. 不是 B. 是的 C. 不确定
3. 与朋友们一起聊天时，你很喜欢发表自己的观点吗？
A. 是的 B. 不是 C. 不确定
4. 生活中碰到不愉快的事情时，你总是闷在心里，不喜欢轻易向旁人诉说吗？
A. 是的 B. 不确定 C. 不是
5. 你不喜欢一个人待在家中，只有与朋友们在一起时你才觉得心情愉快？
A. 不是 B. 不完全是 C. 是的
6. 非常在意他人对自己的看法？
A. 是的 B. 有时这样 C. 不是
7. 对自己充满信心，即使将事情做错了也不怎么在意，因为你认为“失败是成功之母”？
A. 有时这样 B. 总是这样 C. 不是
8. 你很讲究，常常将房间整理得整整齐齐，平时也很注重自己的衣着整洁？
A. 不确定 B. 不是 C. 是的
9. 你认为能够做的事情就做，遇到挫折就考虑其他出路？
A. 不确定 B. 不是 C. 是的
10. 去商店购物时，你常常犹豫不定，拿不准该不该买，或者买哪个好？
A. 不是 B. 不确定 C. 是的
11. 一旦决定要做的事，你就不会轻易改变？
A. 是的 B. 不确定 C. 不是



12. 只要做错了事，你就会垂头丧气，并认为是自己的命不好？

- A. 不是 B. 不确定 C. 是的

记分方法

得分 题号	选项	A	B	C
1		1	5	3
2		1	5	3
3		1	5	3
4		5	3	1
5		5	3	1
6		5	3	1
7		3	1	5
8		3	1	5
9		3	1	5
10		3	1	5
11		1	3	5
12		1	3	5

结果解释

47~60分之间：内向型。

你对学习一向专心致志，情绪稳定，具有敏锐的洞察力，因而通常业绩良好或成绩优异。你感情细腻，耐心诚恳，喜欢开动脑筋解决问题。你认为与其许多人在一起叽叽喳喳毫无建树，还不如单枪匹马去做。你的不足之处是交际面较窄，很难适应周围环境。希望你能扩大交际圈，多交朋友。若有可能，最好尝试结交一些热情奔放的人做朋友，她（他）能够帮你提高自信心，并让你生活得多姿多彩。

23~46分之间：中间型。

你很善于控制自己的情绪，做事有大局观，合情合理，与男女同学或朋友都能相处融洽。生活中的你很讲究，但是不追求时髦。你往往可以在与同学、朋友的接触中建立友情，并逐渐发展为深厚的感情。

12~22分之间：外向型。

你的情绪总是很饱满，你自由奔放，善于交际，喜欢运动，渴望在掌声中获得荣誉。生活中的你心胸开阔，无忧无虑，即使遇到不顺心的事，也会很快调整好自己的心态。你是一个让人羡慕的乐天派。但你要注意的是，你可能容易很快地发展友情，又很快地分开。

