

自我測試 · 完全手冊

贏在起跑 的人生

《情緒智商篇》

戈駱〔主編〕

張力、張欽〔編著〕

★ 國際少年村 ★

INTERNATIONAL JUVENILE

贏在起跑的人生・情緒智商篇／張力，張欽編著．——
初版．——臺北市：國際少年村，2000〔民 89〕
面； 公分．——（心理自測文庫；2）
ISBN 957-651-435-5（平裝）

1.心理測驗

179

89002450

心理自測文庫②

贏在起跑的人生《情緒智商篇》

NT\$180

張力、張欽／編著

2000年3月／初版

〈出版者〉

★國際少年村★

INTERNATIONAL JUVENILE

發行人／林麗霞 新聞局局版台業字第 4717 號＊郵撥：19324344

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街 21 巷 11 號 3F

電話 (02) 2230-0545

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮 106 號 4F（東南工專對面）

電話 (02) 2664-2511 ＊傳真 (02) 2662-4655

網址／http：//www.linyu.com.tw

E-mail ／linyu@linyu.com.tw

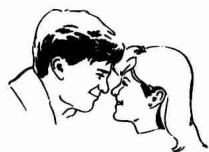
〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市興街 133 巷 21 號 1F

電話／02-2231-8612 ～ 4 ＊傳真／02-2921-6308

●法律顧問 蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-651-435-5



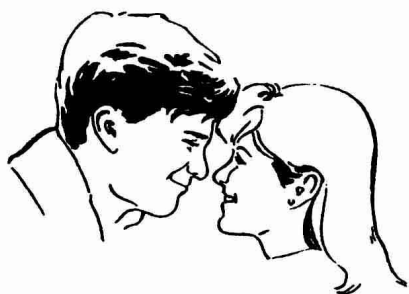
目 錄

總序／戈駱

1	你是情緒穩定的人嗎？	11
2	你是否感情用事？	19
3	你是一個神經質的人嗎？	23
4	你是樂觀的還是悲觀的？	29
5	你是一個精力充沛的人嗎？	39
6	你的心境是否灰暗？	43
7	你善於幽默嗎？	48
8	你是否有自我封閉的傾向？	56
9	你的「心理年齡」有多大？	63
10	你是一個羞怯的人嗎？	70
11	你動不動就憤怒嗎？	76
12	你善於克制自己嗎？	87
13	你的移情能力怎麼樣？	94
14	你是否快樂？	105
15	你是否達到心理上的平衡？	111

16	你是個穩重的人嗎？	118
17	你的自立能力強嗎？	123
18	你應付困境的能力如何？	130
19	你的生活是否愉快而充實？	137
20	你的識人能力怎樣？	143
21	你如何面對挫折？	151
22	你是否為「面子」所累？	157
23	你的應變能力如何？	162
24	你的心理成熟度如何？	169
25	你是否善於對付難以相處的人？	176
26	你的人際關係如何？	180
27	你與人相處的困擾何在？	185
28	你的處世能力如何？	190
29	你是否具有很強的說服力？	195
30	你是活潑、健談的人嗎？	201

戈駱〔主編〕



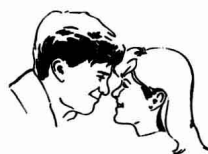
贏在起跑_的人生

《情緒智商篇》

張力、張欽〔編著〕





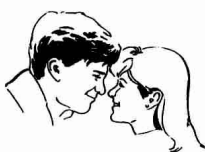


目 錄

總序／戈駱

1	你是情緒穩定的人嗎？	11
2	你是否感情用事？	19
3	你是一個神經質的人嗎？	23
4	你是樂觀的還是悲觀的？	29
5	你是一個精力充沛的人嗎？	39
6	你的心境是否灰暗？	43
7	你善於幽默嗎？	48
8	你是否有自我封閉的傾向？	56
9	你的「心理年齡」有多大？	63
10	你是一個羞怯的人嗎？	70
11	你動不動就憤怒嗎？	76
12	你善於克制自己嗎？	87
13	你的移情能力怎麼樣？	94
14	你是否快樂？	105
15	你是否達到心理上的平衡？	111

16	你是個穩重的人嗎？	118
17	你的自立能力強嗎？	123
18	你應付困境的能力如何？	130
19	你的生活是否愉快而充實？	137
20	你的識人能力怎樣？	143
21	你如何面對挫折？	151
22	你是否為「面子」所累？	157
23	你的應變能力如何？	162
24	你的心理成熟度如何？	169
25	你是否善於對付難以相處的人？	176
26	你的人際關係如何？	180
27	你與人相處的困擾何在？	185
28	你的處世能力如何？	190
29	你是否具有很強的說服力？	195
30	你是活潑、健談的人嗎？	201



總 序

我們正踏在世紀之交的門檻上，21 世紀的希望和榮耀屬於正在茁壯成長的青少年一代。

青少年時期是由不成熟向成熟人生邁進的過渡時期，被稱為「第二次誕生」和「心理斷乳期」等，在個體心理發展進程中佔有特殊的位置。青少年心理的一個重大轉折就是把目光從外部世界轉向自身，開始思考：自己是一個什麼樣的人？自己想成為什麼樣的人？自己會成為什麼樣的人？自己怎樣成為自己期望的人！心理學家把這種現象稱為「自我發現」，哲學家則稱之為「認識自己」。

人能認識世間萬物，然而認識自己並不容易。認識自己猶如站在「哈哈鏡」前，有時放大，有時縮小，有時甚至自己也不認識自己。總而言之，這往往是一個變形了的「自己」。「自我發現」或「自我認識」不是一個簡單容易的過程。為了實現這個目標，青少年不但需要家長、教師等成人的幫助與指導，而且本人也需要不斷加強學習、探索，通過各種形式和手段，冀圖對自己有一個全面、正確的認識，為未來的成長與發

展打下基礎。認識自己有多種渠道，心理測驗是一種可以借鑒的途徑，能為自我發現或自我認識提供諮詢和服務。

心理測驗，作為增進自我發現或自我認識的重要手段，從本世紀初誕生起，就受到人們的廣泛青睞。在當今西方各國，心理測驗被學校、工廠、企業、軍隊、商業部門、政府機關等廣泛用來測量人格、能力，以此作為確定個人發展趨向、選擇職業、晉升職務的一個重要依據。幾乎每個美國人在成年以前都進行過一次以上的心理測驗。

本叢書所包括的心理測驗，是作者們參考國外有關測驗，結合我國的社會經濟文化狀況，精心編製而成。這些自測形式的測驗，雖然其結果不如標準化心理測驗精確，但其題目短小精悍，操作簡單方便，且仍能為受測者提供一些有價值的信息。另一方面，這些測驗也不需要昂貴的儀器和實驗室支持，而是通過自測的形式，就能了解自己。當然，因為每組測驗都是靠自己來檢驗判斷，所以，誠實是很重要的，特別是不要先看評分標準，也不要模稜兩可的答案給自己加分。只有這樣，才能真正有效地認識自己。

叢書中的測驗涉及青少年所關心的自我的各個方面，可以幫助青少年加深自我認識，客觀地、全面地評價自己的長處和短處，了解自己的大腦、情感、人際關係、心理素質等狀況，發現自己的潛力，進行自我說服和自我教育，為有效的自我完善奠定基礎。每個測驗後面還有一個專家諮詢意見，旨在幫助青少年有決定性的理解，進而利用這些測驗結果，明確自己是否需要改變，哪些方面需要改變，為什麼需要改變和怎樣進行改變。一個人只有認識自己，才能把握自己，發展自己，實現自我存在的價值，相信正處於社會化發展關鍵期的青少年通過



這些測驗，會對自我有許多新的發現，從而更快、更好的走向成熟，去創造一個輝煌的人生。

本叢書的選題來自我們目前從事的青少年心理健康教育實踐。叢書包括《大腦生理》、《情緒智商》、《道德智商》、《心理健康》、《人際交往》、《學習心理》、《心理素質》和《自我認知》、《潛能開發》、《戀愛心理》，共 10 冊。大多數作者都是多年來從事心理諮詢、心理健康教育或實踐的專業工作者，有的則是具有豐富教育、教學實踐經驗的實際工作者。作者們懷著培養 21 世紀高素質一代的使命感和責任感，在精心研究、互相協助的基礎上，把自己的真知灼見融會到各冊書中，給本叢書帶來了微觀與宏觀相結合、理論與實踐相結合、知識性與教育性相結合的特點，使趣味性、可讀性和實用性融為一體。在此，我作為主編，對各位作者朋友無以回報，只能對他們的辛勤勞動表示衷心感謝，對他們的敬業精神表示由衷欽佩，再次道一聲：謝謝！

本叢書是專為青少年朋友編寫的，可作為青少年朋友的課外讀物，也可作為各級各類學校教育工作者、心理輔導教育工作者、青少年研究工作者、教育理論與實踐工作者，以及一切關心青少年成長與發展的人們閱讀參考。叢書 10 冊均為相對獨立的分冊，可以任意選擇其中一冊開始閱讀。各冊中的內容分為測驗、評分和諮詢三部分。通常的順序是先完成前面的測驗，然後按評分標準統計出測驗得分，再閱讀最後的諮詢部分。

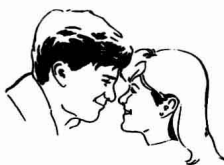
需要請青少年朋友特別注意的是：不要把這些測驗結果當作你某個方面行與不行的絕對標準，測驗結果最多只能提供你在群體中相對水平的線索，循著這條線索，根據實際情況再對

自己的思維方式、人際關係和行爲模式等進行適當的調整和改變，您就會因此而生活得更健康、愉快、充實和成熟。

叢書在寫作過程中，各冊作者廣泛參閱和吸收了國內外學者的研究成果，由於涉及到的書目較多，未能一一注明，請予諒解。在此，謹向多年來致力於心理測驗研究，並取得豐碩成果的前輩和同仁表示誠摯的歉意和衷心的感謝！由於編者水平有限，書中難免會有錯誤和不妥之處，尚祈讀者批評指正。

戈 駱

於北京師範大學 1999 年



1

你是情緒穩定的人嗎？

情緒穩定一般被看作是一個人心理成熟的重要標誌。所謂情緒穩定，主要是指一個人能積極地調節、控制自己的情緒，在短時間內沒有大起大落的變化，不大會時而心花怒放，轉瞬又愁眉苦臉。當然，一個人的情緒與他先天的神經類型有關係。一般說來，黏液質的人情緒生來比較穩定，而膽汁質的人情緒生來不太穩定。因此，可以說，情緒穩定的人不一定心理成熟，但心理成熟的人情緒必然是穩定的。

你的情緒是穩定的嗎？如果你希望知道結果，不妨做做下面的測驗。

測驗

每個問題都有三種答案可供選擇，你可以將題目看清楚一點，至於選擇那一種回答倒不必斟酌不定，只要選擇與自己實際情況最相近的一種便可。

選擇

- ① 看到自己最近一次拍攝的照片，你有何想法？ ☐
- A.覺得不滿意
- B.覺得很好
- C.還可以
- ② 你是否想到若干年後會有什麼使自己極為不安的事？ ☐
- A.經常想到
- B.從來沒有想過
- C.偶爾想到
- ③ 你是否被朋友、同事或同學起過綽號並挖苦過？ ☐
- A.這是常有的事
- B.從來沒有
- C.偶爾有過
- ④ 你上床以後，是否會經常再起來一次，查看門窗、瓦斯爐等是否關好？ ☐
- A.經常如此
- B.從不如此
- C.偶爾如此
- ⑤ 你對與你關係最密切的人是否滿意？ ☐
- A.不滿意
- B.非常滿意
- C.基本上滿意
- ⑥ 半夜的時候，你是否經常覺得有什麼令人害怕的事？ ☐



- A.經常
- B.從來沒有
- C.極少有這種情況

7 你是否經常因夢見什麼可怕的事而驚醒？ ☐

- A.經常
- B.沒有
- C.極少

8 你是否有曾經多次做同一個夢的情況？ ☐

- A.有
- B.沒有
- C.記不得了

9 有沒有一種食物使你吃後會嘔吐？ ☐

- A.有
- B.沒有
- C.記不得了

10 除了看的見的世界外，你心裡有沒有另一個世界？ ☐

- A.有
- B.沒有
- C.不確定

11 你心裡是否時常覺得你不是現在的父母所生？ ☐

- A.時常
- B.沒有
- C.偶爾

12 你是否曾覺得有一個人愛你或尊重你？ ☐

- A.是
- B.否