

自我測試 · 完全手冊

贏在起跑 的人生

《人際交往篇》

戈駱〔主編〕

劉郁〔編著〕

★國際少年村★

INTERNATIONAL JUVENILE

贏在起跑的人生、人際交往篇／劉郁編著。
——初版。——臺北市：國際少年村，2000〔民89〕
面；公分。——（心理自測文庫；5）
ISBN 957-651-438-X（平裝）

1.心理測驗

179

89002445

心理自測文庫⑤

贏在起跑的人生《人際交往篇》

NT\$180

劉郁／編著

2000年4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 中興街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 957-651-438-X



目 錄

總序／戈駱

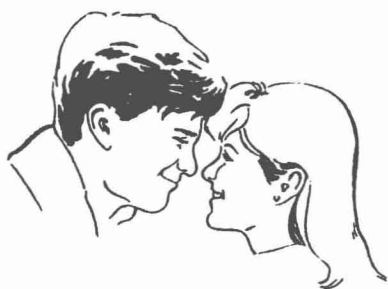
1	你是否肯定自己？	11
2	你是否受人尊重？	17
3	你能駕馭憤怒的情緒嗎？	24
4	你在交往中感到羞怯嗎？	33
5	你的首見效應可好？	39
6	怎樣知道別人討厭你？	47
7	你有哪些不良的交往行為？	54
8	你善於交談嗎？	60
9	你的人緣如何？	66
10	別人喜歡你嗎？	73
11	平息人際衝突的能力自測	79
12	你的涵養如何？	86
13	你有健康的處世觀嗎？	95
14	你與鄰居相處得好嗎？	104
15	你是否有取悅他人的潛能？	110

16	你的疏離感強烈嗎？	116
17	你的自我形象如何？	121
18	你維持友誼的能力如何？	130
19	你信任他人嗎？	136
20	你是內向、還是外向？	142
21	你是否爭強好勝？	152
22	你建立人際關係的能力如何？	159
23	人際關係自測	165
24	你是一個隨和的人嗎？	172
25	人際交往類型自測	181
26	你與老師相處有困擾嗎？	187
27	人際交往能力自測	194
28	你與朋友相處有困擾嗎？	199





戈駱〔主編〕



贏在起跑的人生

《人際交往篇》

劉 郁〔編著〕



目 錄

總序／戈駱

1	你是否肯定自己？	11
2	你是否受人尊重？	17
3	你能駕馭憤怒的情緒嗎？	24
4	你在交往中感到羞怯嗎？	33
5	你的首見效應可好？	39
6	怎樣知道別人討厭你？	47
7	你有哪些不良的交往行為？	54
8	你善於交談嗎？	60
9	你的人緣如何？	66
10	別人喜歡你嗎？	73
11	平息人際衝突的能力自測	79
12	你的涵養如何？	86
13	你有健康的處世觀嗎？	95
14	你與鄰居相處得好嗎？	104
15	你是否有取悅他人的潛能？	110

16	你的疏離感強烈嗎？	116
17	你的自我形象如何？	121
18	你維持友誼的能力如何？	130
19	你信任他人嗎？	136
20	你是內向、還是外向？	142
21	你是否爭強好勝？	152
22	你建立人際關係的能力如何？	159
23	人際關係自測	165
24	你是一個隨和的人嗎？	172
25	人際交往類型自測	181
26	你與老師相處有困擾嗎？	187
27	人際交往能力自測	194
28	你與朋友相處有困擾嗎？	199



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。

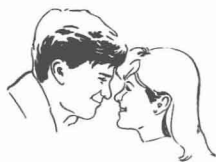
需要請青少年朋友特別注意的是：不要把這些測驗結果當作你某個方面行與不行的絕對標準，測驗結果最多只能提供你在群體中相對水平的線索，循著這條線索，根據實際情況再對

自己的思維方式、人際關係和行為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

你是否肯定自己？

測驗

對下列題目作出「是」或「否」的選擇。

- | | 是 | 否 |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| ① 在朋友和家人眼裡，你是否顯得過於敏感？ | ☐ | ☐ |
| ② 你是否喜歡與別人爭論不休？ | ☐ | ☐ |
| ③ 你是否總是持批評態度？ | ☐ | ☐ |
| ④ 你是否能容忍他人有不同觀點？ | ☐ | ☐ |
| ⑤ 你是否十分易動肝火？ | ☐ | ☐ |
| ⑥ 你是否很容易原諒人？ | ☐ | ☐ |
| ⑦ 你是否常常嫉妒他人？ | ☐ | ☐ |
| ⑧ 你是否會認真聽別人講話？ | ☐ | ☐ |
| ⑨ 你是否感到很難接受別人的恭維？ | ☐ | ☐ |

評分

【評分規則】

第1、2、3、5、7、9題為「是」，第4、6、8題為「否」。每答對一題記1分，答錯不記分。將各題得分相加，得出總分。

【你的總分】

如果總分在5分以上，說明你自我否定得太多了。

諮詢

如果你認為自己毫無價值、毫無用處，又怎麼能熱愛生活？不能熱愛生活也就不能愛自己和愛他人。一個人要接納自我，首先要學會愛自己。如果你想成為一個自我悅納的人，請從以下幾方面做起——

自我接受是一個心理適應的過程

個體當自我意識尚未形成時，是渾沌一團的。隨著年齡的增長，自我逐步分化為主觀的我與客觀的我兩個方面：既有自己觀察自己的一面，也有作為被觀察者的一面，也就是「理想的我」形象和「現實生活中的我」形象。自我評價就是在主觀的我對客觀的我的自我認識基礎上對自己作出的某種判斷。



如何正確地認識和評價自我是個複雜的過程，要受到認知、動機、需要、願望等許多因素的影響，很容易高估或低估自己。若主觀的我與客觀的我，理想的我與現實的我之間發生了差距和矛盾，就會產生複雜的自我情緒體驗。例如，青少年由於第二性徵的出現，加上認知上的片面，對自己身體方面出現的新現象會感到困惑，出現許多情緒問題。但一般來說，隨著年齡的增長和知識的積累，到了高中時期就可以接受自己的形象了。這是一個不斷適應的過程。

愛自己的身體

人的身體是自然選擇的結果。許多人對自己的身體並非十分滿意，不是嫌自己個子矮，就是嫌自己皮膚黑。你可以列一張單子，看看對自己身體的各個部位，哪些使你感到滿意？哪些使你感到不滿意？你怎樣處理不滿意的地方？

到了青春期的時候，青少年開始關注自己的身體，由於內分泌腺分泌旺盛，有的同學對臉上的青春痘苦惱萬分，甚至出現過自殺現象；有的同學不敢見人，因為臉上長有黑痣……為什麼不換一個角度來看待這些「缺點」呢？美醜本無定論，關鍵是看別人能否接納你，而別人接納你的前提是你必須先接納自己。

不要受商業文化製造出來的標準美影響，不顧身體健康進行節食；也不要為了追求時髦而濃妝艷抹、穿金戴銀，這只會破壞自然、純真的你。要知道——青春才是美，健康才是美，知識才是美，善良才是美。

因此，要在心理上同商業廣告保持距離。商業廣告實際上只是一種促銷技巧，鼓勵你購買他們的產品。要想不斷趕時