

自我測試 · 完全手冊

贏在起跑 的人生

《自我認知篇》

戈駱〔主編〕

劉郁、毛建華〔編著〕

★國際少年村★

INTERNATIONAL JUVENILE



贏在起跑的人生．自我認知篇／劉郁，毛建華編著．

——初版．——臺北市：國際少年村，2000〔民89〕

面；公分．——（心理自測文庫；8）

ISBN 957-651-441-X（平裝）

1. 心理測驗

179

89002437

心理自測文庫⑧

贏在起跑的人生《自我認知篇》

NT\$180

劉郁、毛建華／編著

2000年5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)2662-4655／2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

質元有限公司

地址／台北縣永和中興街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 957-651-441-X



目 錄

總序／戈駱

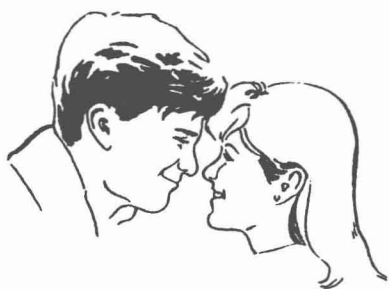
1	你的自我啓發性如何？	11
2	你的精力充沛嗎？	17
3	你的生活充實嗎？	23
4	你的虛榮心強嗎？	28
5	你知道怎樣急救嗎？	33
6	你的健康狀況如何？	39
7	你將來適合從事哪種職業？	46
8	你有自我辯解症嗎？	53
9	你的生理時鐘屬於哪種類型？	59
10	你有應變能力嗎？	66
11	你對食物知識知多少？	73
12	你屬於哪種氣質類型？	80
13	你的生活方式健康嗎？	89
14	你的情緒穩定嗎？	96
15	你是一個快樂的人嗎？	103

16	你是否患有慢性疲勞症？	110
17	你是神經質的人嗎？	116
18	你的人格成熟嗎？	122
19	你的道德規範理解能力如何？	132
20	你有成功的傾向嗎？	139
21	你有反社會傾向嗎？	146
22	你的心理性別特徵如何？	153
23	你的儀態端莊大方嗎？	162
24	你具有影響力嗎？	167
25	你知道你的心理年齡嗎？	174
26	你好幻想嗎？	184
27	自我性向測驗	191
28	你是情緒型還是理智型？	199
29	你的個性屬於哪一種類型？	209
30	你很精明世故嗎？	215





戈駱〔主編〕



贏在起跑_的人生

《自我認知篇》

劉 郁、毛建華〔編著〕

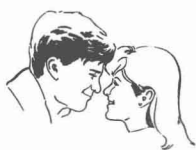


目 錄

總序／戈駱

1	你的自我啓發性如何？	11
2	你的精力充沛嗎？	17
3	你的生活充實嗎？	23
4	你的虛榮心強嗎？	28
5	你知道怎樣急救嗎？	33
6	你的健康狀況如何？	39
7	你將來適合從事哪種職業？	46
8	你有自我辯解症嗎？	53
9	你的生理時鐘屬於哪種類型？	59
10	你有應變能力嗎？	66
11	你對食物知識知多少？	73
12	你屬於哪種氣質類型？	80
13	你的生活方式健康嗎？	89
14	你的情緒穩定嗎？	96
15	你是一個快樂的人嗎？	103

16	你是否患有慢性疲勞症？	110
17	你是神經質的人嗎？	116
18	你的人格成熟嗎？	122
19	你的道德規範理解能力如何？	132
20	你有成功的傾向嗎？	139
21	你有反社會傾向嗎？	146
22	你的心理性別特徵如何？	153
23	你的儀態端莊大方嗎？	162
24	你具有影響力嗎？	167
25	你知道你的心理年齡嗎？	174
26	你好幻想嗎？	184
27	自我性向測驗	191
28	你是情緒型還是理智型？	199
29	你的個性屬於哪一種類型？	209
30	你很精明世故嗎？	215



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，可以任選其中一冊開始閱讀。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。

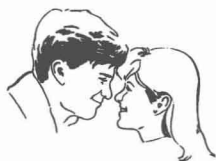
需要請青少年朋友特別注意的是：不要把這些測驗結果當作你某個方面行與不行的絕對標準，測驗結果最多只能提供你在群體中相對水平的線索，循著這條線索，根據實際情況再對自己的思維方式、人際關係和行為模式等進行適當的調整和改

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

你的自我啓發性如何？

測驗

對以下各題作出「是」或「否」的選擇。

	是	否
① 一個月內讀5本以上的課外書嗎？	☐	☐
② 每天持續學1小時以上的外語嗎？	☐	☐
③ 常常參加討論會等活動嗎？	☐	☐
④ 常常與外校的朋友聚會嗎？	☐	☐
⑤ 有每天寫日記的習慣嗎？	☐	☐
⑥ 每天讀3種以上的報紙嗎？	☐	☐
⑦ 一週自我檢查一次體力嗎？	☐	☐
⑧ 積極參加娛樂和團體活動嗎？	☐	☐
⑨ 常聽音樂演奏或看電視和電影嗎？	☐	☐
⑩ 外出時常會順道去逛書店嗎？	☐	☐
⑪ 愛好繪畫，常常去看美術展覽嗎？	☐	☐

- 12 經常練習適合自己身體條件的運動嗎？ ☐ ☐
- 13 會抱著一定的目的去研究某些事物嗎？ ☐ ☐
- 14 愛好唱歌和音樂，收藏很多古典CD、唱片？ ☐ ☐
- 15 一有藝文活動或集體活動等便會踴躍參加嗎？ ☐ ☐

評分

【評分規則】

每題選擇「是」記1分，選擇「否」不記分。然後將各題得分相加，算出總分。

【你的總分】

0～4分 屬於自我評價、自我啓發度較低的人，對生活沒有追求目標、悠閒自在。但也分兩種類型，一種類型是平時心裡總想著不能這樣下去，必須努力上進，不斷地汲取精神和知識的營養；另一種是得過且過，沒有自我啓發的積極性。

5～8分 自我啓發水平一般。

9～15分 屬於自我啓發度較高的人，是腳踏實地做事的人，善於自我管理，不虛度時光，尤其與他人不同的是，經常思考如何把時間安排得鬆緊相宜，如何集中目標創造成績。

諮詢

人生總要面臨選擇，在選擇中朝自己的目標前進。人也是在不斷的自我啓發中成長的。自我啓發的結果會給心靈帶來安



寧和滿足感，沒有自我啓發便不能達到真正的精神充實。爲了能實現人生的大目標，你可以從以下幾方面做起——

樂觀面對壓力

中學生所處的年齡階段，正是青春發育期。這個時期的學生會面臨以下心理矛盾——

- (1)生理性早熟與社會性滯後之間的矛盾；
- (2)理想社會與現實社會之間的差異而引起的心理矛盾；
- (3)思想上的獨立與經濟上的依附引起的心理矛盾；
- (4)自我閉鎖性與開放性之間的矛盾；

(5)愛慕異性與受社會規範約束之間的矛盾等等。這些矛盾對心理防禦機制尚不成熟的青年學生來說，勢必引起心理上的挫折感，產生心理上的壓力。如果不採取積極的態度來解決這些矛盾，就會產生許多不良的副作用。

人生就是由不斷地面對挑戰和戰勝挑戰的幸福構成的。每個人都是在矛盾和解決矛盾中度過一生的。有人生就有壓力，對於人類的惰性來說，壓力是一劑催人前進的良藥。沒有壓力的生活平淡如水，沒有壓力就不會有成功。我們應充分認識到挫折壓力的兩重性，它可以產生痛苦與情緒紊亂，甚至導致悲觀厭世以及種種疾病。另一方面，挫折壓力也可以幫助人們總結經驗教訓，增長解決問題的能力，使人變得更聰明、更堅強，也成熟得更快。