

## 第一章 繁华摇落见真淳

### — 橘子红了 中年人的个性魅力

在人生的旅途中，我们会不知不觉地形成一套自己的人生哲学。我们接受它的启发，在它的指导下调整自己。通过它，我们安排自己的生活。通过它，我们把自己展示在世人面前。一个人的人生哲学，是很容易被别人所窥知的，不可能一直隐藏着不为人识；他的谈吐，他的眼神，他的仪表，都会泄露其中的秘密。这就像花的芬芳，虽然肉眼看不见，却马上可以察觉到。

—— 乔治·马修·亚当斯



## 第一节 情商测试

能够给我们带来宁静和平的，只有我们自己。

——拉尔夫·瓦尔多·爱默生

在每一个人身上，都存在这样一种神奇的力量：它可以使你精神焕发，干劲倍增；也可以使你无精打采，萎靡不振。可以使你头脑清醒，冷静理智地处理各种问题；也可以使你暴躁易怒，在感情冲动时失去理智，做出后悔莫及的蠢事。可以使你经常处在和平安宁的心境状态，从容安详地生活；也可以使你不断处在紧张恐怖的心理状态，惶惶不可终日。总之，它可以加强你，也可以削弱你；可以使你的生活充满甜蜜与欢乐，也可以使你的生活抑郁沉闷，黯淡无光。这种神奇的力量，就是人皆有之的情绪活动。

人的情绪和情感在实践活动中产生和发展起来，同时又反过来影响人的各种实践活动。积极的情感是人们从事各种实践活动的巨大动力。列宁曾经说过：“没有人的情感，就从来没有也不可能有人对真理的追求”。反之，消极的情绪、情感则会对实践活动起消极作用。因此，人们在各种实践领域中都很重视“情感教育”，即将情绪、情感作为重要的教育手段，动之以情，使人们因满意愉快、高兴而趋向真、善、美，因厌恶痛苦、烦恼而远离伪、恶、丑。古人云：“凡治天下必因人情。人情者有好恶，故赏罚可用。”显而易见，情绪对人生活动的作用是巨大的，它也是完美人格的重要组成部分。下面，我们

将对此进行测试与分析。

## 测 一 测

### ◎心理成熟度测试

下面这个测验分为五类，是从不同的方面考察你的心理成熟度的。请你针对每一个问题仔细想一下，看自己有没有那种情形，然后再根据答案，看一看自己的心理成熟度究竟如何。以下各题，请用“是”或“否”回答。

- | A 类：                          | 是                        | 否                        |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你通常是否等别人先作自我介绍？            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你会斩钉截铁地说“这事我绝对不做”吗？        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你是否推托说“我要是有时间就好了”？         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你是否会道貌岸然地说“我绝不是口是心非的人”？    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你是否会把握十足地说“我对于金钱是从不斤斤计较的”？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 你觉得自己做事总比别人强吗？             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 你常常说“我就是不喜欢交际”吗？           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 你常常道歉说：“我的记性坏透了”吗？         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 你常常说“我没有办法少吃”吗？            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 你常常推诿，说“我太忙了”吗？           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| B 类：                          |                          |                          |
| 1. 你会退缩，说“大庭广众面前，我实在说不出话来”吗？  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你常用“我太累了”来求情吗？             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. 你是否常常说“可惜我不会处理金钱事务”吗？
4. 你用“我实在没有办法”这句话替自己辩解吗？
5. 你是否根据传言来批评别人？
6. 是不是别人应该不断地对你献殷勤？
7. 你是否希望自己的一言一行都引起大家的注意？
8. 有人记不起你了，你心里是否不痛快？
9. 你讲起话来喋喋不休吗？
10. 你是否常说“我本来打算……的”？

## C 类：

1. 是不是凡事最后都要让你作主？
2. 你是否自忖“要是我和另外一个人结婚就好了”？
3. 你常常说“大家不够朋友”吗？
4. 你是不是常常说“这件事我再清楚不过了”，  
不容别人继续谈论？
5. 你是否一贯都喜欢指挥别人？
6. 如果你不喜欢一个人，是不是就跟他断绝往来？
7. 你认为送礼能巩固友谊吗？
8. 你觉得认错丢脸吗？
9. 你动不动就生气吗？
10. 你觉得道歉很难启齿吗？

## D 类：

1. 你是否常以“我要是有他那样的机会就好了”  
聊以自嘲吗？
2. 你老是要别人感激你吗？
3. 你以为人人都应喜欢你吗？
4. 你以为你什么钉子都不该碰吗？
5. 你口口声声说“我可用不着别人帮忙”吗？

6. 别人的劝告你肯欣然听从吗？
7. 你常常说“这是我出的主意”吗？
8. 你常常和别人争论吗？
9. 别人批评你，你觉得吃不消吗？
10. 你容易觉得别人得罪了你吗？

E 类：

1. 为有意义的目标牺牲你会迟疑吗？
2. 无论什么人你都觉得靠不住吗？
3. 别人成功了，你心里难受吗？
4. 你一定要永远随心所欲吗？
5. 你一定要予取予求吗？
6. 你是否庸人自扰？
7. 你一定要永远快乐吗？
8. 你碰到不如意的事能否释然于怀？
9. 你凡事一定要做到尽善尽美吗？
10. 你记仇吗？

评分规则：

每题答“是”不记分，答“否”请按下面的规定计算分类：A类各项对你的心理成熟度影响并不突出，但经常会遇到，因此，每答一个“否”记1分；B类各项对心理成熟度的影响有所增加，每答一个“否”记2分；C类各项心理不成熟的人对事业的影响较大，因此，每答一个“否”记4分；D类各项心理不成熟虽十分严重，但或许可以挽救，因此，每答一个“否”记2分；E类各项心理不成熟是天生的，难以改变，每答一个“否”记1分。将各类各题得分相加，统计总分。

## 测试报告：

### 你的总分

75 分以上：为“特优”，说明你的心理成熟度很高。

65~74 分：为“优”，说明你的心理成熟度较高。

44~64 分：为“中”，说明你的心理成熟度一般。

43 分以下：为“差”，说明你的心理成熟度相对较差。

心理成熟度高的人，比较容易根据外界的变化调节自己的行为。他们的自控能力、承受能力都比较好，即比较“老练”。而心理成熟度差的人，不太容易适应不断变化的环境，也不大容易形成良好的自我控制，这样，在人际关系和心理健康中更容易出现问题。

实际上，心理成熟度与我们在其他部分所谈的“心理年龄”有一定关系。一般来说，随着年龄的增长，人的心理成熟度也应不断增长，但这种增长与人身高、体重的增长是有所不同的，即它不是由自然规律单方面控制的生长，而是在自然规律与社会环境的双重作用下形成的生长，无论是自然规律还是社会环境，二者缺一不可。因此，如何利用社会环境，使自己的心理达到与年龄相匹配的成熟就成为一迫切需要解决的问题。我们认为，这方面能力的培养与应付环境变化的能力密不可分，不妨从以下几方面着手。

(1) 提高社会认知水平。一个人的心理成熟度与他对社会认识程度是成正比的，有着较高的正相关。认识受环境影响，要克服环境影响带来的偏差，不仅要与实践上获得感性的认识，还要提高理性的认识水平。中年人在工作中会遇到很多问题，如与同事、领导如何相处、如何克服不熟悉的工作带来的紧张感，这些问题对一个心理成熟度高的人来说，不会感受

到太大的挫折。但在心理成熟度较低的人看来，会觉得挫折是很大的。

(2) 学会应付突变的能力。心理学家将突变对人的影响称为应激，个体面对应激通常有两种反应行为，即理性应对与情感应对。前者以对事物发展的规律性认识为基础，把握事物的规律。这样，个体不仅能洞察事物的本质，也能预测未来，并根据未来事物可能的发展而采取必要的行动。后者则带有一定的盲目性。调查表明，心理成熟度高的人在应激条件下多采用理性应付。因此，提高我们在突变环境下的应付能力有助于增强心理成熟度。

(3) 培养自己适度耐压的能力。古人云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”这样，才能“增益其所不能”。在社会变革中，社会的发展往往超越人们的心理承受能力并形成一定的社会压力。提高心理成熟度，锻炼自己的耐压能力是一个很重要的方面。

(4) 提高自己综合的心理平衡能力。明确了解自己的优势与不足能使你的紧张情绪得以减轻。因为承认自己能力有限，就可能使你摆脱某种潜在的不良情绪。这样你就会懂得何时该去求助于他人，怎样与他人合作共事。另外，还要学会在危机中寻找机遇。在面对危机时，应该想想怎样因势利导，借此由坏事变成好事。如果你能从挫折中吸取经验教训，那么今后就能减少挫折。

## 测 一 测

### ◎心理适应性测试

心理适应性，又称心理适应能力，是指人的一种综合性心理特征。它包括人的智力特征，但主要是指各种个性特征相互配合起来，适应周围环境的能力。它也是个体社会化的基本要求。

心理适应性强的人，在遇到各种复杂、紧急、令人恐惧或危险的情况时，仍能泰然处之，发挥甚至能超常发挥自己的原有能力。适应性差的人，一遇特殊情况就不知所措，紧张万分，在这一段时间显得十分无能，这就是失常。人在生活中经常会遇到各种情况，如参加考试、比赛、演唱会、遇到危险的情况等等，如果平时不注意心理适应性的锻炼，往往会在“养兵千日，用兵一时”之际，“功亏一篑”，或招致本应避免的灾祸。下面所提供的问卷可以测出你的心理适应性如何。

本问卷包括 20 个题目，每题有五个备选答案。请在阅读每题后，从答案中选择符合你的实际情况的一种，在下面划一横线，再根据后面的评分规则算出自己的得分。

1. 每次到外地出差，我总爱闹点毛病，如失眠、拉肚子、皮肤过敏等。  
(完全对 有些对 不知道 不太对 不对)
2. 我在联欢会或舞会上比平时更能放松。  
(是 似乎是 吃不准 似乎不是 正相反)
3. 参加各种会议时，会场气氛越热烈，我反而越紧张。

(是 有时是 不确定 很少是 不是)

4. 我每次明明已经把讲稿背得滚瓜烂熟了，可是在会上发言的时候，却总要出点差错。

(经常如此 有时如此 吃不准 很少这样 没有这样的情况)

5. 开会轮到我发言时，我似乎比别人更镇定，发言也显得很自然。

(对 有些对 不知道 不太对 正相反)

6. 我冬天比别人更怕冷，夏天比别人更怕热。

(是 好像是不知道 好像不是 不是)

7. 当丈夫(或妻子)的朋友来家做客时，我尽量回避他们。

(是 有时是 时有时无 很少是 完全不是)

8. 出门在外，虽然吃饭、睡觉、环境等变化很大，可是我很快就能习惯。

(是 有时是 不确定 很少是 完全不是)

9. 如果在一个比较安静的房间处理文件，我的效率一定会高一些。

(很对 对 无所谓 不对 很不对)

10. 夜间走路，我能比别人看得更清楚。

(是 好像是 不知道 好像不是 不是)

11. 开会发言时，我能镇定自若地把事先想好的一切都完整地说出来。

(对 有些对 不确定 有些不对 不对)

12. 我觉得一个人做事比大家一起干时效率高些，所以我愿意一个人做事。

(是 好像是 不确定 好像不是 不是)

13. 为了求得和睦相处，我常常放弃自己的意见，附和大家。

- (是 有时是 不确定 很少 根本不是)
14. 当着众人 and 生人的面,我感到窘迫。  
(是 有时是 不确定 很少是 不是)
15. 无论情况多么紧迫,我都能注意到该注意的细节,不爱丢三落四。  
(对 有些对 不确定 有些不对 不对)
16. 在嘈杂、混乱的环境里,我仍能集中精力地工作,效率并不大幅度降低。  
(对 有些对 吃不准 有些不对 正相反)
17. 和别人争吵起来时,我常常哑口无言,事后才想起该怎样反驳对方,可是已经晚了。  
(是 有时是 不确定 很少是 不是)
18. 我每次参加重要考核的成绩,常常比平时的成绩更好些。  
(是 有时是 不确定 很少时 不是)
19. 每次检查身体,医生都说我“心跳过速”,其实我平时脉搏很正常。  
(是 有时是 时有时无 很少有 根本没有)
20. 如果需要的话,我可以熬一个通宵,精力充沛地学习或工作。  
(完全同意 有些同意 无所谓 有些不同意 不同意)

评分规则:

凡单号题(1、3、5……),从第1到第5中回答依次记1、2、3、4、5分。凡双号题则反之,依次记5、4、3、2、1分。

测试报告:

81~10分适应性很强:61~80分适应性较强;

41~60分适应性一般；21~40分适应性较差；

0~20分适应性很差。

简单地说，心理适应就是在心理上认同，情感上容纳。由于我们老爱依恋昔日的安逸，怀念过去的清静，当客观现实发生变化时，我们便不愿走出昨天，直面这种现实，接受这种变化。当某一天被宣布失业时，我们不愿相信自己已没了饭碗；当如胶似漆的恋人突然移情别恋，我们不愿相信他（她）已与自己散尽了情缘；当亲人突然辞世，我们不愿相信他（她）已经遽然远行；当一笔满以为会赚一把的生意做砸了，我们不愿相信自己竟然亏了血本……不愿接受，其实就是不愿失去曾经拥有的：拥有的一份令人艳羡的工作，拥有的可心的恋人，拥有的相依为命的亲人，拥有的经营颇佳的生意。然而生活由不得你，时光由不得你，我们要生活下去，就必须接受生活中种种不愿接受的变化。接受，就是摆脱“怀旧”情结，及早消除负面情绪，面向未来，重整旗鼓，重新上路。

从另一角度来讲，适应也是一种放弃。人生有所失才会有所得，只有放弃一部分，我们才会得到另外一部分；只有放弃某种我们凭“惯性”固守着的东西，我们才会得到另一些真正裨益人生的东西。失业了，就应转变就业观，放弃脑子里根深蒂固的面子观念，到更广阔的就业天地里去寻生计；弃政而从商，到“海”里扑腾了，就得放弃机关优厚、舒适的工作条件；进入了婚姻“围城”，就得放弃单身时的逍遥洒脱、自由自在……要适应一种生活，就必然得放弃某些观念和欲望。放弃得当，我们才会解脱种种有形或无形的羁绊，打破种种思想上和行动中的禁锢，甩掉“包袱”，轻装前进。

适应严峻的自我考验和自我挑战，甚至是一种撕心裂肺的整合，一种脱胎换骨的磨砺：当亲朋病故，如果我们不经过一

番激烈的思想斗争和心理调适，怎么能挣脱伤感情怀？面对各种困厄的际遇、飞来的横祸、突至的挫折，如果我们不奋力拼搏，又怎么能走出逆境？……挑战，是对自身各种弱点和缺陷的无情开火，是对意志、性格、能力、水平的综合检阅。挑战的过程就是一个战胜自我、完善自我、超越自我的过程，取得了一次挑战的胜利，我们也就实现了一种“适应”。

适应也是一种拼搏、一种选择、一种磨炼、一种洗礼、一种凤凰涅槃的焙烤、一种千锤万击的锻造。因此，适应必然是痛苦而艰难的。生活中，一些人便常常面对各种变化畏缩胆怯，不愿适应，于是他们或在厄运面前一蹶不振，或在挫折面前自暴自弃，使人生蒙上了阴影。其实他们应该明白，适应是人生别无选择的课题，与其被动适应，不如主动适应。能否懂得“适应”和是否善于“适应”，正是检验人们的才智、勇气的一块试金石。懂得和善于“适应”者，处处抢先，无往不胜，事业节节成功，人生臻于圆满；反之，则步人后尘，碌碌无为，虚度一生。

## 测 一 测

### ◎ 自制力 测试

根据你的实际情况，对下列题目做出惟一适合你的选择。

1. 你好不容易挤上公共汽车，还没站稳就被旁边一个人踩了一脚，而且连一句道歉的话都没有，这时你怎么办呢？ 
  - A. 踩一脚就踩一脚，反正也没踩伤。
  - B. 怒声斥责他，骂他：“眼瞎”，并因此吵架，甚至动武。

- C. 不动声色，到下车时回敬他一脚。
- D. 告诉他踩得怪痛的，虽说不是故意的，也该说声对不起。
2. 你到一定餐馆就餐，点了份价钱比较贵的菜，当服务员送回来后，你感到分量不足，这时你怎么办？
- A. 你想，开饭店就是为赚钱，再说也没绝对准确，凑合吃下算了。
- B. 你把菜端上找到服务员大吵大闹，指责他们故意坑顾客，发不义之财。
- C. 你一声不吭吃下，但临走时给饭店使点儿坏，比如把酱油、醋倒掉或是将桌布弄得很脏乱。
- D. 你把意见详细写在意见簿上。
3. 当你排长队买球票等得不耐烦时，一位不速之客试图混在你前面插队，这时你：
- A. 你想：“反正也不只我自己排队，插就插呗。”
- B. 你吹胡子瞪眼：“自觉点儿，后边去。”
- C. 你说：“我倒没什么，早点儿晚点儿都行，可后边的人们有意见。”
- D. 你说：“对不起，你来得比我晚，是吧？大伙都挺忙，排好队也不慢。”
4. 你在办公室里，为了赶一件工作而忙得晕头转向，此时电话铃却急促地响个不停，你赶忙抓起电话耳机，对方抱怨你接晚了，可他又打错了单位，这时你：
- A. 你对对方的埋怨表示接受，然后告诉对方“您错了”。
- B. 你说一声“这是火葬场”，咔嚓挂电话。
- C. 你重复对方要找的单位，并声明你不是这单位的人。
- D. 你说：“我是××单位，请另拨号吧。”
5. 一天下午你提前下班，为了让妻子（丈夫）改善一下生活，

你想在她（他）面前“露一手”，不辞辛苦地张罗起来。由于技术不熟练和手忙脚乱，菜没做好。你妻子（丈夫）回来一看，埋怨你：“做的味儿不可口，火候也小了，把挺好的材料也浪费了。”这时你：

- A. 虽然心里很委屈，还是一声不吭地听了。
- B. 你说“不好吃别吃”，随手将其倒掉。
- C. 你说：“我本来是可以做好的，可是由于火不好用才做糟了。”
- D. 你理解妻子（丈夫），只是恨铁不成钢，高兴地对她（他）说：“这次是有点儿不成功，下次包你满意。”

6. 你到一家餐馆就餐，服务员找零钱时少找给你两毛钱，你发现以后：

- A. 你想：“算了，这样忙乱，她不承认也没办法”，便悄然离去。
- B. 你气势汹汹地质问、指责她，说她这是“故意想讨便宜”。
- C. 你什么也不说，但离开时将一只杯子装进口袋，以作抵消。
- D. 你对服务员说：“对不起，能否查一下，你多收了我两角钱。”

7. 你走在马路上，突然被一个骑自行车带小孩子的人撞着了，你怎么办？

- A. 你想，怪不得昨晚做梦不好，今天自认倒霉吧。
- B. 你厉声批评他，不让他走，要他向你道歉，赔偿损失，结果把孩子吓得哇哇哭。
- C. 你想到骑车带小孩子违反交通规则要罚款的规定，你以找民警评理罚款威胁他。

- D. 你对他说：“多险，差点碰伤孩子，往后骑车留心点儿，再说带孩子也不安全。”
8. 你刚买回一台录像机，还没有好好使用过，你一位朋友说要借看几天，而你并不愿意外借，你怎么办呢？
- A. 尽管心里老大不愿意，还是借给他看了。
- B. 你不但不借给他用，还说难听的话给他听。
- C. 你说：“咱们是好朋友，你不来借也要让你看几天，只是不巧别人借走了。”
- D. 你说：“我刚买来，看看质量好不好，要没问题第一个借给你看。”
9. 你的经理交给你一件并不属于你职责范围内的事情，虽然你对此项事情不熟悉，但还是费九牛二虎之力完成了。当你高兴地去向他报告时，不仅没受到赞扬，还被指责这也不对，那也不妥。这时你：
- A. 虽然满腹委屈，也没有说一句话，默默走开。
- B. 你不买他的账，拂袖而去。
- C. 你说：“这事我也觉得不当，可科长让这样干。”
- D. 你耐心听完他的话，找出错在哪里，今后如何改进工作，并提醒他注意态度。
10. 你的朋友当着众人的面喊你的很少人知道的不雅“绰号”时，你怎么办？
- A. 你面红耳赤低头不语，在众人笑声中显得尴尬，无地自容。
- B. 你怒声斥责他不懂礼貌，胡说八道。
- C. 你反唇相讥，当着众人面给他起个不雅的外号。
- D. 你向大家解释“绰号”来历，说明并没恶意，以澄清是非。

评分规则：

数一数你选择了多少个 A、多少个 B、多少个 C 和多少个 D。

测试报告：

多数选择 A：表明你对来自外界的干扰、纠纷都持消极退让的态度，即使属于自己的正当权益也不能予以维护，至于对周围发生的事情更是不分良莠，“睁一只眼，闭一只眼”。其实这并不是克制，而是逆来顺受，自我解脱。不了解你的人还可能以为你胸怀大度，了解你的人会认为你缺乏个性，还可能被别人认为是个“窝囊废”。

多数选择 B：表明你脾气暴躁，克制力又很差。你想怎么说就怎么说，想怎么干就怎么干，时间长了会被认为是个缺乏修养的“粗鲁汉”。在人际关系上容易出现危机，搞不好还要惹出事端。有时人们也可能敬你三分，但那并不是由衷佩服你。

多数选择 C：说明你有较高的克制力，不至于激化生活中出现的矛盾。不过你这种克制在多数情况下并不是真正意义上的控制消极情绪的锻炼，而是一种隐蔽、转移等变相发泄。与人相处天长日久，会使人感到缺乏诚意，也不够坦率，并由此对你敬而远之。

多数选择 D：说明你有很好的克制力，克制的方法好，社会效果也蛮不错。你宽宏大度、以诚待人的品格，受到人们（其中也包括起初对你怀有“敌意”的人）的尊重。在人际关系上你是个有雅量的人。

“被约束的力才是美的。”这是米开朗基罗的一句名言 我