

享受生活，从关爱自己做起——

Dushibailing Xinti Lichashu

都市 白领 心理 自查书

邱学东 编著



41

个简单、科学的心理测试，送你健康活力的身心
最通俗、最实用、最便捷的自我心理诊疗书



龍門書局

最通俗、最实用、最便捷的自我心理诊疗书

Dushibailing Xinli Zichashu



都市 白领

心理自查书

邱学东 编著



龍門書局

图书在版编目(CIP)数据

都市白领心理自查书/邱学东 编著. —北京: 龙门书局, 2011.7
ISBN 978-7-5088-3146-6

I. ①都… II. ①邱… III. ①青年心理学-通俗读物
IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第117245号

责任编辑: 刘英红 田 坤 / 责任校对: 刘亚琦

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 李尘工作室

营销编辑: 朱 薇

龙 门 书 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

www.longmenbooks.com

保定市中西美凯印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年7月第 一 版 开本: A5(890×1230)

2011年7月第一次印刷 印张: 7 7/8

字数: 220 000

定价: 25.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

随着我国经济的飞跃发展，社会的前进步伐愈益快速，都市工作生活的节奏也越来越快，人们面对的挑战、承受的压力也越来越大。尤其是工作于都市的年轻白领群体，对此的体会相对于其他群体更是较深。

白领一方面享受着社会高速发展带来的福利，一方面又承受着巨大的压力，尤其是心理层面的压力。以下的困惑也许正是作为白领的你遇到的情形：

曾经的求学时期，对自己的兴趣、特长等相对清楚，现在为什么越工作越发现这些反而模糊了呢？我变得好像越来越不了解自己了。

曾经毫不犹豫或者几经思索，从事了某一项职业，现在居然怀疑自己是否适合于这个行当，自己理想的职业究竟是什么呢？

曾经以为工作就是做好本职工作，现在发现，人际交往对

工作的正向促进是如此的重要，而自己平常与同事、客户的交往中，人际交往水准究竟是一个什么样的状况呢？有什么方法能发现自己人际交往的缺陷，以及如何提高和完善自己的交际能力呢？

曾经一度如鱼得水，工作效率极高，心境欢畅，可是，现在随着工作任务的繁重度日益加大，总发觉自己处于一种说不清道不明的坏心境或者坏情绪下，自己变得越来越心情烦躁，身体也越来越疲乏，自己心理上的这种变化究竟是出于什么原因呢？是不是心理上出了什么毛病呢？怎样去矫正这些毛病呢？

.....

本书就是针对这些都市年轻白领普遍存在的心理现象或者问题，分自我认知篇、心理健康篇、人际关系篇和职业发展篇四个篇章，运用心理测试方法，为你提供初步自我诊断和自我应对的一本普及心理自我保健读物。

心理测试很早就是心理学研究领域的科学工具。它从19世纪末开始应用于心理研究以来，对我们的社会产生了极大的影响。它作为心理研究的重要工具，可以帮助心理工作者在他们的研究领域中进行有效的甄别、诊断、预测和评价，从而使他们的研究成果更加科学和客观。同时，心理测试也是个体了解自己的有效方法，它能促使人们对自己进行思索、分析和诊断，从而能在一定程度上，较科学地了解自我、接纳自我、发挥自我。

本书就是将相关心理测试科学研究成果，与我们中国社会实际相结合，而编写的符合年轻都市白领的实用的自我心理诊察读物。

希望通过对本书的阅读，能给都市年轻白领的职场自我心理保健起到积极的作用。

使用本书注意事项

心理测试作为心理学研究领域里的一项重要工具，虽然经过一百多年的不断完善，但它在理论和方法上仍然有不少缺陷。而且，对同样的一个测试结果的解释，对不同成长经历或者不同文化环境中成长的人来说，也是有些差异的。而本书的内容，只是针对一些共性的方面做出判断。本书只是给读者对自己的心理认知提供一个初步的参考，让你能最早、较早、及早发现自己的问题所在，以及时对自己的身心进行调整，或者为以后的更进一步的诊疗赢得时间。

因此，读者一定要对测试的结果解释，理性谨慎判断，决不能盲目将解释结果完完全全都往自己身上套，不要因为结果解释的好坏程度，而轻易给自己下不好的或者过好的结论。其中，尤其是结果解释趋向严重时，建议最好向专业的心理咨询师咨询（本书有些较关键的测试，尤其是“心理健康篇”，其结果解释里面，亦有类似的提示，请一定重视），以彻底无误地解决自己的问题。

都市白领心理自查书

第一章 自我认知篇

基本知识	2
自我接纳指数测试	3
性格类型测试	18
个性成熟度测试	32
情绪类型测试	45
情商测试	53
抗挫折能力测试	59
自信指数测试	64
自卑指数测试	69
影响力指数测试	79

第二章 心理健康篇

基本知识	88
工作压力状况测试	92
精神紧张度测试	99
慢性疲劳程度测试	102
强迫症测试	108
焦虑倾向测试	110
精神分裂人格测试	112
情绪状况测试	114

心理老龄化测试	119
抑郁及其程度测试	121
社交恐惧症测试	125
心理咨询准备测试	128

第三章 人际交往篇

基本知识	134
爱交际指数测试	136
人际关系状况测试	139
人际问题处理能力测试	143
人际合作能力测试	148
人际冲突解决能力测试	153
社交涵养度测试	157
第一印象状况测试	164
人缘状况测试	168
社会共鸣能力测试	174
对他人的信任度测试	182
人际问题障碍测试	184

第四章 职业发展篇

基本知识	190
霍兰德职业倾向测试	191
职业价值观测试	199

都市白领心理自查书

工作适合度测试	206
工作满意度测试	210
创业准备测试	217
领导力指数测试	223
职场决策力测试	226
职场执行力测试	230
升迁机会的把握测试	233
是否需要跳槽测试	237



第一章 自我认知篇

个体的自我认知如何，与其心理健康的关系十分密切，它是个体心理健康的一个相当重要的指标。自我认知的水平在很大程度上决定了人们的行为。



■基本认知

心理学上，自我认知一般包括：物质自我认知、社会自我认知、精神自我认知。

物质自我认知是指对自己的身体、生理、外表、气质等的认知。

社会自我认知是指对自己在社会中的名誉、地位、人际关系、处境等的认识，是个体对自己被他人或群体渐渐关注的反映。

精神自我认知是指对自己的智慧、心理素质、个性等方面的认识。

在日常生活中，我们还经常将自我分为现实的自我与理想的自我。

现实的自我是指在现实的社会环境下，实际表现的自我。

理想的自我是指希望自己成为什么样子。

一般说来，当现实的自我与理想的自我大致相吻合时，个体会感到心满意足；而当两者发生矛盾时，个体会产生一定的欲望和追求。

心理学多年的研究实践证明，客观、积极、合理的自我认知，对个体心理健康有着积极的正面促进作用，而偏颇的、消极的自我认知，随着个体的成长、时间的推延，都会成为个体的个性向不良方向发展的最大因素。

我们每个人都应当对自己有一个正确的评价，这样才不会出现极端的自负和自卑心理。这样才能在自己的人生路上，为自己制定



出客观合理的奋斗目标，打造自己的成功人生。

本章节的主要目的，就是通过一系列心理测试，让你对自己有一个切实的了解，以在今后的工作和生活中能够自知、自明、自强，走出真正属于自己的幸福人生路。

I 自我接纳指数测试

● 知识导航

自我接纳指数，即是你接受自己、认可自己的程度。心理学研究发现，在我们的心理活动中，认不认可自己、喜不喜欢自己对人的影响非常之大。悦纳自己的人，精神面貌通常都比较积极向上，经常会把自己看做有价值的、令人喜欢的、优越的、能干的人；而老是质疑自己，乃至否定自己的人，则总是处于消极状态，看不到自己的价值，只看到自己的不足，久而久之，就会认为自己事事不如别人，处处差人一等，就会丧失信心，产生厌恶自己的自卑感。对自己信心不足，或者时而厌恶自己，也许在你的生活中就出现过。有过此经历的人，都能明白这带给自己的痛苦。

那么，你对自己的接纳程度是一个什么样的状况呢？

请进入下面的测试环节。

● 测试环节

以下的题目都是在描述你的各种情况，请仔细阅读每个题目，



判断该题目所叙述的内容是否与你的真实情况相同，然后根据你的实际情况来选择相应的答案。

1. 我身体健康。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同，部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

2. 我喜欢经常保持仪表整洁大方。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同，部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

3. 我举止端正，行为规矩。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同，部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

4. 我品德好。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同，部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

5. 我是个没有出息的人。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同，部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同



6. 我经常心情愉快。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
7. 我的家庭幸福美满。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
8. 我的家人并不爱我。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
9. 我讨厌这个世界。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
10. 我待人亲切友善。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同
11. 偶尔我会想一些不可告人的事。()
- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

12. 我有时候会说谎。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

13. 我的身体有病。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

14. 我全身都是病痛。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

15. 我为人诚实。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

16. 我的道德感不强, 有时想做坏事。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

17. 我的心情平静, 不忧不愁。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同



18. 我经常心怀恨意。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

19. 我觉得家人不信任我。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

20. 我的家人和朋友对我很器重。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

21. 我很受别人欢迎。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

22. 我很难交到朋友。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

23. 有时候我觉得很想骂人。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同, 部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

24. 我偶尔会因身体不舒服，脾气变得有点暴躁。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同，部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

25. 我的身体既不太胖，也不太瘦。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同，部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

26. 我对自己的外貌感到满意。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同，部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

27. 我觉得我不太值得别人信任。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同，部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

28. 我经常觉得良心不安。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同，部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同

29. 我瞧不起我自己。()

- A. 完全不相同 B. 大部分不相同 C. 部分相同，部分不同
D. 大部分相同 E. 完全相同