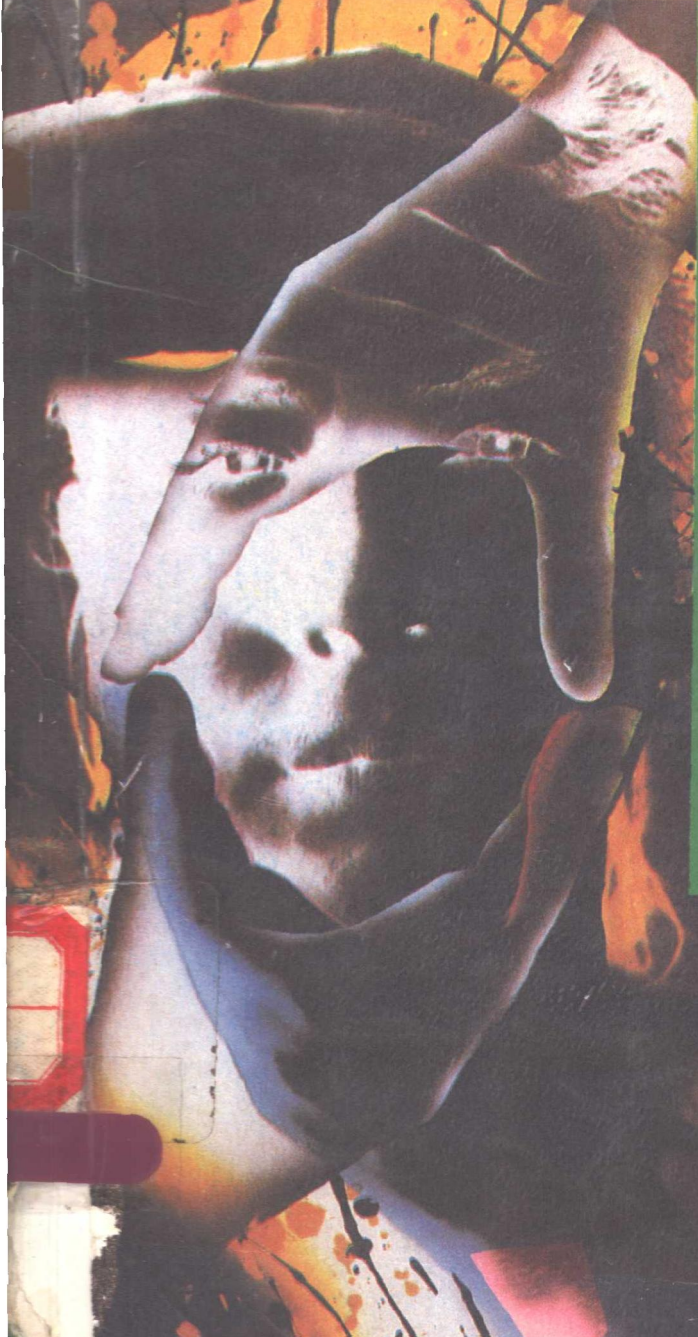




● 命运自测 ● 寿命自测 ● 爱情自测 ● 职业自测 ● 能力自测 ● 少年儿童自测

人生自我预测

樊石 / 编著

延边大学出版社

吉新登字 13 号 ·

责任编辑：黄亨奎

封面设计：达 莱

人生自我预测

樊 石 编著

延 边 大 学 出 版 社 出 版

(吉林省延吉市延边大学院内)

各 地 新 华 书 店 发 行

白 城 市 印 刷 厂 印 刷

开本：787×1092 毫米 1/32

字数：189 千字

1992 年 11 月第 1 版

印张：8.75

印数：3,000——10,000

1994 年 4 月第 2 次印刷

ISBN 7-5634-0418-x/B·26

定价 4.80 元

前 言

我国古代著名军事家孙子说：知彼知己，百战不殆。打仗如此，人生亦如此，只有真正了解自己，才能有事业的成功，情人的爱恋，家庭的欢乐，朋友的敬崇……《人生自我预测》便是帮助人们认识自我的一本颇有价值的书。

本书借助社会学、心理学、生物学等社会科学、自然科学发展的最新成就，荟萃整理了国内外专家学者最优秀的研究成果，旨在为人们进行多角度、全方位自我测试提供科学方法。其中每一个测试题目都经过精心设计和实验，并反复改进，具有科学、简便、人人皆宜等特点，有助于读者发现现有优势和劣势、能力与不足，从而不断地改造、完善、发展自我，更好地驾驭自己的命运。

本书在编写过程中，使用了国内外一些书籍、报刊的许多资料，因此这是一项综合性的研究成果。如果它能对读者把握人生有一点点帮助，那我们就感到欣慰了。

编著者

1992 年 5 月

目 录

一、命运自测

你的命运	(1)
------------	-------

二、寿命自测

你的寿命 (测验之一)	(15)
你的寿命 (测验之二)	(18)
你会不会早死	(20)
你明年身体是否安康	(21)
你的健康	(23)
你的心理健康	(31)
你的心理是否衰老	(32)
你的生物钟	(34)
你的压力负荷	(36)
你的焦忧心绪	(38)
焦虑自我测评	(39)
你的梦幻	(42)
你的营养知识	(46)
你是否有现代“文明病”	(48)

三、爱情自测

你的爱情态度	(52)
--------------	------

你的爱情层次	(54)
你的爱情倾向	(56)
你的婚恋需求	(59)
你的婚姻心理	(63)
你的婚姻现状	(66)
你的婚姻是否幸福	(91)
你的婚姻偏差值	(92)
你的婚姻危机	(95)
你的夫妻关系类型	(98)
你丈夫爱你吗	(108)
你是一个好妻子吗	(109)
你对配偶的了解 (测验之一)	(111)
你对配偶的了解 (测验之二)	(112)
你喜欢的女性	(113)
你该嫁给谁	(119)
你适宜和何种性格的人结婚	(123)
你的性生活	(126)

四、职业自测

你的职业兴趣 (一)	(134)
你的职业兴趣 (二)	(139)
你的职业价值观	(148)
你适宜选择哪种职业	(156)
你最适合哪种职业	(159)
你对工作是否称职	(160)
你对自己的职业满意吗	(162)

五、性格自测

你的性格特征.....	(171)
你的性格小测.....	(175)
你的人格类型.....	(178)
你交往中的人格类型.....	(187)
你的气质类型.....	(188)
你的个性.....	(191)
你的创造个性.....	(193)
你的思维方式.....	(194)
你是否永远快乐.....	(197)
你是否令人讨厌.....	(198)
你是否容易受骗.....	(200)
你是否疑心太重.....	(201)
你是否常感羞怯.....	(203)

六、能力自测

你的天赋.....	(205)
你是否成熟.....	(206)
你的创造力.....	(207)
你的自学能力.....	(209)
你的阅读能力.....	(210)
你的成语掌握能力.....	(212)
你的语法知识能力.....	(213)
你的学习环境.....	(215)
你应付逆境的能力.....	(217)

你的耐冲击力·····	(218)
你有效控制时间的能力·····	(220)
你教育孩子的能力·····	(222)
你对孩子的了解程度·····	(225)
你对待孩子的方法·····	(227)
你教育孩子的误区·····	(229)
女性自测	
女性成熟度自我测试（之一）·····	(239)
女性成熟度自我测试（之二）·····	(244)
你能否实行自我主张·····	(246)
你的魅力·····	(252)
你是否健美·····	(258)
附：世界智力最高女士的练脑方法·····	(259)

七、少年儿童自测

你的性格·····	(261)
个性在于自我完善·····	(263)
你心理健康吗·····	(264)
你是哪一类型的中学生·····	(265)
你未来的身高·····	(267)
你能否成长为创造型人才·····	(269)
你的智能·····	(270)
你有创造才能吗·····	(271)

一、命运自测

你的命运

美国的丹尼斯·维特利向人们介绍一种“命运轮”，用它可以预先计划，利于达到你的目标。如果你掌握了基本规划，按步骤走，你就能设计自己的成功。

首先，让我们看看几个有关的术语及定义：

运气——在准确的知识指导下工作。我们一旦知道自己要做什么，并开始准备做时，我们就开始有好运气了。

畏惧——错误教育的结果。我们在早期学习时，我们所畏惧的，大部分是假想造成的。一旦明确了这点，就容易解决这个问题了。否则就无法控制。

拖延——由畏惧造成的犹豫。这经常是畏惧成功，也畏惧失败。

目标——具有特定性、合理性，要具体见诸于行动。但必须估量到自己目前无法达到的程度，要量力而行。

梦境——白日梦是形成中的目标。晚间梦通常是帮助我们缓解情绪波动的下意识插曲。

主要思维——主导每日生活和主要目标的着迷状态。

自我暗示——每一分钟中都与自己进行关于生活的沉默对话。自我暗示同样是自己与他人就自己本身和目标的对话。

竞争规则——仅有一条规则。命运不是机遇的游戏，它是选择的¹游戏。要用自己的选择度过一生，没有暂停，没有替换，时间从不停顿。

准备活动——在我们为实现目标进行努力之前，用几个开动智力的练习将大脑变得灵活。

用“是”或“不是”回答下列问题：

完成自己做的计划了吗？

在想象中预示自己的目标了吗？

在大脑中经常有关于成功的白日梦吗？

在生活中知道要去哪吗？

下一步，让我们用想象力来思考一下我们要做的一些事情。如果自己的梦境实现了的话，生活会是什么样呢？通过完成下面句子稍微梦想一下：

我确实想要达到的目标是_____。

如果我有很多钱的话，我就_____。

我想要成为那种人_____。

我要参观一个地方，是_____。

我的生活会更好，如果_____。

我如果有时间的话，我就_____。

我如果能奋起的话，我就_____。

另外，还要考虑一下通向自己目标道路上的一些主要障碍。想方设法去克服。

我想我们对自己都是诚实的。也许我们没有受到想要受到的教育，也许我们的单位没有发现我们的杰出才能，也许我们的配偶主要目的是要使我们柔顺……无论什么问题，我们都要对生活负有责任。我们已被授予世界上最伟大的力量——选择

力。我们所选择的日常目标决定着未来，我们都知道自己的自我尊重。创造性的想象力可能是自己的障碍，或是生活道路上的绿灯。当我们思索怎样去推动命运轮时，让我们将这些记在头脑中。

命运轮有八个部分。每一部分，我都列了几个目标起点的概念。选择其中之一，或一个你自己一直在研究的特殊概念，并为完成它制定一个期限。

目标起点概念

身体方面

不同体重：我要体重达到 165 磅（男性）（例子）。

我要体重达到 120 磅（女性）（例子）。

时间 到 12 月 1 日（例子）。

运动技能：

饮食正常：

运动时间：

家庭方面

父母关系：经常看望父母（例子）。

时间每月两次（例子）

夫妻关系：

亲属关系：

家庭活动：

经济方面

节约开支：

时间

财产保险：

经营资金：

薪金水平：

职业方面

继续教育：_____

时间_____

教育水平：

教育进度：

社会互助方面

服务机构：_____

时间_____

自愿工作：

自愿步行：

自愿骑车：

知识方面

文学和书：_____

时间_____

自修课程：

完善词汇：

计算机使用：

社会方面

交新朋友：_____

时间_____

穿着爱好：

娱乐活动：

娱乐追求：

精神方面

宗教信仰：_____

时间_____

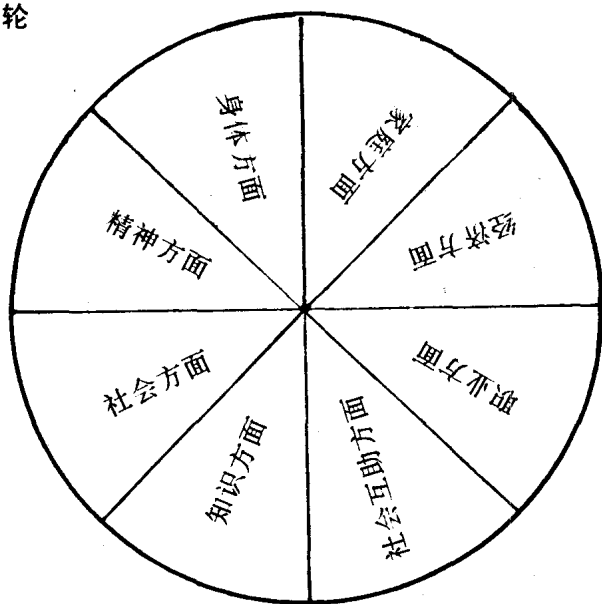
反省或祈祷：

阅读刊物：

爱或为他人：

服务：

命运轮



既然你已从“命运轮”中选择了八个目标起点，并记得大多数人未能在生活中实现他们的目标是由于他们从未将目标放在第一位上，那么，我确信下一步使你的目标的基本点内在化是至关重要的。我发现自我想象和自我暗示在目标实现过程中是最有意义的一步。

为了你的命运轮行驶在金砖铺成的道路上，为了使你“金子般的智力”转化成“金矿”，请完成下列句子：

1. 我们的身体目标：体重 165 磅，并增强肌肉（例子）。

时间 到 12 月 1 日。

2. 我的家庭目标：_____

时间

3. 我的经济目标：_____

时间

4. 我的职业目标：_____

时间

5. 我的互助目标：_____

时间

6. 我的智力目标：_____

时间

7. 我的社会目标：_____

时间

8. 我的精神目标：_____

时间

做一组卡片，将八个目标的内容写在上面，好象它们已经实现了。卡片这样：

用代词“我”和现在进行时态的动词（正在欣赏、正在做等等）。

用动词修饰词（容易地、规则地等）。

用激情词（热情地、幸福地等）。

目标用现在时态。

例子——

身体目标：我欣赏 120 磅的体重，这在穿新浴衣时看起来苗条。（女性）

身体目标：我正好 165 磅，运动员的体重。我喜欢每天锻炼。（男性）

在对各方面人士的调查中，发现了自我暗示很有利的一些规则：

①总是用人称代词“我”等，这能使自我暗示拟人化，更有说服力，更易接受，例如——

不成功：“我散步是一种很好的运动。”

成功：“我喜欢每天进行三公里的散步。”

②用现在时态进行自我暗示。这会对目标的内在化产生良好的影响。例如——

不成功：“某天我要去夏威夷。”

成功：“我喜欢茂伊岛的拍浪和沙滩。”

③自我暗示要简练、精确。例如——

不成功：“现在我积存了 5000 美元，我要为自己作笔生意，并希望成功。”

成功：“我的生意由我投入的 5000 美元作为资本。”

④让自我暗示转向所渴望的方面，取代不想要的。思维不能只注意于一个观念的转换上，如果要告诫自己不重犯错误的话，思维也许会强化这个错误。要将目前的主要思想集中在自己所需要的方面，而不是集中在不喜欢的事物之上，例如——

不成功：“我能戒烟。”“我要减轻 20 磅。”“我不向孩子们发脾气。”“我踢球时不漏球。”

成功：“我能控制自己的习惯。”“我体轻，正好 125 磅。”
“我有耐心，喜欢孩子。”“我善于当后卫，能控制住球。”

⑤要使自己的自我暗示无竞争对手，不要将自己与他人比较。例如——

不成功：“在他和她之前，我要成为球队的创始人。”

成功：“我创办了球队，并进行得很顺利。”

⑥在自我暗示中，力求改进自己的目前状况，但不要力求完善。例如——

不成功：“我是公司里最好的推销员，挣钱最多。”

成功：“今年我干得最好，比去年多 20%。”

为了配合你更好地进行自我度向练习，准确地测定自己的命运，我们分头向你介绍《自我度向表》和《平衡生活表》。

先看《自我度向表》，该表有 24 个项目。在这些项目中，你会看到从 10 到 100 的数字。当你读每个项目时，问问自己，适合于自己的数字是多少——以第一项“有各种密友”为例，是百分之十适合于你还是百分之二十、三十、六十、八十或一百适合于你？逐项圈出你认为适合于自己的百分比数，进行自我评定。应在 8~10 分钟的时间内完成此表。

自我度向表

1. 有各种密友

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 (%)



2. 利用时间独自沉思冥想

10 20 30 40 50 60 70 80✓ 90 100 (%)



3. 每天锻炼身体

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100✓ (%)



4. 有足够的时间与家人在一起

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100✓ (%)



5. 有一个收入较多的工作

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100✓ (%)



6. 正在从事一个称心的工作

10 20 30 40 50 60 70 80✓ 90 100 (%)



7. 参加社会活动

10 20 30 40 50 60 70 80✓ 90 100 (%)



8. 喜欢读小说类文学作品

10 20 30 40 50 60/ 70 80 90 100 (%)



9. 易与人交友

10 20 30 40 50 60 70 80/ 90 100 (%)



10. 学过《圣经》或宗教历史

10/ 20 30 40 50 60 70 80 90 100 (%)



11. 进食营养均衡

10 20 30 40/ 50 60 70 80 90 100 (%)



12. 经常给家里人写信或回家探望

10 20 30 40 50 60 70 80/ 90 100 (%)



13. 将得到足够的退休金

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100/ (%)



14. 在个人事业发展中能看到机会