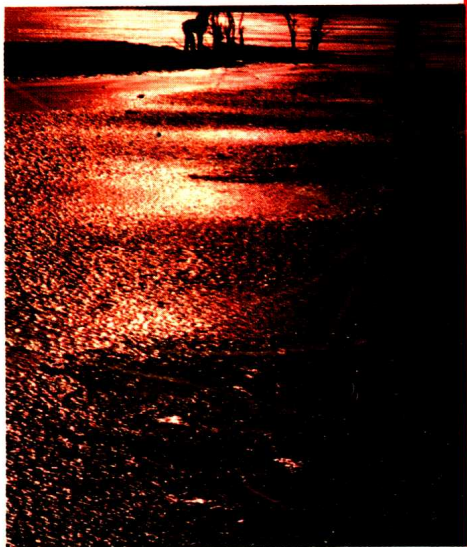


怎样使你的个性更完美

郑日昌等编译



书海出版社

B848.6

3

大众心理咨询丛书

怎样使你的个性更完美

2

032364

—66



00018907

书海出版社
八九年十二月

怎样使你的个性更完美

书海出版社出版（太原市并州北路11号）

山西省新华书店发行 太原彩印厂印刷

开本：787×960 1/32 印张：3.5 字数：58千字

1989年12月第一版 1989年12月第一次印刷

印数： 1—10000册

书号：ISBN 7-80500-040-1

G 22

定 价：2.10元

内 容 简 介

这是一本咨询心理学的通俗读物，也是一本风靡世界的畅销书。——虽然仅有7万字，但已经被译成十几种文字，在几十个国家和地区畅然销之，並一而再、再而三地再版重印。

本书的魅力在于：

它以最浅显易懂的语言、最简单明了的方式，说明了人的个性的主要特质、它们之间的关系，以及它们对于人的不容忽视的作用；

它可以使你轻而易举地知道自己个性的缺陷或癖病，并认识到这些缺陷或癖病对你的人际关系、健康、自我发展等方面的种种不利影响；

更重要的是，它向你介绍了一套行之有效的根除癖病、弥补缺陷的方法。

总之，它为你完美自己的个性，使其充满活力，让人喜欢，指出了一条坦荡之道。

目 录

你的个性完美吗?	(1)
如何使用这些测验	(4)
测验1: 自信力的了解与自卑的超越	(6)
测验2: 乐观或悲观——令人瞩目的影响力	(15)
测验3: 谨慎而不懦弱 勇敢而不鲁莽	(25)
测验4: 独立性过强与盲目依赖的弊端	(33)
测验5: “利他”和“为我”的矛盾及其它	(42)
测验6: “晕轮效应”、“错误投射”—— 识人的大敌	(55)
测验7: 应激与健康之道	(66)
测验8: 宽容美德的培养与形成	(78)
测验9: 抱负与成就的微妙关系	(85)
测验10: 移情——洞察力与判断力之母	(92)
个性诊断图的绘制	(104)

你的个性完美吗？

你了解自己的灵魂吗？巴尔扎克有一句妙语：“一个不能正确估价自己的人，难道不是一个蠢人吗？”本书就是引导你去了解自己，估价自己。我们要带领你步入自己的灵魂王国，作一番探索性的遨游。本书编制了10种个性测验，以检查你的个人态度、意见、偏见和其它行为。通过对测验结果的分析，你将会知道自己的个性特质和个性发展倾向。

做完这些测验，并把结果转化成图表形式，便可得到你的个性诊断图。从图中既能了解你的积极特质，又能了解你的消极特质。一句话，这套测验是想了解：“你的个性完美吗？”

本书所说的“个性”，是由相互作用的一些特质组成的。特质能激发和指导个体的各种反应，因此它是说明个体行为的稳定的心理结构。人的个性结构，是由发展水平各不相同的特质构成的。本书要测验的，不是组成个性结构的所有特质。我们只是选择了一些重要的特质，包括涉及社会行为的特质（自信、独立、利他、识人、宽容和移情）。涉及行为倾向的特质（如乐观、谨慎和抱负）和涉及

情绪稳定的特质（应激）。

本书不考虑才能和智力，虽然这也是个性特质，但是这是属于心理能力的范畴，而不是个性特征。我们还舍去了与心理障碍有关（如“精神分裂症”）的特质和心理特征，因此本书不讨论变态人格。这套测验是用于心理健康的人，因为他们希望更多地了解自己的个性结构，以使自己更完美。

这套测验为自我心理调查提供了一个很好的手段。每种方法测验测查一种个性特征，如果把10个测验综合起来分析，我们就能判定出某人占支配地位的个性特点。当然，如果运用这套测验的人缺乏足够的经验，很可能影响其准确性。不但测题本身是否科学，会直接影响测验结果，而且，被试者在自测中，心身是否放松，情绪是否稳定，对测验结果也很有关系。更为重要的是，如果被试不诚实，或者力图要获得一个“个性完美”的结论，这将会使整个测验完全失效。

测验结果不会对你的私生活或职业有任何妨碍，只是希望你对自己有更好的了解，对自己的个性结构有更自觉的认识，从而使自己行为更加完善。

另外，不要认为你的个性特征不能改变。相反，通过态度的变化，个性特征也是可以变化的。请你不要对着那张“个性诊断图”说：“那就是我！”因为，每个人的个性结构，都要继续发展。

个性特质不是孤立存在的，而是彼此相互作用

的。例如，“自信”可以影响“谨慎”、“独立”、“利他”、“宽容”和“抱负”。因此，一个非常自信的人，一定不会过分地“谨慎”，而会比较“独立”；一个自信的人，一般不会是自私的，而会倾向“利他”；“自信”还有利于形成“宽容”，他一定不会陷入无谓的纷争之中；此外，自信的人，其“抱负”水平总是处于正常水平，因为他不需要用过高的抱负来补偿自信的不足。

“乐观”与“自信”一样，也是一个非常重要的个性特质。因此，在下图（“个性特质模式圆”）中，“自信”和“乐观”都位于圆的中心处。环绕这个中心以外的，是“独立”、“利他”、“抱负”和“应激”。圆的最外层，是“识人”、“宽容”、“移情”和“谨慎”。



需要进一步说明的是，“自信”和“乐观”属于核心特质，一般不是轻易就能改变的，因为这两个特质不受理性认识的影响。而“识人”等表面特质，则较易通过学习而改变。“自信”和“乐观”这些基本的心理态度，是建立在过去的体验和经历基础上的。一旦这些特质改变，全部的个性特质便会发生变化。

完美的人，要有完美的个性特质。让我们努力发展自身积极的个性特征，“尚实际，有创见，重客观，崇新颖，爱生命，具坦诚，重公益，能包容，富幽默，悦己信人”，不断地使自己完美起来。

如何使用这些测验

1、因为任何干扰都能影响测验结果，所以只有当你心境十分平静并且确信无任何干扰的时候，才能开始自我测试。

2、做题虽然没有时间限制，但是也要尽快地答卷。

3、测验开始之前，要仔细阅读说明，务必对测验方法、要求有明确无误的了解。

4、在测验中，并非所有的问题和情境都适用于你。这时，你要努力设想自己就处于题中所说的

那种情境，并划定你认为最合适的答案。

5、这10个测验，你可以任意选择其中一个先做。一般可挑选你觉得最有趣的一个测验先做。但是，要等做完10个测验以后，才能绘制出你的“个性诊断图”。根据这个“诊断图”，才能了解到你个性特点的全貌。

6、记住：只有你诚实地对待测验，测验才有意义。如果你要欺骗，那末欺骗的不是别人，正是你自己。

7、不要一次做完10个测验。做完两个测验以后，你会觉得头昏脑胀，心情也不再稳定了。这时要暂停，换个合适时间再测。

8、如果你在心绪烦躁、疲惫不堪的情况下做测验，结果就会不准。因为做每个自测题的情绪状态，应该是相同的。

9、对问题和答案不要过多地思考，应该自然地对问题情境作出真实的反应。

10、你不要为了取得“好”的测验结果，就故意挑选某些答案，这样会使全部测验失效。测验结果没有“好”“坏”之分，而且自测过程只有你一个人知道。除非你愿意公开，否则是不会有别人知道你的测验结果的。

测验 1：自信力的了解与自卑的超越

请仔细阅读下面32个问题，看懂题意以后，在某一数字上打“√”，表示该问题符合你的程度。你应该独立地答卷，没有必要征求别人的意见，因为只有你最了解你自己。回答要出于内心，不得谎报。只要你不愿意欺骗自己，你就会诚实地回答问题，是不是？

例：我非常不讲效率。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2√	3	4

说明：如果你有时觉得自己非常不讲效率，就应该选择数字“2”，并打上“√”。如果你从不这样认为，则应选“0”。

测验题目

1、我希望同事们能给我更多的帮助。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2√	3	4

2、我感到社会不太需要我这种工作。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2	3	4

3、我对未来深感忧虑。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2	3	4

4、我觉得很多人不喜欢我。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2	3	4

5、我觉得与其他人相比，自己精力不足，积极性也不高。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2	3	4

6、我很想知道，我的全部想法是否合适。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2	3	4

7、我担心自己受人愚弄了。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2	3	4

8、我觉得别人的相貌比我漂亮。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2	3	4

9、在陌生人面前讲话，我拘束得很。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2	3	4

10、任务交给我办会出错。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2	3	4

11. 我希望学会在他人面前谈笑自如。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1 ✓	2	3	4 ✓

12. 我希望有更大的自信心。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2	3 ✓	4

13. 我想知道怎么做才能赢得别人更多的好感。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1 ✓	2	3	4

14. 我过分谦虚。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0 ✓	1	2	3	4

15. 我过于自负。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0 ✓	1	2	3	4

16. 很多人的意见与我不同。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0	1	2	3	4

17. 我觉得周围没有一个能向他诉说我个人私事的人。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0 ✓	1	2	3	4

18. 人们对我的希望过大。

从不	偶尔	有时	经常	总是
0			3 ✓	4

0 1 2 3 4

19、我觉得人们对我的成就没有引起足够的兴趣。

从不 偶尔 有时 经常 总是
0 1 2 3 4

20、我觉得自己陷入窘境。

从不 偶尔 有时 经常 总是
0 1 2 3 4

21、我觉得大多数人理解我。

从不 偶尔 有时 经常 总是
0 1 2 3 4

22、我对周围无安全感。

从不 偶尔 有时 经常 总是
0 1 2 3 4

23、我常有不必要的担心。

从不 偶尔 有时 经常 总是
0 1 2 3 4

24、当我走进满屋是人的房间时，觉得很不自

然。

从不 偶尔 有时 经常 总是
0 1 2 3 4

25、我觉得有人背后议论我。

从不 偶尔 有时 经常 总是
0 1 2 3 4

26、我感到身心不能放松。

从不 偶尔 有时 经常 总是

0 1 2 3 4

27、我觉得别人做任何事都要比我容易。

从不 偶尔 有时 经常 总是

0 1 2 3 4

28、我害怕有什么不幸的事会降落到我头上。

从不 偶尔 有时 经常 总是

0 1 2 3 4

29、我考虑别人会用什么方式对待我。

从不 偶尔 有时 经常 总是

0 1 2 3 4

30、我希望自己善于交际。

从不 偶尔 有时 经常 总是

0 1 2 3 4

31、只有我确信自己是正确的，才敢在讨论会上发言。

从不 偶尔 有时 经常 总是

0 1 2 3 4

32、我想知道别人对我有什么希望。

从不 偶尔 有时 经常 总是

0 1 2 3 4

结果分析

把各个测题中你打“√”的数字累积相加，所得结果就是测验1的总分。根据总分和你的年龄，查看下表，就知道你的自信水平等级了。

14—16岁 分 数	17—21岁 分 数	22—30岁 分 数	30岁以上 分 数	自信水平
0—8	0—20	0—12	0—15	非常强
9—17	21—36	13—25	16—29	强
18—33	37—44	26—40	30—46	中偏强
34—54	45—69	14—59	47—66	中偏弱
55—128	70—128	60—128	67—128	弱

非常强 你的自信力不成问题。你常给人以很好的印象。你既不自疑，也不自卑。

强 与你同龄组的人比较，你的自信水平是良好的。你常给他人留下不错的印象。你很少有自疑或自卑。

中偏强 你的自信水平在常态范围之内，但是有增强的发展趋势。

中偏弱 你的自信水平在常态范围之内，但是有减弱的发展趋势。你有自疑的倾向，常担心会给他人留下不好的印象。

弱 对你来说，自信心是个严重的问题。你总悬念着你会给他人留下什么印象。你希望能更自信、更老练地处理生活中的问题。

心理咨询

每个人都或多或少地有些自卑感。原因是多方面的，但身体上的某种缺陷，可能使你特别具有自

卑感。

美国短跑运动员威尔玛·鲁道夫，小时候患过小儿麻痹症，留下跛足的残疾。但是，她克服了自卑感，经过刻苦训练，把“不及人之处”，练成了“过人之处”，在1960年罗马奥林匹克运动会上赢得了短跑第3名。这并不是说，每个小儿麻痹患者都能成为奥运会冠军的，因为这不仅要看他身体残疾程度，而且还要看他的抱负，以及如何不懈地磨炼自己。

著名的医学心理学家A·阿德勒一生致力于研究自卑感。他说：人类最重要的需要是自信、自尊。

有自卑感的人在同人接触时，往往表现过分谦虚，有害羞、窘迫之感；还有的表现为强烈的虚荣心，不时还有笨拙的自我炫耀的表现，非常想得到表扬和承认。

过分的自信，也是不必要的。因为这不是一个积极的特质，还可能导致鲁莽。极端自信的人，常陷入“不知为知”的可笑境地，自己还自鸣得意。这种行为，在社会交往中，很容易造成与他人的冲突。一个过分自信的人，常给人一种冷酷无情的印象。通常，他的对头多于朋友。

根据医学心理学家的看法，人们有两种应付自卑感的方法：自弃和补偿。自弃的人，完全陷入自卑之中不能解脱，毫无自信，放弃一切努力。

阿德勒认为，自卑感通常有三种不同的补偿方