

你

朱慧君◎著

陕西师范大学出版社

是一个怎样的女生

Are you a girl who is confident, optimistic, and charming?

三分钟测试

中国青少年心理素质辅导站推荐



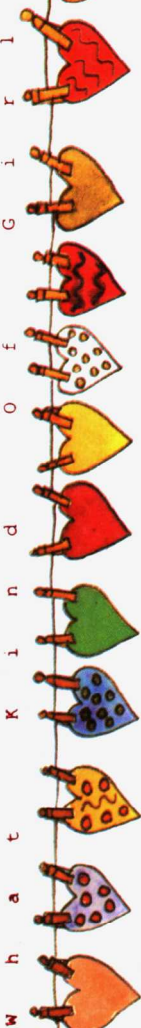
阳光心灵·健康青春

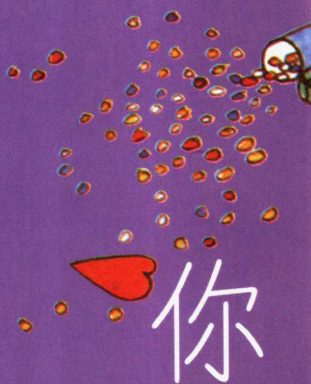
超准心理测试
打造你的超人气

做一个自信、
乐观、
魅力无限，

SDD (水当当) 的超优女生!

书内还附有明星档案馆，
更深入地了解明星，
找到与你相应的气质明星!





你

是一个怎样的女生

朱慧君○著

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

你是一个怎样的女生/朱慧君主编. —西安:陕西师范大学出版社, 2004. 9

(3 分钟测试)

ISBN 7—5613—3086—3

I. 你… II. 朱… III. 女性—心理测验—青少年读物
IV. B841.7—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 086717 号

图书代号:SK4N0838

你是一个怎样的女生

主 编:朱慧君

责任编辑:周 宏

特约编辑:杨 珊

装帧设计:形式书籍设计

插 图:OPEN 工作社·粥粥

出版发行:陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱 邮编:710062)

印 刷:保定市第二印刷厂

开 本:850×1168 1/32

印 张:6

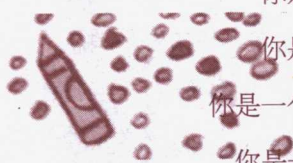
版 次:2004 年 9 月第 1 版

印 次:2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7—5613—3086—3/B·66

定 价:16.00 元

你是一个乐观的女生吗?	4	
你是一个自信的女生吗?	1	4
你是一个可爱的女生吗?	2	4
你是一个意志坚强的女生吗?	3	3
你是一个外向型的女生吗?	4	2
你是一个机智的女生吗?	5	2
你是一个宽容的女生吗?	6	0
你是一个勤奋的女生吗?	6	9
你是一个善于倾听的女生吗?	7	7
你是一个好人缘的女生吗?	8	6
你是一个敢于挑战的女生吗?	9	4
你是一个依赖性很强的女生吗?	10	4
你是一个爱走极端的女生吗?	11	4
你是一个容易被花言巧语打动的女生吗?	12	4
你是一个对付男生有招的女生吗?	13	4
你是一个善于赞美别人的女生吗?	14	3
你是一个善于化解嫉妒的女生吗?	15	3
你是一个易于沟通的女生吗?	16	2
你是一个懂得关心他人的女生吗?	17	0
你是一个受欢迎的女生吗?	17	9





一个人就是一个世界。

虽然在浩如烟海的人类社会中,个人的存在微乎其微,但当一个人来到人世,尽管啼哭的声音有所不同,也不管你高不高兴,从呱呱落地的那一刻起,你便开始了你五彩的人生。

在人生漫长的旅程中,青少年时期是人生一段最敏感、最热情、情绪最波动的时期,而每个人由于性格、经历等等方面的不同,又会经历非常不同的人生。了解你的状况,就等于了解你未来的人生,所谓性格即命运,就是这个意思。

目前成长中的青少年朋友,基本上都是家里的独生子女,其中的有些孩子由于备受家庭众多长辈过分的关爱,因此变得脆弱、自私、偏执、意志薄弱、心理素质差。这种性格和心理上的缺陷将来是很难融入社会,成为一位合格的社会人的。

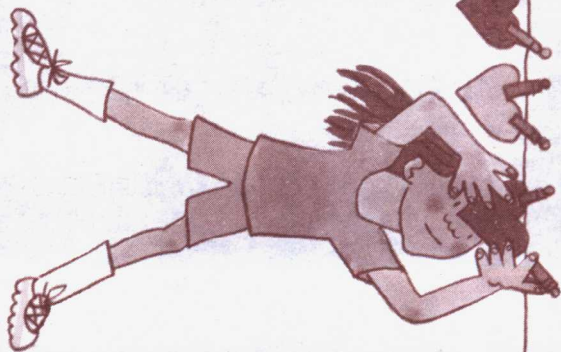
这也就不奇怪我们会经常在媒体上看到这样的报道:一些品学兼优的学生因为不能忍受考试的失败而自杀;前程远大的研究生因为想盗取导师的研究成果而谋害自己的恩师。这些悲剧,跟他们早期的缺少心灵的关爱、缺少挫折承受力的教育有着密切的关系,他们的心理从那时便出现了问题。

在国外,心理健康早已经成为身体健康的一个重要部分。一个人要在这个纷繁的世界上成就自己,拥有健康的心理状态是很重要的。而这种状

态能使人不论处于顺境还是逆境，都能从容应对，处变不乱。

及早地进行自我测试，就像在自己面前立了一面镜子，从而了解自己是一个怎样的人：你需要的是什么，你缺少的又是什么，你为完美自己所需要继续作出的努力是什么？

本书列出的二十道测试题，可以从智力、应变能力、对生活的态度、情感等二十个方面帮助你了解自己是一个怎样的女生。





是一个乐观的女生吗？

很多女生都有过这样的经历：突然发现最要好的女伴不理睬自己了；一夜之间发现自己的脸上长了一些小痘痘。于是一个劲地唉声叹气，忧心如焚。怎么办呢？自己会不会成为一个难看的女生？脸上的小痘痘会不会越长越多？心理学家认为出现这种心情是因为她们往往把自己的主观推测想象成事实。

美国里丁大学教授、情绪研究组创始人莫伯顿认为：当人乐观向上的时候，机体的免疫功能普遍加强，机体中的天然防卫细胞活动量大幅增加。而当发生不良情绪时，会使体内生理功能紊乱，内分泌失调，免疫力下降，是疾病趋变、发展的诱因。

做做下面的题目，看看你是不是一个乐观的人。

① 期中考试的成绩出来了，你出乎意料地开了“红灯”，于是你：

- A. 一个人躲到校园的一角哭鼻子，不敢回家。
- B. 心里有些难过，但还是忍着，觉得自己实在是太差劲了，以后一定好好努力。
- C. 自己运气不好嘛，有什么好说的。

② 一位最要好的同学突然冷淡了你，去跟其他同学要好了，于是你：

- A. 整天愁眉不展，苦思她为什么会冷淡你。
- B. 认为她一定是心血来潮地图新鲜，而跟自己做得好不好无关。

C.管她呢,我玩我自己的,她不理我还有其他同学理我呢!

● 过两天要进行长跑测验了,这是自己最害怕的体育项目,于是你:

A.整夜地睡不好,怕明天会考试不及格。

B.这几天吃好睡好,天天早上去锻炼,相信一定能过关的。

C.想点办法,能不能不考或少考。

● 你是一个品学兼优的学生,可这学期的“三好”学生评选你却落选了,于是你:

A.回到家就哇哇大哭。

B.暗下决心,更加努力,争取下次再评上。

C.算了,评不评上并不重要,自己努力了就行。

● 因为同桌不小心把自己心爱的复读机弄坏了,可他不肯赔你,于是你:

A.暴跳如雷,将他大骂一顿,发誓也要把她的东西弄坏。

B.算了,又不是故意的,自己想办法修好吧。

C.想责怪她又开不了口,心里却有一百个的心疼。

● 过生日那天,你邀请了几位小朋友来玩,可没有人送礼物给你,于是你觉得:

A.不高兴,觉得他们太不重视你了。

B.没关系,人来了就已经是心意了。

C.他们不送我,以后我也可以不送她们嘛。

● 爸爸花了许多钱给你买你最爱吃的巧克力,



却被来你家玩的表弟给全吃了,于是你:

- A.跟爸爸闹,一定要马上再买一块。
- B.谁吃了都无所谓嘛,没巧克力吃可以减少发胖的概率。
- C.再买的时候不让表弟看见。

● 爸爸要娶新妈妈了,于是你:

- A.很好啊,多一个人照顾我们了。
- B.忧心如焚,怕新妈妈对自己不好。
- C.这是爸爸的选择,我得接受啦。

● 班上,越来越多的同学穿起了名牌,家里住上了新房子,而你是单亲,家里的经济条件不是很好,不可能拥有这些,于是你:

- A.英雄不问出处,我无法选择家庭,但我可以选择未来,只要我肯努力,将来一定会有一番成就,也会过上富裕的日子。
- B.很自卑,不敢和同学在一起,怕同学们看不起你。
- C.能有什么办法呢,我运气不好嘛,同学们爱怎么想就怎么想。

● 现代美学都喜欢自己长得苗条清瘦,可你偏偏长得有点丰满,于是你:

- A.天天担心自己又胖了,所以买了健康秤,天天都要称一次,并且节食,希望自己瘦下来。



B.没办法了,遗传嘛,但愿同学们不讨厌我。

C.没什么好担心的,世界上有许多胖人,不也一样活得很开心嘛,说不定下个世纪流行肥美人呢。

11 今天,班长欺侮一位差生,还动手打她,你见了就与班长吵了一架。吵完了以后,你才想到班长在班上很有号召力,于是你:

A.很担心,怕班长会联合所有的同学孤立你。

B.班长也得讲道理嘛,只要是做得对,哪怕谁都不理你了你也得坚持。人生难得有清醒和勇气的时候嘛。

C.把这件事告诉其他同学,让同学别跟班长走。

12 意外地,这次被评上了“三好”学生,而原来一直获得“三好”学生的那位同学却落选了,于是你觉得:

A. 很好啊,自己终于有能力挑战班上最好的同学了。

B.怎么办呢,她一定会生我的气,不理我了,我可不想自己孤独啊。

C.无所谓,我行我素嘛。

13 你是班上学习最好的同学,因此获得了许多奖状,可也获得了许多嫉妒,于是你认为:

A.让别人嫉妒我是我的能力,这是好事,我得更加的努力才行。

B.尽量离同学远点,不给她们讽刺我的机会。

C.把奖状收起来,和以往的该怎么还怎么。

14 你从郊区来到市区的一所新学校,一切都是陌生的;你很希望从此能获得新的朋友,可

0

9

8

7

6

5

4

3

2

1



你一口浓浓的乡音常引来大家的取笑声,谁也不跟你交朋友,于是你:

- A.有点难过,但没关系。相信只要自己肯努力,考出好成绩,超过他们,就一定能赢得大家的欢迎。
- B.真后悔来这个学校,原来的学校虽说教学质量不怎么样,但同学关系好,很开心。
- C.随遇而安吧。

15 爸爸妈妈最近总吵架,你怎么劝也劝不住,于是你:

- A.真想立即消失,省得整天胆战心惊的。
- B.这是大人之间的事,只好让大人们处理了,既然他们不听我的,我只能自己管好自己了。
- C.动动脑筋,看看能不能让爸爸妈妈不吵,再怎么样,总能找到解决的办法的。

计分说明

A3:表示本题选 A 的可以得三分;

A2:表示本题选 A 的可以得二分;

A1:表示本题选 A 的可以得一分;

(其他测试题的计分方法类推)



看看你能得多少分：

- ①A1;B3;C2。 ②A1;B2;C3。 ③A1;B3;C2。
 ④A1;B3;C2。 ⑤A1;B3;C2。 ⑥A1;B3;C2。
 ⑦A1;B3;C2。 ⑧A3;B1;C2。 ⑨A3;B1;C2。
 ⑩A1;B2;C3。 ⑪A1;B3;C2。 ⑫A3;B1;C2。
 ⑬A3;B1;C2。 ⑭A3;B1;C2。 ⑮A1;B2;C3。

测试报告：

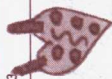
15-25 分 自怨型

你在每道题里经常是得 1 分。你经常会怀疑自己是不是不够好看？眼睛是不是太小？你的钢笔字写得够好吗？是不是不够聪明？这就说明你不够乐观。你要学会用自我安慰法来增加自己的信心。比如你有很多朋友，这就说明肯定她们认为你身上有她们喜欢的东西。又比如你能编织好看的手工艺品，这也表示你将来没准可以成为著名的服装编织师。这种自我安慰法会使你在顷刻之间容光焕发。

26-35 分 忧郁型

面对生活你常常不够开朗，比如害怕测试不及格，害怕老师会骂自己。如果你对自己缺少信心，不妨做下面的现实测试：打个电话约好朋友到你这儿来玩，看看她是否很快就答应了，以测试你是否还受朋友的欢迎；去学校参加你拿手的演讲比赛，以测试你是否有好的口才，当做完这些后，你会发现你的心情会开朗起来。

0
9
8
7
6
5
4
3
2
1



36-45 分 乐观型

你是一个身心健康、充满了阳光气息的女生。也许,在你的生活中难免会有各种各样的困难挡在你的面前,但你总是能用乐观向上的心情去解决这些问题。这令人想起了安妮日记中那个在纳粹的残暴统治下憧憬着美好生活的女孩:她的日子尽管充满了危险,但她的心里有着春天。这样的女生不用说是乐观的。

免赠处方: 

每隔一段时间,送一份礼物给自己!这份礼物可以是一本可供慢慢阅读的有趣的书,也可以是一张百听不厌的 CD 音乐,或者是一张全城倾心的电影票。

前苏联教育学家说:“人类生活中的真正刺激是未来的快乐。”

向自己送一份美妙的礼物,就是给自己一段美丽的日子,是一种心理健康的表现,也是一种积极的生活态度,让我们为自己的生活喝彩。



明星红馆:



陶晶莹——口齿伶俐性格大胆

听过《我知道我不够漂亮》吗？演唱者陶晶莹人如其歌——实在不漂亮，可她实在又很可爱，不妨再设问：她目前人气指数如何呢？早春二月，真不错！

“青春过了一半，还是没找到另一半，爱是风尘沙粒吹入眼中；青春只剩一半，手中的皱纹和遗憾，岁月陪伴我的孤单。”这是陶子在最新国语专辑《青春》的同名主打歌里唱的，也是我们变化多端的年轻日子里，若隐若现出的快乐与不快乐的真实写照。但是，陶子还要告诉你：“亲爱的生命是我们吹出的泡沫，在绚烂与平淡的指间里溜走。我的故事偶尔出现在你的收音机里，不必诧异相逢，一定在同样的世界。有朋友、有舒服的客厅、有听不完的好音乐、有大把大把的阳光……人生太美好，青春要快乐！”

姓 名：陶晶莹

英 文：Momoco

昵 称：陶子

生 日：1969年10月29日

星 座：天蝎座

籍 贯：辽宁

血 型：A

身 高：161cm

体 重:46kg

学 历:政大新闻系

语 言:国、英、粤、闽南语

专 长:歌唱、主持、写作、说话、逛街

现为台湾最当红的主持人,《亚洲娱乐网》的王牌主持。





是一个自信的女生吗？

著名歌唱家董文华是一位很有实力的歌手，她的歌声多少年来经久不衰，响遍五洲，受到了大家的欢迎。可是你知道吗？董文华的成功不是偶然的，而是缘以她的自信和对机会的把握。

事情是这样的：《十五的月亮》这首歌原是作曲家铁源为男高音创作的歌曲，董文华发现了这首歌震撼人心的魅力后，坚决要求由她来演唱。在她的一再坚持下，铁源同意由她来演唱这首难度极高的歌曲。结果董文华精心演绎，一鸣惊人，将这首歌唱进了军营，唱遍了大江南北，董文华也由此奠定了她在歌坛实力派的位置。

董文华的事例告诉我们，每个人的一生中会有无数的挑战，而自信则是成功的首要条件。试想，如果董文华再欣赏那支《十五的月亮》，却没有唱好这支歌的自信，她能去主动挑战吗？

心理学家告诉我们，成功，是人的较高层次的欲望，而自信则是成功结实的阶梯。女生朋友，你是一个自信的人吗？如果你不知道，那么请你做一做下面的题目，测试一下自己的自信度！

● 与陌生人说话时，你总是：

- A. 能躲就躲，躲不了就会很腼腆。
- B. 很随意，很大方，就像跟老朋友说话一样。