

我是否具备应对社会的各种本领？我是否具备成功者的潜质？我是否真正了解自己？

本 领

阿尧咨询网 / 著

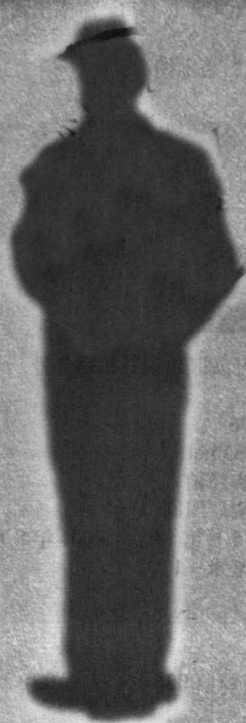
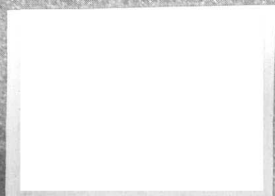
测 试



海南出版社

本领测试

阿尧咨询网 编



海南出版社

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

本领测试 / 阿尧咨询网编. - 海口: 海南出版社, 2001.5

ISBN 7-5443-0036-6

I. 本... II. 阿... III. 能力倾向测试 - 试题

IV. B848.2-144

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 25282 号

本领测试

作者: 阿尧咨询网

责任编辑: 苏 斌

海南出版社 出版发行

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-6812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

印刷: 北京博诚印刷厂印刷

出版日期: 2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32

印张: 13.75

字数: 280 千字

印数: 10000 册

书号: ISBN 7-5443-0036-6/G · 10

定价: 24.80 元

前言

缘起

2001年初，海南出版社推出了一本讲述本领的专著《本领恐慌》。这本书，表达了一位年轻人对于这个世界的看法。作者的选择，也许是很多同龄人都曾经梦想过的，但是绝大多数人却没有勇气去实践。大家最后都会按照社会的规则生活着，打破常规需要勇气和自信。勇气是一种本领，而自信就是对自己本领的信心。

在我的眼里，本领原本是一个夸张的名词。比如在武侠小说里那些本领高强的世外英雄，想像着他们，大家内心总是异常激动。但是现实生活中大家都不敢谈自己的本领，好像本领是一种天才的希罕物，日常使用的一个与本领相应的词语是本事。在心理学中，我们从来不谈本领这个既通俗但又很神圣的词儿，我们只谈能力，而能力与本领其实是一个同样的概念。能力意味着，每个人都能够有机会去改变自己。能力与天才不一样，这个世界天才极其稀少，但每个人都具有各种能力。通过各种测试，你能够了解自己的能力和天赋；然后再通过适当的训练，你也很有可能提高自己的某种能力。这是我们的希望，也是所有人的希望。

我接受了编写这样一本帮助人更好地了解自己本领的书，

因为如何让人能够更好地自我了解，这是我多年来一直都在努力做的工作。这些年来，我每天的工作就是不断地与人沟通，不断地设计和修订各种各样的心理测验，不断地在告诉人们他们真正的样子。很多时候，我都相信，每个人在这个世界上，都会有一个自己最重要的使命。能够帮助他人了解自我和改善自我，这是我的使命。

相信

2

也许你会认为心理测验是在骗人，的确，很多人有这样的看法。你大概在报纸、杂志或者网络上遭遇到了太多的心理测验，那些心理测验也许无法给你任何好的印象，甚至已经让你伤透了心，但是在这里，我希望你会有一个新的开始。老实说，科学的心理学以及科学的心理测验真正开始的时间还不长，大约也就一百年多一点，但是通俗的心理学却已经存在了几千年的时间，因此任何人都很难排除掉内心积蓄许久的文化沉淀。

假如你计划阅读这本书，在随后的文字中，我会用通俗的方式写很多与心理测验有关的理论，相信你会了解科学的心理测验是如何制作出来的，以及为什么你可以信任这样的测验。现在我谈谈我自己的相信，我对于心理测验的相信。我是一名专门研究心理测验的博士，为此我已经花费了数年的时间在这个问题上。也许每个人都要为所做的事情寻找到理由，没有人希望自己所做的事情缺乏意义。我也一样，我相信心理测验的可靠性，这是一种相信。也许可以举出很多科学的理由来让我相信心理测验，但是单纯的说教的确没有什么价值，因为说教缺乏力量。

让我们相信的东西，就是有力量的东西，这些东西能够感动你的内心，能够改变你这个人。但是你也可能会问：“我为什么要被感动呢？”答案很简单，因为你需要被感动！

因此在这里，我希望你能够了解，只有你内心需要的东西，才能够对你有真正的帮助。心理学不像医学那样，当你需要治疗的时候就给你打一针，心理学使你自已创造出一枚你所需要的针。因此，很多时候，我一边谈心理学是一门科学，但是另一面却会跟人说，心理学也是一门艺术。因此，假如你计划进入心理学的殿堂，你不仅仅需要具备一种科学的精神，还需要一点艺术家的气质。

也许你觉得自己没有了解自己的需要，因为你会说：“我已经很了解自己了。”然而，没有人能够真正地了解自己；否则伟大的苏格拉底就不会被处死，我们这个世界也会有序得多。每个人都有了解自己的愿望，也许因为性格关系，你不愿意承认自己还不很了解自己，但是在你的日常生活的遭遇里，在你的睡梦里，在你不经意的茫然的时候，你会知道，你需要被了解。因为你在不断地改变着，不断地吞噬各种知识，不断地创造出新的自己。如果你放弃对自己的了解，你会对自己越来越陌生。假如你到了一个极端，你的人格就无法整合在一起，你的心灵会分裂成几个独立的部分，你的内心会出现两个甚至更多的声音在吵架——希望我不是在吓唬你……

了解你自己，这是你的权利。这句话我经常谈到，在每周发送给成千上万心理测验会员的刊物里面，这是一个开场白。也许了解你自己还有很多其他的途径，但是你应该选择一种最科学、最简便和最安全的方式，这种方式就是使用科学的心理测验。

未来

自 1998 年以来，我开始把心理测验安置到网络上，任何人只要愿意，就可以使用到大量的心理测验，当时就已经提供了 50 个左右的心理测验。然后心理学界开始有人写信质疑我的行为：既然你是一名专业的心理测验研究者，那么你还把心理测验安置到网络上，你还有职业道德吗？

就是这样子，我突然感觉很悲哀，这是一个心理学的悲哀。过去我一直希望了解，为什么心理学的现状与这个社会对心理学的要求和期望会那么遥远？我曾经很长一段时间都在网络上呐喊：希望心理学家能够正视一种现实，那就是现在的心理学研究已经与现实脱离得太远了，不独心理测验是如此。这个观点得到了很多人的共鸣，但是没有解决任何的问题，因为中国的心理学家几乎都不上网。心理学家没有看清楚现实的要求，这是一个悲哀；心理学家如果不上网，这是另一个悲哀。

未来的世界是一个网络化的世界。每一个真正愿意对人的心理研究做出一点贡献的心理学者都不会忽视互联网。互联网是一个相对安全和封闭的世界，虽然网络是虚拟的，但是在那里并不妨碍人们更加自由和真实地表现自己。通过网络，人们能够探索自我发展的方式，就像过去人们从电视那里学到很多新鲜的东西一样，现在大家从网络中可以找到自己需要的东西，有很多的问题能够通过网络来解决，不仅仅是方便了人们的社会生活，也方便了人们的心理生活。

网络不仅仅是一群人在那里互相发送电子邮件、查阅网页和相互交谈（也许这是网络最初的状态）。从这些表面的现象里面，能够发现一个人在一天以内所交往的对象，可能超过了

他原来一个月甚至一年的总和，他能够接触到各种各样的人与事，他的思想被不停地改变和重新组合，他的价值观逐渐地形成了。

一个人在网络上，他就像是在单独地面对整个世界，他能学会独立处理问题，更为重要的事情是，他将逐渐地形成一种崭新的世界观，那是过去很少有人能够具备的，试想一下，如果你能够没有阻碍地与世界上任何的人交流，并且得到一辈子都无法完全了解的那些事情，你将知道自己在世界上的真正位置，那是了解自我的开始。

我相信一点，那就是：互联网正在改变我们传统的人与人之间的关系，互联网终有一天将成为人类主流生活方式的舞台。心理学作为一门研究人本身的科学，首先就应该考察人生活的心理环境，当这个心理环境改变的时候，心理学家应该学会马上适应这样的改变。

从1998年开始到现在，我的工作中心和研究重点已经转移到了网络上，我在不断地学习各种新技术，开办了几个心理学站点。我同时继续不停地把各种心理测验转移到网络上，同时还发现了几种新的心理测验方法。当我站在网络之中，看到前面一片空白，内心异常激动，因为这意味着，我可以创造出一个自己梦想的前途。在后来，我完成了研究生论文，里面使用了一些自己新发明的词语，这是一件无比快意的事情。我很高兴，因为自己所做的研究是最前沿的东西，虽然在中国这还不被心理学的主流所接纳，但是我深信自己所做的将是一个正确的方向。

公平

我还没有回答上面的那个问题，也许你会说：为什么那个专业的心理学家会质问我是否还具有职业道德呢？这是因为心理测验学有一个规定，就是不许随便把心理测验公开给一般人看，这是一个重要的原则，而我的行为，被认为违反了这个原则。

但是，我忘记了做一个注脚，就是上面的规定是在 50 年以前做出的，那个时候还没有互联网，而现在，这个世界已经改变了，因为现在正在进入网络时代。网络意味着信息的公平分享，我很看重这一点，因为过去的信息不是对每个人都公平的。我希望，任何心理测验，对于每个人都是公平的。

一般来说，公众普遍希望能够了解更多的测验内容，而专业人士则拼命对测验的内容、标准以及构想加以保密，并制定了许多行业规范。但是在我看来，任何测验都不存在保密性的问题。如果我们想要将测验作为一种机密，也就是只有少数人才能了解与掌握的东西，那么最好的办法就是不给任何人做这个测验的机会，但是这样的话，这个测验的存在就是没有任何意义的。

如果强调一种保密性，那么肯定就会有许多好奇的人想方设法要得到那个测验，其结果就是测验对一部分人保密，对另一部分人而言就是公开的，这样心理测验就会造成很大的不公平——对于那些诚实的人是不公平的！

所以最好的办法就是公开心理测验的题目，并且让每一个即将做测验的人了解测验的原理。当然这样做会造成许多测验过程中的附会、猜测等不良的答题倾向性，但是我相信这些干

扰因素完全可以通过一些统计上的控制方法和更加有艺术的内容设计进行弱化。

有人可能会问，如果开放那些心理测验，是否会让大家的测验分数会倾向于良性的方面呢？事实上测验分数是没有意义的，有意义的是我们对于这个分数的解释。如果每个人都因了解测验而导致了分数的变化，那么我们就可以将这种变化忽略掉，或者通过统计加以消除。但是如果我们中的有些人了解了测验，而另一些人则不了解测验，那么对于测验分数将会有无法理解的影响，其结果反而会使得心理测验失去意义。

在表面上看，网络化公开了我们长期小心翼翼地保存着的测验，但在另一个意义上，是更好地使每个人都获得了自己最公正的分数。这就是像高考一样，为什么非重点中学的孩子考不过重点中学的？主要不是因为真正的智力上的差别，而是因为重点中学的老师有较好的经验，学生有更多的机会接触第一手的复习资料，正是这些纯粹的智力之外的东西拉开了个体间的差距。有许多的不公平我们也许很难完全避免，但是我们应该尽力去避免。

关于这本书

这是一本用于测试你的各种本领的书，但我希望这更是一本培训的教材。测试出你的能力，这仅仅只是一个开始——你了解自己的开始，随后你还有很多的事情需要去做。不管你的测试分数如何，你都希望了解自己为什么会得到这样的测试结果，你会希望知道如何改变自己稍微有点低的能力，以及如何更好地保持自己能力中优秀的部分。对于测试以后的事情，心理学家过去通常都漠不关心。而我希望这本书同时也能够帮助

你提高自己的能力。

这里的测试是专业的，因为它有常模，对于常模这个概念是你必须了解的，你可以阅读这本书的第二章。常模可以让你知道，你的测试结果所显示的你的能力状况在整个人群当中的排名情况，比如你做完一个创造性的测验，你能够获得一个解释，使你了解自己的创造性到底要比多少人高或者低。这样的结果要比告诉你一个测试的原始分数更加有用，因为你活在一个相对的世界里，你的能力高或者低是一个比较的结果。

关于如何使用这本书，你可以阅读本书的第三章：新手上路。其实不管你是否是新手，都很有必要阅读一下，这对于你以后参加现实生活中的心理测验都不无益处。

感谢

几乎每一本书都是一个感激，因为每一个写书的人都了解，自己所说的很多话，以及参考的很多文章，都是无数人努力研究的成果。这个世界上，没有人可以保证，能够在一本书里面说全部由自己创造的话。因此，我要在这里说，我在这里所做的所有努力，都只是那些伟大的心理测验学的前辈所做的贡献的一个延续；我所能看到的一切，都是因为那些巨人的肩膀可以让我站上去。

——特别感谢我的导师多年来对我的关怀和支持，她是中国最开明的心理学教授之一。感谢黄明雨先生对这本书的创意和关注。感谢女友对我完成这本书的重要帮助，没有她的安排，我的生活会混乱许多。感谢网络上成千上万关心这本书的无数朋友们，是大家的期待让我坚持把这本书写完。

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

第一篇 世界上没有相同的心灵

第一章 漫长的过去，短暂的现在	(3)
-----------------------	-------

今天，测验已经发展成为一项高度专业化的职业领域。在各国都有成千上万的人专门从事心理测验工作。据估计，美国每年商业性出版的测验有2亿份以上，加上在学校中进行的非商业性的教学测验，每年实际应用的测验在10亿份以上。

第二章 工欲善其事，必先利其器	(8)
-----------------------	-------

心理测验是你了解自己的一个很有用的工具，它不是你的敌人，不要像不懂事的小孩子敌视体温计一样对待心理测验，其实心理测验应该是你最好的朋友。

第三章 新手上路，你准备好了吗	(15)
-----------------------	--------

如果你不是一个心理测验的老鸟，那么你就需要读一读这一章。即使你已经很熟悉心理测验，也许你也应该读一下本章。因为在这里我会给你一些在做心理测验时很重要的规则，同时也将指导你如何完成本书随后提供的大量能力测验。

第二篇 了解自己的基本智力

测试 1 关于反应速度

第四章 划销速度：快就是聪明吗 (27)

要衡量一台计算机的能力，实质上就要看机器的处理速度如何。在我们的日常判断中，看一个人是否聪明，多数人都看他的反应速度怎样。

测试 2 关于逻辑推理能力

第五章 逻辑推理能力：智力的传统观点 (41)

逻辑推理能力就是很普通的数学测验和大众化的趣味推理分析。几乎所有的智力测验都会涉及这个能力，而这个测试对于学生在学校的学习成绩更是具有极佳的预测作用。

测试 3 关于空间推理能力

第六章 空间推理能力：跨文化的心理测验 (57)

空间推理能力一直被认为是智力测验的重要组成部分，这个测验的成绩，可以预示你在学校的学习表现，而且主要是理科的成绩表现。

第三篇 需要与人在一起

测试 4 关于表达能力

第七章 表达能力测验 (71)

孤独真正的定义并非是你身处与世隔绝的境地，

更多的是你生活在人群之中，却发觉自己如同一个陌生人一样，无法与他人良好沟通。没有人能够良好地忍耐孤独，也许有人认为自己能够用意志力来克服孤独感，但是那样他也就无法获得一种生活的幸福感。

测试5 关于理解能力

第八章 理解能力测验 (83)

人性最深的需要是渴望得到别人的赞赏。任何人都渴望被别人欣赏、尊重。理解能力对于人际交往而言，是一个重要的基础，假如不具备一定的理解力，不明白交流对方的意思，那么其余一切交往能力都无从谈起。

测试6 关于交际能力

第九章 交际能力测验 (95)

“学业智能高的人常常会有愚蠢的表现，现存的证据并不显示他们会比学业智能低的人更成功，他们的生活水准亦不比其他他人更令人羡慕。”智力可以帮助人理解及解决较为抽象、概念化的难题。反之，社交能力则可以促进理解和解决较为具体、实际、特别是关于人际关系的难题。

测试7 关于合作能力

第十章 合作能力测验 (103)

一个缺乏合作精神的人，不仅事业上难有建树，很难适应时代发展的需要，也难在激烈的竞争中立于不败之地。越是现代社会，孤家寡人、单枪匹马越难

取得成功，越需要团结协作，形成合力。从某种意义上讲，帮别人就是帮自己，合则共存，分则俱损。

测试 8 关于人际应对能力

第十一章 人际应对能力测验…………… (113)

美国心理学家在贝尔实验室所做的研究表明了处理好人际关系的重要性。该实验室的成员均为高智商的科学家和工程师，然而有的仍然灿若明星，而有的却已失去光彩了。为何有此差别？

测试 9 关于被影响

第十二章 被影响的人…………… (125)

积极的期望促使人们向好的方向发展，消极的期望则使人向坏的方向发展，人们通常用这样的话来形象地说明皮格马利翁效应：“说你行，你就行；说不行，你就不行。”要想使一个人发展更好，就应该给他传递积极的期望。

测试 10 关于与难以相处的人打交道

第十三章 难以对付的人…………… (133)

在生活中，我们经常会碰到所谓“难以相处”的人。有的人整天沉默寡言，即使你找话题，他也不搭不理；有的人高高在上，目中无人，似乎对你充满敌意；有的人成天牢骚满腹，怨天尤人；有的人对你的工作吹毛求疵，百般挑剔；有的人浅薄无聊，满是低级趣味……如何对付这些难以相处的人的确称得上是一门艺术了。

第四篇 情绪也是一种能力

测试 11 关于情绪稳定

第十四章 情绪稳定性…………… (145)

心理学家的研究发现,一般人的一生中平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态,因此,人们常常需要与那些消极的情绪作斗争。

测试 12 关于乐观

第十五章 乐观性…………… (157)

从小到大,每个人都有许多幸福与不幸。乐观的人也有不幸与烦恼,但善于排遣解脱;悲观的人常常垂头丧气、怨天尤人,生活被消极情绪占领,生活对这种人来说就意味着苦难和悲哀。

测试 13 关于自信

第十六章 自信力…………… (167)

缺乏自信几乎是所有心理困扰之源。自我评价决定着我们的命运。我们内心深处对自己的评价影响着我们的所有重大选择和决定,并因此塑造了为我们自己创造的生活。

测试 14 关于移情能力

第十七章 同情心…………… (177)

不管对于我们每一个个人或者社会,对乞丐的不信任都是一种极不幸的状态,因为乞丐行乞诉诸的是

施与者最基本、最该具有的情感——同情弱者；利害相权，向乞丐布施是一件并不困难的事情。而这样的行为在面对具体的乞丐时都要踌躇乃至收回，可见我们对他人的不信任已近不可救药。

测试 15 关于挫折承受能力**第十八章 承受挫折..... (189)**

挫折是难以避免的客观现实，不如意是人生路上自我反省的一面镜子，是每一个生活在现实社会中的人必有的经历。只要有了正确的思想方法，烦恼自然就会离你而去。

第五篇 性格的影响**测试 16 关于竞争****第十九章 竞争的人..... (199)**

每个人都有争强好胜之心。从这个意义上来说，竞争是生物进化法则注入人类血脉的一种本能。到了现代社会，由于市场经济的发展和人们知识和技能的激增与强化，这种本能的潜质在人们身上变成顺利完成某种活动所必备的一种心理特质，因而也成为文明人所追求的一种能力品质。

测试 17 关于自制力**第二十章 自制力..... (209)**

自制力是一种为了更大更远的目标而暂时牺牲眼