

三分钟测试

中国青少年心理素质辅导站推荐

你

是一个怎样的男生

朱慧君 著

陕西师范大学出版社

阳光心灵·健康青春

超准心理测试
打造你的超人气

做一个出色、
乐观、
积极向上的。

<BA (酷毙了) 的超优男生!

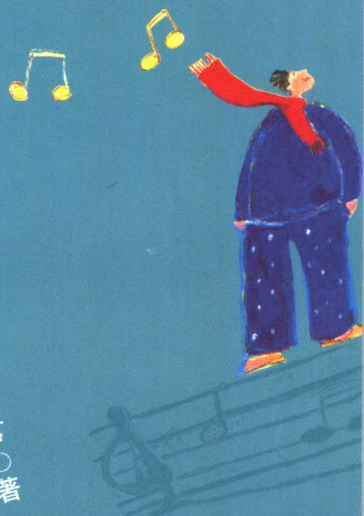
书内还附有明星档案馆，
更深入地了解明星，
找到与你相应的气质明星!



你 是一个怎样的男生

朱慧君○著

陕西师范大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

你是一个怎样的男生/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—3087—1

I. 你… II. 朱… III. 男性—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 086719 号

图书代号:SK4N0842

你是一个怎样的男生

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:5.5

版 次:2004 年 9 月第 1 版

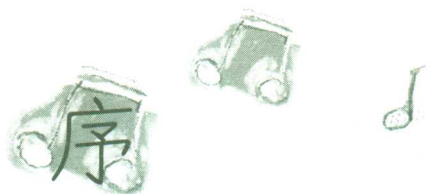
印 次:2004 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7—5613—3087—1/B·67

定 价:16.00 元



4		你是一个乐观的男生吗?
1	6	你是一个有吸引力的男生吗?
2	4	你是一个应变能力很强的男生吗?
3	2	你是一个有自制力的男生吗?
4	0	你是一个有号召力的男生吗?
5	0	你是一个有雄心的男生吗?
5	8	你是一个有勇气的男生吗?
6	6	你是一个大度的男生吗?
7	4	你是一个风趣的男生吗?
8	2	你是一个好人缘的男生吗?
9	0	你是一个有进取心的男生吗?
9	9	你是一个意志坚强的男生吗?
1	0	你是一个值得信赖的男生吗?
1	1	6 你是一个有哥们儿义气的男生吗?
1	2	4 你是一个善于推销自己的男生吗?
1	3	2 你是一个爱慕虚荣的男生吗?
1	4	1 你是一个容易焦虑的男生吗?
1	4	8 你是一个注意力集中的男生吗?
1	5	5 你是一个有竞争意识的男生吗?
1	6	4 你是一个有潜质的男生吗?



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,青少年时期是人生的一段最敏感、最热情、情绪最易波动的时期,而每个人由于性格、经历等等方面的不同,又会得到非常不同的人生。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。

目前十几岁的青少年朋友,基本上都是家里的独生子女,由于有些人备受家里众多大人过分的关爱,因此变得脆弱、自私、偏执、意志薄弱、心理素质差,这样的学生将来是很难融入社会成为一位成功的人士的。

所以,在这些年里,我们经常看到一些这样的报道:品学兼优的学生因为不能忍受考试失败而自杀;前途远大的研究生因为想盗取导师的研究成果而不惜谋害恩师。这些悲剧,跟他们早期缺少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开始出现了问题。

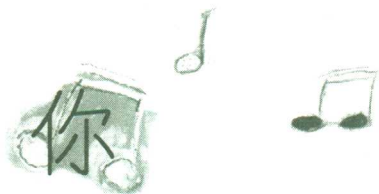
在国外,心理健康早已成为身体健康的一个重要部分,一个人要在这个纷繁的世界上成就自

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,就像在自己面前立一面镜子,从而可以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男生。





是一个乐观的男生吗？

在心理学的范畴里，乐观向上是一种情感和情绪的表现，是一个人学会理解并妥善地处理其情绪、情感和自我发展的价值取向，从而使自己更适应社会生活，成为一个对社会更 useful 的人。

不论你是男孩还是女孩，从你来到人世的那一刻起，你便学会了哭叫，大一点以后，你学习走路，你摔了一跤，妈妈便会对你说：“别哭，你是一个男子汉，男子汉是不哭的。”

再大一点以后，当你受到了挫折，老师会对你说：“男儿有泪不轻弹，你得振作起来，自己去面对问题。”

可见，做一位坚定自信不轻易哭泣的男生是多么的义不容辞？确实，每个人的人生道路上都会遇到许许多多的困难。乐观向上，意味着一往无前，意味着没有任何力量能阻挡你走向成功。

年轻的男生朋友，你乐观而又向上吗？

● 你的身材比较矮小，于是你：

- A. 总是避免站在高个同学的身边。
- B. 不认为长得矮有什么不好。
- C. 总是去买一些帮助长高的药吃。



② 你的学习成绩一般,于是你:

- A. 很难想象自己这次能考出好成绩。
- B. 总是相信这次一定能比上次考得好。
- C. 希望这次不会考得太差。

③ 老师让你去参加数学比赛,而数学不是你的特长,于是你:

- A. 觉得这是一次机会,突击强化,争取拿个好名次。
- B. 不去,肯定拿不到奖,这样太丢人了。
- C. 跟老师说好,要是拿不到名次别见怪。

④ 在篮球场上,你们队的比分明显落后时,你会说:

- A. 没关系,镇静。
- B. 这下肯定要输了。
- C. 再努力一下,也许能反败为胜。

⑤ 你的字写得很有力,棱角分明。

- A. 是的。
- B. 有点是。
- C. 不是。



⑥ 写信时,你会打草稿吗?

- A.不打,一气呵成。
- B.先写一些大纲。
- C.先打草稿,再写。

⑦ 在做一件重要的事时,你是否会反复考虑?

- A.是的,我会对自己的行为有所怀疑。
- B.不会,在做一件事前,我会反复考虑,一旦决定后,我就会认准了一直干到底。
- C.会有一些,但这个过程不会很长,我会及时克服。

⑧ 你认识一个人,要很长时间才相信他吗?

- A.是的,我觉得认识一个人是一件很不容易的事。
- B.我觉得信任一个人是一件很重要的事,所以我会多观察一下。
- C.不需要很长时间,我相信自己的眼力。

⑨ 你到任何一种社交场合,都能和别人谈笑风生?

- A.不管我怎么大声说话,都不能吸引别人。
- B.我总是默默地看着别人说话。
- C.当然了,我在任何一种场合都能成为中心人物。

⑩ 你能很容易地交到朋友吗?

- A.是的,只要我愿意,我就能和他成为朋友。
- B.我一见陌生人就连话也说不出。
- C.不很容易,我和别人很难倾心沟通。

⑪ 你是不是经常去尝试一些别人没尝试过的事情?

- A.一般我喜欢做第二个吃螃蟹的人。
- B.是的,我喜欢做第一个吃螃蟹的人。
- C.我从不冒险。

12 你经常把自己的心事告诉别人吗?

- A.是的,我希望朋友来和我分担一些心事。
- B.不,我更愿意自己处理自己的事。
- C.我会和特别要好的朋友说一些。

13 碰到困难你很容易气馁吗?

- A.只有当怎么试也不行的时候才会气馁。
- B.一碰到困难最好立即有个人来帮我。
- C.越难做的事情我越喜欢做。

14 你会很在意别人对你的议论吗?

- A.不在意,我是为自己而活,没必要在乎别人。
- B.在意一点,如果是小事的话宁愿小心点。
- C.在意,我的行为常常受别人言论的左右。

15 遇到困难,你是不是首先会向别人求助?



A.是的,这样比较省事。

B.不是的,我喜欢靠自己的力量来解决问题。

C.如果自己的能力有限,就向别人求助。

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:

①A3;B1;C2。 ②A3;B1;C2。 ③A1;B3;C2。

④A1;B3;C2。 ⑤A3;B2;C1。 ⑥A3;B2;C1。

⑦A1;B3;C2。 ⑧A1;B2;C3。 ⑨A1;B2;C3。

⑩A3;B1;C2。 ⑪A2;B1;C3。 ⑫A1;B3;C2。

⑬A2;B1;C3。 ⑭A3;B2;C1。 ⑮A1;B3;C2。

测试报告:

15-25 分 脆弱型

此类型的男生一般在选题中多得 1 分。你是一个不够乐观的人,你遇事喜欢怨天尤人,以消极的态度去处理生活中的麻烦,这是一种很不具有魅力的性格。随着现代化经济的发展,东西方文化的不断交融,人们对个人魅力愈来愈重视了,建议你遇事多转个角度看问题,比如你一时失误没有考上重点高中,你转念一想,你在普通高中中能算拔尖的学生了,老师一定会很重视你,只要自己多多努力,一样能考上名牌大学。

26-35 分 忧郁型

你是比较多愁善感的人。你缺乏信心,遇事爱打退堂鼓,建议你多交一些乐观型的朋友,所谓“近朱者赤,近墨者黑”嘛。在人际交往中,你希望成为什么样的人,就一定要想办法跟这样的人在一起。

36-45 分 乐观型

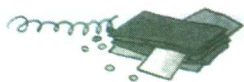
你是一个坚强自信的人。你重视自我发展,培养自己对学习潜力的发掘,对发展可能性的探索;对学习持有积极的态度,这是每个人必须毕生学习的重要课程。

免赠处方:



每天运动一小时以上。

生理和心理的关系十分密切,身体健康,心情一般会比较愉快,积极参加各种体育活动,可以使我们的心情愉快起来。日本的滨田靖一就专门写了一本《快乐健身法》,畅述怎样通过运动来获得一种乐观向上的精神。



明星红馆:



像何炅那样快乐

姓 名:何炅

生 日:1974年4月28日

星 座:金牛座

身 高:173cm

体 重:50kg

血 型:A

喜欢数字:4、7

喜欢颜色:黑、白

喜欢食物:很多

喜欢季节:秋天

处世箴言:做最坏打算,尽最大努力

灵灵快乐的 100 个理由:

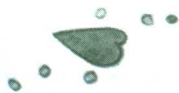
- 1.体检单一切正常。
- 2.清早起来发现头发乱得很可爱。
- 3.迫不得已赶早出门,发现空气好得离谱。
- 4.收到生日礼物,而且是正需要的。
- 5.塞车时收音机里在播自己喜欢的节目。
- 6.发现衣柜里闲置几年的裤子又开始流行。
- 7.游戏全过关。
- 8.喜欢的球队赢了比赛。
- 9.月底弹尽粮绝时,居然翻出不知何时在衣服口袋里搁的五十块钱!
- 10.眼睛的近视度没有随年龄而增大。
- 11.买到一个又红又甜又沙又没有籽的超级好瓜。





- 12.夏天打到一辆冷气很足的出租车(此条在冬季改为暖气同样适用)。
- 13.遇到一群笑点很低的人(意思是说什么笑话都被热情捧场)。
- 14.遇到一个给你讲笑话还没开口自己先笑到窒息的宝贝。
- 15.朋友的狗喜欢你。
- 16.在讲完重要的那句话之后手机才刚好没电。
- 17.考试时发现老师猜对了大答题。
- 18.王菲出了新专辑。(此条王菲可改为任何你喜欢的歌手)
- 19.梦见想梦见的人。
- 20.暗恋的人多看了你一眼。
- 21.街头偶遇多年未见的初中同学而且你居然记得他的名字。
- 22.上体重计看到自己想看到的数字!(可惜大多数是因为体重计坏掉了)
- 23.丢了东西补买一个一模一样的,而节俭的老妈没发现。
- 24.在市场挑到又便宜又精美的好东西。
- 25.在市场买的又便宜又精美的东西被朋友盛赞并疑为名牌。
- 26.打开电子邮箱看到自己有好多信而且全都不是电邮广告。
- 27.偶然发现某角度的自己在镜子里挺好看的。
- 28.在食堂打饭发现自己菜里的肉格外多。
- 29.因堵车迟到时发现领导也迟了。
- 30.剧集里喜欢的角色死而复生。(或赞成的那一对终成眷属)
- 31.妈妈血压正常。
- 32.睡懒觉而且光明正大。

- 33.朋友终于得到签证。
- 34.以为铁定丢了的东西意外出现。
- 35.以为信用卡铁定透支,一查居然还有数百余额。
- 36.发现老爸在哼最热门的金曲(而且是很不适合他唱的)。
- 37.来电了。
- 38.又平息了一个青春痘。
- 39.偷懒没有试的新裤子合身得像订做的。
- 40.读书时发现与作者情投意合,默契神交。
- 41.散步时和朋友同时唱起同一首歌。
- 42.常去的 KTV 添了新歌。
- 43.憋得不行时找到了那个地方!
- 44.与同事通力合作完成一项艰巨任务。
- 45.出门遇到一个绿灯,然后居然一路全是绿灯。
- 46.去年种的小树苗健康成活,长势喜人。
- 47.喜欢的餐馆在自家门口开了分店。
- 48.关注的外国人质劫持事件平安解决。
- 49.为别人挑的礼物得到发自内心的称赞和感激。
- 50.错过的好节目重播时刚好撞上。
- 51.出差几天回来家里的小金鱼鲜活依旧。
- 52.看完恐怖片上床睡觉没梦到不该梦的东西。
- 53.冬天的深夜回家,上床发现家人已提前开了电热毯。



54. 因价格原因迟迟狠不下心买的东西终于打了五折!
(看谁熬得过谁)
55. 狠下心来买的名贵牌子货,在季节性打折热潮中坚持没有减。
56. 一失足手忙脚乱倒腾一阵之后居然没有摔倒。
57. 一失足手忙脚乱倒腾半天还是摔倒了,爬起来发现居然四下无人。
58. 众目睽睽之下一失足摔倒在泥里,爬起来发现手里的烤白薯,一点都没有脏。
59. 乘电梯不受阻挡一站直达 25 层。
60. 回家巧遇出门时的同一位 TAXI 司机。
61. 中奖。
62. 路上的陌生人向你微笑。
63. 新买的书包的外侧小袋与自己的手机严丝合缝。
64. 看到一对赏心悦目、情意绵绵的情侣。
65. 坐上车突然开始下雨,可到达目的地时雨乖乖停了!
66. 通过面试。
67. 在游乐场 HAPPY 一整天!
68. 第一次去的时候就点到了该餐馆最好吃的菜。
69. 寒冬腊月在西双版纳可以穿短袖!
70. 最热的夜里把空调开到最大然后盖棉被暖暖和和地睡大觉。
71. 晚点很久的飞机滑出跑道起飞那一刻。
72. 在家里自己琢磨出味道巨好的方便面新吃法。
73. 夕阳特别红。
74. 上网发现网速奇快!
75. 交手机费看到的数字比预想的低。
76. 坐过站飞机第一个进机舱大把位置任选!
77. 假期回家发现挖了快半年的路已完工,平整得跟假的一样。
78. 同屋晚上不打呼噜。