

测试控必备轻读本

BOOK  
— 天天图书 —  
www.zzshidian.com



最给力的

# 心理测试

武雅丽 / 主编



人的内心世界是最复杂、最玄秘的黑暗禁地，  
轻松读懂自己，参透他人，本书就是你的最佳选择。

手机扫描二维码登录  
课堂内外官方淘宝店:



买正版图书、优秀期刊，上出版社官方**淘宝店**。

网址: <http://tanxiats.tmall.com> 天下图书: <http://ktrwts.tmall.com> 课堂内外



主 编 武雅丽

副主编 易弋力

参 编 曹 静 韦 一 娄云英

李少慧 李春松 刘 佳

## 图书在版编目(CIP)数据

心理测试 / 武雅丽主编. — 重庆: 重庆出版社,  
2012.7

ISBN 978-7-229-05370-3

I. ①心… II. ①武… III. ①心理测验 IV.  
①B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 140597 号

## 心理测试

XINLI CESHI

武雅丽 主编

---

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 弋 力

装帧设计: 瀚语图传媒设计

---

 重庆出版集团 出版  
重 庆 出 版 社

重庆市长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆夏氏印务有限公司印刷

重庆市天下图书有限责任公司发行 <http://www.21txbook.com>

重庆市北部新区高新园财富大道 19 号 C 区 B 幢 1-8

邮政编码: 401121 电话: 023-63658772

全国新华书店经销

---

开本: 890mm × 1 240mm 1/32 印张: 7.5 字数: 200 千字

版次: 2012 年 7 月第 1 版 印次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-229-05370-3

定价: 16.80 元

---

如有印装质量问题, 请向重庆市天下图书有限责任公司调换: 023-63658950

---

版权所有, 侵权必究



有人问古希腊哲学家、“科学之祖”泰勒斯：“你认为人活在世上，最困难的事情是什么？”泰勒斯答道：“认识你自己。”是的，我们真正了解自己吗？同时又了解别人吗？

你是不是经常会遇到下面几种令你匪夷所思的情况：自己的性格明明非常开朗，最近因为生活压力，心情变得抑郁，脾气变得暴躁；生活中，你与人为善、豁达宽容，可还是得不到众人的好感；对自己最心爱的人付出太多，可结局常常事与愿违，让你痛不欲生；在职场上，奋力拼搏、呕心沥血，可就是得不到老板的认可和 support……

这种种怪现象是不是时常困扰着你呢？而其中的根源又在哪里呢？难道这是上天注定的，真的没有办法解决和改变了吗？

其实，你完全没必要有这样的恐慌和担心，所有的这一切都源于你没有真正地了解和他人。对于任何人来讲，了解和他人永远是人生的重要课题之一。这个道理很简单，一个不能真正了解和他人的人，所有的计划和行动都是盲目的，这类似于盲人摸象。任何人的成功都不是盲目的，都必须从看透自己和他人开始和起步。试想，一个不了解自己的人，如何去制定目标，如何去把握自己的幸福？一个不能看透他人的人，又如何洞察他深藏不露的内心玄机，又如何辨别他的本质真伪呢？

人的内心世界是最复杂、最玄秘的黑暗禁地，要想读懂自己，参透别

人,心理测试就是你的最佳选择。

现在,很多时尚杂志、报纸、网站都纷纷设立了心理测试专题,人们被这些涉及爱情、性格、事业、学业、人际关系等方方面面的小试题所吸引,争先恐后地去破译个人生活的“达·芬奇密码”。

心理测试是对一个人心理进行科学量化的手段,通过被试者对一些描述性事情的反应,可以对一个人的内心世界作相应的描述性分析。被试者通过不同角度的分析,可以对自己有正确的认识。从而可以克服自己个性上的弱点,使自己在学习、交友、职业选择、人际交往等方面,有效地把握自己的情绪,充分发挥自身潜能。

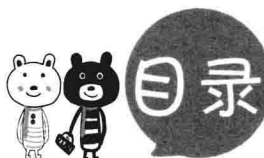
本书包括心理健康、性格情绪、人际关系、爱情心理、职业倾向、慧眼识人、智力挑战、成功素质八个方面,帮助读者通过选择洞见自己的内心世界,更好地了解自己的心理特质。本书可以成为你成就事业的好指导,也可以成为你情感生活的好顾问,更可以成为你拥有健康心理和幸福人生的好参谋。

另外,本书采用休闲的笔触、幽默的语言,让每个测试专业而不枯燥,实用而不乏味,轻松而不沉重,是地地道道的趣味口袋读物。

需要注意的是,任何心理测试都不是万能的。我们绝不能因为智商测试比别人少1分,就觉得自己很笨。做心理测试时,一定要根据第一反应来回答问题,这是最准确的。也不要试图猜测题目背后的意义,因为参与测试的目的是了解自己,而不是像考试一样拿高分。

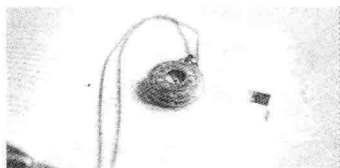
阅读本书好比进行了一次有趣的心灵之旅,是放松心情的极好休闲方式。它就像一面镜子,帮你认识自我、了解自我,从而完善自我、驾驭自我,成为一个善于经营自我的强者。

编者



# 目录 Contents

最给力的心理测试




## Part 1

### 心理健康篇 / 衡量健康的砝码

- 3 抑郁症困扰着你吗
- 4 你有焦虑症吗
- 6 你有强迫症吗
- 7 洁癖指数心理测验
- 9 拖延症测试：  
：你是超级名“磨”吗
- 10 你有被害妄想症吗
- 11 网络沉溺程度测试
- 12 你的嫉妒心超标了吗
- 15 虚荣心指数测试
- 17 你的骨子里是否自卑
- 19 罪恶感困扰着你吗
- 21 你有疑心病吗
- 22 你真的是心理超人吗
- 25 你在生活中感受到幸福吗



## Part 2

### 性格情绪篇 / 解读性情的“达·芬奇密码”

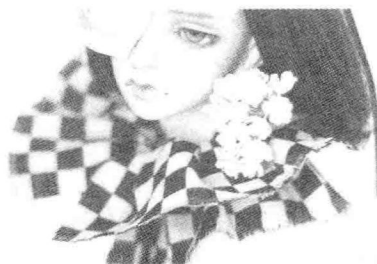
- 30 菲尔人格测试
- 32 测试你性格上最大的弱点
- 33 你有怎样的人格障碍
- 36 国际标准情商测试
- 40 气质类型量表，测试你是什么液体
- 48 你的情绪稳定度如何
- 49 你是名副其实的炮筒吗
- 50 你是不是很敏感
- 52 你是知足常乐者吗
- 55 你会严守秘密吗
- 57 你是一个悲观主义者吗
- 58 看你会不会说谎
- 59 你有多开不起玩笑
- 60 你在什么时候容易紧张
- 61 你遇到麻烦的快闪指数
- 62 看看你的腹黑指数有多高
- 66 什么样的坏性情会阻挡你的财运
- 69 宫斗中你像是哪位妃嫔
- 72 测试你的卡通个性
- 75 自恋测试：你的脸会吓爆几面镜子
- 78 塔罗牌测试你爱做白日梦的指数
- 79 透视你的减肥心理



### 人际关系篇

#### / 在人际丛林中游刃有余

- 85 人际难题应对测试
- 88 测测你的人缘
- 90 测测你待人处事的能力
- 92 你是否懂得换位思考
- 93 你会“说话”吗
- 95 你的交际弱点在哪里
- 96 拒绝能力测试
- 100 别人容易对你产生敌意吗
- 101 你是好强固执的人吗
- 103 测测你的包容力
- 105 你是冷战狂人吗
- 106 你是得理不饶人的人吗
- 107 测试你的魅力来自何方
- 109 你在朋友圈中的形象和地位
- 110 你是朋友眼中的麻烦者吗
- 111 你有吸引人的搞笑魅力吗
- 112 形象测试:  
你是男生眼中的呕像吗
- 114 塔罗占卜:  
这辈子,你逃不出谁的掌心
- 117 塔罗占卜:你的命中贵人是谁



### 爱情心理篇

#### / 走进爱情魔法屋

- 121 自己心仪的 TA  
是不是喜欢自己
- 124 你是否错过了今生的缘分
- 125 何种男生将对你倾心
- 126 如何才能追到心仪的他
- 129 你的他为什么对你说谎
- 130 你是那种  
容易被异性欺骗的人吗
- 132 你会被第三者挤走吗
- 133 爱情 VS 友情左右为难
- 134 你会如何应对不喜欢的人
- 135 测测你的爱情怪癖是什么
- 138 速查你的爱情死亡地带
- 141 测一测你的痴情指数
- 142 你的失恋恢复期是多长
- 143 找出你失恋的后遗症
- 145 你有爱情恐惧症吗
- 148 你能接受和平分手吗
- 150 你可能吃几次回头草
- 154 你会变爱情抹布女吗



## Part 5

### 慧眼识人篇

#### / 一分钟内把握读心术

- 159 笔迹读心术
- 160 两脚摆放的姿势告诉你他的性格
- 161 付款方式透露他的性格
- 162 细微动作见性情
- 163 从电视节目读人
- 164 从坐车习惯看他的性格
- 165 通过握手识人心
- 165 从走路姿势看他的性格
- 167 口头语反映人的性格
- 168 选画像测个性

## Part 6

### 职业倾向篇

#### / 做一只畅游职场的“鱼”

- 171 毕业后你适合找什么工作
- 172 你懂得怎样成功推销自己吗
- 173 测试一下你的团体合作度
- 175 测测你的职场成熟度
- 176 测测你的职场现状
- 177 你能否得到上司的赏识
- 178 你易被小人背后暗算吗
- 179 测测你的跳槽指数
- 181 你现在会不会被炒鱿鱼
- 183 踢开阻碍你创业的绊脚石
- 186 从事哪种职业容易发财



 **Part 7****智力挑战篇****/ 丈量智慧的标尺**

- 190 国际标准智商测试
- 193 记忆能力评估测试
- 195 一般注意力测试
- 196 分析能力测试
- 198 观察力测试
- 202 测测你的想象力
- 203 抽象思维能力测试
- 206 检验你的思考能力
- 207 测你的思维模式如何
- 208 创新能力测试
- 210 经典视觉幻觉图片

 **Part 8****成功素质篇****/ 发掘成功的 DNA**

- 215 你是个有进取心的人吗
- 216 你是有责任心的人吗
- 217 你的独立性如何
- 218 你是一个无所畏惧的人吗
- 219 处理危机的能力测试
- 220 抗压力测试
- 221 抗挫折测试
- 222 抗谣能力测试
- 223 社会适应能力测试
- 225 潜在能力测试
- 226 你能奋斗成富一代吗
- 230 你靠什么能出人头地

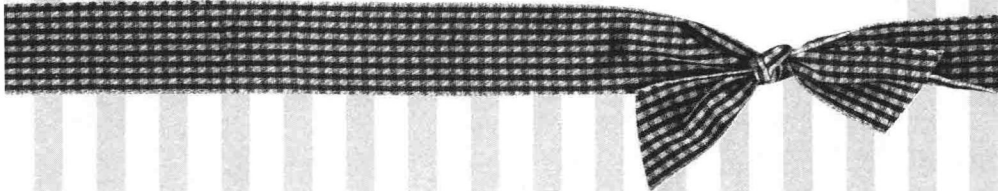
# Part 1

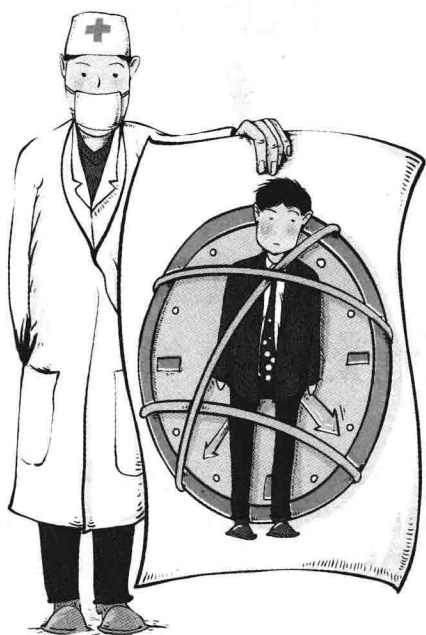
## ◆ 心理健康篇 ◆

### 衡量健康的砝码

幸福是人类永恒的话题，而心理健康是人生幸福的源泉。然而，随着现代生活节奏越来越快，压力越来越大，人们心理崩溃的状态比以往任何时期都多，人的心理健康变得越来越重要。

心如明镜台，时时勤拂拭。本章测试帮助大家直面自己的压力和困扰，并提供解决压力和困扰的方法或建议，从而从容地承载“生命之重”，善待自己的心灵，提高自己的幸福指数。





心理健康与生理健康可谓是一对孪生兄弟，而心理健康在某种程度上而言要比生理健康更为重要。

## 抑郁症困扰着你吗



抑郁症是极为常见的心理疾病，是一种以显著的心境低落为主要特征的精神障碍，并伴有相应的思维行为改变。抑郁症患者数占世界人口的5%左右，其中自杀率高达12%—14%，位居各类心理和精神障碍之首，号称“第一心理杀手”。抑郁症患者有痛苦的内心体验，是“世界上最消极悲伤的人”。

你有抑郁症倾向吗？请做下面的测试，只需做出“是”或“否”的回答即可。

1. 你对任何事物都不感兴趣。
2. 你容易哭泣。
3. 你觉得自己是一个失败者，一事无成。
4. 你常常生气而且容易激动。
5. 你不想吃东西，没有食欲，感觉不出任何味道。
6. 即使有家人和朋友帮助你，你仍然无法摆脱心中的苦恼。
7. 你感到精力不能集中。
8. 即使对亲近的人你也懒得搭理。
9. 你常无缘无故地感到疲乏。
10. 你觉得无法继续你的日常学习与工作。
11. 你常因一些小事而烦恼。
12. 你感到自己的精力下降，动作减慢。
13. 你感到被骗，中了圈套或有人想抓住你。
14. 你感到做任何事情都很困难。
15. 你感到情绪低沉、压抑。
16. 你感到活着还不如死了好。
17. 你感到很孤独。
18. 你感到前途没有希望。



19. 你常感到害怕。
20. 缺乏自信,总觉得自己什么都不好。
21. 你觉得自己的话语越来越少。
22. 在清晨和上午常觉得心情极差。
23. 没有心思看电视、报纸、课外读物,干什么都高兴不起来。
24. 你经常责怪自己。
25. 你感到很苦闷。
26. 你晚上睡眠不好,常常失眠或很早就醒来。
27. 这段时间你一直处于愤怒和不满状态。
28. 你觉得人们对你不太友好。
29. 你认为如果你死了别人会生活得好一些。
30. 你感到自己没有什么价值。

#### 计分方法

回答“是”得1分,回答“否”得0分,然后计算总分。



#### 【心灵解析】

0—4分:你的心理基本正常,没有抑郁症状。

5—10分:你有轻微的抑郁症状,可采取自我心理调节,保持乐观开朗的心境。

11—20分:你属于中度抑郁,要找医生咨询,并进行必要的诊疗。

21—30分:你的精神明显抑郁,症状非常严重,你应该请医生给你治疗,同时应进行精神上的自我训练,让自己及早从消极、压抑的情绪中解脱出来。

### 你有焦虑症吗



你无缘无故感到担心?你感到事事都不顺,担心会有倒霉的事情发生?你常常有快要晕倒的感觉,而且经常做噩梦?小心,也许焦虑已经开始悄悄袭击你了。

现代社会,焦虑已成为非常普遍的问题,成为许多威胁生命疾病的源起。下面这个测验,可以看出你是否存在焦虑倾向。请用“很少有”、“大部分时间有”、“绝大多数时间有”作答。

1. 各种传媒大炒世界末日之际,你已经买好了救命用的各种储备。
2. 不常看恐怖片,但总觉得看见自己被人大卸八块,不过不痛。
3. 老板对你一笑,你回家后分析足足1小时,怀疑他别有用心。
4. 同事说他把刚发的工资弄丢了,你很担心他怀疑小偷是你。
5. 坐在办公室里觉得头痛、背也痛,好像刚刚踢完一场足球。
6. 似乎屁股上有刺,你总是坐不下来,心里一团糟。
7. 明明是坐电梯上楼,却突然觉得心跳加快。
8. 频繁叹气,并非心情不好,而是觉得缺氧、胸闷。
9. 晚上从不会通宵玩电脑,白天却一样呵欠连天,四肢无力。
10. 阳光明媚的清晨,你却觉得今天一定会倒霉。
11. 季节没有到隆冬,你却时时感到四肢发抖、手指发颤。
12. 不常吃生猛海鲜,胃还是经常会痛,还会拉肚子。
13. 小学时你曾因同桌向你笑而眩晕过一次,现在却经常眩晕。
14. 正在逛街时突然想扶着墙,因为觉得自己要昏倒。
15. 不愿与人握手,手却总是湿湿的。
16. 并没有人向你暗送秋波,你却觉得双颊发烫,脸色发红。
17. 没多喝水却总要频繁去厕所。
18. 睡觉时觉得床上有小蚂蚁,因为手指、脚趾会一阵刺痛发麻。
19. 躺在床上总是睡不着。
20. 好不容易睡着了又被吓醒:该死的,又做噩梦!

#### 计分方法

“很少有”1分,“有时有”2分,“大部分时间有”3分,“绝大多数时间有”4分,以总分为基础分,用这个基础分乘以1.25,4舍5入取整数即为你的最后得分。



## 【心灵解析】

分数很低？恭喜，恭喜，你一点儿都不焦虑。

有点高？50分？没关系，你需要放松一下。

超过50分？也不必过分担心，建议去看看心理医生，你会很快恢复健康的。

## 你有强迫症吗

由于工作压力大，生活节奏快，越来越多的人怀疑自己是否患上了强迫症。

1. 我常反复洗手而且洗手的时间很长，超过正常所需；
2. 我有时不得不毫无理由地重复相同的内容、句子或数字好几次；
3. 我觉得自己穿衣、脱衣、清洗、走路时要遵循特殊的顺序；
4. 我常常没有必要地检查门窗、煤气、钱物、文件、信件等；
5. 我不得不反复好几次做某些事情直到我认为自己已经做好了为止；
6. 我对自己做的大多数事情都要产生怀疑；
7. 一些不愉快的想法常违背我的意愿进入我的大脑，使我不能摆脱；
8. 我常常设想自己粗心大意或是细小的差错会引来灾难性的后果；
9. 我时常无原因地担心自己患了某种疾病；
10. 我时常无原因地计数；
11. 在某些场合，我很害怕失去控制，做出尴尬的事情；
12. 我经常迟到，因为我没有必要地花了很多时间重复做某些事情；
13. 当我看到刀、匕首和其他尖锐物品时，会感到心烦意乱；
14. 我为要完全记住一些不重要的事情而困扰；
15. 有时我有毫无原因地想破坏某些物品或伤害他人的冲动；

16. 在某些场合,即使我当时生病了,我也想暴食一顿;

17. 听到自杀、犯罪或是生病的事情,我会心烦意乱很长时间,很难不去想它。



### 【心灵解析】

当上面一条或是一条以上的症状持续存在,并且影响了你的正常生活时,说明你有强迫症状。

## 洁癖指数心理测验

话说说明初有个叫倪云林的画家,特别爱干净,专门雇了两个佣人给自己擦拭笔墨纸砚,院里的梧桐树,也要命人每日早晚挑水揩洗干净。有日好友来访,夜宿家中,因怕朋友不干净,一夜之间,这位画家竟亲起视察三四次。忽听朋友咳嗽一声,于是担心得一宿未眠。及至天亮,便命佣人寻找朋友吐的痰在哪里。佣人找遍每个角落也没见痰的痕迹,又怕挨骂,只好找了一片树叶,稍微有点唾沫的痕迹,送到他面前,说就在这里。他斜睨了一眼,便厌恶地闭上眼睛,捂住鼻子,叫佣人送到三里外丢掉。

过分注重清洁卫生,情况严重的,就是常说的洁癖。任何癖好都属于一种强迫心理或行为,是一种夸张性的异常行为。这个测验帮助大家了解和诊断自己忍耐脏东西的程度,看看自己是否有洁癖的倾向?

送礼时,若能在包装上多花一点巧思,就可以使物品看起来更有价值,也能表达自己的慎重与诚意。在各式各样的包装素材上,你认为下列哪一样最不可或缺?

A. 缎带花

B. 精致盒子

C. 小卡片

D. 包装绳与包装纸



## 【心灵解析】

### 选 A:洁癖指数 76%

你会在表面上看到的地方下工夫,不太注重其他小节,只要大体上觉得很整齐、还算得体,那就足够了,其他的小物件就可以尽量往衣柜、抽屉或床底下乱塞。所以基本上,刚与你接触的人,都会认为你外表看起来干干净净的,好像是个生活严谨的人。等到相处一段时日,才会发现,你的家还是带有一些“人味”。你的洁癖指数是 76%。

### 选 B:洁癖指数 98%

你希望自己在不管是在人前人后,都能表现出高雅的气质。所以,你的眼中容不下自己犯一点过错,只要看到哪儿沾上一点污渍,你的心中就会觉得很不舒服,一定要立刻除去。无论是衣着打扮,还是居住环境,你都会详加注意,随时检视有没有变得紊乱,在这样严苛的要求下,洁癖指数高达 98%,把最高分送给你,应该没有人会有任何异议。

### 选 C:洁癖指数 66%

你偏好在轻松活泼的环境中学习、工作,那会使你的创意源源不绝,不断迸现。因为要保持热闹的气氛,你的生活周边自然就会塞满了东西,常常要拿出来赏玩、参考,或是作为刺激灵感之用。因此,你的环境会稍微乱了些,可是每一件物品都有其价值,每一种摆设方式也都有你自个儿的逻辑,所以在你看来,可说是摆放得恰如其分。这种乱中有序的洁癖指数可得 66%,算是常人标准了。

### 选 D:洁癖指数 83%

你的审美观与别人很不一样,有自己独到的看法。你不在乎其他人是怎么想的,认为只要能够让自己过得舒适,任何安排都是最合宜的。你注重个人的生活品质,选购的物品都很有质感,家中很少会出现会破坏品味的垃圾。即使你的生活方式很另类,整体看来还是相当洁净,也很有个性,你的洁癖指数是 83%。