

潘韦佳
魏刚
编

grandpa's cloth co



univ.

掌握你自己

心理测验解析

黑龙江人民出版社



掌握你自己

——心理测验解析

潘书佳 魏刚 编



黑龙江人民出版社

1991年·哈尔滨

责任编辑：许长军
封面设计：徐晓丽

掌握你自己

Zhangwo Ni Ziji

——心理测验解释

潘书佳 魏刚 编

黑龙江人民出版社出版

(哈尔滨市道里地段街179号)

黑龙江哈尔滨市外文印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32 · 印张 7.5

字数：138,000

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数 1—2,000

ISBN 7-207-02056-2/C·96 定价：3.50元

目 录

第一篇 性格与气质

- 一、你的年龄与思想是否相称? (1)
- 二、你具有诚实的美德吗? (4)
- 三、你是一个热情的人吗? (9)
- 四、你具有哪一类兽性? (12)
- 五、你的心肠是否硬如铁石? (14)
- 六、你的羞怯心理如何? (17)
- 七、你是否已经患上紧张病? (19)
- 八、幻想过度者 (21)
- 九、你是否需要心理治疗? (22)
- 十、你快乐吗? (24)
- 十一、手袋揭露你的秘密? (28)
- 十二、春来也，君知否? (32)
- 十三、你的审美观如何? (33)
- 十四、衣着反映你的心态 (36)

十五、颜色与你·····	(39)
--------------	------

第二篇 友谊与交往

一、如何博取别人尊重? ·····	(42)
二、如何做一个有技巧的老实人? ·····	(43)
三、你是一个怎样的朋友? ·····	(45)
四、你是朋友中的“好朋友”吗? ·····	(49)
五、你的交友能力如何? ·····	(55)
六、你能抗拒诱惑吗? ·····	(57)
七、你是否能控制自己? ·····	(59)
八、何时该说“对不起”? ·····	(61)
九、谈话的艺术·····	(62)
十、如何增进聊天的艺术? ·····	(63)
十一、你的适应性如何? ·····	(64)
十二、你能否接受新事物? ·····	(66)
十三、你的直觉能力有多高? ·····	(69)
十四、什么行为最令人厌烦? ·····	(71)
十五、如何处理每天的紧张情绪? ·····	(71)

第三篇 职业与事业

一、应征时第一个印象决定成与败·····	(77)
二、如何应付工作与妥善处理人事关系? ·····	(79)
三、升职机会知多少? ·····	(86)
四、你是一个权力主义者吗? ·····	(89)
五、经理眼中的你·····	(92)
六、向经理“挑战”五法·····	(96)

· 2 ·

七、八种有效控制时间的方法·····	(98)
八、你对成功的态度如何? ·····	(100)
九、人为什么会失败? ·····	(103)
十、你曾否失败? ·····	(105)

第四篇 恋爱与婚姻

一、谁能打动你的芳心? ·····	(107)
二、你可以分辨真爱及迷恋吗? ·····	(110)
三、你会吸引哪一类型的男性? ·····	(116)
四、你与爱侣是否心灵相通? ·····	(123)
五、如何选择男友? ·····	(127)
六、你了解自己的配偶吗? ·····	(132)
七、如何收放求偶的讯息? ·····	(135)
八、他的开场白具诱惑性吗? ·····	(137)
九、选择理想对象的十六个要领·····	(139)
十、你的爱情嫉妒心如何? ·····	(141)
十一、爱情检验法·····	(143)
十二、你的婚姻美满吗? ·····	(144)
十三、怎样做个好妻子? ·····	(147)
十四、妻子幸福度心理测验·····	(152)
十五、如何令感情天长地久? ·····	(155)
十六、二十个你与他(她)互不了解的例子·····	(156)
十七、二十种你在沐浴时最讨厌发生的事情·····	(160)
十八、你是否是一个女中丈夫? ·····	(163)
十九、你能处理好婆媳关系吗? ·····	(168)

二十、婚姻触礁如何处理?(170)

第五篇 保健与健康

- 一、食物的营养价值你知道多少?(172)
- 二、饮食之道知多少?(175)
- 三、你对人体知识了解多少?(177)
- 四、你对身体健康的认识知多少?(179)
- 五、你的健康得多少分?(184)
- 六、你为何会减肥失败?(186)
- 七、令你酣睡的各种方法.....(189)
- 八、你的压力负荷是否超载?(192)
- 九、焦虑症的自我评定.....(194)
- 十、能改变你生活的秘诀.....(195)

第一篇

性格与气质

一、你的年龄与思想是否相称？

时间飞逝，你可曾问过自己是否已经长大成人，每事都能做出理智决定，或仍是思想未成熟的小孩子呢？以下的心理测验可以告诉你的实际成长进度。

1. 你的经理正放大假，他（她）把公司的工作全交给你处理，你的反应是：

（A）多谢他（她）没有减低我的地位。

（B）这是一展才能的大好机会。

（C）假如我能处理额外的工作，将获提升可能。

2. 你在一次彩票中，获得55万的奖金你会立即：

（A）买渴望已久的汽车、衣服和珠宝。

（B）用去其中的一部分，余下的计划如何赚取最高利润。

（C）把全部用作投资。

3. 你通常如何应付别人的批评：

- (A) 发怒，慢慢变为憎恨。
- (B) 有趣，无论衷意与否，总算学到一些东西。
- (C) 不加理会，当你认为是对的，别人是无法改变你

的想法。

4. 在一个舞会中，有人提议玩猜字游戏，你会：
 - (A) 立即走进厨房，希望避免参加游戏。
 - (B) 参加，纵使你不是玩得很出色。
 - (C) 拒绝参加，认为这是小孩玩意。
5. 当你做某件事获得成功时，你认为这是由于：
 - (A) 幸运。
 - (B) 勤奋与好运两者兼备。
 - (C) 本身的努力，这与幸运全无关系。
6. 当你发现你的爱侣有很多缺点时，你会：
 - (A) 感到失望，打算终止你俩的关系。
 - (B) 接受他，人是没有十全十美的。
 - (C) 没关系，你会努力改变他的。
7. 当你独自消磨空闲时，你会：
 - (A) 感到烦恼和孤独。
 - (B) 乐意改变步伐。
 - (C) 感到忧虑。
8. 朋友们都喜欢把他们遇到的问题告诉你，因为你：
 - (A) 经常赞成他们的决定。
 - (B) 是个有同情心的听众。
 - (C) 是意见专家。
9. 当你听到新闻报告，你所居住的城市食水供应，被

有毒废物污染时，你会：

- (A) 考虑搬去另一安全地方。
- (B) 加入一个紧急清洁服务会。
- (C) 怀疑这次意外太夸张了。

10. 跟你的男友分手后，你感到极端烦恼，第二天你会：

- (A) 留在家中大哭。
- (B) 回到公司，尝试尽量愉快度过这一天。
- (C) 继续工作，把工作做得比平时勤奋。

11. 回顾过去，往昔的日子：

- (A) 主要是悲哀的。
- (B) 开心、悲哀、挫折及有趣交错地出现。
- (C) 大部分是开心的。

12. 你打电话给你的好朋友：

- (A) 差不多每天都有。
- (B) 当有特别的事情发生，或想跟他（她）见面时。
- (C) 通常是距离上次通电话的几日之后。

13. 当你应征理想的工作而失败时，你感到：

- (A) 非常自责。
- (B) 惋惜，这个工作的机会是很难得的。
- (C) 定会找到一份同样好的工作。

计分法：

统计以上十三条问题，你所选择的答案：

A——1，B——2，C——3。

分析：

13至21分：你的思想还未成熟，甚至显得幼稚。你经常都以自我为中心，自我放纵的倾向使你变得无知及无主见。但你也有理智的时候，虽然只是一瞬间，若你能经常提醒自己已经开始长大成人，尝试对自己生命多加点责任，抑压冲动的情绪，对事物的看法不能过分夸张。

22至30分：你的思想已渐趋成熟。你能接受自己情绪的变化，不管是积极的还是消极的，你都能理智地控制，不受情绪所影响。因为你对自己的生活方式，感到舒适满意，你愿意开心地接受成长的洗礼，你认为生命的基本意义除了充塞着个人希望外，亦能同时推己及人，对别人予以相当成度的关心。

31至39分：成熟的你，显得有点顽固。虽然你人生阅历极为丰富，但这些却使你变得过分执着，为了保护自己，你常会与人发生争执，情绪显得冷漠。试试把自己精神加以放松，消减对生命的消极的感觉，用有理性的思想来释放自己，认清这是可逐渐培养的，尝试多与别人沟通，你会感到自己是生活在开心的世界里。

二、你具有诚实的美德吗？

你给朋友的印象如何？你是一个诚实可靠的朋友，抑或值得信赖的朋友？不妨通过这个测验来一个自我鉴定。

1. 你是否把自己门前的垃圾扫到邻居的门前？

- (A) 经常。
- (B) 偶然有一、两次。
- (C) 从不。

2. 如果有人问你一天吸几支烟，饮多少酒，你——
- (A) 老老实实地告诉对方。
 - (B) 把真实的数量减少一半。
 - (C) 看对方是谁再定。
3. 你打电话给公司请病假，你——
- (A) 真的生病。
 - (B) 情绪不大好，无心工作。
 - (C) 晚上去的士高，白天要好好休息。
4. 你认为把公司的邮票、文具纸张拿回家是——
- (A) 偷窃行为。
 - (B) 只要不过分，没有关系。
 - (C) 理所当然的事。
5. 你打电话向朋友借钱，你——
- (A) 真有急需。
 - (B) 让自己手头宽一点。
 - (C) 可以不要动用银行存款。
6. 和男友争论时，你明知自己不对，你——
- (A) 承认自己错了。
 - (B) 语气平和下来，慢慢让步。
 - (C) 继续争下去，要争到底。
7. 如果你不小心打破朋友珍贵瓷器的一角，你——
- (A) 立即承认自己打碎了一角。
 - (B) 把碎片藏起来，令朋友不会马上发现。
 - (C) 把碎片偷偷带走。
8. 当你接到打串线的电话，听到两个陌生人在说话，

你——

- (A) 马上放下电话。
- (B) 听几秒钟便放下电话。
- (C) 一直听下去。

9. 打电话时，发现自己拨错了号码，你——

- (A) 向对方道歉。
- (B) 不道歉，也不解释。
- (C) 语气和对方一样恶劣，而且还骂对方。

10. 如果别人批评你的好朋友，你——

- (A) 一言不发。
- (B) 不问清原因，也一起批评他（她）。
- (C) 了解实情后，竭力维护他（她）。

11. 朋友外出度假，把家里的钥匙交给你，请你照看
金鱼和花，你——

- (A) 只到客厅喂金鱼和浇花。
- (B) 到每间房看一看。
- (C) 到每间房翻一翻令你有兴趣的东西。

12. 你是否喜欢独享一排朱古力？

- (A) 不喜欢分给别人吃。
- (B) 有时喜欢一个人吃。
- (C) 总是和家人或同事分享。

13. 你是出自好奇心偷看同事放在抽屉里的信？

- (A) 看过一、两次。
- (B) 从来没有。
- (C) 经常看。

14. 你换一个牙医，是否因为原来约定的牙医失约没去找他？

(A) 换过一次。

(B) 经常换。

(C) 从未换过。

15. 你和发型师约好了时间，但你忘了去，你——

(A) 打电话向他道歉，说你忘了。

(B) 打电话编造一个严重的意外事故。

(C) 下次去的时候若无其事。

19. 你认为夸张是——

(A) 把一个好故事说得更动听。

(B) 不够真实，但无伤大雅。

(C) 极不诚实的表现。

17. 如果你有不忠行为，你——

(A) 告诉他全部实情。

(B) 什么都不说。

(C) 透露一点实情。

18. 做游戏或下棋时，你欺骗对方吗？

(A) 经常。

(B) 偶然一、两次。

(C) 从不。

19. 你会把朋友的东西占为己有吗？

(A) 经常。

(B) 只有在非常需要的情况下。

(C) 从不。

20. 你是否打电话去餐厅订位，不用自己的姓名，唯恐临时取消计划。

(A) 有一两次曾这样做。

(B) 经常这样。

(C) 从不。

如何计分——

- | | | |
|-----------|-------|------|
| 1. A—10, | B—5, | C—0 |
| 2. A—0, | B—5, | C—10 |
| 3. A—0, | B—5, | C—10 |
| 4. A—0, | B—5, | C—10 |
| 5. A—0, | B—5, | C—10 |
| 6. A—0, | B—5, | C—10 |
| 7. A—0, | B—5, | C—10 |
| 8. A—0, | B—5, | C—10 |
| 9. A—0, | B—10, | C—5 |
| 10. A—5, | B—10, | C—0 |
| 11. A—0, | B—5, | C—10 |
| 12. A—10, | B—5, | C—0 |
| 13. A—5, | B—0, | C—10 |
| 14. A—5, | B—10, | C—0 |
| 15. A—0, | B—5, | C—10 |
| 16. A—10, | B—5, | C—0 |
| 17. A—0, | B—10, | C—5 |
| 18. A—10, | B—5, | C—0 |
| 19. A—10, | B—5, | C—0 |

20. A —— 5, B —— 10, C —— 0

你的得分意味着什么——

135 —— 200分：你确实欠缺诚实的美德，也许你没有意识到它是处世待人的准则。你难道不要朋友给予你信任吗？如果你需要的话，除非你改变虚伪的一面。

70 —— 130分：你的欠缺诚意的程度没有发展到危险的地步，还没有到朋友都离开你的地步，但是发展下去，后果是可怕的。应该多做些反省，让你的行动表现出你开始认识自己的缺点。

0 —— 65分：你的一言一行都是正大光明的，因为你一向尊重事实，所以你的所作所为都得到周围人们的尊重。也许一时会受到某些方面的压力，那只是暂时的，真金不怕火炼，最后你一定得到应有的报酬。

三、您是一个热情的人吗？

1. 假如您的知心朋友从国外归来，您在机场见到他的第一个反应是：

(A) 一个箭步上去和他（她）握手。

(B) 情不自禁地投入他（她）的怀抱里。

(C) 立刻“鸡啄不绝”地询问对方在外国的一切。

2. 当看完一场“火辣辣”的电影后，你会有什么“后遗症”？

(A) 心里想模仿那部电影中的“主角”。

(B) 绝无任何“后遗症”。

(C) 向情人倾诉您对此部影片的感受，借此引导他

(她)去“实践”。

3. 假如有一天，您在街上走着，迎面走来一位陌生男子，突然向您送上一束玫瑰花，您会：

(A) 立刻对他说：“您认错人了”。

(B) 欣然接受，认为人家送花给随和的您并不稀奇。

(C) 立刻满脸通红，溜之大吉。

4. 当别人介绍一位新朋友给您认识的时候，通常您会怎样应付：

(A) 立刻和他握手，并热情地自我介绍。

(B) 只是点头打招呼。

(C) 找一些无关紧要的话来搪塞或应付。

5. 您通常会选择哪一类的书籍来阅读：

(A) 爱情小说。

(B) 科幻小说。

(C) 笑话大全。

6. 您和情人或朋友打电话维持多长的时间：

(A) 一小时以上。

(B) 半小时左右。

(C) 十五分钟以内。

7. 见到流浪路旁的小狗或小猫，您会有什么感想？

(A) 它们真可怜，如果我可以领养它便好了。

(B) 极其讨厌这些野生动物。

(C) 没有任何特别感觉。

8. 您最喜欢穿什么颜色衣服？

(A) 红色。