

认识自我的艺术

心理
自测
百题

● 当代家庭文化丛书

● 余敦旺选编

● 黄山书社



B841.7
3
2

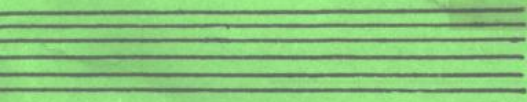
认识自我的艺术

余敦旺 选编

040753



女子学院 0041669



责任编辑：任耕耘

装帧设计：韦君琳

认识自我的艺术

余敦旺 选编

*

黄山书社出版发行

(合肥市回龙桥路1号)

新华书店经销 安徽铜陵新华印刷厂印刷

*

开本：787·1092 1.32 印张：10 字数：210,000

1988年3月第1版 1988年3月第1次印刷

印数：00,001-30000

ISBN 7-80535-055-8/G·15

定价：2.00元

目 录

测测你的爱情追求类型·····	(1)
你的爱情能打多少分? ·····	(8)
你的恋爱会成功吗? ·····	(13)
从血型看你适合哪种求爱方法·····	(16)
你为什么是个独身者? ·····	(20)
你是否受姑娘喜欢? ·····	(23)
你会和爱人巧妙地吵架吗? ·····	(26)
你的婚姻观如何? ·····	(28)
你属于哪一种妻子? ·····	(30)
你是个好妻子吗? ·····	(34)
你了解你丈夫吗? ·····	(39)
你是个好丈夫吗? ·····	(41)
你了解男女之间的心理差异吗? ·····	(43)
你的夫妻关系如何? ·····	(46)
你想解决性行为中的困惑吗? ·····	(48)
你的家庭属于现代家庭的哪一种? ·····	(54)
你是合格的父母吗? ·····	(57)
你是称职的父亲吗? ·····	(61)
你的家庭鼓励孩子学习吗? ·····	(64)

你用什么方法教育孩子？	(66)
你对孩子的教育得法吗？	(69)
你会对待倔强的孩子吗？	(73)
你会教孩子处理紧急情况吗？	(75)
你与邻居相处得好吗？	(78)
你想知道自己的气质类型吗？	(81)
从你的血型看气质	(87)
你是哪一类型的中学生？	(92)
中小生气质类型鉴定	(94)
从口头语了解你的性格	(98)
从笔迹看你的性格	(101)
从信手涂鸦看你的性格和能力	(104)
从握手方式看你的性格	(107)
从提包看你的性格	(109)
从吃相看你的性格	(111)
从口味看你的性格	(113)
你想自我诊断吗？	(115)
你果断吗？	(118)
你的气量如何？	(121)
你的意志品质如何？	(123)
你有目标意识吗？	(125)
测测你的智力	(128)
测测你的创造力	(132)
你的自学能力如何？	(136)

测测你的审美能力·····	(140)
你属于哪一类型的管理者·····	(144)
你具有演讲素质吗? ·····	(147)
你对付心理压力的能力如何? ·····	(153)
你的家庭理财能力如何? ·····	(156)
你适合社交活动吗? ·····	(158)
测测你的社交能力和协调性·····	(162)
你会处世待人吗? ·····	(165)
你善于与人交谈吗? ·····	(169)
你会交朋友吗? ·····	(171)
你能得到真正的朋友吗? ·····	(176)
你有控制自己的能力吗? ·····	(180)
你有控制场面的本事吗? ·····	(182)
你能应付事变吗? ·····	(185)
你能应付意外事故吗? ·····	(189)
你是怎样对待生活中的琐事的? ·····	(192)
你了解孩子的智能吗? ·····	(195)
你了解老年人智力判断方法吗? ·····	(197)
你想知道自己的主脑类型吗? ·····	(199)
你想知道什么样的工程师适合当经理吗? ·····	(207)
认识你自己·····	(217)
你是现代人吗? ·····	(220)
你是否成熟了? ·····	(225)
你在日常生活中是强者吗? ·····	(227)
你是个稳重的人吗? ·····	(232)

你是个受欢迎的人吗?	(235)
一.....	(235)
二.....	(238)
你的修养如何?	(241)
你具有获胜的心理吗?	(243)
测测你的羞怯程度.....	(248)
测测你的嫉妒心理.....	(251)
你的心胸是“宽”还是“窄”?	(255)
你想知道产生自卑感的原因吗?	(257)
你想控制购买欲吗?	(262)
你知道抱怨的妙法吗?	(264)
你的精神压力有多大?	(267)
女性精神健康自测.....	(269)
你有抑郁症吗?	(272)
你了解保健知识吗?	(278)
你知道多少健康知识?	(282)
你了解运动吗?	(290)
你懂营养学吗?	(293)
你的健康能得多少分?	(296)
大脑老化的自我测验.....	(299)
你是否变老了?	(305)
你了解自己的听力是否衰退了吗?	(306)
你会秃顶吗?	(307)
你还具有青春的活力吗?	(309)
你能活到多少岁?	(311)

测测你的爱情追求类型

爱情的追求类型大体可分三种：精神满足型，感官满足型，功利满足型。当然，生活中不是人人都绝对地属于这种或那种类型，大多数人还是混合型，只不过在混合中有所侧重罢了。

如果你要衡量一下自己基本上侧重于哪个类型，可以用下列量表测验一下：回答“是”与“否”。

男子量表

- 1、我最喜欢读书，特别是那些富有哲理性的书。
- 2、我认为人生的幸福，最主要的是找到一位美貌的妻子。
- 3、我看到马路上穿戴时髦、身材苗条的妙龄女郎总要回头多看一眼。
- 4、所谓人生的幸福，主要是物质财富，吃、住、娱乐条件好。
- 5、我卧室里的挂历，宁要美人画而不要山水画。
- 6、我喜欢事业心强，有学历、有毅力而且聪慧的女性，相貌一般就行。
- 7、我不喜欢卿卿我我，也不希望她过多地发嗲、撒娇。

8、妻子主要要会操持家务，手脚勤快，书本知识是次要的。

9、我很讲究婚姻的门当户对，对方家境要好，否则就是一枝花也不行。

10、我宁愿侍候美丽的妻子，而不要并不美貌的妻子侍候我。

11、我喜欢看爱情故事，特别是那些有关性的细节描写。

12、婚姻大事一定要由父母最后决定，否则父母不给房子和结婚费用。

13、我觉得女子如没有信仰和理想，只有美丽的躯壳，是不足取的。

14、我希望找到一个象电影《乡音》里陶春那样的温顺的妻子。

15、妻子的社交力强，能为我疏通人事关系是重要的。

16、夫妻生活主要是探讨人生，我反对在生活上斤斤计较，总是把眼睛盯着柴米油盐。

17、我经常想象十年、二十年后她外貌的变化，她会很快衰老吗？

18、只要她有丰厚的陪嫁，并不要过多的彩礼，人长得差点也可以。

19、找一个高干的女儿或阔小姐或有海外关系的女子是很实惠的选择。

20、“女子无才便是德”，只要她温柔、贤慧就可以。

21、对她的衣着，我只要求朴素、合体，不希望太时髦、太漂亮。

- 22、挑选情人，她的职业与工种是首先要考虑的。
- 23、如果通过她能为我调个较好的城市和工作，甚至出国一趟，即使外貌差些也可以。
- 24、我喜欢带她看思想深刻的影剧，并展开讨论，而不喜欢那些一味武打的电影。
- 25、诸葛亮甘愿娶丑才女的做法，我是欣赏并力行的。
- 26、我只相信百万富媛的价值而不相信巾帼英雄的作用。
- 27、我希望她一心扑在事业上，哪怕她经常出差、学习，家务事由我来做，我也甘心。
- 28、一定要有足够的存款，否则无法组成家庭，无法生儿生女过日子。
- 29、对妻子我应信得过，不反对她与别人有来往。
- 30、没有必要的家具和现代化的娱乐品，结婚是一大遗憾。

女子量表

- 1、我最喜欢读书，特别是那些富有哲理性的书。
- 2、我认为人生的幸福，最重要的一点是找到一位美貌的郎君。
- 3、我很欣赏那些仪表堂堂、穿着时髦的男子汉。
- 4、人生的幸福主要是物质丰富，吃、住、娱乐条件好。
- 5、我认为婚姻恋爱，两人长得相匹配是重要的。
- 6、我理想的男子，应该是有学历、博学多才、事业心强的人，对于他的年龄和外貌，我要求不高。

7、我不喜欢卿卿我我，而只愿他象导师般地与我漫谈人生。

8、选择丈夫的重要条件是他必须会料理家务，手脚勤快。要那么多书本知识有什么用？

9、只要他潇洒、风度好，受人赞扬，我宁愿侍候他。

10、我很讲究婚姻的门当户对，对方家境要好，否则他再美我也不乐意嫁他。

11、我喜欢看爱情故事，特别是那些有关性的细节描写。

12、婚姻大事一定要由父母最后决定，否则父母不给嫁妆。

13、男子汉没有信仰、理想和事业心，再美有啥意思？

14、我理想的丈夫应象电影《模范丈夫》里的男主角那样听话。

15、丈夫社交能力强，处世活络是十分重要的。

16、夫妻生活主要是探讨人生，用那么多精力盘算生活，在柴米油盐里打转有何意思？

17、十年、二十年后他还这么有魅力吗？我经常想象他以后衰老的样子。

18、只要他家庭经济有实力，住房条件好，人长得差点怕什么？

19、如果有条件，找一个高干或有海外关系的男子，是实惠的。

20、我不注重男子的才干，只要人忠厚听话就行。

21、男子的衣着朴素、大方、合体就行，何必太讲究。

22、我非常注重他的职业和职称。

23、如果他能为我调个好的城市、工作,甚至出国一趟,即使他长得差些也可以。

24、我喜欢看思想深刻的影片,而不喜欢看武打片。

25、我很佩服宋庆龄的眼力和勇气。

26、我只相信金钱的作用而不相信书生意气的价值。

27、我希望他一心扑在事业上,哪怕他经常出差、学习,家务事由我担当,我也情愿。

28、一定要有足够的存款,否则无法组织家庭、生儿育女过日子。

29、对丈夫我信得过,不反对他与其他的女性有来往。

30、没有必要的家具和现代化的娱乐品,结婚是一大遗憾。

正确答案:

精神满足型	感官满足型	功利满足型
①(是); ⑤(否);	④(否); ②(是);	④(是); ⑧(是);
⑥(是); ⑦(是);	③(是); ⑤(是);	⑨(否); ⑩(是);
⑧(否); ⑪(否);	⑥(否); ⑦(否);	⑫(是); ⑭(是);
⑬(是); ⑭(否);	⑩(否); ⑨(是);	⑮(是); ⑯(否);
⑰(是); ⑳(否);	⑪(是); ⑬(否);	⑱(是); ⑲(是);
⑳(是); ㉑(是);	⑰(是); ⑱(否);	⑳(是); ㉒(是);
㉓(是); ㉔(否);	㉑(否); ㉓(否);	㉓(是); ㉔(否);
㉕(是); ㉖(是);	㉕(否); ㉖(否);	㉕(是); ㉗(否);
		㉘(是); ㉚(是)。

如果哪一栏目里累加分超过十分,则你属于这一类型。

说明：

精神满足型：

这是以达到精神满足为目的的爱情追求类型。这里的“精神满足”指理想、信念、信仰、事业、情趣、气质等方面的满足。属于这种追求类型的人，一般表现在对对方的事业心、理想情操、志趣、能力、气质等有较高要求，但它不同于追求名誉的功利满足型。精神满足型是追求实际的知识、才干，即追求对方的实际价值，而不是一味看重对方的职务和地位。因此，一般说来，这是一种较高级的追求类型。

现实生活中，属于这种类型的人是越来越多了。

感官满足型：

感官满足型是以获得感官（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、温度觉诸器官）上的满足为心理特征的追求类型。

异性的外貌、体态、音色、风度等形、声刺激，通过相应的感受器官传入大脑皮层的相应部位，经过大脑的协调作用，唤起美感，进而形成对异性的倾慕、爱怜的心理现象，这便是感官满足导致性爱意向的生理过程。

值得指出的是，感官的评价处在美的评价是低层次的评价，在爱情中更重要的是靠理的评价（内涵美的评价），也即对异性的理想、情操、才干的评价。在现实生活中确有不少外在美与内涵美都统一的人物。当然外在美与内在美背离的也不少。因此，青年人不要追求“一见钟情”的奇遇，必须冲破感官满足的羁绊，向着健康的精神满足的乐园迈进。

功利满足型：

这是现实生活中经常可以见到的爱情追求类型。它是

对方的门第、家产、地位、名誉、处所、职业、理家能力、社交能力、驯服度及便于达到个人某种目的的条件为爱情前提的实用主义类型。

将爱情的追求类型分为上述四类是比较简单直观的，而且便于解释一些问题。

如果相爱的双方属于同一追求类型，我们称它为“对等选择”。在对等选择中，双方在追求的同时条件上必须“双优”，才能成功，“一优”则不行。比如你追求对方美，对方也追求美，对方美，你不美，当然不能成功。

相爱的双方属于不同追求类型，我们称它为“交错选择”。在交错选择中只有互容才能成功。在这种情况下，男方的有利条件正是女方追求的，女方的有利条件也恰好为男方所看重。

精神满足型与功利满足型一般是互斥的，成功率小。因此，功利满足型的人只能对等选择同类型的人，或交错选择感官满足型的人，才有可能达到互相满足。

说到底，追求类型反映了一个人的世界观、幸福观、恋爱观、道德观。一个人只有加强修养，积极跨入精神满足型的行列，才有利于婚姻与爱情。

（汤铸）

你的爱情能打多少分？

每个青年人都希望自己能找到理想的生活伴侣，建立一个幸福的小家庭，但这些必须建立在有真正的爱情和正确的恋爱观的基础上。下列的测试题可帮助你对自己的爱情和恋爱观作一评定。

1、你和对方有共同的理想，或在工作上、事业上有共同的语言吗？

2、你尊重对方的品德、个性和职业吗？

3、你能毫无保留地让对方了解自己的家庭、自己的过去、自己的缺点和其它一切情况吗？

4、你们在生活各方面能够相互适应、情趣相投吗？

5、你愿意一辈子和对方在一起生活，而且坚信这会使两个人都获得莫大的幸福吗？

6、你感到对方是自己最称心如意的，世界上没有人可以取代吗？

7、你在恋爱时感到自己对生活充满了信心，对工作充满了力量，渴望上进吗？

8、你和对方在一起，性欲冲动时，能为了对方的幸福而自我克制吗？

9、你尊重对方的父母、兄弟姐妹和好朋友吗？

10、你和对方相爱，损害他人的利益吗？

以上十题，对每个问题的回答如果是肯定的，每题打4分；如果是否定的，得0分，如果有些似是而非，模棱两可，第1、2、5、7、9、10题得1分，第3、4、6、8题得2分，这样相加起来——

得分35分以上的，表明爱情很健康；

30分至34分，表明爱情基本健康；

25分至29分，表明这样的爱情比较一般；

不足25分的，就要很好地检查、考虑了。

二

1、你对爱情的幻想是：

- a、具有令人神往的浪漫色彩， ✓ 2分
- b、能满足自己的情欲； (1分)
- c、使人振奋向上； (3分)
- d、没想过。 (0分)

2、你希望同你恋人的结识是这样开始的：

- a、在工作和学习中逐渐产生感情； ✓ 3分
- b、从小青梅竹马； (2分)
- c、一见钟情、卿我难分； (1分)
- d、随便。 (1分)

3、你对未来妻子的主要要求是：

- a、善于理家； (2分)
- b、别人都称赞她的美貌； (1分)
- c、服从你的意见； (1分)
- d、能在多方面帮助你。 (3分)

- 4、你对未来丈夫的要求是：
- a、有钱有地位； (0 分)
 - b、为人正直、有上进心； (3 分)
 - c、不嗜烟酒、体贴自己； (2 分)
 - d、英俊、有风度。 (1 分)
- 5、你认为巩固爱情最好的途径是：
- a、满足对方的物质要求； (1 分)
 - b、用甜言蜜语讨好对方； (0 分)
 - c、对恋人言听计从； (2 分)
 - d、努力使自己变得更完美。 (3 分)
- 6、在下列爱情格言中，你最喜欢：
- a、生命诚可贵，爱情价更高； (2 分)
 - b、爱情的意义在于帮助对方提高，同时也提高自己； (3 分)
 - c、有福共享、有难共担； (2 分)
 - d、为了爱我什么都愿干。 (1 分)
- 7、你希望恋人和你在兴趣爱好上：
- a、完全一致； (2 分)
 - b、虽不一致，但能互相照应； (3 分)
 - c、服从自己的兴趣； (1 分)
 - d、没想过。 (0 分)
- 8、你对恋爱中的意外曲折是这样看的：
- a、最好不要出现； (1 分)
 - b、自认倒霉； (2 分)
 - c、想办法分手； (0 分)
 - d、把它作为对爱情的考验。 (3 分)