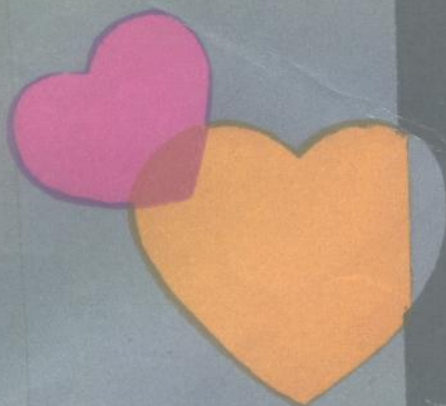




李春凯 等著

认识你自己 ——自我批评

奇妙世界丛书

中国国际广播出版社

奇妙世界丛书

认识你自己

——自我测评

李春凯 王日盛 晓理 编

中国国际广播出版社

责任编辑: 刘 文

封面设计: 董 燕

书 名	认识你自己 —— 自我测评
编 者	李春凯 王日盛 晓 理
出 版	中国国际广播出版社
发 行	(北京复兴门外广播电影电视部内)
印 刷	空军指挥学院印刷厂
经 销	新 华 书 店
开 本	787×1092 1/32
字 数	183 千字
印 张	8.25
版 次	1991 年 12 月 北京第 1 版
印 次	1991 年 12 月 第 1 次印刷
印 数	15000 册
书 号	ISBN 7-80035-629-9 / Z · 77
定 价	3.30 元

奇妙世界丛书编委名单

主 编：晓 蓓 晓 理

编 委（以姓氏笔画为序）：

王喜民

王晓维

张耕田

晓 理

晓 蓓

焦国力

前言

“认识你自己”。这是古希腊的先哲们在雅典达尔菲·阿波罗神庙门廊的一块石板上刻下的箴言。这句话在数千年后的今天，已越来越被现代人奉为人生的格言。面对现代社会飞旋的节奏，绚烂的色彩，猝然的机缘，常使人有“人生难测”之感，在自然科学与人文科学的领域，人类从来没有像今天这样悉心关注自身。“人贵有自知之明”。正确认识自己，首先要对自己要有一个正确的分析和判断。使自己对自己的认识建立在科学认识的基础之上。只有这样，我们才能适应时代的需要，跟上时代的步伐。《认识你自己——自我测评》一书，广泛收集了大量有关性格测验、能力测验、成就测验、兴趣测验等心理测验科学方法，通过各种自我测评，读者可以了解自己的体质、智能、性格、情感等方面的情况，有助于更好地认识自己的素质，了解自己的心理状况，全面、客观地掌握自己的长处和短处，益于日常工作、学习、恋爱和交际，把自己塑造成新时代需要的能人。不知你是如何分析、看待你自己的，你读过这本书后，或许能够印证你的看法，打开你的思路。愿你为更好地把握和了解自己的今天和明天读一读这本书。

目 录

你想知道自己是不是个人才吗?	(1)
√你适合做何种工作.....	(2)
你对自己的职业满意吗?	(4)
如何确定自学目标?.....	(11)
选择适合自己个性的学习方法	(15)
中学生如何选择理想的志愿?.....	(23)
你是哪种类型的领导者?.....	(31)
你有管理才能吗?.....	(33)
你富有创造力吗?.....	(37)
是否具备竞争能力的自我比较法	(40)
你有“公关”才能吗?.....	(41)
你具有耐冲击力吗?.....	(43)
你是否敢冒风险?.....	(46)
你的语言才能如何?.....	(47)
你能集中自己的注意力吗?.....	(48)
你的记忆力强吗?.....	(50)
试试你的记忆力	(54)
考考你的“急智力”	(56)
你的处世能力如何?.....	(59)
你是否缺乏自爱?.....	(61)
你与人相处的能力如何?.....	(64)
你善于交际吗?.....	(66)

你善于与人交谈吗?.....	(68)
你会交朋友吗?.....	(70)
你有真正的朋友吗?.....	(75)
如何洞察别人是否喜欢你?.....	(78)
你是位好邻居吗?.....	(79)
与人相处怎样恰到好处?.....	(80)
你能抗拒诱惑吗?.....	(81)
怎样的人才算成熟?.....	(83)
✓你的心理状况如何?.....	(84)
你是否疑心太重?.....	(85)
你的心理衰老了吗?.....	(87)
✓你能承受多大压力?.....	(89)
你需要心理治疗吗?.....	(91)
你的行为能力是否老化?.....	(96)
你想知道自己的大脑是否衰老吗?.....	(98)
查一查你的精神状态如何.....	(103)
你有无神经质?	(104)
测测你是否幸福?	(106)
如何把握好精力?	(108)
以颜色测性格.....	(110)
✓怎样判断你的性格类型?	(111)
站姿暴露你的性格.....	(114)
交朋友见性格.....	(115)
从握手方式看性格.....	(116)
进食方式反映个性.....	(117)
了解自己的创造个性吗?	(118)
你知道自己信笔涂写的涵义吗?	(120)

你是否爱虚荣?	(121)
办公桌暴露你的优缺点	(122)
你属于哪种气质?	(123)
你的应变能力如何?	(127)
你的健康情况良好吗?	(136)
常见疾病的自我检查	(138)
从指甲看健康	(141)
恶性肿瘤的危险信号	(142)
你是否患有抑郁症?	(143)
你是否患有慢性疲劳症?	(145)
你是否患“紧张症”?	(146)
你知道怎样急救吗?	(149)
妇女健康自查表	(152)
算一算你的医学年龄	(159)
测测你的体力年龄	(163)
身体素质自我测验	(164)
要否戒酒自我测定	(165)
你需要哪些维生素?	(167)
最大耗氧量的自我测算	(170)
生物钟计算表	(171)
你了解多少人身生理知识?	(173)
看你掌握多少语法知识?	(176)
看看你的科学常识	(181)
文学作品能否发表自我测验表	(184)
你对营养学懂多少?	(186)
你的科学常识能得几分?	(188)
看看你的饮食知识	(191)

你掌握多少医药知识?	(194)
你的恋爱观正确吗?	(204)
你们是否真正相爱?	(208)
你了解自己的爱人吗?	(211)
你了解丈夫吗?	(212)
爱情心理测试.....	(213)
你的婚姻观如何?	(217)
你的婚姻美满吗?	(218)
怎样解除婚姻危机?	(221)
你真正了解自己的孩子吗?	(223)
你教育子女的方式正确吗?	(224)
你属于哪种类型的家长.....	(233)
合格家长的自我鉴定.....	(235)
如何发现孩子的特殊才能?	(237)
你的家庭属于哪种管理形式?	(238)
家庭经济生活的自我测定.....	(239)
你属于哪类的理财女性?	(241)
你的生活方式是否符合健康要求?	(244)
家庭教育好坏的 12 条判据	(248)
怎样了解自己的生括?	(249)
你的饮食是否科学?	(251)
你是否需要购买这些物品?	(253)

你想知道自己是不是个人才吗？

法国思想家狄德罗对“人才”发表了如下见解：知道事物应该是什么样，说明你是聪明的人；知道事物实际上是什么样，说明你是有经验的人；知道怎样使事物变得更好，说明你是有才能的人。人才学研究者将人才的本质特征概括为创造性、进步性与社会性的统一，这三者的统一，便是人才与非人才的区别之所在。也可以说，人才与非人才相比，一是创造性较高，二是为社会发展与人类进步做出了较大的贡献。人才与一般人的差别从“对待现实的态度”、“意志特征”、“情绪特征”、“理智特征”四个方面进行对比，可以归纳总结出以下几点：

（一）在对待现实的态度方面：

1. 对整个人类具有强烈的热爱与同情心，富有献身精神和崇高的国际主义情感；
2. 对人生的态度是积极的，奋发向上的；
3. 对社会比一般人有更强的责任感；
4. 对个人事业，表现出早熟的自信；
5. 对学习、工作，有更强的求知欲、成就欲；
6. 对他人，情操高洁，更易于合作。

（二）意志特征方面：

1. 比一般人更具有目的性和高度自觉的行动能力；
2. 具有自制力。强烈的自我意识，促使其严格地控制自力，很少勃然大怒、失去理智或喋喋不休；

3. 在困难面前具有开拓者的精神状态，具有“冒险精神”；

4. 具有百折不回的毅力。

(三) 情绪特征方面：

1. 科学人才一般情绪稳定性强，艺术人才一般情绪波动性大；

2. 科学人才一般受情绪支配时间较短，而艺术人才受情绪支配时间较长；

3. 在抓住灵感、获得突破时的情绪兴奋程度是极其强烈的。

正是在这一点上，不管是科学人才还是艺术人才，远非常人所可企及。

(四) 理智特征方面：

1. 在感知方面，属于主动观察型，对事物体验和问题理解较常人深刻；

2. 想象力比一般人更活跃，广阔；

3. 思维敏捷，~~富有创造性~~，新颖性与独创性。

你适合做何种工作？

这个测试能帮你认识自己，选择适于自己的理想工作。

是与否：

1. 读侦探小说时，能事先独自猜出凶手吗？

2. 宁愿听音乐会也不想看摇滚乐队演出吗？

3. 拼读速度很快吗？

4. 如果画没挂正，你感到别扭吗？
5. 喜欢读杂文而非小说吗？
6. 常能想起读过或听到过的东西吗？
7. 认为不同的方法均可将一件事办好吗？
8. 喜欢玩跳棋而非纸牌吗？
9. 借钱买某些急需的书吗？
10. 想知道机器，如发动机、开关、钟表等的工作原理吗？

11. 你喜欢生活中的变化吗？
12. 有空余时间时，宁愿参加体育锻炼而不读书吗？
13. 算术和数学对你来说很难吗？
14. 喜欢和比自己小的人在一起吗？
15. 能否说出你认为是朋友的人之姓名吗？
16. 喜欢节日、聚会吗？
17. 讨厌要求精细的工作吗？
18. 阅读速度快吗？
19. 认为“不要把鸡蛋都放在一个篮子里”的谚语对吗？
20. 喜欢结交生人，见识陌生的地方或东西吗？

回答没有正确与错误之分。你的回答只是表明你自己是个什么样的人。结果如下：

每答一个“是”打一个圆圈。

数一下前 10 道题一共有多少个圈。

再数一下后 10 道题一共有多少个圈。

比较两组数字。

A. 如果前 10 道题的圆圈比后 10 道题多，说明你是个紧张型的人，适合于要求精细的工作，如医生、律师、科学家、机械师、修理工、技术员、出版家、哲学家、工程师、

专业工人等。

B、如果后 10 题的圆圈比前 10 题多，说明你是个扩展型的人，适合做人事工作，你有主意，但却希望别人将它们付诸实施，如参谋、领班、接待员、出租汽车司机、服务员、售货员、广告宣传员等。

C、如果两组圆圈不相上下的话，则说明你适合做一些需要集中精力但人际关系好的工作，如护士、教员、秘书、美容师、艺术家、演说家、图书管理员、政治家等。

你对自己的职业满意吗？

请将选择的答案 a、b 或 c 记在纸上。

1. 你工作时看表吗？

- a, 不断地看。
- b, 不忙的时候看。
- c, 不看。

2. 到了星期一早晨：

- a, 你觉得自己愿意回到工作中去吗？
- b, 你渴望摔伤腿而躺到医院里去吗？
- c, 你开始工作时觉得很勉强，但过一会就置身于日常工作中了吗。

3. 到了一天工作快要结束时你感觉如何？

- a, 疲惫不堪，全身不舒服。
- b, 为能维持生活而感到高兴。
- c, 有时感到累，但通常很满足。

4. 你对自己的工作感到忧虑吗?

- a, 偶尔.
- b, 从来没有.
- ☒ c, 经常.

5. 你认为你的工作:

- a, 对你来说是大材小用吗?
- b, 使你很难胜任吗?
- ☒ c, 使你做了你从来没想到你能做的事吗?

6. 你属于哪种情况?

- a, 我不讨厌自己的工作.
- b, 我通常对自己的工作感兴趣, 但有一些困难.
- c, 我工作时总觉得心烦.

7. 你用多少工作时间打电话或做些与工作无关的事?

- a, 很少一点.
- b, 一些, 特别是在个人生活遇到麻烦时.
- c, 很多.

8. 你想换个职业吗?

- a, 不太想.
- b, 不是换职业, 而是在本行业找个好的位置.
- c, 想换个职业.

9. 你觉得:

- a, 你总是很有能力吗?
- b, 你有时很有才能吗?
- c, 你总是没有能力吗?

10. 你认为你:

- a, 喜欢并尊敬你的同事吗?
- b, 不喜欢你的同事吗?

c. 比你的同事差得多吗?

11. 哪种情况同你最相符?

a. 我不想就我的工作再学什么了。

b. 我一开始工作时, 很喜欢学习。

c. 我愿就自己的工作尽力多学点东西。

12. 指出你认为你具有的特点:

a. 同情心

f. 好体力

b. 思维敏捷

g. 好创新

c. 镇定

h. 专长

d. 记忆力好

i. 魅力

e. 专心

j. 幽默

13. 根据 12 题列出的特点, 指出你的工作需要哪些。

14. 你最赞成哪种说法?

a. 工作就是赚钱谋生。

b. 工作主要是为了赚钱, 但如果可能, 应当有令人满意的工作。

c. 工作就是生活。

15. 你工作加班加点吗?

a. 如果付加班费, 就加班。

b. 从不。

c. 经常超时工作, 即使没有加班费也一样。

16. 你去年除了假日或病假外还缺过勤吗?

a. 一点也没有。

b. 仅仅几天。

c. 经常。

17. 你认为自己:

a. 工作劲头十足吗?

- b. 工作没劲头吗?
- c. 工作劲头居 a、b 之间?

18. 你认为你的同事们:

- a. 喜欢你?
- b. 不喜欢你?
- c. 并非不喜欢, 只是不特别友好?

19. 你:

- a. 只跟同事们谈工作上的事吗?
- b. 同家人或朋友谈工作上的事吗?
- c. 如果你能避免的话, 就不谈吗?

20. 你患小病或解释不清的病吗?

- a. 难得.
- b. 不太经常.
- c. 经常.

21. 对于目前的工作, 你原来是怎样选择的?

- a. 你的父母或老师帮你决定的.
- b. 是你唯一能找到的.
- c. 你当时就觉得很合适.

22. 在家庭与工作发生矛盾时 (如家里有人患病了) 哪一方获胜?

- a. 每次都是家庭一方.
- b. 每次都是工作一方.
- c. 如果家里真有紧急情况则是家庭一方, 反之大概是工作一方.

23. 如果少付你三分之一的工资, 你还愿意干这项工作吗?

- a. 愿意.

b. 本来愿意，但负担不了家庭生活，只好做罢。

c. 不愿意。

24. 如果你被列为多余的工作人员得离开工作，你最想哪一个？

a. 钱。

b. 工作本身。

c. 你的工作单位。

25. 你会为了消遣一下请一天事假吗？

a. 会的。

b. 不会。

c. 如果工作不太忙，有可能。

26. 你觉得自己在工作中不受赏识吗？

a. 偶尔这样想。

b. 经常这样想。

c. 很少这样想。

27. 关于你的职业，你最不喜欢哪一点？

a. 时间总不是自己的。

b. 乏味。

c. 总是不能按自己的方法做事。

28. 你把个人生活与工作分开吗（这问题请你爱人回答）？

a. 严格地分开。

b. 时常分开，但也有一些分不开的地方。

c. 完全没有。

29. 你建议自己的一个孩子做你这种工作吗？

a. 是的，如果他有能力并且合适的话。

b. 不会的，而且要警告他不要这样做。