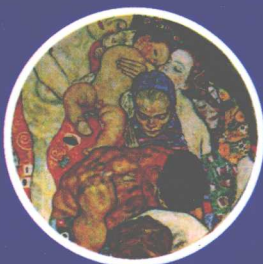




inLiQuWeiCeShi
YuZiWoTiaoJieDaQuan
WNEBOOK



心理趣味测试

与自我调节大全

破译密码 走出迷宫

盛乐·编著

Winners are Driven
策动成功
枕边书

在过去的2500年中，人类渴望揭开广大而幽眇的心理世界的面纱。在节奏越来越快的现代社会，人们越来越渴望认识最熟悉的陌生人——自己。

山东人民出版社

心理趣味测试与 自我调节大全

盛乐 编著

B841.7/19

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理趣味测试与自我调节大全/盛乐 编著. —济南:山东人民出版社,2008.1

ISBN 978 - 7 - 209 - 02186 - 9

I. 心… II. 盛… III. 心理测验 - 通俗读物 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 60470 号

心理趣味测试与自我调节大全

盛乐 编著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址 <http://www.sd-book.com.cn>

发行部 (0531)82098027 82098028

新华书店经销

东营市新华印刷厂印装

开 本 710 × 1000mm 1/16

印 张 20

字 数 400 千字

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 209 - 02186 - 9

定 价 48.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。



前言

法国大文豪雨果曾经说过：“世界上浩瀚的是海洋，比海洋浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”人的心理是神秘莫测的，像宇宙一样旷远深邃，难以琢磨。然而，正是这份神秘，让我们总有探知的欲望，总想通过这种探知来更深刻地认识自己、了解别人，以达到人生的更高境界。

亲爱的朋友，也许你曾经这样自问过：“我的性格是内向还是外向呢？”“我真正了解自己吗？”“我的IQ怎么样？”“我在别人的眼中是一个怎样的人？”“我处理人际关系的能力如何？”“现在的工作适合我吗？”“我的工作状态好不好？”“在老板的眼中我是不是一个优秀的员工呢？”“我会成功吗？”“我会发财吗？”“他（她）爱我吗？”“我们的婚姻幸福吗？”“我的心理健康吗？”……你是不是正在为上述种种的问题感到心力交瘁、无所适从呢？怎样才能真正破解自己和他人心灵深处的种种玄机，发掘那些深藏于人心的种种可能呢？

本书以心理学的理论为基础，精心挑选了245套轻松有趣的心理测试题目，荟萃了性格、人格、学习、能力、思维、情绪、职业、社交、交友、智商、情商、心理、健康、财富、理财、恋爱、婚姻等17大部分的心理测试题目。在大多数测试的开头，配以富有启示意义、引导意义的导读以及一些小故事、小寓言；每个测试的结尾除了配以必备的测试结论以外，大部分还有精当实用的心理分析。这些分析都力求有的放矢、对症下药，以帮助得分不尽人意的读者解决实际问题。

本书内容全面、充实；语言诙谐、幽默；观点辩证、独到，从不同角度帮助你解读自己与他人的心灵密码。让你在轻松测试的同时，一方面能加深对自己的心灵密码的了解，可以做到及时的自我调整，自我激励；另一方面，你会更加了解别人的心灵密码，能更容易地捕捉到别人的各种需求，从而使你的生活、工作、学习得心应手，在与人交往的时候左右逢源。最终让你更懂人性、更易交友、更具魅力。

当然，心理测试只是作为认识自己、了解他人的一种方式。所有的心理测



试都是人设计的,这就决定了它会像人一样永远都不可能完美无缺。如果你觉得测试的结果不准确,那也是很正常的。如果说一个测试题目有效测试的比例是80%,那么,这就决定了100个人中肯定有20个人是测不准的。所以,当结果不准确或者不尽人意的时候,你不妨一笑了之,不必耿耿于怀,只把它当成是游戏而已。

相信通过测试,你能破解自己以及他人的心灵密码,并做到自我激励,从而准确设计自己的人生轨迹。

真心希望本书能够带给每一位读者幸福快乐的人生!



目 录

第一辑 性格测试篇

第一节 著名性格心理测试题	13
● 菲尔测试	13
● 向性测试	15
● 场景测试	18
第二节 性格类型及性格特点	21
● 你的性格是内向还是外向?	21
● 你的性格能承受多大的压力?	23
● 你是个急性子吗?	24
● 你有哪些性格弱点?	26
● 你有哪些性格缺陷?	27
● 你性格中有冒险性和创造性吗?	28
● 一个小小的姿态可透视性格	33
第三节 从习惯看性格	34
● 从睡觉姿势看性格	34
● 从脱衣习惯看性格	35
● 从饮食习惯看性格	35
● 从进食方式看性格	38
● 从点菜方式看性格	39
● 从坐姿看性格(对女性)	40
● 从抽烟姿势看性格(对男性)	41
● 从打火机类型看男人性格	42
● 从对酒的种类偏好看性格	43
● 选择整容部位测试你的性格	44

● 看电视的时候你有什么样的习惯	46
------------------------	----

第四节 性格与职业的关系

● 你的工作适合你吗?	46
● 你适宜选择哪种职业?	51
● 你的性格适合哪些工作范围内的职业	52
● 你的职业性格类型是否符合你的性格特点	56

第二辑 人格测试篇

第一节 人格心理测试

● 你有责任感吗?	60
● 你有成就感吗?	61
● 你办事果断吗?	62
● 你有远大的抱负吗?	63
● 你的涵养足够好吗?	64
● 你具备什么样的品格?	68
● 你是一个心胸狭窄的人吗?	70
● 你对待别人足够有诚意吗?	71

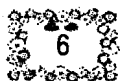
第二节 人格障碍的心理测试

● 你有依赖型人格障碍吗?	72
● 你有偏执型人格障碍吗?	74
● 你有回避型人格障碍吗?	75
● 你有自恋型人格障碍吗?	76
● 你有分裂型人格障碍吗?	77
● 你有表演型人格障碍吗?	79
● 你有强迫型人格障碍吗?	80
● 你有攻击型人格障碍吗?	81
● 你有反社会型人格障碍吗?	82

第三辑 学习·能力测试篇

第一节 学习心理测试

● 测测你的学习动机	84
------------------	----





● 测测你的学习能力	85
● 测测你的学习价值	86
● 测测你的学习坚持性	87
● 测测你的学习计划性	88
● 你的学习方法正确吗?	89
● 你有学习技巧吗?	90
● 你总被考试困扰吗?	92
● 你有厌学情绪吗?	94

第二节 能力心理测试

95

● 你有创新能力吗?	95
● 你有领导能力吗?	98
● 你有自制能力吗?	99
● 你有观察能力吗?	101
● 你有演讲能力吗?	103
● 你有应付困境的能力吗?	103
● 你有情绪调控的能力吗?	105
● 你有应对挫折的能力吗?	110
● 你有自我防御的能力吗?	111
● 你有自我控制的能力吗?	113
● 你的意志力坚强吗?	115
● 你的记忆力如何?	117
● 你的处事能力如何?	117
● 你的沟通能力如何?	118

第四辑 思维·情绪测试篇

第一节 思维心理测试

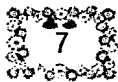
120

● 你有创造性思维能力?	120
● 你的发散思维能力如何?	122
● 你的抽象思维能力如何?	124
● 你的逆向思维能力如何?	126
● 你的联想思维能力如何?	128

第二节 情绪心理测试

130

● 你有紧张情绪吗?	130
● 你有悲观情绪吗?	133





● 你有急躁情绪吗?	135
● 你有愤怒情绪吗?	137
● 你有敌对情绪吗?	141
● 你足够的乐观吗?	144
● 你是否容易)中动?	145
● 你是感情用事的人吗?	147
● 你是控制情绪的高手吗?	148
● 你缓解情绪的能力如何?	149
● 你情绪不安时的肢体语言是什么?	151

第五辑 心理·健康测试篇

第一节 心理健康测试

152

● 你有自卑心理吗?	152
● 你有虚荣心理吗?	156
● 你有嫉妒心理吗?	159
● 你有空虚心理吗?	164
● 你有吝啬心理吗?	165
● 你有自私心理吗?	167
● 你有浮躁心理吗?	168
● 你有逃避心理吗?	169
● 你有自负心理吗?	170
● 你有挫折心理吗?	173
● 你有猜疑心理吗?	176
● 你有病态怀旧心理吗?	178
● 你有完美主义心理吗?	179
● 你现在的心理是否健康?	181
● 你有过于敏感的心理吗?	184
● 心理年龄自测	186
● 心理成熟度自测	191

第二节 心理疾病测试

193

● 你有神经衰弱的倾向吗?	193
● 你有焦虑症倾向吗?	195
● 你有忧郁症倾向吗?	198
● 你有恐怖症倾向吗?	201
● 你有强迫症倾向吗?	202



● 你有孤独症倾向吗?	204
● 你有疑病症倾向吗?	208
● 你有癔病症倾向吗?	209
● 你有心理障碍倾向吗?	211
● 心理压力自测	213
第三节 儿童心理健康测试	216
● 你的孩子心理是否健康?	216
● 你的孩子有多动症吗?	217
● 你的孩子有孤独症吗?	220
第四节 青少年心理健康测试	221
● 青少年心理健康测试	221
● 青少年挫折心理测试	224
● 青少年逆反心理测试	226
● 青少年自杀心理倾向测试	228
第五节 中老年心理健康测试	230
● 中年心理健康测试	230
● E时代的早衰综合症测试	232
● 慢性疲劳综合症的测试	233
● 中年“灰色”心理综合症测试	236
● 更年期综合症测试	237
● 老年心理健康测试	239

第六辑 财富·理财测试篇

第一节 赚钱能力测试	241
● 你具备赚钱能力吗?	241
● 你有什么样的金钱观念?	243
● 你为什么会缺钱?	244
● 你来年的财运如何?	245
● 你能不能靠新创意发财?	246
● 你能把握住发财的机会吗?	247
● 你能实现你的发财梦吗?	249
● 你的赚钱欲望有多高?	250
● 几年之后你是穷人还是富人?	251
● 你还需要为“钱”途做什么?	251



第二节 理财能力测试	252
● 个人信用测试表	252
● 个人财政测试	253
● 理财水平测试	254
● 你会花钱吗?	255
● 你是怎么付账的?	256
● 从扔东西看你的理财指数	256

第七辑 爱情·婚姻测试篇

第一节 缘分的天空	258
● 你们是天生一对吗?	258
● 你有什么样的恋爱观?	260
● 谁会令你一见钟情?	262
● 你会不会旧情难忘?	263
● 睡姿测试你的异性缘	263
● 你们的爱情能天长地久吗?	264
● 你对对方的包容心有多大?	268
● 你失恋的可能性大吗?	268
● 在爱情世界里你是自私的吗?	271
● 在你的潜意识里是如何看待爱情的?	271
第二节 女性的爱情测试	272
● 女性魅力指数自测	272
● 面对情敌你会怎样? (男人篇)	276
● 面对情敌你会怎样? (女人篇)	277
● 你为什么交不到男朋友?	279
● 想知道他的花心程度吗?	282
● 想知道他对你的兴趣有多大吗?	283
● 哪种男人最适合你?	284
● 你对什么样的男性最有吸引力?	287
● 他值得你托付一生吗?	288
第三节 男性的爱情测试	288
● 男性魅力指数自测	288
● 你有令女性讨厌的举止吗?	289



● 你喜欢什么样的女人?	291
● 你为什么交不到女朋友?	292
● 她会和你长相厮守吗?	294

第四节 婚姻美满度测试 295

● 夫妻心理测试	295
● 你有一个温馨的家庭吗?	309
● 你对目前的婚姻生活满意吗?	309
● 你离合格家庭主妇的距离有多远?	311
● 你能在幸福的婚姻中安度晚年吗?	312
● 你们的婚姻会被第三者侵袭吗?	313
● 你是合格的丈夫吗?	314
● 你是合格的妻子吗?	315
● 你有婚外恋的倾向吗?	317



第一辑 性格测试篇

第一节 著名性格心理测试题

● 菲尔测试

这个测试是美国知名心理学博士菲尔在著名女黑人欧普拉的节目里做的,比较准确。回答问题时一定要依照你目前的实际情况,不要依照过去的你。这是目前很多大公司的人事部门实际采用的测试。

1. 你何时感觉最好?

A 早晨

B 下午及傍晚

C 夜里

2. 你走路时是……

A 大步的快走

B 小步的快走

C 不快,仰着头面对着世界

D 不快,低着头

E 很慢

3. 和人说话时,你……

A 手臂交叠地站着

B 双手紧握着

C 一只手或两手放在臀部

D 碰着或推着与你说话的人

E 玩着你的耳朵、摸着你的下巴或用手整理头发

4. 坐着休息时。你的……

A 两膝盖并拢

B 两腿交叉

C 两腿伸直

D 一腿蜷在身下

5. 碰到你感到发笑的事时,你的反应是……

A 一阵欣赏的大笑

B 笑着,但不大声

C 轻声的、咯咯的笑

D 羞怯的微笑

6. 当你去参加一个派对或社交场合时,你……

A 很大声地入场,以引起注意

B 安静地入场,找你认识的人

C 非常安静地入场,尽量保持不被注意

7. 当你非常专心工作时,有人打断你,你会……

A 欢迎他 B 感到非常恼怒 C 在以上两极端之间

8. 下列颜色中,你最喜欢哪一种颜色?

A 红色或橘色

B 黑色

C 黄色或浅蓝色

D 绿色

E 深蓝色或紫色

F 白色



G 棕色或灰色

9. 临入睡的前几分钟,你在床上的姿势是……

A 仰躺,伸直

B 俯躺,伸直

C 侧躺,微蜷

D 头枕在一手臂上

E 被盖过头

10. 你经常梦到你在……

A 落下

B 打架或挣扎

C 找东西或人

D 飞或漂浮

E 你平常不做梦

F 你的梦都是愉快的

分数分析

选 项 分 数 题 号	A	B	C	D	E	F	G
1	2	4	6				
2	6	4	7	2	1		
3	4	2	5	7	6		
4	4	6	2	1			
5	6	4	3	5			
6	6	4	2				
7	6	2	4				
8	6	7	5	4	3	2	1
9	7	6	4	2	1		
10	4	2	3	5	6	1	

得分分析

1. 低于 21 分:内向的悲观者

你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的人,是需要人照顾、永远要别人为你做决定、不想与任何事或任何人有关的人,你是一个杞人忧天者,一个永远看不到存在的问题的人。你令人乏味,只有那些深知你的人知道你不是这样的人。

2. 21 ~ 30 分:缺乏信心的挑剔者

你的朋友认为你勤勉刻苦、很挑剔。他们认为你是一个谨慎的、十分小心的人,如果你做任何冲动的或无准备的事,都会令他们大吃一惊。他们认为你会从各个角度仔细地检查一切之后仍经常决定不做。他们认为对你的这种反应一部分是因为你小心的天性所引起的。

3. 31 ~ 40 分:以牙还牙的自我保护者

有人认为你是一个明智、谨慎、注重实效的人。也有人认为你是一个伶俐、有天赋、有才干且谦虚的人。你不会很快、很容易和人成为朋友,但却是一个对朋友非常忠诚的人,同时要求朋友对你也有忠诚的回报。那些真正有机会了解你的人会知道要动摇你对朋友的信任是很难的,但相应的,一旦这信任被破坏,会使你很难过。

4. 41 ~ 50 分:平衡的中道

你是一个新鲜的、有活力的、有魅力的、好玩的、讲究实际又永远有趣的人;经常是群众注意力的焦点。你又是一个足够平衡的人,不至于因此而昏了头。你亲切、和蔼、体贴、能谅



解人,是一个永远会使人高兴起来并会帮助别人的人。

5. 51 ~ 60 分:吸引人的冒险家

你具有令人兴奋的、高度活泼的、相当易冲动的个性;你是一个天生的领袖、一个会很快做决定的人,虽然你的决定不总是对的。你是大胆的、冒险的,愿意试做任何事;是一个愿意尝试机会而欣赏冒险的人。因为你散发的刺激,人们喜欢跟你在一起。

6. 60 分以上:傲慢的孤独者

别人认为对你必须“小心处理”。在他人的眼中,你是自负的、以自我为中心的,是极端有支配欲、统治欲的。他人可能钦佩你,希望能多像你一点,但不会永远相信你,会对与你更深人的来往有所踌躇及犹豫。

心灵贴士 ABC

做完这个测试,想必你已经对自己的性格有了更深入、更全面的了解了吧。如果你具备上面测试结果中的性格倾向,那么好的方面请继续加强,坏的方面要赶紧纠正,因为这些都关系到你未来的发展。

● 向性测试

瑞士心理学家、分析心理学的创立者——荣格,把人的类型分为内向型和外向型。下面的 50 道题便是这种“向性”的测试。做测试时注意不要把自己的理想混入其中,不要选择你认为“应该”的选项,而应尽可能客观地把握“现有的”状况,并且还要排除所谓善恶的价值评价。在此前提下,做做下面这些测试吧。

测试(一)感情方面

1. 喜怒哀乐等感情的表现

A 溢于言表

B 谨慎、节制

2. 对于愤怒

A 立即表现出来

B 克制、埋藏起来

3. 是否乐观

乐观

B 忧郁

4. 是否好胜

A 好胜,不甘示弱

B 怯弱,腼腆

5. 忧虑感

A 无忧无虑,满不在乎

B 经常不安,担心

6. 情绪调动

A 容易兴奋

B 经常保持冷静

7. 忧郁、开朗的变化

A 较多较快

B 较少较慢

8. 是否爽快

A 做事干脆爽快

B 做事拘谨

9. 自寻烦恼,杞人忧天



A 经常

B 很少

10. 耐性方面

A 动不动就感到绝望

B 很有耐心

11. 羞耻心(腼腆、害羞)

A 弱

B 强

测试(二)思考方面

12. 思考方法:

A 经常有新想法

B 常规性的思考方法

13. 是否很固执

A 容易接受他人的意见

B 固执己见

14. 看待事物的方法

A 总是先看到事物的正面

B 先看到事物的缺陷,批判地看待事物

15. 全盘把握局势

A 能做到

B 目光短浅,只见树木不见森林

16. 逻辑分析

A 不擅长

B 擅长

17. 行动与思考

A 做事比较鲁莽

B 喜欢三思而后行

18. 周密的计划

A 没有

B 有

19. 对于自己的想法

A 根据情况而变化

B 坚持自己的观点,始终如一

20. 头脑

A 灵活,反应敏捷

B 反应较慢

21. 是否进行自我反省

A 不是

B 是

22. 经常空想

A 有

B 没有

测试(三)行动方面

23. 实干能力

A 比较缺乏

B 有

24. 毅力、忍耐、韧性

A 很强

B 没有

25. 反应速度

A 能够很快做出决断

B 比较慢

26. 做事态度

A 粗心大意

B 很认真,办事一丝不苟