

风靡世界的人生自我感知读本

# 心灵感觉——自测人生

XINLINGGANJUEZICERENSHENG

预测你的爱情与婚姻  
揭示你的性格与命运  
断定你的事业与前途



克欧 / 主编

内蒙古人民出版社

这是一部心理测试书。构成该书的试题均由现代心理学家经过实验而制定，具有科学的理论基础。其范围包括：性格、爱情、婚姻、事业、前途等多方面，目的在于帮助人们了解自我、调整自我、激励自我、实现自我。

# 目 录

---

## 预测你的爱情与婚姻

|               |    |
|---------------|----|
| 你善于结交异性吗      | 3  |
| 由身体语言看内心感情    | 8  |
| 你是否具备吸引力      | 12 |
| 女性魅力测验        | 15 |
| 男性魅力测验        | 18 |
| 你是否具备爱的潜质     | 21 |
| 你知道掌握男性的最佳方法吗 | 24 |
| 你的恋爱风格        | 29 |
| 你有令女子讨厌的举止吗   | 33 |
| 你是否得到了真正的爱情   | 35 |
| 哪一类型的伴侣适合你    | 38 |
| 你的恋爱心理正常吗     | 40 |
| 你的恋爱成功率       | 46 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 你与他真的相配吗         | 48  |
| 你的爱情走向           | 54  |
| 你会失恋吗            | 57  |
| 你的婚姻观            | 62  |
| 你的性需求强烈吗         | 64  |
| 你是性压抑者吗          | 67  |
| 夫妻相合程度测试         | 69  |
| 你能做一个好妻子吗        | 80  |
| 你有一位什么样的丈夫       | 84  |
| 你的性生活如何          | 86  |
| 你们的夫妻关系理想吗       | 93  |
| 性成熟程度测试          | 97  |
| “第三者”在你家会找到插足之地吗 | 105 |
| 你是合格的妻子吗         | 109 |
| 你对自己的丈夫欣赏吗       | 110 |
| 你是哪种类型的丈夫        | 114 |

## 揭示你的性格与命运

|            |     |
|------------|-----|
| 你留给人的印象如何  | 119 |
| 你是一个有教养的人吗 | 123 |
| 气质自测       | 129 |
| 你的仪态端庄大方吗  | 136 |
| 你与朋友们处得愉快吗 | 138 |
| 你算受欢迎的人吗   | 143 |
| 你是个乐观的人吗   | 146 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 人格特质测试       | 149 |
| 你有什么要不得的缺点   | 164 |
| 你是好强固执的人吗    | 168 |
| 你是否感情用事      | 172 |
| 你容易产生羞怯情绪吗   | 175 |
| 艾森克《情绪稳定性测验》 | 179 |
| 你的自主性如何      | 196 |
| 你是个很自信的人吗    | 199 |
| 你特别敏感吗       | 203 |
| 你是否令人讨厌      | 206 |
| 自测修养         | 209 |
| 你的性格         | 211 |
| 你有敏锐的直觉吗     | 221 |
| 你是个稳重的人吗     | 224 |
| 性格自测与忠告      | 228 |
| 心理年龄自测       | 264 |
| 你是个多疑的人吗     | 266 |
| 你的情绪是否健康     | 268 |

## 断定你的事业与前途

|           |     |
|-----------|-----|
| 自我形象测验    | 275 |
| 你有影响力吗    | 280 |
| 你知道你的能力吗  | 285 |
| 你的心理适应性强吗 | 290 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 自测克制力        | 295 |
| 你有管理才能吗      | 298 |
| 你的职业能力如何     | 303 |
| 你有领导能力吗      | 312 |
| 你承受压力的能力强吗   | 315 |
| 你有应付困境的能力吗   | 326 |
| 你处理公务关系的水平如何 | 331 |
| 你是哪一种类型的女人   | 335 |
| 你有多大的野心      | 341 |
| 你具有良好的处事风格吗  | 346 |
| 你是金钱的奴隶吗     | 350 |
| 你是否有取悦他人的潜能  | 359 |
| 你是个爱交际的人吗    | 362 |
| 你具备竞争素质吗     | 365 |
| 你能成功吗        | 370 |
| 自测创造能力       | 374 |
| 职业选择与性格类型    | 383 |
| 威廉斯创造力倾向测量表  | 389 |
| 你对目前的工作满意吗   | 394 |
| 成就测验         | 399 |

# 预测你的爱情与婚姻



## 你善于结交异性吗

1. 在你倾心的男性面前，你总是对自己身旁的女伴缠绵多情，显露出超乎寻常的温柔细腻吗？

- ☐ a. 是的。
- ☐ b. 不清楚。
- ☒ c. 不。

2. 你深深懂得熟悉才会有进展的可能，因而为了创造更多的接近目标的机会，你总是主动去他（她）那讨教或借点什么；而所借的东西通常总是他（她）所喜欢的吗？

- ☒ a. 我仅知道这是一种技巧。
- ☐ b. 不去。
- ☒ c. 是这样的。

3. 在热闹的社交场合，当你感受到对方持续的注意或回答对方的问候时，你总呈现出腼腆、羞怯和惶惑的表情吗？

- ☒ a. 是的。
- ☐ b. 没把握。
- ☐ c. 不。

4. 你在和男友会面时，会含情脉脉，用意味深长的眼神代替嘴巴表达自己的思想吗？

- ☒ a. 是的。
- ☐ b. 有点，但不敢说动人。
- ☐ c. 不。

5. 你和倾心的女孩谈情说爱时，往往表现出精力充沛，洒脱豪放，浑身阳刚气、青春气吗？

a. 说不准。

b. 不。

c. 是的。

6. 你和对方约会、谈话偶尔打手势时是用左手吗？

a. 不记得了。

b. 不。

c. 是的。

7. 你和中意的异性交谈时，喜欢滔滔不绝、长篇大论唱主角戏吗？

a. 是的。

b. 不。

c. 没印象了。

8. 你擅长感情联络，成功地接近他人亲属朋友，赢得其欢心，并在他们面前表达你对他的爱慕之情吗？

a. 不。

b. 是的。

c. 不确定。

9. 现在你打算写一封信或一张纸条向他（她）表达爱意，那么你递交的时间会选择在晚上他入睡之前吗？

a. 不会。

b. 是的。

c. 偶尔会。

10. 你已经知道了对方的生日，那么，在他（她）生日这天，你舍得花钱花时间选一件他（她）喜欢的礼品送上吗？

a. 是的。

b. 不确定。

c. 不。

11. 你关心他（她）的心境，总是收集一些他（她）目前最感兴趣的话题讲给他（她）听吗？

a. 是的。

b. 有时是。

c. 不。

12. 平常在一起，由于你不失时机地夸他（她）的长处，对他（她）所做的一切表示由衷的赞赏，从而使他（她）有一种满足感吗？

a. 有时是。

b. 不。

c. 是的。

13. 无论何处会面，你穿的是他（她）喜欢的或他（她）亲自帮你选购的衣服吗？

a. 是的。

b. 有时是。

c. 不。

14. 你对对方的状况、处境和那个时候的心事很敏感并适时予以宽慰、解脱吗？

a. 偶尔这样。

b. 不。

c. 是的。

15. 每当约会即将分别的时刻，你温情无限，依依难舍，从而总是给对方留下难以忘却的印象吗？

a. 有时如此。

b. 不。

c. 是的。

计分表

| 得分<br>试题号 | 选择号 | a     | b     | c     |
|-----------|-----|-------|-------|-------|
| 1         |     | 5 ✓   | 3     | ✓ 1   |
| 2         |     | 3 ✓   | 1     | 5     |
| 3         |     | 5 ✓   | 3     | ✓ 1   |
| 4         |     | 5     | 3 ✓   | ✓ 1 ✓ |
| 5         |     | 3     | 1     | 5 ✓   |
| 6         |     | 3 ✓   | ✓     | 5     |
| 7         |     | 1 ✓   | 5 ✓   | 3     |
| 8         |     | 1     | 5 ✓   | 3     |
| 9         |     | 1     | 5 ✓ ✓ | 3     |
| 10        |     | 5 ✓   | 3 ✓   | 1     |
| 11        |     | 5 ✓ ✓ | 3     | 1     |
| 12        |     | 3     | 1     | 5 ✓ ✓ |
| 13        |     | 5 ✓   | 3 ✓   | 1     |
| 14        |     | 3     | 1 ✓   | 5 ✓   |
| 15        |     | 3 ✓   | 1     | 5 ✓   |

58~75—A；30~57—B；15~29—C。

## 说 明

### A. 善于结交异性朋友

无疑，你是一个善良、温文尔雅的人。你聪慧机敏、体贴周到，很会揣度异性的心理活动，并且适时地加以关照。尽管你可能才不如人，体貌平平，然而对异性来说，你却是很受欢迎的。

### B. 具有一定的结交异性的技巧

你有与异性交往的热情，并能较好地体察对方的心情，但

在显示你的友情和修养方面欠主动，望大力增强表现力度。

C. 缺乏结交本领

你不善观察与思考，对异性朋友的心理谳然少知，总爱凭着自己的好恶行事；因而在他（她）眼里，你既少修养又欠风度。愿你认真反省，时时记着你——是一个正在追寻恋人的求爱者。

## 由身体语言看内心感情

你懂得身体语言吗？只要你善用以下的测验，就能从他的行为举止中，透析对你的感情；到底是普通朋友呢，还是亲密朋友？

1. 你从背后叫他时，他的反应是：

- ☒ ~~a~~ 转过身，在原地默默地注视你。
- b. 转过身，慢慢地朝你走过来。
- c. 转过身，快步走向你。
- d. 转过身，回答一声之后，又背着你，等你走过去。

2. 他写字的动作有些什么习惯：

- a. 慢慢地，一个字一个字地写。
- ~~b~~ 字写得既小又快。
- ☒ c. 慢慢地写，一笔一划写得很有力。
- d. 字和字连成一串，速度很快。

3. 约会的时候，他若迟到的话，有什么反应：

- ☒ a. 低着头，说对不起。
- b. 牵着手说对不起。
- c. 从背后用手环抱你的肩膀，说抱歉。
- d. 只说抱歉，便独自向前迈步行走。

4. 跟他一起，只有两个人的时候，他如何待你。

- a. 自顾自走在前面。
- ☒ b. 若无其事并肩行走。

c. 手臂抱手臂行走。

☒ d. 牵手行走。

5. 当你跟他的朋友谈笑风生的时候，他若从旁边经过，会产生什么态度：

a. 瞪着眼走过去。

b. 跟他朋友打招呼再走过去。

☒ c. 加入谈话行列。

☒ d. 采取 a、b、c 以外的态度。

6. 早上跟他在路上碰见的话，他的行动如何：

☒ a. 和你行注目礼，然后并肩行走。

b. 面露微笑，好像偶然似地，快速碰一下你的手。

☒ c. 道声早安，然后用手搂着你的肩。

☒ d. 猛然拍一下你的肩背。

马东明 ☒ 跟你说话的时候，他的视线最先看哪里：

☒ a. 注视你的眼睛说话。

b. 看着你的脸，然后将视线移向右边。

c. 视线放低往下看。

d. 看 a、b、c 以外的地方。

只要经常注意他的行为，就能洞悉他的内心。

例如在真正感到心痛的时候，必然会使劲握住双拳。双手的动作变化，正代表他隐藏在内心的感情。

爱的表现就是感情的回响，集中注意力，从他的动作去了解他的情感吧！

### 计分方法

a. 4 个以上：A 型；

b. 4 个以上：B 型；

c. 4 个以上：C 型；

d. 4 个以上：D 型；

其他：E 型。

## 说 明

A 型——不善于表达情感的人

他的个性非常内向，是非常不容易表达爱慕心意的人。

不过，他非常体贴，经常考虑到你，如果没有自信，就不敢向你表示爱意。

在他的身体语言上，很难看出他内心真正感情。

如果知道你并不讨厌他的话，他会积极地表现爱意。

他想摸你的头发，或说话时直视你的眼睛，就是对你产生爱情的身体语言。

B 型——坦率表现爱情的人

他的个性开朗坦率，属于不会隐藏感情的人，讨厌你的话，看都不看你一眼。喜欢你的时候，他会以热情洋溢的态度，直接向你逼近。

他不会让你觉得厌烦，但是表现过火时，会使你觉得尴尬。

即使你对他没有多大好感，也要强迫自己把感情施舍一点给他。

平时装作不大爱看你，当眼神相遇时，视线很快移往你的背后，这就是爱情的身体语言。

C 型——他希望独占你的芳心

他非常有男子气概，有勇气又有果断力，他属于只要碰到喜欢对象，便喜欢独占的类型，一旦对你产生好感，就会积极地表现自己的意向。

他动不动就要干涉你，但是却讨厌你去干涉他，即使芝麻小事也不要你去过问。

和你谈话时，用手指轻打桌子，或大声说话，都是爱情的身体语言。

D 型——用严肃态度表现爱情的人

他在艺术方面的涵养很丰富，拥有敏锐的感觉和燃烧的感情，非常浪漫。

他是个照顾情人的男性，结果，有时候态度会变得很严肃。

他在和你面对面时不断喝茶，那就是他想鼓起勇气向你示爱的身体语言。

E 型——动不动就吃醋的人

他在感情方面无法保持平衡，不过却是个温柔体贴的男性，他极端不愿陷入三角关系的纠纷中，宁可拱手把你让给别人。

他非常爱吃醋，即使爱你也不让你知道其真意，希望借时间的考验，让你倾向于他。

若无其事地叫唤你的名字，分离时握你的手，或者喜欢你吃同样的东西，就是他的爱情身体语言。