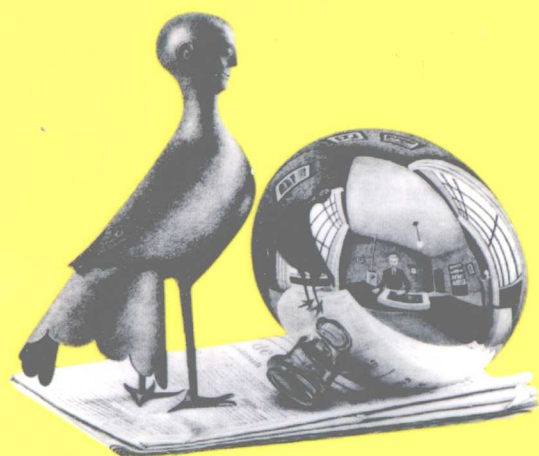


本书适合每一个对自己和他人有着无穷探索欲望的人




〔TA值得我倾心以待吗？我到底适合干哪一行？我是个受欢迎的人吗？我离成功还有多远？怎样才能成为有钱人？〕

Everybody Likes Psychological Games Very Much

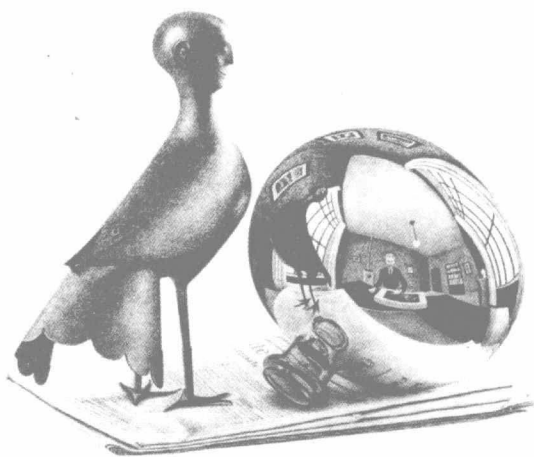
人人都爱心理游戏

人生不是游戏，但游戏可以改变人生。一个游戏，指引一条道路；一个选择，决定一种命运。今天选择这本书，幸福可能今天就降临。现在开始做游戏，改变现在就开始。

文成蹊 编著

 中国纺织出版社

本书适合每一个对自己和他人有着无穷探索欲望的人




〔TA值得我倾心以待吗？我到底适合干哪一行？我是个受欢迎的人吗？我离成功还有多远？怎样才能成为有钱人？〕

Everybody Likes
Psychological
Games Very Much

人人都爱 心理游戏

人生不是游戏，但游戏可以改变人生。一个游戏，指引一条道路；一个选择，决定一种命运。今天选择这本书，幸福可能今天就降临。现在开始做游戏，改变现在就开始。

文成蹊 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书运用心理学理论,在编写供娱乐所需的心理小游戏之外,又选取和改编了一些较为知名的专业心理测试题。数百道轻松有趣的心理测试题,从不同的角度帮青年读者解读自己和他人内心深处的秘密,涉及心理、性格、情绪、IQ、EQ、爱情、婚姻、社交、职场等方面。同时,本书语言通俗易懂,观点独到,内容时尚,帮助读者在轻松的心理测试游戏中更好地认识自我及他人,从而更懂人生,更易交友,更具魅力,更能取得成功。心理测试游戏,结果仅供参考。

图书在版编目(CIP)数据

人人都爱心理游戏/文成蹊编著. —北京:中国纺织出版社,2009.5

ISBN 978-7-5064-5563-3

I. 人… II. 文… III. 心理测验 IV. B841.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第032808号

策划编辑:曲小月 特约编辑:江飞 李巧新 责任印制:周强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2009年5月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:18

字数:330千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言



有人说,这个世界上最难看清楚的就是人心,而在人心中,最难了解的恐怕就是自己的那颗心。不管你是优秀还是平庸,聪慧还是愚钝,高贵还是卑下……在这个复杂的社会中,心灵都有可能会迷失方向。因为对自己缺少认识,我们总是在生命旅程的十字路口驻足徘徊,甚至陷入困境,无法自救,使心灵饱受折磨。

面对现实,我们有那么多疑问:“他值得我倾心以待吗?”“我到底适合干哪一行?”“我能不能成为富人?”“我是个受欢迎的人吗?”“我离成功还有多远?”“我要怎样才能成为一个有钱人?”

……

的确,我们生活在现实生活中,需要了解他人,更需要了解我们自身:了解自身的优劣长短、智商情商、婚姻爱情……我们上下求索,却苦无答案。怎样才能更高层次地破解自己以及他人心灵的种种玄机,发掘那些深藏于人心的种种可能呢?心理测试便是这样一把打开心门的神奇钥匙。

本书以市场和大众读者的需求为依据,将目光定位于心理游戏。心理游戏作为一种消遣类的游戏手段,它显然不同于那些专业的心理测试。心理测试是关于人个体心理差异的测量或诊断,它主要被应用于临床、心理治疗或犯罪学的研究中。心理测试与专业性的心理测量也有不同,它逐渐简单化或泛化为一种心理测试题,而这种心理测试题往往被普通大众所接受。因为它简易、便于操作,每个人都可以独立完成并查看测试结果,而不需专业心理指导师来指导。另一方面,这种心理游戏并不能完全作为判断个人心理健康与否的标准,而只是一种大众化的娱乐消遣,大家应该更多地注重参与游戏本身的过程,倘若在过程中能够发现自身或者他人身上存在某些问题,便可及时规避或改正。至于从游戏本身得出的结果,大可不必过于较真。本书编者也不对游戏产生的结果承担任何责任。

由于游戏参与者有所不同,编者认为心理游戏大致可以分为两类,第一类是探求自己内心奥秘的自己与自己进行的游戏;第二类是两个人以上的心理互动过程。一旦一方肯接受另一方的游戏规则,那么,该游戏即可开始,通过游戏者之间不断地交流与沟通,提高双方的心理素质。因此说,心理游戏的最大意义就在于通过寓教于乐的方式参与其中,来正确认识自己、客观了解他人,从而在心理上占据主导地位。

本书运用心理学理论,在选取和编制了许多游戏外,还对这些心理测试游戏的相关心理学知识做了简单介绍,对相关问题也提出了不落后于时代发展的建议,以期读者在娱乐的同时能够有所收获。

编著者

2009年4月

目 录

第一章 似水年华里那个自己

- 每人一个几何形状 / 2
- 你是哪种气质类型的人 / 5
- 你的心理年龄有多大 / 8
- 你离成熟还有多远 / 10
- 责任感自测 / 11
- 修养自测 / 12
- 人之初,性本善 / 15
- 你是个稳重的人吗 / 16
- “单蠢”VS心计 / 18
- 适度地爱自己 / 19
- 牛角尖里的自己 / 21
- 你的死穴在哪里 / 24
- 持之以恒久 / 25

第二章 趟过心智这条河

- 临水照花 / 28
- 自信心测试 / 29
- 自卑测试 / 32
- 不要看不起自己 / 34
- 葬花吟 / 35

- 剪不断,理还乱 / 37
- 强迫症测试 / 38
- 自闭心灵之门 / 40
- 你是否快崩溃了 / 41
- 你有多“神” / 43
- 当空虚来袭 / 46

第三章 爱是一条长长的路

- 终生美丽 / 50
- 爱一个人很难 / 53
- 缘分几何 / 56
- 有时·有尽 / 58
- 另一半的模样 / 60
- 你的桃花福地 / 61
- 愿得一心人 / 63
- 恋爱指数 / 64
- 恋爱心理成熟吗 / 65
- 爱情的模式 / 67
- 爱情是一幅画 / 69
- 曲终人散后 / 71
- 你经得起心碎的折腾吗 / 73
- 你是爱情猫女吗 / 77

第四章 月光里的家

- 爱情证书 / 80
- 婚姻失败指数 / 81
- 收费风景线 / 83
- 小三 PK 正妻 / 84
- 婚姻暴力指数 / 86
- 你的婚姻质量如何 / 87
- 婚姻态度 / 89
- 嫁个有钱人 / 92
- 幸福还有几公里 / 94
- 围城里的家庭主妇 / 96
- 你所在乎的 / 98
- 掌中婚姻线 / 100

第五章 职场中,道可道,非常道

- 适合的职业 / 104
- 老油条指数自测 / 106
- 裁员名单 / 107
- 跳槽是一门学问 / 109
- 职场战斗力 / 112
- Office 大赢家 / 114
- 职场拦路虎 / 115
- 你得罪了谁 / 116
- 谁是你的职场克星 / 117
- 职业压力测试 / 119
- 打工 VS 创业 / 120
- 创业的时机 / 121
- 创业者素质自测 / 123
- 潜能考验 / 125
- 成功,观望到几时 / 127

第六章 人生的方圆学说

- 社交态度自测 / 130
- 社交的障碍 / 131
- “随机”后能“应变” / 133
- 你的长袖是否也善舞 / 136
- 心围一座城 / 139
- 人气大搜查 / 140
- 生死之交 / 143
- 练就一双火眼金睛 / 146
- 你的“人情账户” / 148
- 读心术 / 150
- 社会能力自测 / 151
- 交友原则 / 152

第七章 IQ——飞翔的翅膀

- 空间判断能力自测 / 156
- 观察力测试 / 157
- 左脑思考 OR 右脑思考 / 158
- 逻辑推理能力自测 / 162
- 想象力自测 / 164
- 你的创意优势如何 / 166
- 数字敏感度测试 / 167
- 记忆力自测 / 169

第八章 情商是生命的清泉

- 风靡欧洲的情商测试 / 174
- 感性指数自测 / 178
- 心的立方数 / 180
- 情绪控制力 / 183

- 自信是成功的第一秘诀 / 185
 情绪类型 A·B·C / 186
 你有安全感吗 / 190
 像刺猬一样 / 192
 幽默的人 / 193
 敏感度自测 / 195
 快乐指数 / 198

第九章 穷爸爸与富爸爸

- 金钱观测试 / 202
 富翁潜质自测 / 203
 理财的盲点 / 204
 理财类型自测 / 205
 钱怎么又没了 / 207
 财路上的绊脚石 / 208
 神秘古书看命里财运 / 209
 财富白皮书 / 211
 月光族 / 213
 新婚夜看你是哪一类型的商人 / 214
 找到金钱贵人 / 216
 败家指数大考验 / 218
 你是哪种类型的大亨 / 220
 你是野心家吗 / 221

第十章 逆境中,踏刃而舞

- 不抛弃,不放弃 / 224
 应付逆境的能力 / 227
 你如何应付逆境 / 228
 你靠什么咸鱼翻身 / 230
 在压力下成长 / 232
 必胜的信念 / 235

- 失落的天堂 / 236
 进取心 / 238
 逆境中,你的生存能力 / 239

第十一章 健康是金

- 寿命计算器 / 242
 人体健康自测 / 246
 体力年龄自测 / 248
 过度疲劳自测 / 251
 生活方式自测 / 253
 睡眠质量自测 / 255
 亚健康自测 / 258

第十二章 趣味测试

- 如果晚投胎 10 分钟 / 262
 你是哪种类型的女人 / 264
 红楼梦中人 / 267
 你是什么朝代的人 / 270
 千古帝王 / 272
 仙剑奇侠 / 274
 你是西游记中的谁 / 276
 照妖镜 / 278

- 主要参考书目 / 280

第一章

似水年华里那个自己

我们总在似水年华里行走、奔波。左脚是昼，右脚是夜，一直要走到幸福的彼岸。意志坚定，心灵虔诚，无可抵挡。这一路行来，在时间旁，在镜子前，在橱窗边，望着那个熟悉又陌生的自己，是否也曾轻声自问：“那个就是我吗？我就是那样的吗？”也许，我们从未真正地读懂自己。然而，何时开始，大家已学会更加关注自我：关注自己的优缺点，关注自己的潜在性格，从不同的侧面发掘自己的长处，以求更加完美。既是如此，何不坐下来，用一杯咖啡的时间，与自己做一次深入的交谈。

每人一个几何形状

深窥自己的心,而后发觉一切的奇迹在你自己。

——培根

测试前言

生命的价值不依赖我们的所作所为,也不仰仗我们结交的人物,而是取决于我们自身! 世间万象,都有自己独特的形状。那么,你是什么形状呢?

测试问答

1. 倘若两个朋友各自在你面前指责对方,你会顺他们的意思,表现出对另一方不满吗?(若选择答案 A,则接着做第 2 题;若选择答案 B,则接着做第 7 题。)

A. 会→2 B. 不会→7

2. 你是否认为自己藏不住心事?

A. 是的→8 B. 不是→3

3. 你是个很有谈话艺术的人吗?

A. 是的→4 B. 不是→9

4. 一般情况下,跟别人说话的时候,你是经过一番深思熟虑,然后再开口吗?

A. 是的→5 B. 不是→10

5. 即使别人对你冷嘲热讽,你也可以容忍吗?

A. 可以→6 B. 不可以→11

6. 朋友们都喜欢跟你聊心事吗?

A. 是的→B B. 不是→A

7. 假如你中了大奖,你会保守秘密,连最亲近的人都守口如瓶吗?

A. 会→13 B. 不会→8

8. 你属于易激动人群吗?

A. 属于→9 B. 不属于→14

9. 用餐时,你总是细嚼慢咽吗?

A. 是的→15 B. 不是→10

10. 你拥有广泛的兴趣和爱好吗?

A. 是的→11 B. 不是→16

11. 自己的感觉和身边人的感觉相比,哪一个更重要?

A. 自己的感觉→12 B. 别人的感觉→17

12. 与别人交往的过程中,你更多地注重对方做事的一些细节,对吗?
A. 对→D B. 不对→C
13. 你更喜欢西方的节日,还是中国的传统节日?
A. 西方节日→8 B. 中国传统节日→14
14. 你喜欢怀旧风格的东西吗?
A. 喜欢→15 B. 不喜欢→9
15. 通常情况下,你觉得自己是一个追求完美的人吗?
A. 是的→16 B. 不是→10
16. 大部分情况下,你会随心所欲、不顾后果地做事吗?
A. 会→11 B. 不会→17
17. 你会以不同的方式与不同性格的人相处吗?
A. 会→18 B. 不会→12
18. 你会因为别人的意见而改变自己的观点吗?
A. 会→F B. 不会→E

测试解析

A. 圆形:你是一个情绪敏感而丰富的人,对察言观色很有一套,讨人欢心绝对是你的拿手好戏。中庸之道是你所奉行的。与人交往中,你就像一个圆形一样,没有丝毫棱角,给人以圆滑的感觉。因此,一开始的时候别人可能会认为你缺乏可靠性,对你会有所防备。但是,相处久了,会对你温和的性格产生好感。

B. 六边形:你开朗大方,待人随和。无论面对什么人都可以很好地与其相处,深得他人的欢心。社交场上,你八面玲珑,是个百分百的厉害角色。你就如同六边形一样,面面相同,虽然有棱角,但不会刺伤别人。

C. 三角形:你就像一个三角形一样,有着自己尖锐的性格,冲动,倔强,很在乎自己的感受。这样的你总是很容易刺伤他人,尽管你心里对他人并没有敌意。适当让自己的言语委婉一些,情况应该会有所改善。

D. 菱形:你拥有强烈的好奇心,兴趣多变,自身风格也多变。与你相处,每时每刻似乎都会有新鲜感。你就像一个没有稳定方向的菱形,摆放的方向不同,给人的视觉效果也不同。总的说来,你还算一个比较好相处的人,不过有时会让人觉得你很麻烦,谁让你过于计较细节呢?

E. 正方形:你的个性比较保守,性格沉稳,做事认真,给人以安全感,如同正方形一样接近完美,表现总是可圈可点,无论哪一面都没有让人不能忍受的缺点。不过,有的时候你表现得太过严肃和不解风情了,这可能是由于你过于在乎自己的完美形象。其实,活泼开朗一点会为自己加不少分哦!

F. 椭圆形:你是个颇为内向的人。在与人交往的过程中,习惯轻言细语,多为他人着想,这让你成功塑造了温柔体贴的形象,让人对你加倍信任。不过你也很容易害羞和胆怯,缺乏自信和锋芒。因此,你就像椭圆形一样有弹性,既不圆滑,也不会刺伤别人。你需要注意的是,自己也有拒绝的权利,千万不要让人认为你好欺负!

测试点拨

金无足赤,人无完人。任何一个人都有自己的优点和缺点,而过于在意性格方面的不足之处,就会使人失去信心;但如果不了解自己性格方面的不足,又会使人难以全面地了解自我。充分了解自己的性格,妥善处理好自己性格中尖锐的一面,坚持原则性的方正的一面,不过于圆滑,也不过于尖锐,扬长避短才能发挥出个人性格的最大魅力。

心理加油站

5分钟内找到快乐

人是不是拥有了甜蜜的爱情就能够幸福、快乐了呢?如果不能,那么再加上十足的运气和额外的收入呢?心理学家认为并非如此,对于怎样找到快乐这个问题,他们相当推崇著名作家理查德·考奇的“五点快乐习惯”。当你养成了这五点习惯以后,可以很轻易地获得快乐。这五点习惯是:

1. 善意、礼让能带给你快乐。美国社会心理学家、哲学博士戴维·麦尔斯说:“人类具有社会性这一特征,这就表示我们必然会与他人之间建立一种联系。而帮助别人或者礼让,这些看来微不足道的小事,却能够促进人们之间联系感的建立。”

2. 及时问候亲友能带给你快乐。快乐的人,每天都会得到友好的问候,仅仅5分钟的电话就可以使人快乐起来。被人问候,会让人感觉被爱,这种生活中的关爱是人们获得快乐的源泉。

3. 适当地款待自己能给你快乐。华盛顿大学心理教授、情绪研究员兰迪·拉森说:“自我奖赏,是对自己的一种肯定,肯定自己是一个值得好好款待的人。这样你就会找到自尊,找到快乐。”

4. 运动能带给你快乐。适量的运动能够让人紧绷的神经放松,考奇说:“轻快地漫步5分钟就可以使人精神饱满。”当人体运动的时候,身体能够产生一种让人觉得快乐的激素。

5. 尝试新事物能带给你快乐。观察奇、特、险的东西,玩一种从未玩过的游戏,尝试一种新的方法,会使人增加快感。

你是哪种气质类型的人

气质之美,与其说是来自内心的修养,不如说是来自对美好事物的欣赏能力,这种欣赏力使一个人的言谈举止不同流俗。

——罗兰

☀ 测试前言

古希腊医生希波克拉底提出了四种体液气质说。这四种气质是:多血质、胆汁质、黏液汁、抑郁质。他认为人体内有四种体液:血液生于心脏,黄胆汁生于肝,黏液生于脑,黑胆汁生于胃。这四种体液的不同混合就形成了不同的气质,在人体内哪种体液占优势,人就会表现出哪种气质类型。你属于哪一种呢?

☀ 测试问答

如实回答下面的问题。认为非常符合自己情况的+2分,认为比较符合自己情况的+1分,在符合与不符合之间的+0分,比较不符合的-1分,非常不符合的-2分。

多血质

1. 能快速适应一个全新的环境。
2. 善于与各种人交际。
3. 通常情况下,情绪比较乐观。
4. 即使面对众人,也不会有拘束感。
5. 做事的速度比别人都快。
6. 除了自己感兴趣的事,其他的事都不想做。
7. 对于需要耐心和细心的工作,感到讨厌。
8. 能够同时关注好几件事情。
9. 疲劳时,只需要片刻的休息,就又能干劲十足地投入到工作中了。
10. 对于发生过的不愉快的事,能够很快忘记。
11. 接到任务后,想马上完成它。
12. 长时间工作和学习,会感到疲惫无聊。
13. 对有挑战性的工作很感兴趣。
14. 如果遇到不开心的事情,情绪就会立刻低落下来。
15. 头脑清晰,反应敏捷。

胆汁质

1. 气愤时无法控制自己,一定要把心里话说出来。

2. 与人发生矛盾时,总是先下手为强。
3. 非常羡慕那些有自制力的人。
4. 每天都精力旺盛。
5. 做事情很情绪化,高兴时,做什么都觉得有意思;不高兴时,就什么也不想做。
6. 喜欢参加气氛热烈的活动。
7. 对生活、工作、学习始终有很大的热情。
8. 做事冲动,从来不考虑后果。
9. 认准一个方向就会努力去实现,不达目的誓不罢休。
10. 喜欢高谈阔论,不愿意和人窃窃私语。
11. 各种激烈刺激的活动和娱乐活动都喜欢。
12. 认为好的电影就是那种情节起伏较大、激动人心的悬疑类电影。
13. 要和身边的朋友总是相处很好真的是件不容易的事情。
14. 别人说你说话特别难听,可你却不这么认为。
15. 遇到兴奋的事也会失眠。

黏液质

1. 喜欢在安静的环境中生活。
2. 做事很稳重,从来不打无准备之仗。
3. 生活很有规律,从不轻易违反。
4. 即使碰到不高兴的事,也能控制好自己的情绪。
5. 当静下来做某一件事的时候,就会专注到底,从不因别的事情分心。
6. 喜欢做脉络清晰的事情。
7. 能以平常心待人,不卑不亢。
8. 在你看来,与其反复讨论一个问题,不如动手去做。
9. 理解能力没有别人好。
10. 能够长时间做一些枯燥无味的事情。
11. 听别人讲话时,总希望他讲得慢一点儿,多讲几遍。
12. 即使事情已经做完,也不能马上移开自己的注意力。
13. 与冒险相比,你认为还是循规蹈矩比较好。
14. 对工作认真负责,能够始终如一。
15. 在短跑时,常常因起跑慢而落后。

抑郁质

1. 喜欢独处,不喜欢很多人在一起的嘈杂。
2. 对强烈的刺激反感,比如:尖叫声。

3. 遇到陌生人会有不适感。
4. 处理事情时,总是优柔寡断。
5. 遇到危险时,会强烈地感受到恐惧。
6. 即使很小的事情也会引起情绪的波动。
7. 喜欢阅读描写感情和心理方面的书籍。
8. 虽然你不这么认为,但别人都说你郁郁寡欢。
9. 有些事情,宁愿自己窝在心里胡思乱想,也不和别人讲。
10. 与别人的工作强度一样,却总感觉自己比别人累。
11. 工作效率不如别人。
12. 当自己不高兴的时候,别人开导也没有用。
13. 喜欢温习自己学过的知识,重复自己做过的工作。
14. 会背很多古诗和文章,而且记忆时效长久。
15. 对一些新知识,不容易理解,但理解后会记得很牢固。

评分标准

计算出每种气质类型的总分。某种气质的得分明显高于(均高出4分以上)其他三种,则可定为该类气质。如果该类气质得分超出20分,则为典型型;若该类气质得分在10~20分之间,则为一般型。两种气质类型得分接近(其差异低于3分),而且又明显高于其他两种4分以上,则可定为这两种气质的混合型。三种气质得分相近且均高于第四种时,则为三种气质的混合型。

测试解析

多血质:活泼好动,反应迅速,行为灵活。表情丰富,思维、言语和动作都很敏捷,乐观,亲切,浮躁,轻率,外向,情绪发生快且多变。动情容易,但情感体验缺乏深度;兴趣广泛,但朝秦暮楚;注意力也很容易转移。

胆汁质:热情率真,拥有充沛旺盛的精力。反应快,很容易情绪化且体验强烈,如爆竹一样一点就爆,不过平息也很快。对自我言行的控制感弱,内心外露,急躁易怒。遇事能果断处理,且有顽强拼搏的精神,但缺乏耐心,傲慢,冒失,刚愎自用。

黏液质:沉着,冷静,稳重。情绪发生属于慢热加迟钝型,反应较慢,言语、思维和动作都略显迟缓,不灵活,注意力转移需要过程。内心缺乏热情,总是很平和,不易冲动,坚韧却淡漠,有很好的自我控制能力,但易因循守旧。

抑郁质:对外界刺激敏感,感受性强;性格内向,多愁善感,柔弱易倦,情绪虽然慢热但很强烈;反应慢,动作迟钝。小心谨慎,不谙与人交往之道,胆怯,孤僻,忸怩。在困难或挫折面前,易畏缩。

心理学中的气质

气质是指在人的认识、言语、情感、行动中,心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征,是人的个性心理特征之一。它主要通过情绪体验的快慢、强弱,表现的隐显和动作的灵敏或迟钝等方面来体现,因为这种特有的体现方式,它为人的心理染上了一层浓厚的色彩。通俗地说,它类似于日常生活中人们所说的“脾气”“性格”“性情”等。

气质的形成,以人的生理素质为基础,在后天条件的影响下,通过生活实践逐渐成形。通常情况下,其特点是通过人们处理问题以及人际交往显示出来。气质往往能表现出一个人稳定的、典型的心理特点。

心理学小讲堂

你的心理年龄有多大

论年龄,一个人也许很年轻,可是论时数却已经很老成,假如他不曾浪费光阴的话。然而,这种情形是很少见的。

——培根

测试前言

你会经常遇到充满青春活力、每天精神焕发的人们,可你注意到没有,你身边有些人年龄不大,却老气横秋、萎靡不振。对一个人来说,实际年龄并不重要,重要的是心理年龄。

测试问答

做下面的测试,统计总分后参看结果:

| 问题 | 评分 | | |
|-------------------|----|-----|----|
| | 是 | 不一定 | 否 |
| 1. 往往凭经验办事。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 2. 喜欢计较小事。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 3. 容易嫉妒别人,容易悲伤。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 4. 见到不合理的事不那么气愤。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 5. 不喜欢看推理小说。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 6. 对电影和爱情小说失去了兴趣。 | 2分 | 1分 | 0分 |

| | | | |
|----------------------|----|----|----|
| 7. 不愿意改变旧习惯。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 8. 学习新鲜事物感到困难。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 9. 十分注意自己身体的变化。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 10. 生活兴趣的范围变小了。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 11. 动作不够灵活。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 12. 疲劳感消失很慢。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 13. 晚上不如早上头脑清醒。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 14. 对生活中的挫折感到烦恼。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 15. 缺乏自信。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 16. 精力难以集中。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 17. 工作效率低。 | 2分 | 1分 | 0分 |
| 18. 喜欢参加各种活动。 | 0分 | 1分 | 2分 |
| 19. 对什么事情都有好奇心。 | 0分 | 1分 | 2分 |
| 20. 难以控制情感。 | 0分 | 1分 | 2分 |
| 21. 看书的速度很快。 | 0分 | 1分 | 2分 |
| 22. 下定决心做某事后,立刻付诸实践。 | 0分 | 1分 | 2分 |
| 23. 说话慢,而且啰唆。 | 4分 | 2分 | 0分 |
| 24. 健忘。 | 4分 | 2分 | 0分 |
| 25. 怕烦心,怕做事,不想活动。 | 4分 | 2分 | 0分 |
| 26. 日益固执起来。 | 4分 | 2分 | 0分 |
| 27. 做事缺乏持久性。 | 4分 | 2分 | 0分 |
| 28. 喜欢回忆过去。 | 4分 | 2分 | 0分 |
| 29. 对任何事物都有探索精神。 | 0分 | 2分 | 4分 |
| 30. 对生活有强烈的追求。 | 0分 | 2分 | 4分 |

测试解析

总分 76 分以上:你的心理年龄为 60 岁以上。

总分 66 ~ 75 分:你的心理年龄为 50 ~ 59 岁。

总分 51 ~ 65 分:你的心理年龄为 40 ~ 49 岁。

总分 31 ~ 50 分:你的心理年龄为 30 ~ 39 岁。

总分 0 ~ 30 分:你的心理年龄为 20 ~ 29 岁。

若心理年龄大于实际年龄 10 岁以上,你就真的应该好好关注你的心态了。要排解自己的情感、性格、意识中的各种消沉因素,多做积极的运动,比如:跑步;多参加健康向上的文艺活动,不要熬夜;注意饮食营养搭配;树立正确的人生理想等。