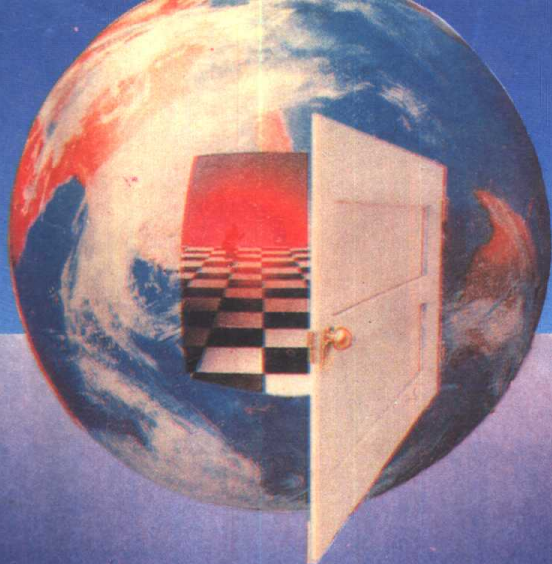


# 人生测验

王立柱  
編



# 人生测验

——揭示自我生命的真相

中国华侨出版社

(京) 新登字190号

**人生测验**      王立柱 编

---

---

出版者 中国华侨出版社  
北京朝阳门内大街130号  
(邮政编码: 100010)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 北京通县燕山印刷厂

开 本 787×1092毫米 32开本

字 数 140千字 6.75印张

版 次 1993年12月第1版

印 次 1993年12月第1次印刷

印 数 1—5000册

书 号 ISBN 7-80074-668-2/G·214

定 价 5.80元

## 内 容 介 绍

我们都很想了解自我的真相，很想知道自己生活的命运将会怎样？但是世界上真正了解自己、知道自己命运的人却寥寥无几，更多的人面对生活、面对命运的变化都茫然不知所措，他们几乎对自己的未来一无所知。

一个人要做到自知之明，确实是很难的事，此书试图运用心理学和数学的方法，吸收国外“心向测验”的成果，力求对每个人生命中都会遇到的问题，做一个分析梳理，供读者阅读与回答，并给予数学的评判。从而，使我们达到认识自我、掌握自己命运的目的。

此书共八章，分别从人格、职业、婚姻家庭、交往及几种主要情绪因素方面，列出三十五个大问题，由读者自行测算。作为测算的提示，全书又包含了一千五百个具体问题。在每部分测算之后，都附有相关的说明和图表。因此，本书能给予读者一种全新的阅读感受，而且在认真做过测算之后，又会领略一番对自身生命形态的新发现。

## 导 读

本书共分成八大章，每一章所探讨的都是和你有关的不同领域。对于这些领域，我们在一生当中，总有一个时候会特别敏感地面临其中某一项——不论那是因紧张的生活方式所带来的压力，和心爱者的关系所发生的危机，或者是在找寻合适工作时所产生的焦虑。不过，有时候我们可能感到不安、不满意，或者觉得有改变的必要，但是却又因为这些感觉太玄，无法明确知道自己的人格，到底在那方面和它有关连，理不出个所以然的头绪。

为了帮助你在阅读之前厘清自己的情绪，使本书成为更有效的人生工具，我们请你来先做一个“心向测验”。这个“心向测验”能帮助你发现，那八大领域中，每个领域对你目前的生活有着何种程度的影响，并且引导你按照个人需要去进行书中的测验。在做完“心向测验”并算出分数之后，你心里自会有些概念，知道该从哪一章开始，以及每一章在你反映自己的生活中所占的位置和轻重次序。

在使用这些测验以反映自己的心理状态的同时，你也可以瞥见到自己的心理组织，这在别处是看不到的。无论你现在看到的是自己的婚姻、工作满意度、自我肯定，或压力程度，你都将对自我、和他人的关系、以及他人对你的看法等

方面，有一番新的发现。

现在就开始做“心向测验”，请把答案写在所附的答案纸上。

### 阅读心向测验

下面有一百二十个问题。请按照你的情况，以“对”或“错”作答，在问题后面打“√”，表示“对”，不打“√”，即表示“错”，每一题都要答。等全部作完之后，才看后面的计分牌及解说。

- ✓✓ 1. 我十分清楚自己想从生活中得到什么。✓✓
- ✓× 2. 我居住或上班的地点是在闹区。×
- ✓✓ 3. 最近我时常身不由己地紧张或焦虑起来。✓✓
- ×× 4. 有些梦一再出现，使我在夜间醒过来。×
- ✓✓ 5. 我生长在一个幸福的家庭。✓
- ×× 6. 我经常精力充沛。✓
- ×✓ 7. 就我喜欢的工作而言，我的薪水确实过低。✓
- ×× 8. 我经常后悔对别人说过的话。✓
- ✓✓ 9. 当做完一件工作时，我从来不曾对结果百分之百的满意过。✓
- ✓× 10. 我很少为金钱的事发愁。
- ×× 11. 做这个测验令我感到紧张。
- ✓× 12. 我有一些恐惧的事物，让我感到身体不适。✓
- ×× 13. 最近我有尝试婚外性关系的想法。
- ✓✓ 14. 我比大多数我所认识的人幸福。
- ✓× 15. 我对自己所从事的工作并无真正的兴趣。

16. 别人时常表现出一付不喜欢我的样子。X  
 17. 我比较喜欢花时间与别人在一起，而不爱一个人独处。✓✓  
 18. 去年，我贷过或申请过贷款。X  
 19. 我不确知我是否在尽自己的一切职责。✓X  
 20. 在独自走在黑暗的巷道中时，我通常都很紧张。✓✓  
 21. 我的家人大多数真的了解我。✓✓  
 22. 有时候，我似乎不关心发生什么事情。✓✓  
 23. 我工作上的上司应当薪水比我高。✓✓  
 24. 如果别人对我颐指气使，我经常故意违反他们的要求。✓X  
 25. 如果我能找到一个人来告诉我该如何解决自己的问题，我的心里会感到好过些。✓✓  
 26. 去年，我的家人或亲密的朋友生过一场重病。✓X  
 27. 我时常担心我会做出一些日后令自己感到羞耻的事来。✓✓  
 28. 如果我必须向一大群人讲话，我就变得很不自在。✓✓  
 29. 当我爱某个人时，我对他是爱之深，责之切，争吵太多。✓X  
 30. 近来，我感到对自己没有太大的信心。✓✓  
 31. 我上班时常迟到。✓X  
 32. 不断找我麻烦的人实在欠揍，自取其咎。✓X  
 33. 即使别人盯着我，我仍然能自在地工作。✓  
 34. 当遇到不顺遂的事时，我就会烦躁起来。✓✓  
 35. 最近我发觉自己在取物时手会发抖。X  
 36. 在阅读有关蛇的文章时，我心里感到舒服。X

37. 在跟家人相处时, 我觉得自己像个外人。X
38. 我喜欢打情骂俏。✓✓
39. 下班后, 我不知道怎么排遣休闲时间。X
40. 我通常都把自己对他人的不良观感掩饰起来。✓
41. 我时常因为自己与别人大不相同而感到不安。✓X
42. 目前我对自己的性生活感到满意。X
43. 我时常担心自己可能突然对某个人发脾气。X
44. 我担心我自己在未完成生命的目标之前, 就与世长辞了。✓X
45. 我现在觉得, 如果时光能够倒流, 我不会再选同一个对象来谈恋爱。✓X
46. 最近, 我的胃口不错。✓✓
47. 每当过完周末, 我就懒得去上班, 重回工作岗位。✓
48. 我很少与人意见相左。✓
49. 我时常觉得, 我命中注定要去实现世上某个重大任务。X✓
50. 最近, 我比以前更常看电视。X
51. 即使天气凉快, 我还是容易冒汗。✓
52. 我不会因想到摸尸体就感到心里怪怪的。✓X
53. 目前, 我的爱情生活有十分光明的前景。X
54. 我的日常生活充满有趣的事物。✓✓
55. 我希望我的孩子 (或将来有孩子时), 将来能从事与我类似的行业。X
56. 最近与朋友在一起时, 我觉得自己好像不属于他们那一伙。X
57. 我喜欢自己目前这个样子。✓



- ✕ 58. 在过去六个月当中，我遇上（或差点遇上）车祸。✕  
 ✓ 59. 我时常因为太兴奋而夜里睡不着觉。✓✕  
 ✕ 60. 我怀疑自己患有恐惧症。✕ ✓  
 ✓ 61. 我的爱侣与我没有很多共同的兴趣。✕  
 ✓ 62. 我目前与某个对我而言很重要的人物相处融洽。✓  
 ✓ 63. 我和大多数同事一样，具有工作热诚。✓✓  
 ✓ 64. 我希望在别人眼中是个体贴，而不是精明的人。✕✓  
 ✓ 65. 我时常迫于情势，必须为自己的行为找藉口。✓  
 ✓ 66. 看见别人挖鼻孔，我不会觉得讨厌。✕ ✓  
 ✓ 67. 我很少觉得难下决定。✓ ✓  
 ✓ 68. 我不致于像别人一样，看到血就恶心。✓✓  
 ✕ 69. 我对自己的孩子（或者我所认识的孩子，假如我没有生儿育女）很有耐心。✓  
 ✕ 70. 目前我对自己的意兴阑珊感到忧心。✓✓  
 ✓ 71. 我的同事喜欢我。✓  
 ✕ 72. 最近我难以跟陌生人打交道。✓✕  
 ✕ 73. 在工作上，我比别人放弃得早。✓✓  
 ✕ 74. 在去年一年之间，我搬过家。✕  
 ✕ 75. 我从来就不太在乎别人对我的看法。✕  
 ✕ 76. 在看牙医时，我一点也不紧张。✕  
 ✕ 77. 我时常为配偶（或家人）的外界活动而醋性大发。✕✓  
 ✕ 78. 如果能不把事情看得太严重，我会觉得好过一些。✓✓  
 ✕ 79. 我不习惯在工作上运用我的才能。✕  
 ✓ 80. 无论跟哪一类人，我都能和他们相处融洽。✓  
 ✓ 81. 对于生活中可能发生的问题，我有信心能把它解决。✓

671564

掉。

- ✓ 82. 我会因心有旁鹜而忘了东西放在哪里。✓✗
- ✗ 83. 我为自己怎么做这个测验而发愁。✗
- ✓ 84. 每当我走进电梯时，我就想到电缆线断裂。✓✓
- ✓ 85. 我的家人确实能让我觉得有所依靠。✓✓
- ✗ 86. 最近，无论吃什么东西我都觉得是一个味道。✗
- ✓ 87. 我视工作为主要的赚钱工具，能赚足够的钱以便享受生命中的其他事物。✓✓
- ✓ 88. 最近，我希望能和我的朋友交换新朋友。✗
- ✓ 89. 我有时觉得并不真正了解自己。✓✓
- ✓ 90. 过去一年间，我经常有头痛或胃部的毛病。✓✗
- ✗ 91. 想到生命的短暂就令我心乱如麻。✓
- ✓ 92. 我在尝试新事物时，都会紧张不安起来。✓✓
- ✗ 93. 别人家似乎都处得比我们家融洽。✗
- ✓ 94. 我对未来怀抱着希望。✓✓
- ✓ 95. 我所从事的工作真是烦人。✗
- ✓ 96. 人家利用我的友谊占便宜。✗✓
- ✓ 97. 我若想变成自己心目中的那一种人，还有待长时期的努力。✓✓
- ✓ 98. 我很少藉助饮料或药物来纾解情绪。✓✓
- ✗ 99. 在社交方面出差错时，我几乎一点也不觉得难过。✗
- ✗ 100. 最近，当我离家出门时，会担心自己可能发生什么事。✓✓
- ✗ 101. 有时，我觉得我的家人并不真心彼此关怀。✗
- ✓ 102. 性生活不再像以前那样引起我的兴趣。✓

- ~~X~~ 103. 如果我赢得一大笔钱,我第一件想到要做的事就是辞去工作。~~X~~  
~~✓~~ 104. 赴宴使我感到不舒服。~~✓~~~~X~~  
~~✓~~ 105. 我总是经常在试着自我理解。~~✓~~~~✓~~  
~~✓~~ 106. 在过去一年间,我有位十分亲密的人过世了。~~X~~  
~~✓~~ 107. 别人时常说我是个神经过敏的人。~~✓~~~~X~~  
~~✓~~ 108. 我搭乘飞机不觉得难过。~~✓~~  
~~✓~~ 109. 我的配偶对我的性需要与欲望十分敏感。~~✓~~  
~~✓~~ 110. 我最近容易哭泣。~~X~~  
~~✓~~ 111. 在快下班的时候,我急切希望离开。~~✓~~~~✓~~  
~~✓~~ 112. 有时,我希望能够告诉别人在何处下车。~~✓~~~~✓~~  
~~✓~~ 113. 我认为,生活比较像一场机运的游戏,较不像一场竞技的游戏。~~✓~~~~✓~~  
~~✓~~ 114. 在过去一年间,我换过新工作。~~X~~  
~~✓~~ 115. 最近,我难以放松自己。~~✓~~~~✓~~  
~~✓~~ 116. 我避免上公园或去露营旅行,因为谁晓得那里会发生什么事情。~~X~~  
~~✓~~ 117. 我的双亲太过于想控制我的生活了。~~X~~  
~~✓~~ 118. 最近,我觉得沮丧而忧郁。~~✓~~~~✓~~  
~~✓~~ 119. 在上班时,我觉得时间过得很快,像飞的一样。~~✓~~  
~~✓~~ 120. 大部份人似乎都了解我对事物的感受如何。~~✓~~

下面是一个经过电脑计算排列的与书中内容相应的计分牌,请把你的答案和计分牌对照一下,每有一题一致,即把这个答案的小方格涂黑。然后,把A、B、C……H等八栏中被涂黑的方格子分别加起来,即是各栏的总分。A栏的分数

即代表第一章的分数，B栏代表第二章，依此类推。得分最高的那一章就是你最需要先做测验的那一章。接着，再做得分次高的一章，依次继续做下去。

### 计分牌及解说

A	B	C	D	E	F	G	H
对 <input type="checkbox"/> 错 <input checked="" type="checkbox"/>	对 <input checked="" type="checkbox"/> 错 <input type="checkbox"/>	对 <input checked="" type="checkbox"/> 错 <input type="checkbox"/>	对 <input checked="" type="checkbox"/> 错 <input type="checkbox"/>	对 <input type="checkbox"/> 错 <input checked="" type="checkbox"/>	对 <input type="checkbox"/> 错 <input checked="" type="checkbox"/>	对 <input checked="" type="checkbox"/> 错 <input type="checkbox"/>	对 <input checked="" type="checkbox"/> 错 <input type="checkbox"/>
1. <input checked="" type="checkbox"/> 2. <input checked="" type="checkbox"/>	3. <input checked="" type="checkbox"/> 4. <input checked="" type="checkbox"/>	5. <input checked="" type="checkbox"/> 6. <input checked="" type="checkbox"/>	7. <input checked="" type="checkbox"/> 8. <input checked="" type="checkbox"/>	9. <input checked="" type="checkbox"/> 10. <input checked="" type="checkbox"/>	11. <input checked="" type="checkbox"/> 12. <input checked="" type="checkbox"/>	13. <input checked="" type="checkbox"/> 14. <input checked="" type="checkbox"/>	15. <input checked="" type="checkbox"/> 16. <input checked="" type="checkbox"/>
17. <input checked="" type="checkbox"/> 18. <input checked="" type="checkbox"/>	19. <input checked="" type="checkbox"/> 20. <input checked="" type="checkbox"/>	21. <input checked="" type="checkbox"/> 22. <input checked="" type="checkbox"/>	23. <input checked="" type="checkbox"/> 24. <input checked="" type="checkbox"/>	25. <input checked="" type="checkbox"/> 26. <input checked="" type="checkbox"/>	27. <input checked="" type="checkbox"/> 28. <input checked="" type="checkbox"/>	29. <input checked="" type="checkbox"/> 30. <input checked="" type="checkbox"/>	31. <input checked="" type="checkbox"/> 32. <input checked="" type="checkbox"/>
33. <input checked="" type="checkbox"/> 34. <input checked="" type="checkbox"/>	35. <input checked="" type="checkbox"/> 36. <input checked="" type="checkbox"/>	37. <input checked="" type="checkbox"/> 38. <input checked="" type="checkbox"/>	39. <input checked="" type="checkbox"/> 40. <input checked="" type="checkbox"/>	41. <input checked="" type="checkbox"/> 42. <input checked="" type="checkbox"/>	43. <input checked="" type="checkbox"/> 44. <input checked="" type="checkbox"/>	45. <input checked="" type="checkbox"/> 46. <input checked="" type="checkbox"/>	47. <input checked="" type="checkbox"/> 48. <input checked="" type="checkbox"/>
49. <input checked="" type="checkbox"/> 50. <input checked="" type="checkbox"/>	51. <input checked="" type="checkbox"/> 52. <input checked="" type="checkbox"/>	53. <input checked="" type="checkbox"/> 54. <input checked="" type="checkbox"/>	55. <input checked="" type="checkbox"/> 56. <input checked="" type="checkbox"/>	57. <input checked="" type="checkbox"/> 58. <input checked="" type="checkbox"/>	59. <input checked="" type="checkbox"/> 60. <input checked="" type="checkbox"/>	61. <input checked="" type="checkbox"/> 62. <input checked="" type="checkbox"/>	63. <input checked="" type="checkbox"/> 64. <input checked="" type="checkbox"/>
8	4	7	8	8	8	5	7
$\frac{244}{6}$	$\frac{572}{5}$	$\frac{243}{5}$	$\frac{373}{6}$	$\frac{172}{4}$	$\frac{472}{6}$	$\frac{372}{7}$	$\frac{572}{7}$

4 2 3 2 2 2 2 续表

A	B	C	D	E	F	G	H
对 错	对 错	对 错	对 错	对 错	对 错	对 错	对 错
57. <input checked="" type="checkbox"/>	58. <input checked="" type="checkbox"/>	59. <input checked="" type="checkbox"/>	60. <input checked="" type="checkbox"/>	61. <input checked="" type="checkbox"/>	62. <input checked="" type="checkbox"/>	63. <input checked="" type="checkbox"/>	64. <input checked="" type="checkbox"/>
65. <input checked="" type="checkbox"/>	66. <input checked="" type="checkbox"/>	67. <input checked="" type="checkbox"/>	68. <input checked="" type="checkbox"/>	69. <input checked="" type="checkbox"/>	70. <input checked="" type="checkbox"/>	71. <input checked="" type="checkbox"/>	72. <input checked="" type="checkbox"/>
73. <input checked="" type="checkbox"/>	74. <input checked="" type="checkbox"/>	75. <input checked="" type="checkbox"/>	76. <input checked="" type="checkbox"/>	77. <input checked="" type="checkbox"/>	78. <input checked="" type="checkbox"/>	79. <input checked="" type="checkbox"/>	80. <input checked="" type="checkbox"/>
81. <input checked="" type="checkbox"/>	82. <input checked="" type="checkbox"/>	83. <input checked="" type="checkbox"/>	84. <input checked="" type="checkbox"/>	85. <input checked="" type="checkbox"/>	86. <input checked="" type="checkbox"/>	87. <input checked="" type="checkbox"/>	88. <input checked="" type="checkbox"/>
89. <input checked="" type="checkbox"/>	90. <input checked="" type="checkbox"/>	91. <input checked="" type="checkbox"/>	92. <input checked="" type="checkbox"/>	93. <input checked="" type="checkbox"/>	94. <input checked="" type="checkbox"/>	95. <input checked="" type="checkbox"/>	96. <input checked="" type="checkbox"/>
97. <input checked="" type="checkbox"/>	98. <input checked="" type="checkbox"/>	99. <input checked="" type="checkbox"/>	100. <input checked="" type="checkbox"/>	101. <input checked="" type="checkbox"/>	102. <input checked="" type="checkbox"/>	103. <input checked="" type="checkbox"/>	104. <input checked="" type="checkbox"/>
105. <input checked="" type="checkbox"/>	106. <input checked="" type="checkbox"/>	107. <input checked="" type="checkbox"/>	108. <input checked="" type="checkbox"/>	109. <input checked="" type="checkbox"/>	110. <input checked="" type="checkbox"/>	111. <input checked="" type="checkbox"/>	112. <input checked="" type="checkbox"/>
113. <input checked="" type="checkbox"/>	114. <input checked="" type="checkbox"/>	115. <input checked="" type="checkbox"/>	116. <input checked="" type="checkbox"/>	117. <input checked="" type="checkbox"/>	118. <input checked="" type="checkbox"/>	119. <input checked="" type="checkbox"/>	120. <input checked="" type="checkbox"/>
	7	4	6	3	4	3	5

7

# 目 录

导 读	( 1 )
第一章：人格测验	( 1 )
你是个受人欢迎的人吗？	( 1 )
你的命运操在谁手里？	( 6 )
你能够接纳自己吗？	( 12 )
你乐于追求变化吗？	( 18 )
你认为自己无能吗？	( 27 )
你到底是怎样的人？	( 33 )
第二章：职业测验	( 37 )
你的兴趣在哪里？	( 38 )
你的工作适合你的个性吗？	( 47 )
你喜欢做什么类型的工作？	( 54 )
你满意目前的工作吗？	( 58 )
第三章：婚姻家庭测验	( 68 )
你的婚姻美满吗？	( 68 )
你的家庭和睦吗？	( 72 )
你希望充当什么样的配偶？	( 76 )
你的性生活如鱼得水吗？	( 85 )
第四章：交往测验	( 90 )

你能接纳别人吗? .....	( 91 )
你喜欢广泛的社交生活吗? .....	( 95 )
你与同事的关系融洽吗? .....	( 99 )
你是有主见的人吗? .....	(103)
<b>第五章: 抑郁情绪测验</b> .....	(110)
你认为自己抑郁寡欢吗? .....	(111)
你喜欢标新立异吗? .....	(118)
你随遇而安吗? .....	(121)
你是抑郁寡欢的人吗? .....	(125)
<b>第六章: 焦虑情绪测验</b> .....	(129)
你担心别人说你不好吗? .....	(131)
你对别人怀有戒心吗? .....	(135)
你担心自己不讲道德吗? .....	(142)
你没有自知之明吗? .....	(145)
<b>第七章: 压力心态测验</b> .....	(151)
你的精神压力大吗? .....	(152)
人生变化带给你危机感吗? .....	(156)
哪些人和事使你心烦? .....	(161)
你很珍惜自己的身体吗? .....	(164)
<b>第八章: 恐惧心理测验</b> .....	(168)
你最害怕什么? .....	(169)
你怕死吗? .....	(173)
你怕蛇、怕公开演讲、怕受伤吗? .....	(178)
你怕看牙医吗? .....	(188)
你怕刺激吗? .....	(191)



# 第一章 人格测验

人类心灵到底有什么特质，使每一个人都绝对是独一无二的个体，而又为什么这种特质那么难以用一句话、一个理论，或者一个测验来加以明确界定？科学的力量正汇集在物理世界中一切伟大的奥妙现象——从宇宙的起源到生命的生化奥秘——的同时，人类的人格问题仍然令人摸不着头绪。

尽管在理论方面，有关人格问题的争论极大，一项精确有用的人格测验科学还是发展出来了。欲测定某种行为特质以及分析个人人格的各个不同层面，不再是一件办不到的事。这些测验的建构是经由深思熟虑、许许多多的实验与极其严谨的标准而来的。每一个测验的可信度和意义，都是科学的。使用测验以找出自己的优缺点所在，是可以获致自我了解的，有时还会使你的人格产生积极正向的改变。

## 你是个受人欢迎的人吗？

下面许多有关个人态度与特质的话句。请阅读每一句，然后就你个人的情况，以“对”(✓)或“错”(×)作答。最好是凭第一次判断来回答，不要对任何一道题思索太久。请将答案划在每题前面的空格上，以方便计分。