

成功学大师安东尼·罗宾的潜能开发训练，
帮助您登上财富与事业的颠峰。

激发心灵潜能

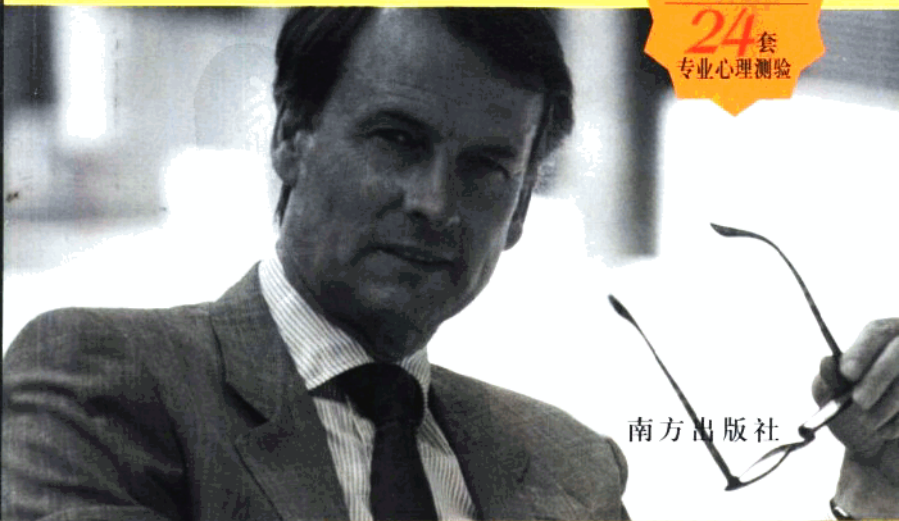
Inspire Mental Potential

本书作者是从事心理测评和潜能训练的专家，他每年接纳的咨询者和培训学员有数千之多，藉着精彩的实例和卓有成效的心理调适，帮助更多的人树立自信，改善人生品质，在自我突破的过程中享受成功与快乐。

朱 畅 (Hannon) / 著

独家授权

24套
专业心理测验



南方出版社

前 言

一粒种子,你可以把它放在你的掌心里,它也许只能填入你手掌的纹线,但是你无法预料这粒种子未来会成为什么模样。你可以把它放在一个玻璃盒子里时常欣赏,你也可以用这粒种子去逗玩鸟儿,当然你也可能把它埋到土里,使之生根发芽。

一粒种子,当它开始生根发芽的时候,才真正开始了自己生命的旅程,但是这还没有结束。假如你忘记了及时浇水,种子可能因枯干而只能缓慢地自我挣扎;或者你想让它成为一个盆景,而用瓦块、木棍和绳索修改种子的线条,那么它只能低矮蜿蜒,或者曲折变态。

一粒种子,它包含着的力量,不是你可以预料的。它可能会长成高度超过 100 米,半径超过 4 米的红杉树;它的未来,也可能只是两寸长的苔草。

而你就是一粒种子,你的未来并非你可以预料,你的潜力也同样深不可测。

你可以成为你想要成为的人。

隐士和野兽

从前,在苍翠的山岭间住着一位隐士。他是个精神纯洁和良心清白的人。大地上的一切走兽和天空里的一切飞禽都成双

成对地来到他的面前，他就对它们讲话，而它们也心悦诚服地听他讲话。

有一天隐士讲到爱情的时候，一头豹抬起脑袋对隐士说道：“你既然讲到恋爱，先生，请告诉我们，你的伴侣在哪儿呢？”

隐士说：“我没有伴侣。”

于是，在飞禽走兽群里腾起了大为诧异的喧哗之声，他们开始唧唧喳喳的相互议论，“他自己对此一无所知，怎么能给我们讲恋爱和结婚呢？”它们都悄悄地鄙夷地走掉了，剩下隐士孤零零一个人。

那天夜里，隐士脸孔朝下倒在席子上，接着就捶胸痛哭。

这个来自纪伯伦《先知》里面的故事，总是让我一读再读。我想起很多事情，其中包括一个词——夸夸其谈。如果一个人说的事情，自己没有体验过，那么就是在夸夸其谈。我还想起另外一个词语，就是自欺欺人。很多人相信自己掌握了真理，有的人以为自己是权威或者聪明人，他们希望以此获得别人的信任，满足的却是他们自己的私心。每个孩子都是真诚的（正如上面的飞禽走兽一样），但是当一个人开始成长，他（她）的内心就会每天不知不觉地发生变化。当你40岁的时候遇到自己在7、8岁时的玩伴，那一刹那，你才能明白自己的变化有多么吓人，你看不到自己，但是你会看到一个曾经和你一样的人的改变。当你长大的时候，你就注定了要和真诚越来越远……

世人有太多的虚伪，对于婚姻高谈阔论的感情专家，自己的婚姻却是一团糟；每天给人做心理咨询的人，自己最后却要去自杀；就像电影里演的那样，四处宣言廉洁守法的官员，可能自己就是一个大贪官。我自己也常常忘记了自己在做什么——我一边说，一边打量坐在我面前的人，看看他（她）的反应，后来我闭

上了眼睛,仿佛独自坐在那里,仿佛在喃喃自语。大家坐下来向我诉说,可能花掉一点时间,但是希望带走的是快乐。每天都有一个庆幸,每天都有人对我致谢,但是我却越来越不能开口。我想真理、人生以及每天的生活,都是一样的,需要用心去体会……

真理和经验

有时候走在路上,看到男男女女的,心里会想:世界上痛苦的人其实并不很多,完美的爱情也到处都是,可惜我自己每天遇到的都是一些麻烦的特例。每天我都在答复各种的心理求助信件,人们说的很对,网络可以让人敞开心扉。我想,自己要说的东西,并不是真理,而只能说是一些经验的累积。很多东西,换一种环境,可能就会变得不合适了。一年里,我要回复 3000 多封和心理疑难有关的信件。也许这个世界上真理离人们很遥远,但是经验就在你的身边。经验不一定可靠,却很实用。

写一本能被大家都认同的书并不是很容易的事情,尤其是要写一本试图帮助人们发现自己的力量的书。这里花了我不少的时间,虽然我打字的速度很快,同时各种内容都装在我的脑子里,但是如何把这些内容用一种你能直接理解的方式表达出来,却很费心思。

测验与辅导

在这本书里,心理测验只是一个简单的开始,让我花费更多精力的,是那些测验以后的分析,这是一本注重“评估”的书,重要的是该处理好测验以后的事情。

写作的过程中,我每天仍继续做很多的心理辅导,经常是做完辅导以后马上就接着写文章,以至最后往往在写作的时候混

用了咨询的风格,好象你就坐在我的面前。我想这样未尝不是一件好事情,至少可以拉近你我之间的距离。这应该是一本切近生活实际的书,对于你解决生活中正在发生的一些麻烦有所帮助。

对于心理测试本身,我很有自信,这些年的研究和实践经验,使我体验到了测验之中微妙的内涵。但是对于心理分析,其实是各种因缘把我从原来的现场咨询推到了从事网络心理辅导的位置。数年来咨询的各种案例,让我有了一点积累,觉得这些东西可能会对大家有用。这些感悟和经验之谈,目的只是帮助你最快的解决问题而不是建立什么理论。假如在阅读中遇到任何的疑问,都可以给我写信一起讨论。

假如你需要了解心理测试的更多细节,可以阅读专门讨论心理测试的书(在我提供的附录那里有一张书单可以满足你的需要)。

感谢和希望

感谢导师的信任,让我能够像野草一样自由发展;

感谢无数朋友愿意让我一起分享他们心底的秘密,谢谢你们提供的很多案例;

感谢女友对我深深的爱;

感谢给我写这本书有很多鼓励的朋友们!

希望这本书能够让你更加快乐!

希望我能继续为大家服务!

朱 畅

2002年2月于北师大

关于作者

Introduction

朱畅，心理学博士，主要研究领域为能力测评、人类智力、荣格心理学、网络心理学等。目前致力于创造力的评估与培训，并协助国内外大型企业实施员工素质测评及培训。

1998年开始创办阿尧咨询网(www.ayao.net)，为个人免费提供各种方式的网络心理辅导服务。随后创办了一流的心理测验网(www.psy-test.net)，提供专业网络心理测评与培训服务，努力促进人们的自我了解与自我发展。

作者E-mail:hannon@263.net

更多本书活动信息，请访问：

<1> <http://www.ayao.net/book/3/>

<2> <http://www.TESTcn.com/book3/>

Inspire Mental Potential

成功学大师安东尼·罗宾的智能开发训练，
帮助您登上财富与事业的巅峰。

激发心灵潜能

Inspire Mental
Potential

安东尼·罗宾，第一位被《时代》杂志列入世界名人榜的激励大师
全球畅销书《成功学》作者，全球著名演说家，激励了无数人
《成功学》作者，全球著名演说家，激励了无数人

《成功学》作者，全球著名演说家，激励了无数人

《成功学》作者，全球著名演说家，激励了无数人



安东尼·罗宾

安东尼·罗宾

责任编辑：卢荆林



COVER DESIGN TEL: 010-62631407

装帧设计：蒋宏工作室 · 马红胜
JIANGHONG STUDIO

**成功学大师安东尼·罗宾的潜能开发训练，
帮助您登上财富与事业的颠峰。**

24 套专业心理测验目录

1	激情测验	21
2	快乐感测验	35
3	神经质测验	51
4	创造性测验	65
5	远见能力测验	79
6	控制力测验	93
7	睡眠障碍测验	107
8	焦虑感自评测验	123
9	酒精上瘾测验	137
10	网络上瘾测验	141
11	依赖性测验	157
12	坚强性测验	173
13	道德感自评测验	187
14	大脑偏向测验	203
15	积极性测验	215
16	工作价值取向测验	231
17	工作角色偏向测验	237
18	工作灵活选择测验	243
19	工作对象态度测验	249
20	神经类型职业匹配测验	255
21	爱情态度测验	277
22	金钱观念测验	293
23	自杀态度测验	307
24	性态度测验	319



第一部分 开 篇

第一章 评估你的潜能

现代人已不满足于了解自己潜在的心灵秘密，而且还希望能调整自己的心态或者能力，每个人都希望能让自己的心灵处于自己希望的位置或者状态。了解自己的心灵只是一个开始，更重要的事情在于如何能够改变自己，以便让自己成为自己想要成为的人。

心理测验能为你做什么…………… (3)

做了心理测试以后你还能得到什么…………… (5)

你可以了解自己潜能的秘密吗…………… (6)

第二章 你也能理解的心理测验理论

心理测验其实不像常人想象的那么神秘，事实上它们看起来相当简单，但是设计一个真正有效的心理测验，绝对是一件极其有艺术性的事情。

平常是什么样子的…………… (9)

心理测验有多可靠…………… (11)

心理测验的误差大不大	(12)
------------------	------

第三章 关于这本书

这本书里涉及到的所有内容，相信任何一个人都可以明白。书中尽量避免使用任何的数学公式——如何使用了，也是为了帮助读者更好的理解而不是增加阅读障碍。思想应该是直接的，如果加上了很多的修饰，就会让思想失去了力量。

写这本书的目的是什么	(14)
如何阅读这本书	(15)
如何更好地使用本书提供的心理测验	(17)
网络支援	(18)

第二部分 潜在的情绪

第四章 你是一个有激情的人吗

许多人都对生活缺乏激情，没有希望，从来不会渴求成功。他们作为世界的冷眼旁观者，只是时间的随从，机械地重复着每天的生活，甚至不曾想到试着去打破常规。但是激情有一种奇异的力量，能够使你那些原本觉得不可能的事情亦成事实，让你最后梦想成真……

激情是伟大的力量	(25)
真诚的看待自己	(27)
把挑战看作机会	(29)
一条大鱼不适合呆在一个小池塘里	(31)

第五章 你要的快乐来了吗

愚者认为幸福在很远的地方，智者认为幸福就在他的脚下。

不要给快乐附加太多的条件	(39)
快乐和不快乐，只是感觉上的差别	(41)
快乐离你没有多远	(43)
快乐不是别人给你的	(45)
你也可以获得自己的快乐	(47)

第六章 你是一个神经质的人吗

神经质并不像人们想象的那样糟糕。这不是一种病症，只是表明一个人的特点。有的人可能会问为什么不把神经质放到心理健康那里，神经质是一种心理疾病吗？

你可能也会有过激的反应	(55)
神经质绝不像你想象的那样糟糕	(57)
神经质并不好玩	(59)

第三部分 潜在的能力

第七章 创造力

创造的出现，如同火焰一样的让人燃烧。就像病入膏肓的人突然又精神百倍，一个失去自信的人又开始向前奔走。创造的出现，改变了一个人。

创造和你的个性有关系	(69)
每个人都具有创造性	(70)
人们其实害怕改变	(72)
创造是一种冒险	(73)
只是需要换一个角度看问题	(74)

把创造变成自己的爱好	(76)
------------------	------

第八章 你是一个有远见的人吗

人生就像捣腾股票一样，有的人看到的是股价一会儿上升，一会儿下跌，但是另一些人可以看到未来的股票什么时候上升，什么时候下跌。因为看东西不仅是用眼睛，更要用心。

无意识的推断	(83)
在变化中发觉一个结果	(85)
需要一点耐心	(86)
买低卖高	(88)
控制你的欲望	(90)

第九章 你能控制自己的生活吗

你不能控制太阳从什么地方升起，你也没法控制让别人爱上你，但是你可以控制自己每天高高兴兴地起床，认真地做人。

请不要让自己失控	(97)
强制症	(99)
相信命运	(100)
更好地控制自己的生活	(101)

第四部分 潜在的健康

第十章 你的睡眠有效吗

著名的意义心理学家弗兰克曾经被关在奥斯维辛集中营里达数年之久，他说集中营里面没有失眠这一说，大家挤在没有枕头的木板床上不管姿势有多难受，都可以马上入睡。

你对自己的睡眠了解多少·····	(111)
不想起床·····	(115)
发现自己的睡眠问题·····	(117)
解决你的睡眠障碍·····	(119)

第十一章 你是否会陷入一种焦虑

焦虑不是一个开始，也不是一种原因，而是一种结果。焦虑和快乐一样，很大程度上是由你自己的生活态度所决定的。

你的态度决定你的焦虑·····	(127)
你很容易对未来感到焦虑·····	(128)
发现自己焦虑的原因·····	(130)
你可以摆脱焦虑·····	(134)

第十二章 你也会上瘾吗

几乎没有人能够真正抗拒上瘾，一开始可能只是生理的依赖，但是逐渐地会变成一种心理上瘾，对酒精、药物甚至毒品是如此，对计算机、网络以及一般的生活习惯也是如此。

你一定不肯承认，自己很容易就上瘾了·····	(145)
那种物质悄悄麻木了你的神经·····	(147)
喝酒也能上瘾·····	(150)
网络上瘾·····	(153)

第十三章 你有依赖性吗

所以要依靠别人的原因，往往是因为自己一个人的力量不足以完成某个事情，或者就是不愿意独自去做这个事情。

依赖并不一定是个错误·····	(161)
-----------------	-------

一个想要重新开始的人·····	(163)
喷泉的高度无法超过它的源头·····	(164)
你的优势会让你更加自卑·····	(165)
有一种可怕的疾病，叫做“疼痛”·····	(167)
你可以更自信·····	(168)

第五部分 潜在的个性

第十四章 你足够坚强吗

假如你坚强一点，那么压力就相对轻一点。

生活之中压力无所不在·····	(177)
让别人帮助你·····	(179)
了解自己的价值·····	(181)
把生命握在自己的手心·····	(183)
恐惧里面有一种能量·····	(183)
你也能坚强起来·····	(185)

第十五章 你是个好人的吗

只有当我们认识到人具有正反两面，只有在那时，我们才成为真正的人。

做好人真难·····	(191)
不做坏事不等于就是好人·····	(192)
多数好人也许并不快乐·····	(193)
反社会者·····	(195)
无力做好人·····	(195)
好人应该是快乐的·····	(197)

世界不存在绝对的公平·····	(198)
如何除掉旷野里的杂草·····	(200)

第十六章 你喜欢大脑的哪一部分

大脑的每个部分都很重要，但是每个人并不是均匀地使用大脑的各个部分。每个人的性格都有偏爱，在使用自己的大脑时也是如此，有些人更喜欢用自己的左半脑的语言中枢思考问题，另外一些人可能更加喜欢用自己的右脑发挥自己的想象力。

大脑的这一半与那一半·····	(207)
理解和利用你的脑型·····	(211)
开发或者改变你的脑型·····	(212)

第十七章 你是一个积极的人吗

有时候，我们的命运类似冬天里的果树，谁会想到它的枝还将再吐绿开花。但我们期待着，也知道它会。

积极态度并非天生·····	(219)
隐含的负面评价·····	(220)
认知疗法让你成为自己的医生·····	(222)
找到你真正的感觉·····	(224)
给消极想法一个回击·····	(225)
采取行动，重建积极·····	(225)

第六部分 潜在的兴趣

第十八章 你喜欢什么样的工作

我们并不总是为了钱而工作，只有自己喜欢的工作，才能真正激发

出一个人的积极性和创造性，也才能让人拥有价值感。

什么是好的工作·····	(265)
你能培养自己的兴趣吗·····	(267)
工作态度有多重要·····	(269)
你可以干活不要钱吗·····	(270)
工作压力很痛苦吗·····	(271)

第七部分 潜在的态度

第十九章 你如何看待自己的爱情

真实的爱情如同鬼魂，大家都谈论这种东西，但是很少有人看见过。

自然而然地爱上一个人·····	(281)
爱情的本质是很浪漫的·····	(283)
你可以爱上任何一个人·····	(286)
婚姻只是一个开始·····	(287)
你也会网恋·····	(290)

第二十章 你在金钱面前的样子如何

如果一个人追逐金钱，他是金钱狂；如果他保有金钱，他是资本家；如果他花钱，他是花花公子；如果他不想办法获取金钱，他是缺乏雄心壮志；如果不劳而获，他是寄生虫；如果他毕生劳苦而积蓄金钱，人们说他是傻瓜，认为他白活了一辈子。

金钱的力量·····	(297)
人们不愿意承认自己有虚荣心·····	(299)
在钱面前，显露真实的自己·····	(300)