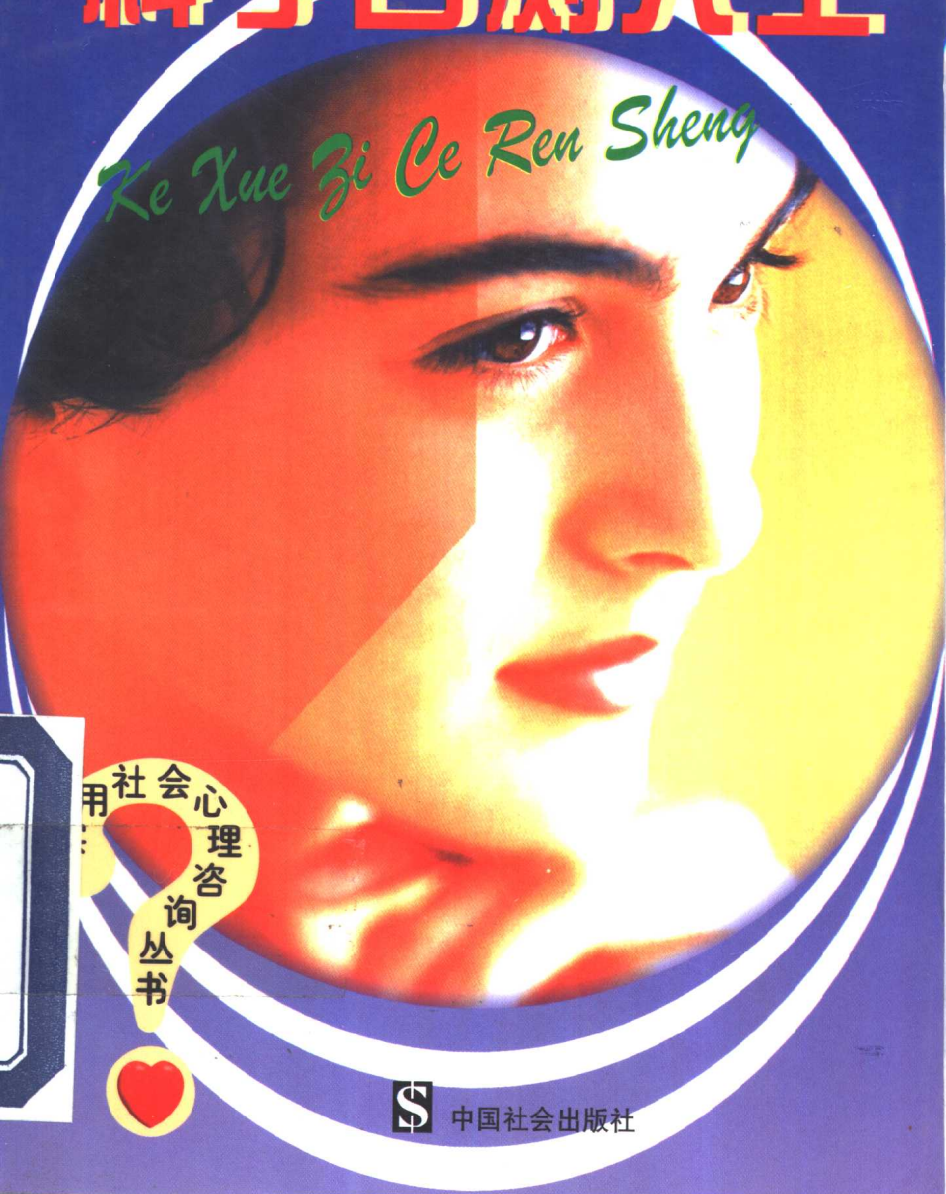


科学自测人生

Ke Xue Zi Ce Ren Sheng



社会心理
咨询
丛书



中国出版社

实用社会心理咨询丛书

科学自测人生

主 编 高志敏 郭玲格

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学自测人生/高志敏, 郭玲格主编. —北京: 中国社会出版社,
1998. 10

(实用社会心理咨询丛书)

ISBN 7-80088-529-1

I. 科… II. ①高… ②郭… III. 心理测验 IV. B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 14150 号

实用社会心理咨询丛书

科学自测人生

主 编: 高志敏 郭玲格

责任编辑: 宗 和

责任校对: 方 圆

责任印制: 侯继刚

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 66051713 传真: 66051713

印 刷: 北京牛山世兴印刷厂

经 销: 各地新华书店

开本印张: 787×1092 1/32 10.375

字 数: 220 千字

版 次: 1998 年 10 月北京第 1 版第 1 次

ISBN 7-80088-529-1/C·165

定价: 11.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

前 言

社会主义市场经济的确立与发展,给所有社会成员提供了平等发展的机会。同时,也使社会成员之间的竞争日益加剧。为了实现自己的目标,每个人都必须驾起生活之舟在波涛汹涌的商潮中,竞敢争渡,奋力搏击。

我们看到,同是拼搏,结果却大不相同。有的人穿激流、绕险滩,乘风破浪到达了胜利的彼岸,从而成为事业上、爱情上的佼佼者。但也有不少人的生活之舟刚刚驶出就遇上了麻烦、或颠簸不前、或中途搁浅、更有的在激流险滩中触礁翻船,不用说,这些朋友无论在事业上爱情上都难尽人意。比如在事业上他们不得志、不顺心、“喝口凉水也塞牙”;在经营上多亏少赚,甚至只亏不赚,别说当大款做大腕了,屁股后面还经常追着讨债人;至于在情场上则更是“别有一番滋味在心头”。谈朋友今天和这个吹了,明天又被那个甩了,大好时光总是在失恋中苦撑。即使结了婚也难品尝到夫妻之间的特有甜蜜,到头来只好说声“拜拜”。

同是一个天,同是一个地,为什么会出现如此荣辱迥异的情况呢?他们还能不能时来运转呢?这只能从每个人个性心理特征的认识和把握上去寻找答案。

现代心理学研究表明,每个人在心理发展上是有差异的,这种差异有的从出生时就存在,以后随着生活实践、社会环境以及所受教育不同而日益扩大。这些差异表现在理想、信念、

兴趣、爱好以及气质、性格、能力等方面又各自不同,这些不同又总是和一个人的职业选择、为人处世、个人交往、生活方式以及恋爱、婚姻、家庭等诸多领域有内在的联系。而这一切又构成了一个人命运的全部或大部内容。心理学家认为,每个人都应当了解自己个性心理特征,但遗憾的是,在人群中特别是在年轻的人群中,有相当多的人对自己个性心理特征及其差异若明若暗,或根本不认识不了解。试想,在各行各业竞争日益激烈的今天,对于自己的个性心理知之甚少,甚至一无所知,又怎么把握自己的命运呢?一个不能把握自己命运的人,又怎能奢望做事业上 and 爱情上的强者呢?我国历史上著名的军事家孙子曾说,“知己知彼,百战不殆”,而要“知彼”,首先应该“知己”,离开“知己”,“知彼”也就成了无源之水,无本之木。

说到“知己”,说到认识自己,我们想起了古希腊哲学家泰勒斯的名言“人最困难的事情是认识自己”,我们领袖毛泽东也有“人贵有自知之明”的告诫。可见,即使有了认识自己的愿望,要做到真正认识了解自己也并不那么容易。那么,我们怎样认识自己呢?我们不能只靠个人去逐一摸索,那样不仅浪费年华,也容易走弯路而延误成功机会;我们也不能靠算命先生和“测字大师”的箴言,因为这些“箴言”充其量也不过是几句左右逢源模棱两可的安慰话,我们应借助于现代科学的心理测量方法。为此,我们编写了《科学自测人生》一书,献给大家,它可以帮助你尽快地、全方位多角度地认识自己,了解自己,从而把握自己的命运,在人生之路上扬帆疾进,在商潮搏击中“发发发”。

社会就是战场,要想百战百胜,就必需知己知彼。因此,本书不仅适宜于青年人阅读使用,也适宜于中年人老年人阅读

使用,本书除用来测量自己外,还可用来帮助测量你的朋友、恋人、爱人,为他们分忧解愁,帮他们从挫折和失败中奋起,尽快来个时来运转。

心理测验在发达国家倍受青睐,在国内许多领域,如求职择业、恋爱、婚姻等领域也逐步成为认识自己的重要途径,为了使每个测试更加准确,更加有效,请你记住以下忠告。

1. 做每项测验,一定要诚实回答,不要考虑正确与否,只有诚实才能反映个体差异。

2. 每个测验要按规定时间完成,没有规定时间的也要抓紧时间完成。

3. 每项测试题均经精心设计,都是筛选某一方面问题的集合,读者应在清楚理解题目之后再做回答。

4. 每个测题一般有3~4个答案,有的题提供的是(同意)、否(不同意),应试者在做题时,请在符合或接近自己观点中选择一个,对“是”“否”发生疑问时,可回答“吃不准”、“有时”,或“介于两者之间”。

5. 测试时要按顺序,题没做完之前不要查分,也不要看后面的评析,做题应独立完成,不要与人商量。

参加本书写作的有(以下以姓氏笔画为序)丁里村、王贵英、李一曼、高学庆、田子强、牛丽宇、强向东、高天云、李祝平、孙志霞、高学哲、张淑贤、郭永辉、高学杰、郭玲格、赵镭。全书由高志敏统稿。

作者

目 录

性格测验

性格对一个人的命运和前途的影响	(1)
测验你的性格是内向还是外向	(2)
测验你的性格是独立型还是顺从型	(7)
从你描绘的房子看性格	(13)
从秀子姑娘受辱看性格	(14)
从女士的发型看内心	(17)
从坐姿判断女士性格特点	(19)
从手势看男士性格	(22)
从手势看女士性格	(23)
从度假方式判断性格	(24)
从排行看性格	(28)
你是一位强者吗	(30)

气质测验

测测你的气质类型	(37)
测测你的调节能力	(41)
测验你是个急性子吗	(45)
测验你的羞怯心理	(50)
测验你敢冒风险吗	(55)

测测你驾驭情感的能力	(60)
测验你的心理耐冲击能力	(66)
测验你的忌妒心理	(71)
测验你是否成熟	(76)
测验你的应付事变能力	(80)
测验你有幽默感吗	(85)

基本能力测验

测测你的智商	(89)
测验你的记忆力	(103)
测验你的注意力	(105)
测验你的观察力	(110)
测验你的创造才能	(114)

求职择业测验

测验你的成就欲	(118)
测验你的择业倾向	(122)
你适合“跳槽”吗	(124)
测验你能升职当官吗	(128)
测测你适合“下海”吗	(133)
测验你会处理“腻味”事吗	(136)

交际应酬测验

你善于与人交谈吗.....	(142)
你能为对方留下最佳印象吗.....	(146)
测验你和邻里的关系.....	(150)
测测你的窥心术.....	(155)
测验你的人际关系.....	(159)
测验你的公众形象.....	(165)
测你的劝说术.....	(170)

生活与健康测验

测验你的生活方式.....	(175)
测验你真的健康吗.....	(179)
测验你来年安泰吗.....	(185)
测验你的心脏功能.....	(187)
测测你会消忧解愁吗.....	(192)
测测你能大难不死吗.....	(196)

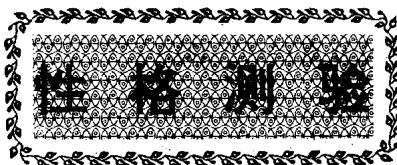
恋爱测验

测测你的魅力.....	(201)
测验你的恋爱观.....	(205)
测验你征服异性的技巧.....	(211)
你能否防止男友的“小动作”.....	(217)

测验你与恋人的心理距离.....	(221)
你和恋人的兴趣相投吗.....	(226)
测验你恋爱之果甜美吗.....	(229)
测验你求爱时机是否成熟.....	(234)
测验恋人是否要甩掉你.....	(239)
你能正确对待失恋吗.....	(245)

婚姻家庭测验

测验你吃醋吗?	(250)
测验你的洞房上空布有阴霾吗.....	(254)
请为你的丈夫打分.....	(259)
请为你的妻子打分.....	(264)
测验你会“撒娇”吗.....	(268)
测验你和配偶吵架有术吗.....	(273)
测验你的功夫术.....	(278)
测验你的他(她)有“小蜜”吗.....	(281)
测验你的家庭机能稳定吗.....	(286)
测验你了解自己的孩子吗.....	(290)
测验你教子有方吗.....	(296)
你溺爱孩子吗.....	(305)
测验你会批评孩子吗.....	(310)
测验你和子女的感情融洽吗.....	(314)
学龄前儿童智力测量.....	(319)



性格对一个人的命运和前途的影响

为什么这样说呢？这是因为性格对于其他个性心理比如兴趣、气质、能力等，是互相影响的，而性格在它们中间又起着核心的作用。比如，性格左右着兴趣的发展方向，气质在性格作用下，积极的方面得到发展，消极的方面得到抑制。性格不仅制约着一个人能力的发展方向，还制约着它的发展水平。一个好的企业家，他学习的自觉性、积极性的品质决定了他能力的全面发展，并不断提高自己能力水平，从而干出出色成绩。纵观古今中外，凡是干出一番事业的人包括伟人、名人，都能从他们的性格中找到支点。

我们知道，性格不是天生的，而是后天形成的，尤其是青年人可塑性很大，即使是成年人也有可塑性。既然如此，就请你参加性格测验，并在接受测验以后，进行优化，保留发展您性格中好的一面，不断克服，重建不好的一面，使自己的性格品质更完善，使自己命运更美好。印度有句古谚：“播种行为，

收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运”。为了迎接美好命运的收获，让我们共同从身边的小事做起，坚持不懈，努力塑造和优化自己的性格吧。

测验你的性格是内向还是外向

心理学家根据心理倾向把人的性格分为内向和外向两种类型。这种划分方法在现实生活中有依据吗？你只要看了下面这个发生在霞光剧院门口的小故事，就可以自己得出结论。

这天，霞光剧院的演出铃拉响了，几分钟后，四位观众姗姗来迟，守门员按照规定，不准他们入场。

先来一步的小张与值班人员吵起来，他争辩说，这不是他的过错，是公共汽车塞车，他此时入场不会影响任何观众。两人争得面红耳赤，差点要动武。

比小张来得稍晚一些小刘见此光景，立刻上前帮值班员伸张正义，批评小张无理取闹，值班员还没反应过来，他就溜进去了。

差不多同时到达的小温看到这种情景，心想，头一场不一定精彩，不如趁此机会到附近商场逛一逛，到幕间休息时进也不迟。

最后来的小谢沮丧地说：“好不容易来看场戏，还没看成，真倒霉”，说罢扭头回去了。

怎么样，当你看完了这四个小伙子在戏院门口的表现后，是不是会同我一样得出以下结论呢？四个人的心理活动各不相同，他们分别涂上了个人独特的色彩：小张精力充沛，性情急躁，易于冲动；小刘则敏感活泼，心胸开朗，反应迅速，活动能力强。小张、小刘两人的性格具有较明显的外向性。而小温

和小谢则显得稳重,沉默寡言,不善交际,情绪也不易外露,应该说,他们二人的性格属于内向型。由此也可以看出各自不同的性格,得到了不同的收获。

那么,怎样知道自己的性格是外向还是内向呢?你只要回答以下几个问题就会知晓。

试题 1

一遇到不顺心的事就感到沮丧,常认为自己生来大概命运就不好。

- A. 否。
- B. 是。
- C. 不确定。

试题 2

一旦拿定了主意,决不轻易改变。

- A. 是。
- B. 否。
- C. 不确定。

试题 3

到商场购物,在琳琅满目的商品面前,常踌躇不决,拿不准买哪种好,买回去后又有点后悔。

- A. 否。
- B. 是。
- C. 不确定。

试题 4

对自己抱有信心,即使把事情办错了也不怎么在乎,因为你一向认为失败是成功之母。

- A. 有时如此。

B. 是这样。

C. 不是。

试题 5

喜欢讲究,平时注意自己的衣着整洁,经常把房间收拾得整整齐齐。

A. 不确定。

B. 不是。

C. 是。

试题 6

兴趣不长久,能干的事情就干,不好干的事就考虑其他路途。

A. 不确定。

B. 是。

C. 否。

试题 7

平时遇到不愉快的事情时,总是闷在心里,不愿意和旁人诉说。

A. 是。

B. 不确定。

C. 否。

试题 8

对自己的专长比较欣赏,并总想寻找机会在众人面前露一手。

A. 不是。

B. 不完全是。

C. 是。

试题 9

很注意自己的形象,更关心旁人怎样评价自己,有时瞅见一伙人悄声说话,心中就犯嘀咕:这帮人是否在议论我。

- A. 是。
- B. 有时如此。
- C. 不是。

试题 10

善于言谈,即使在大庭广众面前也能畅所欲言。

- A. 是。
- B. 不是。
- C. 不确定。

试题 11

考虑事情仔细慎重,总是三思而后行。

- A. 不是。
- B. 是。
- C. 不确定。

试题 12

《红楼梦》中有许多惹人喜爱的女子,如果让你从以下三人中选择朋友,(只考虑性格,不考虑其他因素),你首选的是:

- A. 史湘云。
- B. 林黛玉。
- C. 薛宝钗。

计 分 表

题 号 \ 答 案	A	B	C
1	5	1	3
2	5	1	3
3	5	1	3
4	3	5	1
5	3	5	1
6	3	5	1
7	1	3	5
8	1	3	5
9	1	3	5
10	5	1	3
11	5	1	3
12	5	1	3

B:12~22分 C:23~46分 A:47~60分

评析与赠言

A. 外向型

你情绪饱满,朝气蓬勃,对周围人的心情体验深刻,理解准确,又善于表达自己的感情,如选择公关、秘书之类职业,最易于出成绩,如果你身材匀称,五官端正又喜欢表演艺术的话,也可献身影视事业。

你在爱情上大胆而热烈，容易落入情网。你要注意的是对恋人多做持续性观察，即使对方已醉心于你，也不要偷吃禁果，你要知道，一见钟情多是开始心醉，继而心碎。此外，由于你的行为易受情绪所左右，容易加入追星族队伍。

B. 内向型

你在为人处世冷静稳重，朴素无华，再加上你喜怒不形于色，所以在人际关系上不致栽芒种刺，这样可保你一生平安。在事业上你能专心致志，刻苦耐劳，又善于动脑子，比较容易取得成功。在爱情上，你选择伴侣的途径最好是青梅竹马，切勿一见钟情，这是因为你表达爱情方式是内藏式的热水瓶，而不是外露的暖水袋。你的不足是交际面不广，有时还有点缺乏信心，希望你积极适应周围环境，广交朋友，如有可能最好选择一位热情奔放的异性做伴侣。

C. 两向型

你合情合理，急缓适度，处世的公式是智慧加生活，你在生活上虽然能比较讲究，但不追求时髦，在寻找伴侣的途径上，你不会一见钟情，也较少青梅竹马，常常是在同学、同事的长期接触中建立友情，从友情中发展为爱情，可以预测，你的婚姻是幸福的。

测验你的性格是独立型还是顺从型

心理学家按照独立程度把人分成独立型和顺从型。他们认为这两种人对外来信息加工的方式是不相同的，独立型的人不易受外来事物干扰，他们具有坚定的信念，能独立判断事物，并易于发挥自己的力量。顺从型的人则倾向于以外在参考物作为信息加工的依据，他们易受附加物干扰，往往不加批判