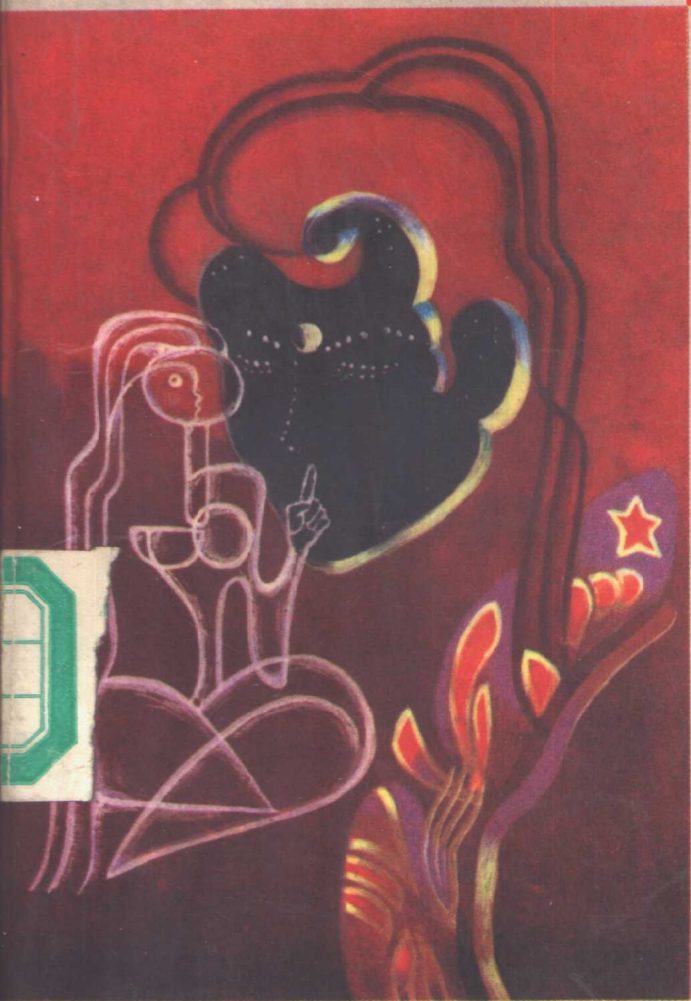


朋友译丛



你了解自己吗

——自我人生测试

秦梦 编译

中国工人出版社

你了解自己吗

——自我人生测试

中国工人出版社

你了解自己吗？

——自我人生测试

蒙 亮 编译

中国工人出版社出版发行（北京安外六铺炕）

新华书店北京发行所经销

北京印刷二厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张11.875字数253000

1990年4月第1版 1990年4月北京第1次印刷

印数：1~12210册

ISBN 7-5008-0556-X/B·47 定价：3.65元

前 言

人乃世间万物之灵。人类自出现在这个星球以来，即开始探寻自然之奥秘。同时，亦不断对人自身做各方面的求索。由此，自然界日益改观，人类亦随之进化。

记得有这么一段话说得极好：比大地宽广的是海洋；比海洋宽广的是天空；比天空宽广的是人的心灵。确乎斯言。所谓“人心难测”，从某个层面和角度来说，此话不假。再进一步说，人自身的其他方面，又何尝易测？对他人如此，对自己亦然。

假如真有永恒事物存在，则人类不懈求索的精神当属其首。虽有种种局限，人类从来就乐此不疲，锲而不舍，从未驻足。而人对自身的认识与了解，吸引了一代又一代智者，亦造就了一代又一代哲人。于是，这就有了从心理、生理、精神分析、行为、性格、智力等不同角度的对人的各种各样的形形色色的分析与研究。其中，自我测试则成为一条既具有科学性又富于趣味性的了解自我的“捷径”。

自然，所谓“捷径”者，并非信口雌黄或随手涂鸦。自

我测试是目前国际上十分流行的一种具有一定科学性和实证价值的测试方法。它以心理学、生理学、医学、精神分析学、社会学、行为科学等学科的最新研究成果为依据，综合、归纳了大量经长期实验总结得出的结论和规律，并在此基础上相应制定出一套科学且行之有效的测试标准。虽然我们还不能断言这种测试方法百试无误，百测不爽。但是，在相对客观和真实的情态下，进行这种自我测试，可以激起并诱发人对自身的思考、剖析和判断，从而在某种可信的程度上认识自我、了解自我，藉此达到自我启示、自我说服、自我治疗和自我教育，进而调整人生轨迹，修正进化趋向，使自我更臻完善，使生活更富情趣。经无数例实验证明，这是可能亦可行的。而且，在测试过程中，充满了情趣，不失为一种有益于身心的娱乐。

本书测试材料主要编（译）自国内（外）各类报刊，在编排上稍作调整。由于问题与答案相接，我们有理由要求：读者在作自我测试时，除了应自觉持客观求实的心态外，在测试行为上亦应自觉采取相应的制约，以尽可能避免取巧或依赖的心理习惯，使自我测试名实相符，更具科学性。我们希望测试者据实回答问题，先作出自己的判断和选择，再与正确答案对照。

参加本书工作的有秦顺桢、秦春、蒙钢、蒙平。此外，对向红笳师的援手之谊，王红曼君的慨然相助，部分材料原译（作）者的辛劳，皆不欲或忘，于此谨表谢忱！

朋友，你是否了解自己？请来一试。

主编 蒙 宪

1988年6月于北京

目 录

前 言	1
1. 怎样判断自己的性格类型?	1
2. 你了解自己的性格吗?	4
3. 你的性格是内向还是外倾?	11
4. 你知道自己是什么气质吗?	14
5. 你的生活情趣如何?	18
6. 你的人缘怎么样?	21
7. 你是一个坚强的人吗?	25
8. 你自己的修养如何?	29
9. 你是一个稳重的人吗?	31
10. 你是一个宽宏大量的人吗?	34
11. 你的自制力如何?	37
12. 你有几分克制能力?	40
13. 你的度量有多大?	44
14. 你是否咄咄逼人?	47
15. 你知道如何克服自卑感吗?	50

16. 你羞怯吗?	55
17. 你知道哪些行为最令人厌烦?	58
18. 你的思维方式属于哪一种?	60
19. 你知道自己的心理适应性吗?	65
20. 你是否需要心理治疗?	72
21. 你具有获胜的心理吗?	78
22. 你的用钱是否符合心理卫生?	82
23. 你知道自己的审美观吗?	85
24. 你最喜爱的颜色意味着什么?	89
25. 你如何评估自己的能力?	92
26. 你在日常生活中是强者吗?	99
27. 你知道自己的创造潜力吗?	104
28. 你能发挥“自我潜能”吗?	106
29. 你知道怎样鉴别自己的语言才能吗?	110
30. 你适合做哪项工作?	112
31. 你知道自己的处世能力吗?	115
32. 你知道自己属于哪种社交能力类型吗?	118
33. 你善于与人交谈吗?	121
34. 你知道自己信手涂画的潜因吗?	124
35. 你知道别人对你的看法吗?	126
36. 你可曾经常保持青春的感受力?	130
37. 你了解自己的自学能力吗?	133
38. 你是否敢冒险?	136
39. 你知道应怎样与朋友相处吗?	141
40. 你如何处理生活中的难题?	144
41. 你如何解决意外发生的问题?	149

42. 你富有创造力吗?	153
43. 你有管理才能吗?	166
44. 你知道该怎样应付招聘吗?	171
45. 你是哪一种类型的领导者?	173
46. 你的生活方式健康吗?	177
47. 你知道自己的生命指数吗?	181
48. 你想知道自己的寿命吗?	187
49. 你会计算自己的心理年龄吗?	190
50. 你的健康状况好吗?	193
51. 你知道如何测验“心身症”吗?	195
52. 你的健康得多少分?	201
53. 你了解多少妇女健康知识?	204
54. 你知道“简易健康测试法”吗?	213
55. 你了解多少医药常识?	215
56. 你知道自己的家庭保健常识得多少分?	227
57. 你知道多少人体生理常识?	230
58. 你知道自己是哪种生物节奏类型?	235
59. 你知道怎样测试心肌梗塞吗?	239
60. 你知道什么叫“应激反应”吗?	243
61. 你懂得营养学吗?	246
62. 你知道合理的饮食与健康吗?	250
63. 你的压力负荷是否超载?	254
64. 你知道什么人会秃顶?	257
65. 你的心脏是否有病?	260
66. 你有脚病吗?	262
67. 你的恋爱观正确吗?	265

68. 你的爱情能打多少分?	270
69. 你喜欢哪一种小伙子?	272
70. 你知道女性的嫉妒心理吗?	276
71. 你的婚姻如何?	281
72. 你了解自己的爱人吗?	283
73. 你是不是合格的学生家长?	285
74. 你是个学龄前儿童的好父母吗?	288
75. 你知道家庭中的父亲应该是什么样吗?	290
76. 怎样做个好妻子?	293
77. 你的家庭鼓励孩子学习吗?	299
78. 你教育孩子的方法正确吗?	301
79. 你如何对待倔犟的孩子?	308
80. 你的孩子具有哪些天资?	310
81. 怎样测定自己的记忆力?	312
82. 你的记忆力怎么样?	317
83. 你知道自己的智商吗?	321
84. 你知道自己的聪明程度吗?	327
85. 你知道“三刻钟智力测验法”吗?	329
86. 你知道如何判断老年人的智力吗?	351
87. 你掌握多少宇宙知识?	353
88. 你知道这是男人还是女人?	360
89. 你属于哪一种爱花钱的人?	363
90. 你知道美国的智力竞赛吗?	369

一、怎样判断自己的性格类型？

人的性格各不相同。瑞士一位心理学家曾对人的性格类型进行了多年研究，并把人在工作中、生活中、与人交往中的性格特点分为四类。他发现，相同类型性格的人更容易相互交往。了解自己的性格属于哪种类型，可以在生活和工作中的扬长避短，有助于改善群众关系，使生活更加愉快。当然，一个人可能同时具有两种或两种以上性格类型特点，但他所具有的主要特征，则代表其类型。

下面的问题可以帮助你判断自己的性格属于哪一类型。每个问题中有四格，在最符合你的情况那格中填入4，其次填3，再次填2，最不符合的那一格填1。

1. 我给别人留下的深刻印象可能是——

- ☐ A. 经验丰富； ☐ B. 热情；
☐ C. 灵敏； ☐ D. 知识丰富。

2. 当我按计划工作时，我希望这个计划能够——

- ☐ A. 取得预期效果，不要浪费时间精力；
☐ B. 有趣，并能和有关人员一起进行；

- ☐ C. 计划性强;
- ☐ D. 能产生有价值的新成果。

8. 我的时间很宝贵,所以总是首先确定要做的事情——

- ☐ A. 有无价值;
- ☐ B. 能否使别人感到有趣;
- ☐ C. 是否安排得当,按计划进行;
- ☐ D. 是否考虑好了下一步计划。

4. 对我来说,最满意的情况是——

- ☐ A. 比原计划做得多;
- ☐ B. 对别人有帮助;
- ☐ C. 通过思考解决了一个问题;
- ☐ D. 把一个想法和另一个想法联系起来了。

5. 我喜欢别人把我看成是一个——

- ☐ A. 能完成工作任务的人;
- ☐ B. 充满热情和活力的人;
- ☐ C. 办事胸有成竹的人;
- ☐ D. 有远见卓识的人。

6. 当别人对我无礼时,我往往——

- ☐ A. 立即表现出不快;
- ☐ B. 心情不快,但能很快消除;
- ☐ C. 谴责对方;
- ☐ D. 不去理他,考虑自己的事。

记分方法:

填好以后,把六个问题中A、B、C、D四项的分数分别相加,得出四个总分数。分数最高的一项,就是你的性格的

基本类型。有以下四种类型：

A —— 敏感型

B —— 感情型

C —— 思考型

D —— 想象型

答案与分析：

第一种：敏感型。这类人精神饱满，好动不好静，办事爱速战速决。但是行为常有盲目性。与人交往中，往往会拿出全部热情，但受挫折时又容易消沉失望。这类人最多，约占40%，在运动员、行政人员和各种职业的人中均有。

第二种：感情型。这类人感情丰富，喜怒哀乐溢于言表。别人很容易了解其经历和困难。不喜欢单调的生活，爱刺激，爱感情用事。讲话写信热情洋溢。在生活中喜欢鲜明的色彩，对新事物很有兴趣。在与人交往中，容易冲动，有时易反复无常，傲慢无礼，所以与其他类型的人有时不易相处。这类人占25%。在演员、活动家和护理人员中较多。

第三种：思考型。这类人善于思考，逻辑思维发达，有较成熟的观点，一切以事实为依据，一经作出决定，能够持之以恒。生活、工作有规律，爱整洁，时间观念强。重视调查研究和精确性。但这类人有时思想僵化，墨守教条，纠缠细节，缺乏灵活性。这类人约占25%。在工程师、教师、财务人员 and 数据处理人员中较多。

第四种：想象型。这类人想象力丰富，憧憬未来。喜欢思考问题。在生活中不太注重小节。对那些不能立即了解其想法价值的人往往很不耐烦。有时行为刻板、不易合群，难以相处。这类人不多，大约只占10%。在科学家、发明家、研究人员和艺术家、作家中居多。

二、你了解自己的性格吗？

1. 朋友对你的评价如何？

当你发现好友遗忘东西时，你会如何？请由A、B、C、D中选出与你想法相近者。

- A. 马上送到他家；
- B. 挂通电话，请他到咖啡厅见面，再交给他；
- C. 邮寄给他；
- D. 暂时拿回家考虑。

2. 你吝啬吗？

如果你在朋友家闲谈，发现最后一班车已经走了，而回家需走十公里路。这时在下列四个方法中，你会采用哪一个？请依照实际生活环境选出。

- A. 给家人打电话，说要住在朋友家；
- B. 坐出租车回家；
- C. 慢步走回家；
- D. 不在意地留在朋友家。

3. 你妒忌心强不强？

当你见到自己喜欢的异性与同性好友谈得很愉快时，你会从下列四项中，采取哪一种态度？

- A. 若无其事地走过去加入话题；
- B. 假装有要事，叫出同性好友；
- C. 当作没看见；
- D. 等他们讲完，再向同性好友打听谈话内容。

4. 你是否具备自我反省能力？

当你在喜欢的女性面前，作了一件失败的事时，你有什么感觉？请由下列选出一个与你想法接近的答案来。

- A. 恨不得一死；
- B. 依女友的情况道歉；
- C. 马上离开现场；
- D. 觉得无所谓。

5. 你有正义感吗？

如果有个女子被醉汉骚扰，要求你帮助，你会如何？请由下列各项中选出与你想法接近的答案来。

- A. 拉起她的手逃离现场；
- B. 适当地劝阻醉汉；
- C. 不理她；
- D. 看情形，也许你会打那醉汉。

6. 你具备运用机会的才能吗？

有个年轻女性向你问路，而恰好方向相同，你会如何呢？

- A. 告诉她方向相同，可以一起走；
- B. 很详细地告诉她，再从后面跟去；
- C. 你会默默地带她到目的地；
- D. 告诉她走法，自己另走一条路。

7. 找出你的生活方式:

请在下图中, 找出你认为最美的图形。

- | | |
|---------|---|
| A. 正三角形 |  |
| B. 六角形 |  |
| C. 椭圆形 |  |
| D. 长方形 |  |

8. 你具有计算能力吗?

从 0—9 中的数字, 你最喜欢哪一个? 或是你印象中最好的数也可以。

- A. 3、5、7;
- B. 2、6、8;
- C. 1、9;
- D. 0、4。

答案与分析:

1. 〈选 A 的人〉: 决断力超群, 爱管闲事, 文过饰非; 显得有点神经质, 喜欢表现自己的优越感。但对别人的事很热心, 有时还颇受欢迎。

〈选 B 的人〉: 你个性开朗, 经常和人一见如故, 是许多人心目中的好好先生, 但有唯唯诺诺之嫌, 甚至令人觉得你不可靠, 爱吹牛。

〈选 C 的人〉: 对任何事都保持沉默, 不随便叫嚷, 更不会拿自己的事当话题。因此, 比较富有神秘感。给人的印象是冷漠, 但值得信任。

〈选 D 的人〉: 构想不错, 但经常不付诸行动, 给人印象较不踏实, 要紧的事不敢跟你商量。不过, 大家都认为你有

实施自己想法的能力。

2. 〈选A的人〉：你善于判断情况，受朋友欢迎，同时举止合宜，在社交上也超人一等。但你生活上是属于节俭的人。

〈选B的人〉：你有自我牺牲的精神，愿为人服务，但若得不到感谢，会很生气。表面上你很浪费，事实上是个精打细算的人。

〈选C的人〉：你一有钱就想花，就算以后每天吃方便面也没关系。有人向你借钱，就随便借给他；反之，也会不客气地向人开口，所以你是个有经济观念的人。

〈选D的人〉：你注重自己的想法，讨厌别人干涉你，看到喜欢的东西，就算没钱也得借钱去买。囊空如洗，也自得其乐，对经济观念是自由的。

3. 〈选A的人〉：你很有自制力，对教学方面在行。你的醋意可用加入谈话而排除，借机会使她意会到你的存在。你能利用嫉妒作为原动力而有所进步。

〈选B的人〉：你是个知其不可而为之的人。自己不认为执拗，却会被女性讨厌，所以如果不压制你的醋意，是会遭到不幸的。

〈选C的人〉：以友情为重，不好意思吃醋，所以会忍耐地将爱藏在心中，独自一个人时再哭，是古典而富罗曼蒂克的人。

〈选D的人〉：如果谈恋爱，一生只会爱一个人。一旦吃醋，会连续苦恼两、三晚，因为不够坚强，可能以后再也不谈恋爱了。

4. 〈选A的人〉：自尊心很强，是长子般任性的人，过失被发现时，就想否定自己的一切。这种人具有强烈的反省

力，但这种能力会影响自己的性格，使自己变得内向而神经质。

〈选B的人〉：认为“人非圣贤，孰能无过”，无论失败或成功不足以改变人生的方向，是个胆大而性格专一的人。

〈选C的人〉：这种人感情脆弱，想到对方不知会怎样批评自己的错误，就觉得似乎世界末日降临，只想逃避。是个消极、懦弱的人。

〈选D的人〉：个性倔强，对朋友很重感情。是个会反省自我、约束自我的人，在责任感和热情的驱使下，常会做出一些轻举妄动的事。

5. 〈选A的人〉：有人向你求助时，会先考虑能否制服醉汉，再采取行动。考虑到对方已醉，可采取安全的对策，所以毫不吝惜地在女性面前展示你的才干。

〈选B的人〉：女性一求助，立刻到醉鬼旁边并巧妙地劝阻，可见是相当勇敢，行动力强而活跃的男人。

〈选C的人〉：这种人内向而软弱，对作战有恐惧感，他排斥社会上的一切行动，也避开一切冲突，多少会自责，但也懂得自我安慰。

〈选D的人〉：是个纯洁的男孩，富有正义感，但采取行动后，常会后悔。

6. 〈选A的人〉：“人生何处不相逢”，这是一种缘份，你能藉此同行，可说是个善于利用机会的人。你作事负责，也能有涵养地为对方着想，懂得尊重人。

〈选B的人〉：你把自己的事和别人的事，分得很清楚，但不会只告诉人家方法，而自己摆脱。你喜欢跟在人家的后面求安全，也许由于这种原因，使你得到许多成功的机会。