

中小學生心理自測叢書

主編 伊麗



Ni Zui  
Shan Liang

# 你最闪亮

你了解你的优势吗

军事医学科学出版社

中小学生心理自测丛书



主编 伊 丽

---

图书在版编目(CIP)数据

你最闪亮：你了解你的优势吗 / 伊丽主编.

— 北京：军事医学科学出版社，2012.5

(中小学生心理自测丛书)

ISBN 978-7-80245-943-4

I. ①你… II. ①伊… III. ①中小学生 - 心理测验

IV. ①G449

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第084688号

---

策划编辑：周 刊      责任编辑：曹继荣      责任印制：丁爱军

出 版 人：孙 宇

出 版：军事医学科学出版社

地 址：北京市海淀区太平路27号

邮 编：100850

联系电话：发行部：(010) 66931049

编辑部：(010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真：(010) 63801284

网 址：<http://www.mmssp.cn>

印 装：中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行：新华书店

---

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：10

字 数：223千字

版 次：2012年9月第1版

印 次：2012年9月第1次

定 价：16.80元

---

本社图书凡缺、损、倒、脱页者，本社发行部负责调换

# 前言

你了解自己的优势吗？你知道如何将自己的优势去发扬光大吗？本书运用心理学理论，循序渐进地介绍了相关心理测试。通过专业的方法，从不同角度对个人的心理特征进行分析，帮助你了解自己的内心世界，使你能发现自己的优势，从而在学习、生活以及将来的工作中充分发挥自己的特长。

全书共分五章，内容涉及了解自己的成功因素、发现自己的聪明才智、了解别人眼中的自己、从细节中洞察自己以及如何扬长避短发挥自己的优势等。本书的特点是将趣味性与学术性融为一体，每章均精选了生动活泼、容易操作的心理测试题，帮助读者洞悉自己的内心世界，更深刻地认识自我，以达到不断地完善自我的目的。

当然，应科学对待心理测试中的量化指标。首先，要想得到一个比较准确的结果，在测试时应按照自己的实际情况诚实回答；其次，应正确对待心理测试的结果，不要生搬硬套地给自己贴标签，因为心理测试不是给人下定义，而是从多个角度帮助你了解自己的某种倾向，使你有所领悟，给你的人生道路点亮一盏指路明灯。

本书在编写的过程中，得到了我的导师武国城教授的悉心指导，还得到了李京阳、彭飞等的大力帮助，在此深表谢意！

伊丽



# 目录

## 第1章 成功始于了解自己 / 1

了解自己的心理适应能力 / 3

了解自己的个性和专长 / 9

了解自己的情商 / 17

了解你的自我形象 / 24

## 第2章 了解聪明的自己 / 33

了解自己的智商 / 35

了解自己的逻辑推理与分析判断能力 / 54

了解自己的反应能力 / 63

了解自己的创造能力 / 70

### 第3章 了解别人眼中的你 / 81

学会尊重他人意见 / 83

善于换位思考问题 / 90

与别人求同存异 / 94

### 第4章 从细节中洞察自己 / 99

了解你的自我意识 / 101

让自己拥有一双慧眼 / 105

了解自己的交往优势 / 110

### 第5章 扬长补短 放飞理想 / 119

了解自己的成熟度 / 121

管理好自己的情绪 / 129

学会走出困境 / 142



## 第1章

# 成功始于了解自己







美国人本管理大师彼德·德鲁克说过：“大部分美国人不知道他们的优势何在。如果你问他们，他们就会呆呆地看着你，或文不对题地大谈自己的具体知识。”美国人如此，其实全世界的人们都是如此，我们大部分人对自身的优势才能不了解，更不会根据自身的优势安排学习与生活，如果你了解自己的优势，并很好地加以利用，将会对你自身的发展以及成功起到巨大的推动作用。

大家都知道柠檬吧？就是闻起来清新芳香，吃起来酸涩难耐的那种水果。但如果有人让你必须吃掉它时，你会怎么样呢？可能你会想：为什么倒霉的是我？但也有人可能会想：既然事已至此，那就想办法换一种吃法，别让自己感到难以入口。于是他会找来榨汁工具做成味道鲜美的柠檬汁。在心理学上将其引申为“甜柠檬心理”。

“甜柠檬心理”告诉人们：我们每个人在生活中都向往着一帆风顺的美好生活，但残酷的现实往往会有意想不到的坏事情发生，并且不可改变。当我们面对这些现实时，我们能做的最好选择就是勇敢地接受。每个人都有自己的优点和优势，同时也有自己的缺点和不足，对于自己所拥有的一切，即便是一些看上去是劣势的东西，我们也要学会接受它，并努力找到其中积极的方面，扬长避短，乐观、从容地面对，这样不仅能够缓解内心的失望、不满情绪，而且可以发现自身的优势并加以发挥。“甜柠檬心理”是一种心理战术，也是人们获得成功的关键。

成功之道在哪里？一些成功的案例告诉我们，尽管成功者有各种各样的途径，但他们有着一个共同的特点，那就是扬长避短。成功就是充分发挥你的潜能，而发挥潜能是需要很多因素支持的，比如，适应外部环境的能力、心理承受力、意志力、人际沟通能力等等。你能否成功，关键在于能否认清并全力发挥你的天生才能——就是你天生能够不费劲地做某一件事，并且做得很好，这就是你的优势。一个人的才干是与遗传因素有关的，我们应该认清并接受自身的才干。但才干并不等于优势，你有了某方面的才干，却不去发扬光大，那也就不称其为优势了。所以，我们不仅要认清自己的才干，还要配以必要的技能和知识，并寻找适合你所具有的这种才干的位置，坚持下去，才有望成功。





# 了解自己的心理适应能力

面对纷繁复杂的现代社会环境、各种各样的情况变化时，我们越来越需要具有心理适应能力，这样才能保持良好的精神状态、人际关系和社会适应性，以胜任各项富有挑战性的学习和生活。同学们，你具有良好的心理适应能力吗？你是否很容易被生活中这样或那样的改变所困扰？是否难以应对学习上千变万化的形势？你可以通过下面的测试了解自己的适应能力，并根据需要取长补短，实行相应的补救措施。

适应能力是一个人主体与客观的连接能力，它不仅表现为观察力，也表现为意志力和承受能力。正因为适应能力对一个人的为人处世和生活状况有重要影响，所以熟悉、了解自己心理适应能力的强弱，就成为人们所关心的话题。

## 你的心理适应能力如何

1. 一件很重要的东西不见了，这时你会
  - A. 急忙把那些可能找到的地方找一遍
  - B. 疯狂地掀起地毯或其他物件来搜索
  - C. 镇静地回想一下，可能会放在哪里
2. 你急着去参加同学聚会，半路却遇到严重堵车，你会
  - A. 变得烦躁不堪，同时想象等候你的同学恼火的样子
  - B. 设想等候者会体谅你是不得已而迟到
  - C. 很着急，但想想急也没有用，干脆不去想了
3. 当你做值日时，看到有一处漏掉了，没人打扫，你会
  - A. 自己去打扫
  - B. 装作没看到，谁爱处理谁处理
  - C. 找个理由推给其他同学去处理
4. 你向来用水笔写字，现在要你换钢笔书写，你会
  - A. 感到别扭





- B. 总是在想这件事
- C. 赶紧打电话给其他同学，总不能来了就走啊
14. 同学们总说李明脾气古怪，特难相处，你的感觉是
- A. 倒觉得李明蛮好接近的，大家恐怕不太了解他
- B. 说不上对他有什么感觉
- C. 也有同感
15. 你正在看书，外面突然很嘈杂，你会因此而分心吗
- A. 是的
- B. 看吵闹的程度而定
- C. 不，只要不是跟我吵，坐在集市货摊之间也照读不误

#### 记分方法

| 题号<br>答案 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| A        | 3 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5  | 5  | 1  | 3  | 1  | 5  |
| B        | 5 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3  |
| C        | 1 | 3 | 5 | 1 | 5 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1  | 1  | 3  | 1  | 5  | 1  |

#### 结果解释

15~29分：心理适应性强。

世界千变万化而你游刃有余，生活中的各种压力你常能化解，你过得心情愉快、万事如意，这种精神品质有利于你的心理平衡与健康。你是个生命力强的人。

30~57分：心理适应性中等。

事物的变化及刺激不会使你失魂落魄，一般情况你都能做出适度反应，可是如果事情比较重大、变化得比较突兀，那你的适应期就要拖长些。你了解自己的这种情况之后，最好预先准备，锻炼自己的快速适应能力。

58~75分：心理适应能力较差。

你对世界的变化、生活的摩擦很不习惯。不过，只要意识到了，还是有希望改善这种状况的。首先你要从思想上对那些你总看不惯的东西冷静地剖析一番，它们真是那样难以忍受吗？其次，要在心理上具备灵活转移、顺应变化的快速反应能力，不要将自己拘禁在惯有的固定模式中。





## 测测你适应环境的能力

想知道你的适应能力到底如何吗？不妨自我测试一下吧！

1. 当换了一个新的环境时就经常失眠。你是这样的吗  
A. 是这样的                      B. 有时是，有时不是  
C. 不是，和在家里差不多
2. 在一次聚会上，你认识了一个新同学，在和对方交谈的时候，你讲话是否像平时一样流畅  
A. 是的                      B. 不一定                      C. 不是
3. 在有很多人参加的大会上发言时，你的姿态、表情、思维理性和语言准确性并不比在小会上表现得差。你是这样的吗  
A. 是的                      B. 不确定                      C. 不是
4. 刚到一个新的班级，你在很短的时间内就和同学们打成一片，甚至还与个别同学成为知己。你是这样的吗  
A. 是的                      B. 不一定                      C. 我做不到
5. 你在学校时的考试成绩，大考比小考好，联考又比学校模拟考好。你是这样的吗  
A. 是的                      B. 不确定                      C. 不是
6. 在班会上，你有很多理由能够驳倒对方的观点，可是到自己站起来发言时，竟没有表述清楚。刚坐下却又想了起来，但已经晚了。你是这样的吗  
A. 是的                      B. 不确定                      C. 不是
7. 以前你总是骑自行车上下学，后来改乘公共汽车上下学也感到同样方便。你是这样的吗  
A. 是的                      B. 感到无所谓                      C. 不是
8. 进入一个新的班级后，对那里所制定的规章制度并不感到陌生，并能很快地和周围的人相处融洽。你是这样的吗  
A. 是的                      B. 不确定                      C. 不是
9. 在黑漆漆的夜晚，行走在坑坑洼洼、高低不平的小路上时，你总比同行的路人快。你是这样的吗  
A. 是的                      B. 不是                      C. 视情况而定
10. 学校在改变上下学时间后，你是不是在很长一段时期内都感到不习惯  
A. 是的                      B. 不是                      C. 不一定
11. 你一向用钢笔写字，在换用圆珠笔书写时，感到很别扭。你是这样的吗  
A. 是的                      B. 不确定                      C. 不是
12. 你喜欢在安静的屋子里看书，如果外面有小孩子在喧闹，就会看不下去。你是这样的吗  
A. 有时是，有时不是                      B. 是这样的                      C. 不是
13. 你正在忙着做事，虽然旁边有人催你赶时间，但你也能有条不紊地把事情做得不出差错。



你是这样的吗

A. 是的 B. 有时是，有时不是 C. 不是

14. 你平时很少熬夜，偶尔因需要熬夜写作业时，效率也不如平时高。你是这样的吗

A. 不是 B. 不一定 C. 是的

15. 到一个新的班级后，你遇到班里的人就会打招呼，并主动向同学们请教学习上的问题。你是这样的吗

A. 是的 B. 不是 C. 只和感觉能聊得来的同学说话

## 记分方法

| 题号 \ 答案 | A | B | C |
|---------|---|---|---|
| 1       | 1 | 3 | 5 |
| 2       | 5 | 3 | 1 |
| 3       | 5 | 3 | 1 |
| 4       | 5 | 3 | 1 |
| 5       | 5 | 3 | 1 |
| 6       | 1 | 3 | 5 |
| 7       | 5 | 3 | 1 |
| 8       | 5 | 3 | 1 |
| 9       | 1 | 5 | 3 |
| 10      | 1 | 5 | 3 |
| 11      | 1 | 3 | 5 |
| 12      | 3 | 1 | 5 |
| 13      | 5 | 3 | 1 |
| 14      | 5 | 3 | 1 |
| 15      | 5 | 1 | 3 |

## 结果解释

15~29分：适应能力差。

你对生活中的细微变化会感到不适应，对一些大的变化还可能牢骚满腹。这会给你的学习带来麻烦，给你的生活带来烦恼。不过你也不必悲观，适应能力是可以培养的，而培养的条件是要充分认识自己，有意识地调整自己、锻炼自己。





30~57分：适应能力一般。

你对新环境能够适应，但需要缩短适应的过程。对此，你应该有心理上的准备。

58~75分：适应能力很强。

你对新环境能够很快适应。你就像春天里的一条嫩柳，移栽在哪里，就能在哪里生根、抽枝、吐芽、成荫。这种良好的适应环境的能力，会让你在新的学习环境中如鱼得水、应付自如。

# 了解自己的个性和专长

每个人都存在着优点和缺点。缺点容易被注意到，而优点却被忽视掉了。要能找出自己被隐藏的的优点，并且将它无限扩大化，那么你的优势就能表现出来了。你知道自己有哪些专长吗？你知道自己身上有哪些优点吗？你了解自己的性格特点吗？而要想发挥自身的一些优势特长，不仅要了解自己，还需要一定的胆识和魄力。

## 测测你的专长

请先说出自己的专长，再做以下测试，看看你所认为的专长与你真正的专长是否相符。每回答完一个问题后，按箭头指引的题号转入下一道题继续回答，直到分类为止。

1. 你一看到对方的脸色或态度，就能知道对方对自己有没有好感。是这样的吗  
A. 是的→2 B. 不是→3
2. 空闲时，如果在看电视与看书两者之间选其一，你更喜欢看书。是这样的吗  
A. 是的→6 B. 不是→5
3. 无论是游泳还是一般球类运动，你都能达到一定的水平。是这样的吗  
A. 是的→4 B. 不是→5
4. 你对读书或工作以外的事情都没有什么兴趣。是这样的吗  
A. 是的→8 B. 不是→7
5. 你对计算机、网络、微博等新生事物都很熟悉。是这样的吗  
A. 是的→6 B. 不是→7
6. 假如准备充分的话，你很有把握说服对方。是这样的吗  
A. 是的→10 B. 不是→9
7. 曾有人初次见到你就被你迷住，还表示对你有好感，想请你吃饭。是这样的吗  
A. 是的→C型 B. 不是→9
8. 无论做什么，一旦你决定要做，就绝不会半途而废，一定会坚持到底。是这样的吗  
A. 是的→D型 B. 不是→7





9. 你认为自己的文笔很不错。是这样的吗

A. 是的→C型

B. 不是→B型

10. 如果他人用英语与你交谈，你也能应对自如。是这样的吗

A. 是的→A型

B. 不是→B型

## 结果解释

A型人的特长：口才好，说服力强。

你的特长就是会说话。你有锦上添花、画龙点睛的超凡说服力，即便你现在还未觉察到自己有这方面的才能，但只要今后肯下功夫，终有一天会有所收获的。所以从现在开始，请多在语言方面做努力吧！

B型人的特长：点子多，独创力强。

你的点子特别多，是“鬼点子王”，拥有一流的创造力。也许你自己都还没有察觉到自己有这方面的潜能。你独特的构想可以在公关或产品开发上好好地运用。当然，运用在诗词创作或绘画上，也会有很好的成绩。

C型人的特长：擅长社交。

你的特长就是善于与人打交道，社交能力很强。你有一种吸引群众目光的魅力，即便是常人敬而远之的人，也会被你的魅力所折服。

D型人的特长：速度快，具有一流的执行力。

你的特长就是具有超凡的执行力。你总是充满活力，随时准备着行动，即便他人都认为是无法完成任务，你还是满怀希望地积极行动，让不可能变为现实。多靠运动来锻炼你的体力，这对你的工作会有很大帮助。

## 你的优点在哪里

以下测试将发现你的优点，记得要好好把它发扬光大。下面有6种状况设定，请从中选择一种你觉得最无法忍受的。

A. 虚伪做作

B. 对老人和小孩不友善

C. 不遵守约定

D. 欺负小动物

E. 混黑道

F. 欺善怕恶





## 结果解释

A. “诚实”必胜：诚实、正直是你最大的特色。你反对用谎言来包装自己，希望以真实的自我来获得他人的肯定。你那表里如一的坚持，会让大家对你的信任感与日俱增。

B. “同情心”必胜：你的同情心非常旺盛，看到需要帮助的人和事，就会忍不住想要贡献自己的力量。拜你所赐，许多人都是因你而获得无上的快乐，这个社会也因你变得更祥和。

C. “责任感”必胜：你非常注重人与人之间的信赖，会努力遵守约定，答应别人的事也一定会做到，就算发生麻烦也会尽力解决。这样的你，当然是大家最欣赏的人。

D. “正义感”必胜：即使要你牺牲自己，你照样会义无反顾地选择仗义执言。因此，你的正义感总是为你带来许多的友谊。你那铲除奸除恶的精神更会为你赢得众人的赞赏与信赖。

E. “同情心”必胜：你总是设身处地的为周围的人着想，你的协调能力、自我约束能力都很强。跟你相处，大家总是无后顾之忧，你的善解人意更让人时时刻刻都想亲近你。

F. “耐力”必胜：你是属于“路遥知马力”的类型。年纪越大，你的这项优点就越会获得赞扬。你总是默默地耕耘，把一件很难的任务顺利完成，大家都会对你十分敬佩。

## 关注点

安东尼·罗宾说：“你除了拥有你的优点外，你不可能再拥有别的什么了，你的优点是你成功的要素和主要力量。”所谓优点是指任何你能运用的才干、能力、技艺与人格特质。这些优点是你有所贡献、能继续成长的要素。所以我们要善于发现自己的优点，并强化自己的优点，使其更好地为自己的发展服务。

## 测测你的性格特点

以下有成对的32道题，请你考虑一下你喜欢成对中的哪一个，1A还是1B，2A还是2B……如果你非常喜欢1A，就给它5分，如果你很不喜欢1B，就给它0分，但A和B的分数加起来应等于5。如果你若给1A打4分或3分，那就得给1B打1分或2分（ $4+1=5$ ，或 $3+2=5$ ）。注意分数必须是整数，不能出现2.5分等有小数点的分数。另外这里只有“喜欢”与“不喜欢”，没有“正确”与“错误”。请你按照自己的真实情况回答。

1. A. 了解了别人对问题的想法之后，才做出决定  
B. 不和他人协商，就自己做出决定
2. A. 大家说你有想象力，富有直觉  
B. 大家说你重视事实，判断准确
3. A. 根据个人感情以及对他人的了解，设身处地为人着想  
B. 根据现有客观资料对情况做系统的分析
4. A. 如果有人愿意承担任务，那就作为任务来安排

