

ENSHENG BIZUO DE N GE CESH
N GE CESH
BIZUO DE N GE

人生必做的 N个测试

帮你把握人生的方向

RENSHENG BIZUO DE N GE
CESHI

◎胡晓梅 编著

性格

人际交往

婚姻家庭

财富

成功

职业

智力

.....

心理健康

中国物资出版社

BIZUO DE N GE

E N GE

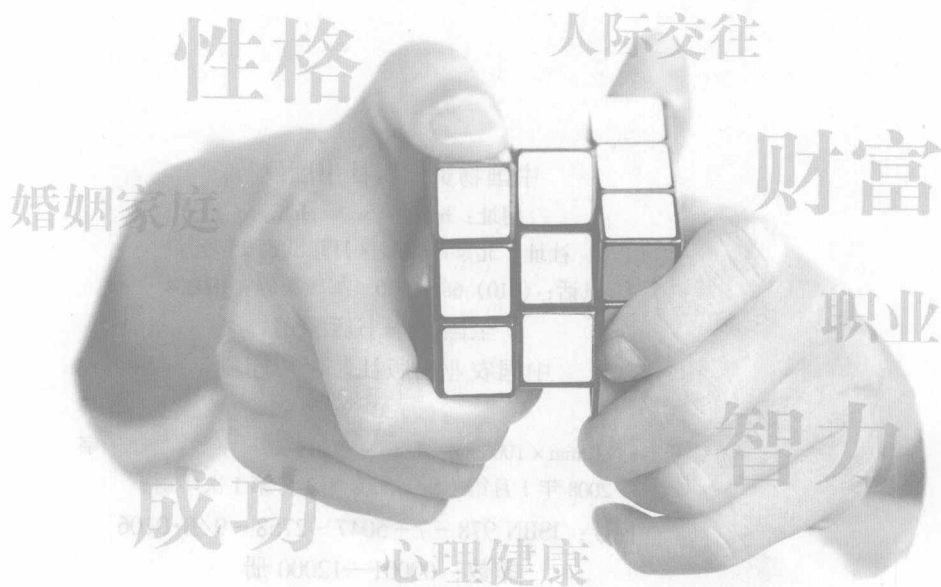
CESHI RENSHEG BIZUO DE N GE

人生必做的 N个测试

帮你把握人生的方向

RENSHENG BIZUO DE N GE

◎胡晓梅 编著 CESHI



性格

人际交往

财富

职业

智力

婚姻家庭

成功

心理健康

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生必做的 N 个测试/胡晓梅编著. —北京: 中国物资出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5047-2758-9

I. 人… II. 胡… III. 个性心理学—通俗读物 IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 171129 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 16 字数: 252 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2758-9/B·0106

印数: 00001—12000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



前言

每个人都能够把握人生的方向吗？

并不见得！

我们时常会感到迷惘和焦虑。据北京高校大学生心理素质研究课题组日前公布的研究结果，中国大学生中，超过 16% 的人存在中度以上的心理问题，其中一部分有过悲观厌世甚至自杀的想法。而英国主流媒体《泰晤士报》的一次调查结果显示，在那些工作超过 5 年的员工里，有相对严重的心理问题的人数过半，占到了 55%！

我们需要有一些工具来帮助自己找到人生的方向。寻找人生方向，疏通心理问题，到专业心理医师那里咨询当然是最好的方法，可这需要耗费大量的时间和精力。若我们工作繁忙，便只有寻找别的替代工具来帮助自己找到人生的方向。心理测试就是其中的一种。

心理测试，是心理学理论精华的凝结，是将心理学实用化的重要途径。通过测试者按照试题要求对情况进行的描述和选择，可以将其抽象的心理状态进行具体量化，随后进行综合分析的奇妙方法。这些测试通过看似简单的选择，能够计算出自己的心理的真实想法和态度，从而逐步使真实自我暴露在我们的面前。

当看到测试答案时，你或许会恍然道：“原来我是这样的！”而此时的你，则会发现一个全新的自我，从而找到迷宫的出口，拥有一片更加广阔的天空。

在本书中，我们不仅可以看到许多人生需要的测试，更可以看到一些与测试有关的案例、专业分析以及解决方法。这些内容，不仅可以帮助我们了解自我，更能帮我们找到问题的解决方法——专业的心理分析可以让我们看清内心的问题根源；实用有效的建议则可以帮助你找到自己的人生方向；至于现实生



人生必做的N个测试

活中的诸多案例，则诠释了不同选择可能产生的结果，给我们以启迪和帮助。

人生的旅途中会有太多的困境和麻烦，每当你心情烦闷或者遭遇困境的时候，不妨读一读这些我们需要的心理测试吧。它可以给自己以指引和慰藉，帮助自己从一种全新的角度去看待自己。

虽然我们不能完全将改变寄托于测试，但它毕竟能在某种程度上给我们带来一定的改善。倘若在测试过后，你能真的按照书中的建议、提示去做，或者在发现问题较为严重的时候，及时求助于身边的力量，你定然会走出人生的阴霾，成为一个能够驾驭自我的强者！

编者

2007.11



目 录

人生第一区 性格测试大道	(1)
第一站 性格类型	(3)
第二站 气质特点	(10)
第三站 自主能力	(16)
第四站 情绪类型	(21)
第五站 自卑和自信的交叉口	(30)
人生第二区 智力测试大道	(39)
第一站 智商测试	(41)
第二站 记忆力测试	(49)
第三站 认知类型测试	(57)
第四站 大脑年龄测试	(63)
第五站 左右脑测试	(70)
人生第三区 职业测试十字路口	(77)
第一站 工作满意度	(79)
第二站 职业目标	(88)
第三站 领导潜质	(94)
第四站 职场升值	(100)
人生第四区 心理健康测试医院	(107)
第一站 心理年龄测试	(109)



人生必做的N个测试

- 第二站 心理压力测试 (116)
- 第三站 心理适应能力测试 (123)
- 第四站 抑郁症测试 (129)

人生第五区 财富地铁站 (137)

- 第一站 金钱观测试 (139)
- 第二站 投资技巧 (145)
- 第三站 赚钱能力 (152)
- 第四站 财富焦虑 (157)

人生第六区 人际交往巴士中心 (163)

- 第一站 社交恐惧 (165)
- 第二站 沟通能力 (172)
- 第三站 社交能力 (179)
- 第四站 友情测试 (187)

人生第七区 成功测试中心广场 (193)

- 第一站 成功潜质 (195)
- 第二站 抱负指数 (203)
- 第三站 竞争能力 (209)
- 第四站 创新能力 (215)

人生第八区 婚姻家庭测试学校 (221)

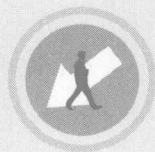
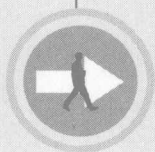
- 第一站 爱情观测试 (223)
- 第二站 爱情表现测试 (230)
- 第三站 婚姻幸福指数测试 (236)
- 第四站 家庭教育测试 (242)



人生第一区

性格测试大道

人的性格有很多面，像是个运动变化的魔方，受到外界一定的刺激就会变幻出相应的一个或多个面。很多时候变化得太快，连我们自己都不知道如何复原了。在性格测试大街里，有性格类型和气质特点主干道，也有你自己都不易察觉的潜在性格的小巷，这些四通八达的道路将为你找到一个动态的坐标，既有外在的别人眼中的你，也有细化到内在的真实的你。认识自己，从这里起步。





第一站

性格类型

准备好纸和笔，让我们走入性格街，在错综复杂的街道背后有你自己的特有的道路！



测试题目 >>>>

- 假如你祖辈给你留下一处房产，可以用来养老或度假，你希望是在哪里？
 - 幽静的深山内——6分
 - 宁静的湖泊边——8分
 - 郁郁葱葱的森林里——10分
 - 奔腾不息的河流边——15分
- 吃西餐的时候你习惯最先吃哪道菜或主食？
 - 各类饮料——6分
 - 面包——6分
 - 蔬菜沙拉——6分
 - 牛排等肉类主食——15分
- 不同的庆典场合要搭配合适的酒水，你认为如何搭配最尽兴呢？
 - 情人节配葡萄酒——1分
 - 新年配牛奶——6分
 - 国庆节配威士忌——6分
 - 圣诞节配香槟——15分
- 你洗澡的时间有规律吗？
 - 清早起床洗——3分
 - 没有规律——6分
 - 晚上看完电视节目后洗——6分
 - 上床睡觉前洗——8分
 - 吃完晚饭后洗——10分
 - 回家吃晚饭前洗——15分



5. 你希望自己变成天空中的什么?
- A. 热力四射的太阳——1分 B. 暧昧温柔的月亮——1分
- C. 满天的繁星——8分 D. 飘拂不定的云——15分
6. 你认为红色和绿色哪个颜色更能代表真爱?
- A. 红色——1分 B. 绿色——3分
7. 假如你选择自己家的窗帘, 你会偏重于选择哪种颜色呢?
- A. 黑色——1分 B. 黄色——1分
- C. 橙色——3分 D. 蓝色——6分
- E. 绿色——6分 F. 白色——8分
- G. 紫色——10分 H. 红色——15分
8. 在街边买水果, 你会把下面哪种最先放在篮子里呢?
- A. 葡萄——1分 B. 樱桃——3分
- C. 柿子——3分 D. 哈密瓜——6分
- E. 香梨——6分 F. 橘子——8分
- G. 葡萄柚——8分 H. 苹果——10分
- I. 木瓜——10分 J. 香蕉——15分
- K. 菠萝——15分
9. 想象一下, 如果你是一只长着毛的动物, 你希望身上搭配什么颜色的毛?
- A. 绿毛的大象——1分 B. 蓝毛的猫——6分
- C. 黄毛的狐狸——6分 D. 红毛的狮子——15分
10. 你会为名利权位, 刻意讨好上司或朋友吗?
- A. 会——1分 B. 不会——3分
11. 你认为朋友比家人更重要吗?
- A. 否——6分 B. 是——15分
12. 假如你看到一只白色的蝴蝶, 你认为它停留在哪种颜色的花上更协调?



- A. 黄色——3分 B. 紫色——6分
C. 粉红色——8分 D. 红色——15分

13. 假日无聊时, 你会选择什么电视节目来看?

- A. 连续剧——6分 B. 电影——10分
C. 综艺娱乐节目——10分 D. 体育赛事转播——15分
E. 时政新闻——15分



答案测评 >>>>

将你所选中的答案后面的分值相加, 算出结果后选择下面与之相符合的测评:

100分以上——积极热情的人。

性格开朗, 乐于助人。做事情不拖泥带水, 很富有亲和力和热情。遇到挫折时的抗击打能力和韧性很好。乐观进取, 不容易在困难面前退缩, 敢于激流勇进, 实现自己的目标理想。因为性格开放的缘故, 生活圈子比较广泛, 也愿意结交更多的朋友。有时候过于热情和好动, 给人以孩子气的初步印象。

100~90分——控制欲强的人。

行事不紧不慢, 思考得较多, 有自己的想法。不喜欢被质疑, 做事情争强好胜, 有点完美主义, 但是总认为自己是正确的, 难以听取他人意见。当自己的目标达不到的时候, 有点神经质。

89~79分——感性的人。

形象思维发达, 想象能力强, 有敏感细腻的认知。但是有时候容易脱离实际, 容易沉溺在自己的世界里, 害怕受到伤害, 个性犹豫, 只相信自己的感觉, 缺乏逻辑思考的能力。

78~60分——理性的人。

做事情前喜欢计划和周密地安排, 想到尽可能多地选择。容易受到他人意见的左右。遇到问题希望独自承受, 不想说出来, 很多时候像受伤的野兽一

样，暗自舔舐伤口却不愿意承认自己是弱者。非常理性，做事情深思熟虑为第一原则，凡事要求公私分明，生活可能较拘谨严肃。

59~40分——双重性格的人。

外表看起来是个八面玲珑的宠儿，私下可能是个有点自闭的人。不是你天生阴险，而是有时候迫于环境的压力，变得自己都不认识自己了。配合他人的同时，你有点迷失自己的感觉，独自反省的时候难免有一丝挥之不去的孤单。

40分以下——现实而自我的人。

追求刺激的事情，为了达到自己的目的不择手段，很有心计，外人很难看出。为了讨好自己的领导或者朋友，可以做违背本心的事情，说逢迎的话。往往很清楚自己的目标，创造出属于自己的事业。



生活纪事 >>>>

方琪，24岁，是一个积极热情的人。她愿意努力为自己的事业奋斗，也喜欢和朋友一起分享喜悦，她是某高校的生物学女硕士生，学习成绩一直是系里的第一名，生活中也乐观向上，深得老师和同学的喜爱。

最近她所在的大学与美国某大学之间有个交流学习的机会，这个出国深造的名额，看起来非方琪莫属。正当方琪跟周围朋友一起分享这个好消息的时候，居然有人将她大一时在校外租房的事上报给了学校。校方明令禁止学生在校外租房，本来这个事情如果没人去查，是不会妨碍她出国的，但是既然有人提出来，机会自然也就与她失之交臂。

因为此事，方琪感到十分失落。她想不通，做事一向认真积极的自己，竟然会被人背后放冷箭。而这次的打击也让她郁闷了很久才逐渐恢复过来。

后来经查实，这个举报她的人居然是她最要好的朋友。当方琪愤怒不已地质问她时，这位朋友的回答却让她感到不可思议：她觉得方琪太招摇了，为了让她得到教训所以才做出了如此行为。



心理分析 >>>>

对于性格的定义，说得简单些就是行为、心理特征的总和。根据 20 世纪 40 年代美国心理学家奥尔波特 (Floyd H. Allport) 的统计，心理学界对于性格的划分前后共有 50 多种。根据其选用的理论不同，所得出的结论自然也千差万别。

而本测试的理论基础，则是古希腊医生希波克拉底 (Hippocrates) 提出的“人体体液理论”，根据这种理论，他将人的性格划分为：多血质、黏液质、胆汁质与抑郁质四种类型。而本题再此基础上，根据现代生活的多样化增添了一些融合性的性格特质。

案例中，方琪的性格是典型的积极热情型，是标准的多血质性格。这类人的特质十分鲜明：活泼开朗、热情洋溢、精力充沛，喜欢有新鲜感的人生，不愿生活被束缚。

积极热情型的人在内心往往有这样的潜意识：通过自己积极愉悦的生活，娱乐自己和他人，利用积极的心态让生命中的不快乐化为乌有。他们的典型情绪是抱有乐观、相信明天一定会更好。

有这样的思想固然很好，可是从侧面反映了他们享乐主义的潜在心理，也就是说，他们喜欢并且尽力营造顺心的生活，一旦遇上好玩、让自己有新鲜感的事情，会很容易上瘾。而且，遇到自己厌恶的沮丧、郁闷等消极情绪，常常会以逃避的态度面对。如此一来，容易掉入理想主义的陷阱当中。

更重要的是，积极热情型的人往往不会对自己的行为顾虑太多。只要是自己想说的、想做的，就会毫无顾忌地表达出来。这一点也容易让他们陷入“锋芒太露”的境地，会招来小人嫉妒，所谓明枪易躲，暗箭难防，这类人常常是被小人们打击的对象。

对于积极热情型的人，应该学会适当地保持一点冷静。不要任何时候都展示自己热情的一面，而是得学会适度沉默。例如方琪，若她能不过分张扬，等

出国一事完全成定局后再告诉大家，也就不会遇到那位潜伏在身边的炸弹，让一次很好的机会错失。



路

标 >>>>

除了这类人之外，其他性格的人也都应该学会一些控制和弥补自己弱点的方法：

控制欲强的人——应该在苛求他人的方向上调整一下，凡事可以要求自己严格思考得多是好事情，但是这个世界上没有谁是完全正确的，也不是任何事情都能一个人做完的，多一些宽容，如果想让自己不要活得那么累，就放下所谓的“尊严”，多听听别人怎么说吧，也许会给你一些意想不到的启发呢？

感性的人——他们是很有情趣的人，因为敏感，所以对于细小的、别人不在意的地方都有独特的观察。如果把这些优点发挥在艺术领域，会有很好的前景。但是与人相处中，过于敏感，只会让自己更受伤。过于沉溺在自我想象的空间也会和现实脱轨，适当的时候还是要走出来，多找点现实生活中的事情来让自己充实起来。

偏向于理性思考的人——这类人往往喜欢遵守一定的规则，愿意把自己放在一个特定的框架里，认为凡事都是有逻辑的。但是要知道，这个世界上并不是所有的事情都是有数学定律的。适当的时候可以放松一下神经，接触一些艺术方面的领域作为爱好，让自己的感性触角也有所发展，所谓文武之道，一张一弛。

双重性格的人——他们的压抑根源在于其内心对自我、对社会要求过高，而现实的情况和这种期待产生了矛盾，所以就会把很多真实的想法压制在内心，谨慎起来。人与人之间是不可能完全了解的，但是在某些方面是可以产生共鸣的，是需要沟通的。少许的压抑情绪是可以激发我们反思和某些创造性的，未必是完全的坏事。但任何事情有个度，过犹不及，总是自我暗示着压抑下去，迟早是要精神错乱的。最好的方式就是不管别人怎么看，表达出自己的



真实想法。知道吗？世界上，还是好人多一些。

现实而自我的人——往往给人感觉太阴险。但是适者生存，不能说这种为自己考虑的人就是不好的。起码你知道自己想要什么，懂得去通过努力达到自己的目标。梦想是应该有的，遥远的，现实的，都不是那么重要。不择手段适用在事业和对手上，不适用在自己人身上，也是无可厚非的。

在性格这条街，永远没有死胡同，只是需要留心潜在的危险。

著名生理学家巴甫洛夫说过：“一个人一面有着先天的品质，另一面也有着为生活情况所养成的品质。”前者是指人的性格，后者说的就是人的气质。性格和气质密不可分，一个人的成长是伴随着性格和气质在相互制约中螺旋式前进的，要想弥补天生性格中的瑕疵，就应该从气质上找落脚点。



第二站

气质特点

想知道你在别人眼里是什么气质类型的人吗？回答完某道问题后，按着答案后面的序号跳至下一题，直到出现最后结果。



测试题目 >>>>

1. 内心愤怒到极点，也会按兵不动？
A. 是的——2 B. 不是——11
2. 一直注意公共场合的仪容仪表？
A. 是的——4 B. 不是——3
3. 帮助朋友乐此不疲？
A. 是的——14 B. 不是——5
4. 你心情郁闷的时候怎么发泄？
A. 找个人倾诉或是将憋在心里的闷气撒出来——17
B. 不想说话，只想一个人静静独处——5
5. 和朋友意见相左的时候会直接提出？
A. 是的——15 B. 不是——8
6. 周围朋友遇到不公平待遇的时候，你在旁边，你会怎么做？
A. 认为世界上不公平的事太多了，不想说什么——9
B. 站出来打抱不平——10