

中国心理访谈网心理专家推荐

经典 心理测试

心理测试——让你更加了解自己

从科学的测试中，了解自己。
从细致的分析中，把握自己。
从深刻的反思中，改变自己。

郭瑞增 主编

天津科学技术出版社

B841.7/16

2008

经典 心理测试



郭瑞增 主编

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典心理测试 / 郭瑞增主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5308-4445-8

I. 经... II. 郭... III. 心理测验 IV. B841.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第184374号

责任编辑: 刘丽燕 周令利

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 22 字数 240 000

2008年1月第1版第1次印刷

定价: 29.00元

前言

P R E F A C E

心理测试：让你更加了解自己

人类的生命成长是一个认识自我、改变自己、超越自我的过程。只有真正地、全面地认识了自己，才会做出改变自己、实现超越自我，所以认识自我是实现自我发展的前提和基础。然而认识自我是十分艰难的，不管你高贵还是低俗，优秀还是卑劣，聪慧还是愚钝，在复杂的社会生活中，往往会使心灵迷失方向。在无暇自我反省的意识形态下，总是自我感觉良好，或者自我感觉糟糕，使自己在生命旅程的岔路口上驻足徘徊，或者陷入困境，无法自救，使心灵饱受折磨。

如何才能破解心灵的密码，使自己能够清晰地认识自己，这是每一个人都十分关注的问题。心理测试其实就是一把打开心门的金钥匙，它可以通过科学的测验，得出具有说服力的量化数据，帮助你正确地了解自己的真实状况，实现对自己全方位的透析和把握。

心理学是一门应用性极强的学科，随着它的发展与细化，心理学的理论得到了不断的完善和更新，并且越来越丰富和具体。同时心理学已经被广泛应用于婚恋、社交、工作、学习、管理等各个方面，这也为心理测试提供了更加科学的依据。

所谓心理测试，是以丰富的权威心理学理论为指导，使用科学的操作程序，对人的能力、人格以及心理健康等心理特性和行为进行检测，并得出一些科学数据，做出量化分析，从而比较准确而客观地体现出一个人某些方面的实际状况，帮助受测试者了解自己的心理状态。

心理测试通过专门的具有针对性的测试题、问卷、测试量表，分别对人格、气质、自信心、智力水平、心态、情绪、行为偏好进行测量，了解个体的社会支持系统，以及所处心境的程度状态等，并根据不同的对象和状况采取不同的方案和题目，以适应不同年龄阶段的人群。心理测试应尽量在符合中国的文化背景下进行，以增加其信度和效度。

因此，心理测试不仅可以从个体的性格、情绪、人格、智力、能力、心理健康等各方面对个体进行全面的描述，说明个体的心理特性和行为，同时还可以通过对同一个人的不同心理特征之间的差异进行比较，从而确定其相对的优势与不足，发现其行为变化的原因，帮助受测试者做出及时的调节和改善。

心理测试还可以综合分析个体之间的差异，由此来预测不同个体在将来的某些活动中可能出现的差别，或推测个体在某个领域未来成功的可能性，促进受试者做出积极的调整，扬长避短，最终走向成功。

心理测试是一把神奇的钥匙，可以帮助你打开神秘的心门，破解心灵的密码，使你心中的疑惑和不解得到解答，从而帮助你更加清晰地认识自己，使自己在学习、工作、社交、婚恋、事业等方面，有效地把握自己的情绪，充分发挥自己的潜质，活出一个更加灿烂、更加真实的自己，让自己的人生充满光彩。

本书由郭瑞增主编，参加编写和审校等工作的还有刘富强、李敏和姚会民。

目 录

CONTENTS

第一章

自我测试——让你更加了解自己

“认识自我”是古希腊戴尔菲城神庙上唯一的碑铭，它像一道耀眼的光，表达了人类与生俱来的向往和亘古不变的追求。如今，随着社会的发展，人们对自我的认识也进入了一个新的时期，他们开始关注自己的优缺点，关注自己未来的发展方向，从不同的侧面发现自己的长处，以求更完美，实现自己的价值。毕竟，尼采说过：“聪明的人只要能认识自己，就什么也不会失去。”

你认清自己了吗	1
你是哪种气质类型的人	3
你是一个成熟的人吗	6
你是一个有责任感的人吗	10
你是一个有修养的人吗	11
你是一个稳重的人吗	12
你有危机意识吗	15
你是自己最大的敌人吗	16
你的缺点在哪里	18

第二章

性格测试——透视性格，把握命运

在现实生活中，我们能见到性格各异的人。有的人热情开朗，有的人冷漠苛求，有的人成熟稳重，有的人暴躁冲动，有的人主观武断，有的人客观理性……性格是一种心理特性，它让每个人在心理活动中展

现自己独特的风格。心理学家经过调查发现，在一定程度上性格能决定命运。所以，探索性格的基本特征，探索它的形成、发展以及对人们的影响就有了深远的意义。

你的性格属于哪一类	21
测测你的性格倾向	24
你了解自己的个性吗	25
你是否善于调动自己的个性	26
你的性格保守吗	26
你的性格对别人的影响有多深	27
你的性格缺陷在哪里	28
你的依赖性很强吗	30
你有足够的耐心吗	31
测测你的性格抗压度	32

第三章

情绪测试——了解自我情绪，让好情绪伴你一生

情绪是以个体的愿望和需要为中介的一种心理活动。它体现着一个人的喜怒哀乐。现在生活节奏的加快、生活压力的增加导致了人们情绪的波动，也影响到了人们的健康。那么怎么控制自己的情绪呢？记住：你要是心情愉快，健康就会常在；你要是心境开朗，眼前就是一片明亮；你要是经常知足，就会感到幸福；你要是计较名利，就会感到一切如意。

测测你的情绪类型	34
你的情绪健康吗	39
你能控制自己的情绪吗	42
恐惧情绪测试	43
情绪紧张度测试	46
你是如何缓解紧张情绪的	48

测测你的情绪稳定性	50
你有焦虑情绪吗	61
你有自卑情绪吗	64
你容易产生羞怯情绪吗	66
你有暴力倾向吗	68
你能驾驭愤怒的情绪吗	70
你总是带有敌对情绪吗	74

第四章

恋爱测试——为你的爱情把把脉

恋爱是大多数人要经历的甜蜜时刻。它是两情相悦碰撞后爱情的火花，它没有国界之分，没有年龄的差别，它是两个人感情和思恋的全部。正因为恋爱是如此的圣洁，容不得半点的亵渎，所以要我们每一个恋爱的人都要有一种正确的恋爱观。不要辜负了别人，也伤害了自己。

测测你的恋爱观	77
测测你的恋爱风格	78
测测你的恋爱感受	81
测测你的恋爱指数	84
测测你恋爱中的麻烦	85
你恋爱中的弱点有哪些	87
你的恋爱心理正常吗	88
你的恋爱心理成熟吗	92
你的恋爱能成功吗	93
你对你的恋人忠诚吗	94
你会令异性一见钟情吗	95
你会失恋吗	98
你能很快走出失恋的痛苦吗	101
你对过去的恋情是否无法忘怀	101

第五章

婚姻测试——心灵匹配,成就你的美满婚姻

婚姻是绝大多数人都要经历的一个或许甜蜜或许苦涩或许幸福或许困惑的过程。它是彼此的寄托,是相互的信任,是相互的责任;同时,它还是连接心灵的纽带,是人生的转折,是生命的延续。尽管有时它充满着生活的艰辛和苦楚,但它是幸福的。

测测你的婚姻观	103
测测你们的夫妻关系	104
夫妻之间应该设防吗	107
你是哪一种类型的妻子	108
你是哪一种类型的丈夫	109
你是一个称职的妻子吗	110
你是一个称职的丈夫吗	111
婚姻在你心中占什么位置	112
你喜欢怎样的婚姻生活	113
你的家是否温馨	114
如何度过婚姻厌倦期	115
你家会有“第三者”出现吗	116
是谁在破坏你们的婚姻	117

第六章

性商测试——还“性”本色,享受“性福”生活

一直以来人们对性的提及都是讳莫如深。随着社会的发展,人们认识的提高,越来越多的人开始关注自己的性。性健康、性意识等各种问题也就成了人们关心的问题。性商是一种能力,包括一个人在性活动中的所有能力,同时也包括在生活环境变化中遇到相关问题时,运用一定的知识手段和保持一定的健康心态进行自我调整的能力。

你怎么看自己的性	120
测测你的性成熟度	123
测测你的性意识	129
你的性欲强烈吗	131
你的性生活如何	134
你关心你的性事吗	137
你的他性经验丰富吗	138
看穿他（她）的性爱信号	139

第七章

智商测试——全面了解你的IQ

智商即是达到某智力水平的能力。智商越高的人，学习能力就越强，认识的深度就越深，就越容易在某个专业做出杰出成就，成为某个领域的专家。调查表明，许多高智商的人在自己的领域都有较高的造诣。

测测你的想象力	140
测测你的记忆力	143
测测你的创造力	145
测测你的观察力	146
测测你的逻辑推理能力	150
测测你对数字的敏感程度	153
你能玩脑筋急转弯吗	155

第八章

情商测试——把握情绪的调控器

情商又称“情绪智力”，主要是指在情感、情绪、意志等方面的品质。情商是成功的催化剂，是预测一个人能否取得事业成功和生活成

功的重要指标，它同时反映了个体对这个社会的适应能力。现在心理学的研究发现，情商在实际的生活中比智商更起到决定性的作用。情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。

你的情商是多少	157
测测你的意志	160
测测你的自主性	162
测测你的乐观指数	164
你是个敏感的人吗	166
从工作中看你的情商	167
欧洲流行的情商测试	168
情商综合测试	172

第九章

职商测试——选择真正喜爱的领域，才能缔造非凡成就

面对职场的竞争与压力，你是否关注过你的职商呢？职商是包含判断能力、精神气质、积极态度的综合智慧。它关系到自我与工作的默契配合，现状与发展的契机。只要把握住度，我们就会有美好的前景。你是否该跳槽？你是否能够抓住机遇迅速攀升？你能否发达？全看你的“职商”。

测测你的职场信念	175
职业压力自测	180
你所适合的工作是什么	183
什么样的职业会让你发达	190
你的工作态度合格吗	191
你是个有野心的人吗	192
你是否该跳槽了	194
你能把握住升迁的机会吗	198
你会不会把机会拒之门外	200

在老板眼里你是个诚实的人吗	201
你是否和上司有矛盾	203
你能否得到上司的重视	204

第十章

财商测试——预见你的未来财富

财商是指一个人在财务方面的智力，是理财的智慧。李白说：“天生我材必有用，千金散尽还复来。”这是他对金钱的态度。那么你的财商怎么样？你是驾驭财富，还是被金钱奴役？这都能在你的财商中体现出来。财商是能通过后天培养而取得较大发展的。一个人要提高他的财商，具有富人心态，首先他要学会放弃，同时也要学会克服，学会走出很多障碍和阴影。只要努力，你会成为“财商巨人”的。

测测你的金钱观念	206
你对金钱看得很重吗	207
你的赚钱欲望有多高	208
你会理财吗	209
你的理财观念是什么	210
你是个理性投资者吗	211
你能实现你的发财梦吗	212
你能把握住发财的机会吗	213
你以后会发财吗	215
测测你下一年的财运	216

第十一章

社交商测试——透视人脉网络，择取终南捷径

社交商是人在社会交往活动中的一把利剑，在复杂的人际关系网中披荆斩棘。一个人如果没有社交商，就像生活在黑暗的夜晚，看不到

人生的方向。因此，社交商是一个人能否取得成功的重要因素。所以，一定要学会展现你的社交能力，提升你的社交商。

你是一个社交高手吗	217
你是哪一种类型的交际者	220
你知道交谈的最佳方式吗	222
你善于自我表达吗	223
你善于处理人际关系吗	225
测测你为人处世的态度	227
你交友的原则是什么	228
你与朋友们相处融洽吗	229
你是否讨人喜欢	230
你有一个好人缘吗	231
你是否容易得罪人	234
你能够很好地独处吗	236
你有社交恐惧症吗	237
你的社交障碍是什么	238
你的交际弱点是什么	239
你能做到随机应变吗	240

第十二章

能力测试——让你真正了解自身能力

能力是管理者不可或缺的。因为管理者管理才能的高低，对管理效能的提高和目标的实现都起着决定性的作用。由此可见，每一位管理者都要在日常的工作中不断培养、提高自己的能力。用一位世界500强企业CEO的话说就是：“你要想成为管理者，你就应该像牧羊犬一样能干。”

测测你的领导能力	244
测测你的决策能力	245

测测你的沟通能力	248
测测你的组织能力	249
测测你的执行能力	250
测测你的用人能力	251
测测你的预见能力	254
测测你的心理抗压能力	256
测测你的分析能力	257
测测你的反应能力	259
测测你的判断能力	261
测测你的理财能力	263
测测你支配金钱的能力	266
测测你的赚钱能力	267

第十三章

事业测试——港口的灯塔,为你引领事业的巨轮

事业是一个人成功的标志,有理想的人都有自己的事业追求,只有胸无大志的人才不知道事业是什么。你是一个有事业心的人吗?你能成就自己的事业吗?你能有一番大的作为吗……不要被这些看似宏大的问题吓倒,只要你怀着必胜的信心,保持努力奋斗的精神,就一定能在自己的事业上大展宏图。

你是一个事业型的人吗	269
测测你的事业目标	274
测测你的事业成功率	275
你能不顾一切去干事业吗	275
何时是你创业的最佳时机	277
你有事业成功的雄心吗	278
你最近在事业上会有很大发展吗	280
你是个事业狂吗	281

你适合创业吗	283
你具备创业者的素质吗	284

第十四章

魅力测试——神奇的魔镜,照出你的魅力人生

魅力是为人处世的奠基石,是一个人在性格、气质、能力、道德品质等方面吸引人的力量。在这个“我型我秀”的社会里,能保持一个良好的心态,散发正确的人格魅力就显得弥足珍贵。了解自己的优缺点,不自卑,不自傲,尊敬别人,欣赏别人,突出自己的人格魅力。在生活当中始终保持乐观、积极的态度,培养广泛的兴趣爱好,自信地面对生活,享受人生,使生活变得更加充实,多彩多姿。

你的魅力在哪里	286
女性魅力测试	287
男性魅力测试	289
你会发挥自己的魅力吗	292
你是“万人迷”吗	293
你婚后的魅力是否依然不减	295
你是个浪漫的人吗	296
你是个幽默的人吗	296
测测你的交际魅力	298
测测你的人格魅力	300
“握”出你的魅力	303

第十五章

潜能测试——全方位勘测,让你的潜能无处隐藏

亚里士多德说:“所有潜在的东西能够不实现。潜在的东西可以存在,也可以不存在。所以,同一个东西,既可能存在,也可能不存在。”

在这里，他道出了发掘潜力的重要性和必要性。人的潜能犹如一座等待开发的金矿，蕴藏着无穷的黄金，价值无法估量。而我们每个人都有一座潜能矿。但是由于没有进行各种潜能训练，每个人的潜能都没有得到淋漓尽致地发挥，这的确是一种遗憾。

你有多大的发展潜能	304
你隐藏的才能有哪些	305
你有发达的潜力吗	307
你是否有取悦别人的潜力	308
测测你恋爱的潜力	310
你有竞争的潜质吗	312
你是否具备爱的潜质	314
你成功的潜质是什么	316
你具有百万富翁的潜质吗	316

第十六章

心理健康测试——心理“CT”，让你直视心灵深处

联合国卫生组织认为：“健康，不但是没有身体的缺陷和疾病，还要有完美的生理、心理和社会适应能力。”现代医学认为，心理健康在这三个要素中起着举足轻重的作用。同时，一个健康的心理，也是一个人能够很好地融入社会，享受人生的重要前提。心理学家也做出了这样的论断：21世纪需要生理、心理和人格都健全的人才，未来的竞争是心理素质的竞争。

你目前的心理状况如何	318
测测你的自卑心理	320
测测你的自卑程度	321
测测你的虚荣心理	322
测测你的妒忌心理	323
测测你的空虚心理	324

测测你的吝啬心理.....	325
测测你的自私心理.....	326
测测你的烦躁心理.....	328
测测你的逃避心理.....	331
测测你的自负心理.....	332
测测你的敏感心理.....	333