

# P SYCHOLOGIST'S SELF-TEST HANDBOOK



NO.19



人只有在人群中才能更好地认识自己

PSYCHOLOGIST'S SELF-TEST HANDBOOK

# 认识自我

刘津●编译

海潮出版社



袖珍励志馆  
(第二辑)

SUCCESS  
CLASSIC



# 认识自我

刘 津•编译

**P** **U**  
PSYCHOLOGIST'S  
SELF-TEST HANDBOOK

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

认识自我/刘津编译. —北京:海潮出版社,2003

ISBN 7-80151-708-3

(袖珍励志馆)

I. 认… II. 刘 III. 心理测验 IV. B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 020734 号

海潮出版社出版发行

(北京西三环中路 19 号 100841)

(电话:010-66969738)

全国新华书店经销

北京铁建印刷厂印刷

880×1230 1/64 开本 6 印张 200 千字

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80151-708-3/C·98

---

定价:10.00 元

一滴墨水引发千万人的思考 一本好书改变无数人的命运

袖珍励志馆

Self-help Pocket Books

国内第一套口袋本励志经典

咨询电话: 010-82641555

(全套 20 本, 仅 204 元)



成功俱乐部

www.successclub.com.cn

# 目 录

## 第一篇 性格与气质

- 测试 1 主试者：恩格尔森  
你属于何种性格类型 /3
- 测试 2 主试者：拉瑟尔·莱维德  
你是 A 型性格吗 /7
- 测试 3 主试者：布斯、普洛米  
你的气质如何 /11
- 测试 4 主试者：凯尔西  
凯尔西气质问卷 /14

- 测试 5 主试者: A. 马斯洛  
马斯洛人格特征测试 /25
- 测试 6 主试者: 英格尔斯  
你是否具有时代气息 /28
- 测试 7 主试者: 吉克  
你是否是一个羞怯之人 /35
- 测试 8 主试者: 小约翰·爱默里克  
你是否是你想要成为的人 /39

## 第二篇 智力与能力

- 测试 9 主试者: 爱弥尔·里奇  
测试你的成功智商 /49
- 测试 10 主试者: 爱弥尔·里奇  
你的竞争商数是多少 /55
- 测试 11 主试者: 日本 PEP 公司

日本 PEP 公司人才素质测试 /62

测试 12 你的综合反应能力如何 /72 主试者:美国《读者文摘》

测试 13 威廉斯创造力倾向测量表 /78 主试者:威廉斯

测试 14 测测你的创造力 /84 主试者:美国普林斯顿创造力研究所

### 第三篇 人际关系

测试 15 你是一个受人喜欢的人吗 /93 主试者:安德逊

测试 16 你的人际关系到底如何 /96 主试者:谢尔登·科恩

测试 17 你在人群中的自在程度如何 /111 主试者:卡罗·格拉斯、托马斯·马里奇等

- 测试 18 主试者：史宾塞·罗素  
你在与人相处时有多果敢 /116
- 测试 19 主试者：安·泰勒  
你在社交场合会感到焦虑吗 /121
- 测试 20 主试者：史密斯·苏迈特  
你是一个孤独的人吗 /124
- 测试 21 主试者：莫雷诺  
你能接纳别人吗 /128
- 测试 22 主试者：朱利娅·贝利曼  
你处理人际关系的能力如何 /132
- 测试 23 主试者：多米尼克·因凡提、A.S. 朗瑟  
你是否喜欢与人争辩 /137
- 测试 24 主试者：哈利·马丁  
你是否善于与人合作 /141
- 测试 25 主试者：罗伯特·希尔史费德等  
你对别人有多大依赖 /145



- 测试 26 你能否控制自己的命运 /151  
主试者:汉纳·莱文森
- 测试 27 你是否喜欢受到他人的赞许 /155  
主试者:马洛·克朗尼
- 测试 28 你是否喜欢公开自己的秘密 /160  
主试者:拉森·杰斯坦

## 第四篇 成功的要素

- 测试 29 测试你的成功商数 /165  
主试者:拿破仑·希尔
- 测试 30 你生命的意义是什么 /175  
主试者:劳伦斯·古德等
- 测试 31 你对世界的看法充满理性吗 /180  
主试者:克莱顿·舒奇、维克多·惠特曼
- 测试 32 主试者:罗伯特·海尔姆里希等

你是否是一个渴求成就之人 /185

测试 33 主试者:琼斯、克兰戴尔

你的自我实现评价如何 /189

测试 34 主试者:劳伦斯·古德等

你对成功感到害怕吗 /192

测试 35 主试者:海瑟·贝克

你会找工作吗 /196

测试 36 主试者:菲利普·莱斯

你对自己的工作环境满意吗 /207

测试 37 主试者:保莱恩·罗斯·克兰斯

你对成功感到自在吗 /208

测试 38 主试者:马丁·赫伯特

测试你的个人动力 /212

测试 39 主试者:穆瑞尔·莱登

你对自己感到自在吗 /215

测试 40 主试者:奥克斯·普拉格

测测你的自我认同感 /221

测试 41 主试者：阿尔伯特·爱蒙斯

你做事是否很有决心 /224

测试 42 主试者：鲍尔赫斯

你的自控能力如何 /231

测试 43 主试者：艾森克

你是一个讲求实际的人吗 /234

测试 44 主试者：约翰·布雷拉姆

你是否是一个争强好胜之人 /255

测试 45 主试者：肯·拉塞尔 0

你是否富有创新精神 /266

## 第五篇 身心健康

测试 46 主试者：稻田年大

你的精神健康吗 /273

- 测试 47 主试者:玛利娅·贝里曼  
你是否关心自己的身体 /280
- 测试 48 主试者:菲利普·莱斯等  
你的饮食习惯如何 /288
- 测试 49 主试者:菲利普·莱斯等  
你经常进行体能锻炼吗 /291
- 测试 50 主试者:霍尔姆斯、瑞赫  
你的生活压力从何而来 /294
- 测试 51 主试者:霍瑞斯·布莱克  
你的生活压力到底有多大 /299
- 测试 52 主试者:泰勒  
你是否感到焦虑不安 /304
- 测试 53 主试者:艾森克  
你的情绪稳定吗 /310
- 测试 54 主试者:U.安德逊  
你是否善于控制自己 /331

## 第六篇 爱情与婚姻

- 测试 55 主试者：布兰敦博士  
婚姻之镜 /341
- 测试 56 主试者：罗 宾  
测试一下你的爱情指数 /347
- 测试 57 主试者：罗勃·史坦堡  
你的爱情到底怎么样 /351
- 测试 58 主试者：艾德蒙·亚密顿  
你建立亲密关系的能力如何 /356
- 测试 59 主试者：迪 恩  
你是否是一个浪漫之人 /363
- 测试 60 主试者：丹尼尔·欧赖利、弗朗西斯·芬汉  
你对你的另一半感觉如何 /368

## 第一篇

# 性格与气质

## Personality and Temerament

---

大多数人并不是生活在本身之内，而是生活在他们所向往的情况之中。他们为自己创造一个理想的性格，这个性格的完美，稍可弥补他们本身的缺陷。

——赫普尔

---



## 1. 你属于何种性格类型

主试者：恩格尔森	
测试目标	性格类型

测试对象：\_\_\_\_\_ 测试日期：\_\_\_\_\_

### 测试说明

我们每个人的性格各不相同，一位瑞士心理学家曾对人的性格类型进行过多年研究，并将人们在生活与人际交往中的性格特点分为4类。这有助于我们每个人更好地了解自己的性格属于哪种类型，使自己在生活和工作中扬长避短，改善人际关系，并生活得更加愉快。

下面这份测试可以帮助你判断自己属于哪一种性格类型。每个问题有4种选择，在最符合你情况的那一项中填入4，其次填3，再次填2，最不符合的那一项填1。



## 测试题

- 你给别人留下的深刻印象可能是：
  - 经验丰富；
  - 热情；
  - 灵敏；
  - 知识丰富。
- 当你按计划工作时，你希望这个计划能够：
  - 取得预期效果，不要浪费时间精力；
  - 有趣，并能和有关人一起进行；
  - 计划性强；
  - 能产生有价值的新成果。
- 你的时间很宝贵，所以总是首先确定要做的事情：
  - 有无价值；
  - 能否使别人感到有趣；
  - 是否安排得当，按计划进行；
  - 是否考虑好了下一步计划。
- 对你来说，最满意的情况是：
  - 比原计划做得多；
  - 对别人有帮助；
  - 通过思考解决了一个问题；
  - 把一个想法和另一个想法联系起来。
- 你喜欢别人把自己看成是一个：