

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





认识自我

刘津•编译



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

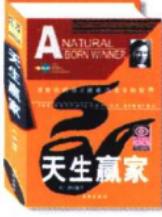
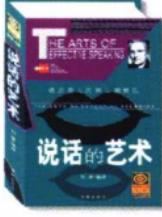
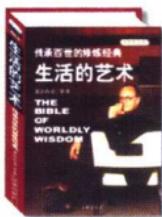
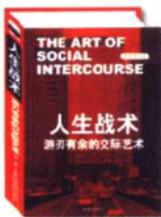
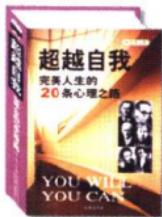
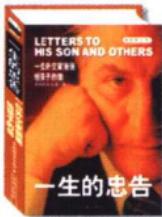
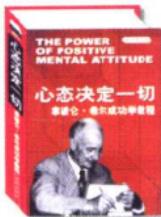
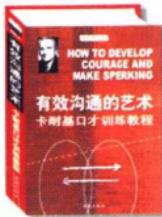
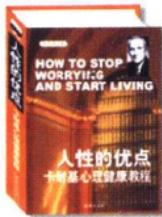
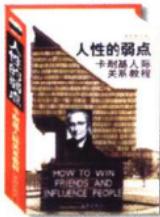
袖珍励志馆

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

认识自我

- 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

目 录

- 日本 PEP 公司人才素质测试 /62
测试 12 主试者:美国《读者文摘》
你的综合反应能力如何 /72
- 测试 13 主试者:威廉斯
威廉斯创造力倾向测量表 /78
- 测试 14 主试者:美国普林斯顿创造力研究所
测测你的创造力 /84

第三篇 人际关系

- 测试 15 主试者:安德逊
你是一个受人喜欢的人吗 /93
- 测试 16 主试者:谢尔登·科恩
你的人际关系到底如何 /96
- 测试 17 主试者:卡罗·格拉斯、托马斯·马里奇等
你在人群中的自在程度如何 /111

- 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：罗勃特·希尔史费德等
你对别人有多大依赖 /145

目 录

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

第四篇 成功的要素

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

目 录

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

认识自我

- 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

目 录

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一种类型，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。

四 测试题

1. 你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. 当你按计划工作时，你希望这个计划能够：
A. 取得预期效果，不要浪费时间精力；
B. 有趣，并能和有关人一起进行；
C. 计划性强；
D. 能产生有价值的新成果。
3. 你的时间很宝贵，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. 对你来说，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. 你喜欢别人把自己看成是一个：