

国外心理测试插画本



Psychological Tests

[德] 彼得·魏勒/著 牛 莲/译

幸福请柬

就算全盘皆输,我也不在乎,我会卷土重来,因为我知道我一定做得到!就算我经济崩溃,我知道我还能做别的事,我以前就有这种经验!就算我失去一切也没关系,因为我觉得幸福,有安全感,安全感来自内心,而非我的银行账户。

——海伦·米尔斯



中央编译出版社

CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

国外心理测试插画本

Psychological Tests



幸福请柬

[德]彼得·魏勒 / 著
牛莲 / 译

 中央编译出版社
CCTP CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

京权图字:01—2002—2845

Das grosse Test Buch by Peter Weiler

Copyright © Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co. KG München. Published in 1997 by Südwest Verlag, München.

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

本书中文简体版由德国 Südwest 出版社授权中央编译出版社独家出版发行。版权所有,未经许可,不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

幸福请柬:国外心理测试插画本/(德)魏勒著;牛莲译.

—北京:中央编译出版社,2003.9

ISBN 7—80109—669—X

I. 幸...

II. ①魏...②牛...

III. 心理测验

IV. B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063492 号

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话: 66521270 66521152(编辑部) 66171396(发行部)

E m a i l: edit@cctpbook.com

网 址: <http://www.cctp.com.cn>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 19.875

版 次: 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 28.80 元

前言

心理测试具有一种实际的意义：它使参与测试的人以一种新的眼光看待自己的生活。在本书中您会看到 80 个测试，包括上千个关于您的个性、生活的成功以及感情生活的问题。

本书邀请您更多地了解自己：

- * 关于您如何适应自己的生活；
- * 您是否准备好抓住生活给予您的机会；
- * 您是怎样与其他人以及您的生活伴侣相处的。

两种类型的测试

两种类型的测试：站在被测试人的立场和站在被测试人的对立面。“测试”一词在有些人听来不怎么舒服，好像是在考试。人们听到这个词就会联想到：做一切都有对错之分，自己要尽力做对，必须显露自己，尽管实际上违背自己的意愿。这些只适用于成就测试和能力测试。这些测试的作用是判断人们的弱项。很遗憾，测试实际上经常被置于参与测试的人们的对立面。

本书中的测试则要达到相反的目的：

本书中有不同的测试种类，要求参与者打叉：有些是游戏式的，有些是多项选择。关于自身个性的测试问题是非强制的，具有启发性。



* 这些测试不会显示您的弱点,而是帮助您认识自己的强项。

* 您会看到在您生活中以及与别人共同生活中的一些好的方面。因此您绝对不会看到“不及格”这个字眼,而会看到上百个提示,有助于您把您的生活以及与此人的共同生活创造得更加轻松和舒适。

测试的结果是真实的吗?

您肯定了解心理测试的形式。测试提出问题,您根据提出的问题选择答案。然后您可以计算出一个分数结果,您会读到,您的得分的意义是什么。

有时您对这些分析会感到惊讶,因为对您的描述非常符合您的情况。您不应该对此进行过高评价。当您从测试中得悉关于您生活的情况是您一直就预感到的,是特别符合您现在的想法和感觉的,这时您就会觉得这种描述特别符合您的情况,您会感到惊讶。就这点而言,它是真实的。

并非巫术

个性测试中的问题有时候会涉及棘手的问题,这是使您再一次思考自身问题的动机。

谁都不愿意——您当然更不愿意——认为一个人的问题可以通过这样的测试游戏而被真的看穿。1000多个关于您的个性和您与他人共同生活的问题将帮助您形成一些新的观点,使您产生新的想法。如果这种目的达到了,那么这本书就已经达到了它最本质的目的。

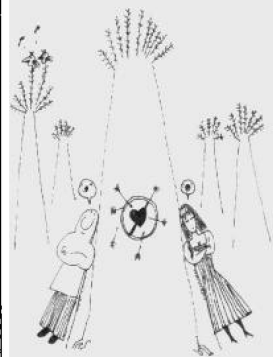
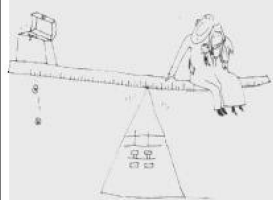
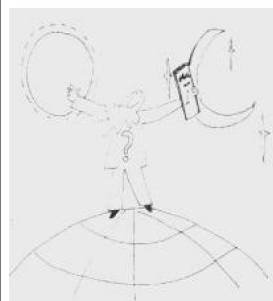
有时候,您在分析中读到的东西简直就是牛头不对马嘴。这可能会对您自己或者与您一起进行测试的人造成伤害。如果出现这样的情况,请您想一想:您在这里读到的不是永恒的真理,您读到的是符合您现在的想法和感觉的词句。如果您同别人谈一谈使您觉得压抑的事(也可以同心理医生谈),可能会对您有所帮助,可以把所有的事情重新带回正确的关系里。



心理测试可以使您产生关于自身的新的观点。您可以通过和一个自己信赖的人谈话来验证这一点。

目 录

前 言	1
测试有哪些意义?	1
认识自己的简单方法	3
请您让其他人一起参与测试	3
深入的谈话	4
能够接受帮助	5
每个人在生活中都应该进行的测试	5
相信您自己的形象	6
对自己形象的思考	10
对与他人一起生活的思考	11
对他人的和自己的优点的思考	13
个人主义主宰着我们的时代	13
与环境的良好关系	14
您熟悉生活中的自己吗?	17
内省	19
测试1:您足够爱自己吗?	19
测试2:您对待自己足够友好吗?	23
测试3:现在很多人在精神上“营养不良”。您也是吗?	25
测试4:您有把自己同他人隔离开的倾向吗?	27
测试5:您具有比您自己相信的更多能力吗?	30
测试6:您是自己最大的敌人吗?	34
测试7:您说话过多吗?您思考过多吗?	37





测试8:您的声音显露出什么?	39
测试9:您比别人认为的更聪明吗?	44
测试10:争吵还是和平?	48
测试11:您在家中可以力求和平相处吗? (或者至少可以避免争吵吗?)	51
测试12:您会理财吗?	59
测试13:钱能够显示您的什么性格吗?	60
测试14:您能够很好地独处吗?	63
测试15:您能给人很好的第一印象吗?	64
测试16:您合群吗?	68
测试17:您能够真正地给予吗?	72
测试18:您能承担保证他人利益的义务吗?	76
测试19:您公平吗?	78
测试20:您的生活观对于环境是友好的,还是您的 生活方式不利于环境?	83
测试21:您依赖汽车吗?(即使您赞成保护环境)	85
测试22:您不遵守交通规则吗?	89
测试23:进行体育运动还是保持懒惰?	92
测试24:您有很多的紧张状态吗?	95
测试25:您有想像力吗?	98
测试26:您倾向于盲目信仰吗?	100
超感觉	102
测试27:您有超感觉的能力吗?	102
测试28:您能否获得心灵感应?	104
测试29:附加测试:您是一个敏感的人吗?	105

休假和业余时间 107

您对自己的业余时间了解有多少?	109
测试30:您是否应该改动自己的休假计划?	109

测试31:更多地休息,更多地经历——还是两者兼顾?	110
测试32:您应该寻找新的休假伙伴吗?	114
测试33:休假对您来说还是一件特别的事吗?	115
您重视饮食吗?	117
我们都有进食困难吗?	119
测试34:您有进食困难吗?	119
测试35:现在减肥的努力对您来讲值得吗?	122
您准备好迎接成功了吗?	127
晋升是您的目标吗?	129
测试36:您被利用了吗?	129
测试37:您容易被骗吗?	133
测试38:您容易轻信吗?	136
测试39:您很狂妄吗?您过于自信吗?	140
测试40:其他人在您面前感到害怕吗?	143
测试41:您知道隐藏的敌人吗?	147
测试42:孩子还是事业?	151
测试43:您的举止是碰巧的现象还是出于您的本意?	153
测试44:电话对您来说是负担还是帮助?	159
测试45:您的决心这一次会坚持到底吗?	164
测试46:您是乐观主义者——还是只是头脑简单而已?	169
测试47:您能不顾一切地去做事吗?	171
测试48:您对风险有准备吗?	174





您对别人有影响力吗？

177

正确利用自己的长处

179

测试49:您能够真正地倾听吗？

179

测试50:您散发出了自信吗？

181

测试51:您“偷”自己的时间吗？

185

测试52:您知道“动力杀手”吗？

187

测试53:您愿意把您的生活奉献给您的职业生涯吗？

189

测试54:您为了自己的工作牺牲妻子的生活乐趣吗？

191

共同生活和爱情

197

您了解自己的感情生活吗？

199

测试55:您和您的伴侣生活在同样的关系中吗？

199

测试56:您信任自己的伙伴吗？

206

测试57:您在与伴侣的关系中被利用了吗？

208

测试58:爱情对您来说重要吗？

210

测试59:您的爱情有多真诚？

215

测试60:嫉妒:您经常嫉妒还是很少嫉妒？

219

测试61:金钱还是爱情——您认为哪一样更重要？

222

测试62:您确实被爱吗？

226

测试63:您比自己相信的更吸引人吗？

229

测试64:您在爱情中寻求什么——火焰还是温暖？

232

测试65:您与身边的人在一起真的幸福吗？

236

测试66:您的伴侣真的在您身边吗？

238

测试67:他真的爱您吗？

240

测试68:您对哪些人来说有吸引力？

243

测试69:您准备好被爱了吗？

246

测试70:坠入爱河还是爱情？

248

测试71:您实际上需要几个伴侣？

250

您的爱情陷入了危机中吗? 255

争吵和危机 257

永远的爱情? 257

测试72:批评得过多吗? 258

测试73:尊重变成了蔑视吗? 260

测试74:进行精神上的自卫吗? 261

测试75:您在自己身边建造了围墙吗? 262

您失去了爱情的乐趣吗? 271

测试76:性在您小时候就是一个问题吗? 271

测试77:您了解自己的身体吗? 272

测试78:您在13岁到23岁之间的经历是怎样的? 273

测试79:在您的固定关系中性生活是怎样的? 274

测试80:您35岁以后的爱情是怎样的? 275

关于幸福生活的建议 281

对每天的帮助 283

对积极变化的建议 283

笑 283

享受我们感官的功能 284

充分发挥自己的创造力 285

重新发现过去的幸福和健康的方法 286

做有益于身体的事 289

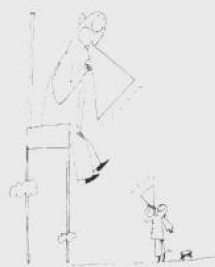
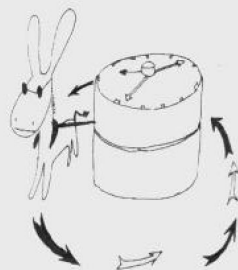
与他人稳定地生活在一起 292

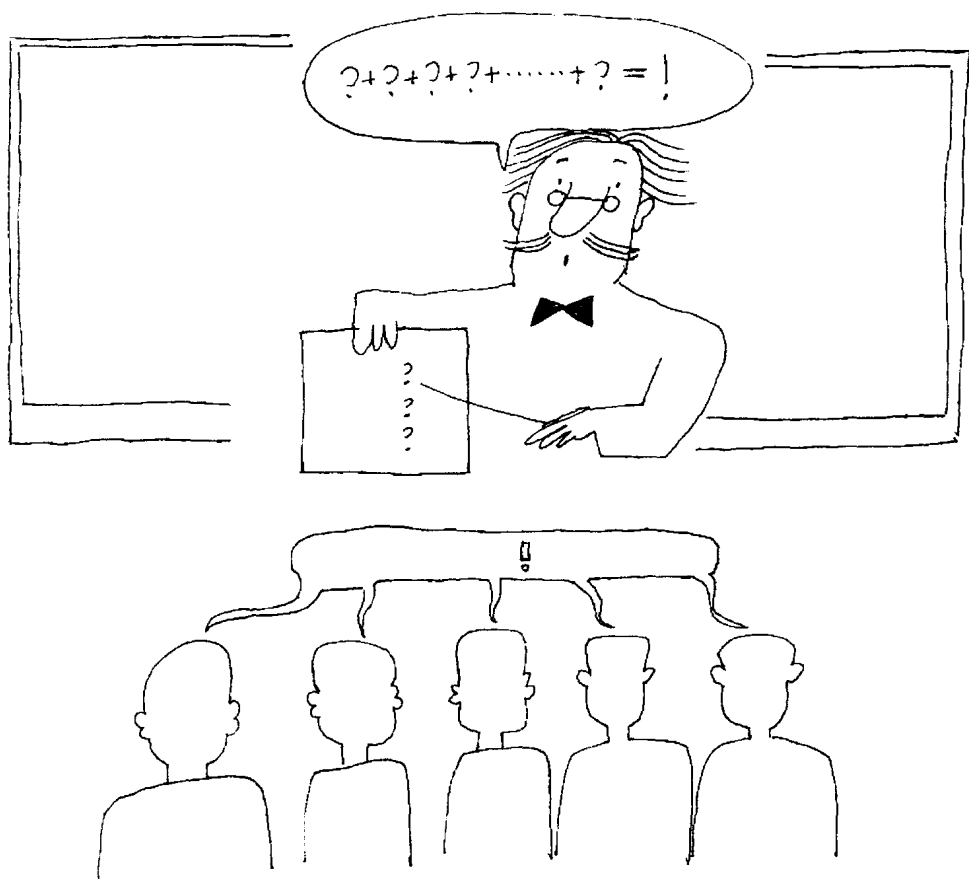
爱自己 294

在工作中保持幸福和健康 298

在家庭生活中保持幸福和健康 300

在日常生活中对付个人与外界隔绝的技巧 301





测试有哪些意义？

心理测试提出的问题都是一些关于日常生活的、与他人的交往的以及我们与自身关系的问题。测试可以让人更加靠近自己本身，让人不加评价地承认自己的弱点和强项。即使当一个人认为自己已经了解了关于自身的所有事情，他仍然会在进行一个小小的测试游戏时惊讶地发现新的东西，这些发现原本被隐藏起来，或者是他从来没有思考过的问题。

认识自己的简单方法

心理测试是一种游戏，本书中的测试也是这样。因此它们首先应该向您提供那些您期望从游戏中获得的东西：娱乐和激动。

现代心理学把这些测试中的精神过程称为“流程”：把自己引入自己的行为，不考虑结果、成效、成功或者与他人的竞争。

这正是这些测试的真实的内在立场。它要测试的不是成效，不要求获取特别好的成效，也不是那种有赢有输的竞赛。您所能够得到的一切，是用一种新的眼光看待自己的生活。

请您让其他人一起参与测试

游戏最好由两个人玩，测试也是如此。请您对另一个人读出那些问题，写下答案。如果您独自进行测试，请您比较您给出的答案，您会因为您的测试结果所得出的分析而感到愉快或者气愤。但是首先请注意：请您与他人谈一谈测试给您带来的激动。

不是所有的结果都能受您欢迎，不是所有的结果您都必须相信或者接受。但是如果您可以从测试的问题和分析中得到一些观念，能够谈论这些观念，并把它们运用到自己的生活中，那么这项活动就是值得的。

在游戏中经常发生的现象是——把注意力全部集中于一件事情，而忘记身边发生的事，这种状态同样可以使心理测试的结果尽善尽美。在这里涉及的是“流程”。

深入的谈话

如果本书让您或者您的测试伙伴产生了想法,给您带来困扰,或者使您认识到问题的存在,请您不要对获得专业的建议存有畏惧。您的附近一定有一些心理学家,他们是处理这方面问题的专家。您可以在电话号码簿里的“心理治疗”一栏下找到相应的地址。



为什么人们很少能够独自对付困难?

每个人都会遇到问题。遗憾的是,几乎所有的人都认为,他们可以在任何时候运用自己的力量克服自己的问题。经验表明,这并非实际情况,对此有着一个容易理解的原因。当我们注视一个问题的时候,我们往往把自己的眼光“禁锢”在:

- 对问题的一定的观察方法上;
- 对解决方法的一定的观察方法上。

并不是我们用于解决问题的时间越长,问题就越容易解决。恰恰相反:问题越长时间得不到解决,我们的眼光就变得越固定,而我们越长时间对一个特定的问题进行思考,我们的能力就变得越小,以新的观察方法对待问题的准备也越少。

能够接受帮助

因此就会出现这样的情况，我们一再用同样的解决问题的尝试去克服我们的问题，然而有时候却无法克服它们。很多人都遇到过这样的情况。有些人用生命里的几年或者几十年时间去解决一个问题。因此，当有压力时，最好是从他人那里得到帮助。这样做得越早，就可以越好地解决自己的困难。

本书已经包含了一些建议。例如，在最后一章中您可以看到一个心理建议的列表，可以运用于生活中的很多问题上。请您从头到尾读一遍这个列表，找出看起来对您能够有所帮助的建议。与他人的谈话，与心理学家的谈话不能替代这些建议。

有许多方法可以解决自己的问题。人们可以压抑自己，或者任问题自生自灭，也可以积极地对待这些问题——例如与他人谈话或者自己作一些记录。

每个人在生活中都应该进行的测试

本书上千遍地向您提出这个问题：我是谁？和我共同生活的那个人又是谁？

在书中的 1000 多个问题背后是五个非常简单的问题。它们是：

- * 我对自己的身体感觉好吗？
- * 我在自己的思想世界中感觉好吗？
- * 我隐藏在自己的感觉里吗？
- * 我在和我一起生活的人中间感觉好吗？
- * 我感觉自己被隐藏在这个世界里吗？

不管什么时候，一个人总会一定程度上对自己形成认识——他的正面和负面的特点。我们要做到的是对这两方面都持肯定的态度。



如果这五个问题能够得到肯定的回答,那么这个人就已经很接近生活的重要目标:幸福。然而绝大多数人对这五个简单的问题无法发自真心地给予肯定的回答。为什么呢?

归根结底,原因在于,绝大多数人对自己有一种分裂的态度,表达得简单一些就是:他们不喜欢自己。一个有三个问题的小测试会在这一点上说服您。

相信您自己的形象

在您阅读本书的 80 个测试并且参与它们之前,我们想请您先做一个测试。这个测试关系到您的自我评价。测试由三个问题组成,您需要做的只是说几个词。

在求职面试的时候,人们经常会提出如何评价自己的问题。这时应该说出自已特别的优点,也应该说出缺点,做到这些并不容易。

问题 1

参加过心理研究小组讨论的人也许知道这样一种简单的心理练习:“请在其他人面前说出你对自己不满意的三个方面。”

回答这个问题很困难,但是我们可以做到——即使当问题涉及的不只是自己的外表,而是同样涉及我们自己的性格。请您尝试一下。

* 请说出您对自己的外表不满意的三个方面。

* 请说出您对自己的性格不满意的三个方面。