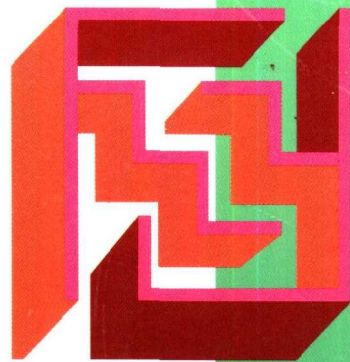


上海三联大众心理咨询丛书
SHANGHAI SANLIAN DAZHONG XINLI ZIXUN CONGSHU

● 朱慧君 李雨及 著

你是一个 怎样的 女生



上海三联书店

上海三联大众心理咨询丛书
SHANGHAI SANLIAN DAZHONG XINLI ZIXUN CONGSHU

● 朱慧君 李雨及 著

你是一个 怎样的 女生



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

你是一个怎样的女生/朱慧君,李雨及编著. —上海:
上海三联书店, 2000
(上海三联大众心理咨询丛书)
ISBN 7-5426-1452-5

I. 你... II. ①朱...②李... III. 女性-青少年心理学-
通俗读物 IV. B884.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76408 号

你是一个怎样的女生

著 者/朱慧君 李雨及

插 图/李雨及

责任编辑/赵立新

装帧设计/范峤青

责任制作/沈 鹰

责任校对/毕 云

出版发行/上海三联书店

(200233)中国上海市钦州南路 81 号

印 刷/上海市印刷七厂一分厂

装 订/上海市印刷七厂一分厂

版 次/2000 年 12 月第 1 版

印 次/2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本/850 × 1168 1/32

字 数/115 千字

印 张/6

印 数/1—8000

ISBN7-5426-1452-5

G·436 定价 12.00 元

序

一个人就是一个世界。

虽然在浩如烟海的人类长河中，个人的存在微乎其微，但当一个人来到人世，尽管啼哭的声音有所不同，也不管你高不高兴，从呱呱落地的那一刻起，你便开始了你五彩的人生。

在人生漫长的旅程中，青少年时期是人生一段最敏感、最热情、情绪最波动的时期，而每个人由于性格、经历等方面的不同，又会经历非常不同的人生。了解你的状况，就等于了解你未来的人生，所谓性格即命运，就是这个意思。

目前成长岁月中的青少年朋友，基本上都是家里的独生子女，其中的有些孩子由于倍受家庭众多长辈过分的关爱，因此变得脆弱、自私、偏执、意志薄弱、心理素质差，这种性格和心理上的缺陷将来是很难融入社会，成为一位合格的社会人的。

这也就不奇怪我们会经常在媒体上看到这样的报道：一



些品学兼优的学生因为不能忍受考试的失败而自杀前程远大的研究生因为想盗取导师的研究成果而谋害自己的恩师。这些悲剧，跟他们早期的缺少心灵的关爱，缺少挫折承受力的教育有着密切的关系，他们的心理从那时便开始出现了问题。

在国外，心理健康早已经成为身体健康的一个重要部分，一个人要在这个纷繁的世界上成就自己，拥有健康的心理状态是很重要的，而这种状态能使人不论处于顺境还是逆境，都能从容应对，处变不乱。

极早地进行自我测试，就像在自己面前立了一面镜子，从而了解自己是一个怎样的人，你需要的是什么，你缺少的又是什么，你为完美自己所需要继续作出的努力是什么？

本书列出的二十道测试题，可以从智力、应变能力、对生活的态度、情感等二十个方面帮助你了解自己是一个怎样的女生。



目 录

一、你是一个意志坚强的女生吗?	1
二、你是一个自信的女生吗?	11
三、你是一个爱走极端的女生吗?	21
四、你是一个乐观的女生吗?	31
五、你会大方地赞美别人吗?	41
六、你是一个外向型的女生吗?	51
七、你对付调皮捣乱的男生有招吗?	59
八、你容易被同学的花言巧语打动吗?	69
九、你有好的人缘吗?	79
十、你敢于在学习上向男生挑战吗?	87
十一、你有知己女友吗?	97
十二、你对同学宽容吗?	105
十三、你希望成为一个可爱的女生吗?	115
十四、你是一个善于倾听的人吗?	125
十五、你是个勤奋的女生吗?	133
十六、你将是一个深受欢迎的女生吗?	141
十七、你能机智地对待生活中的变故吗?	149
十八、你能化解女友对你的嫉妒吗?	157
十九、你是一个依赖性很强的女生吗?	167
二十、你是一个懂得关心人的女生吗?	175



你是一个意志坚强的女生吗？

一、你是一个意志坚强的女生吗？

一位身体严重残疾的朋友计划要在新千年的第一天爬上东方明珠的最高层，朋友们为他担心：他连走路都很困难，爬东方明珠，能行吗？但他给自己制定了目标，相信自己的毅力，相信自己能创造奇迹，然后他真的在新千年元旦的那天爬上了东方明珠的最高层，实现了他新千年的第一个梦想，他就是伊小星，一个只能用手走路的人。

在人的心理活动中，意念对人的行为有着明确的提示作用，坚强的意志不仅能使你具有良好的精神面貌，而且能给你力量，创造奇迹。可爱的女生朋友们，下面的测试，通过一些生活片段，将有助于你了解自己是不是一个意志坚强的女生。



3

1. 我给自己制订了计划后

A 常常因为主观原因不能如期完成。



- B 觉得计划制订得太难了，及时调整得容易一些。
- C 不管遇到多大的困难，都要竭尽全力完成。
2. 遇到自己比较头痛的功课，你常常
- A 放一边再说，等不能再拖了才硬着头皮将它做完。
- B 先重点攻克，解决了难题就轻松了。
- C 等会儿打个电话问问同学再做吧。
3. 放寒假的时候，每天早晨起床是一件十分艰难的事，于是
- A 如果没有特殊原因，你每天都按时起床，从不睡懒觉。
- B 能懒床就懒床。
- C 爸爸妈妈如果叫你，你就起床。
4. 干任何事情，一旦开头以后，你都会
- A 凡事不干则已，一干则希望能成功。
- B 遇到困难就打退堂鼓。
- C 看情况，如果太难就放弃，如果不太难就再试着干下去。
5. 你做一件事的积极性主要取决于
- A 这件事的重要性，而不是个人的兴趣。
- B 兴趣和重要性结合。



- C 兴趣。
6. 你给同学布置一个任务,同学不乐意做,于是你
- A 立即另外找其他人做。
- B 尽量地说服她,直到她乐意接受。
- C 告诉她损失了一次为集体服务的机会,如实在不愿意就算了。
7. 你的作息安排
- A 没多少规律,通常随自己的情绪和兴致而变化。
- B 严格规定作息时问,无特殊原因不违反规定。
- C 与自己特别喜欢的事相冲突的话,会违反作息安排。
8. 你正在做课时,一位同学请你去她家玩牌,于是你
- A 继续学习,等做完了功课再说。
- B 放下功课就走,直到很晚。
- C 打一会儿再回来做功课。
9. 你的扣子掉了,你首先想到的是
- A 请妈妈帮着钉上。
- B 自己试着钉,不行了再去请妈妈钉。
- C 坚持自己钉,不会就学,坚持独立完成。

10. 每当碰到许多事情要办时

- ☒ A 你喜欢挑容易的做，遇到难的能拖就拖。
- ☐ B 你知难而上，先将难的解决了再说。
- ☐ C 先挑难的做，做不下去了就换容易的做。

11. 对于没有把握的事

- ☐ A 我生性胆小，从来不敢尝试着去做。
- ☒ B 大胆地试，失败也不要紧。
- ☐ C 让别人先试，如果别人能行我再试。

12. 遇到复杂的事情，我常常

- ☐ A 不怕麻烦，一步一步地做，相信总能成功。
- ☐ B 因为太复杂，太烦，所以放弃不做。
- ☒ C 请别人和自己一起做。

13. 对于“有志者事竟成”这句话，你认为

- ☒ A 这句话绝对正确。
- ☐ B 成功是要碰运气的。
- ☐ C 那句话是用来哄人的。

14. 你认为机遇和个人努力的关系是

- ☐ A 机遇的作用超过个人的努力。
- ☐ B 个人的努力决定自己的命运。



C 可以相提并论。

15. 当你读到一本比较难读但必须读完的书时, 你会

A 一口气将它读完。

B 扔一边, 等有兴趣了再说。

C 试着慢慢地读, 每天读一点, 总能把它读完。

计分方法:

1. A2; B1; C3

2. A2; B1; C3

3. A3; B1; C2

4. A3; B1; C2

5. A3; B2; C1

6. A1; B3; C2

7. A1; B3; C2

8. A3; B1; C2

9. A1; B2; C3

10. A1; B3; C2

11. A1; B3; C2

12. A3; B1; C2

13. A3; B2; C1

14. A1; B3; C2

15. A3; B1; C2

意志测试报告:

将前面的总分加起来, 你就可以知道自己的意志力如何。

你是怎样一个女生



36~45 分 坚强型:

你是一个意志坚强的人, 在你的一生中, 也许会遇到许多的困难, 但你不会被击倒, 这种品质将有助于你走向成功, 心理学家认为, 对芸芸众生来说, 成功总是属于极少数的那些意志特别坚强的人, 如保尔、张海迪, 前者在双目失明后

还写出了不朽之作《钢铁是怎样炼成的》，后者虽然半身残疾，但凭着超常的意志，不仅使自己的外语达到了专业水平，还学会了唱歌、写作和演讲，成为一个多才多艺的杰出女性。可见，坚强的意志，对一个人的成功是多么的重要。在上述的测试题中，每题能得3分的女生一般是有坚强意志的，她们干任何事情时，不论碰到什么状况，都能一如既往地想办法完成既定的计划。这样的女生，是会与成功有约的。

26~35分 加油型：

这一类的女生，大多在以上的测试中每题得了2分，她们遇到困难时，常常犹豫不决，举棋不定，缺乏去战胜困难的决心和勇气，所以你需要加油，需要特别的激励，建议你把自己的目标写在纸上，挂在床头，经常拿目标来鼓励自己。

15~25分 薄弱型：

这种类型的人一般在以上的测试题中每题只得了1分，她们会在困难面前患得患失，这样的人，将是与成功无缘的。俄国物理学家列别捷夫曾感慨地说“平静的湖面练不出精悍的水手，安逸的环境造不出时代的伟人。”确实，困难有时是最好的催化剂，它能帮助人成长，所谓失败是成功之母也是这样的道理。女生朋友，如你是属于这一类型的，那么从现在开始不妨加紧锻炼自己的意志，比如，每天坚持长跑或步行到学校上课；今天的事情今天做，决不拖到明天。久而



久之，你会觉得你的意志坚强了，生活也向你展开成功的微笑。

免赠处方：

早起跑步 500 米，放学回家练走楼梯 6 层。每天以 10% 递增，你会在每天的进步中逐步地树立起自己的信心，提高坚强的意志。当你去报名参加学校的长跑比赛的时候，你会发现你的成绩一下子就让人刮目相看。

你
是
怎
样
一
个
女
生





你是一个自信的女生吗？