

大众心理系列

爱情职业人格

心理测试

你的恋爱潜力

你有多浪漫？

你的育儿观

你将成为哪一类父母？

你的职业选择量表

你的职业优势量表

你的工作满意度

你的求职自信度

你果敢吗？

你有多顽强？

.....

秦子冰 王英春 编著
奇南香 窦东徽



中国轻工业出版社

新向导丛书——大众心理系列

爱情·职业·人格

心理测试

秦子冰 王英春 编著
奇南香 窦东徽

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情·职业·人格心理测试 / 秦子冰等编著. —北京:
中国轻工业出版社, 2003.2
(新向导丛书·大众心理系列)
ISBN 7-5019-3857-1

I. 爱… II. 秦… III. ①爱情—心理测试 ②职业选
择—心理测试 ③人格—心理测试 IV. B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 092460 号

策 划: 张乃柬
责任编辑: 朱 玲 张乃柬 责任终审: 杜文勇
版式设计: 刘智颖 责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
电子信箱: bjwqtw@sina.com
电 话: (010) 65262933
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷
开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 14.75
字 数: 280 千字
书 号: ISBN 7-5019-3857-1/G · 368
定 价: 24.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·
中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65121390

目 录

第一篇 爱情测试

关于爱情测试	2
第一章 了解自己,为爱做准备	4
一、你寂寞吗?	5
二、你羞怯吗?	12
三、你对他(她)的信任度	17
四、你的人际交往能力	23
五、你的两性关系信念	33
六、你的人际交往成败观	43
第二章 坠入情网,因爱而不同	50
一、你的恋爱感受	51
二、你的恋爱潜力	58
三、你的恋爱理念	65
四、你的恋爱方式	71
五、你的恋爱态度	78
六、你对恋爱的看法	86
第三章 深入爱河,享两情相悦	93
一、你的性欲	94
二、你的性欲(续)	101
三、你的性意识	111
四、你如何看待自己的性?	118
五、你期望的性关系	127

六、你对性的自我揭示	132
第四章 让爱继续,再继续	141
一、你对感情的“投资”与承诺	142
二、你的业余爱好	149
三、你的金钱观	156
四、你的育儿观	162
五、你是哪一种父母?	165
六、孩子卷入婚姻分歧的程度	172
七、你们之间有哪些分歧?	177

第二篇 职业测试

关于职业测试	184
第一章 踏入社会	186
一、阅读兴趣调查问卷	187
二、职业抉择量表	193
三、职业活动性量表	198
四、职业优势量表	203
五、职业信念量表	207
六、职业价值观量表	211
第二章 对自己现状的评价	219
一、工作满意度问卷	220
二、工作归属感问卷	224
三、工作压力量表	229
四、工作努力程度问卷	233
第三章 可待挖掘的潜力	239
一、成功恐惧量表	240
二、成就动机量表	245
三、拖沓量表	255

四、创造性问卷	260
五、对计算机的态度量表	264
第四章 为了适合的工作	268
一、求职自信调查	269
二、求职面试自陈量表	274
三、诚实测试	284
四、神经质量表	289
五、宜人性量表	294
六、外倾性量表	300
七、经验开放性量表	306
八、责任心量表	312

第三篇 人格测试

关于人格测试	320
第一章 个人障碍	322
一、你對自己感受如何?	324
二、你是否常常焦虑?	329
三、你是否感到压抑?	336
四、谁控制你的命运?	341
五、你是否理性?	346
六、你是否容易冲动?	352
七、你对自己的身体感觉如何?	357
八、你担忧吗?	364
第二章 人际障碍	371
一、你有多友好?	372
二、你果敢吗?	378
三、你的亲密感如何?	385
四、你是有控制力的人吗?	390

五、你是个爱生气的人吗？	395
六、你在多大程度上信赖他人？	401
七、你有多浪漫？	407
八、你对性的态度如何？	412
第三章 追求自我成长	421
一、你能使坏心情变好吗？	422
二、你做事有效率吗？	427
三、你有多顽强？	432
四、你如何应对创伤性的生活事件？	437
五、你的感受能力如何？	442
六、你如何理解生命的意义？	447
七、你喜欢新经验吗？	450
八、你常体验到欢愉快乐吗？	455

第一篇

爱情测试

关于爱情测试

“爱一旦发了芽，就算雨水都不下，也阻止不了它开花
.....”

爱情带来甜蜜，也夹杂种种酸涩：情的起伏，性的困惑，归宿的迷茫。究竟什么是爱情？这是见仁见智的人生问题，不同的人有不同的诠释。但是，你真的了解自己的爱情吗？或者，你了解爱情面前的自己吗？“爱情测试”是一把解开这个问题的钥匙，将帮你找到答案，并且，与众不同。

我说的“与众不同”有两层含义：

一是你的这把钥匙与众不同。“爱情测试”包含 25 个测试，这些测试有机地合为一体，每一个都凝结着心理学家的心血，分别提供相应的解释与讨论。该测试在结构上以爱情为主线，涉及两性交往个性方面的测试（了解自己，为爱做准备）、恋爱方面的测试（坠入情网，因爱而不同）、性关系方面的测试（深入爱河，享两情相悦）和婚姻层面的测试（让爱继续，再继续……）。除了测试及其结果解释之外，也提出了一些有益的建议。如果你的恋人或伴侣也做了这些测试，通过对比可以发现双方的分歧，理解对方为何持有某种爱情表达方式或婚姻观；也有助于找到改进的方向，走出爱的漩涡，享受爱情的甜蜜与幸福。由此可见，本篇中对爱情的测试比较全面，能够比较客观地反映一个人的爱情潜质，不仅有助于认识自己在两性交往与爱情婚姻方面的特点，还是改善两性关系的好参谋。

二是你的答案与众不同。通过一个个简洁的测试，你将发现一个独特的自己。不同的人在对爱情的憧憬、对爱的表达方

式和爱的承诺等方面存在差异。为什么呢?也许是由于个性的羞怯、寂寞或对他人的信任程度不同,也许是由于恋爱理念、对爱情的态度和看法不同,也许是由于性欲、性意识或期望的性关系不同,或者是由于金钱观、兴趣爱好或育儿观念的不同。总之,这些测试将帮助你逐渐了解自己在两性交往中的个性特点,以及独特的恋爱感受与看法、对性的意识与期望、对婚姻的深入程度与子女教养方式。

至于爱情与婚姻之间的关系,同样是一个仁者见仁、智者见智的问题。这里可以引用恩格斯的一句话,即“没有爱情的婚姻是不道德的”。虽然情路漫漫,仍诚愿天下人从了解自己的个性特点开始,寻觅和体验适合自己的爱情,使有情人终成眷属。

需要诚恳地提醒读者朋友,任何心理测试都只是辅助工具,不能完全依据某个测试的结果来评判爱情或婚姻的好坏与否,特别是取舍与否。在做出最终的评判、决策之前,一定要与恋人或伴侣充分沟通,综合考虑环境等因素,秉持积极审慎的态度。要知道,改变一个人的性格可能是很难的,但改变一个人表达情感的方式、交往的方式却容易得多。需要改变的或许正是自己。

我非常高兴把这些测试介绍给各位读者,与你们,还有我的家人一起分享。

秦子冰
2002年深秋

第一章

了解自己， 为爱做准备

生命从世界得到资产，爱情使它得到价值。
爱就是充实了的生命，正如盛满了酒的酒杯。

——泰戈尔

提到爱情,很容易联想到玫瑰,每个人都希望自己拥有一个温馨的玫瑰梦。涉入爱河之前,人们往往在心中早有了一个完美的他(她)的形象,但是对于自己,却很少注意。俗话说“情场如战场”,要想百战不殆,最好是知己知彼。知人先要知己,了解自我,特别是了解自己在人际交往方面的个性特点,这是恋爱成功的第一步。

大量的心理学研究发现,当一个人寻觅未来的伴侣,或与心仪的对象交往时,与人际交往有关的所有个性品质都会产生作用,特别是寂寞、羞怯、信任、人际交往能力、人际关系信仰和人际交往成败观这六种品质,如果在其中任何一个上存在不足,都将会阻碍他(她)与异性之间关系的发展。你想知道自己在上述个性品质上的特点吗?请做本章的测试:

- 寂寞测试
- 羞怯测试
- 信任测试
- 人际交往能力测试
- 人际交往信仰测试
- 人际交往成败观测试

一、你寂寞吗?

“寂寞吗/我想每个人都一样/只是不知道从什么时候开始/你学会了隐藏/我学会了沉默/不再告诉别人/自己的故事/也不愿给别人一点温度/宁可让自己孤独/也让别人寂寞/其实,人是很孤独的/必须相互取暖……”

你觉得寂寞吗?你的寂寞是哪一种呢?

这个测试通过测量人们的一些日常感受,来帮你判断自己是否经常有孤独感与失落感,是否具有缺乏人际关系的寂寞。请针对每道题目所描述的问题,在1~4之间选出你的感

受程度。1~4 对应的感受程度如下:

“1”表示你“从来没有”这种感受

“2”表示你“很少有”这种感受

“3”表示你“有时候有”这种感受

“4”表示你“常常有”这种感受

例如,对于这样的问题:“你经常感到快乐吗?”,如果你从来没有感觉到快乐,就选“1”(从来没有这种感受);如果你总是感到快乐,就选“4”(常常有这种感受)。

- (1)你经常感到自己缺乏友谊吗?
- (2)你经常感到自己与周围的人“合拍”吗?
- (3)你经常感到自己没有可以求助的人吗?
- (4)你经常感到寂寞吗?
- (5)你经常感到自己不再接近其他人吗?
- (6)你经常感到你周围的人无法分享你的兴趣和观点吗?
- (7)你经常感到自己是朋友圈中的一员吗?
- (8)你经常感到自己与周围的人有许多的共同点吗?
- (9)你经常感到自己与他人联系紧密吗?
- (10)你经常感到自己是开朗和友好的吗?
- (11)你经常感到自己被忽视吗?
- (12)你经常感到自己与他人的关系毫无意义吗?
- (13)你经常感到没有人真正了解你吗?
- (14)你经常感到自己是孤立的吗?
- (15)你经常感到在你想要友谊的时候就可以得到吗?
- (16)你经常感到有人真正理解你吗?
- (17)你经常感到羞怯吗?
- (18)你经常感到自己有可以倾诉衷肠的人吗?

(19)你经常感到人们虽然与你亲近但并不支持你吗?

(20)你经常感到自己有可以求助的人吗?

评分规则与解释

首先,请把你在其中九道题目中的答案进行转换得到相应的得分,即第2、7、8、9、10、15、16、18和第20题,转换的规则是选“1”得4分(即选“1”则转换成4分,以下类推),选“2”得3分,选“3”得2分,选“4”得1分。其他的题目得分不变(即选“1”则为1分)。接着,将所有题目的得分相加,就得到你在这个测试上的总分。然后,将你的总分与给定的百分数对照表进行比较,从百分数对照表可以看出,总分越高表示寂寞程度越高。例如你的得分是44,对应的百分数是70,那就意味着人群中70%的人比你的寂寞程度低,换言之,你比70%的人更寂寞。

百分数对照表

总分	百分数
30	15
36	30
40	50
44	70
50	85

简要解释

总分低于28: 倾向于有雄厚的人际支持系统, 善于结交朋友, 在人际交往中充满自信, 活泼外向。

总分在28~36之间: 倾向于有良好的人际支持系统, 与人交往有自信, 有人缘, 朋友比较多, 乐观外向。

总分在37~44之间: 倾向于有一定的人际支持系统, 比较有人缘, 有自己的朋友圈, 性格偏外向。

总分在45~52之间: 倾向于人际支持系统比较单薄, 有时会有孤立无援之感, 朋友圈比较小, 性格偏内向。

总分高于52: 倾向于缺乏必要的人际支持系统, 结交朋友比较缓慢, 与人交往缺乏自信, 个性稍显孤僻、内向, 给人的印象是不易接近、不合群。建议适当敞开心扉, 增强与他人的了解和沟通。

关于寂寞

人际交往对于一个人的一生至关重要，寂寞是影响人与人建立良好关系的重要因素之一，但奇怪的是，人们只是在最近才对“寂寞”这类问题稍有关注。迄今为止，临床医生们早已知道，寂寞不仅普遍存在，而且往往会引发许多其他问题。西方多项调查研究也发现，人群中曾经有“感到非常寂寞”的时候的人大约是 1/4。心理健康专家的观测表明，寂寞常常与酗酒、自杀，甚至身体病变等问题有关。尽管有上述发现，但研究者们真正开始探索寂寞的含义却要追溯到 20 世纪 70 年代丹尼尔·罗素首次推出的寂寞量表。罗素的这个量表为科学家们测量寂寞这种情绪状态提供了可靠的途径。此后的多年中，罗素不断修订他的量表，同时搜集了可证明其量表有效性的数据。1996 年出版的寂寞量表（第三版）是最新版本，也就是本测试。

寂寞，被看做一种情绪状态。寂寞一定是负面的吗？要回答这个问题，需要分析寂寞的种类。通俗地讲，寂寞大致可以分为两种。一种是因缺乏人际关系而产生的孤独感与失落感，另一种则是由于思想、生活方式不愿随大溜而感觉到的一种孤单。绝大部分人的寂寞属于前一种，是一种离群索居、孤立无援、缺朋少友的状态，使人有“寂寞难以排遣”的感觉，容易产生负面影响。第二种寂寞属于有思想、追求高尚生活品质的人，这种自觉选择的寂寞使他们远离喧嚣，靠近真理，更深一层地去审视生命。古往今来，这样的人都是少数。因此，对于大多数人而言，寂寞，特别是本测试涉及的“寂寞”有可能会引起许多不良后果，以及人际交往困惑。在各种不良后果之中，首当其冲的，也最显而易见的就是抑郁。尽管并非所有寂寞的人都会抑郁，但寂寞与抑郁一同发生的几率的确非常大。

第二种不良后果是缺乏自尊。寂寞者的自我感觉往往不

好，部分是因为他们对自己要求苛刻。有人做过这样一个实验：要求寂寞者和一个陌生人闲谈几分钟，然后让两人分别对自己的交往技能进行等级自评，再分别对对方的交往技能进行等级评价。结果发现，前者的自评等级低于后者给他的评价等级，而且前者给后者的评价等级也低于后者的自评等级。这恰好应验了一句老话：“要让别人喜欢你，首先要喜欢你自己”。

其三，寂寞者也更容易成为羞怯、内向和犹豫不决的人。寂寞者比一般人更容易焦虑，对外界的批评或拒绝更加敏感。而事实上，寂寞者想象中的拒绝可能根本就不存在。虽然绝大多数人在邀请朋友看电影而被拒绝时都会感到失望，但还是可能会接受朋友的解释，例如“太多的工作没有做完”、“另外有约”。寂寞者则不然，常常不能接受诸如此类的解释，而把它们当成是“我不想和你待上一分钟”的婉转说法。

当然，绝不是说寂寞者具有上述所有不足，但至少有一点可以肯定的是：他们拥有上述不足之处的几率非常大。这一点值得注意，一旦发现自己处于寂寞之中，人们也许会有自我责备的倾向。但，这种自我责备是不必要的，因为有时寂寞恰恰是生活的一部分。当我们迁居到一个新的城市，或者未能与心仪的人相见时，都有可能感到寂寞。或者，当我们信任的人不够好、不足以信赖或有其他缺陷而不配做自己的朋友时，我们也会觉得寂寞。这些听起来未免有些残酷，但事实是，寂寞时我们首先要审视的恰恰是我们自己。以下的实例也许能给你一些启示。

小荷是一个大学二年级女生，由于害羞和对拒绝过于敏感而深受寂寞之苦。她在高中时的朋友虽然并不多，但仍有几个关系密切的好友，因此非常快乐。高中毕业后各自考上了不同的大学。初进大学的第一个星期，由于四周都是陌生的面

孔,小荷非常不适应,感到空前的寂寞。而深深的焦虑使她根本不能冲破心中的阻碍,无法结交新的朋友。不久,小荷成为宿舍里的重点保护对象,时不时地应宿舍同学的邀请参加各种聚会,甚至在毫不知情的情况下按宿舍同学的安排去赴约会。然而,结果却令她感到更加寂寞。在约会时,羞怯使她难于启齿,使对方误以为她对他们不感兴趣。小荷坚信每个人都从她的表情上看出了她的羞怯,因此断定对方绝不会喜欢她。这样一来,她认为独自一人在宿舍或是图书馆打发黑夜会少些痛苦,结果与大家更加疏远,寂寞感更强烈了。

阿明,三十而立,他的寂寞则完全不同,他是一个比较外向的人,与人交谈也没有困难。但是,阿明怀疑自己没有别人聪明,似乎是为了补偿或者证明什么,他总是指点别人应该怎么做事,并且声称只要采纳他的主意就会做得更好。新婚没有多久,妻子就因难以忍受他这种吹毛求疵的个性离他而去。阿明成了孤家寡人,找不到任何一个可以陪他打球或看电影的人。尽管他很容易与女性相识,但这些女性中很少有与他交往超过两次的。

很显然,阿明和小荷是截然不同的两种人,但二人除了寂寞之外仍有一些共同点:他们都坚信只要环境改变或是遇到投缘的人,自己就会快乐起来。小荷怀着一种遇到更加友善的人的希望,已经申请转到一所规模更小的学院。而阿明则继续在各种各样的公寓楼之间搬来搬去,并希望结识一个不像前妻那样惧怕“指导”的女人。几乎可以断定,他们将很难因此而摆脱困境。如果能深刻地反省一下自身,也许能更有效地克服他们的寂寞。

心理学研究发现,寂寞者虽然具有一些妨碍他们与人交往的特性,但并不意味着他们一定会因其寂寞而受到他人的指责。毕竟,每个人都有不足之处,况且具备可以准确预测他