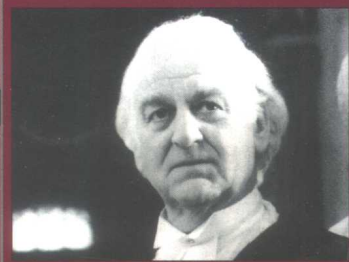


世界权威心理学家设计的
人生自我评量试卷



生存测试 手册

认识自我的**80**种途径

THE PSYCHOLOGIST'S
SELF-TEST
HANDBOOK

中国发展出版社

生存测试 手册

认识自我的80种途径

刘 津 / 编著

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

生存测试手册:认识自我的 80 种途径/刘津编著.
北京:中国发展出版社,2002.1
ISBN 7-80087-530-X

I.生… II.刘… III.心理测验-手册
IV.B841.7-62

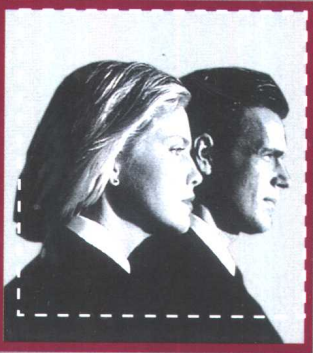
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 079187 号

中国发展出版社出版发行
(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)
邮政编码:100035 电话:66180781
北京铁建印刷厂印刷 各地新华书店经销
2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
开本:1/32 880×1230mm 印张:13 字数:360 千字
定价:23.00 元

本社图书如有印装差错,可向发行部调换

THE PSYCHOLOGIST'S SELF-TEST HANDBOOK

长期以来，心理学家们一直在寻求如何运用心理学的知识和手段，帮助人们更好地认识自己，了解自己，改变自己。本书收录的正是近几十年来心理学领域的权威专家亲自设计的各类心理测试问卷。这些测试将帮助你更加全面深刻地认识自己的智力、能力、性格、气质、兴趣、事业和婚姻与家庭。通过本书，你将了解：



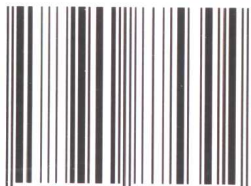
- 你到底有多聪明？
- 你是否是一个有创造力的人？
- 你适于从事什么职业？
- 你是否害怕成功？
- 你對自己感到自在吗？
- 是谁在控制你的命运？
- 你是否是一个依赖之人？
- 你的人際关系如何？
- 你的生活是否充满浪漫？
- 你是否喜欢嫉妒别人？
- 你的婚姻生活如何？
- 你的工作压力到底有多大？
- 你是属于何种性格之人？
- 你是哪种气质类型的人？

.....



平面设计/康笑宇工作室

ISBN 7-80087-530-X



9 787800 875304 >

ISBN 7-80087-530-X/Z · 56

定价：23.00 元

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 /6

测试 3

主试者:布斯、普洛米

你的气质如何 /9

测试 4

主试者:凯尔西

凯尔西气质问卷 /12

测试 5

主试者:A. 马斯洛

马斯洛人格特征测试 /22

测试 6

主试者:英格尔斯

你是否具有时代气息 /24

测试 7

主试者:吉克

你是否是一个羞怯之人 /29

测试 8

主试者:小约翰·爱默里克

你是否是你想要成为的人 /32

第二篇 智力与能力

测试 9

主试者：路易斯·简达、杰瑞·福克等

你到底有多聪明？ /39

测试 10

主试者：门萨协会

加入天才的行列 /48

测试 11

主试者：哥伦比亚大学、普林斯顿大学等

美国著名大学的高级智力测验 /57

测试 12

主试者：爱弥尔·里奇

测试你的成功智商 /62

测试 13

主试者：爱弥尔·里奇

你的竞争商数是多少 /66

测试 14

主试者：日本 PEP 公司

日本 PEP 公司人才素质测试 /71

测试 15

主试者：美国《读者文摘》

你的综合反应能力如何 /78

测试 16

主试者：阿尔弗雷德·芒泽

你的思维与判断力如何 /82

测试 17

主试者：H·J·艾塞肯

测测你的数字反应能力 /99

测试 18

主试者：威廉斯

威廉斯创造力倾向测量表 /104

NAE2410-2-

测试 19

主试者:美国普林斯顿创造力研究所

测测你的创造力 /108

第三篇 人际关系

测试 20

主试者:安德逊

你是一个受人喜欢的人吗 /115

测试 21

主试者:谢尔登·科恩

你的人际关系到底如何 /117

测试 22

主试者:卡罗·格拉斯、托马斯·马里奇等

你在人群中自由自在程度如何 /127

测试 23

主试者:史宾塞·罗素

你在与人相处时有多果敢 /131

测试 24

主试者:安·泰勒

你在社交场合会感到焦虑吗 /135

测试 25

主试者:史密斯·芬迈特

你是一个孤独的人吗 /137

测试 26

主试者:莫雷诺

你能接纳别人吗 /140

测试 27

主试者:朱利娅·贝利曼

你处理人际关系的能力如何 /143

测试 28

主试者:多米尼克·因凡提、A.S.朗瑟

你是否喜欢与人争辩 /147

测试 29

主试者：罗伯特·布利格、安德勒等

你的忌妒心有多强 /150

测试 30

主试者：哈利·马丁

你是否善于与人合作 /154

测试 31

主试者：罗勃特·希尔史费德等

你对别人有多大依赖 /157

测试 32

主试者：汉纳·莱文森

你能否控制自己的命运 /161

测试 33

主试者：马洛·克朗尼

你是否喜欢受到他人的赞许 /164

测试 34

主试者：拉森·杰斯坦

你是否喜欢公开自己的秘密 /167

第四篇 成功的要素

测试 35

主试者：拿破仑·希尔

测试你的成功商数 /171

测试 36

主试者：劳伦斯·古德等

你生命的意义是什么 /178

测试 37

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 /181

测试 38

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 39

主试者:琼斯、克兰戴尔

你的自我实现评价如何 /188

测试 40

主试者:劳伦斯·古德等

你对成功感到害怕吗 /190

测试 41

主试者:海瑟·贝克

你会找工作吗 /193

测试 42

主试者:菲利普·莱斯

你对自己的工作环境满意吗 /197

测试 43

主试者:保莱恩·罗斯·克兰斯

你对成功感到自在吗 /202

测试 44

主试者:马丁·赫伯特

测试你的个人动力 /205

测试 45

主试者:马文·舒克曼

你在生活中需要多少刺激 /208

测试 46

主试者:穆瑞尔·莱登

你对自己感到自在吗 /214

测试 47

主试者:奥克斯·普拉格

测测你的自我认同感 /219

测试 48

主试者:阿尔伯特·爱蒙斯

你做事是否很有决心 /221

测试 49

主试者:鲍尔赫斯

你的自控能力如何 /227

测试 50

主试者:艾森克

你是一个讲求实际的人吗 /229

测试 51

主试者:约翰·布雷拉姆

你是否是一个争强好胜之人 /243

测试 52

主试者:肯·拉塞尔 O

你是否富有创新精神 /251

测试 53

主试者:菲利普·卡特

你是一个敢做敢为之人吗 /255

测试 54

主试者:约瑟夫·凯顿

你是一个热情之人吗 /261

测试 55

主试者:詹姆斯·帕克

你是否具有远见卓识 /266

测试 56

主试者:雷德弗·威廉姆斯

你具有灵感吗 /271

测试 57

主试者:迪恩·奥尼尔

你是否是一个傲慢之人 /277

测试 58

主试者:肯尼思·佩尔森

你具有超凡的魅力吗 /283

测试 59

主试者:A. 马斯洛

你是否生活得很安全 /289

第五篇 身心健康

测试 60

主试者:伍德洛夫

你想健康长寿吗 /297

测试 61

主试者：稻田年大

你的精神健康吗 /300

测试 62

主试者：玛利娅·贝里曼

你是否关心自己的身体 /305

测试 63

主试者：菲利普·莱斯等

你的饮食习惯如何 /311

测试 64

主试者：菲利普·莱斯等

你经常进行体能锻炼吗 /314

测试 65

主试者：霍尔姆斯、瑞赫

你的生活压力从何而来 /317

测试 66

主试者：霍瑞斯·布莱克

你的生活压力到底有多大 /321

测试 67

主试者：泰勒

你是否感到焦虑不安 /325

测试 68

主试者：艾森克

你的情绪稳定吗 /329

测试 69

主试者：U. 安德逊

你是否善于控制自己 /343

第六篇 爱情与婚姻

测试 70

主试者：布兰敦博士

婚姻之镜 /351

测试 71

主试者：罗 宾

测试一下你的爱情指数 /355

测试 72

主试者：J·S·维格斯

女人对男人的测试 /358

测试 73

主试者：P·拉维克斯博士

男人对女人的测试 /363

测试 74

主试者：罗勃·史坦堡

你的爱情到底怎么样 /367

测试 75

主试者：艾德蒙·亚密顿

你建立亲密关系的能力如何 /371

测试 76

主试者：迪 恩

你是否是一个浪漫之人 /376

测试 77

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 /379

测试 78

主试者：杰瑞·福克

你对感官刺激的感觉如何 /382

测试 79

主试者：苏珊·汉德瑞克

你对感情生活有多满意 /386

测试 80

主试者：艾森克

你的性心理健康吗 /388

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,而是生活在他们所想望的情况之中。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

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, 并能和有关人员一起进行; ☐
- 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:
- A. 能完成工作任务的人; ☐
- B. 充满热情和活力的人; ☐
- C. 办事胸有成竹的人; ☐
- D. 有远见卓识的人。 ☐
6. 当别人对你无礼时, 你往往:
- A. 立即表现出不快; ☐
- B. 心情不快, 但能很快消除; ☐
- C. 谴责对方; ☐
- D. 不去理他, 考虑自己的事。 ☐

评分方法

将上述6个测试题中A、B、C、D各项的分数分别相加,就可以得出4个总分数。

A项总分为:_____ B项总分为:_____

C项总分为:_____ D项总分为:_____

分数最高的一项,就是你的性格的基本类型:A为敏感型;B为感情型;C为思考型;D为想象型。

测试分析

根据专家的分析,以上4种类型的人的性格特征分别为:

A类:敏感型——精神饱满,好动不好静,办事速战速决。但其行为常带有盲目性。他们在与人交往中,往往会拿出全部热情,但受挫折时又容易消沉失望。现实中这类人最多,约占40%。

B类:感情型——感情丰富,喜怒哀乐溢于言表。别人很容易了解其经历和所受的困苦,不喜欢单调的生活,爱刺激,爱感情用事。讲话写信热情洋溢。在生活中喜欢鲜明的色彩,对新事物很有兴趣。在与人交往中,容易冲动,易反复无常,傲慢无礼,所以与其他类型的人有时不易相处。这类人占25%。

C类:思考型——善于思考,逻辑思维发达,有较成熟的观点,一切以事实为依据,而且一经做出决定,能够持之以恒。生活、工作有规律,爱整洁,时间观念强。重视调查研究和精确性。但这类人有时思想僵化、教条,喜欢纠缠细节,办事缺乏灵活性。这类人约占25%。

D类:想象型——想象力丰富,憧憬未来,喜欢思考问题。在生活中不太注重小节。对那些不能立即了解其想法价值的人往往很不耐烦,有时行为刻板、不易合群,难以相处。这类人不多,大约只占10%。