

8-17岁

孩子心理

一

了解自己的三十一个有趣的心理测验

PSYCHOLOGY FOR KIDS

[美] 乔妮·金洁 著
王文忠 徐金灿 译



新华出版社

孩子心理学 ①

——了解自己的三十一个
有趣的心理测验

[美]乔妮·金洁 著
王文忠 徐金灿 译



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子心理学①,了解自己的31个有趣的心理测验/
(美)金洁著,王文忠,徐金灿译. - 北京:新华出版社,
2002. 1

ISBN 7 - 5011 - 5500 - 3

I. 孩... II. ①金... ②王... ③徐...

III. ①儿童心理学②心理测验 IV. B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089574 号

京权图字:01 - 2001 - 1047

Psychology For Kids(I)

Copyright © 1995, 1990 by Jonni L. Kincher

Chinese translation copyright © 2002 by

Xinhua Publishing House

中文专有权属新华出版社

孩子心理学 ①

——了解自己的31个有趣的心理测验

(美)乔妮·金洁著

王文忠 徐金灿 译

★

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街57号 邮编:100803)

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

北京师范大学印刷厂印刷

★

850 × 1168 毫米 32 开本 7 印张 111 千字

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月北京第一次印刷

ISBN 7 - 5011 - 5500 - 3/G · 2012 定价:13.00 元



前 言

前 言

心理学是研究人们思想、感情和行为的科学。像任何一门学科一样,心理学有着自己独特的科研方法和术语,而这些方法和术语对于“外行”来说,似乎有些神秘和深奥,并且让人们对于心理学产生疑惑。他们可能会想:“如果别人了解我,那么他们就可能会控制我,或者利用对我的了解来反对我。”

但是,如果我们将上述想法换个角度来考虑的话,比方说:“如果我了解自己,那我不就有更多的自由空间和机会来控制自己的生活,不就有更多的自由选择自己的生活方式了吗?”本书的中心主题就是给人们提供更多的知识,丰富个人的自由。

本书探索了个人成长的过程,以及如何提高个人的社会洞察力。任何一个人,只要他愿意采撷书中的信息,他都会有所收获。虽然本书的读者主要是针对十多岁的青少年,但是任何愿意更多地了解自己的人都会发现,本书不仅对青少年,而且对成人也是十分有趣和适用的。





作者乔妮·金洁引导我们走入一个探索自己的新奇历程，书中的每一页，每一个人格类型测验都揭示了一条新的途径。在这个新奇历程中，乔妮展开了很多的话题和可能性，不断地刺激我们思考，激励我们去了解更多的东西。在这个旅程中，乔妮并不控制或指挥我们，她相信我们每个人都应自己对这些问题负责，即自己的目的地在哪里？想发现些什么东西？什么时间达到目的地？等等。也许，在这个旅途中，我们的发现会或多或少地改变我们自己。但是，本书的最终目标不是完全为了改变自己，而是为了得到纯粹的乐趣：即发现自我——我们是谁，我们如何成为现在的自我的，我们为什么要这么做。

如果我们彼此分享关于我们自己的认识和洞察，我们就会更加欣赏自己，也会更加欣赏他人。不管怎么说，如果我们本身就这么有意思，那么别人也可能会如此有意思的！

本书把心理学放在它最有价值的地方：即把心理学交到青少年的手中和头脑里，因为青少年有着天然的好奇心和自发的学习愿望，这种好奇心和愿望使得他们特别适合这个自我发现的旅途。

托马斯·埃利奥特博士
私人临床心理学家
加利福尼亚州雷德兰兹





引 言

引 言

几乎没有人喜欢做测验，你很可能也是如此。但是本书中的测验是不同的，它们做起来很有趣。事实上，这些测验是非常有趣的人格类型，几乎和玩游戏差不多。如果说它们和游戏有什么不同的话，那就是：它们不仅好玩，而且它们还教给你许多关于你自己的有趣的事情，许多十分重要的、有趣的、有用的东西，许多让你在学习过程中感到十分惊讶的东西！





本书中的测验有一个特殊的名字。它们都叫 PSI's (Personal Style Inventories)——人格类型测验——因为这些测验会告诉你的人格类型。

当我说“人格类型”时，我指的并不是你的着装和你头发的式样。在本书以及一些其他的心理学书中，人格类型指的是人的态度、观点、信念、习俗、选择、记忆、思想、感情和能力等。

你是内向的还是外向的？是乐观主义者还是悲观主义者？你有创造性吗？你是天才吗？你是右脑型的还是左脑型的？你的身体语言在表达着什么？你能预测未来吗？本书将帮助你找到上述问题的答案，而这些答案正是了解你的人格的线索。

了解自己的人格类型会有助于你认识自己。

“知人者智，知己者明。”

——哲学家老子

为什么了解自己如此重要？

很多人对自己来说都是个谜。他们不了解自己所做的、所说的，甚至也不了解自己所想的。他们可能会告诉你关于他们的父母、兄弟姐



引言

妹,或者他们的朋友的很多事,但一谈到他们自己,这些人就无话可说了!

如果你了解自己,那样你就会真诚地对待自己,你就会做出适合自己的选择和决定,你就会制定计划——为今天、明天,为你的一生——制定合适的计划。如果你了解自己,当别人给你提出一个不适合你的计划——如参加某一个俱乐部,准备从事某一种职业——你就会知道这个建议对你不适合。

很多人喜欢让别人告诉自己做什么、想什么,有时这意味着这些人会做违背自己人格类型的事,这就会引起麻烦。试想:如果一个医生的愿望是想当一名艺术家会怎么样?或者一位艺术家的愿望是当一个管道工?或者一个管道工渴望当一名宇航员?或者一名宇航员的梦想是养猪?这中间的关键问题是:如果你过一种违背你的人格类型的生活,你就可能不会很幸福。

认识你自己——了解你的人格类型——会帮助你塑造自己的未来,作出自己的选择,为自己做决定,并且遵从自己的梦想。



“你是你自己。在我看来,世界上的麻烦来自于那些不了解自己,却又装作了解自己的人。”



——剧作家利莲·赫尔曼

人格类型测验

本书中的许多人格类型测验都是建立在心理学家用的一些专业测验基础上的，也有一些测验是专门为青少年设计的。已经有很多青少年使用过本书中的测验，从而更多地了解自己。现在，让我们来看一看他们中的一些人所谈的感想：

●做这些测验非常有趣。发现自己到底是个什么样的人，而不仅仅是自己所认为的是个什么人，真是一件快乐的事。

——谢斯特，14岁

●我知道，如果我了解我自己，我就能够了解几乎所有的人。我认为跟别人不同是件很不错的事。

——费利西特，11岁

●发现了那些我从来没有意识到的关于自己的事情，真是很惬意。

——维诺德，13岁

●了解自己内心深处正在进行的绝大多数的事情，对于我一个十多岁的少年来说是非常重要的。我是一个孩子还是一个成人？这个问题





引言

把我困住了，我需要能够帮助我认识自己的感情到底是什么的一切知识。我跟自己越近，我就跟别人越近。

——克里斯蒂娜，15岁

人格类型测验和你在学校里所做的测验不同。学校里的测验帮助你学习自然科学、数学、阅读，和其他一些学科，而人格类型测验则帮助你认识自己。

人格类型测验和你可能在学校中做过的能力测验也不相同。能力测验帮助你了解你能做什么，而人格类型测验则帮助你了解你喜欢做什么。

你可以把人格类型测验和其他种类的测验结合起来，综合各种信息来做自己生活中的选择和决定。例如，学校的考试和能力测验如果表明你擅长数学，因此你可以把计算机科学作为自己的职业计划；同时，人格类型测验或许表明你喜欢跟一大群人在一起工作，那么，你可以选择一个大公司，而不要选择小公司。



此外，人格类型测验和你在学校里做的测验还有另外一个区别：人格类型测验对你的人生没有任何控制力。没有任何人会根据你的人格类型测验结果对你做出判断。没有人会根据你的人格类型测验结果对你说：“你不能学这门课或者这所大学，或者这种职业。”有些测验会



使大门向你关闭，而人格类型测验只会向你打开大门，它们是自己发现的工具。

填写人格类型测验注意事项

●每一份人格类型测验都有自己的测验说明和评分标准。开始做测验前，请仔细地阅读测验说明和评分标准。

●尽量忠实地回答问题。

●用你脑海中出现的第一个答案回答问题。

●如果你几个月后或几年后想要再做一次某个人格类型测验怎么办？所以用铅笔来回答问题，以便本书可以重复使用；或者复印一份，以便你能在上面写答案；或者用单独的一张纸，或许是特制的活页笔记本的一张纸，在上面写答案（要确保写下人格类型测验的题号和页码）。

●你可以按照顺序来答人格类型测验，也可以跳着做。你可以独自做，也可以和朋友、家人或同学一起做。你可以把所有的测验都做了，也可以只做几份。你可以用你喜欢的任何方式来使用这本书。

●在你做完一份人格类型测验后，想像一下如果你在两三年前做答案会有什么不同；想





引 言

像两三年后答案会有什么不同。关于你的人格类型,你都了解些什么?有没有变化?和原来一样吗?

●如果你在自己的身上发现了什么让你感到惊讶的内容,不要焦虑或害怕。如果你愿意,可以告诉一个你信任的成年人,跟他谈谈。

关于所有测验(包括人格类型测验)的 5 个重要说明

1. 任何一个测验都不是完美无缺的。因为所有的测验都是人设计的,而人是会犯错误的。即使一些非常专业化的测验都可能会包含一些“有问题的”问题。

2. 如果一个测验告诉了你一些关于你的事情,你明知是不真实的,那么可能就是测验错了,而不是你错了!

3. 当你做测验时,你的感情状态会影响你的答案。做测验的最好时机是你觉得最“像你自己”的时候——不太高兴,不太悲伤,不太激动,不太烦闷。永远不要在你觉得难受或非常疲劳的情况下做测验。

4. 几乎所有的测验都包含一些你不赞同或不喜欢的问题。不要为这些问题担心。用最适合你的方式来回答这些问题。





5. 不同的人对测验中问题的含义有不同的理解。他们的想法都是有价值的，你的也一样。

祝你好运，祝你在自我了解的过程获得乐趣！

给家长和教师的特别提示

本书中的测验是在心理学的理论和研究的基础上进行的。然而，从统计学的意义来说，这并不意味着有多大了不起，和“专业的”心理测验相比，也谈不上就达到了专业的有效性和可信性的标准。那些“专业的”心理测验都是经过多年反复的研究，并经过大量的统计数字验证了的。虽然我的这些测验在学校的课堂上，通过在孩子们身上的“现场测试”，但是，无论如何这些测验的结果都不能作为对孩子的能力、态度、感情和信念的最后断言。我的这些测验的目的很简单：就是激发和增强孩子们的自我探索的过程，而自我探索正是每个孩子的权力。这些测验在设计上也特别注意到了如何加强趣味性，使孩子们在进行测验的过程中得到乐趣！那些要求买这本书的孩子，或者是以礼品的形式得到这本书的孩子，都可以随时以自身喜欢的方式自由地来做这些测验（这正是我在设计测验





引言

时所期望达到的目的)。

在做人格类型测验的过程中，一些孩子会发现令他非常关心或惊讶的问题。在引言部分我曾鼓励这些年轻的读者如遇到这种情况，“可以告诉一个你信任的成年人，跟他谈谈。”如果您的学生来跟您谈问题，或者谈论由测验引起的观点，请您认真地对待他们。

如果孩子来跟您谈这些问题，您可以看一看提到的测验，并要求看看孩子的答案。（如果孩子不同意，不要勉强）。无论是什么情况，都要和孩子把事情谈开，让孩子确信他（或她）没有什么错。如果您觉得有必要，也可以征求专家的建议。

您可以建议孩子就自己的问题阅读更多的有关书籍。给孩子提供有益的阅读指导，愿意倾听孩子的意见，乐意跟孩子交谈，这就是孩子真正需要的帮助。





目 录

目 录

引言

为什么了解自己如此重要？	2
人格类型测验	4
填写人格类型测验注意事项	6
关于所有测验（包括人格类型测验）的 5个重要说明	7

给家长和教师的特别提示

第一章：你的态度

测验 1：你是乐观主义者还是悲观 主义者？	1
测验 2：你是内向的还是外向的？	12
测验 3：选择你的超能力	17
测验 4：你的思考方式是否陈旧教条？	24
测验 5：什么限制了你？	31
测验 6：提高你的思想力	36
测验 7：你看到了什么？	43





第二章：你的感觉

测验 8：你有多少种角色？	51
测验 9：大拇指理论	56
测验 10：你是哪种体型？	59
测验 11：你随手画些什么？	62
测验 12：你“多彩的”个性	70
测验 13：情绪音乐	77
测验 14：情绪食物	82
题外话：颅相学能否帮助你前进？	87

第三章：你的社会类型

测验 15：是什么让人按照自己的方式行动？	90
测验 16：排序	95
测验 17：你是否易受暗示？	100
测验 18：你是领导者吗？	105
测验 19：你用什么样的肢体语言说话？	110
测验 20：你的交往风格 I	118
测验 21：你的交往类型 II	124

第四章：你的创造性类型

测验 22：你是左脑型的还是右脑型的？	129
测验 23：你的发明创造能力如何？	136
测验 24：你的 CQ 是什么？	140
测验 25：测测你的创造力	144
题外话：MMPI——一个著名的人格	



目 录

测验	150
----	-----

第五章:你的思考方式

测验 26: 你真的是个天才吗?	152
------------------	-----

测验 27: 你是一个批判性的思想者吗?	158
----------------------	-----

第六章:你的学习类型

测验 28: 你的观察力如何?	169
-----------------	-----

测验 29: 你是否使用选择性注意?	173
--------------------	-----

测验 30: 你的学习类型是什么?	178
-------------------	-----

测验 31: 你是否迷信?	184
---------------	-----

第七章:综合计分表

你是什么类型?	197
---------	-----

怎么对待你已经学到的东西?	199
---------------	-----

设计你自己	200
-------	-----

