

Yuyixinyu



雨季

心语

少男少女 会心/编著

心理自测



远方出版社
YUANFANG CHUBANSHE

前 言

为什么要编著这本书？

青少年时期是人生最重要的一个过渡时期。从青少年心理发展来看，一个重大的转折就是把目光从外部世界转向自身，开始思考自己是一个什么样的人，自己想成为什么样的人，自己会成为什么样的人，自己怎样才能成为自己期望的人……从社会发展来看，青少年迫切地需要认识自我，方能明理地发展自我，才能在生存竞争日趋激烈的未来社会中找到自己的位置。

然而，认识自我谈何容易？多少哲人感慨人最难认识的就是自我，“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，认识自我的困难主要还是因为自己。

心理测验是认识自己的一种方法。从本世纪诞生起，就受到人们青睐，在国内外都很流行，因为它是认识自我的一种科学的方法，而且简便易行。但是针对青少年心理特点的心理测试并不多。基于此，我编著了这本书。

书中的心理测验涉及青少年关心自我的各个方面，可以帮助青少年客观全面地评价自己，了解自己的心理素质、人际关系状况，帮助青少年挖掘自己的潜能，为青少年融入社会提供咨询。

青少年朋友，认识自我，从这里开始。



目 录

一、认识自我——成功的基石	(1)
1. 你属于哪种气质类型?	(2)
2. 是什么缺点阻碍你成功的?	(7)
3. 你是个充满自信的人吗?	(11)
4. 你是个悲观主义者吗?	(16)
5. 从生活习惯看你的个性	(23)
6. 如何鉴定自我精神症状?	(32)
7. 你能接受自己吗?	(39)
8. 你的嫉妒心强吗?	(44)
9. 你是否太压抑了?	(50)
10. 你能抗拒诱惑吗?	(54)
11. 你有青春焦虑症吗?	(60)
12. 你的心理承受力如何?	(64)
13. 你能顺利融入社会吗?	(71)
二、挖掘你的潜能——将来你适合干什么	(77)
1. 你适合干时装设计吗? ——挖掘你的视觉艺术潜能	(78)
2. 你是否有能力进军乐坛? ——挖掘你的听觉艺术潜能	(84)
3. 你能成为一个出色的软件开发人员吗? ——挖掘你的技术创新潜能	(89)
4. 你想投身商海吗? ——挖掘你的经营管理潜能	(94)



目 录

5. 你能否做爱迪生第二? ——挖掘你的发明创造潜能·····	(100)
6. 你打算从事科学研究吗? ——挖掘你的科学研究潜能·····	(107)
7. 你想圆个作家梦吗? ——挖掘你的文学创作潜能·····	(113)
8. 你是干记者的料吗? ——测测你的思维敏捷度·····	(119)
9. 你的公关才能如何? ·····	(125)
10. 你具备领导才干吗? ·····	(133)
三、技巧与思维——学习的革命 ·····	(137)
1. 考试焦虑怎么办? ·····	(138)
2. 你的应试技能如何? ·····	(143)
3. 你的学习方法正确吗? ·····	(148)
4. 你有学习障碍吗? ·····	(155)
5. 你了解自己的学习方式吗? ·····	(158)
6. 如何提高阅读能力 ·····	(161)
7. 如何增强记忆力 ·····	(165)
8. 你的想像力如何 ·····	(169)
9. 你的观察力如何? ·····	(174)
10. 你的注意力如何? ·····	(179)
11. 你的直觉灵敏吗? ·····	(184)
12. 你善于逆向思维吗? ·····	(190)
13. 你的发散思维能力如何? ·····	(196)
14. 如何培养逻辑思维能力 ·····	(202)
15. 你习惯用左脑还是右脑? ·····	(208)
16. 你的大脑学累了么? ·····	(214)



四、人际交往——给成功一对飞翔的翅膀	(218)
1. 你给人的第一印象如何	(219)
2. 你善于与人交谈吗?	(224)
3. 你的人缘好吗?	(229)
4. 怎样使友谊长久?	(234)
5. 你的疑心重吗?	(239)
6. 你能容人吗?	(241)
7. 你是个随和的人吗?	(249)
8. 你与朋友相处有哪方面的困扰?	(255)
9. 你会与老师相处吗?	(258)
10. 你会处理同学之间的矛盾吗?	(261)
11. 你受同学欢迎吗?	(265)
12. 你能让朋友感到愉快吗?	(270)
13. 你会建立自己的关系网吗?	(277)
14. 你有利用他人的基础吗?	(281)
五、男生女生——走进青苹果乐园	(287)
1. 你会与异性相处吗?	(288)
2. 你对男生的吸引力有多大?	(291)
3. 你对女生的吸引力有多大?	(298)
4. 你真的爱他吗?	(300)
5. 你是在单相思吗?	(305)
6. 你容易一见钟情吗?	(308)
7. 你会艺术地拒绝求爱吗?	(310)
8. 你是否太痴情?	(313)
9. 他爱你究竟有多深?	(316)
10. 你们会爱吗?	(320)
11. 你能把握“性”吗?	(326)



一、认识自我——成功的基石

古希腊人曾把能认识自己看作是人的最高智慧。阿波罗神殿的大门上写着一句箴言：“要认识你自己。”中国有句老话说，人贵有自知之明，讲的也是这个道理。然而，这个看似简单的问题却并不简单，有许多人活了一辈子，都不敢说真正了解自我。

对于青少年来说，了解自我的迫切性不言而喻，惟有认识自我，才能把握自我，最终为自己在生存竞争日趋激烈的现代社会中找到自己的位置，从而实现自我价值。

下面的心理测验就帮助你从各个不同的角度了解你自己。



1. 你属于哪种气质类型？

人的性格特征是因人的气质决定的，而人的气质对人的爱好有着重要的影响，并且决定着一个人能否适应从事某项工作。现在大多数心理学家根据西方专家对人气质的分类法，把人的气质分为胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质4种类型。

需要特别说明的是，气质类型无所谓最好最差，各有其长，所以测验时，你不必有所顾虑，按照你的第一感觉来选择。好的，现在来看一看你属于哪一种气质类型——

测一测

下列各题完全符合自己的情况选 A；比较符合选 B；介于符合与不符之间选 C；比较不符合选 D；完全不符合选 E。

1. 喜欢和朋友一起谈天。A✓
2. 碰到生气的事憋在肚子里难受，只有发泄出来才觉得痛快。A✓
3. 办事情想得周全，不做没有把握的事。B✓
4. 想笑就笑，想哭就哭，刚才挺高兴，不一会儿又伤心起来。AB
5. 讨厌寂寞的生活，喜欢和人来往。A✓
6. 与人争辩时，能先发制人。A✓



7. 自己心里高兴或不高兴, 别人看不出来。EA
8. 处理问题时总是思前想后, 拿不定主意。E✓
9. 无论在生人或熟人面前, 谈话都不感到拘束。FAE
10. 说话喜欢直出直入, 不喜欢转弯兜圈了。AC
11. 聚精会神做一件事情时, 不会被外界干扰。EA
12. 碰到不顺心的事时, 常常吃不好睡不好。EA
13. 想做一件事时挺热心, 不想做时就扔一边。EA
14. 作业布置完后, 想立刻完成。A✓
15. 学习比较枯燥乏味的科目或内容时, 也能平心静气完成。DE
16. 喜欢揣摩别人的心理活动, 揣摩得还蛮准确。A✓
17. 在学习上容易接受别人的意见。EC
18. 说做就做, 发现错了也能认错。EA
19. 学骑自行车不如别人学得快, 总不易掌稳车把。AEA
20. 很少和周围的人发生争执。A✓
21. 体育课上, 对那些比较难的动作反倒掌握得快一些。EB
22. 学习起来精力充沛, 很少觉得疲劳。BC
23. 不喜欢那种坐不安立不稳的人。EA
24. 人们常说你有点文静或文质彬彬。EC
25. 和同学一起玩时爱出点子。A✓
26. 看到亲戚或邻居家的小孩调皮捣乱, 会忍不住去教训他。EA
27. 尽管遇到许多不顺心不公平的事, 也能忍下去。AEA
28. 有人说你胆子小, 遇事畏首畏尾。EC
29. 身体疲劳时, 只要休息一会儿就能恢复。EA✓
30. 能为最好的朋友牺牲自己的利益。EA✓



花季心雨

31. 不轻易答应帮别人办事，一旦答应就尽全力去做成。 A ✓
32. 不喜欢看武打枪战片，而喜欢看情节细腻，动人心弦的影片。 AC ✓
33. 能很快把不愉快的事丢到脑后去。 AE ✓
34. 内心里很仰慕那些“路见不平、拔刀相助”的侠客。 D ✓
35. 遇事有主见，穿衣打扮不爱追潮。 AE ✓
36. 常常担心别人看不起自己。 AV ✓
37. 能很快适应新环境。 AV ✓
38. 常常为一件小事发脾气。 AC ✓
39. 回答老师提问时，反应不如其他同学来得快。 BC ✓
40. 有人说你小心眼儿，但你并不觉得如此。 AV ✓

评一评

选 A 记 2 分，B 记 1 分，C 记 0 分，D 记 -1 分，E 记 -2 分。你的各栏得分是：

类 型	问 题 项 目										得 分
多血质	1	5	9	13	17	21	25	29	33	37	
胆汁质	2	6	10	14	18	22	26	30	34	38	
粘液质	3	7	11	15	19	23	27	31	35	39	
抑郁质	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	

如果你在胆汁质一栏得 15 分以上，其他三栏得分相对较低，则为典型的胆汁质。

如果胆汁质一栏得 7 分~14 分，且其他三栏都低于这个分数，则为一般的胆汁质。

如果两栏得分比较接近，且明显超过另两栏得分，则为混



合型，如多血质—粘液质混合型，粘液质—抑郁质混合型。

如果三栏得分虽都不高但比较接近，另一栏得分相对较低，则为三种气质混合型。

试一试

多血质型的特点是：感受性比较弱，反应性、兴奋性、平衡性比较强，可塑性大，灵活性高。这种人在行动上活泼好动，敏捷迅速，语言表达能力和感染力都比较强，对新环境适应性较强，善于交际，喜欢结交朋友，可以向企业家和社会活动家发展。这种人的致命弱点是缺乏耐力和毅力，行为易流于轻浮。

胆汁质型的特点是：感受性比较弱，反应性、主动性、情绪兴奋性比较强。热情奔放，易感动，具有坚韧不拔、果断坚决、说话干脆利索等特点。这种人直率热情，精力充沛，宜于从事教育、社交工作。又由于这种人神经活动的兴奋性很高，思维机敏灵活，动作反应迅速，可适应侦察、侦探或自然科学领域方面的工作。这种人的致命弱点是有时刚愎自用，傲慢不恭，有时感情冲动，会造成行动草率鲁莽，而把事情办糟。要相信别人，更要相信自己，许多事就会变得简单一些。

粘液质型的特点是：感受性比较弱，反应性、主动性、情绪兴奋性比较弱，反应不够灵活，性格内向。行动上一般比较迟缓，办事谨慎小心，给人以深沉稳重的印象。这种人心情比较安静稳定，可选择科学研究、电子技术、外科手术等职业。要多与人交往，会有很大的收获。

抑郁质型的特点是：感受性比较强，反应性和主动性都比较弱，情绪抑郁，反应速度缓慢而不灵活。这种人性格内向，



但想像力丰富，实为他人所不及，洞察力也异常突出。这种人适宜于做一些需要安心、细心和耐心的工作，可以成为小说家、思想家与哲学家，从事会计、审计、信息处理等工作。但这种人的致使弱点是多愁善感，遇事优柔寡断，性情孤僻。

各人的气质不相同，而且往往是几种气质类型兼而有之，但只要认真分析，还是有一种主要的气质类型。上面说过，气质类型没有优劣之分，重要的是了解自己气质的特点，找到适合自己的发展方向。

当代著名作家老舍，创作了长篇小说《骆驼祥子》和话剧《茶馆》，他笔下的人物栩栩如生，他也因此成为中国现代文学史上的一座丰碑。但他不喜欢社交活动，不善言辞对数理化等自然科学也不感兴趣，如若他的父母坚持“学好数理化，走遍天下都不怕”，恐怕就没有这位文学大师了。

“偏才”韩寒已成为一种现象，受到社会各方面的关注。他不适应学校程式化的教学，数理化门门挂红灯，但对社会、对人情事故有非凡的洞察力。他在新概念作文大赛中没有接到复赛通知，杂志社的编辑就打电话联系，让他补考一次。他满头大汗地赶到考场，编辑李其纲拿了半杯水，又顺手抓起一张废纸塞进杯中：“就这个题，你写篇文章。”只见韩寒眉毛一扬，力透纸背地写下标题《杯中窥人》。“我想到了人性……”一篇杂文一挥而就，评委们给了他一等奖。然而，韩寒是一个极端的例子。在现实生活中，更多的是一些不切实际地做文学梦的青少年——这也是对自我不够了解的原因。而且，我们还应该看到，违反社会一般程序的人，比一般人才成功付出的代价要大得多。



2. 是什么缺点阻碍你成功的?

塑造良好的个性，首先要清楚自己性格中的弱点和不足，有时候，往往就是一两个缺点阻碍了你的成功，而且往往表现在关键时刻：考场上，对一道难题的放弃，求职中，一个细节的失误……这些看似偶然的背后都是必然——性格使然。

也许是没有勇气面对，也许是被自我蒙蔽，你没有意识到你身上有如此致命的缺点，那现在你就来看一下，你到底有什么阻碍你成功的缺点吧——

测一测

1. 当一个朋友穿着一件并不适合他的新衣服却自我感觉很好地问你觉得怎么样时，你会怎么回答？

- ☒ A. 坦率表示“不怎么样”。
- ☐ B. 笑而不答。
- ☒ C. 说“还不错”。
- ☐ D. 说“不错是不错，不过昨天穿那件更好看。”

2. 节假日，和朋友约好一起出去玩时，你发现他情绪不高，话语很少时，你会说：

- ☐ A. 我们还是回去吧，改天再玩。
- ☒ B. 怎么啦，心情不太好？
- ☐ C. 咱们找个安静的地方谈谈吧。



3. 有同学恶作剧地在另一个同学背后贴了一张“混蛋”的纸条，这个同学却不知道，这时你会：

- ☒ A. 趁他不注意时把纸条取下来。
- ☐ B. 乐不可支地对旁边的同学说“你看”。
- ☒ C. 提醒那个同学“脱下衣服看看”。
- ☐ D. 默不作声，装做没看见。

4. 你有一个好朋友，但你的爸爸妈妈不喜欢他，对你说：“别跟这种同学交往。”这时，你会说：

- ☒ A. 他是个很好的人，希望你们能了解他。
- ☐ B. 哦，我也正想和他疏远呢。
- ☒ C. 不用你们管，这是我自己的事。
- ☐ D. 让我好好想想，好吗？

5. 想一想，在你和几个最要好的朋友中，谁是最有魅力的，最受异性同学的青睐？

- ☒ A. 不知道。
- ☐ B. 我最差劲。
- ☒ C. 当然是我自己。
- ☐ D. 在几个人中我大概排第三。

6. 假如你是个妙龄女子，在你婚礼的前一天中午，昔日的男友突然出现，对你说：“我仍然爱你！跟我走吧！”这时你会：

- ☐ A. 感到为难。
- ☐ B. 答应对方。
- ☐ C. 痛骂他一顿。
- ☒ D. 拒绝。

评一评

看一看你在各测验中的选择项，分别计算出 A、B、C、D 各选了几个。选择数目最少的那一种，就是你的类型。如果有两个以上数目相同的选项，那你就是 E 类型。



A 类型——你缺少同情心。在你的心中，自己的事永远都是重要的，关于他人的事，你根本不在意。你可能也想变得和善些，但一遇到现实问题，你就又会冷酷无情。

B 类型——你的形象过于阴沉严肃。也许你没有意识到，但你的态度和表现，总给人很阴沉的印象，让人以为你本身有什么问题。

C 类型——你缺少“决心”。你到商场去买东西时，往往看得眼花缭乱，结果最后什么也没买就回家了。缺少“决心”，使你在处理人际关系时常常感到困惑，别人也会感到你“不好交往”。

D 类型——你不够慎重。你总是行动在先考虑在后。所以每当同学有事求你时，你都不假思索地答应下来，但自己的能力又不够，所以难免失信于人。自己没能力办到的事就不要答应人家，这是很重要的。

E 类型——你想得多做得少，缺少实干精神。由于过分考虑事情的结果以及顾及旁人的看法，所以你常常会缺少行动的勇气。

其实，每个人的性格都存在着这样或那样的弱点和不足，只不过表现形式及程度不同罢了。承认自己性格中的欠缺与不足，实际上是迈出了塑造良好性格的第一步。

孔夫子曾这样说过自己的学生：“柴也愚，参与庸，帅也辟，由也喭。”意思是说，高柴愚笨，曾参迟钝，颛孙帅偏激，仲由鲁莽。孔子是个大教育家，他这样说是为帮助学生克服自己个性的缺陷。

托尔斯泰年轻时曾是一个无所事事、性格浪荡的花花公子，成天在交际场合中追逐浮华。在遭受挫折后，他对自己进



行了严厉的剖析，认为自己性格上有8个弱点：缺乏毅力、自我欺骗、轻浮、自大、急躁、生活放纵、习惯于模仿、缺乏自我反省。为了彻底克服这些弱点，他当兵去了条件艰苦的高加索，严格刻板的军旅生活，服从牺牲的军人行为规范促使他改正过去的缺点，并潜心创作，写出了《战争与和平》、《复活》和《安娜·卡列宁娜》等世界名著，流芳千古。

▲阻碍成功的12个典型缺点：

- (1) 没能停下来看看你真正需要的东西；
- (2) 害怕表明你的目标；
- (3) 行事仓促，没有进行思考和探索；
- (4) 满足现状，裹足不前；
- (5) 对第一个小错误过于重视而害怕；
- (6) 因对事实的无知而忧虑；
- (7) 感情化、个人化，老是自己一个人沉思；
- (8) 因责任的错觉而困扰；
- (9) 夸大困难，害怕困难；
- (10) 扭曲现状，常常哀叹毫无前途；
- (11) 将焦点置于难题带来的困扰，而不是如何解决；
- (12) 失去冒险的乐趣——动手解决问题的冒险精神。



3. 你是个充满自信的人吗？

如果把健康的心理比作一座坚固的堤防，那自信就是基石。

自信是伟人的共性，也是平凡人生命的重要元素。因为在天地万物之间，我们最能把握最可依靠的朋友惟有自己。因此，除了自信，我们别无选择。而且一旦树立自信心，我们就会发现回赠是如此丰厚，自信不仅使我们的学业进步，而且还会不断开发自己身上的潜能，甚至产生奇迹，使我们比自己想像的更为出色。

你是一个自信的人吗？先来测试测试吧——

测一测

对下列题目作出“是”或“否”的回答。

1. 你觉得像自己这样的年龄应该更高一些吗？ ☒ 是
2. 参加比较正式的同学聚会时，即使想上洗手间，你也会强忍到聚会结束吗？ ☒ 是
3. 你是否不太爱看自己的旧照片？ ☒ 是
4. 对别人的无论什么赞美，你都很高兴吗？ ☒ 是
5. 你是否认为一个人的发展，天赋最重要？ ☒ 是
6. 你觉得自己比其他同学笨一些吗？ ☒ 是
7. 如果售货员对你的态度非常恶劣，你会向他们的经理



投诉吗?

8. 你是否经常对人说抱歉, 即便是你没有错的情况?
9. 新学期开始, 你常常是等别人主动同你打招呼吗?
10. 你常常有“又失败了”的感觉吗?
11. 你经常梦想自己长得像某个明星吗?
12. 做错什么事之后, 你常常会很快忘却吗?
13. 与同学在一起, 你是否常常扮演听众的角色?
14. 你经常在心里默默祈祷吗?
15. 你认为自己使父母感到失望吗?
16. 你是否经常回想自己做错过的事, 而且越想越心烦?
17. 当与别人闹矛盾时, 你总是责怪自己吗?
18. 你是否不喜欢自己的性格?
19. 别人讲话时, 你经常打断他们吗?
20. 你是否从不主动向别人挑战?
21. 为了不使他人伤心, 你常常放弃自己的想法和意见吗?
22. 即使不同意别人的观点, 你也不习惯当面提出反对意见, 是吗?
23. 你很少对人说出自你的真实想法吗?
24. 别人批评你, 你会觉得难以忍受吗?
25. 在班级里, 你对自己的成绩进入前几名从不抱希望, 是吗?
26. 参加剧烈的体育运动后, 你总是感到自己不行了吗?
27. 遇到困难时, 你常常采取逃避态度吗?
28. 当你提出的观点被人反对时, 你是否马上会怀疑自己的正确性?