



震撼心灵的

李 勇 编著

自我测试

心理测验是心理学的实际应用,用科学方法进行
自我了解,可帮助人们解除苦恼,迈向新人生。

西 藏 人 民 出 版 社

震撼心灵的自我测试

李 勇 编著

西藏人民出版社

震撼心灵的自我测试

李 勇 编著

西藏人民出版社出版

成都飞鹰彩印厂印刷

全国新华书店经销

开本：850×1168 1/32 印张：11 字数：250 千字

1997 年 10 月第一版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册

ISBN 7-223-00284-0/K·66 定价：19.80 元

前 言

“朋友，你认识自己、了解自己吗？”听到这个问话，你可能有点惊奇：我又不是傻瓜，怎么不认识自己、不了解自己呢？其实，认真说起来，别说是傻瓜，就是一个聪明人，也不一定能真正认识自己、了解自己。有的朋友所以对此感到惊奇，只不过表示对这样一个关系到自己命运的问题，还没有来得及认真思考而已。

在现实生活中常常看到这样的情况：有些女孩或男孩论各方面的条件都不错，但奇怪的是象“成功”、“幸福”这类令人羡慕的字眼几乎跟他们无缘，而“失败”和“挫折”这类令人讨厌的事却经常光临。比如在迷人的情场上屡战屡败、今天和这个吹了，明天又被那个甩了，大好时光总是在失恋的苦恼中度过。有的人，虽说有了恋人，却难有美满的夫妻生活，但夫妻间那种特有的甜蜜还没有品尝到，新房中就弥漫了火药味。更糟糕的是事业上的不顺心、不得志，那些倒霉的事、麻烦事接踵而至。用他们的话说来说，“简直是喝口水也会呛到”。

面对这种种失意和不幸，这些朋友长吁短叹，忧心忡忡。有的自认倒霉，日渐消沉。有的为了交个好运，去去晦气，就跑到香烟缭绕的庙里求神保佑赐福；或到算命先生、测字大师那里求吉凶，聆听这些“预言家”的箴语，从而将命运交给了根本不存在的“神灵”。他们付给神灵的金钱和财物，而从神灵那里得到的所为“箴语”，至多不过是几句模棱两可、逢源的安慰话。

难道这些朋友的命运真的不好吗？当然不是。平心而论，这些朋友的命运并不错，有的还要比一般人好。既然如此，为什么他们生活中有那么多不幸和痛苦？人生之路又为什么如此坎坷不平呢？这只能从他们每个人的个性心理上去找原因。

现代心理学研究批出，每个人心理发展上的差异从出生时就已经存在。以后随着社会环境、生活经验以及所受教育的不同，差异日益扩大。这些个性差异表现在理想、信念、兴趣、爱好以及性格、气质、能力等方面都有不同。这些不同又总和一个人的职业选择、生活方式、健康状况以及恋爱婚姻、家庭等诸多因素，有密切、内在的关系。在各行各业竞争日益激烈、生活节奏越来越快的今天，如果对自己的个性心理差异及其表现若明若暗，甚至根本不认识、不了解，又怎能把握自己的命运呢？一个不能把握自己命运的人，又怎能做生活的强者而期望诸事如意呢？

关于这一点，作家贾平凹的创作经历很有说服力。他上大学时，在校刊上发表了一首打油诗，于是认为自己有诗才，就开始写诗，结果写了上千首却质量平平。后来又转而学写评论、随笔，结果同样不理想。但当他第一篇短篇小说问世后，就一发而不可收。他这才认识到，小说这种形式才最适合自己，从此便在中国文坛上崭露头角。事后他这段经历时感慨地说：“要认识自己、了解自己并不容易，我是花了三年的时间啊！”客观地说，贾平凹还算是幸运的。他虽然用了三年时间，但毕竟还是认识了自己，发现了自己。古今中外又有多少人就是由于不认识自己而终生没有跨入成功之门的呢？

从贾平凹的创作经历使我们想起了两千年前古希腊哲学家泰利斯的告诫：“最困难的事情是认识自己”。

阳光荏苒，韶华易逝，人生是宝贵的，也是短暂的。若只靠

自己去逐一摸索、去认识自己的许多方面，难免要走弯路，不仅浪费年华，也延误了成功的机会，对社会也是个损失。为了帮助朋友们尽快地、多角度、全面地认识自己、发现自己，并进而改善自己、塑造自己，我们将《震撼心灵的自我测试》献给大家。我们希望它能够成为你认识自己、发现自己的一面镜子，成为你打开人生之谜的一把金钥匙。

心理测验在国外受青睐，在国内许多领域也成了认识、了解自己的重要方法。这种方法简便易行，只要按照试题要求诚实地回答每个问题，就能对自己的诸多方面做出符合实际的判断和评价——从社会角度把握自己的位置，用发展的眼光审视自己的前途，从而把握自己命运，在人生之路上扬帆疾进。

每个人都需要认识自己、发现自己，做到“自知之明”。因此，本书不仅适合青年人阅读使用，也适合中年人、老年人阅读使用。本书除用于认识自己、了解自己之外，还可以用来帮助测验你的朋友、恋人、另一半、同事，为他们分忧解愁，帮他们从被动和困惑中摆脱出来，从挫折中失败中突破奋起，而成为独立自主的现代人。

目录

第一章 个性心理特征研究

第一节 性格测验

测验 1 测验你的性格是顺从型还是独立型	(3)
测验 2 测验你的性格是内向还是外向	(7)
测验 3 测验你的性格是情绪型、理智型, 还是意志型	(12)
测验 4 从坐姿判断你的性格特点	(16)
测验 5 从你的休假旅游方式判断你的性格	(19)
测验 6 从排行看你的性格	(23)
测验 7 从对甲女遭遇的认识看你的性格	(25)
测验 8 你凡事胆大妄为或是个胆小鬼	(28)

第二节 气质测验

测验 9 测验你属于哪种气质类型	(35)
测验 10 测验你是不是个急性子	(39)
测验 11 测验你的心理适应性	(44)
测验 12 测验你的羞怯心理	(50)
测验 13 测验你是否敢冒风险	(55)
测验 14 测验你的克制能力	(61)

测验 15	你是否拥有优雅的气质	(66)
-------	------------------	------

第三节 基本能力测验

测验 16	测验你的注意力	(72)
测验 17	测验你的观察力	(78)
测验 18	测验你的创造力	(83)
测验 19	测验你的记忆力	(87)
测验 20	测验你的应变力	(93)
测验 21	测验你的智力水平	(98)

第二章 爱与被爱的研究

第一节 恋爱测验

测验 22	测验你的恋爱观	(118)
测验 23	测验你结交异性的技巧	(124)
测验 24	测验你能否防止男友的“小动作”	(129)
测验 25	测验你和恋人兴趣是否相投	(133)
测验 26	测验你求爱的时机是否成熟	(136)
测验 27	测验恋人是否要“甩掉”你	(142)
测验 28	测验你能否正确对待失恋	(147)
测验 29	测验你未来的婚姻是否幸福	(152)
测验 30	从生日推断你对恋爱的态度	(157)
测验 31	没男士约会，你会感到焦虑吗？	(161)
测验 32	你对男友是否口不对心	(164)
测验 33	你挑选对象是否过于挑剔	(168)
测验 34	他是你的真爱吗？	(174)

测验 35	这是真爱吗?	(178)
-------	--------	-------

测验 36	你的妒忌心是否太重	(181)
-------	-----------	-------

第二节 婚姻测验

测验 37	测验你的夫妻关系是否理想	(186)
-------	--------------	-------

测验 38	请为你的丈夫打分数	(190)
-------	-----------	-------

测验 39	请为你的妻子打分数	(196)
-------	-----------	-------

测验 40	测验你对丈夫说话的艺术	(200)
-------	-------------	-------

测验 41	测验你和配偶是否会吵架	(205)
-------	-------------	-------

测验 42	你的家庭是否有“第三者”的落脚点	(210)
-------	------------------	-------

测验 43	你对男人知多少	(213)
-------	---------	-------

第三节 家庭及子女教育测验

测验 44	测验你的家庭是否美满	(219)
-------	------------	-------

测验 45	测验你对自己孩子的了解	(223)
-------	-------------	-------

测验 46	测验你教育子女的方法	(229)
-------	------------	-------

测验 47	测验你是否溺爱孩子	(238)
-------	-----------	-------

测验 48	测验你批评孩子的艺术	(243)
-------	------------	-------

测验 49	测验你和子女的关系是否融洽	(247)
-------	---------------	-------

第三章 社会生存能力研究

第一节 人际交往测验

测验 50	请为你的第一印象打分数	(253)
-------	-------------	-------

测验 51	测验你和邻里的关系	(258)
-------	-----------	-------

测验 52	测验你的人缘	(262)
测验 53	测验你的修养	(268)
测验 54	测验你处理“麻烦”事的能力	(274)
测验 55	测验你的嫉妒心理	(279)
测验 56	你是个社交能手吗?	(284)
测验 57	你是否玲珑剔透, 观人于微	(289)
测验 58	身边的人对你够好吗?	(293)
测验 59	你是否口没遮拦	(296)
测验 60	你们的友谊有多深	(300)

第二节 健康测验

测验 61	测验你的心脏功能	(305)
测验 62	测验你的健康状况	(310)
测验 63	测验你的心理承受能力	(316)
测验 64	测验你明年身体是否健康	(321)
测验 65	请为你的寿命打分数	(324)

第三节 工作测验

测验 66	测验你的积极性和成就欲	(330)
测验 67	测验你的生活方式	(334)
测验 68	测验你能否成为经理和厂长	(338)

第一章

个性心理特征研究

第一节 性格测验

性格是人们比较熟悉的一种心理现象，但在生活中有时对它的含义的理解并不十分准确。例如我们常说“某人性格活泼好动；某人性格好静；某人性子太急；某人性子太慢”。其实，这里所指的这些现象并不是一个人的性格特征，而是指的他（她）的气质特点。

那么，什么是性格呢？性格是人对现实的态度和行为方式中比较稳定而具有核心意义的个性心理特征。拿一个男人来说，他对信仰忠诚、热爱，对学习和工作认真踏实，对志同道合朋友经常表现出和蔼热情，对自己始终谦虚谨慎。象这种对事业、对学习、对朋友和对自己所表现出来的稳定态度和相应行为方式，如果经常贯穿在他的行为的全部过程之中，这些态度和行为方式就构成这个男人的性格特征。至于那些偶然表现出来对某种事务的态度和一时一事的举动，就不能构成他们的性格特征。仍以这个男人为例，他本来是个勇敢的人，但在某种情况下也可能出现一丝犹豫和震惊，但不能因此就说他是个性懦弱者。

反过来说，一个总是畏首畏尾的人，在激怒的情况下，也可能做出冒失的举动，我们也不能因此就说他是个勇敢的人。

性格与其他个性心理特征，如兴趣、能力、气质等，是互相影响的，而性格在其中起着核心作用。性格左右着兴趣的发展方向。性格不仅制约着能力发展方向，还制约着能力的发展水准。例如，一个好学生，他学习主动性、积极性的品质，决定了他的能力的全面发展，并且也不断地提高了他的能力水准。气质在性格的作用下，消极的方面得到抑制，积极的方面得到发展。例如，一个胆汁质的男人在性格的影响下，冒失的特质不能被抑制，而勇敢的特质可能得到发展。由此可见，认识了解自己的性格，对自己的事业、前途和命运有多么重要。

由于一个人对待事务的态度和行为方式总是表现出某种稳定倾向，那么我们不仅可能预见他在某种情况下将会如何行动，也可以根据他的行动倾向，判断出他的性格特点。这就是说，一个人的性格是可知的。由此心理学家们编制了种类繁多的性格测验方法，用来测验每个人的性格类型和特点。

我们知道，性格不是天生的，而是后天获得的。它是在家庭、学校及社会教育的影响下，通过自身的实践逐步形成发展起来的。性格一旦形成，就比较稳定，但并不是一成不变。实际上，一个人的性格总是在社会经验中通过自我调整而发展改造的。因此，性格具有可塑性。既然如此，你就可以在接受测验以后，对自己的性格做各种分析、比较，发展你性格中好的一面，不断克服、改造不好的一面，使自己的性格品质更完善，更符合社会发展的要求。

●测验 1

测验你的性格是顺从型还是独立型

试题 1

闲暇时，你免不了和知心朋友散步，几个人走在一起总要有前有后，那么，你喜欢走在朋友的哪一面？

A·前面。

☒ B·后面。

C·不确定。

试题 2

你所在的班组要推选班组长，有人提阿顺的名，有人提阿辉的名，你打心眼儿里造成阿辉而不赞成阿顺，但举手表决时先表决阿顺，那你怎么办？

☒ A·即使多数人举手同意阿顺，我也不举手。

B·看到多数人举手同意阿顺，我也举手同意了。

C·不确定。

试题 3

你到一个风光旖丽的风景区去旅游，中途迷了路，你该怎么办？

A·按导游图所标明的方向加以判断，然后走下去。

B·你心里着急，后悔没有和知道路的朋友一起走，只好一路上找人打听询问。

☒ C·两种都可，最好两种办法结合起来用。

试题 4

你正在聚精会神地完成一件工作，你的朋友告诉你好不容易搞来几张足球赛入场券，可是你现在并不想去，你怎么办？

A·你感到盛情难却，放下工作和朋友看足球比赛。

☒ B·权衡一下当时情况决定去还是不去。

C·谢绝朋友邀请，继续干自己的事。

试题 5

你的主管因不明情况对你进行了并不完全符合实际的指责，你怎么办？

A·尽管心里很委屈，但担心留下不虚心印象，还是忍气吞声了。

B·介于 AC 之间。

☒ C·说明情况，并请求予以澄清。

试题 6

到公园划船，水深船小，有点儿晃动，你会怎样登上船呢？

☒ A·扶着朋友的手登上去。

B·不确定。

C·自己跳上去。

试题 7

一种时髦的发式在社会上流行，你怎么办？

A·不确定。

☒ B·不管流行与否，我觉得不好就不做。

C·看到有别人做，自己便急忙做起来。

试题 8

公司的同事们的能力有的比你强，有人比你弱，也有的和你

不相上下，那你希望与谁共事呢？

☒ (A) 较少考虑，如果选择的话，选能力接近的。

B·比自己弱的。

☒ (C) 比自己强的。

试题 9

你走在大街上，天公不作美，下起倾盆大雨。在大街两旁有两处距离你相同的避雨处，A 处已有很多人避雨，而 B 处却寥寥无几。你会选择哪处避雨呢？

A·不确定。

☒ (B) B 处。

C·A 处。

试题 10

你是个女孩，如果你会有兄弟姐妹的话，那么你希望有——

A·妹妹。

B·弟弟。

☒ (C) 哥哥。

试题 11

你是个男孩，你如果会有兄弟姐妹的话，你希望有——

A·弟弟。

☒ (B) 妹妹。

C·姐姐。

《得分表》

答 案 题	A	B	C
1	1	5	3
2	1	5	3
3	1	5	3
4	5	3	1
5	5	3	1
6	5	3	1
7	3	1	5
8	3	1	5
9	3	1	5
10	3	1	5

★10—18 分…B；19—38 分…C；39—50 分…A

〈诊断与建议〉

A·顺从型

你心地善良，待人温顺，承受能力强，又善解人意。你无论到哪里都会得到人们的欢迎和同情。细心的朋友们还会发现，和你相处的时间越长，越感到你有魅力。你的不足是遇事缺少主见，容易改变自己的主张去适应别人，这就容易失掉个性。你在爱情上要提防误入你心目中强者的情网，而失掉自己生活的自由。

B·独立型

你有胆有识，理解力强，积极性高，又有坚定的信念。一旦

下定决心不动摇。你不满那些陈规陋习，热衷于改变周围一切。在与人们的关系上，你喜欢领导别人而不愿受人指挥。只要机缘好，几年之后就会令人刮目相看。你要注意的是不要过于自信。过于自信会使人对你敬而远之。

C·两向型

你举止安详，办事稳健，在众人面前不卑不亢。别看你平时处事坦然，但到了关键时刻也能显示你的胆识。由于责任感强，你很少办错事。正因为你有这些优点，就很容易被周围的人喜欢。

●测验 2

测验你的性格是内向还是外向

试题 1

在大庭广众面前谈吐自然——

A·是。

B·不是。

C·不确定。

试题 2

平时不大喜欢交朋友，一旦交上朋友就很容易产生信任——

A·否。

B·是。

C·不确定。