

Xinli Jiankang Ceshi 100 Ti

心理健康测试 100题

居家休闲健康指南 [主编] 范晓清



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

居家休闲健康指南

Xinli Jiankang Ceshi 100 Ti

心理健康



测试 100 题

主 编 范晓清
编 写 张广荣 汪世英 范亚亚
樊 玲 刘洪远 王 丽



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

RA+31 / 09

图书在版编目(CIP)数据

心理健康测试 100 题/范晓清主编. —北京:人民军医出版社,
2005.6

(居家休闲健康指南)

ISBN 7-80194-599-9

I. 心… II. 范… III. 心理测验—习题 IV. B841.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 006126 号

策划编辑:贝 丽 于 岚 加工编辑:周 励 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.75 字数:242 千字

版次:2005 年 6 月第 1 版 印次:2005 年 6 月第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要

你的个性、修养如何？你为人处世的能力怎样？你的情感、婚姻生活是否顺利？你可曾关注过自己的心理健康？

本书的百余个测试题可以成为你成就事业的好指导，也可以成为你情感生活的好顾问，更可以成为你拥有健康心理和幸福人生的好参谋。它就像一面镜子，帮助你认识自我、了解自我，从而完善自我、驾驭自我，成为一个善于经营自己生活的成功者。

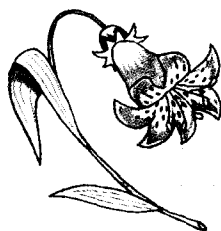
本书适合所有热爱生活，关注心理健康的人士阅读。

责任编辑 贝 丽 于 岚 周 励

目 录

一、个性·情感

- 你了解自己的个性吗 (1)
- 检测自己的情商 (4)
- 你的性格属于哪一类 (6)
- 判断你是外向型还是内向型性格 (8)
- 你有哪些性格弱点 (10)
- 你是否很有信心 (11)
- 你的意志是否坚强 (13)
- 你的思维方式属于哪一种类型 (16)
- 你看问题乐观成分多吗 (18)
- 你是否拥有较好的自我控制能力 (21)
- 你是否喜欢凑热闹 (24)
- 你的情绪是否容易激动 (26)
- 睡眠姿势与性格的关系 (28)
- 饮食爱好与性格的关系 (31)
- 进食方式与性格的关系 (33)
- 你做事是否爱固执己见 (34)



你是否经常感到焦虑 (37)
你是否缺少积极进取的精神 (38)
你在日常生活中独立性怎样 (41)
你的处事风格是否果断 (43)
你是否喜欢冒险 (46)
服装穿着与个性的关系 (49)
你的虚荣心强吗 (52)
你有野心吗 (55)

二、能力·修养

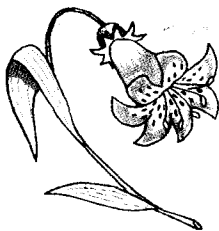
你的记忆力好吗 (58)
你了解自己的想像力吗 (60)
你是否具有很强的创造力 (63)
如何判断自己的思维能力 (64)
你的修养水平有多高 (66)
你的语言表达能力如何 (72)
你是否具有较高的音乐素质 (73)
你是否具有较强的自学能力 (75)
你具备什么样的竞争素质 (77)
从日常生活看你的创造力 (79)
与他人相处时你的涵养如何 (82)
你适应环境的能力如何 (85)
你学习语言的能力如何 (87)
检测你的观察能力 (89)
如何倾听他人讲话 (92)
你具有什么样的判断力 (94)
如何判断自己的思维方式 (97)
克制力可以体现出你的修养 (98)
你待人接物是否成熟 (101)



你是否具有很强的责任感 (104)
你的应变能力如何 (106)
你解决问题的能力如何 (110)
你是否有事业成就感 (112)
你知道成功的要素吗 (114)
你是否具有很强的事业心 (116)
你是否具有较强的进取心 (118)
你有做领导的潜质吗 (119)
你有敏锐的感受力吗 (122)
你是否具有实干精神 (125)
你相信自己的能力吗 (128)
你对正在从事的职业适应性强吗 (132)

三、心理·健康

你承受挫折打击的能力如何 (138)
检测自己的心理适应能力 (140)
你目前的心理是否健康 (142)
你有心理障碍吗 (145)
你是否有抑郁情绪 (148)
你是否拥有一个健康的生活方式 (149)
你是否需要克服羞怯 (152)
你知道自己的心理年龄吗 (154)
你是否有恐惧情绪 (156)
面对困境你如何应对 (159)
你是否经常感到紧张 (161)
你是如何缓解紧张情绪的 (164)
你是否经常感到烦恼 (166)
你是否经常感到疲劳 (168)
你是否常常感到孤独 (170)



你是否有自卑心理 (173)
你是否觉得自己充满朝气 (175)
你对自己的现状满意吗 (177)
你的第一感觉敏锐吗 (179)
你的嫉妒心强吗 (182)
你是个充满快乐的人吗 (186)
了解自己的心理承受能力 (190)

四、爱情·婚姻

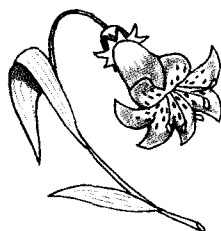
你的恋爱心理是否健康 (194)
你与异性相处的能力如何 (197)
你是如何获得异性注意的 (200)
你寻找伴侣的标准是什么 (203)
你持有什么样的恋爱观 (205)
你是否真的在爱一个人 (209)
你失恋的可能性大吗 (214)
肢体语言透露内心情感 (218)
你们是天生的一对吗 (221)
你是否对丈夫有足够的信任 (225)
夫妻之间是否可以无话不说 (228)
如何做一个合格的家庭主妇 (231)
做好父亲的标准是什么 (234)
怎样做才是合格的父母 (237)
你对自己的婚姻是否满意 (240)



五、为人·处世

你遇事是否冷静 (244)
你为人处世的判断力如何 (245)
你是否愿意帮助他人 (248)

你是否容易轻信他人 (249)
你是否患有社交恐惧症 (252)
你的人缘好吗 (253)
你有什么样的金钱观 (255)
你是否愿意与人交往 (257)
你在与他人交往时是否感到愉快 (261)
你具备什么样的处事风格 (263)
你愿意给人留下什么样的第一
印象 (266)
你的言语是否招人讨厌 (269)
你是否掌握了道歉的技巧 (271)
你是否善于与人交谈 (273)
你是否具有说服力 (274)
你是否善于交际 (279)
你待人处世的心态如何 (281)
在与人交往时你是否令人
不愉快 (284)
你对别人是否总心怀不满 (286)
你是否总爱怀疑别人 (289)
你对别人是否具有影响力 (291)
你为人沉稳吗 (296)



一、个性·情感

你了解自己的个性吗



[检测目的与要求]

检测你的个性属于哪一种：是很有个性，还是一般，或者没什么个性。

本项检测共 10 题，每题 3 个选择，请在 10 分钟内，选出你认为最适合自己的答案并划上“√”。



[检测题目]

一、你与恋人因消费问题产生分歧，你觉得记下电视广告上的消费优惠方法可以节省一部分开销，但是你的恋人认为这样做省不了多少钱，反而浪费了很多时间。这时你采取的做法是：

1. 不再与他讨论这个问题。（4 分）
2. 不断地提出理由，直至说服他。（5 分）
3. 感到他说的话也有道理。（3 分）

二、有一天你在商场看到一套组合式的大型玩具，很想买回家自己装着玩。销售人员告诉你组装这套玩具既轻松又好玩，但当你买回家组装时，发现非常不容易，一点也不觉得好玩，于是：

1. 要求退货、退钱。(5分)
2. 让售货员为你组装这套玩具。(4分)
3. 让朋友帮助装好这套玩具。(3分)

三、你原本从事售货员的工作,因要结婚辞去了工作。当你和男友一起参加他与同事的聚会时,男友的某位同事(一位职业女性)问你在做什么工作,你的回答是:

1. 我在一家大商城做售货员。(5分)
2. 我曾经是一名售货员,现在辞了工作,准备结婚。(4分)
3. 男友的收入高,我已辞了工作,准备结婚。(3分)

四、当你约恋人相见时,因下大雨他迟到了,害你多等了40分钟。当他来时,你会

1. 威胁地说不再与他约会。(5分)
2. 什么也不说,他会感受到你的不快。(3分)
3. 对他说,再有这种情况发生,过时只等5分钟。(4分)

五、你正在一家商城的服装柜台挑选衣服,突然另一顾客把你准备试穿的衣服拿走,你的表现是:

1. 惊讶地注视着,随后继续挑选其他衣服。(3分)
2. 对她说:“对不起,这件衣服是我选的,我如果不要,再给你。”(5分)
3. 小声抱怨后,又去挑选其他衣服。(4分)

六、正当你身体不适时,非常想休息,这时你的恋人却来找你一起出去玩,这时你会

1. 忍住不适的感觉,和他一起去玩。(3分)
2. 对他说,我很累,改天再去吧。(5分)
3. 对他说,虽然我很不舒服,但我还是会答应你。(4分)

七、你在餐馆吃饭,点了最喜欢的菜,可当菜上来后,发现味道大不如从前,于是你对服务员说了,可服务员却坚持认为这道菜一直是这样做的,并无改变。这时你做了如下选择:

1. 吃了这道菜,很生气地付了账。(3分)

2. 拒绝付账,并马上离去。(5分)

3. 找这家餐馆的经理投诉这件事。(4分)

八、当朋友们在一起聚餐时,你特意为大家做了一道菜。但在吃饭时,大家对这道菜并没什么反应。于是:

1. 暗下决心以后绝不花时间专门为大家做菜。(4分)

2. 这道菜味道确实不错,自己享用它。(3分)

3. 问每位参加聚餐的人,对这道菜的评价。(5分)

九、你和恋人已定好过几天到外地去旅游,一位非常要好的朋友却对你说,那天是她的生日,要你取消去外地旅游的计划,你是这样回答的:

1. 我考虑一下。但过后对朋友说:不能改变计划。(3分)

2. 我很想参加你的生日晚宴,但我已答应了恋人,不能失信。(4分)

3. 对不起,车票都买好了。(5分)

十、公司领导通知所有属下,星期六晚上到他家聚会,大家都决定去,可是你与恋人已约好共度周末。于是你:

1. 告诉领导说你不能去的原因。(5分)

2. 过去呆一会儿,然后就离开。(4分)

3. 带上恋人一起去。(3分)



[检测参考答案]

每题后面括号内的分数是这道题的得分,将10道题的分数相加即为你的个性类型的参考答案。

分值在45~50分的属于很强的个性,31~44分的属于一般个性,30分的属于没有什么个性。

检测自己的情商



【检测目的与要求】

检测自己的情商属于哪一类。

请在7分钟内完成试题,根据个人实际情况选择。



【检测题目】

1. 当你与周围亲近的人发生不愉快后,在他人面前你能若无其事。

A. 是 B. 不是

2. 当你在学习中遇到困难时,你把它看成对将来的一个警示。

A. 是 B. 不是

3. 和好友相处时,你不需要交流就能感知对方的情绪。

A. 是 B. 不是

4. 如果你心里总想着一件事,夜里就会睡不安稳。

A. 是 B. 不是

5. 你觉得人是不应该轻言放弃的,应该奋发向上。

A. 是 B. 不是

6. 你经常被电影中的浪漫情节打动,但当好朋友告诉你好消息时却反应平淡。

A. 是 B. 不是

7. 当你身处低谷时,你认为应该做一些改变。

A. 是 B. 不是

8. 你很想知道别人对你的看法。

A. 是 B. 不是

9. 你能令周围的人开心,这一点让你很自豪。
A. 是 B. 不是
10. 买东西时你不愿意跟人讨价还价,宁愿多花一点钱。
A. 是 B. 不是
11. 你认为对人说话应该直接,因为只有这样才能解决问题。
A. 是 B. 不是
12. 和别人争论时,即使你处于优势,但为了不伤和气,你宁愿改变话题。
A. 是 B. 不是
13. 在学习过程中你做了一个决定,但总担心它是错误的。
A. 是 B. 不是
14. 你不怕到一个新的地方去。
A. 是 B. 不是
15. 当决定周末的活动内容时,你总能提供有创意的设想。
A. 是 B. 不是
16. 如果你会使用魔法,你的第一件事就是要让自己变漂亮。
A. 是 B. 不是
17. 你已经很努力学习了,可老师总觉得你做得还不够。
A. 是 B. 不是
18. 你感觉到周围的人对你期望很高。
A. 是 B. 不是
19. 你觉得人是需要有一定压力的。
A. 是 B. 不是
20. 你和最好的朋友之间是无话不说的。
A. 是 B. 不是



【检测参考答案】

答“是”得1分,答“否”不给分。

低于6分,情商属于较低的一种。

7~13分,情商属于一般或较好。

高于14分,情商很高。

你的性格属于哪一类



【检测目的与要求】

检测你的性格是偏向于哪一种,是敏感型、感情型,还是思考型或想像型。

在A、B、C、D四个选项中,选最符合你的情况的,加4分,比较符合的加3分,其次符合的加2分,最不符合的加1分。



【检测题目】

1. 以下几种情况,我最满意的是:
 - A. 比预期好得多
 - B. 对别人还算有用
 - C. 独立思考,问题被解决了
 - D. 把两种思路结合在一起
2. 如果我按预期计划行事,我希望这个计划:
 - A. 达到希望的效果
 - B. 和一些一起共事,非常愉快
 - C. 很有组织性
 - D. 能产生新的,有价值的东西
3. 如果别人对我不礼貌,我会:
 - A. 很明显地表示出自己的不高兴

- B. 虽然当时不快,但很快会忘记
C. 斥责对方的不礼貌
D. 就当没发生过,仍做自己的事
4. 别人对我印象最深的是:
A. 阅历丰富 B. 待人热心
C. 灵巧活泼 D. 学识渊博
5. 我希望别人眼中的自己是:
A. 负责任的,能完成别人的托付
B. 精力旺盛,充满干劲的人
C. 很有自信,筹划得当的人
D. 目光远大的人
6. 我的时间有限,所以在做事前必须先确定:
A. 这件事值不值得做
B. 是否有人会对此感兴趣
C. 是否已经计划好,筹划得当
D. 对下一步要做什么是否已有打算



[检测参考答案]

将四个选项的得分分别相加得出四个总分,得分最高的代表你的性格种类。

A 属于敏感型, B 属于感情型, C 属于思考型, D 属于想像型。

判断你是外向型还是内向型性格



[检测目的与要求]

检测你的性格是属于外向型还是内向型。

请根据自己的实际情况选择,不论属于哪一种性格,都只是个体之间的模糊分类,没有好坏之分。



[检测题目]

1. 你平时是否大大咧咧? (是 否)
2. 你总是和别人辩论问题吗? (是 否)
3. 你吐字是不是很快? (是 否)
4. 你是否认为自己不善交际,朋友不多? (是 否)
5. 你对球类运动有兴趣吗? (是 否)
6. 如果写东西时旁边站着人,是否感觉不自在? (是 否)
7. 你是不是喜欢一群人一起做事,认为那样效率高? (是 否)
8. 一点很小的挫折也会很长时间影响你的情绪? (是 否)
9. 你对别人的闲话并不在意吗? (是 否)
10. 你有记日记的习惯吗? (是 否)
11. 你看书只是浏览,不求甚解吗? (是 否)
12. 你做事前是否会考虑周全? (是 否)
13. 你是否有广泛的爱好? (是 否)
14. 你常常独自生气吗? (是 否)
15. 你有经常拜访他人的习惯吗? (是 否)
16. 面对难题,你是不是喜欢靠自己而不是请教他人? (是 否)
17. 你习惯与自己亲人之外的异性交谈吗? (是 否)