

恋爱心理 自测与咨询

● 刘江 刘华 浙江人民出版社

心理自测丛书
XINLI ZICE CONGSHU

主编 戈骆



心理自测丛书
XINLI ZICE CONGSHU

恋爱心理自测与咨询

刘江 刘华

浙江人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

恋爱心理自测与咨询/刘江,刘华编著.-杭州:浙江人民出版社,2000.1

(心理自测丛书)

ISBN 7-213-02007-2

I.恋… II.①刘… ②刘… III.恋爱心理学-青少年读物 IV.C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 70977 号

恋爱心理自测与咨询

刘江 刘华 编著

- 出版发行 浙江人民出版社
(杭州体育场路 347 号)
- 丛书策划 周游工作室
- 责任编辑 高亚鸣(特约)
- 封面设计 王义钢
- 责任校对 张谷年
- 经 销 浙江省新华书店
- 激光照排 杭州天天电脑信息处理有限公司
(杭州武林路 125 号)
- 印 刷 浙江大学印刷厂
(杭州玉古路)
- 开 本 787 × 1092 1/32
- 印 张 6.75
- 字 数 13 万
- 插 页 2
- 印 数 1 - 8000
- 版 次 1999 年 12 月第 1 版
1999 年 12 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-02007-2/C · 74
- 定 价 10.00 元
- 如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



序 言

我们正踏在世纪之交的门槛上，21 世纪的希望和荣耀属于正在茁壮成长的青少年一代。

青少年时期是由不成熟向成熟人生迈进的过渡时期，被称为“第二次诞生”和“心理断乳期”等，在个体心理发展进程中占有特殊的位置。青少年心理的一个重大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，自己怎样成为自己期望的人。心理学家把这种现象称为“自我发现”，哲学家则称之为“认识自己”。

人能认识世间万物，然而认识自己并不容易。认识自己犹如站在“哈哈镜”前，有时放大，有时缩小，有时甚至自己也不认识自己。总



之，这往往是一个变形了的“自己”。“自我发现”或“自我认识”不是一个简单容易的过程。为了实现这个目标，青少年不但需要家长、教师等成人的帮助、指导，而且本人也需要不断加强学习、探索，通过各种形式和手段，冀图对自己有一个全面、正确的认识，为未来的成长与发展打下基础。认识自己有多种渠道，心理测验是一种可以借鉴的途径，能为自我发现或自我认识提供咨询和服务。

心理测验，作为增进自我发现或自我认识的重要手段，从本世纪初诞生起，就受到人们的广泛青睐。在当今西方各国，心理测验被学校、工厂、企业、军队、商业部门、政府机关等广泛用来测量人格、能力，以此作为确定个人发展趋向、选择职业、晋升职务的一个重要依据。几乎每个美国人在成年以前都进行过一次以上的心理测验。目前，我国高考中正在全面推广的综合能力测试，也可以说是这种心理测验的形式之一。

本丛书所包括的心理测验，是作者们参考国外有关测验，结合我国的社会经济文化状况，精心编制而成。这些自测形式的测验，虽然其结果不如标准化心理测验精确，但其题目短小精悍，操作简单方便，且仍能为受测者提供一些有价值的信息。另一方面，这些测验也不需要昂贵的仪器和实验室支持，而是通过自测的形式，就能了解自己。当然，因为每组测验都是靠自己来检验判断，所以，诚实是很重要的，特别是不要先看评分标准，也不要模棱两可的答案给自己加分。只有这样，才能真正有效地认识自己。

丛书中的测验涉及青少年所关心的自我的各个方面，可以帮助青少年加深自我认识，客观地、全面地评价自己的长



处和短处，了解自己的大脑、情感、人际关系、心理素质等状况，发现自己的潜力，进行自我说服和自我教育，为有效的自我完善奠定基础。每个测验后面还有一个专家咨询意见，旨在帮助青少年有针对性地理解和利用测验结果，明确自己是否需要改变，哪些方面需要改变，为什么需要改变和怎样进行改变。一个人只有认识自己，才能把握自己，发展自己，实现自我存在的价值，相信正处于社会化发展关键期的青少年通过这些测验，会对自我有许多新的发现，从而更快、更好地走向成熟，去创造一个辉煌的人生。

本丛书的选题来源于我们目前从事的青少年心理健康教育实践。丛书包括《大脑生理自测与咨询》、《情绪智商自测与咨询》、《道德智商自测与咨询》、《心理健康自测与咨询》、《人际交往自测与咨询》、《学习心理自测与咨询》、《心理素质自测与咨询》和《自我认知自测与咨询》，后根据读者的要求，又增加了《恋爱心理自测与咨询》和《创新潜能自测与咨询》两种。丛书大多数作者是多年来从事心理咨询、心理健康教育或实践的专业工作者，有的则是具有丰富教育、教学实践经验的实际工作者。作者们怀着培养 21 世纪高素质一代的使命感和责任感，在精心研究、互相协作的基础上，把自己的真知灼见融会到各册书中，给本丛书带来了微观与宏观相结合、理论与实践相结合、知识性与教育性相结合的特点，使趣味性、可读性和实用性融为一体。在此，我作为主编，一介布衣，两袖清风，对各位作者朋友无以回报，只能对他们的辛勤劳动表示衷心感谢，对他们的敬业精神表示由衷钦佩，再次道一声：谢谢！



本丛书是专为青少年朋友编写的，可作为青少年朋友的课外读物，也可作为各级各类学校教育工作者、思想教育工作者、青少年研究工作者、共青团干部、教育理论与实践工作者，以及一切关心青少年成长与发展的人们阅读参考。丛书 10 册均为相对独立的分册，可以任意选择其中一册开始阅读。各册中的内容分为测验、评分和咨询三部分，通常的顺序是先完成前面的测验，然后按评分标准统计出测验得分，再阅读最后的咨询部分。需要提请青少年朋友注意的是，不要把这些测验结果当作你在某个方面行与不行的绝对标准，测验结果最多只能提供你在群体中相对水平的线索，循着这条线索，根据实际情况再对自己的思维方式、人际关系和行为模式等进行适当的调整 and 改变，就会因此而生活得更健康、愉快、充实和成熟。

丛书在写作过程中，各册作者广泛参阅和吸收了国内外学者的研究成果，由于涉及到的书目较多，未能一一注明，请予谅解。在此，谨向多年来致力于心理测验研究，并取得丰硕成果的前辈和同仁表示诚挚的歉意和衷心的感谢！由于编者水平有限，书中难免会有错误和不妥之处，尚祈读者批评指正。

戈 骆

于北京师范大学



目

录

序言.....戈骆

- ① 你陷入单相思了吗?/1
- ② 你容易一见钟情吗?/7
- ③ 你善于处理和恋人的争执吗?/13
- ④ 你会拒绝他人的求爱吗?/19
- ⑤ 你了解男女之间的心理差异吗?/26
- ⑥ 恋爱中的女性有什么缺点?/33
- ⑦ 你的女人运是好是坏?/40
- ⑧ 女性魅力测验/47
- ⑨ 男性魅力测验/57
- ⑩ 你是个好恋人吗?/62
- ⑪ 你的爱情理智吗?/69
- ⑫ 你是真爱吗?/78
- ⑬ 你是恋爱中的强者吗?/84
- ⑭ 求爱时机自测/90



- 15 面临分手预测/96
- 16 失恋心理测验/102
- 17 爱情成熟度测验/111
- 18 你的恋爱方式是否正确?/120
- 19 你们情趣相投吗?/130
- 20 你喜欢哪个年龄段的小伙子?/134
- 21 你的恋人前途如何?/139
- 22 你是否太痴情?/145
- 23 你们是理想的恋人吗?/151
- 24 你的“白马王子”性格如何?/161
- 25 你的性观念是否成熟?/169
- 26 你对“性”的态度如何?/178
- 27 恋人同性恋倾向测验/185
- 28 你对男性有恐惧心理吗?/192
- 29 你的SM度(施虐狂、受虐狂)如何?/198
- 30 作为恋人,你对母亲的依赖度如何?/203



1

你陷入单相思了吗?

测验

请对下列各题作出“是”或“不确定”或“否”的选择。

- | | 是 | 不确定 | 否 |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 我十分崇拜某些偶像明星。 | ☐ | ☐ | ☒ |
| 2. 最近我感到十分空虚。 | ☒ | ☒ | ☐ |
| 3. 我常心烦意乱, 什么事也做不下去。 | ☐ | ☒ | ☐ |
| 4. 我常常在梦里与某个人谈情说爱。 | ☐ | ☒ | ☒ |
| 5. 我是那么地喜欢他(她), 可对方却没什么反应。 | ☒ | ☐ | ☒ |
| 6. 最近我在工作(学习)时老是不能集中注意力。 | ☒ | ☐ | ☐ |
| 7. 平时我喜欢的活动, 现在兴趣也减少了。 | ☒ | ☒ | ☐ |
| 8. 我常看描写情感方面的小说或电视连续剧。 | ☒ | ☐ | ☐ |
| 9. 我常记日记来倾诉心事。 | ☒ | ☐ | ☒ |
| 10. 我总是盼望他(她)能出现在我的面前。 | ☒ | ☐ | ☐ |



- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 11. 我希望他(她)能向我表白爱情。 | ☒ | ☐ | ☐ |
| 12. 他(她)好像总是故意躲着我。 | ☐ | ☒ | ☒ |
| 13. 我相信“心有灵犀一点通”。 | ☒ | ☒ | ☐ |
| 14. 我最近饮食状况不太好。 | ☒ | ☐ | ☒ |
| 15. 我喜欢打听有关他(她)的一切信息。 | ☒ | ☐ | ☐ |
| 16. 他(她)好像也挺喜欢我。 | ☒ | ☒ | ☐ |
| 17. 听说他(她)已经有恋人了。 | ☐ | ☒ | ☐ |
| 18. 爱一个人不需说出口。 | ☒ | ☐ | ☒ |
| 19. 我的桌上一一直放着他(她)的照片。 | ☒ | ☒ | ☒ |
| 20. 我常换新衣服和新发型,想引起他(她)的注意。 | ☒ | ☐ | ☐ |
| 21. 昨天他(她)从我身边走过,态度不怎么热情。 | ☒ | ☒ | ☐ |
| 22. 他(她)一和我说话,我就有点紧张。 | ☒ | ☒ | ☐ |
| 23. 他(她)好像只把我当成普通朋友看待。 | ☒ | ☐ | ☒ |
| 24. 我看见他(她)和别的异性在一起有说有笑,心里就不是滋味。 | ☒ | ☒ | ☐ |
| 25. 多么希望他(她)能来约我出去玩。 | ☒ | ☐ | ☐ |

评分

评分规则:

选择“是”记2分,选择“不确定”记1分,选择“否”记0分。各题得分相加,统计总分。

你的总分_____

1~16分:说明你已经喜欢上对方了,找个方法试探一下对方是否也喜欢你。



17~33分：说明你已经爱上对方了，但对方好像没有给你同等的感情回报，使得你近日比较痛苦，也影响了正常的生活和学习。

34~50分：说明你已经深深爱上了对方，但对方好像只把你当成一般朋友。你不妨鼓起勇气去问问他(她)，并作好准备承担被拒绝的痛苦。总之，你要从这种单相思中解脱出来，不妨参考咨询中的具体建议。

咨询

单相思表现为自己内心默默地喜欢对方，而对方并不知晓或没有同样的感受。我们每个人在不同的年龄段都可能出现单相思，尤其以刚进入青春期的少男少女们为多。伴着青春期的到来，青少年从“青梅竹马”、“两小无猜”的性无知状态开始清楚地意识到两性间的差异，很容易对某个异性产生爱慕之情。这个异性可以是你的同学、邻居，也可能是你认识的某位长者，甚至你崇拜的偶像也可以是单相思的对象。陷入单相思的人会时刻注意着意中人的举动，盼望有朝一日能长相厮守，可又不好意思向对方开口，直至把人置于痛苦、烦闷的境地。长此以往，不但对自己身心不利，还会影响正常的工作和学习。那么，该如何治疗这种“相思病”呢？

◎勇敢地向对方求爱

与其让这种相思之苦放在心中煎熬，不如下定决心向对方问个清楚。在求爱之前，你必须要有清醒的认识，即求爱的结果可能是对方接受你，也可能是拒绝你。你能承受得了被拒绝吗？其实，一旦真的被拒绝，倒是值得庆幸的。俗话



说“长痛不如短痛”，即使仍会痛苦，但终于可以结束单相思遥遥无期的长痛了。爱情是双方感情的付出，知道了对方不爱你，你如果还继续单相思的话，那简直是自欺欺人。这与其说是痴情，不如说是心理上的不健康，为什么不去找自己的另一半呢？

◎勿要自作多情

有些单相思的人坚信对方也同样爱自己，无论对方怎么解释，仍执迷不悟。其实，这多半原因是“投射作用”，即以自己的想法去推测别人的想法。比如对方寄给你一张贺卡，别无他意，由于你痴爱着对方，卡片上平常的几句话也仿佛透着深深的爱意了。因此，与异性相处时不要自作多情。如果把异性的赞美和关心当成对自己狭义上的爱，无端赋予它特殊的含义，不能不说是心理上的一种误区。

◎把爱埋在心里

如果你的意中人已有家室，或者由于某种原因根本不可能爱上你时，你的“相思病”该如何治愈呢？最好的办法是把这份美好的感情封存心底。爱对方就应该为对方着想，不要让自己打扰对方的平静，也不要让对方与你一起陷入烦恼之中，在心里永远为对方默默地祝福，这才是爱的最高境界。相反，不顾及对方的家庭和感受，想方设法去表达你的爱，结果只会更加痛苦，使对方更不喜欢你。

◎情感升华法

既然单相思使你痛苦难受，又明知毫无结果，整日茶饭不思和胡思乱想只会加深相思之苦。建议你最好把精力转移到学习和工作中去，在紧张、繁忙的工作和学习中忘却痛苦，说不定还会有意外的收获。有位中学男同学暗恋班上的



一位女同学，她不但容貌出众，而且学习成绩也属一流。男同学却成绩平平，加上学校的规定，是根本不可能也不敢向女同学表白的。男同学为了将来能配得上这位出色的女同学，暗下决心努力学习，暂时在苦学中忘却苦恋。高考结束了，男同学以高出重点本科线几十分的好成绩考上了本省重点大学，而女同学却到了另一座城市读书，不久有了男友。事后，这位男同学回想起来，虽然未得到那位女同学的爱，但却感谢单相思所给予他的动力。

◎情感释放法

把相思之苦埋在心里是十分难受的，不如找些亲朋好友聊聊，使压抑的情绪得到缓解。如果找不到可信任的倾诉伙伴，你还可以求助于心理辅导老师，相信他（她）们一定可以帮助你走出苦恋的困境。总之，把这种情绪压抑在心中是不可取的。

◎厌恶疗法

不妨抱着“吃不到葡萄就说葡萄酸”的心态，既然对方不可能爱上你，你就去找他（她）身上的缺点，克服不良的“光环效应”。例如，你爱慕对方长得漂亮，不妨这样告诫自己：漂亮好看不一定好用，这样的人即使是我的也不保险，说不定他（她）老了以后会更难看呢！如果你爱慕对方的才华，不妨这样劝慰自己：人外有人，天外有天，他（她）是矮子堆里拔大个，和我比显得有才，和别人比简直差远了等等。如此这般，相信你心里一定会舒服许多。

◎不要盲目地再次恋爱

为了摆脱内心的空虚与烦闷而去和一个自己不爱的异性“相爱”，尽管在短时间内可以摆脱单相思之苦，但这种做



法只会在短期内起作用，慢慢你就会被另一种痛苦所淹没，因为有病乱投医只会加重病情。最好等到“相思病”治好了以后再去投入另一场恋爱，相信你一定会找到你的所爱。到那时，说不定你会感激单相思使你变得更加成熟。



2

你容易一见钟情吗?

测验

请对以下题目作出“是”或“不确定”或“否”的选择。

- | | 不
确
定 | 是 | 否 |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 非常喜欢解字谜。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. 考试前, 会一心一意去复习。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. 我觉得有飞碟存在。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. 我特别喜欢看言情小说。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. 我做事有点冲动。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. 我特别欣赏我的父亲(或认识的某一个人)。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. 每逢假日, 我总是出去旅游或参加团体活动。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. 朋友的聚会基本都去参加。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. 我很喜欢写信。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. 我对未来充满幻想。 | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. 我比较好静, 就算是节假日, 也喜欢 | | | |



- 呆在家中。 ☐ ☐ ☐
12. 如果有约会，我会选择浪漫温馨的地方。 ☐ ☐ ☐
13. 我很崇拜某些偶像明星。 ☐ ☐ ☐
14. 看书时，我喜欢从内容概要开始看。 ☐ ☐ ☐
15. 我不太喜欢与人打交道。 ☐ ☐ ☐
16. 我相信真正的爱情应该是平平淡淡、
从从容容的。 ☐ ☐ ☐
17. 我认为人无完人，每个人都是各有所
长和所短的。 ☐ ☐ ☐
18. 见到英俊的男性(或漂亮的女性)，我
会心跳不止，为之陶醉。 ☐ ☐ ☐
19. 我非常渴望有一个人能来关心和体贴我。 ☐ ☐ ☐
20. 我挺在乎别人对我的看法。 ☐ ☐ ☐
21. 对于我喜欢的人，我会无怨无悔地奉
献一切。 ☐ ☐ ☐
22. 每次考试前，我都会猜题碰运气。 ☐ ☐ ☐
23. 如果约会，我喜欢去引人注目的场所。 ☐ ☐ ☐
24. 我相信“灰姑娘”的故事。 ☐ ☐ ☐
25. 对于现在的处境，我非常不满意。 ☐ ☐ ☐
26. 我喜欢买奖券，万一中了大奖那就太
好了。 ☐ ☐ ☐
27. 我认为人与人之间不必相处得太亲热。 ☐ ☐ ☐
28. 我最近看了三部以上的电视连续剧。 ☐ ☐ ☐
29. 我喜欢能拆能装的玩具。 ☐ ☐ ☐
30. 看到悲伤的场面，我会心酸。 ☐ ☐ ☐