

我究竟是谁？

高级趣味益智游戏

P

Personality Tests Challenge

性格测试

大挑战

[美]狄克·拉波波特博士/著 李永灿/译



谜题，直指心理秘密

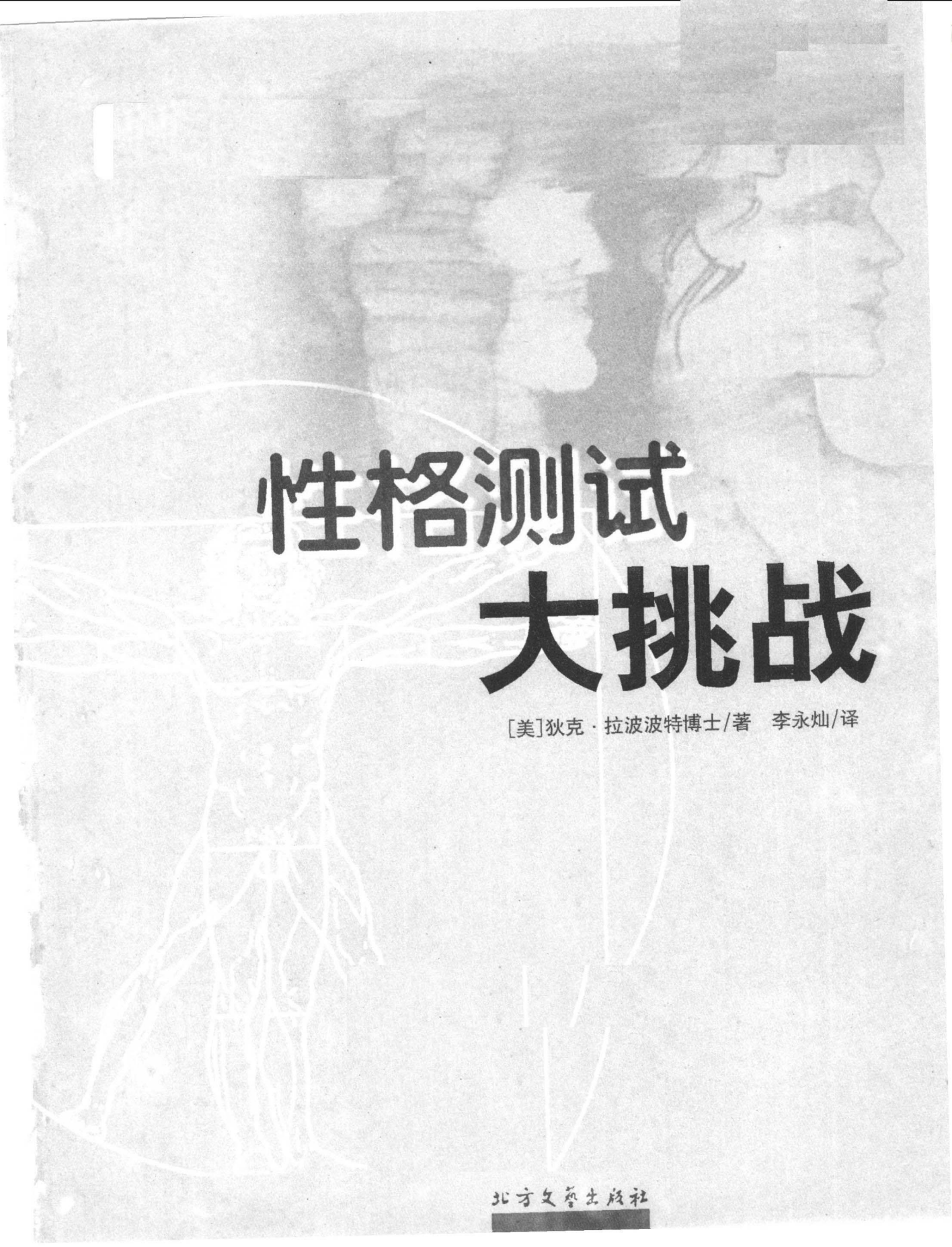
性格测试应试者：

美国中央情报局、  
英国皇家科学院、  
全球500强企业高级人才招募、  
公务员考试

.....

北方文艺出版社

认识自我  
的第一本书



# 性格测试 大挑战

[美]狄克·拉波波特博士/著 李永灿/译

北方文艺出版社

# 目 录



## 引 言

1 你容易坠入爱河吗? 39

你会露出真实的一面吗? 41

你们的浪漫纽带牢不可破吗? 43

你能读懂爱的信号吗? (I) 46

你能读懂爱的信号吗? (II) 48

你能读懂爱的信号吗? (III) 50

你了解异性吗? 52

你会赢得性别战争吗? 55

你浪漫吗? 57

你们的亲密指数是多少? 59

你能识别健康婚姻的指征吗? 61

## 第一章 真实的你

你勇敢吗? 5

你情绪化吗? 7

你了解自己吗? 9

你合群吗? 11

你是迎接挑战还是逃之夭夭: 你是对抗型的人吗? 13

你是正面发泄愤怒吗? 15

你的时间观念如何? 17

你的生活刺激吗? 19

你有攻击倾向吗? 21

偏见: 你满脑子偏见吗? 23

你的自制能力如何? 26

什么这么有趣: 你的幽默感怎么样? 28

父母的焦虑性格使你精神错乱吗? 30

## 第三章 幸福之家

你是完美的父母吗? 67

你能识别问题儿童吗? 70

你是没有内疚的职业妈妈吗? 72

你了解十几岁的孩子吗? 74

做父母让你有耗尽感吗? 76

## 第二章 恋爱之中

你是嫉妒型的恋人吗? 37



#### 第四章 人际关系

你是耀眼的星还是无声无息?	81
你是个高明的骗子吗?	83
你有社交焦虑感还是社交安全感?	85
你能读懂身体语言吗?	87
你会违法吗?	89
你是酒肉朋友还是终生挚友?	91
你有同情心吗?	94
你受人欢迎吗?	96
你会倾听吗?	98
你为他人着想吗?	100
你是支配型吗?	103

#### 第五章 工作之中

你有野心吗?	109
你属哪种工作类型?	111
你会有称心的工作吗?	114
你会是通情达理的老板吗?	116
你的工作和你的个性吻合吗?	118

你对金钱的态度如何?	120
你换工作的时机成熟了吗?	123
你会取得职业上的成功吗?	125
你能做自己的老板吗?	127
你是工作狂吗?	129
你患有星期天神经症吗?	132
你耗尽了吗?	133

#### 第六章 成功滋味

你做到超潜力发挥了吗?	139
危机使你一蹶不振还是促你前进?	141
你太过僵化吗?	143
你的权力动机强吗?	145
你能掌握自己的命运吗?	147
你害怕成功吗?	149
你敏感吗?	151
你的领导智商高吗?	153
你利用服饰的潜在力量了吗?	155
放弃还是继续努力: 你有毅力吗?	157
你太专横吗?	159



---

## 第七章 积极思考

你是尚待发掘的创造性天才吗?	165
你清楚你的智力吗?	167
你好奇吗?	169
你可能被催眠吗?	171
你的想象力有多远?	174
你能判断他人的智力吗?	176
你会创造性解决问题吗?	178
你追求完美吗?	180
你思维灵活吗?	183
你的梦在对你说什么?	185
灾难袭来时你怎么办?	188

## 第八章 情感健康

你活的有劲吗?	193
你会被压垮吗?	195
你的自尊心强吗?	197
你爱自寻烦恼吗?	199
你容易成瘾吗?	201
你眼中乌云密布还是希望闪烁?	203
你会怒不可遏吗?	205
你孤独吗?	207
你会抵制心理疗法吗?	210
你能察觉潜在的酗酒倾向吗?	212
你自我意识强吗?	214
你会患冠心病吗?	216
你早饭前哼唱吗? 你快乐吗?	218

# 引言

---

**欢**迎做性格测试！目前市面上约有 3,000 种性格测试的书籍，人类无疑是世上被分析的最多的生物了。人类还是自我意识最强的生物。我们从来不倦于各种能力测试——无论是简单的棋盘游戏和扑克牌，还是从动物到星座变化等各种想象得到的繁琐测试。

我们最为关注的一个主题是我们自身。任何涉及人类情感之谜的测试——我们为什么这样想那样做，我们为什么做不该做的事，我们为什么不做该做的事，都会引起人们极大的兴趣。我们很乐意知道人之为人的秘密。

虽然圣贤说过，要在这个喧嚣浮躁的社会中，在各种纷纷扰扰中，“认识你自己”，但自我认识可能是最难完成的任务。尽管如此，我们对自身的探索从没减少分毫。我们拿自身与他人比较，急切地想了解我们是谁，为什么会有诸如此类的感觉和行为，更重要的是，机会出现时我们可能会有什么样的前景。

众所周知，各种测试成了聚会时的开胃菜。餐桌上、野餐时、海滩散步或鸡尾酒会上，这些测试可以激发热烈的讨论，可用于质疑一两个有争议的话题，或粉碎某个奉若神明的观念。

---

## 使用指南

筹划这本书时，我感觉测试形式应寓人类心理学的诸多知识于趣味性和娱乐性之中。这些测试取自各种研究、调查，以及某些社会学、心理学和精神病学方面最杰出学者的一些临床经验。

由于每个事物都存在多种说明，这些测试并不是绝对正确或最后定论，但我深信，与每天报纸上所登的普通测试相比，这些测试的科学性和可信性更高。实际上，这本书中的许多测试很可能就是专业心理学家在某次评测中所使用过的。例如下列题目可能对任何心理测试来说都非常重要：

- 你是否认为应该直截了当告诉孩子不听话会受到什么惩罚？（见“你是完美的父母吗？”）
  - 你可能被催眠吗？（见“你是尚待发掘的创造性天才吗？”）
  - 别人赞美你的成就时，你很难接受吗？（见“你害怕成功吗？”）
-

- 你会在足球赛、彩票或赛马上下赌注，或与人赌输赢吗？（见“你有野心吗？”）
  - 你会为了避免争论说些善意的谎言吗？（见“你是个高明的骗子吗？”）
  - 你接受赞美时是否感觉别扭？（见“你的自尊心强吗？”）
  - 你是否经常参加“禁忌类”活动，或希望你这样做？（见“你会违法吗？”）
- 

## 测试测试结果

为了验证任何测试结果，事先评估你在某方面的得分。有兴趣的话，可以邀请朋友和你一道做自我打分，然后与所得结果相比。但请注意，如果你对你的得分不满意，原因可能有两种，你没有认真回答（无意或有意），或你对自己认识不清。如果出现这种情况，重做一遍，再审查你的答案。考虑到你可能给出不同的回答，通常可以帮你确定下次测试的答案。

---

## 忠实于自己

这本书会不会向你展示真实的自我，取决于你自己。为了从测试中收获最多，请不要胡乱作答。没有人从你肩膀上偷窥，所以一定要坦率。通常回答时最好不要考虑太长时间。虽然有这种倾向，但还请不要有意抹杀你的弱点或夸大你的优点。如果你的回答是诚实的和准确的，你应该能对自己有个相当真实的了解。

测试愉快！

# 第一章 真实的你







## 你勇敢吗？

---

**虽**然严格说来不算是鲁莽大胆，有些人喜欢在公众眼里树立勇于冒险的形象。提到勇敢的人，我们会联想到一些角色，如马里奥·安德雷蒂（美国传奇赛车手）、理查·布兰生爵士（维珍飞艇集团总裁和热气球运动员）、罗比·克尼维尔（特技摩托手）。研究表明，勇敢的人比常人更自信，智商也较常人高。

伦敦大学精神病学院的艾森克对爱冒险的人进行了广泛的研究。在对 1200 人所做的调查中，他们发现，鲁莽大胆的人更外向，更冲动，但与通常的观念相反，他们的冒险行为不一定是神经敏感的性格造成的。心理学家认为，可能莽撞大胆的性格有 1/2—2/3 是遗传。

---



### 测试

你有多少气质与安德雷蒂或克尼维尔相似？下列测试题目与艾森克所做测试题目相似。回答“是”或“否”，判断你的勇敢程度。

1. 购物时，我通常只买熟悉的牌子。  
是 否
2. 某个朋友心烦时，我也跟着心烦。  
是 否
3. 因为不幸而悲伤的人，使我不安。  
是 否
4. 抱怨自己不幸是愚蠢的行为。  
是 否
5. 许多动物爱好者太过关心动物的舒适和感受了。  
是 否
6. 喝过几杯鸡尾酒，我感觉好些。  
是 否
7. 我很有可能同情团体中的某个陌生人。  
是 否
8. 公开的爱抚行为使我有有点着恼。  
是 否
9. 我不喜欢长时间呆在家里的工作，我更喜欢有旅行和变化的工作。  
是 否
10. 我经常攒钱。  
是 否



## 得分

与下列答案相符的，每题得1分，然后计算总分。

1. 否 2. 否 3. 是 4. 是 5. 是 6. 是 7. 否 8. 是  
9. 是 10. 否

敢于冒险的平均分数为4—6分。



## 解释

艾森克研究发现，男性比女性爱冒险。冒险型的人强烈需要日常生活多样化和富于变化。爱冒险的人寻求刺激的能力高于常人，对他们来说，枯燥无味是经常面临的问题。

爱冒险的人不喜欢公开的爱抚行为或其他感情暴露。如果别人公开向他们表达感情，他们就会觉得不舒服。他们有些不太敏感，通常喜欢行动胜于表达感情。

我们周围爱冒险的人总是急于行动，受到那些寻求新奇并愿意冒险达到目的的人吸引。但奇怪的是，常人可能认为冒险的举动，如登山或跳伞，鲁莽大胆的人通常觉得不算啥。

勇敢或冒险的程度受社会环境影响。团体动力研究证实，团体成员相互支持彼此的冒险行为时，就会出现称作“冒险档”模式，冒险程度升级，高于独自一人时。例如，开会决定某件事时，成员们可能采取更为激进的立场，因为他们受到了团体成员的支持。社会心理学家杰尼斯把这种现象称为“集体思维”。在他的《集体思维的牺牲品》一书中，他用了一个显著的例子说明集体思维的作用，引用了美国政策委员会在越南战争中入侵柬埔寨的错误决定。

人类连续体中经常有极端行为。生物化学家把冒险心理强烈的人称作“肾上腺素瘾君子”，因为这类人似乎需要保持体内高浓度的肾上腺素，才能感觉满足。这种人类精神的外缘除了受心理因素影响外，家庭影响对个人的勇敢程度也起着很重要的作用。先天与后天因素合在一起，很难辨识究竟哪种因素应对冒险行为负责。研究表明，为孩子提供刺激性环境的父母，他们自己可能就是冒险型的人。但是，如果孩子也爱冒险，很难说的清哪种因素影响更大些，是遗传特性还是生长环境？

# 你情绪化吗？

# 测

试之前，圈出你认为最能说明你此时情绪的词：

忧郁      一般      快乐

每个人都有情绪波动的时候。美国圣路易斯大学的琼·奥莉弗博士研究发现，每100个大学生中有7—10人患有严重阵发性抑郁症。这项发现与其他大学的研究结果一致。

我们不知道引起情绪波动的真正原因。有些专家认为是激素原因，与环境无关。但认为我们是自身腺体俘虏的说法，没有考虑我们所生活的社会环境的影响。更多时候，是他人影响了我们的情绪，是有爱心的人帮助我们恢复了心灵的平静。



## 测试

任一时刻你能察觉到你的情绪吗？做下面的测试，这是根据奥莉弗博士的研究设计的。圈出所有描述你现在情绪的词，然后看看得分和说明。

### 第1组

幽默  
平静  
活着  
友好  
满意  
幸福  
稳定  
已休息  
安宁  
强壮  
自信  
快乐

### 第2组

一般  
领先  
幸运  
合群  
有吸引力  
安全  
开心  
勇敢  
乐观  
适应性强  
头脑清晰  
能干

### 第3组

疯狂  
年老  
耗尽感  
烦躁  
温顺  
忧郁  
虚弱  
失落  
害羞  
敏感  
愤世嫉俗  
迟钝

### 第4组

沮丧  
痛苦  
不幸  
忿怒  
生气  
羞辱  
负疚  
恼怒  
不爱交际  
神经质  
分心  
粗心



## 得分

第1组和第2组的词表示积极情绪。第3组和第4组的词表示消极情绪。计算得分时，凡圈在第1组和第2组中的词，每个得1分；凡圈在第3组和第4组中的词，每个都得-1分。

**得分在6分或以上：**你现在的情绪是非常安宁和满足。

**得分在3—5分：**你的情绪为一般，相当平常。

**得分在-2—2分：**你的情绪处于边缘状态。出现意外事件时，你可能情绪高涨，也可能低落。

**得分在-5—-3分：**你情绪不高，但说个愉快的事情可能会使你尽快摆脱这种情绪。

**得分在-6分或以下：**你的情绪非常低落——精神紧张。在情绪转好前，尽量避免做任何重大决定。如果这种情绪持续时间超过2个月，专业咨询可能对你有帮助。



## 解释

你可以预料你的情绪吗？人们情绪的自觉能力不同。任何时刻都能察觉自身情绪的人通常能更好地适时调整。情绪不停变化的人，与情绪较为稳定的人相比，更易出现感情不稳定。

我们的情绪周期通常为3—9周。情绪状态可随每周的每一天和每天的每一小时变化，还随季节变化。大多数人在周五时情绪高涨，周一返回工作或学校时情绪低落。学生在一天中的第一小时和最后半小时情绪低落。

如果你情绪低落，找个朋友聊聊或参加某项换个场所的活动。忧郁有个潜伏期，所以一定要尽快采取行动。

# 你了解自己吗？

---

**下**列测试涉及个人能力和行为习惯。这项测试可以提供自我认识，但对测试目的认识不正确，可能会导致曲解。为了避免过早揭示测试目的，下面就请做测试。说明附后。

---



## 测试

选择“是”或“否”。思考的时间不要太长——选择出现在脑海中的第一个回答。

- |                                   |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. 需要时，我会骗门卫放我进去。<br>是 否          | 6. 我不会让别人承担我的过错。<br>是 否       |
| 2. 我从不插队。<br>是 否                  | 7. 某些东西我不知道时，会承认自己不知道。<br>是 否 |
| 3. 如果能悄悄溜进影院，我可能会这么做。<br>是 否      | 8. 不管什么场合，我都尽量诚实。<br>是 否      |
| 4. 有时我尽力与得罪过我的人和解。<br>是 否         | 9. 我真的不认为我和普通人一样有偏见。<br>是 否   |
| 5. 如果服务员忘记要我付什么钱，我可能不会提醒他。<br>是 否 | 10. 我在家里吃饭和在饭店一样守礼仪。<br>是 否   |
- 



## 得分

回答与下列答案相符的，每题得1分，然后计算总分。得分越高，你的表现越能得到社会认可（至少在测试方面）。

1. 否 2. 否 3. 否 4. 否 5. 否 6. 是 7. 是 8. 是 9. 是 10. 是
-

**得分在 1—4 分：社会认可欲较低**

你可能成为不服从社会的叛逆者。你尽力表现特立独行，并可能沉溺于太多的自我恭维。与团体不合可能不会使你心烦。

**得分在 5—8 分：社会认可欲一般。**

你在他人面前真实地表现你自己。无论优点缺点，你都可以无顾虑地展示。

**得分在 9—10 分：社会认可欲很高。**

你所寻求的社会赞美可能超出了你应该得到的。你在表达自己方面很腼腆。这个得分范围的人有时有自卑感。

这个测试的得分不太高也不太低，是最为理想的。太高或太低都意味着你需要更多的自我认可和更多的考虑你与他人的交往。此外，你在决定是否时，可能还考虑你“个人尊严”所起的作用。你可能发现很难做到回答时百分百地诚实，因为你希望在头脑中创造一个积极的自我形象。再说一次，学会接受你自己，可能有助于看清你自己，并最终达到更多的内心和谐。



## 解释

这项测试测的是你的社会认可欲，即以最利于目的实现的方式表达自己的倾向。这项测试前面的引言不明确是有原因的——如果你对测试目的有所了解，你的回答可能会有偏颇。

自测类测试，如性格测试，需要仔细推敲，因为个人的回答可能受到错误记忆、扭曲的回忆的影响，或干脆乱答一气。偶然，答题人不如实回答，“装好”，以给人积极形象，这种情况可能发生在求职时。当人们故意表现为消极形象时，就会“装坏”，如事故受害者在索取赔偿时。社会认可欲方面不如实的回答，会破坏测试的可信度，人们关注这一问题已有一段时间了——40 多年前伊利诺斯州大学的柯隆巴克教授就已经开始这类“应答偏差”的研究。

这项测试中所设题目与多个社会赞成行为测试题目类似。题 1—5 回答“否”，题 6—8 回答“是”，在其他非测试性环境中可能不会给予这类回答。不论回答是否属于“社会认可型”，都不反映个人的感情稳定性或性格，只是揭示了答题人希望他人如何看待自己。

## 你合群吗？

---

**当**邀请观众参加时，是什么动机使有些人登上舞台？很可能这些人是外向型的——喜欢和大家一起做事并为大家做事。

早在1921年，瑞士心理分析学家卡尔·荣格，第一次提出内向和外向的说法。所有的人均可归结为内向或外向性格的观念已存在有数个世纪了，但荣格在这方面做的研究最为广泛，著作也最多。他指出，我们生来有两种“天生态度”，一种向内关注自己，一种向外关注他人。

荣格认为，每个人身上都同时存在这两种倾向。但一种态度占上风时，另一种态度就埋藏在潜意识中，可能作为反作用力，出现在梦境和幻想中。因此，荣格认为，每个外向性格的人都有潜在的内向性格，每个内向性格的人都有潜在的外向性格。

外向的人需要大量的社会刺激，较少关注内心体验，如感情、想象和各种想法，而内向性格的人恰恰相反。

一种倾向并不比另一种倾向更健康，但不同文化可能鼓励不同的性格倾向。内向人集中了世界上最好的研究人员、科学家和作家，外向人则拥有优秀的商业经理、教师和销售人员。



### 测试

如果你不知道自己是内向还是外向，下列测试或许可以提供些线索。

1. 我更多时候是个听众而不是说话者。
  - a. 完全是这样
  - b. 基本是这样
  - c. 有时是这样
  - d. 根本不是这样
2. 与别人相比，我不大被人了解。
  - a. 完全是这样
  - b. 基本是这样
  - c. 有时是这样
  - d. 根本不是这样
3. 我发现我很难做到与人闲聊或闲聊使我很不愉快。
  - a. 完全是这样
  - b. 基本是这样
  - c. 有时是这样
  - d. 根本不是这样
4. 我是个爱发愁的人。
  - a. 完全是这样
  - b. 基本是这样
  - c. 有时是这样
  - d. 根本不是这样



5. 我不想负责大的团体。  
a. 完全是这样 b. 基本是这样  
c. 有时是这样 d. 根本不是这样
6. 如果有人在他人在他人面前指出我衣服上有个大污点，我会很不自在。  
a. 完全是这样 b. 基本是这样  
c. 有时是这样 d. 根本不是这样
7. 我有做白日梦的倾向。  
a. 完全是这样 b. 基本是这样  
c. 有时是这样 d. 根本不是这样
8. 有陌生人在一边看我做事，我很别扭。  
a. 完全是这样 b. 基本是这样  
c. 有时是这样 d. 根本不是这样
9. 我要很长时间才能摆脱某种困窘。  
a. 完全是这样 b. 基本是这样  
c. 有时是这样 d. 根本不是这样
10. 在公共场合绊了一脚，我会很困窘。  
a. 完全是这样 b. 基本是这样  
c. 有时是这样 d. 根本不是这样



## 得分

回答为“a”的得1分，回答为“b”的得2分，回答为“c”的得3分，回答为“d”的得4分，然后计算总分。

**得分在 29—40 分：**你非常外向。你喜欢周围有人，喜欢与人交往。但在某些场合，你可能需要提防你这种本能，最好控制合群的一面。

**得分在 21—28 分：**你有些处于极度内向与极度外向的中间，和大多数一样。你喜欢成为社会的一员，但同时也喜欢独处。

**得分在 10—20 分：**你倾向于内向。必要时你也可以和人处好关系，但大多数时候你喜欢独处。你不大需要他人帮你提升情绪，相反，你依靠内心的精神生活寻求灵感。



## 解释

西方社会倾向于培养外向型行为。我们鼓励孩子热情友好，积极社交的态度，如果缺乏这些特点我们就会反对。但是，在某些非西方社会中，人们更易接受内向型性格。

汉斯·艾森克教授，在伦敦莫斯里医院工作时提出，内向与外向的差别主要是生理原因，