

320幅插图 1500道测试题

彩图珍藏版

现代迷你系列丛书

趣味个人密码自解手册

Quwei Geren Mima Zijie Shouce

《迷你手册》编辑部 编著

天津人民出版社

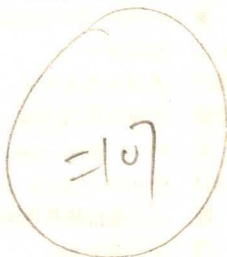
现代迷你系列丛书

彩图珍藏版

趣味个人密码自解手册

Quwei geren mima Zijie Shouce

《迷你手册》编辑部 编著



RBF 62 / 10

B84
1267

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

趣味个人密码自解手册/《迷你手册》编辑部编著. — 天津:

天津人民出版社, 2004.1

(现代迷你系列丛书)

ISBN 7-201-04603-9

I.趣… II.《迷… III.休闲读物—心理测试

IV.B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087712 号

法律顾问: 高朋律师事务所 王宇 律师

总策划人: 王 译

总监制人: 大 勇

丛书主编: 黄 彦

文字执笔: 李志敏

制作统筹: 张 杰

内文制作: 益创工作室

责任编辑: 解鸿茹

封面设计: 益创·文豪

趣味个人密码自解手册

编 著 《迷你手册》编辑部

出 版 人 刘晓津

出版发行 天津人民出版社

通信地址 天津市张自忠路 189 号 邮政编码: 300020

网 址 www.tjrm.com.cn

E-mail tjrmchbs@public.tpt.fj.cn

印 刷 北京鑫富华彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 15.75

印 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1-10000 字数: 159 千字 图幅: 330 幅

书 号 ISBN 7-201-04603-9

定价: 28.00 元



目录

前言

1

心理测试

3

心理健康

4

你的心理衰老了吗

4

心理健康自评量表

6

测试你的焦虑程度

12

心理适应性测试

15

心理承受能力测试

18

心理调节能力测试

23

你是否神经质

27

测试你的心理年龄

30

自我认知

35

测试你的意志力

35

你的自尊感强吗

38

你是个乐观的人吗

39

你自信吗

47

观察预见能力自测

45

你的独立性是否强

48

测试你的个性成熟度

50

测试你的修养

57

危机应对能力测试

59

性格测试

65

你的性格是内向还是外向

65

气质类型自测

68

你了解自己爱用哪种方式思考吗

72

你是个急性子吗

75

性格缺陷测试

77

智力测试

79

智商测试

80

观察力测试

91

思维能力测试

98

反应能力测试

117

推理能力测试

122

创造力测试

138

爱情测试

147

男人的测试

148

你有令女性讨厌的举止吗

148

男性魅力指数自测

150

求爱的时机是否成熟

152



女人的测试



测试他对你的兴趣有多大	155
哪种男人适合你	157
测试他属于哪种追求者	159
究竟男人对你的爱有多少	161
你经得起心碎的折腾吗	167

缘分的天空



你的性感魅力知多少	171
恋爱危机测验	179
恋爱观自测	183

感情与追求

你是否有潜力与异性深入交往	188
---------------	-----

社交能力测试 192

人际关系测试

你给别人的第一印象好还是坏	193
你的人缘如何	196
你是个受欢迎的人吗	198



社交能力测试 201

你善于交谈吗	201
你善于战胜波动情绪	203

online trading

Sell



达到稳定状态吗	203
你是否有取悦他人的潜能	206
人际交往能力测试	209
人际应对能力测试	212



事业测试 215

职业与职场 216

你适合做哪项工作	216
你是怎样的上班族	217
你对目前工作的满意程度	220



职业素质与能力 223

你适合从事管理工作吗	223
合作能力测试	228
开办自己的公司, 时机成熟了吗	230

成功与未来 233



测测你的赚钱能力	233
你是实干家还是梦想家	234
你适合做企业家吗	236
你是否有潜力赚到一个亿	239

前言

动动手，自己测测，您可能会对自己的个人密码得出全新认识。

聪明的古希腊人说：“认识你自己”，并把这句话刻上了石门，希望后人铭记于心。

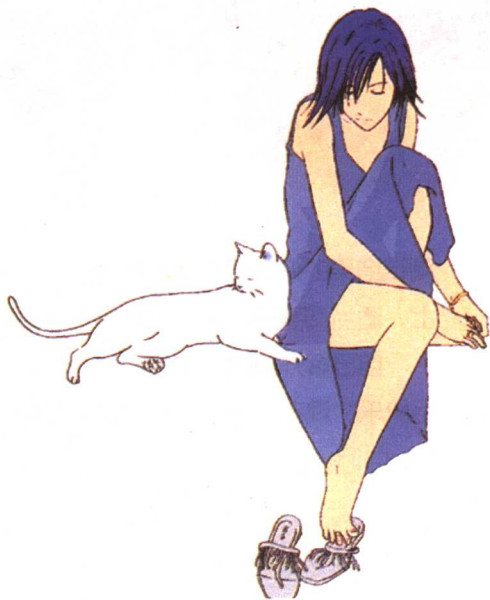
中国先贤孟子说：“权，然后知轻重；度，然后知短长。物皆然，心为甚。”后人把他这句话载入书中，用来警示后人。

成功学传奇人物，从戴尔·卡耐基到拿破仑·希尔，莫不推崇：“认识你自己。”

可见，从古至今，人们都希望在认识世界的同时，能更加自如地认识自身。因为只有先认识，才能更好地去改造。

法国文豪雨果说：“世界上浩瀚的是海洋，比海洋浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”形象地道出了人心之难测，认识自身之困难。民谚云：女人心，海底针；男人心，秋长空，亦是佐证。

幸运的是，人们从来不会被困难吓倒，人的心理虽然复杂多变，在日常生活中，看不见、摸不着，但却可以通过人的言谈举止、兴趣好恶而下意识地透露出来。在学术上，随着各种学科的进步，尤其是19世纪以来心理学领域研究的突飞猛进，伴随精神分析、测谎等方式的成功运用，人们渐渐找到了一条解决认识自己难题的好办法——测试。



本书荟萃了心理、智力、爱情、社交能力、事业前途等五大趣味个人密码测试题目，均由当代测试专家、心理学家经过实验而制定，有坚实的科学理论基础。在每一个测试题的开头，配以富有启示意义的寓言、小故事；每一个测试题的结尾，除了必备的测试结论外，还有精当实用的分析。这些分析都力求有的放矢，着眼于解决得分低者的实际问题。

相信通过自测后，你会有情理之中，意料之外的收获。一方面，你能加深对自己的个人密码的了解，可以做到适时的自我调整，自我激励；另一方面，你会更加了解别人

的个人密码，能更容易地捕捉到别人的各种需求，从而使你的生活、工作、学习得心应手，在与人交往时左右逢源。最终，会有助于你实现个人的瑰丽梦想与非凡的人生价值。

需要指明的是，任何测试都有些许误差，不要轻易因为

测试结果的好坏而断然肯定或否定自己，而应在对测试结果慎重解释的基础上，适当调整自己的人生轨迹，使自己生活得更充实、更进取。

自己解开自己的个人密码，它对你至关重要，也充满着“过程”的趣味与快乐。现在，你可以打开这本手册了。



心理测试



因为人的心理特征是内在的、看不见摸不着的，不可能像物体的物理特性那样去丈量，所以心理学家扬长避短，采用了设置问题情境的办法来间接测量，从所表现出来的行为来推论其心理特质。

考虑到智力高的人在涉及智力的任务中往往表现得既快又准确，气质外向的人往往表现出活泼、热情、善于社交、善于合作等行为特点，在心理学研究上，心理特质是假设为个性特有的、稳定的、有可辨的特征，是在遗传与环境的双重影响下的结果，基于此心理测试应运而生。

同样考虑到心理测试没有理想的绝对零点作参考，在运用相对零点作参考时，只能从人与人之间的相对位置出发，对一个人的某种心理物质水平作判断，所以测试题后附评分标准和结论是必需的，也是符合科学规律的。

为保证测试的客观性，确保心理测试的质量，每一个测试题目的编制过程都严格遵守程序。首先确定测验目的、对象和内容，然后有针对性地收集大量资料；第三，选择题目形式，并编写出题目初稿；第四，将题目初稿编辑成测试；第五，将测试施测于某一团体，该团体确保为准备应用的群体中的一个代表性样本；第六，对预测团体在每道题上的反应结果作出项目分析，筛选去不必要的题目，确保质量。

对测试题目的甄别还考虑到题目的难度、区分度，对之都有一整套方法，这里不再赘述。

最后，对于一个测试的评估还要追加信度评估和效度评估。

综上所述，心理测试学家们一直追求在测试的编制、施测、评分和解释过程做到科学系统，尽量向标准化靠拢。





心理健康

你的心理衰老了吗？

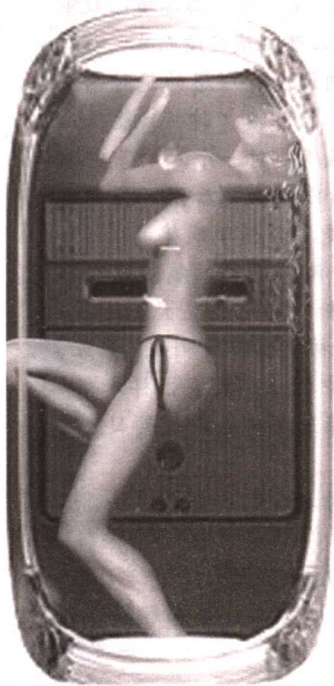
有一位心理学家做了这样一个实验：他把一个大玻璃缸从中间用透明的厚玻璃隔开。在厚玻璃的一边放入一条饿了几天的大鱼，而在另一边放入许多大鱼非常喜欢吃的小鱼。饥肠辘辘的大鱼一看见“美味食品”，猛地朝它们冲了过去。结果，小鱼没有吃着，却被厚厚的玻璃反弹了回来。大鱼不甘心，又一次朝小鱼冲了过去，结果又被玻璃弹了回来。就这样，厚玻璃令大鱼的欲望一次次化为泡影。最后，大鱼灰心丧气地伏在缸底。后来，心理学家把厚玻璃取出，奇怪的事情发生了，小鱼悠闲地游到大鱼的嘴边，而大鱼竟然对近在嘴边的猎物无动于衷。

大鱼对近在嘴边的小鱼无动于衷，根本原因是由于它过去多次的努力都遭受了挫折，心理学上把这种因多次努力遭受挫折而放弃努力、抑制欲望的现象称为“习得性无力感”，动物和人都会产生“习得性无力感”。

习得性无力感一旦产生，人就会悲观地认为做与不做一个样，所以容易放弃努力和尝试，表现得极端无能和软弱，就像那条撞完玻璃的鱼一样。

这里并不是说，人经过严重挫折之后，会对一切事物产生“习得性无力感”，实际情况不是这样。这种无力感是固定地出现在人们所从事的活动上的。比如，投稿屡屡被退的作者会对投稿产生习得性无力感，而不会对吃饭产生习得性无力感。但是，如果一个人的很多欲望领域里都产生了习得性无力感，那么，这个人的心理肯定是非常衰老了。

你的心理衰老了吗？请自测：





测试题目

	是	中间	否
1. 下决心后立即去做	0	1	2
2. 往往凭老经验办事	2	1	0
3. 对事情都有探索精神	0	2	4
4. 说话慢而唠叨	4	2	0
5. 健忘	4	2	0
6. 怕烦心、怕做事、不想活动	4	2	0
7. 喜欢参加各种活动	0	1	2
8. 喜欢计较小事	2	1	0
9. 日益固执起来	4	2	0
10. 对什么事都有好奇心	0	1	2
11. 有强烈的生活追求目标	0	2	4
12. 难以控制感情	0	1	2
13. 容易妒忌别人, 易悲伤	2	1	0
14. 见到不讲理的事不那么气愤了	2	1	0
15. 不喜欢看推理小说	2	1	0
16. 对电影和爱情小说日益丧失兴趣	2	1	0
17. 做事情缺乏持久性	4	2	0
18. 不爱改变旧习惯	2	1	0
19. 喜欢回忆过去	4	2	0
20. 学习新事物感到困难	2	1	0
21. 十分注意自己的身体变化	2	1	0
22. 生活兴趣的范围变小了	4	2	0
23. 看书的速度加快	0	1	2
24. 动作欠灵活	2	1	0
25. 清除疲劳感很慢	2	1	0
26. 晚上不如早晨和上午头脑清醒	2	1	0
27. 对生活中的挫折感到烦恼	2	1	0
28. 缺乏自信心	2	1	0
29. 集中精力思考有困难	4	2	0
30. 工作效率降低	4	2	0





评分标准和结论

对以上问题得出积分，按下表查算自己的心理属什么年龄范围：

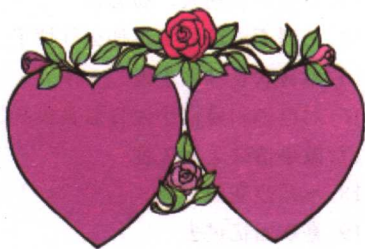
测定积分	心理年龄估计数
75分以上	60岁以上
65~75分	50~59岁
50~65分	40~49岁
30~50分	30~39岁
0~30分	20~29岁

分析

人的生理逐渐衰老，这是一个不可抗拒的自然规律。但是人的心理上的衰老并不是和生理上的衰老成正比的。有的人二十刚出头，已是老气横秋，暮气沉沉，心理上相当衰老；有的人却“人老心不老，越活越年轻”，像《射雕英雄传》中的“老顽童”周伯通，心理上并不衰老。

防止心理衰老最好的做法是树立正确的目标，把全部身心都投入到工作和实现目标的努力中去，勤动脑，勤动手，不断体验到一些小小成功的小小乐趣。

如果你测出自己心理年龄衰老了，调整心态最重要。曹操年老时仍“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已”；以诗词流芳千古的苏老夫子外放密州时仍然诗兴不减，雄心不灭，“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍”。此二公诗句常念常醒，用来调整心态很合适，不妨默记于心，心念萧索时，大声念出来，很有振奋精神的作用。



心理健康自评量表

小惠是在广州打工赚钱的一位“外来妹”，靠着几年的积蓄，开了一家小小的时装店，凭着小惠的勤劳，生意经营得还算不错。白天，她热心招呼客人，可是一到夜幕降临，外面的世界人来人往，精彩热闹，而小惠面对空无一人的店堂，越发感觉孤独与寂寞。她惟有每晚看着电视，一个劲地往嘴里填东西，认为只有这样才能填补内心的空虚，赶走那缠绕着自己的孤独。七八个月后，小惠原本婀娜的身姿膨胀成装满米粮的麻袋，老顾客见了她，开玩笑说：“老板娘发福了。”小惠听了，心里倍感苦涩。

女性都爱美，都希望自己拥有婀娜苗条的体态，若是哪位女性一反常态，突如





其来地、莫名其妙地大吃特吃时，其内心一定是有什么不正常的变异。

测试题目

以下表格中列出了有些人可能会有问题，请仔细地阅读每一条，然后根据最近一周以内最适合的实际感觉，在5个方格中选择一格，打一个“√”，所对应的数字即为该项目得分（全书同）。

	没有	很轻	中等	偏重	严重
	1	2	3	4	5
1. 头痛	☐	☒	☐	☐	☐
2. 神经过敏，心中不踏实	☐	☐	☐	☒	☐
3. 头痛时有不必要的想法	☐	☐	☐	☒	☐
4. 头昏或昏倒	☐	☐	☒	☐	☐
5. 对异性的兴趣减退	☒	☐	☐	☐	☐
6. 对旁人求全责备	☐	☐	☐	☒	☐
7. 感到别人能控制你的思想	☐	☐	☐	☒	☐
8. 责怪别人制造麻烦	☐	☐	☐	☒	☐
9. 记性太差	☐	☒	☐	☐	☐
10. 担心自己的衣饰及仪态 的整齐端正	☐	☐	☐	☒	☐
11. 容易烦恼和激动	☐	☐	☐	☐	☒
12. 胸痛	☐	☐	☐	☒	☐
13. 害怕空旷的场所或街道	☐	☒	☐	☐	☐
14. 感到自己精力下降，活动减慢	☐	☒	☐	☐	☐
15. 想结束自己的生命	☐	☐	☐	☒	☐
16. 听到旁人听不到的声音	☐	☒	☐	☐	☐
17. 发抖	☒	☐	☐	☐	☐
18. 感到大多数人都不可信任	☐	☒	☐	☐	☐
19. 胃口不好	☒	☐	☐	☐	☐
20. 容易哭泣	☐	☐	☒	☐	☐
21. 同异性相处感到害羞、不自在	☐	☐	☐	☐	☒
22. 感到受骗、或有人想抓你	☐	☒	☐	☐	☐





- | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 23. 无缘无故地突然感到害怕 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 24. 自己不能控制地大发脾气 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 25. 怕单独出门 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 26. 经常责怪自己 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 27. 腰痛 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 28. 感到难以完成任务 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 29. 感到孤独 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30. 感到苦闷 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 31. 过分担忧 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 32. 对事物不感兴趣 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 33. 感到恐惧 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 34. 感情容易受到伤害 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 35. 感到旁人能知道你的私下想法 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 36. 感到别人不理解你, 不同情你 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 37. 人们对你不友好, 不喜欢你 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 38. 做事必须做得很慢, 以保证做
得正确 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 39. 心跳得很厉害 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 40. 恶心或胃部不舒服 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 41. 感到比不上他人 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 42. 肌肉酸痛 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 43. 感到有人在监视你、谈论你 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 44. 难以入睡 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 45. 做事必须反复检查 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 46. 难以作出决定 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或
火车 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 48. 呼吸有困难 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 49. 一阵阵发冷或发热 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 50. 因为感到害怕而避开某些东西、
场合或活动 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 51. 脑子变空了 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 52. 身体发麻或感觉刺痛 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |





- | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 53. 喉咙有梗塞感 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 54. 感到前途没有希望 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 55. 不能集中注意力 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 56. 身体的某一部分软弱无力 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 57. 感到紧张或容易紧张 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 58. 感到手或脚发重 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 59. 想到死亡的事 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 60. 吃得太多 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 61. 当别人看着你或谈论你时，感到不自在 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 62. 有一些不属于你自己的想法 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 63. 有想打人或伤害他人的冲动 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 64. 醒得太早 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 65. 点完钱或触摸某些东西后，必须反复洗手 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 66. 睡得不稳、不深 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 67. 有想摔坏或破坏东西的冲动 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 68. 有一些别人没有的想法或念头 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 69. 感到对别人神经过敏 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 71. 感到做任何事情都很困难 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 72. 一阵阵恐惧或惊恐 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 73. 感到在公共场合吃东西很不舒服 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 74. 经常与人争论 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 75. 单独一人时，神经很紧张 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 76. 感到别人对你的成绩没有作出恰当的评价 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 77. 即使和别人在一起也感到孤单 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 78. 感到坐立不安、心神不定 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 79. 感到自己没有什么价值 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像真的 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |





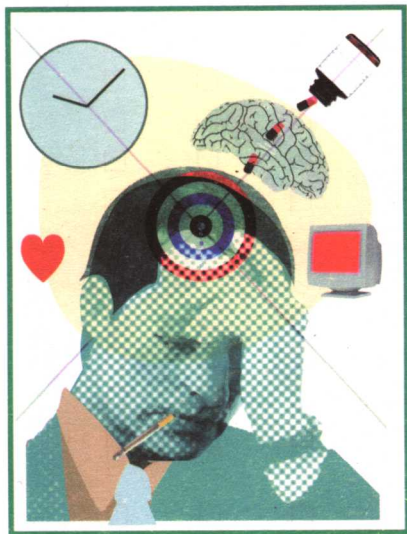
81. 大叫或摔东西
82. 害怕会在公共场合昏倒
83. 感到别人想占你的便宜
84. 为有关“性”的想法而很苦恼
85. 应该为自己的过错而受到惩罚
86. 感到要赶快把事情做完
87. 感到自己的身体有严重问题
88. 从未感到和其他人很亲近
89. 感到自己有罪
90. 感到自己的脑子有毛病

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

评分标准和结论

此心理健康自评量表中的90个项目可以分为10类，即10个因子（下表中的A~J），每个因子反映一类症状，通过计算各因子分可以了解被测者的心理健康状况。各因子的分数计算方法为：

$$\text{因子分 (T分)} = \frac{\text{组成某一因子的各项目总分}}{\text{组成某一因子的项目数}}$$





具体评分，你可以把每个项目的得分填入下表的各因子分，即表中的T分。

因素项	各项评分	总分	总分 / 项目数 = T分
A	题号 14 12 27 40 42 48 49 52 53 56 58 评分		/12=
B	题号 3 9 10 28 38 45 46 51 55 65 评分		/10=
C	题号 6 21 34 36 37 41 61 69 73 评分		/9=
D	题号 5 14 15 20 22 26 29 30 32 54 71 79 评分		/13=
E	题号 2 17 23 33 39 57 72 78 80 86 评分		/10=
F	题号 11 24 63 67 74 81 评分		/6=
G	题号 13 25 47 50 70 75 82 评分		/7=
H	题号 8 18 43 68 76 83 评分		/6=
I	题号 7 16 35 62 77 84 85 87 88 90 评分		/10=
J	题号 19 44 59 60 64 66 89 评分		/7=

如果以上某个因子的T分 ≥ 3 ，则说明你的该因子症状已达到中等以上严重程度。

各因子所测内容如下：

A: 躯体化。主要反映主观的身体不适感，包括心血管系统、消化系统、呼吸系统的不适，以及头痛、背痛、肌肉酸痛等其他躯体表现。

B: 强迫症状。主要指那种明知没有必要，但又无法摆脱的无意义的思想、冲动、行为等。一些比较一般的感知障碍(如脑子变空了、记忆力不行等)也反映在这一因子中。

C: 人际关系敏感。主要指某些个人的不自在感与自卑感，尤其是在与其他人相比较时更突出。自卑、沮丧，以及人际关系明显不好的人，往往在这一因子上得高分。

D: 抑郁。反映的是与临床上抑郁症状相联系的广泛的概念。忧郁、苦闷的感情和心境是代表性症状；它还以对生活的兴趣减退、缺乏活动愿望、丧失活动力等为特征，并包括失望、悲叹等与抑郁相联系的其他感知及躯体方面的问题，该因子中有几个项目包括了死亡、自杀等概念。

E: 焦虑。包括一些通常在临床上明显与焦虑症状相联系的症状和体验。一般指无法镇静、





神经过敏、紧张，以及由此产生的躯体征象(如震颤)。那种游移不定的焦虑及惊恐发作是该因子的主要内容。

F: 敌对。主要从三个方面反映敌对的表现——思想、感情及行为。其项目包括厌烦、摔物、争论，直至不可抑制的冲动爆发等各方面。

G: 恐怖。与传统的恐怖状态或广场恐怖症所反映的内容基本一致，恐怖的对象包括出门旅游、空旷场地、人群，或公共场合和交通工具。此外，还有反映社交恐怖的项目。

H: 偏执。是围绕偏执性思维的基本特征而制定的，如投射性思维、敌对、猜疑、关系妄想、妄想、被动体验和夸大等。

I: 精神病性。其中包括幻听、思维播散、被控制感、思维被插入等反映精神分裂症状的项目。

J: 其他。其中有七个反映睡眠及饮食的项目。

分析

心理健康与生理健康关系密切，现实生活中往往有这样的例子，那些经常病恹恹的人，要么爱发脾气、要么爱责怪别人、要么自怨自艾，会给别人带来很多麻烦，而那些身体健康的人，都是有着良好的情绪和爽朗的笑声，与人相处也是光明磊落，让人觉得舒服。

若是自测得出心理健康欠佳，很有效的办法就是制定一个切实的体育锻炼计划，

然后去实施，将心理健康欠佳单纯地理解是因为心理方面的因素所造成是不全面的。坚持身体锻炼 100 天后，身体健康状况会大有改观，心理同样会健康许多。

需要引起注意的是，生理、心理是一对互动的关系，心理健康会给生理上带来健康愉悦，从而形成一个良性循环系统。

测试你的焦虑程度

晓霞是个高中生，她的各科成绩都不错，但是她特别害羞，上课总不敢举手发言，当着众人的面一说话就脸红。

为锻炼晓霞的胆量，语文老师特意指定她参加学校即将举行的一次演讲比赛。晓霞一听，心里直打鼓，她想：“我平时一说话就脸红，现在让我当着这么多人演讲，不是让我公开露丑吗？”她越想越焦虑，以至于吃饭不香、睡觉不安。

这样忧心忡忡地过了几天，晓霞忽然想到，与其这样天天地忧虑着，还不如做些

