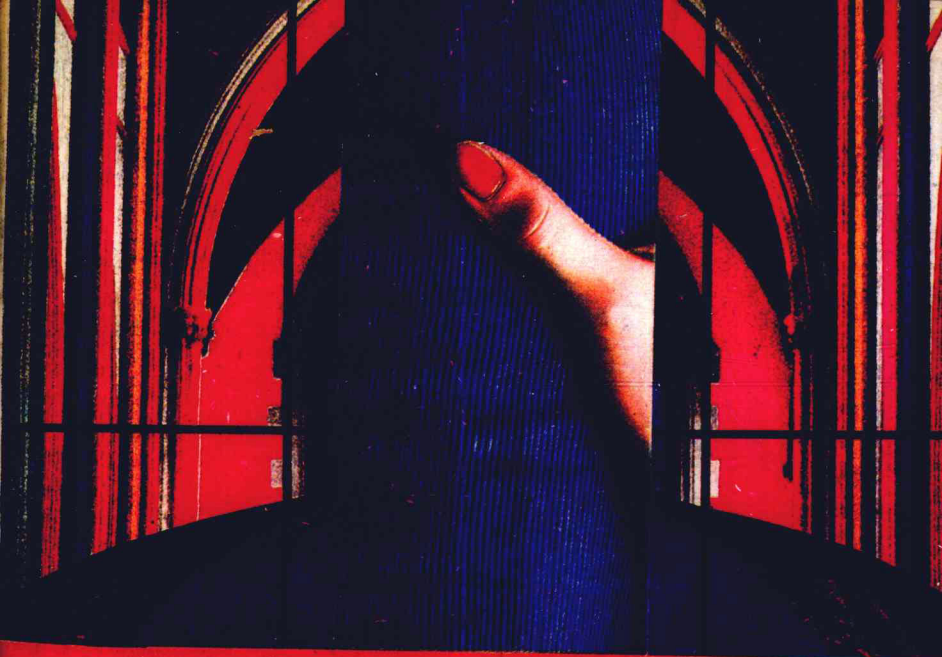




怎 样 的 预 测  
你 的 人 生



· 人生快乐丛书

# 怎样预测你的人生

小虹 编著

春风文艺出版社

人生快乐丛书

辽新登字 3 号

怎样预测你的人生  
(人生快乐丛书)

小虹 编著

---

春风文艺出版社出版

(沈阳市和平区北一马路108号、邮政编码 110001)

新华书店首都发行所经销

天津市蓟县燎原印刷厂印刷

字数: 20 万字 开本: 787×1092 1/32 印张: 9.625

1995 年 1 月第 1 版 1995 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-10000

---

责任编辑: 任宁 封面设计: 云云

责任校对: 王力

---

ISBN7-5313-1251-1/G.76

---

全套定价: 23.00 元 单册定价: 9.20

# 是否真心爱自己

## 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| 如何使用本书.....         | (1)  |
| 心向测验.....           | (3)  |
| 第一章 人格分析.....       | (12) |
| 你是个投世人之所好的人吗?.....  | (14) |
| 你的命运操之在谁.....       | (21) |
| 你能接纳自己吗?.....       | (31) |
| 你喜欢追求变化吗?.....      | (39) |
| 你是怎样的一个人呢?.....     | (51) |
| 你担心自己一副无能的样子吗?..... | (55) |
| 第二章 压力.....         | (64) |
| 人生变化带给你危机呢?.....    | (66) |
| 哪些人和事让你心烦呢?.....    | (73) |
| 你很爱惜自己的身体吗?.....    | (78) |
| 你的压力大吗?.....        | (83) |
| 第三章 焦虑.....         | (89) |
| 你担心别人说你不好吗?.....    | (91) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 你对别人怀有敌意吗?.....    | (98)  |
| 你有自知之明吗?.....      | (109) |
| 你是个讲道德的人吗?.....    | (116) |
| 你怕死吗?.....         | (122) |
| 第四章恐惧 .....        | (129) |
| 你最害怕什么?.....       | (131) |
| 你怕看牙医吗?.....       | (137) |
| 你怕蛇、公开演讲和受伤吗?..... | (142) |
| 你喜欢刺激吗?.....       | (157) |
| 第五章婚姻和家庭关系 .....   | (168) |
| 你的婚姻美满吗?.....      | (170) |
| 你的家庭和睦吗?.....      | (176) |
| 你希望当个什么样的配偶?.....  | (182) |
| 你的性生活如鱼得水吗?.....   | (197) |
| 第六章抑郁 .....        | (203) |
| 你是个抑郁寡欢的人吗?.....   | (205) |
| 你喜欢标新立异吗?.....     | (214) |
| 你认为自己抑郁寡欢吗?.....   | (218) |
| 你是个随遇而安的人吗?.....   | (224) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第七章职业 .....         | (230) |
| 你的兴趣何在? .....       | (232) |
| 你的工作适合你的个性吗? .....  | (243) |
| 你满意目前的工作吗? .....    | (251) |
| 你喜欢什么类型的工作? .....   | (263) |
| 第八章人际关系 .....       | (268) |
| 你能接纳别人吗? .....      | (270) |
| 你喜欢社交生活吗? .....     | (277) |
| 你和同事的关系如何? .....    | (283) |
| 你是个有定见的人吗? .....    | (289) |
| 向专业心理机构求助的态度? ..... | (296) |

## 如何使用本书

**如**果你到外商或大型公司应征过,也许你就曾接受过心理测验,不过,你一辈子也看不到测验的结果。今日的美国,被使用过的心理测验有三千五百种以上,只要是受过教育的应征者,都有机会接触到其中一二。

心理测验是心理卫生专家——心理学家、社会学家、和心理治疗学家等的工具。在过去数年间,随着精密电脑科技的出现,测验的重要性与功能受到了肯定。许多这类的测验,由于取得容易而且经过标准化,现在像家常便饭一样,常为教育人员、雇主,以及军方和市场研究员所使用。这些机构利用测验来了解应征者是否适合任职于该机构,消费者可能购买什么样的产品,受试者有什么技能和性向可能对该测验机构有帮助。想知道这些资料的机构不断地探索、测量,并且分析受试者的心理状态。

在本书中,有许多这类的测验,同时附有说明,因此,你可以自己做测验、自己分析分数。也许你并不想每个测验都做,而只想做那些对你特别有意义的测验。为了帮助你找出这些方面何在,本书收录了一个集大成的主体测验——“心向测验”,就在“如何使用本书”之后第一页。

本书共分成八大章,每一章所探讨的都是和心理有关的

不同领域。对于这些领域，我们在一生当中，总有一个时候会特别敏感地面临其中某一项——不论那是因紧张的生活方式所带来的压力，和心爱者的关系所发生的危机，或者是在找寻合适工作时所产生的焦虑。不过，有时候我们可能感到不安、不满意，或者觉得有改变的必要，但是却又因为这些感觉太玄，无法明确知道自己的人格，到底在哪方面和它有关连，理不出个所以然。

为了帮助你理清自己的情绪，并且使本书成为更有效的工具，我们在下一页收录了一个测验——“心向测验”。这个“心向测验”能帮助你发现，那八大领域中，每个领域对你目前的生活有着何种程度的影响，并且引导你按照个人需要去进行书中的测验。在做完“心向测验”并且计分之后，你心里在自会有些概念，知道该从哪一章开始，以及每一章在你反映自己的生活中所占的轻重次序。

在使用这些测验以反映自己的心理状态的同时，你也可瞥见到自己的心理组织，这在别处是看不到的。无论你现在看到的是自己的婚姻、工作满意度、自我肯定，或压力程度，你都将对自我、和他人的关系、以及他人对你的看法等方面，有一番新的发现。

最好现在就开始做。下一页就是“心向测验”，请把答案写在所附的答案纸上。（本书最后也附有几张答案纸）

## 心向测验

### (The Mind Test)

下面有一百二十个题目。请按照你的情况,以“对”或“错”作答,在答案纸上合适的方格内打“√”,第一题都要答。等全部作完之后,才看后面的计分方法。

1. 我十分清楚自己想从生活中得到什么。
2. 我居住或上班的地点是在闹区。
3. 最近我时常身不由己地紧张或焦虑起来。
4. 有些梦一再出现,使我在夜间醒过来。
5. 我生长在一个幸福的家庭。
6. 我经常精力充沛。
7. 就我喜欢的工作而言,我的薪水确实过低。
8. 我经常后悔对别人说过的话。
9. 当做完一件工作时,我从来不曾对结果百分之百的满意过。
10. 我很少为金钱的事发愁。
11. 做这个测验令我感到紧张。
12. 我有一些恐惧的事物,让我感到身体不适。
13. 最近我有赏试婚外性关系的想法。
14. 我比大多数我所认识的人幸福。

15. 我对自己所从事的工作并无真正的兴趣。
16. 别人时常表现出一付不喜欢我的样子。
17. 我比较喜欢花时间与别人在一起,而不爱一个人独处。

18. 去年,我贷过或申请过贷款。

19. 我不确知我是否在尽自己的一切职责。

20. 在独自走在黑暗的巷道中时,我通常都很紧张。

21. 我的家人大多数真的了解我。

22. 有时候,我似乎不开心发生什么事情。

23. 我工作上的上司应当薪水比我高。

24. 如果别人对我颐指气使,我经常故意违反他们的要求。

25. 如果我能找到一个人来告诉我该如何解决自己的问题,我的心里感到好过些。

26. 去年,我的家人或亲密的朋友生过一场重病。

27. 我时常担心我会做出一些日后令自己感到羞耻的事来。

28. 如果我必须向一大群人讲话,我就变得很不自在。

29. 当我爱某个人时,我对他是爱之深、责之切,争吵太多。

30. 近来,我感到对自己没有太大的信心。

31. 我上班时常迟到。

32. 不断找我麻烦的人是在欠揍,自取其咎。

33. 即使别人盯着我,我仍然能自在地工作。

34. 当遇到不顺遂的事时,我就会烦躁起来。

35. 最近我发觉自己在取物时手会发抖。

36. 在阅读有关蛇的文章时,我心里感到舒服。
37. 在跟家人相处时,我觉得自己像个外人。
38. 我喜欢打情骂俏。
39. 下班后,我不知道怎么排遣休闲时间。
40. 我通常都把自己对他人的不良观感掩饰起来。
41. 我时常因为自己与别人大不相同而感到不安。
42. 目前我对自己的性生活感到满意。
43. 我时常担心自己可能突然对某个人发脾气。
44. 我担心自己在未完成生命的目标之前,就与世长辞了。

45. 我现在觉得,如果时光能够倒流,我不会再选同一个对象来谈恋爱。

46. 最近,我的胃口不错。
47. 每当过完周末,我就懒得去上班,重回工作岗位。
48. 我很少与人意见相左。
49. 我时常觉得,我命中注定要去实现世上某个重大任务。

50. 最近,我比以前更常看电视。
51. 即使天气凉快,我还是容易冒汗。
52. 我不会因想到尸体就感到心里怪怪的。
53. 目前,我的爱情生活有十分光明的前景。
54. 我的日常生活充满有趣的事物。
55. 我希望我的孩子(或将来有孩子时),将来能从事与我类似的行业。

56. 最近与朋友在一起时,我觉得自己好象不属于他们那一伙。

57. 我喜欢自己目前这个样子。
58. 在过去六个月当中,我遇上(我差点遇上)车祸。
59. 我时常因为太兴奋而夜里睡不着觉。
60. 我怀疑自己患有恐惧症。
61. 我的爱侣与我没有很多共同的兴趣。
62. 我目前与某个对我而言很重要的人物相处融洽。
63. 我和大多数同事一样,具有工作热诚。
64. 我希望在别人眼中是个体贴,而不是精明的人。
65. 我时常迫于情势,必须为自己的行为找借口。
66. 看见别人挖鼻孔,我不会觉得讨厌。
67. 我很少觉得难下决定。
68. 我不致于像别人一样,看到血就恶心。
69. 我对自己的孩子(或者我所认识的孩子,假如我没有生儿育女)很有耐心。
70. 目前我对自己的意兴阑珊感到忧心。
71. 我的同事喜欢我。
72. 最近我难以跟陌生人打交道。
73. 在工作上,我比别人放弃得早。
74. 在去年一年之间,我搬过家。
75. 我从来就不太在乎别人对我的看法。
76. 在看牙医时,我一点也不紧张。
77. 我时常为配偶(或家人)的外界活动而醋性大发。
78. 如果能不把事情看得太严重,我会觉得好过一些。
79. 我不习惯在工作上运用我的才能。
80. 无论跟那一类人,我都能和他们相处融洽。
81. 对于生活中可能发生的问题,我有信心能把它解决

掉。

82. 我会因心有旁骛而忘了东西放在那里。

83. 我为自己怎么做这个测验而发愁。

84. 每当我走进电梯时,我就想到电缆线断裂。

85. 我的家人确实能让我觉得有所依靠。

86. 最近,无论吃什么东西我都觉得是一个味道。

87. 我视工作作为主要的赚钱工具,能赚足够的钱以便享受生命中的其他事物。

88. 最近,我希望能和我的朋友交换新朋友。

89. 我有时觉得并不真正了解自己。

90. 过去一年间,我经常有头痛或胃部的毛病。

91. 想到生命的短暂就令我心乱如麻。

92. 我在赏试新事物时,都会紧张不安起来。

93. 别人家似乎都处得比我们家融洽。

94. 我对未来怀抱着希望。

95. 我所从事的工作真是烦人。

96. 人家利用我的友谊占便宜。

97. 我若想变成自己心目中的那一种人,还有待长时期的努力。

98. 我很少借助饮料或药物来纾解情绪。

99. 在社交方面出差错时,我几乎一点也不觉得难过。

100. 最近,当我离家出门时,会担心自己可能发生什么事。

101. 有时,我觉得我的家人并不真心彼此关怀。

102. 性生活不再像以前那样引起我的兴趣。

103. 如果我赢得一大笔钱,我第一件想到要做的事就是

辞去工作。

104. 赴宴使我感到不舒服。
105. 我总是经常在试着自我理解。
106. 在过去一年间,我有位十分亲密的人过世了。
107. 别人时常说我是个神经过敏的人。
108. 我搭乘飞机不觉得难过。
109. 我的配偶对我的性需要与欲望十分敏感。
110. 我最近容易哭泣。
111. 在快下班的时候,我急切希望离开。
112. 有时,我希望能够告诉别人在何处下车。
113. 我认为,生活比较像一场机运的游戏,较不像一场竞技的游戏。
114. 在过去一年间,我换过新工作。
115. 最近,我难以放松自己。
116. 我避免上公园或去露营旅行,因为谁晓得那里会发生什么事情。
117. 我的双亲太过于想控制我的生活了。
118. 最近,我觉得沮丧而忧郁。
119. 在上班时,我觉得时间过得很快,像飞的一样。
120. 大部份人似乎都了解我对事物的感受如何。

# 答案纸

指引: 这张纸可以撕下, 请将你所选的答案在方格内打[✓]。  
作答时请注意题号, 不要填错地方。

| A                                      | B                            | C                            | D                             | E                            | F                            | G                            | H                            |
|----------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 对错                                     | 对错                           | 对错                           | 对错                            | 对错                           | 对错                           | 对错                           | 对错                           |
| 1. <input checked="" type="checkbox"/> | 2. <input type="checkbox"/>  | 3. <input type="checkbox"/>  | 4. <input type="checkbox"/>   | 5. <input type="checkbox"/>  | 6. <input type="checkbox"/>  | 7. <input type="checkbox"/>  | 8. <input type="checkbox"/>  |
| 9. <input type="checkbox"/>            | 10. <input type="checkbox"/> | 11. <input type="checkbox"/> | 12. <input type="checkbox"/>  | 13. <input type="checkbox"/> | 14. <input type="checkbox"/> | 15. <input type="checkbox"/> | 16. <input type="checkbox"/> |
| 17. <input type="checkbox"/>           | 18. <input type="checkbox"/> | 19. <input type="checkbox"/> | 20. <input type="checkbox"/>  | 21. <input type="checkbox"/> | 22. <input type="checkbox"/> | 23. <input type="checkbox"/> | 24. <input type="checkbox"/> |
| 25. <input type="checkbox"/>           | 26. <input type="checkbox"/> | 27. <input type="checkbox"/> | 28. <input type="checkbox"/>  | 29. <input type="checkbox"/> | 30. <input type="checkbox"/> | 31. <input type="checkbox"/> | 32. <input type="checkbox"/> |
| 33. <input type="checkbox"/>           | 34. <input type="checkbox"/> | 35. <input type="checkbox"/> | 36. <input type="checkbox"/>  | 37. <input type="checkbox"/> | 38. <input type="checkbox"/> | 39. <input type="checkbox"/> | 40. <input type="checkbox"/> |
| 对错                                     | 对错                           | 对错                           | 对错                            | 对错                           | 对错                           | 对错                           | 对错                           |
| 41. <input type="checkbox"/>           | 42. <input type="checkbox"/> | 43. <input type="checkbox"/> | 44. <input type="checkbox"/>  | 45. <input type="checkbox"/> | 46. <input type="checkbox"/> | 47. <input type="checkbox"/> | 48. <input type="checkbox"/> |
| 49. <input type="checkbox"/>           | 50. <input type="checkbox"/> | 51. <input type="checkbox"/> | 52. <input type="checkbox"/>  | 53. <input type="checkbox"/> | 54. <input type="checkbox"/> | 55. <input type="checkbox"/> | 56. <input type="checkbox"/> |
| 57. <input type="checkbox"/>           | 58. <input type="checkbox"/> | 59. <input type="checkbox"/> | 60. <input type="checkbox"/>  | 61. <input type="checkbox"/> | 62. <input type="checkbox"/> | 63. <input type="checkbox"/> | 64. <input type="checkbox"/> |
| 65. <input type="checkbox"/>           | 66. <input type="checkbox"/> | 67. <input type="checkbox"/> | 68. <input type="checkbox"/>  | 69. <input type="checkbox"/> | 70. <input type="checkbox"/> | 71. <input type="checkbox"/> | 72. <input type="checkbox"/> |
| 73. <input type="checkbox"/>           | 74. <input type="checkbox"/> | 75. <input type="checkbox"/> | 76. <input type="checkbox"/>  | 77. <input type="checkbox"/> | 78. <input type="checkbox"/> | 79. <input type="checkbox"/> | 80. <input type="checkbox"/> |
| 对错                                     | 对错                           | 对错                           | 对错                            | 对错                           | 对错                           | 对错                           | 对错                           |
| 81. <input type="checkbox"/>           | 82. <input type="checkbox"/> | 83. <input type="checkbox"/> | 84. <input type="checkbox"/>  | 85. <input type="checkbox"/> | 86. <input type="checkbox"/> | 87. <input type="checkbox"/> | 88. <input type="checkbox"/> |
| 89. <input type="checkbox"/>           | 90. <input type="checkbox"/> | 91. <input type="checkbox"/> | 92. <input type="checkbox"/>  | 93. <input type="checkbox"/> | 94. <input type="checkbox"/> | 95. <input type="checkbox"/> | 96. <input type="checkbox"/> |
| 97. <input type="checkbox"/>           | 98. <input type="checkbox"/> | 99. <input type="checkbox"/> | 100. <input type="checkbox"/> | 01. <input type="checkbox"/> | 02. <input type="checkbox"/> | 03. <input type="checkbox"/> | 04. <input type="checkbox"/> |
| 105. <input type="checkbox"/>          | 06. <input type="checkbox"/> | 07. <input type="checkbox"/> | 08. <input type="checkbox"/>  | 09. <input type="checkbox"/> | 10. <input type="checkbox"/> | 11. <input type="checkbox"/> | 12. <input type="checkbox"/> |
| 13. <input type="checkbox"/>           | 14. <input type="checkbox"/> | 15. <input type="checkbox"/> | 16. <input type="checkbox"/>  | 17. <input type="checkbox"/> | 18. <input type="checkbox"/> | 19. <input type="checkbox"/> | 20. <input type="checkbox"/> |
| 第一章                                    | 第二章                          | 第三章                          | 第四章                           | 第五章                          | 第六章                          | 第七章                          | 第八章                          |
|                                        |                              |                              |                               |                              |                              |                              |                              |



## 计分方法

请把你的答案和计分钥对照一下,每有一题一致,即在答案纸上该题的小方格内涂黑。然后,把A、B、C、……H等八栏中被涂黑的方格子分别加起来,即是各栏的总分。请把各栏的总分写在各章下面的大方格中。A栏的分数即代表第一章的分数,B栏代表第二章,依此类推。得分最高的那一章就是你最需要先做的那一章。接着,再做得分次高的一章,依次继续做下去。