

陈韦 编译

GEREN
ZIWO
CEDING
SHOUCE

个人自我 测定手册



性格、脾性、气质测定
创造力、记忆力、应变力、推理判断力测定
兴趣爱好与职业测定
社交能力测定
家庭、婚姻、恋爱测定
仪态、审美观测定

编 者 的 话

中国古代有句老话：“知己知彼，百战不殆”。其实，这一至理名言，早就不单是军事家的专利了，它是人们千百年经验的总结，是一条求胜的法则。现在，在科学技术高度发达的今天，人们深深感到，我们在对外部世界不断进行探索的同时，还必须对自己的内部世界作深入的了解；一句话，就是要认识自我，改造自我。

从历史和社会两个广度看，个人是渺小的，任何膨胀的自我终将被时代和社会所淘汰。因此，对自己进行全面的反思是十分必要的早就不单是军事家的专利了它是的测定，使你的“自我”暴是一条求胜的法则。现在，在科学弥补不足，全面地发挥自己

本书原名《对自己的内部世界作深入的了 译。在编辑过程中，我们除更改书名外，对其部分内容作了不少修改、增删，增加了部分适合我国读者需要的篇目，希望能得到作者的支持和谅解。

目 录

一、性格、脾性、气质测定.....(1)

1. 你属哪一类性格 (一)(1)
2. 你属哪一类性格 (二)(3)
3. 你属哪一类性格 (三)(5)
4. 如何判断一个人的性格 (一)(9)
5. 如何判断一个人的性格 (二)(9)
6. 你的脾气如何.....(10)
7. 你乐观吗.....(12)
8. 你是个冒失鬼吗.....(14)
9. 你敏感吗.....(17)
10. 你是个十足的男子汉吗.....(18)
11. 你有男子汉的气质吗.....(20)
12. 你属于哪一种气质.....(20)

二、创造力、记忆力、应变力、推理判断力测定.....(43)

1. 你有创造力吗 (一)(43)
2. 你有创造力吗 (二)(47)

3. 你有独创力和思考力吗.....(48)
4. 测测你的推理能力.....(49)
5. 记忆力测验 (一)(54)
6. 记忆力测验 (二)(57)
7. 你能急中生智吗.....(58)
8. 你聪明吗.....(59)
9. 试试你的侦探能力.....(62)

三、兴趣、爱好与职业的测定.....(73)

1. 青少年怎样选择最理想的志愿(73)
2. 你适合于哪一种职业.....(81)
3. 你的职业兴趣如何(86)
4. 你是否称职.....(88)

四、社交能力测定.....(97)

1. 你有社交能力吗.....(97)
2. 你有吸引朋友的力量吗.....(98)
3. 你受人喜欢吗 (一)(100)
4. 你受人喜欢吗 (二)(101)
5. 你受人喜欢吗 (三)(103)
6. 你的说服力如何.....(106)
7. 你老练吗.....(109)
8. 你的“疏离感”如何.....(112)

五、家庭、婚姻、恋爱测定.....(122)

1. 你家庭里存在“代沟”吗.....(122)
2. 你是个合格的恋人吗.....(124)
3. 你选对了对象吗.....(125)
4. 你真的在恋爱吗.....(126)
5. 你了解男人吗.....(128)

六、审美观、仪态测定.....(134)

1. 测测你的审美观.....(134)
2. 仪态的自我测验.....(136)

七、生理、心理及生活常识测定.....(139)

1. 你的心理健康吗.....(139)
2. 你需要接受心理治疗吗.....(143)
3. ☒你长大了吗.....(144)
4. 睡眠知识测验.....(145)
5. 营养知识测验.....(146)
6. 天气常识测验.....(147)

一、性格、脾性、气质测定

1

你属哪一类性格（一）

您想知道自己属哪一类型的人吗？请参看下面的五项测验，并忠实回答。（A~D，请任选一种）

一、人家赠送礼物时，你的选择是：

(A) 宝石。

☒ (B) 现金十万元。

☒ (C) 旅行车票。

(D) 服装、鞋子、皮包一套。

二、与恋人等候会面时，你等候的忍耐度是：

☒ (A) 迟到十分钟便发怒，不肯继续等下去。

☒ (B) 无条件等三十分钟，过时则一整天生闷气。

(C) 无条件等上一个钟头，过时担忧交通事故，而随即挂电话问问看。

☒ (D) 至少等候三小时以上，未来才断然离去。

三、约会时，您最在意的是什麼？

☒ (A) 当天的天气。

(B) 一整天的花用，必须带多少钱才足够呢？

(C) 讲究发型与化妆的问题。

☒ (D) 挂念对方来或不来。

四、您最近常有的梦境：

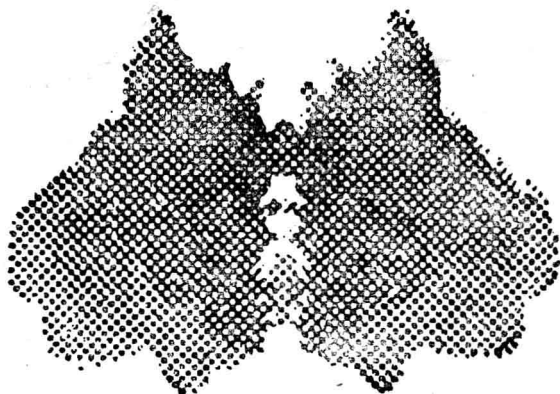
(A) 被绑缚或被持刀者追逐。

(B) 从高处跳下，或飞翔于空中而突然坠落。

(C) 山水风景。

☒ (D) 其他。

五、参看下图，您连想什么？



☒ (A) 蝴蝶。

☒ (B) 团体的一部分。

(C) 花。

(D) 昆虫。

评分法

三个A以上：A类型

三个C以上：C类型

三个B以上：B类型

三个D以上：D类型

其他：E类型

(答案在本节末，下同。)

2

你属哪一类性格 (二)

当我们提到别人的性格时，总是先想到 A 先生是某型，B 先生是某型，然后再分别套进某一种类型里。

象这样把人的性格套进几种类型，往往会引起种种非难，头一个非难便是：人类如此复杂，岂能这么简单地予以分类？另一个非难便是认为，把特定的人套上某型的牌照，然后单从这个角度来加以观察，未免太轻率。

可是只要根据事实，环顾我们周围的人，也就不难发现这些非难未必是妥当的。因为从大处着眼的话，人的性格是确能分成几种类型的。

所以在这里我们打算把人的性格大体上分成：分裂性性格，躁郁性性格，神经质性格，歇斯底里性性格，癫痫性性格五种。

下面假设了五种情境。请问您碰到这种情境时，将会采取何种态度与行动。

每一问题各有五个答案，请从中选择一个。

一、假如我有了恋人……

。(A) 虽然很想向对方表明自己的情意，可是事到临头却总是说不出口。

(B) 立刻把内心热烈的情感向对方倾诉。

(C) 不知对方的为人如何？对自己的看法怎样？又从

将来考虑，想这想那，以致辗转反侧，彻夜难眠。

(D) 想把自己所选的这个意中人介绍给亲友们。

✓ (E) 对方的底细尚欠了解，希望再加观察。

二、终于和恋人约会多次了，这回决定和他或她计划去郊游：

王 (A) 脑中不断想象着和他（或她）在目的地共度的愉快场面。

(B) 由于兴奋之极，忍不住要手舞足蹈，引吭高歌，无法静止下来。

林 (C) 先考虑自己的健康情况，计划自己能走的范围，绝不强己之不能。

(D) 认为这是向他（或她）好好表现自己的绝佳机会，因此纵使过分也想立下豪华的计划。

(E) 欲速则不达，还是慎重其事，细密地定下计划吧。

三、结婚之前不得不先了解对方的性格，因此很想把本书的测验让情人做做，以了解其性格，不过……

✓ (A) 这些无聊的问题怎能判别对方的性格呢？还是自己想一些较好的题目吧。

• (B) 这倒是挺有趣的，不妨就来试试看。

林 (C) 精神状态不同时，答案可能也会大有出入吧，虽然对于现在的状态可能有用，不过单凭这一点就要决定对方的整个性格，倒是值得考虑的。

(D) 想向对方说这些问题是自己做的，来吓对方一下。

王 (E) 在短时间里面要考虑这些问题，恐怕哪一方面都无法做答吧。

四、终于获得了对方的芳心，结婚大门敞开了。订婚宴会上被亲友们围绕着的时候：

~~(A)~~ 很想谈些幽默风趣的话，可又不喜欢在大庭广众之前胡闹，于是尽管内心喜气洋洋，还是压抑下来。

~~林~~ (B) 何必紧张，把内心的愉悦之情尽量表露出来和大家同乐吧。

~~(C)~~ 一味想着这一天出席的人对自己的看法不知怎样。

~~王~~ (D) 现在自己已成了众人话题的中心人物，对这，倒是十分满足的。

(E) 认为并没什么了不起，也不必有何不同的态度或举动。

五、哪知世事无常，人生不如意事竟致如此，他(或她)竟抛开自己绝情离去了，我……

~~(A)~~ 即使在恋爱、爱情这些俗事上失败，只要在探究真理或美的殿堂上有所成就也就心满意足了。这才是人生该走的路。

~~(B)~~ 天下何处无芳草，再找个更好的意中人吧。

~~林~~ (C) 再三反省，到底是自己的哪一缺点使对方不满意的呢？

(D) 跑到介绍的人那里，拜托他说服对方回心转意。

~~王~~ (E) 还是死不了心，希望多创造机会挽回对方的感情。

3

你属哪一类性格 (三)

我们在谈到别人的性格时，常常会提到“内向”，或

“外向”这些名词。这个内外向原来是心理学家杨格首倡的。他这么说：

“当一个人的兴趣放在外在的世界时，我们称其性格为外向；反之，当一个人高估自己，只对本身具有兴趣时，我们即称其为内向。”

可是今天我们一般所称之内向或外向，却未必和这个说法吻合。

凡是感情容易表露，具有活动倾向的人，我们称其为外向；相反的，感情活动迟缓，缺乏变化，不易引起行动的倾向的人，就称其为内向。

如果我们用这个观点来观察周围的人，便能把所有的人分成这两类型了。

底下有六十个题目，请按照自己平日的行为态度用“是”与“否”据实回答。如果“是”与“否”都无法决定时就不必填答，但请尽量避免做这一种答案。

- ✓ 一、你是否喜欢与人聊天？ ✓ X
- ✓ 二、你是否凡事都规规矩矩，一丝不苟？ X X
- 三、你在多半的场合是否都能率先做事？ X X
- ✓ 四、理论与实践之间，你是否更注重理论？ X X
- 五、你是否不大反对别人的意见？ X X
- 六、你是否重视保存物品？ ✓ ✓
- ✓ 七、你是否崇尚虚荣？ X ✓
- ✓ 八、你是否富有忍耐力？ X X
- ✓ 九、你喜欢求新与变化吗？ ✓ X
- ✓ 十、你沉默寡言吗？ X X

- ✓十一、✓你的行为是否落落大方？✓ ✕
- ✓十二、✕凡事你是否能坚持到最后？✕ 人
- 十三、✕你是否常常送东西给别人？✕ 人
- ✓十四、✓你是否重视形式习惯？✕ ✕
- ✓十五、✓你是乐天派吗？✓ 人
- ✓十六、✓你自己的事是否都自己做？人 ✓
- ✓十七、✓你的心事能毫不隐瞒地告诉别人吗？✕ ✕
- ✓十八、✕你对自己的能力是否缺乏信心？✕ ✓
- ✓十九、✓你是否容易表露自己的感情？✓ ✕
- ✓二十、✓你很少遭受欺骗吧？人 ✕
- 二一、✕你被奉承时是否就得意忘形？人 人
- ✓二二、✕你是否不容易交上朋友？✕ ✓
- ✓二三、✓你是否常常开玩笑以逗人发笑？✓ ✕
- ✓二四、✓你喜欢沉思默想或幻想吗？✕ ✓
- ✓二五、✓你是否不容易灰心气馁？✓ 人
- 二六、✕你的竞争心强吗？✓ 人
- ✓二七、✕你关心别人的事情吗？✓ 人
- ✓二八、✕你容易烦恼吗？✕ ✓
- ✓二九、✓你是否很容易适应新的环境？✓ ✓
- 三十、✓你是否关心别人的评论？✓ ✓
- ✓三一、✓你是否喜欢运动？✓ ✕
- ✓三二、✕你是否每天写日记？✕ 人
- ✓三三、✕你写字是否潦草？✓ ✓
- 三四、✓你是否爱读文艺小说？✕ ✓
- 三五、✕你是否喜欢出风头？✕ 人

- ✓ 三六、✓你是否经常注意你的仪表？✓
- ✗ 三七、✗你是否喜欢谈论别人的长短？✗
- ✗ 三八、✗你写信是否先拟草稿？✗
- ✗ 三九、✓当你遇到困难时，是否愿意向人求助？✓
- ✓ 四十、✗在大庭广众之前你是否容易紧张或脸红？✗
- ✗ 四一、✗当你受到侮辱的时候，是否立刻加以报复？✗
- ✓ 四二、✗你是否有储蓄的习惯？✓
- ✓ 四三、✗你是否常常反驳别人的意见？✗
- ✓ 四四、✗你在做事的时候，是否注意小细节？✗
- ✗ 四五、✗无论何事你是否都愿意冒险？✗
- ✓ 四六、✗你离开家乡或亲友时，是否常常闷闷不乐？✗
- ✗ 四七、✓当你高兴时，是否会大声发笑？✗
- ✓ 四八、✓做事之前，你是否瞻前顾后三思不已？✗
- ✓ 四九、✓对于别人的过错，你是否容易宽恕或谅解？✓
- ✓ 五十、✗你的房间或私人用品是否整理得有条不紊？✓
- ✓ 五一、✗你是否喜欢看惊险影片？✓
- ✓ 五二、✓你认识一个人必需经长久的时间才能相信他吗？
- ✗ 五三、✗你是否常常与人争吵或打斗？✗
- ✓ 五四、✓你是否常常回忆一些往事？✗
- ✗ 五五、✗你是否不易安静下来看书？✗
- ✗ 五六、✗你是否经常失眠？✗
- ✓ 五七、✓当你做错某件事时，是否勇于认错？✓
- ✓ 五八、✗你对于现状是否常常感到不满？✗
- ✓ 五九、✓当你路见不平时，是否立刻仗义直言？✓
- ✓ 六十、✗当你遭到挫折或批评时，是否耿耿于怀，久久难忘？

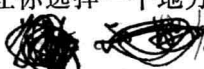
如何判断一个人的性格（一）

熟记这六个问题及其答案。下次参加宴会时，酒酣耳热之际，不妨将此六个问题，就教邻座，以为谈助。此举不但能使你引人注目，而且从他们的回答中，你就可以更加了解他们各人的现状及性格。现在，你自己不妨先回答这六个问题，再核对答案，以期对自己有更深一层的了解。

一、你愿意停留在哪一种年纪呢？

二、如果你失去了所有的东西，你怎么办？

三、如果你身陷火窟，你最先抢救哪一样东西？（家人已被平安救出）

四、如果让你选择一个地方，以为终老之居，你会选择哪一个地方？

五、如果你的生命，只剩下二十四小时，你要怎样度过呢？

六、如果你遭遇困难，你会向谁求援呢？

如何判断一个人的性格（二）

下面六个问题，和前面问题性质相同，但是趣味不同；做完问题，参考答案判断性格：

一、你最喜欢做什么？

二、你最喜欢看什么？

三、你最喜欢哪一种感受？

四、你最喜欢吃什么？

五、如果你能够变成一只鸟，你愿意变成哪一种鸟？

六、如果你能够变成动物，你愿意变成哪一种动物？

6

你的脾气如何

假如你不能确定你的脾气究竟是平和温驯，还是急躁易怒的话，这里有一个试验可以帮你测定。

底下有七种不同的情境，每一种情境内各有五种不同的反应与处置的态度。请你仔细看每一情境下的五种反应题号A、B、C……记下一个来，待七种情境的反应全记下来后，再参阅解答栏的表。

一、假如你同家人约定坐火车动身到外埠去，约定时间已到了，其中有一人还未检妥行李，你会怎样应付？

(A) 我会怪他不顾大家的便利，并且要对他 说：“你真扫了我们去旅行的兴趣。”

(B) 我默不作声，只帮助他整理行装。

(C) 我一概听其自然，只望能赶得上火车。

(D) 我会讽刺他说：“迟一点，总比失约好。”

(E) 我要说：“你老是这样，我们要先走了，随后由你自己来吧。”

二、假如你到一家商店买东西，店内售货员却不理睬你而招待后来的顾客，你将怎样？

(A) 我要插进去向他说，我是先来的，请你先招待我。

(B) 我静静地站在一边，等售货员自己来招呼我。

✓ (C) 我觉得焦急不堪，一定要去找另一售货员。

(D) 我要将经过情形报告管理员或经理。

(E) 我要设法让售货员知道我在等待他们招呼我。

三、假如一天晚上你家将有贵宾光临，而你的儿子却不管你再三催促，仍然慢吞吞地不愿去睡觉，你打算怎样？

(A) 我要用强硬手段（如打骂之类）使他们去睡。

(B) 我会责备他们，并拿掉他们的糖果，或他们喜欢的东西做为惩罚。

(C) 我会详细向他们解释，为什么要他们赶快去睡。

✓ (D) 我尽量用和善的方法催促他们去睡。

(E) 我虽然内心焦急，却不露声色。

四、假如你在公路上开汽车，有一辆汽车忽进忽出抢在你的前面，几乎撞到你的车子，你打算怎样？

(A) 我等他驶得很远再开过去。

(B) 我要大声叱他“你急什么！”虽然我明知他未必听见我的话。

(C) 我要把我被扰乱的情绪镇静下来。

✓ (D) 我要一路揪着喇叭跟着他的车子走。

✓ (E) 我要对车内的同伴说，这种无赖真使我发火。

五、假如你是一家很高级的饭店内宴客，却发现菜真坏透了，牛排煎得太焦，咖啡是冷的，招待也不周，那么你会怎样？

✓ (A) 我以风趣的态度对我的客人说，今晚这家饭店大概要休息，不想做生意吧。

(B) 我要向友人道歉。

(C) 我会很不客气地要招待去换热咖啡，并警告他们小心服侍。

(D) 为表示我的不满意，我不给一点小账，或给得很少。

(E) 我要找经理理论，要求他给我满意的答复。

六、假如你的邻居在深夜仍大开收音机，而影响你的睡眠，你会怎样？

✓(A) 我会觉得很愤怒，但不准备有何举动。

✓(B) 我打电话给邻居，请他顾及别人的安静问题。

(C) 我很恬静地忍受下去，并且希望能听到我所喜欢的节目。

(D) 我要设法睡觉，若不能就看看书。

七、假如你的邻居很了解你对政治的意见，可是有一天晚上到你家来谈天，却反对你的意见，你将怎样？

(A) 我尽力避免与他辩驳，让他去发表他的意见。

(B) 我甚觉无趣，一定要大声疾呼，和他辩个水落石出。

(C) 我原谅他是我的客人，因此敷衍他，让他独自发表高论。

✓(D) 我要向他说，他的意见是不合理的，也是行不通的。

✓(E) 我虽然觉得无趣，但决不把我的感觉表示出来。

7

你乐观吗

要问一个可显见其为快乐的人是否真正快乐，是一件怪事。但是我们已经知道：我们能够把自己都隐瞒住，不使知道原始的恐惧、焦虑和不安——那些心情实实在在从内心里腐