

水 淼 著

江西科学技术出版社



有关女人幸福的 经典心理测试

快乐是一种与生俱来的感觉！从现在开始，找到它，并享受它！

一个女人，无论她多么贫穷，多么苦闷，多么无奈，但她——都有快乐的权利！

水 淼/著

 江西科学技术出版社



有关女人幸福的 经典心理测试

图书在版编目(CIP)数据

有关女人幸福的经典心理测试 / 水森著. —南昌: 江西科学技术出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5390-3563-5

I. 有… II. 水… III. 女性—心理测验 IV. B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 156202 号

国际互联网(Internet)地址:

<http://www.jxkjcbbs.com>

选题序号: ZK2009173

图书代码: D09092-101

有关女人幸福的经典心理测试

水森 著

出版 江西科学技术出版社
发行
社址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342(传真)
印刷 深圳市彩美印刷有限公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/16
字数 300 千字
印张 16.75
版次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-3563-5
定价 24.80 元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

心理测试给了女人什么？

女人的思维大多是细腻的,敏感的,同时又是感性的,容易因为一点小事而影响情绪,变得不快乐起来。因而大多数中国女性都认为自己天生就不快乐。事实上,快乐这种能力是每个人与生俱来的,只是我们没有把“快乐”挖掘出来而已。

这是一本献给女性的心理游戏书,让女性从心理游戏中获得快乐,同时也更加了解自己。心理测试在女人们的心中似乎有一种说不清、道不明的吸引力。还在少女时代的时候,品尝恋爱的甜蜜,总是不停地用心理小游戏来判定两人的关系。与心里所想相吻合,则会心一笑;若与现实不符,则重测一遍,一直到与自己的内心想法一致为止。明明结婚生子,还要测试一下“你将来会嫁给什么样的人”;明明做了一份工作十多年了,你仍然忍不住地想测试一下“你适合从事什么样的工作”。

心理游戏之所以让女人们乐在其中,是因为从测试中,我们可以换一种角度来看自己。“我是一个怎样的人?”“我容易获得满足吗?”“我的幸福感强烈吗?”这样的问题你是否认真地问过自己?当自己处于困惑中时,你宁愿相信另一双眼睛看到的自己,而心理测验就像是另一双眼睛一样印证或者反驳着你对自己的判断。其实,做心理测验的过程就是梳理自己内心的过程。

有时,我们希望从测试中获得某种暗示。心理测验的问答过程中,可以看出一个人的处境和她的内心世界。从测验中获得的安慰比自己或者任何人的劝说都管用,因为这是测验出来的呀!于是,我们对自己有了更多的好奇,并在这种惊喜中愈发的喜欢从心理测验中挖掘自己。

这本书特点在于,通过对女性心理活动的分析,将心理游戏和寻找快乐结合起来,它不仅是一本心理测试方面的书,更是一本以心理游戏作为引导的女性励志书。书中加入了心理学方面的重要理论、效应以及典型案例分析,增加了本书的可读性、趣味性、指导性和权威性。

这本书旨在通过多个心理游戏,让女性更了解自己,提高自己,生活得更加快乐和幸福。你可以把这些心理游戏应用到生活中的各种状况中,接着你会惊喜地发现,变化真的发生了,你的思想、态度、感觉与行为都随之发生了转变,你会一天天地快乐起来,你的生活会变得越来越有意义!

目 录

Part 1: 认识自己是快乐的起点

- 测试自己的人格魅力 / 002
- 个性可以不断完善 / 004
- 性格中的木桶效应 / 006
- 性格决定你的快乐 / 007
- 自信是走向快乐的第一步 / 008
- 独立的女人自由自在 / 010
- 会分享的人不会孤单 / 011
- 从自恋中找到信心 / 013
- 男人眼中的成熟女人 / 016
- 快乐的人不被金钱所累 / 018
- 不做长不大的彼得·潘 / 019
- 善良女人更懂心理保养 / 020
- 细节更能诠释你的个性 / 020
- “善变”女人,精彩生活 / 022
- 成熟的女人更有味道 / 023
- 懂得滋润自己的生活 / 025

Part 2: 给自己加上魅力分

- 女人因为魅力而美丽 / 028
- 修养是魅力的基础 / 030
- 留下完美的第一印象 / 031
- 优雅是美丽的精华 / 033
- 做个受欢迎的女人 / 035
- 幽默就是主动快乐 / 036
- 女人要懂得性情梳理 / 038
- 懂爱的女人会被人爱 / 039
- 礼仪是修养的外在表现 / 041

- 做低调女人,过高调生活 / 043
- 会撒娇的女人最好命 / 045
- 在健康中美丽苗条 / 046
- 挖掘身上的罗曼蒂克细胞 / 047
- 女人天生爱美丽 / 048
- 男人眼中的美丽风景线 / 049
- 性魅力是致命武器 / 050
- 愈神秘,愈美丽 / 051

Part 3: 思维训练让头脑快乐

- 增强你的应变能力 / 054
- 出现危机是一种常态 / 055
- 分析能力是智力水平的体现 / 056
- 提高自己的决策水平 / 058
- 打破僵化的思维 / 058
- 解决问题的推理能力 / 060
- 透过现象看事物的本质 / 063
- 不受外界干扰的能力 / 066
- 插上想象的翅膀 / 067
- 有创意的生活 / 068
- 训练自己的记忆力 / 069
- 不做让人操作心的冒失鬼 / 070

Part 4: 享受人际交往的乐趣

- 抬起头与人大方地交往 / 074
- 聪明的女人会说话 / 075
- 沟通不仅仅是听和说 / 078
- 表达出自己的看法 / 079
- 看懂你身边的人 / 080

和老板和谐相处 / 082
小事情落个大人情 / 083
增强自己的交际能力 / 084
会说话就不会得罪人 / 087
认识你工作中的克星 / 088
快乐来自真实的人际关系 / 090
给别人一个爱你的理由 / 091
口头禅暴露他人的个性 / 092
成功融入别人的圈子 / 093
卸下面具轻松做自己 / 096
懂得尊重别人的隐私 / 097
女人要懂得方圆处世 / 097
朋友需要真心对待 / 099
做个讨婆婆欢心的媳妇 / 100

Part 5: 缔造非凡的成就

想飞就能飞起来 / 104
态度决定你的高度 / 105
败家不要败掉快乐 / 106
女人对金钱的态度 / 109
女人会理财才是硬道理 / 111
懂得为自己做决定 / 111
做工作中无可替代的女人 / 114
找到生命中的贵人 / 116
有目标才会有动力 / 117
工作需要激情 / 118
别让机会从身边溜走 / 120
未雨绸缪让你更从容 / 121
做了就要做到最好 / 121
有责任感的女人 / 123
果断更能抓住机会 / 124
时间给勤劳的人带来智慧 / 125
让自己快乐地工作 / 126

Part 6: 让爱引领走向幸福彼岸

爱情需要主动争取 / 132
成熟的恋爱心理 / 133
爱情和工作孰重孰轻 / 135
爱情中你能得到什么 / 137
你的一见钟情指数 / 138
让他宠爱你一生 / 139
相信爱情才会拥有爱情 / 140
左手爱情, 右手友情 / 141
爱情不是得到就是学到 / 142
找个人一起爱自己 / 143
给彼此一个独立的空间 / 144
可怜的情感寄生虫 / 145
坦然拒绝不喜欢的人 / 146
保持永远的吸引力 / 148
爱情需要忠诚 / 149
醋是一种调味剂 / 150
办公室的浪漫恋情 / 151
在恋爱中完善自己 / 153
分手后阳光依旧灿烂 / 155

Part 7: 给婚姻加点调味品

你有怎样的婚姻观 / 158
做好准备再结婚 / 159
“闪婚”太多伴随“闪离” / 160
“三心二意”好丈夫 / 161
婚后的美好生活 / 162
别把婚姻当生命的全部 / 163
留住婚姻中的新鲜感 / 164
吵架会伤到感情吗 / 165
对家庭暴力说“不” / 166
珍惜真心爱你的他 / 167
当婚姻遭遇婚外情 / 168

理想的婚姻关系 / 170
同居是把双刃剑 / 172
分手了,做朋友就好 / 174
做个会过日子的女人 / 176
家人眼中的你 / 177
给婚姻上一把锁 / 178

Part 8: 从困境中走出来

学会记忆整理 / 182
如果世界对你不公 / 183
冷战不会解决问题 / 184
谣言止于智者 / 185
应对困境是一种能力 / 186
任何痛苦都是有意义的 / 188
不要让情绪被煽动 / 189
给自己加一杯理性咖啡 / 191
报复原来并不快乐 / 192
为内心找个“出口” / 193
把心理垃圾倾倒出来 / 194
你的恐惧来源于哪里 / 195
给自己安全感 / 196
让自己变得更坚强 / 197
自我安慰的能力 / 198
驱走消极情绪 / 200
积极的暗示产生积极的心态 / 201

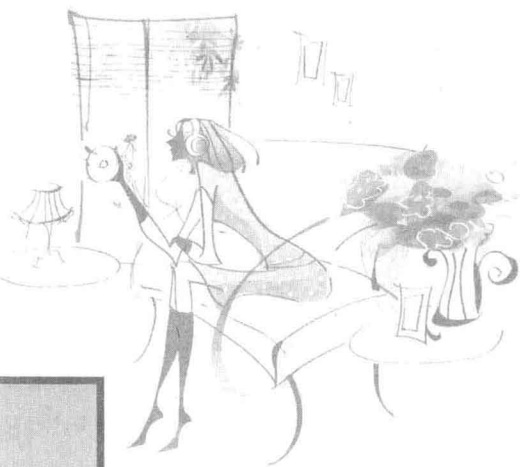
Part 9: 乐观的人生态度

追求自己想要的生活 / 204
快乐的人生价值观 / 205
接受生活中的那些缺憾 / 206
女人知足才是福 / 208
换种眼光看世界 / 212

做自己想做的事 / 213
人生不要太急躁 / 214
有种幸福叫做珍惜 / 214
一份热情,一份阳光 / 216
对未来充满信心 / 218
让生活充满快乐的动力 / 219
自我对诱惑的免疫力 / 220
用心感受自己的幸福 / 221
倾诉需要技巧和节奏 / 222
女人天生爱虚荣 / 226
心宽才能承载更多快乐 / 227
大事精明小事糊涂 / 228
心态好一切都好 / 230

Part 10: 追求永远的快乐

让自己轻松前行 / 234
别让心情变得太坏 / 235
体会寂寞中的美好 / 236
信息时代的焦虑情绪 / 238
情绪紧张时的自我放松 / 239
别让强迫症影响生活 / 241
永远有颗年轻的心 / 242
良好的社会适应能力 / 243
不愿接受就拒绝吧 / 247
休息是为了走更远的路 / 248
让多疑思想“急刹车” / 249
可怕的被害妄想症 / 250
忙里偷闲修养身心 / 251
保持良好的心理适应性 / 252
形成健康的饮食习惯 / 254
幸福是一种精神维生素 / 256



Part 1

认识自己是快乐的起点

认识自己能够帮助你塑造自己的未来,选择自己的方向,做出自己的决定,追随自己的梦想。你就是你。我的观点就是,世界上的问题都来自那些不了解自己,并假装是别人的人。

——莉莉安·海尔曼

性格决定命运。

——荣格

当你听到别人说自己“有高尚的人格”、“很有人格魅力”的时候总会感到很高兴,但你有没有认真地想过,人格到底是什么意思?你究竟有什么样的人格?

心理学上所说的人格,是构成一个人思想、情感以及行为的特有模式。人格决定一个人的生活方式,甚至有时候影响一个人的命运。

一个女人要想让别人尊敬她,欣赏她,不应该仅仅靠她美丽的外表,更应该有自己的人格魅力,对自己本身的优、缺点有一定的了解,不自卑,不自傲;与身边的人处理好关系,能重视自己的言行举止,不做有失风范的事;在遇到困难、挫折时,有一种乐观向上的态度,变得更加坚强;在生活当中更要有乐观、积极的态度,培养广泛的兴趣爱好,自信地面对生活,享受人生,使生活变得更加的充实,更加多姿多彩。

通过下面的这个测试,你可以大致了解自己的人格特征。这个测试在国际上称为“菲尔人格测试”,它已经成为很多大公司人事部门实际用人的“试金石”。

1. 你何时感觉最好? 【 】
- A. 早晨 B. 下午及傍晚 C. 夜里
2. 你走路时是: 【 】
- A. 大步地快走 B. 小步地快走
C. 不快,仰着头面对着天空 D. 不快,低着头 E. 很慢
3. 和人说话时,你会: 【 】
- A. 手臂交叠站着 B. 双手紧握着
C. 一只手或两手放在臀部 D. 碰着或推着与你说话的人
E. 玩着你的耳朵、摸着你的下巴或用手整理头发
4. 坐着休息时,你的: 【 】
- A. 两膝盖并拢 B. 两腿交叉
C. 两腿伸直 D. 一腿蜷在身下
5. 碰到你感到发笑的事时,你的反应是: 【 】
- A. 欣赏的大笑 B. 笑着,但不大声
C. 轻声地咯咯地笑 D. 羞怯的微笑

- ### 评定标准

[illegible]

测试结果

低于 21 分:内向的悲观者。你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的人,永远要别人为你做决定。你喜欢杞人忧天,有人认为你令人乏味,只有那些深知你的人知道你不是这样的。

21~30 分:缺乏信心的挑剔者。你勤勉、刻苦、挑剔,是一个谨慎小心的人。如果你做任何冲动的事或无准备的事,朋友们都会大吃一惊。

31~40 分:以牙还牙的自我保护者。你是一个明智、谨慎、注重实效的人,也是一个伶俐、有天赋、有才干且谦虚的人。你不容易很快和别人成为朋友,却是一个对朋友非常忠诚的人,同时要求朋友对你也忠诚。要动摇你对朋友的信任很难,同样,一旦这种信任被破坏,也就很难恢复。

41~50 分:平衡的中道者。你是一个有活力、有魅力、讲究实际,而且永远有趣的人。你经常是群众注意力的焦点,但你是一个足够平衡的人,不至于因此而昏了头。你亲切、和蔼、体贴、宽容,是一个永远会使人高兴、乐于助人的人。

51~60 分:吸引人的冒险家。你是一个令人兴奋、活泼、易冲动的人,是一个天生的领袖,能够迅速作出决定,虽然你的决定不总是对的。你是一个愿意尝试机会、欣赏冒险的人,周围人喜欢跟你在一起。

60 分以上:傲慢的孤独者。你是自负的自我中心主义者,是个有极端支配欲、统治欲的人。别人可能钦佩你,但不会永远相信你。

一个健康的人格不是本身就具有的,需要一点一点地塑造出来,而要塑造一个有魅力的人格,就需要平时注意培养自己正确的思想观念,良好的心态,乐观的生活态度!

个性可以不断完善

有一个女孩,在父母的宠爱下长大。她活泼开朗,却非常任性,遇事总是不冷静,不管不顾地爱发脾气。家人都习惯了她的脾气,仍对她娇宠有加。她长得不错,家庭条件也很好,可是到了 30 岁却没有一个男孩愿意娶她。以前谈过的几个朋友都因为受不了她的脾气而离她远去。

其实,她曾经也有过一段刻骨铭心的爱,也曾经有个男孩能够忍受她,不顾一切地爱着她。在他们热恋中的一个晚上,女孩因为工作上受了批评,很想找个人安慰,所以“命令”男孩从另一个城市开车来陪她,可男孩有公事要忙没有答应。于是,女孩大发雷霆,并不断地指责男孩心中并没有她,最后任性地要分手。

第二天晚上,女孩被告知男孩在半夜开车去她家的途中由于超速驾驶跟一辆货车相撞,失去了生命。自从男孩走后,再也没有人像那个男孩那样爱她。自己乱发脾气,却失去了一个爱人。她后悔莫及,受过打击之后,她的脾气更是变得暴躁起来。她不仅伤害了周围的人,更是伤害了自



己,因此她无时无刻不感到孤单。

如果这个女孩能够改正自己的坏脾气,凡事不仅仅只是为自己着想,为自己满足,懂得体贴别人,相信她的命运绝不是这样。

所以,我们每个人都应该不断地完善自己的个性。人的一生实际上也是自我塑造、自我完善的过程,性格塑造的重要目的就是要克服不良的性格,实现性格优化的转变。下面这个测试能帮你了解潜在的性格。

莹莹在工作中,认识了一些男性朋友,不知哪一位仰慕她的男生,匿名送花束给她,并在她家附近的墙壁上,用白色笔涂写了她的名字,写下“我爱你”。近来此人更是不断地打深夜匿名电话,表达对她的爱意,甚至会穿插一些突兀的言语。如果你是她,接到这样仰慕的深夜电话,会如何处理? 【 】

- A. 好奇想要知道他是谁,所以继续与他电话聊天
- B. 告诉他你不喜欢这种行为,请他不要再犯
- C. 愤怒大骂,把电话切掉,使对方无法再打进来
- D. 认为他的心理不正常,担心个人的安危,因此录音追踪
- E. 报告父母,通知有关单位来处理

测试结果

选择 A:你非常在乎他人的感受,懂得照顾他人,但要知道自己也需要情感上的安慰。你的人生容易陷入混乱之中,必须小心行事。你很可能由于缺乏阅历,而用危险的方式累积你的人生经验。

选择 B:你能够不受别人干扰,有条理地完成自己的工作。你不认为自己有义务要帮助别人,同时也不认为别人有义务要帮助你。你总是能够很果断地选择未来的人生方向,你充满了智慧,在事业上会有一番作为。

选择 C:你需要受到别人的尊重,才能发挥关爱与利他的精神。你讨厌无知幼稚的行为,能够理性地生活,不需要别人的帮助。你非常理智,坚决和果断是你成功的主要原因。有时候你可能会因为错误的判断而失去好机会,需要多一点耐心。

选择 D:你经常寻求别人帮助,喜欢过浪漫温情的美好生活。你能够主动关怀别人,也需要别人能够与你互相合作。你比较重视别人的生活需要,但也可能忽略别人的内心感受。你很懂得爱护自己,也给自己创造了很多机会,但你还需要增长一些新知识,从而创造更完美的人生。

选择 E:你能够脚踏实地生活,不轻易为别人流下同情的眼泪,提倡每个人为自己的行为负责。你喜欢团体生活,以及发扬大公无私的精神,不喜欢小圈圈生活里的隐蔽。喜欢生活透明化,但有时候依赖性太强。

性格是一种与社会关系相关最密切的人格特征。主要体现在一个人对自己、他人和事物的态度上

和采取的言行上,在性格中镶嵌了许多社会道德含义。

和蔼的女人,容易让人靠近,而霸道的女人很难交到好朋友。当你的性格受社会和他人的认可的时候,你才会在与他人交往中得到快乐。因为每个人都希望与“好性格”的人相处。因此,有人说性格决定了人的一生。认识自己,客观正确的评价自己是性格完善的重要途径之一。

性格中的木桶效应

“我不喜欢跟人沟通,所以常被人误会。”“我不够耐心,常常办砸很多事。”“我太内向,所以朋友圈子很小。”“我心直口快,容易得罪人。”

任何事物都不可能完美无缺,人的性格也一样,不可能十全十美。说到自身的性格缺陷,很多女人都有自我认知,但却很少有主动完善的举动。

下面这个测试,可能会帮助你了解你性格上的缺陷。要知道,在这个复杂的社会中,某些性格上的缺陷可能成为你的致命伤。

想象你明天就要参加一场考试,你最害怕出现的状况是哪一种? []

- A. 出现没见过的题型
- B. 发生意外状况无法赴考
- C. 莫名其妙被怀疑作弊
- D. 答案明明背得很熟,就是想不起来

测试结果

选择 A:你自信心不足,总是需要别人也肯定你的想法,你才能确定自己的意见是可行的。所以常常遇到事情时,你尚未冷静分析清楚,就急着四处询问别人的看法,太多人的介入反而让问题复杂化,更使你像墙头草一样摇摆不定。

选择 B:你思考事情时容易陷入盲点,总是会钻牛角尖,不会全面衡量问题。做抉择时,你常常犹豫不决,因为害怕尝到失败的滋味,反而束手束脚,不能大刀阔斧地去做。你应该多多培养不同领域的能力及兴趣,不但可以使自己的思考角度更为宽阔,同时也能增加自己的应变能力。

选择 C:你是个相当悲观的人,甚至有点杞人忧天。你总是在尚未开始行动时,就觉得自己成功的机会不太大,也因为你总是担心一些发生几率很低的事情,让你在一开始就自我设限,所以发展也有限。与其担心这些事情,不如做好更多防范措施更为实际。

选择 D:你常常会因为过去一些失败的经验影响,导致你在判断及决策时,产生偏差。别人的意见虽然可以提供你参考,但你也容易被太多声音混淆,放弃自己的坚持及想法。不要把以前的得失看得太重,因为每一次都是新的开始。

一只木桶能装多少水,不是取决于最长的那块木板,而完全取决于它最短的那块木板。这就是“木



桶效应”。

你的性格完美程度,完全取决于你性格中最弱的环节。这就是性格系统的“木桶效应”。破译性格系统的“木桶效应”,就是要洞察复杂性格的成因,替换性格中最弱(最差)的“短板”。优化性格就需要随时注意我们性格上的“短板”,将其变成长板。

一个有自制力、主动、果断、性格坚毅的女人,能够很好地安排自己的生活和作品,能够正视现实、克服困难,在事业上取得成就。相反,如果我们缺乏良好的性格品质,就会影响工作和生活。

你真的以为“江山易改,本性难移”吗?其实不然,性格是可以改变的,只要有决心,有毅力。比如性格暴躁的你,可以从今天起,在要发火的时候,克制自己数30个数再发;再如性格忧郁的你,每次出门前,可以先对着镜子笑一笑,让微笑挂在脸上。修正自己的性格缺陷,会让你更加快乐!

性格决定你的快乐

良好的性格会减少或者规避很多烦恼和痛苦,给人以快乐。一个温和优雅性格的女人,就是在贫乏的环境中,她也能怡然自得;然而,一个贪婪、充满嫉妒和怨恨的女人,即使她是世界上最富有的人,她的生命也是悲惨的。

在生活中,温和的女孩,给人以如沐浴春风之感;暴戾的女孩,给人以惊雷暴雨之感;忧郁的女孩,给人以阴雨连绵之感。什么样的女孩受人欢迎,不言自明。你的个性你清楚,但是要如何修正,却是无从下手,从下面的测试中就能知道你的个性中需要注意和完善的地方。

假如你现在是幼儿园的小朋友,正要演一出卡通话剧,你最想演哪一个角色? 【 】

- A. 小巧的金丝雀 B. 调皮的小猫咪 C. 笨笨的沙皮狗 D. 80岁的老妇人

测试结果

选择 A:你个性直率,不懂得控制自己的脾气,容易发脾气。因此在想发脾气前,不妨多做几个深呼吸。

选择 B:个性温和不喜欢得罪人,因此常常压抑自己内心的想法。因此,你要适时表达意见,不要盲目充当老好人。

选择 C:容易胡思乱想,而且往往对事情有很悲观的看法,长久下去不改进的话很容易得忧郁症。所以,你要多接触阳光型朋友,不要钻牛角尖。

选择 D:想的比做的多,对事情很被动,没有冲劲,需要加把劲了。所以,你需要增加活力,多做计划,并努力实行。

有一对年轻的盲人夫妻,两人经常在大街上搀扶着行走,丈夫拄着的一根拐杖成了他们的“探雷器”,妻子的右臂上挎着一个用了很久的旧布包,左臂紧紧地搀扶着丈夫。他们每天都要穿梭于繁华的街道,虽然他们看不清这个世界,但他们总是有说有笑地走着,仿佛有说不尽的话。当他们从街上走过时,凡是与他们眼熟的人都会向他们投以羡慕的目光,羡慕他们人生的处境虽然很不理想,但内心里却是充实而快乐的。

还有一对夫妇,他们有很不一般的家庭背景,有装修豪华的住所,夫妇二人收入丰厚。但是他们经常吵架,旁若无人地吵,在别人眼里,他们应该是幸福的,可他们并不幸福。

叔本华说:“一个性格不好的人把所有的快乐都看成不快乐,好比美酒入到充满胆汁的口中也会变苦一样。”有的人在别人眼里很幸福和富有,可他本人却总是有无尽的烦恼、痛苦和不满;而有的人境遇并不怎么好,却活得有滋有味,他们的生命里充满了力量。

很多女人总喜欢生活变得再富有一些,再浪漫一些,生命变得再精彩一些,因而会感觉自己似乎始终生活在不如意中,迷惘,困惑,失望,与抱怨,于是便有了“微笑着也不快乐”的情境。很多“快乐”并不是发自内心的。

为何不让自己真正的快乐起来?

每天鼓励自己多一点,微笑着对待家人、朋友,甚至微笑着对待“敌人”,或许生活会更灿烂,人生也就变得成功。

自信是走向快乐的第一步

自信是一种美,自信的微笑最美,自信的人最快乐。细细想来,你会发现,生活中很多时候自己的不快乐都是由于不够自信引起的。不自信、不乐观是我们心底最大的烦恼,也是阻止我们前进最大的绊脚石。

只要你对自己说,你行,你就一定能办到。对自己的未来负责,灵活应付困境。相信自己,对一个人来说,重要的是相信自己的能力,这样很快就会拥有巨大的力量。

在单位组织的健美操比赛选拔中,娜娜很荣幸地当选了。在高兴的同时,她的心底又有些不安,因为以前锻炼得不多,肢体协调能力也较差,柔韧性也不好,而其他部门的几个对手都是练过健美操的。想着想着,她心里泄了气,甚至想放弃。

可是,放弃谈何容易?领导的期望,同事的信任,一旦放弃,颜面何存,信誉何在?她不停地这样告诫自己,一天天地坚持了下来,比赛的日子渐渐近了,虽然还是有压力,可是心态却一点点放松下来。

比赛那天,娜娜迈着紧张的步子站在灯光之下,脑中一边回忆着已经烂熟于心的动作,一边

想自己一定能行,脸上的微笑更自信了,踏着动感十足的音乐,跳出了自己最满意的旋律,竟然毫无失误。在拿到冠军奖的时候,娜娜由衷地为自己感到高兴!

每个女人都应该对自己充满自信,你的自信指数有多高? 下面的测试可以给你答案。

1. 自己的家庭和生活需要和周围的人保持相同的水平,你认同这点吗? 【 】
A. 完全正确 B. 有点正确 C. 不对
2. 宴会时,你如何寻找适当的异性? 【 】
A. 找出最满意的并接近 B. 身边的任何一位都可以
C. 跟看上去坦诚亲切的人接近
3. 当你经过陈列窗或镜子前面的时候,你喜欢停留一下照照自己吗? 【 】
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
4. 由于你的过失而产生了不愉快的场面或难题的时候,你会怎么办? 【 】
A. 为了使己不受责备,想出一套似是而非的托词
B. 承担起应负的责任,尽全力处理善后问题
C. 尝试修正事态,并寻求对自己有利的解释
5. 对自己不熟悉和不擅长的事,你能大胆愉快的接触它吗? 【 】
A. 很难 B. 偶尔 C. 没问题

评定标准

题号 选项	1	2	3	4	5
A	1	5	5	1	1
B	3	1	3	5	3
C	6	3	1	3	5

测试结果

21~25分:你乐观自信,对自己的才能和外表风采充满自信和骄傲。如果偶尔有自卑感,也是环境变化的缘故,譬如处于人才济济的场所等。

16~20分:你有过分追求、理想太大的缺点。你不满足现状,想出人头地,导致你追求不切合实际的幻想。也可以说,你过于追求完美,过于计较,有时候反倒陷入自卑感中不能自拔。

11~15分:你在做事前就过早贸然断定自己不行,自认为不如别人。主要原因是你不了解周围人们的真实情况,不清楚事情的本来面目。你的缺点在于一旦自认为不行就心灰意冷。

5~10分:你对自己缺乏自信,习惯用消极悲观的眼光看待事物,只看到不利之处,而忽视事情的正面影响,所以总是尚未尝试就想要退缩。其实,更多时候你是被自己的想象打败的。

一个人的潜力是无穷的,只要我们自信,只要用心去挖掘,连自己都会惊讶。所以每个女人都应该时时相信自己,并告诫自己,放宽心怀,做一个快乐自信的自己!

独立的女人自由自在

“男人都不是好东西。靠不住!”

“唉,当初我是看他可怜才跟他好的。没想到这狼心狗肺的家伙竟敢背叛我。现在他要跟我分手,你说我怎么这么倒霉!”

娟和娜一把眼泪一把鼻涕地各自诉苦。说到底都是自己这么多年对丈夫太依赖,现在丈夫飞走了,才发现自己像弱不禁风的小草。

都说女人干得好不如嫁得好,可是就算嫁得好也不能保证人家永远对你好。没得靠了,还得靠自己。所以,作为女性,我们应该独立坚强。

很多女人都有很强的依赖思想,小时候依赖父母,结婚后依赖丈夫,工作中依赖同事,一旦依赖的对象不在身边,自己就变得楚楚可怜。不独立的女人,很难保持自己的尊严;在生活中,也容易受到伤害。

那么,你的依赖性怎样呢?下面的测试能帮助你了解自己的独立指数有多高。

想一想,在你搭乘别人摩托车的时候,那时你的手是怎么放的? 【 】

A. 扶在后面的把手上

B. 扶在前面那人的腰际上

C. 放在自己膝盖上

D. 双手紧抱着前面的人