

透视内心的 经典 心理测试

认清自我了解他人的读心宝典

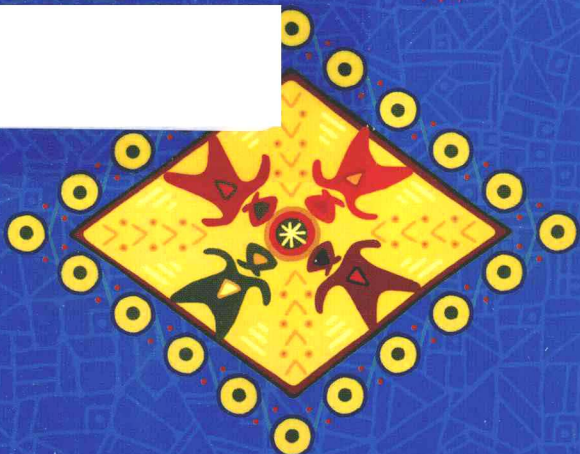
郭瑞增◎编著

打开心灵的通道，遇见未知的自己
全方位、多角度的心理扫描

轻松快捷地发现最真实的你，了解最深刻的他！

经典珍藏版
JINGDIAN
ZHENCANGBAN

心理测试 (Psychological Test)
是一种比较先进的测试方法，
它是指通过一系列手段，将人的某
些心理特征数量化，
来衡量个体心理因素和心理差异的
一种科学测量方法。



透视内心的 经典 心理测试

郭瑞增◎编著



内 容 提 要

心理测试是一把可以打开心门的金钥匙,是了解自我、透视内心非常有效的方式。针对现代人忙于奔波,疏于情感,内心脆弱,屡遭困境,迷失自我的心理现状,本书分别从自我探究、性格揭秘、情绪密码、魅力闪现、情商测验、把脉人际、洞悉职场等方面,帮助读者在轻松的测试过程中,通过科学的测验,正确地了解自己的真实状况,实现对自己全方位的透析和把握。

图书在版编目(CIP)数据

透视内心的经典心理测试 / 郭瑞增编著. —北京:
中国纺织出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5064-8711-5

I. ①透… II. ①郭… III. ①心理测试 IV.
① B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 118335 号

策划编辑: 曲小月 许若茜 特约编辑: 兰 剑
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231
[http: //www. c-textilep. com](http://www.c-textilep.com)
E-mail: [faxing@c-textilep. com](mailto:faxing@c-textilep.com)
北京中振源印务有限公司 各地新华书店经销
2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 1/16 印张: 16
字数: 202 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

contents

第1章

自我探究——寻找最真实的自己

- 一、认清自己 / 002
- 二、朋友眼中的你 / 004
- 三、气质类型 / 005
- 四、性格缺点 / 009
- 五、成熟度 / 012
- 六、自信心 / 016
- 七、稳重程度 / 017
- 八、修养指数 / 021
- 九、哪方面最输不起 / 023
- 十、有多看重自己 / 024

第2章

性格揭秘——发现你不一样的个性

- 一、个性类型 / 028
- 二、性格色彩 / 029
- 三、外向型VS内向型 / 030
- 四、内心表露 / 033
- 五、心机指数 / 034
- 六、个性偏向 / 035
- 七、性格弱点 / 036
- 八、喜怒表现 / 039

九、隐藏的双重性格 / 040

十、冲动指数 / 042

第3章

情绪密码——摸清楚自己的脾气

一、情绪类型 / 046

二、情绪状态 / 052

三、情绪化指数 / 055

四、羞怯度 / 056

五、自卑情绪 / 059

六、浮躁指数 / 062

七、情绪紧张度 / 064

八、贪婪指数 / 066

九、愤怒程度 / 067

十、敌对情绪 / 071

第4章

魅力闪现——展现最耀眼的光彩

一、优势何在 / 074

二、印象如何 / 076

三、个人魅力 / 078

四、交际魅力 / 080

五、你是“万人迷”吗 / 082

六、超级魔力 / 085

七、魅力女生 / 086

八、女性魅力测试 / 089

九、男性魅力测试 / 091

第5章

情商测验——发掘你强大的内心

- 一、自主能力 / 096
- 二、敏感度 / 098
- 三、危机意识 / 100
- 四、情商指数 / 101
- 五、乐观指数 / 103
- 六、处变能力 / 105
- 七、意志力 / 106
- 八、低谷应对 / 109
- 九、逃避指数 / 110
- 十、坚强度 / 113

第6章

把脉人际——了解你说话办事的能力

- 一、人缘好吗 / 116
- 二、沟通能力 / 117
- 三、交友原则 / 119
- 四、戒备心 / 121
- 五、交际类型 / 122
- 六、人情世故 / 124
- 七、你容易得罪人吗 / 127
- 八、社交障碍 / 129
- 九、处世“死穴” / 131
- 十、交际能力 / 132

第7章

洞悉职场——打开上班族的心灵密码

一、适合做的工作 / 138

二、工作满意度 / 139

三、工作态度 / 143

四、什么职业最好 / 145

五、工作狂指数 / 147

六、与上司的关系 / 149

七、诚实指数 / 151

八、晋升机会 / 154

九、压力指数 / 157

十、工作压力应对 / 158

第8章

财商评估——将你的发财梦变成现实

一、金钱的重要性 / 160

二、发财白日梦 / 161

三、消费观 / 162

四、对名牌的狂热 / 163

五、理财能力 / 164

六、发财的机会 / 166

七、富翁潜质 / 169

八、什么会阻碍你发财 / 170

九、有钱之后你会怎样 / 171

第9章

成功展望——探测你潜藏的事业线

- 一、是事业型的人吗 / 174
- 二、家庭与事业 / 176
- 三、女人的事业 / 177
- 四、成功动机 / 179
- 五、创业的素质 / 182
- 六、领导能力 / 184
- 七、当老板的资格 / 186
- 八、抗压能力 / 188
- 九、什么会阻碍你的事业 / 190

第10章

情感扫描——争取那份天定的缘分

- 一、恋爱观 / 192
- 二、恋爱风格 / 194
- 三、恋爱感受 / 197
- 四、恋爱指数 / 201
- 五、恋爱中的麻烦 / 202
- 六、恋爱弱点 / 205
- 七、恋爱心理成熟度 / 206
- 八、真命天子是谁 / 208
- 九、你讨厌哪些男人 / 209
- 十、爱情失败的原因 / 210
- 十一、相亲成功率 / 211

第11章

婚姻检测——让两个人的世界更和谐

- 一、你渴望结婚吗 / 214
- 二、婚姻的位置 / 215
- 三、你期望“嫁入豪门”吗 / 216
- 四、你目前适合结婚吗 / 217
- 五、你是哪种类型的老婆 / 218
- 六、你是哪种类型的丈夫 / 220
- 七、谁在破坏你们的婚姻 / 222
- 八、你会醋意大发吗 / 224
- 九、你对伴侣宽容吗 / 225

第12章

健康自测——为自己的健康把把脉

- 一、亚健康自测 / 228
- 二、社交恐惧症 / 229
- 三、神经衰弱 / 231
- 四、自我修复能力 / 233
- 五、忧郁指数 / 234
- 六、焦虑程度 / 236
- 七、偏执程度 / 238
- 八、空虚心理 / 239
- 九、虚荣指数 / 240

参考文献 / 242

第 1 章

自我探究——寻找最真实的自己

很多人都渴望对自己有一个全新而深入的认识，发掘自己不曾意识到的各种特质，相信这是很多人都经常问到的问题。通过下面的这些测试，相信你会对自己有一个更加清晰、更加真实的认识。所以，不妨通过以下测试，寻找一下最真实的自己。

一、认清自己

平时生活中，我们总是很难看透别人是什么样的人。可你能认清你自己吗？当被问到这个问题时，肯定会有很多人语塞。的确，这是一个很难回答的问题。如果你想真正地认清自己？不妨来做一个小测验。

拿出一张白纸，一支笔，然后闭上眼睛，什么也不要想，就在这张白纸上胡画，随心所欲，不要思考。然后睁开眼睛，你看到了什么？和下面的情况做个比较。

- A. 不断重叠的圆形物
- B. 一些细长的线条
- C. 螺旋状的圆形物
- D. 像心的形状
- E. 长方形
- F. 近似圆的形状
- G. 有点像小人的形状

结果分析

选择A：你对生活中的每一件事情都能够有所准备，并加以判断，这就是你的特征。你是一个非常有活力的人，对人生充满了无限的憧憬，无限的希望；同时你还有着永不服输的精神，你的意志力非常坚强，对任何事都想按照自己的计划和想法来实施。所以，一旦你的生活中有不如意的事情发生，你就会产生很强烈的反应，但如果只是轻微的挫折，你的信心不会动摇，而且会勇敢地面对。

选择B：你的魅力在于你那冷漠的眼神。你是一个自尊心很强的人，你喜欢不断地追求完美，不能接受自己和周围的环境有任何瑕疵，越是已成现实的东西你就越是难以接受；有时候你在自己的心中建起了一堵高墙，你让人无法接近你，让人无法了解你的内心世界。

选择C：你是一个非常冷静的人。你很少被感情左右，你的心情也不

会因感情而混乱，所以你又是一个受家人及亲朋好友信赖的人。你温文尔雅，为人谦虚，而且懂得礼让，绝对不会向别人提出一些过分的要求。过分的行动你不会去想，也不会去做，你有自己应有的立场，从不会向别人妥协，你能够很清楚地表明自己的态度。你非常理性，无论发生任何事情，你都能冷静地处理。

选择D：你是一个稍微有点神经质的人，个性柔和，而且非常感性，所以你很容易受到别人的伤害。敏感的你能够很快地觉察到别人的心情，所以有时候你会自己找伤害。你不喜欢和别人争吵，有时候为了一些不必要的麻烦，你会撒点儿小谎。

选择E：你是一个非常有才华的人，但你不会恃才傲物，这是你的长处。你有强烈的自尊心，对自己很自信，总是希望别人能时刻夸赞自己，但有时你很会隐藏自己的希望，不轻易表现出来。

选择F：你是一个质朴的人。你不会被外界表面华丽的东西吸引，重视内心潜在的实力。你不喜欢外表的虚荣，喜欢内在的美。在衣着打扮上非常朴素，讨厌奢侈的事物；由于你的朴素，你不会是个非常耀眼的人，尽管如此，你仍然有很多长处，例如老实忠厚，勤俭节约，责任感很强。

选择G：你是个领袖式的人物。你既文静又诚实，不会受到周围气氛的影响，你很会掌握自己的情绪，所以有很多人信赖你。你不喜欢过那种奢侈的生活，你的耐力和意志力都很强，对周围的人有很大的影响。和你这样的人交往，能够让人觉得安心，你是个很有人格魅力的人。

二、朋友眼中的你

想不想知道你在朋友的眼中是一个什么样的人，赶快来测一下吧！

一次，你约朋友来家中聚餐，结果朋友走后你发现她把一些东西忘在了你的家里，此时你会怎么办？

- A. 立即给朋友送去
- B. 约她在某一地方见面，然后交给她
- C. 托人带给她
- D. 暂时先放在家里，以后有机会再说

结果分析

选择A：你是一个有大胆与冷静两种特性的人。不管在任何时候，你都会以整体的利益为重，绝对不会被眼前的小利所诱惑。建议你偶尔也考虑一下自己，毕竟每个人都是为自己活的，太大公无私了，自己会受很多委屈。

选择B：你是一个对任何事情都很积极的人。在朋友们眼里，你很聪明，头脑很灵光，对工作也能独当一面，自立性很强。但是你自身存在一个小小的缺点，即你对自己太过自信。

选择C：你天生是一个乐观开朗的人，喜欢尽自己最大的能力来帮助他人，有时候即使自己能力难以达到，你也不会拒绝他人的求助。建议你学会说“不”，这样就会给自己减少很多不必要的负担。

选择D：在朋友们眼里，你是一个认真谨慎的人。凡事三思而后行，绝对不会鲁莽行事，而且有着强烈的责任感。你应该已经意识到，因为责任感太强，给你的生活造成了很大的压力。

三、气质类型

气质是心理活动的一种动态特征，和我们平时所说的“脾气”相近。气质类型一般分四种：多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质。你属于哪一种呢？

如实回答下面的问题。认为非常符合自己情况的加2分，认为比较符合自己情况的加1分，介于两者之间的加0分，比较不符合的扣1分，非常不符合的扣2分。

多血质

1. 能迅速适应一个全新的环境。
2. 善于和各种人交际。
3. 在一般情况下，情绪比较乐观。
4. 在众人面前不会感到有拘束感。
5. 做什么事情都比别人快。
6. 做事只做自己有兴趣的事情，其余的什么都不想干。
7. 讨厌做那些需要耐心和细心的工作。
8. 工作学习时间一长，就感到疲惫无聊。
9. 疲劳时只需要休息一小会就能重新投入到工作中去，而且干劲十足。
10. 能够迅速忘记发生过的不愉快的事。
11. 接到任务后，想马上把它完成。
12. 能够同时关注好几件事情。
13. 希望做时常变新的工作。
14. 头脑清晰，反应敏捷。
15. 如果遇到不愉快的事情时，情绪就会立刻低落下来。

胆汁质

1. 遇到气愤的事就不控制不住，非把心里话说出来不可。

2. 和人发生矛盾时，总是先下手为强。
3. 非常羡慕那些有克制力的人。
4. 每天都有旺盛的精力。
5. 高兴时做什么事都感觉到有意思，情绪低落时，什么事情都不想做。
6. 对生活、工作、学习始终有很大的热情。
7. 喜欢参加气氛热烈的活动。
8. 喜欢高谈阔论，不愿和人窃窃私语。
9. 认准一个方向就会努力实现，不达到目的决不罢休。
10. 做事冲动，从来不考虑后果。
11. 喜欢各种剧烈活动，也喜欢各种娱乐活动。
12. 爱看情节起伏较大、激动人心的悬疑类电影。
14. 和身边的朋友总是不能相处融洽。
14. 别人说我说话很尖锐，可我一点也不觉得。
15. 遇到兴奋的事也会失眠。

黏液质

1. 做事很稳重，从来不打无准备的仗。
2. 喜欢在一个安静的环境中生活。
3. 生活很有规律性。
4. 碰到不高兴的事，总是能控制自己的情绪。
5. 当静下心来做某一件事的时候，从不因别的事情分心。
6. 能够长时间做一些枯燥无味的事情。
7. 在与人交往的过程中能以平常心对待，不卑不亢。
8. 不喜欢长时间讨论一个问题，喜欢动手去做。
9. 理解能力比别人差一点。
10. 喜欢做脉络清晰的事情。
11. 当老师讲课的时候，总希望他讲得慢一点，多讲几遍。
12. 做完一件事后，不能很快地转移自己的注意力。
13. 认为循规蹈矩比冒险好一些。
14. 对工作认真负责，能够始终如一。
15. 在跑步的时候，常常因反应慢而落后。

抑郁质

1. 喜欢独处，不愿和很多人生活在一起。
2. 反感那些反应强烈的举动，如尖叫等。
3. 遇到陌生人会觉得很不舒服。
4. 处理问题时，总是优柔寡断。
5. 遇到危险时，有一种强烈的恐惧感。
6. 一点小事情就会引起情绪的起伏不定。
7. 喜欢看那些描写感情和心理方面的书籍。
8. 别人都说你抑郁寡欢，你不觉得。
9. 有些事情，窝在心里也不和别人讲，宁愿自己在那里胡思乱想。
10. 同样和别人工作的强度，总感觉自己比别人累。
11. 做同样的工作比别人花的时间长。
12. 当自己不高兴的时候，别人很难开导你。
13. 喜欢看自己学过的知识，重复自己做过的工作。
14. 以前会背很多古诗和文章，而且比别人记得清楚长久。
15. 老师讲的一些新知识，常常不理解，但理解后会记得很牢固。

测定方法

计算出每种气质类型的总分。某气质的得分明显高出其他三种，且均高出4分以上，则可定为该类气质。如果该类气质得分超出20分，则为典型型；若该类得分在10到20之间，则为一般型。两种气质类型得分接近，其差异低于3分，而且又明显高于其他两种以上4分以上，则可定为这两种气质的混合型。三种气质得分相接近且均高于第四种时，则为三种气质的混合型。

知识小链接

气质类型是指在一类人身上共有的或相似的心理活动特征的有规律的组合。后来，古罗马医生盖伦把气质类型分四种：多血质、胆汁质、黏液

质、抑郁质。它们的具体表现如下：

多血质：活泼好动，富于生气，反应迅速，行为灵活，情绪发生快而多变。表情丰富，思维、言语和动作敏捷，乐观，亲切，浮躁，轻率，外向，易动情但情感体验不深。兴趣广泛但易于变化，注意力易转移。

胆汁质：率真，热情，精力充沛旺盛，反应迅速，情感体验强烈，情绪发生快而强，易冲动，但平息也快。言语动作急速而难于自制，内心外露，急躁易怒，有顽强拼搏的劲头和果断性，但缺乏耐心，冒失、傲慢、刚愎自用。

黏液质：沉着、冷静、稳重、情绪发生慢而弱，反应较慢，言语、思维和动作迟缓，不灵活，不易转移注意。心平气和，不易冲动，内心少外露，热情，坚韧，淡漠。自我控制能力和持久性强，但易因循守旧，不易改变旧习惯去适应新环境。

抑郁质：感受性强，观察精明，内向，多愁善感，柔弱易倦，情绪发生慢而强烈，对外界刺激敏感，但反应缓慢，动作迟钝，小心谨慎，不善于与人交往，胆小，孤僻，忸怩，遇困难或挫折易畏缩。

当然气质没有好坏之分，不同的气质类型的人都能找到自己合适的位置。