

完美人格

w a n m e i r e n g e

测试手册

编著 | 本书编写组

中年心理测试与辅导



中国时代经济出版社

完美人格

w a n m e i r e n g e

测试手册

编著 | 本书编写组

中年心理测试与辅导

中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

中年心理测试与辅导/《中年心理测试与辅导》编写组编.—北京:中国时代经济出版社,2002.8

(完美人格测试手册)

ISBN 7-80169-282-9

I.中… II.中… III.中年人—心理测验 IV.B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 060884 号

完美人格测试手册

——中年心理测试与辅导

编著 本书编写组

出 版 者	中国时代经济出版社 (原中国审计出版社)
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)88361317 64066019
传 真	(010)64066026
发行经销	各地新华书店经销
印 刷	北京密兴印刷厂
开 本	850×1168 1/32
版 次	2002 年 9 月第 1 版
印 次	2002 年 9 月第 1 次印刷
印 张	13.75
字 数	319 千字
印 数	1~10000 册
定 价	27.00 元
书 号	ISBN 7-80169-282-9/B·002

版权所有 侵权必究

完美人格测试手册

老年心理测试与辅导

中年心理测试与辅导

青年心理测试与辅导

青春期心理测试与辅导

少儿心理测试与辅导

中年

心理测试与辅导



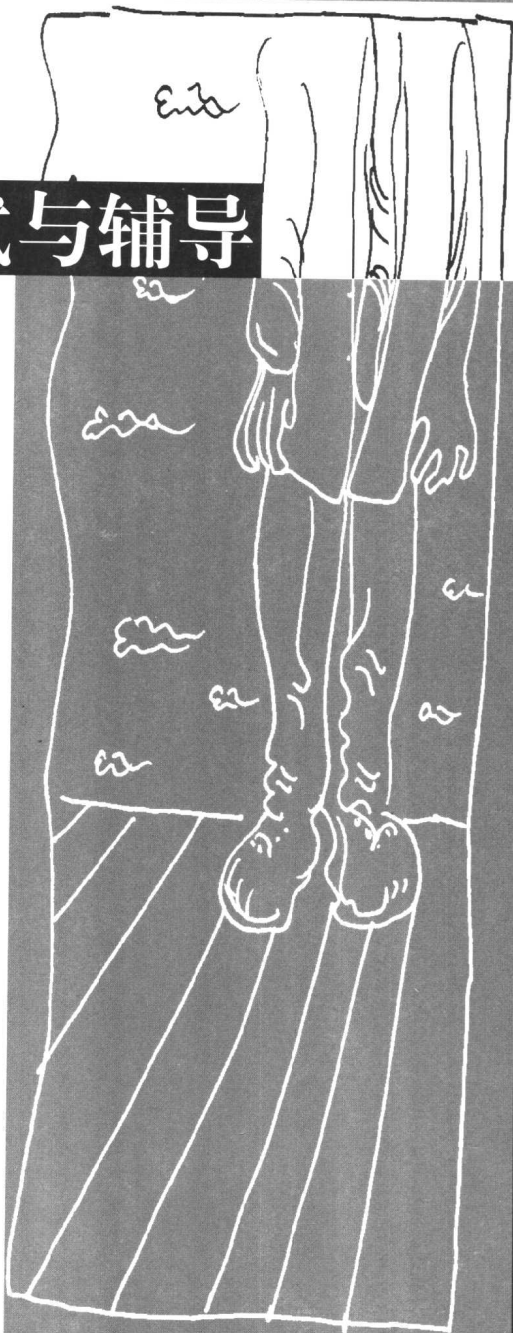
完美人格

w a n m e i r e n g e

编著 ■ 本书编写组

测试手册

年心理测试与辅导





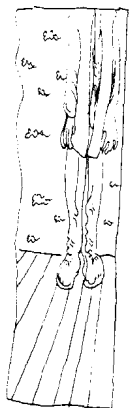
前言

美国学者 B·R·赫根法指出：“人格一词来源于拉丁文 Persona，原意是面具的意思。”后来，随着时代的发展，该词含义几经繁衍、扩充、引申，变得非常抽象复杂，它被广泛应用于心理学、伦理学、法学、哲学、社会学等学科里，人格一词也就因学科的不同有了不下数百种的定义。

在中国古代没有“人格”这个词，但有“人品”、“为人”、“品格”这些词。概括起来讲，古代所指人格主要是一个伦理道德的范畴。有人格即有道德。

在心理学中，人格就是指个性，即每个人不同于其他人或动物的特征的总和。心理学的观察角度和侧重点是人们自然的生理活动和生命活动。所以，它总是从人的生存上或是人的发展上或是精神上来描述人格，把人格分为正常与异常。人格特征可以是外在的，也可以是隐藏在内部的。对于每个生活在这个社会的人来说，健康完美的人格都必不可少并且至关重要，它关系到你能否健康而愉快地享受生活。

从某种意义上讲，人格是我们自身存在



的最终价值所在。当我们所追求的一切功利或者世俗的东西，随着时间的流逝，仅仅以一种符号的形式存在和表现时，人格，便成了衡量一个人自我成就的标准。因此，人格健康，便成为我们关注的焦点。

人人都希望自己的人格健康完美，那么，究竟怎样才能算得上一个人格健康完美的人？怎样进行健全人格的塑造？我们对这些问题进行了深入的探讨和分析。在此基础上，我们编写了这套《完美人格测试手册》。这套手册旨在通过不同类型试题的测试，让被测试者对自身的思想行为有一个全方位的了解，从而可以有针对性地对自身进行全方位的设计，全方位的塑造。

丛书包括：《少儿心理测试与辅导》、《青春期心理测试与辅导》、《青年心理测试与辅导》、《中年心理测试与辅导》、《老年心理测试与辅导》。五本书囊括了人生各个不同年龄阶段的人格心理特征，按照测试题、计分、测试报告、专家建议的统一格式编排，本着权威、科学、简明、生动、趣味紧密结合的原则，力争达到最真实的反映，最完美的阐述。

本丛书几经商榷修改到最后定稿，其中凝聚了各位编者不少心血。当然，由于水平所限，错误与疏漏在所难免，敬请各位专家和读者朋友不吝赐教。谢谢！

本书编写组

目 录

第一章 繁华摇落见真淳

——橘子红了：中年人的个性魅力 (1)

第一节 情商测试..... (3)

◎心理成熟度测试..... (4)

◎心理适应性测试..... (9)

◎自制力测试 (13)

◎情商测试 (19)

◎情绪健康测试 (22)

※专家建议：..... (29)

第二节 个性修养测试 (31)

◎修养测试 (32)

◎接纳他人能力测试 (38)

◎稳重程度测试 (44)

◎移情能力测试 (48)

◎自信心测试 (57)

※专家建议：..... (62)

第二章 天下英雄谁敌手

——如日中天：中年人的事业

与成就 (65)

第一节 成功素质测试 (67)

◎职业适应能力测试 (67)

◎全局分析能力测试 (73)

◎影响力测试 (79)

◎管理能力测试 (84)

◎能否做企业首脑测试 (90)

◎领导创造性测试 (94)

※专家建议： (104)

第二节 事业成就测试 (110)

◎工作是否胜任测试 (110)

◎工作满意程度测试 (114)

◎成功倾向测试 (120)

◎成就冲动测试 (124)

◎成就测试 (130)

◎领导是否称职测试 (135)

※专家建议： (137)

第三章 四海之内皆兄弟

——如鱼得水：中年人的社会

交往 (143)

第一节 社交能力测试	(145)
◎建立人际关系能力测试	(145)
◎交际能力测试	(150)
◎人际关系测试	(153)
◎孤独程度测试	(157)
◎是否善于对付难以相处的人	(159)
※专家建议:	(162)
第二节 朋友关系测试	(166)
◎维持友情能力测试	(167)
◎能否宽容朋友测试	(172)
◎你是否有真心朋友	(176)
◎与朋友的关系是否融洽	(179)
◎测测自己是哪种类型的朋友	(182)
◎是否与邻居友好相处	(185)
※专家建议:	(190)
 第四章 问苍茫大地,谁主沉浮?	
——东山再起:中年人承受	
挫折的能力	(195)
 第一节 遭受挫折测试	(197)
◎能否承受压力测试	(198)
◎应付困境能力测试	(204)
◎挫折承受能力测试	(211)
◎能否步出困境测试	(217)
◎是否适合“跳槽”	(221)

※专家建议:	(224)
第二节 再创辉煌测试	(229)
◎能否把握社会潮流测试	(230)
◎是否乐于追求变化	(237)
◎金钱焦虑量表	(245)
◎风险承担测试	(249)
◎是否官运亨通	(254)
◎能否成为千万富翁	(258)
※专家建议:	(265)

第五章 执子之手,与子偕老

——天长地久:中年人的婚姻

与家庭	(269)
第一节 婚姻家庭测试	(271)
◎婚姻美满测试	(271)
◎夫妻关系测试	(276)
◎测测你是哪种类型的丈夫	(279)
◎家庭美满测试	(281)
◎家庭和睦测试	(285)
※专家建议:	(289)
第二节 亲子关系测试	(292)
◎亲子关系融洽度测试	(292)
◎如何批评孩子测试	(296)
◎是否了解孩子测试	(299)
※专家建议:	(305)

第六章 风乍起,吹皱一池春水

——“不惑”之惑:中年人的婚外恋和

“性”福 (309)

第一节 婚外恋测试 (311)

◎婚姻观测试 (312)

◎婚姻牢固程度测试 (319)

◎婚姻安全界线检测 (324)

◎夫妻生活健康测验 (330)

◎第三者插足测试 (336)

※专家建议: (340)

第二节 “性”福测试 (343)

◎性成熟程度测试 (344)

◎性观念测试 (351)

◎性吸引力测试 (352)

◎性关系满意度测试 (354)

※专家建议: (357)

第七章 采菊东篱下,悠然见南山

——源头活水:中年人的身心

健康 (363)

第一节 身体健康测试 (365)

◎生活方式是否健康测试 (366)

◎是否关切自己身体状况测试 (369)

◎老化度测试 (372)

◎寿命测试	(375)
※专家建议:	(380)
第二节 心理健康测试	(382)
◎成年人心理健康综合测量	(383)
◎是否对别人怀有戒心	(391)
◎精神压力测试	(397)
◎心理承受力测试	(400)
※专家建议:	(405)
第三节 更年期测试	(408)
◎情绪紧张度测试	(409)
◎是否抑郁寡欢	(411)
◎是否“比较烦”	(415)
◎精神症状自诊量表	(418)
◎应付心理压力测试	(421)
※专家建议:	(429)

第一章

繁华摇落见真淳

——橘子红了：中年人的个性魅力

在人生的旅途中，我们会不知不觉地形成一套自己的人生哲学；我们接受它的启发，在它的指导下调整自己。通过它，我们安排自己的生活；通过它，我们把自己展示在世人面前。一个人的人生哲学，是很容易被别人所窥知的，不可能一直隐藏着不为人识；他的谈吐，他的眼神，他的仪表，都会泄露其中的秘密。这就像花的芬芳，虽然肉眼看不见，却马上可以察觉到。

——乔治·马修·亚当斯

第一节 情商测试

能够给我们带来宁静和平的，只有我们自己。

——拉尔夫·瓦尔多·爱默生

在每一个人身上，都存在这样一种神奇的力量：它可以使你精神焕发，干劲倍增；也可以使你无精打采，萎靡不振。可以使你头脑清醒，冷静理智地处理各种问题；也可以使你暴躁易怒，在感情冲动时失去理智，做出后悔莫及的蠢事。可以使你经常处在和平安宁的心境状态，从容安详地生活；也可以使你不断处在紧张恐怖的心理状态，惶惶不可终日。总之，它可以加强你，也可以削弱你；可以使你的生活充满甜蜜与欢乐，也可以使你的生活抑郁沉闷，黯淡无光。这种神奇的力量，就是人皆有之的情绪活动。

人的情绪和情感在实践活动中产生和发展起来，同时又反过来影响人的各种实践活动。积极的情感是人们从事各种实践活动的巨大动力。列宁曾经说过：“没有人的情感，就从来没有也不可能有人对真理的追求”。反之，消极的情绪、情感则会对实践活动起消极作用。因此，人们在各种实践领域中都十分重视“情感教育”，即将情绪、情感作为重要的教育手段，动之以情，使人们因满意愉快、高兴而趋向真、善、美，因厌恶痛苦、烦恼而远离伪、恶、丑。古人云：“凡治天下必因人情。人情者有好恶，故赏罚可用。”显而易见，情绪对人生活动的作用是巨大的，它也是完美人格的重要组成部分。下面，我们