



Is this the real you?

成功不是战胜别人 而是战胜自己

这个人就是你？

—— 改变一生的心理选择

A psychological choice to change
the rest of your life

闽杰 鲁儒/编
甄巍/图



中国纺织出版社

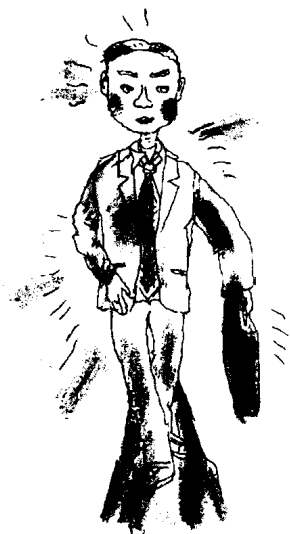


I'M 测试丛书

这个人就是你

——改变一生的心理选择

闽杰 鲁儒/编 甄巍/图



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这个人就是你：改变一生的心理选择/闽杰 鲁儒编. —北京：中国纺织出版社，2002.3
(I'M 测试丛书)
ISBN 7-5064-2198-4/B.0037

I. 这… II. 闽… III. 职业选择—心理测试 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 093623 号

责任编辑：詹 珏 特约编辑：向 阳

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 电话：010—64168226
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销
2002 年 3 月第一版第一次印刷
开本：889×1194 1/32 印张：12.125
字数：315 千字 印数：1—8000 定价：22.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

这个人就是你？——改变一生的心理选择



成功不是战胜别人 而是战胜自己



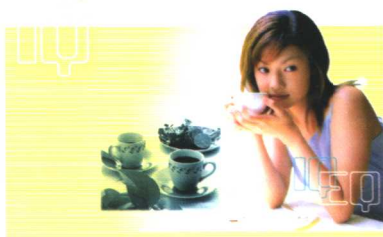
PM测试丛书



无敌 Invincible Handbook
Of IQ & EQ Psychometry
智商 情商
心理测试手册

IQ+EQ——让你的每一次决策赢得满分！

闻杰 詹瑾 / 编
甄巍 / 图



责任编辑：詹 瑾

封面设计：王 岩



目 录

第一篇 事业篇

第一章 你适合的职业 (1)

一、你能胜任何种工作 (2)

二、你喜欢何种职业 (10)

三、你的性格适合哪种职业 (20)

第二章 同事关系

——你是否能与同事友好相处、你是否能说服你的同事 (37)

一、你的倾听能力如何 (39)

二、你有人缘吗 (43)

三、你是否能说服同事——语言才能测验 (48)

四、你善于察言观色吗——观察能力测验 (51)

五、交友能力自测 (56)

六、交往水平自我测试 (59)

七、你是否有良好的处事风格 (67)

第三章 你是否能赢得老板的欢心 (72)

一、注意力测试 (72)

二、短时记忆力测验 (74)

三、方位记忆能力测验 (77)

四、记忆能力综合测试 (78)

五、思维方式测试 (85)

六、突破常规思考 (89)

七、你具备举一反三的思维吗	(97)
八、思维能力综合测试	(102)
九、天马行空的思维——想象	(108)
十、创造力测试	(117)
十一、智力测试	(122)
第四章 决战商场，你准备好了吗	(149)
一、你会让成功的机会溜走吗	(149)
二、你是一个天生的冒险家吗	(155)
三、在竞争中获胜	(161)
四、肯定自己意味着一半的成功	(166)
五、你会在从事工作、商业活动和 赚钱的时候，产生罪恶的感觉吗	(171)
六、化“嫉妒”为成功的力量	(175)
七、你具备成功的外表吗	(181)
八、你能设定并达成“对”的目标吗	(186)
九、“渴望获得成功”是成功的发动机	(191)
十、你会管理自己的时间吗	(195)
第五章 你是否能当称职的老板	(202)
一、你是否具备管理才能	(202)
二、你是具备创造性的老板吗	(209)
三、领导行为测验	(214)
四、你如何对待员工——领导作风评价量表	(218)
五、领导者的个性	(222)
六、为什么有人追随你	(224)





第二篇 生活篇

第六章 心理健康 (227)

一、你的心理适应性 (227)

二、你能否承受压力 (231)

三、你能经受多少挫折 (239)

四、包容力测验 (245)

五、你对人生充满好奇与渴望吗 (248)

六、你属于哪种气质类型 (252)

七、你属于哪种性格类型 (263)

八、自尊测查 (270)

九、自卑测试 (272)

十、你快乐吗 (278)

十一、你是一个热情的人吗 (282)

十二、你抑郁吗 (286)

十三、克制能力测查 (290)

十四、你焦虑吗 (297)

十五、你能很好地处理生活中的各种问题吗
..... (302)

十六、你是什么样的生活方式 (306)

第七章 爱情 (311)

一、爱情/婚姻 (311)

二、恋爱观测试 (322)

三、对爱情态度的测试 (328)

四、分辨真爱与迷恋 (331)

五、爱情嫉妒心测试 (338)

第八章 金钱游戏 (343)

一、你的钱财知识有多丰富	(343)
二、与金钱对话：“金钱语言”测验	(349)
三、你满意自己的财务状况吗	(356)
四、金钱焦虑量表	(360)
五、你是小气财神吗	(364)
附：趣味小测试	(370)
1. 由手表透视你的个性	(370)
2. 由睡姿想到得	(371)
3. 从养宠物看你交朋友	(372)
4. 你是哪类脾气的人	(373)
5. 你喜欢看什么电视节目	(374)
6. 测试你对时间的感觉	(375)
7. 从休假旅游的方式判断性格	(376)
8. 从结识女性方式看性格	(380)



第一篇 事业篇

|第一章 你适合的职业|

在职业面前，推销自己就像商品推销员推销自己的商品一样，如果不知道商品的性能特点、适用范围及市场行情，怎么能做好推销工作呢……



人的一生究竟应当怎样度过?! 你最愿意干什么?! 最适合干什么?! 有的人终其一生也未找到最佳答案。在传统的就业体制下，就业这个问题似乎并不突出，因为在那个年代，人们习惯于将自己形容为一块砖。“我是革命一块砖，哪里需要往哪里搬”的思想在人们的意识中根深蒂固，人们没有选择工作的权利，个人被视为大社会这一机器上的一个部件、一颗螺丝钉，哪需要你，你就得去哪。这样一来，所分配到的工作很难适合自己的爱好与特长，也难以激起人们的积极性，对国家和个人都造成了很大的损失。现在，随着知识经济的到来，这一状况已得到很好地解决，职业双向选择的实行，使人们有了选择职业的自由，面对职业的海洋，“海阔凭鱼跃”的豪情不免油然而胸。但是，人们很快又迷失了自己的方向，年年火爆的人才市场中哪种职业最适合自己的

呢？许多人并不清楚。于是“跳槽”成了一种时髦的东西，人们见面打招呼时“你吃了吗、你喝了吗”等老掉牙的问候被取而代之为“你在哪里发财呢、你还在原来的单位吗”等等。“跳槽”一方面代表自由择业，使人们在职业面前人人平等；但另一方面频繁跳槽也反映了人们择业时的轻率和认知自己的不足。况且大量时间花在跳槽上，不利于事业的稳定发展，一个人的生命是有限的，又能有多少时间来用于“跳槽”呢？

看到别人高薪名车，找到适合自己理想的职业怎么就如此步履艰难呢？因为职业涉及到人们多种心理因素：是否有能力做某职业与职业能力有关；是否喜欢做某职业与职业兴趣有关；某职业和自己的性格是否相符与职业性格有关。许多人对自己这几方面并不十分了解，工作后，或者力不从心，或者兴趣索然，或者与同事水火不相容。既做不好工作，又浪费人才。下面提供的几个小测验分别从职业能力、职业兴趣、职业性格等方面进行测查，以帮助你认识、了解自己。认识、了解自己是推荐自己的前提，就像推销员推销自己的商品一样，如果不知道商品的性能特点、适用范围及市场行情，怎么能做好推销工作呢？同样，一个求职的人如果对自己不了解，不清楚自己的能力，又如何能找到自己合适的工作呢？但是如果一个求职的人认识、了解了自己，就能够在日后的求职生涯中有的放矢、事半功倍。

二



一、你能胜任何种工作

从事某种职业最基本的要求是具备从事该种职业的能力。秘书应具备较强的语言能力；司机应具备较强的机械操



作能力;从事理论研究则不仅一般的语言能力强,而且逻辑思维能力、综合分析能力都很强。能力是成功地完成一项活动最基本的心理条件,“没有金刚钻,莫揽瓷器活”,如果不具备当科学家的能力,却异想天开,是很不实际的。但是如果没认识到自己能力很强,往往又会大材小用、坐失良机。

做完下面这个小测验,对自己的职业能力有一个较全面的了解,明确自己能胜任何种工作。



[心理测验一]

指导语:本测验用于评定成人的“一般职业能力”。

每道题都是一句描述你能力的话，请根据自己的实际情况回答。如果这句话十分符合你，请选“强”；如果比较符合你，请选“较强”；一般符合你，请选“一般”；不太符合你，请选“较弱”；根本不符合你，请选“弱”。没有时间限制。

第一组	强	较强	一般	较弱	弱
	1	2	3	4	5
1、快而容易地学习新的内容	()	()	()	()	()
2、快而正确地解决数学题目	()	()	()	()	()
3、你的学习成绩总的来说处于	()	()	()	()	()
4、对课文中字、词、段落和篇章的理解、分析和综合的能力	()	()	()	()	()
5、对学习过的材料的记忆能力	()	()	()	()	()
各等级次数累计	()	()	()	()	()
	×1	×2	×3	×4	×5

总计 = () + () + () + () + () = ()

总计次数 () ÷ 5 = 自评等级 ()

第二组	强	较强	一般	较弱	弱
	1	2	3	4	5
1、善于表达自己的缺点	()	()	()	()	()
2、阅读速度快，并能抓住中心内容	()	()	()	()	()
3、掌握词汇量的程度	()	()	()	()	()
4、向别人解释难懂的概念	()	()	()	()	()
5、你的语文成绩	()	()	()	()	()
各等级次数累计	()	()	()	()	()
	×1	×2	×3	×4	×5

总计 = () + () + () + () + () = ()

总计次数 () ÷ 5 = 自评等级 ()

第三组	强	较强	一般	较弱	弱
	1	2	3	4	5
1、做出精确的测量(如测量长、宽、高等)	()	()	()	()	()





2、笔算能力	()	()	()	()	()
3、心算能力	()	()	()	()	()
4、打算盘	()	()	()	()	()
5、你的数学成绩	()	()	()	()	()
各等级次数累计	()	()	()	()	()
	×1	×2	×3	×4	×5

总计 = () + () + () + () + () = ()

总计次数 () ÷ 5 = 自评等级 ()

第四组

强 较强 一般 较弱 弱
1 2 3 4 5

1、解决立体几何方面的习题	()	()	()	()	()
2、画三维的立体图形	()	()	()	()	()
3、看几何图形的立体感	()	()	()	()	()
4、想象盒子展开后的平面形状	()	()	()	()	()
5、想象三维和三维的物体	()	()	()	()	()
各等级次数累计	()	()	()	()	()
	×1	×2	×3	×4	×5

总计 = () + () + () + () + () = ()

总计次数 () ÷ 5 = 自评等级 ()

第五组

强 较强 一般 较弱 弱
1 2 3 4 5

1、发现相似图形中的细微差异	()	()	()	()	()
2、识别物体的形状差异	()	()	()	()	()
3、注意到多数人所忽视的物质的细节部分	()	()	()	()	()
4、检查物体的细节	()	()	()	()	()
5、观察图案是否正确	()	()	()	()	()
各等级次数累计	()	()	()	()	()
	×1	×2	×3	×4	×5

总计 = () + () + () + () + () = ()

总计次数 () ÷ 5 = 自评等级 ()

第六组

强 较强 一般 较弱 弱
1 2 3 4 5

1、快而准确地抄写资料(姓名、日期、电话号码等)	()	()	()	()	()
2、发现错别字	()	()	()	()	()

3、你的学习成绩总的来说处于 () () () () ()

4、在图书馆很快地查找编码卡 () () () () ()

5、自我控制能力(如较长时间地进行抄写资料) () () () () ()

各等级次数累计 () () () () ()

×1 ×2 ×3 ×4 ×5

总计 = () + () + () + () + () = ()

总计次数 () ÷ 5 = 自评等级 ()

第七组

强 较强 一般 较弱 弱

1 2 3 4 5

1、玩电子游戏 () () () () ()

2、打篮球 () () () () ()

3、打乒乓球或打排球 () () () () ()

4、打算盘 () () () () ()

5、打字 () () () () ()

各等级次数累计 () () () () ()

×1 ×2 ×3 ×4 ×5

总计 = () + () + () + () + () = ()

总计次数 () ÷ 5 = 自评等级 ()

第八组

强 较强 一般 较弱 弱

1 2 3 4 5

1、灵巧使用很小的工具 () () () () ()

2、穿针引线、纺织等使用手指的活动 () () () () ()

3、用手指做一件小手工品 () () () () ()

4、使用计算器 () () () () ()

5、弹琴 () () () () ()

各等级次数累计 () () () () ()

×1 ×2 ×3 ×4 ×5

总计 = () + () + () + () + () = ()

总计次数 () ÷ 5 = 自评等级 ()

第九组

强 较强 一般 较弱 弱

1 2 3 4 5

1、用手把东西分类(如把一大堆苹果分为大、中、小三类) () () () () ()





- 2、用手推拉东西时手指的灵活度 () () () () ()
3、很快地削水果(如苹果) () () () () ()
4、灵活地使用手工工具 () () () () ()
5、在绘画、雕刻等手工活动中手指的灵活性 () () () () ()
各等级次数累计 () () () () ()
×1 ×2 ×3 ×4 ×5

总计 = () + () + () + () + () = ()

总计次数 () ÷ 5 = 自评等级 ()

评分与解释:

把每一组的自评等级填入下表:

组	自评等级	相应的职业能力的名称
第一组	()	一般学习能力 (简称 G)
第二组	()	语言能力 (简称 V)
第三组	()	算术能力 (简称 N)
第四组	()	空间判断能力 (简称 S)
第五组	()	形态知觉能力 (简称 P)
第六组	()	职业能力 (简称 Q)
第七组	()	眼与手协调能力 (简称 K)
第八组	()	手指灵巧 (简称 F)
第九组	()	手的灵巧 (简称 M)

你的九种能力跃然纸上,将这九种能力与每种职业所要求的最低能力相对应,便可知道你能胜任哪些职业。下边这张表便是每种职业所要求的职业能力标准。其中,有下划线的数字表明是此职业所必备的能力。例如,生物学家所要求的能力是一般学习能力(G)为1,语言能力(V)为1,算术能力(N)为1,空间判断能力(S)为2,形态知觉能力(P)为2,职业能力(Q)为3,眼与手协调能力(K)为3,手指灵巧(F)为2,手的灵巧(M)为3。而一般学习能力、语言能力、算术能力、空

间判断能力这四种能力是从事生物学家这种职业所必备的。

职业与所要求的职业能力的的基本标准

职业名称	九种基本能力								
	G	V	N	S	P	Q	K	F	M
生物学家	1	1	1	2	2	3	3	2	3
建筑师	1	1	1	1	2	3	3	3	3
测量员	2	2	2	2	2	3	3	3	3
测量辅导员	4	4	4	4	4	4	3	4	3
制图员	2	3	2	2	2	3	2	2	3
建筑和工程技术专家	2	2	2	2	2	3	3	3	3
建筑和工程技术员	2	3	3	3	3	3	3	3	3
物理科学技术专家	2	2	2	2	3	3	3	3	3
物理科学技术员	2	3	3	3	2	3	3	3	3
农业、生物、动物、植物学的技术专家	2	2	2	4	2	3	3	2	3
农业、生物、动物、植物学的技术员	2	3	3	4	2	3	3	3	3
数学家和统计学家	1	1	1	3	3	2	4	4	4
系统分析和计算机程序编制者	2	2	2	2	3	3	4	4	4
经济学家	1	1	1	4	4	2	4	4	4
社会学家、人类学者	1	1	3	2	2	3	4	4	4
心理学家	1	1	2	2	2	3	4	4	4
历史学家	1	1	3	4	4	3	4	4	4
哲学家	1	1	4	3	3	3	4	4	4
政治学家	1	1	3	4	4	3	4	4	4
政治经济学家	2	2	2	3	3	3	3	3	3
社会工作者	2	2	3	4	4	3	4	4	4
社会服务助理人员	3	3	3	4	4	3	4	4	4
法官	1	1	3	4	4	3	4	4	4
律师	1	1	3	4	4	3	4	4	4
公证人	2	2	3	4	4	3	4	4	4
图书馆管理学专家	2	2	3	3	4	2	3	4	4
图书馆、博物馆和档案管理员	3	3	3	2	2	4	3	2	3
职业指导者	2	2	3	4	4	3	4	4	4
大学教师	1	1	3	3	2	3	4	4	4
中学教师	2	2	3	4	3	3	4	4	4

