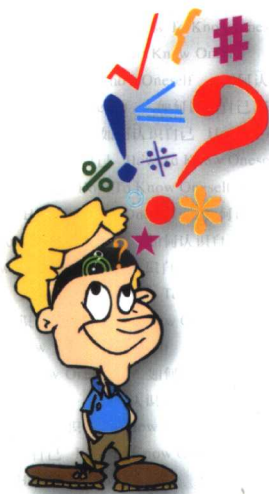


如何认识自己

How To Know Oneself

青少年心理测试手册



摆在你面前的这本书是一面多棱透视镜，镜子里展示了一个真切、全面而实在的你。它能让你立体地：
认识自己 完善自己 改变自己 实现自己

石油工业出版社

东山龙 主编

石油工业出版社

How To
Know Oneself

如何认识自己

新世纪素质技能丛书

如何认识自己

——青少年心理测试手册

主编：东山龙

编写：华平 松元 力逢 向红

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何认识自己: 青少年心理测试手册/东山龙主编.

北京: 石油工业出版社, 2002.10

ISBN 7-5021-3927-3

I. 如… II. 东… III. 青少年-心理测验 IV. B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 067413 号

书 名: 如何认识自己

编 者: 东山龙等

责 编: 郎东晓

出版发行: 石油工业出版社 邮政编码: 100011

通讯地址: 北京安定门外安华里二区一号楼

全国经销: 全国新华书店

印刷装订: 石油工业出版社印刷厂印刷

开本: 850×1168 印张: 13.75

字 数: 360 千字

版 次: 2002 年 10 月北京第 1 版

印 次: 2002 年 10 月北京第 1 次印刷

印 数: 1—8000

书 号: ISBN 7-5021-3927-3/G · 431

定 价: 20.00 元

前 言

社会在进步，时代在发展，新的生存环境呼唤新的适应型人才，过去那种埋头苦干，刻苦攻读，只求考试打百分的知识型人才很难适应社会，适应时代了；取而代之的是那种具有开拓精神，拥有创造品质，具有良好素质，掌握先进技能的能力型人才更受到社会的青睐。他们工作中左右逢源，生活中游刃有余，逐步成为顺应时代、主宰社会的生力军。

我们知道，社会是一个大家庭，人生活在这个家庭中，是社会的一分子。她必须适应社会，与人相处；必须拥有良好的心理素质、审美素质，具备优秀的口语表达能力、书面语表达能力、艺术表现能力、自我推销能力、辨识禁忌能力等等。具备良好心理素质的人才能冷眼观世界，笑脸对挫折，适时转换行为角色，与人交往起来才得心应手；具备优越口才的人才能口吐莲花，快口如刀，呼风唤雨，交际中立足主动；具有一定写作能力的人才能笔墨含金，达意于方格，传情于字符；具有一定艺术素养的人则品性高雅，行为优秀，处处展示出美的气质；工作之余善于游玩的人，可消除压力、缓解紧张，以更加轻松、舒适的心情投入新的工作……

这些能力、素质的培养与获得是每个青年人刻意追求的，是每位父母、家长希望儿女们具备的。因为他们都知道，惟其如此，才不至于被社会淘汰，才能在激烈的、无情的人生大角逐中守住属于自己的那一方天地。

为了让青少年朋友及其家长拥有一套实用的、可操作的素质技能培养训练方法，我们编辑出版了这套“新世纪素质技能丛书”，包括《青少年论辩手册》、《青少年幽默手册》、《青少年艺术手册》、《青少年游戏手册》、《青少年知识抢答

赛手册》、《青少年朗诵手册》、《青少年谜语手册》、《青少年完美人才培训手册》、《青少年座右铭手册》、《青少年禁忌手册》、《青少年心理测试手册》等。

相信这套丛书的出版能促使你成为一个：

有优良素质的人！

有卓越技能的人！

能适应时代，影响社会的人！

编 者

2002 年 7 月

目 录

※ 智力与能力

1. 你的大脑年龄指数是多少? (3)
2. 你的左右脑谁占优势 (6)
3. 你能发挥自我潜能吗? (10)
4. 你的观察力怎样? (13)
5. 你的记忆力如何? (18)
6. 你的想象力怎样? (21)
7. 你的创造力很强吗? (23)
8. 你的思维能力怎样? (24)
9. 你有很强的机械能力吗? (27)
10. 你抗挫折能力如何? (31)
11. 你的心理适应能力怎样? (33)
12. 你的心理应付能力怎样? (35)
13. 你的立体感怎样? (41)
14. 你的智商有多高? (52)
15. 你的情商水平有多高? (73)

※ 性格与气质

1. 你的性格属什么类型? (79)
2. 你属于何种气质? (80)
3. 你是内向型性格还是外向型性格? (84)
4. 你属于何种情绪类型? (85)
5. 你的性格弱点在哪里? (91)

6. 你的情绪稳定性如何?	(93)
7. 你的个性成熟度如何?	(106)
8. 你的心理有安全感吗?	(115)
9. 你有坚强的意志力吗?	(119)
10. 你拥有健康的心理吗?	(125)
11. 你是有修养的人吗?	(130)
12. 你有几分情绪自控力?	(135)
13. 你的心情现在好吗?	(142)
14. 你有精神障碍吗?	(145)
15. 你有很强的逆反心理吗?	(147)
16. 你存在抑郁情绪吗?	(149)
17. 你有焦虑症吗?	(151)
18. 你是否是一个傲慢之人?	(157)
19. 你有自卑感吗?	(162)
20. 你有嫉妒心吗?	(165)
21. 你有自我辩解症吗?	(167)

※ 社会与家庭

1. 你的生活方式是否健康?	(173)
2. 你有良好的消费习惯吗?	(176)
3. 你关心自己的身体吗? (女性)	(179)
4. 你的人体知识有多少?	(186)
5. 你是否具有时代气息?	(189)
6. 你想有美好的前途吗?	(193)
7. 你是否是你想要成为的人?	(196)
8. 你是一个敢做敢为的人吗?	(201)
9. 你的世界观充满理性吗?	(206)
10. 你遇事冷静吗?	(209)
11. 你的现实感如何?	(210)

12. 你生命的意义是什么？	(223)
13. 你为人处世的判断力怎样？	(225)
14. 你有良好的道德规范能力吗？	(229)
15. 你善与人交谈吗？	(236)
16. 你是一个好邻居吗？	(237)
17. 你的心理健康吗？	(239)

※ 爱情与友谊

1. 你的恋爱心理健康吗？	(251)
2. 你的恋爱是否有危机感？	(255)
3. 你了解男人吗？	(258)
4. 你了解女人吗？	(261)
5. 你能否在别人面前展示良好的第一印象 （男性）？	(263)
6. 你能否在别人面前展示良好的第一印象 （女性）？	(266)
7. 你是个有魅力的男人吗？	(268)
8. 你是一个热情之人吗？	(271)
9. 你是一个很随和（合群）的人吗？	(275)
10. 你愿意帮助别人吗？	(281)
11. 你是个乐天派吗？	(283)
12. 你能守住别人的秘密吗？	(285)
13. 你是否轻信他人？	(288)
14. 你待人接物是否羞怯？	(291)
15. 你是否存在社交焦虑症？	(294)
16. 你的人际关系和谐性怎样？	(295)
17. 你的耐冲击力有多大？	(296)
18. 你是否具有影响力？	(298)
19. 你具备几多应急能力？	(302)

20. 你是否喜欢受到他人的赞许? (305)
21. 你的人际关系如何? (308)

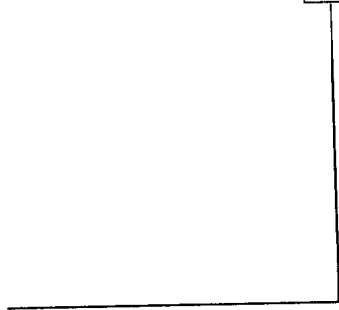
※ 工作与学习

1. 你的自我认知能力强吗? (313)
2. 你的信心有几分? (319)
3. 你的意志坚强吗? (322)
4. 你的综合反应能力如何? (325)
5. 你的推理能力如何? (328)
6. 你的思维方式正确吗? (332)
7. 你的创造力如何? (334)
8. 你爱幻想吗? (337)
9. 你做事是否很有决心? (339)
10. 你的逻辑能力怎样? (344)
11. 你有灵感吗? (348)
12. 你的克制力如何? (353)
13. 你的智力聪颖吗? (355)
14. 你的进取性品质如何? (368)
15. 你的生物钟规律是怎样的? (370)
16. 你的语文推理能力怎样? (372)
17. 你的数学水平高吗? (385)
18. 你的音乐素质怎样? (388)
19. 你具备艺术欣赏能力吗? (390)
20. 你的学习习惯与应试技能怎样? (393)
21. 你掌握阅读技巧吗? (398)
22. 你的自学能力如何? (400)
23. 你的考试心理控制能力如何? (402)
24. 你的应试技巧正确吗? (403)
25. 你是否存在考试焦虑综合症? (404)

26. 你有何职业兴趣?	(408)
27. 你具备优秀的管理技能吗?	(413)
28. 你属何种择学倾向?	(415)
29. 你的金钱观如何?	(417)
30. 你具有冒险性格吗?	(419)
31. 你的竞争素质怎样?	(420)
32. 你的成功商数高吗?	(423)



智力与能力







你的大脑年龄指数是多少？

【测试目的】检测你大脑现在的年纪。

【测试要点】请你对下表列的 50 个问题作出“是”、“可能”、“否”的回答。时间：15 分钟。

【测试题目】

1. 电话号码一遍即可记住。 ()
2. 变得什么事都不想做。 ()
3. 对任何事都有强烈的探索精神。 ()
4. 讲话变得缓慢而罗嗦。 ()
5. 做事一旦下了决心便立即行动。 ()
6. 时常遗忘。 ()
7. 看不惯年轻人的无可厚非的言谈举止。 ()
8. 往往凭经验做事。 ()
9. 变得吝啬了。 ()
10. 有好多理想和梦。 ()
11. 变得神经质了。 ()
12. 对什么都有好奇心。 ()
13. 见别人难受，自己不由得也难受。 ()
14. 难以控制感情，易流泪。 ()
15. 对漫画的含义不易理解。 ()
16. 不能胜任日常工作了。 ()
17. 性情变得固执起来。 ()
18. 不喜欢看逻辑推理性小说。 ()
19. 变得倦怠，不想活动。 ()
20. 好幻想。 ()
21. 时常出现悲观或嫉妒观念。 ()
22. 没有兴趣看健康的爱情小说和电影。 ()



23. 做事缺乏持久的毅力。 ()
24. 早晨起床比从前提早了。 ()
25. 看书的速度很快。 ()
26. 动作不如从前灵活了。 ()
27. 一旦疲劳, 消除得很慢。 ()
28. 考虑地位和名誉变得多了。 ()
29. 睡觉时间比从前短了。 ()
30. 遇见不讲理的事变得不气愤了。 ()
31. 读报常常注意讣告。 ()
32. 反应力下降了。 ()
33. 留恋旧习惯。 ()
34. 常喜欢各种活动。 ()
35. 头脑傍晚不如上午清醒。 ()
36. 夜间睡眠好。 ()
37. 熟人的名字经常忘记。 ()
38. 变得缺乏信心。 ()
39. 记忆力明显减退了。 ()
40. 对生活中的挫折感到烦恼。 ()
41. 喜欢回忆和诉说过去的事。 ()
42. 学习新事物感到困难。 ()
43. 才听说的事, 过一会儿就忘了。 ()
44. 变得对种花草有兴趣了。 ()
45. 计算力减退, 特别是心算困难。 ()
46. 做事显得急躁了。 ()
47. 生活的兴趣范围变小了。 ()
48. 看书内容记不住。 ()
49. 十分注意自己身体变化和感受。 ()
50. 集中精力思考变得困难了。 ()



【测试评定】

从下表中查出你的得分。

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	合计
A	0	2	0	4	0	4	2	2	2	0	2	0	2	4	0	2	4	
B	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	
C	2	0	2	0	2	0	0	0	0	4	0	2	0	0	2	0	0	
得分																		

题号	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	合计
A	2	2	0	2	2	4	4	0	2	2	2	2	2	4	2	2	0	
B	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	
C	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
得分																		

题号	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	合计
A	4	0	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	
B	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	
C	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
得分																	

对照下面，你可以知道自己的大脑年龄。

测得分数

大脑年龄

121~130 分

70 岁以上

111~120 分

65~69 岁

101~110 分

60~64 岁

91~100 分

55~59 岁



81~90 分	50~54 岁
71~80 分	45~49 岁
61~70 分	40~44 岁
46~60 分	35~39 岁
31~45 分	30~34 岁
16~30 分	25~29 岁
0~15 分	20~24 岁

你的左右脑谁占优势？

【测试目的】检测你是善用左脑还是善用右脑，从而可推知你的形象思维能力强还是抽象思维能力强。

【测试要点】真实而快速作答，时间不超过 20 分钟。

【测试题目】

1. 别人征求你的意见时，你是否总要在彻底弄清事情的来龙去脉后才表态？ ()
2. 你是否有记日记的习惯？ ()
3. 遭遇挫折时，你总是苦思冥想，试图找出全部原因吗？ ()
4. 比起抒情性散文，你更喜欢阅读一些议论性杂文吗？ ()
5. 你是否认为，一部好的电影，它最精彩的部分往往是其中的对白？ ()
6. 晚上，你总是在感到困了时才上床睡觉，而没有固定的就寝时间吗？ ()
7. 你是否不太记歌词，只是喜欢听听或哼唱歌曲的旋律而已？ ()
8. 你很容易摆脱失败时的沮丧情绪吗？ ()



9. 对你来说,要做的事情不到非要完成的时候不着急吗? ()

10. 只要感到肚子饿了,你就吃些东西吗? ()

11. 你写信时是否注意分段,并加上适当的标点符号? ()

12. 你在学习前总要先做一个计划吗? ()

13. 你常把自己看过的好的影视节目或小说详细地讲给别人听吗? ()

14. 有人送你一件你喜欢的小礼物,你是否总是要认真考虑一下他的动机? ()

15. 回答问题时,你注重答案的全面、完整吗? ()

16. 你是否喜欢诗? ()

17. 打牌、下棋的时候,你常玩到尽兴为止吗? ()

18. 看书和杂志时,你常常只是挑出一些感兴趣的段落加以阅读吗? ()

19. 社会上一掀起什么新的游戏热,你是否希望能率先尝试一下? ()

20. 你对每天的活动大大咧咧,有些事延误到第二天也不太在乎吗? ()

21. 你每天总是在某个固定时间大便吗? ()

22. 如果你初学溜冰,你喜欢先看书或请教别人弄懂原理后再去尝试吗? ()

23. 休息日外出旅游时,你脑子里还常浮现与学习有关的事情吗? ()

24. 你习惯先列出一个提纲,然后才开始动笔写作文吗? ()