

普华
经营

正略钧策
ADFAITH

受益一生的 心理测试

—— 全方位的测试，多角度的审视 ——
让你遇见未知的自己！

唐华山◎编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



受益一生的 心理测试

唐华山◎编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

受益一生的心理测试 / 唐华山编著. —北京: 人民邮电出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-115-24311-9

I. ①受… II. ①唐… III. ①心理测验—通俗读物
IV. ①B841. 7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 217591 号

内 容 提 要

人生最大的敌人就是我们自己。不了解他人没关系, 可怕的是不了解自己。正是因为对自己缺乏足够的认识, 我们才会经常陷于不顺和不幸的漩涡中。怎样了解自己呢? 通过进行自我心理测试无疑是一种最简捷明了的方法。本书汇集了当今流行的心理测试题, 广泛包括自我认知、性格、气质、能力、潜能、压力、情绪、健康、人际、职场、恋爱、婚姻、家庭、教育等方面的内容, 从而让读者更加清楚地了解自己, 更好地管理自己, 拥有美好的未来。

本书适合所有想了解自己的读者阅读。

受益一生的心理测试

◆ 编 著 唐华山

责任编辑 许文瑛

执行编辑 贾璐帆

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 15

2011 年 1 月第 1 版

字数: 193 千字

2011 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-24311-9

定 价: 29.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

前 言

你是否常常会为自己无法掌控自我情绪、无缘无故地乱发脾气而自责？你是否常常为紧张的人际关系而苦恼？你是否常常因工作做得一团糟而惶惶不安？你是否和伴侣经常意见不合而频发感情危机？你是否觉得自己诚心待人却总被认为心怀不轨？……你是否常常被这些烦恼搅得吃不好饭、睡不好觉？

其实，这些问题大多数都源于我们对自身缺乏正确的认识。正是因为我们对自己缺乏足够的认识，才会经常陷于不顺和不幸的漩涡中。当然，我们都渴望认识自己，渴望了解真正的自己，希望能够把自身的优点和其他优良的个人特性发挥出来，对自己的缺陷和不足加以改正。

随着社会的发展，心理学应运而生，心理测试就成了我们认识自己的一种有效途径。心理测试是心理学的具体应用，对人们的生活与工作影响较大。在国外，用心理测试来指导自我行为已经十分流行，而我国现在则处于刚刚起步阶段。心理专家一致指出，用科学的方法进行自我心理测试，可以让人们更清楚地认识自我，帮助人们排除各种心理障碍，快速走向成功。

心理测试在各行各业都有着非常广泛的应用。例如，一些用人单位在招聘新员工时，会对其进行一系列的心理测试，以便筛选更符合自己需求的人才；某些医生在对病人进行治疗时，会辅以一些心理疗法，以更好地掌握病人的病情，帮助病人更快康复；在调解婚姻问题中，心理测验也起到了积极的作用，它可以更好地深入了解夫妻间的心理问题所在，帮助解决夫妻之间的矛盾……当前，社会上也相应出现了很多心理咨询机构，它们涵盖了婚姻、职业、教育、医疗等咨询范围。

心理测试已经越来越深入我们的生活。为了帮助读者朋友们全方位地认识自我、改善自我、塑造自我，我们特将这本《受益一生的心理测试》一书奉献给大家。希望这本书能够成为你了解自己的一面镜子，成为你打开人生之谜的一把金钥匙。

权威的心理测试题目都是由心理学专家组织专业团队编写的，他们从题目的设计、分值的评估和问题的解析，都遵循科学的标准理论，并且在反复的样本测试中进行校正，花费了大量的时间和精力。而现在网络上名目繁多的心理测试题目，大都属于娱乐性质的，并非真正具有代表性和说服力。本书中的测试题，均由权威专家编写，汇集了最科学、最系统、最全面的心理测试题目，包括自我认知、性格、气质、潜能、压力、情绪、健康、人际、职场、恋爱、婚姻、家庭、教育等方面，让你从各个角度，全面而充分地认识 and 了解自己，从而更好地进行自我管理，在人生的道路上更加自信地前行。

在本书的编写过程中，作者得到了焦金辉、周芳、韩雪姣、郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、王沛同、唐洪飞、崔侠、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、郑海涛、郑茂章等人的大力帮助，在此向他们表示感谢。

由于作者的水平所限，书中偏颇之处在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

目 录

第一章 /1

自我认知测试——认识自己才能走向成功

测测你的心理适应能力	1
测测你的情商高低	4
测测你的专长所在	6
测测你日常办事是否高效	8
测测你是否有浪费的恶习	11
测测你的胆量如何	13
测测你的自我形象	15
测测你的心理年龄到底有多大	17

第二章 /21

性格测试——性格决定命运

测测你是否乐观	21
测测你的性格属于哪种类型	24
测测你的性格基因与生命路线	26
测测你的为人处世类型	33
从对节假日的态度判断你的性格	36
从口味看个性	38
从笑声看个性	40
从进食方式看个性	41
从音乐看个性	42
测测你是内向性格还是外向性格	43
从家中排行看你的性格	45
你是一个好强而固执的人吗	47
通过生活细节，测测你的真性情	49
你是一个说话口无遮拦的人吗	52
测测你是否具有 A 型行为特征	54

测测你的自主性	57
测测你性格的负面因素	59
根据自己的性格选择职业	61

第三章 /71

气质测试——你的魅力指数有多高

测测你的个性成熟度	71
测测你的气质类型	73
测测你是否拥有优雅的气质	76
测测你的羞怯心理	79
你是一个急性子的人吗	82
测测你的修养高低	85
测测你的魅力指数	89

第四章 /91

能力测试——你的能力全面吗

测测你的创新能力	91
测测你的倾听能力	93
测测你的换位思考能力	97
测测你处理麻烦事的能力	99
测测你的沟通能力	103
测测你的观察力	105
测测你的应变能力	106
测测你的非常规思维能力	109
测测你的语言能力	112
测测你是否好学	113

第五章 /117

压力测试——了解你的抗压能力

测测你的压力到底有多大	117
测测你承受压力的能力	117
测测你的压力属于哪种类型	120
测测你的活力因子	122

测测你正在承受的压力	124
在压力面前，你最需要什么	124
第六章 /127	
情绪测试——你是情绪的奴隶吗	
测测你的自我克制能力	127
测测你是否非常敏感	129
测测你是否患有恐惧症	130
测测你的情绪紧张度	133
测测你是否心烦意乱	135
测测造成你自卑的原因	138
第七章 /141	
健康测试——失去健康，就会失去一切	
测测你是否患有慢性疲劳症	141
测测你是否养成了健康的生活方式	142
测测你将来的身体是否健康	145
测测你的寿命长短	147
第八章 /151	
人际交往测试——人脉就是财脉	
测测你人际关系的总体状况	151
测测你给他人留下的第一印象	154
测测身边的人对你如何	157
测测他人眼中的你	159
测测你为人处世的能力	161
测测你是否孤独	164
测测你是否健谈	167
第九章 /169	
职场测试——教你做一个职场达人	
测测你的团队协作精神	169
测测你的管理情商	171

测测你的责任心	173
测测你的坚持精神	177
测测你的积极性	181
测测你是否适合开网店	183
测测你是否适合做保险代理人	185
测测你是否适合做产品销售代理	187
测测你是否适合做兼职会计	188
测测你是否适合做自由摄影师	190
测测你是否适合做专职家教	192

第十章 /195

恋爱测试——拥抱甜蜜的爱情

测测你的恋爱观	195
测测谁是你理想中的恋人	198
测测你的魅力在哪里	199
测测你对异性的吸引力	201
测测你求爱的时机是否成熟	202
测测他是不是你的真爱	205
测测你的嫉妒心是否太重	207
测测你未来的婚姻是否幸福	209

第十一章 /213

家庭及子女教育测试——平衡工作与家庭的关系

测测你的教育方法是否正确	213
测测你是否在溺爱孩子	218
测测你是否了解自己的孩子	221
测测你是否拥有一个美满的家庭	224
测测你与子女间的关系是否融洽	227
测测你是不是是一位合格的家长	229

第一章 自我认知测试

——认识自己才能走向成功

测测你的心理适应能力

适应能力是一个人主体与客观的连接能力，它不仅表现为观察力，也表现为意志力和承受能力。正因为适应能力对一个人的为人处世和生活状况有重要影响，因而熟悉、了解自己心理适应能力的强弱，就成为人们所关心的话题。想知道你的适应能力到底如何吗？不妨自我测试一下吧。



测试题

Q1 到外地出差住宾馆或招待所时经常失眠。你是这样的吗？

- A. 我是这样的
- B. 有时是，有时不是
- C. 不是，和在家里差不多

Q2 在一次舞会上，你认识了一个新朋友，在和对方跳舞的时候，你的步伐是否像平时一样协调？

- A. 是的
- B. 不一定
- C. 不是

Q3 在有很多人参加的大会上发言时，你的姿态、表情、思维理性和语言准确性并不比在小会上表现得差。你是这样的吗？

- A. 是的
- B. 不确定
- C. 不是

Q4 刚到一个新单位，你在很短的时间内就和同事们打成一片，甚至还与个别同事成为知己。你是这样的吗？

- A. 是的
- B. 不一定
- C. 我做不到

Q5 你在学校时的考试成绩，大考比小考好，联考又比学校模拟考试好。你是这样的吗？

- A. 是的
- B. 不确定

C. 不是

Q6 在会议上，你有很多理由能够驳倒对方的观点，可是到自己站起来发言时，竟没有表述清楚。刚坐下却又想了起来，但已经晚了。你是这样的吗？

A. 是的

B. 不确定

C. 不是

Q7 以前你总是骑自行车上下班，后改乘公共汽车上下班也感到同样方便。你是这样的吗？

A. 是的

B. 感到无所谓

C. 不是

Q8 进入一个新的工作单位后，对那里为维持生产秩序所制定的规章制度并不感到陌生，并能很快地和周围的人相处融洽。你是这样的吗？

A. 是的

B. 不确定

C. 不是

Q9 在黑漆漆的夜间，行走在坑坑洼洼、高低不平的小路上时，你总比同行的路人快。你是这样的吗？

A. 是的

B. 不是

C. 视情况而定

Q10 公司在改变上下班时间

后，你是不是在很长一段时间内都感到不习惯？

A. 是的

B. 不是

C. 不一定

Q11 你一向用圆珠笔写字，在换用钢笔书写时，感到很别扭。你是这样的吗？

A. 是的

B. 不确定

C. 不是

Q12 你喜欢在安静的屋子里看书，如果外面有小孩子在喧闹，就会看不下去。你是这样的吗？

A. 有时是，有时不是

B. 是这样的

C. 不是

Q13 你正在忙着做事，虽然旁边有人催你赶时间，但你也能有条不紊地把事情做得不出差错。你是这样的吗？

A. 是的

B. 有时是，有时不是

C. 不是

Q14 你平时很少加班，偶因需要加班时，效率也不如平时高。你是这样的吗？

A. 不是

B. 不一定

C. 是的

Q15 到一个新的单位后，你遇到单位里的人就会打招呼，并主动向同事们请教业务上的问题。你是这样的吗？

- A. 是的
B. 不是
C. 只和感觉能聊得来的同事说话。

得分表

答案 试题	A	B	C
1	1	3	5
2	5	3	1
3	5	3	1
4	5	3	1
5	5	3	1
6	1	3	5
7	5	3	1
8	5	3	1
9	1	5	3
10	1	5	3
11	1	3	5
12	3	1	5
13	5	3	1
14	5	3	1
15	5	1	3



测试点拨

A. 总得分在 15~29 分之间：适应能力差

你对生活中的细微变化会感到不适应，对一些大的变化还可能牢骚满腹。这会给你的工作带来麻烦，给你的生活带来烦恼。不过你也不必

悲观，适应能力是可以培养的，而培养的条件是要充分认识自己，不断地有意识地调整、锻炼自己。

B. 总得分在 30 ~ 57 分之间：适应能力一般

你对新环境能较快适应，但需要缩短适应的过程。对此，你应该有心理上的准备，并努力缩短这个过程。

C. 总得分在 58 ~ 75 分之间：适应能力很强

你对新环境能够很快适应。你就像春天里的一条嫩柳，移栽在哪里就能在哪里生根、抽枝、吐芽、成荫。这种优良的心理适应能力，会让你在新的工作环境中如鱼得水、应付自如。

测测你的情商高低

情商高低，能够决定一个人事业的成败。想知道自己的情商有多高吗？请根据实际情况，做下面的测试。



测试题

Q1 在和你的朋友或亲人发生不愉快的争吵后，你仍然可以在他人面前掩饰住自己的沮丧心情。是这样的吗？

A. 是的 B. 不是

Q2 你总是很直率地与人交流，并认为这样可以是一切事情变得更容易。是这样的吗？

A. 是的 B. 不是

Q3 通常，你会把任何事情都告诉你最好的朋友，即使是羞于向他人言及的个人隐私。是这样的吗？

A. 是的 B. 不是

Q4 你为自己能够为他人带去

快乐而深感自豪。是这样的吗？

A. 是的 B. 不是

Q5 你认为对大多数人来说，只要永不放弃就能取得最后的成功。是这样的吗？

A. 是的 B. 不是

Q6 与你最好的朋友告诉你一个好消息相比，你更容易受到一部带有浪漫色彩的爱情影片的感染。是这样的吗？

A. 是的 B. 不是

Q7 当你总是遇到挫折时，你是否认为自己已经到了必须改变的时候？

A. 是的 B. 不是

Q8 你常常想知道他人对自己有何评价。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是

Q9 当你在为某件事情担忧时,失眠是肯定的。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是

Q10 买东西时,你不喜欢讨价还价,尽管你知道讨价还价可以让你少花一些钱。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是

Q11 当你在工作或学习中遇到困难时,你会认为这是对自己的警告,并因此而更加努力地学习或工作,以试图阻止不利于自己的情况发生。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是

Q12 尽管你确定自己的观点是正确的,你也会因不愿引起不愉快的争论而转换话题。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是

Q13 在作出一个决定后,你通常会花时间考虑这个决定是否正确。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是

Q14 你认为环境的变化对自己的影响很小。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是

Q15 你总是试图用有趣的方法去做他人认为很枯燥的事情。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是

Q16 你认为一个人的外貌和个性很重要。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是

Q17 尽管你在工作或学习上已经很用心了,但你的老板或老师似乎仍在催促着你。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是

Q18 你的亲朋好友都很重视你。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是

Q19 你认为一点小小的压力不会伤害任何人。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是

Q20 在和朋友交流的时候,你通常都能分辨出他们处于何种情绪状态。是这样的吗?

A. 是的 B. 不是



评分标准

以上各题,选“是的”得1分,选“不是”得0分。各题得分相加,统计总分。



测试点拨

A. 总得分在 0~6 分之间：很遗憾地告诉你，你的情商很低

生活中的你，由于过于注重自己而对他人关心不够，所以他人不是太喜欢你。为了达到自己的目的，你甚至不惜采用一些不计代价的手段来实现。当然，或许你可以在很短的时间内比他人更出色，但恶劣的人际关系无法让你笑到最后。

B. 总得分在 7~15 分之间：你的情商一般，有待提高

你内心里比较重视和他人之间的情感，但却时常忽视，因为你可能还不能够确定这种情感对你日后生活会带来什么样的影响。你对自己的晋升或就业情况过于专心，并让这种情感支配着你的生活，但即使你能够很快达到一定的目标，也依然满足不了自己内心的贪欲。

C. 总得分在 16~20 分之间：你的情商很高，是一个非常自信的人

因为相信自己的能力，所以即使当你遇到很大的困难或挫折时，也不会被轻易击垮。如果你遇到某事而十分愤怒，也会下意识地进行有效的自我控制，保持良好的修养与风度。在控制情绪方面，你是极其出色的。你能够与很多人和睦相处，并保持非常良好的人际关系。

测测你的专长所在

你知道自己的专长所在吗？现在，请先说出自己的专长，再做以下测试，看看你所认为的专长与你真正的专长是否相符。



测试题

Q1 你一看到对方的脸色或态度，就能知道对方对自己有没有好感。是这样的吗？

A. 是的→(2)

B. 不是→(3)

Q2 空闲时，如果在看电视与

看书两者之间选其一，你更喜欢看书。是这样的吗？

A. 是的→(6)

B. 不是→(5)

Q3 无论是游泳还是一般球类运动，你都能达到一定的水平。是

这样的吗？

A. 是的→(4)

B. 不是→(5)

Q4 你对读书或工作以外的事情都没有什么兴趣。是这样的吗？

A. 是的→(8)

B. 不是→(7)

Q5 你对计算机、网络、微博等新生事物都很熟悉。是这样的吗？

A. 是的→(6)

B. 不是→(7)

Q6 假如准备充分的话，你很有把握说服对方。是这样的吗？

A. 是的→(10)

B. 不是→(9)

Q7 曾有人初次见到你就被你

迷住，还表示对你有好感，想请你吃饭。是这样的吗？

A. 是的→C型

B. 不是→(9)

Q8 无论做什么，一旦你决定要做，就绝不会半途而废，一定会坚持到底。是这样的吗？

A. 是的→D型

B. 不是→(7)

Q9 你认为自己的文笔很不错。是这样的吗？

A. 是的→C型

B. 不是→B型

Q10 如他人用英语与你交谈，你也能应对自如。是这样的吗？

A. 是的→A型

B. 不是→B型



测试点拨

A型人的特长：口才好，说服力强

你的特长就是会说话。你有锦上添花、画龙点睛的超凡说服力，即便你现在还未觉察到自己有这方面的才能，但只要今后肯下功夫，终有一天会有所收获的。所以从现在开始，请多在语言方面做努力吧！

B型人的特长：点子多，独创力强

你的点子特别多，是“鬼点子王”，拥有一流的创造力。也许你自己都还没有察觉到自己有这方面的潜能。你独特的构想可以在公关或产品开发上好好地运用。当然，运用在诗词创作或绘画上，也会有很好的成绩。

C型人的特长：擅长社交

你的特长就是善于与人打交道，社交能力很强。你有一种吸引群众

目光的魅力，即便是常人敬而远之的人，也会被你的魅力所折服。

D型人的特长：速度快，具有一流的执行力

你的特长就是具有超凡的执行力。你总是充满活力，随时准备着行动，即便他人人都认为是无法完成的任务，你还是满怀希望地积极行动，让不可能变为现实。多靠运动来锻炼你的体力，这对你的工作会有很大帮助。

测测你日常办事是否高效

办事高效的人通常会得到领导的赏识和重用。想知道自己日常办事是否高效吗？请做下面的测试。



测试题

Q1 你因公外出，在选择交通工具时首先考虑的因素是什么？

- A. 方便
- B. 舒适
- C. 速度

Q2 一天，你风尘仆仆地从外地出差回来，想先回家好好休息一下再到公司，可是家中没有人，而你又没带钥匙，你的爱人上班、孩子上学，就连保姆也不在。这时，你怎么办？

- A. 你想，反正保姆出去时间不会长，便蹲在一旁生气，待保姆回来后埋怨一番
- B. 到妻子单位去找她，或给妻子打电话让她回来开门
- C. 直接到公司工作，晚上再好

好休息

Q3 如果你是一名业务员，公司给你的任务是每月必须完成20万元的销售额。那么在下面这些情况中，你愿意选择哪一种？

- A. 每月刚好完成20万元的任
务，且每天的工作老板都看得见，偶尔被老板夸奖
- B. 每日辛勤外出工作，每周向老板汇报一次，到月底完成了25万元的任
务
- C. 每日辛勤外出工作，每个月
只见老板一次，完成了30万元的任
务

Q4 你现在手头正在做一件事
情，稍后会有一件更重要的事情也
需要你做，你会怎么办？