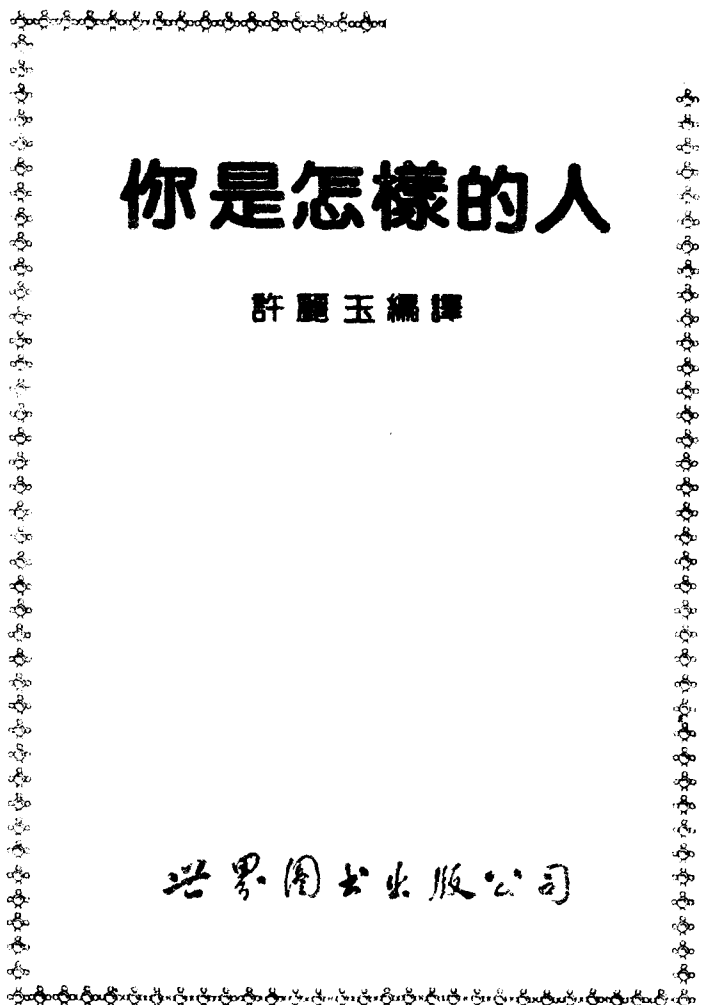


你是怎樣的人

NI SHI ZEN
YANG DE REN

M·Ellis主編 許麗玉編譯

世界圖書出版公司



你是怎樣的人

許麗玉編譯

世界圖書出版公司

你是怎样的人

编译者 [台湾] 许丽玉

出版者 世界图书出版公司

发 行 广东省新华书店

787×1092 1/32 5印张 字数 104千字

1988年11月 出版 1988年11月 印刷

印数 1—10000 定价: 2.30元

ISBN7-5062-0241-9/G·16

选 编 说 明

俗语说：“人贵自知”，又说“知己知彼，百战百胜”。“知己”的方法固然很多，而最科学、最客观的方法是透过测验。本书将心理测验生活化、趣味化和知识化，使它不再是专业的“奢侈品”，而变成人人可以把玩的精致的“普及品”。只要你有一支笔和一张纸，你就可以轻轻松松的泡杯茶听心理专家替你分析诊断，为你指点迷津，使你在个性、健康、工作、适应、性问题等方面了解自己，进而掌握自己，发展自己，让自己生活得更充实，更有意义。

本书是根据台湾的情况编译的，故读者朋友们在应用本测验时，应参考内地其他有关资料、审慎分析，必要时可请教有关专家，相信会对你有很大帮助的。

你是怎樣的人——了解你自己

開鑼篇（吳序）

我們常常以為自己是最了解自己的人。「難道我還不知道我是怎樣的人嗎？」在反駁批評時，我們常聽到這樣的話。言下之意，自己對自己，最能一清二楚的了。理論上確實應該如此，實際上則不盡然。俗語說：「人貴自知」，又說「當局者迷」。蘇格拉底到處勸人：「要了解你自己！」筆者在大學教書，常要學生以「我是誰？」自問自答，連續十次，能順利完成十問十答的，十不及一；能答得深刻的，更是少見。可見了解自己並不是一件容易的事。因此，我們實在不要太自信以為自己對自己什麼都知道，而應該隨時作「自我的追尋」，以謙虛誠實的態度，確實探討自我。由了解自己進而掌握自己、接納自己、發展自我。

怎樣了解自己呢？最古老的方法是「內省法」——也就是曾子所云的：「吾日三省吾身。」。

最平實的方法是從工作或嘗試中去了解自己：「不稱稱，怎知斤兩？」「不試試，怎知會不會？」比較新式的方法是「以人為鏡」，像唐太宗一樣，以魏徵為鏡；時下「會心團體」（坦誠團契），強調在團體中互相回饋——互相照鏡子，以便「從別人的眼神中看到自己的形象，從別人的話語中聽到自己的聲音。」也是如此。

但最客觀而科學的方法呢？則是透過「測驗」。

講到測驗，似乎是專家的專利品。外行人聽到「測驗」，不是諱莫如深，便是敬而遠之。學生聽到「測驗」，便以為是另一種考試，面對著它，戰戰兢兢。一個測驗——特別是標準化的測驗，編製不易，題目要保密，實施要照程序，計分要客觀，解釋要參照「常模」或「效標」……這一切似乎都顯示它是相當專業化的「奢侈品」，多半放在櫥窗裏展示，而難以觸摸或應用。不錯，測驗是相當莊嚴的，不能隨便擺在地攤上拍賣；但

它也有親切的一面，可以讓你把玩——遵照某些規則，你可以把它拿來，關起門來，自行測驗，自行分析。

這種可以自行把玩、自行分析的一面，測驗專家和心理學家們一向不太注意，甚或不表贊同，因此，也很少見諸世面。但它却是非常實用的，頗得一試的。最近，筆者得到美國「今日心理學」雜誌附設的圖書俱樂部推荐的一本新書「了解你自己」（Understanding Yourself），看到裏面介紹了三十餘種可以自行分析的測驗和問卷，大喜過望。原因是：第一，測驗的「普及品」終於堂堂推出了，人們可以藉此自我分析，增進自我了解。第二，這些測驗都是由心理學家精心編製而成，由著名心理學家主編，所以雖然是普及品，却不是濫貨，測驗的一些規則和限制也都加以考慮了。第三，測驗或問卷的主題都非常實際而生動，如「你是內向還是外向的人？」「夢？好一個神秘的幻覺」「你的領導能力如何？」「你的人緣好不好？」「你的工作適合你嗎？」「你有健康的生活嗎？」「你是快樂的人嗎？」等。第四，它的確做到了深入淺出的地步——雖出自專家之筆，却以通俗易懂的話說出個人常被蒙蔽的事實；而不是「用一般人不懂的名詞說明大家熟知的事實」（心理學家的通病）。

今日，許麗玉女士就本書中合乎需要的，選擇十六單元，以饗讀者，實在太好了。許女士畢業於台大外文系，中英文素養均佳，曾譯述「老師怎樣跟學生說話」等書，譯筆流暢、傳神，素為讀者所熟悉。十六單元中，有十個單元曾連載於「張老師月刊」，很受歡迎。相信這本譯著，也必為讀者所喜愛。惟測驗僅係了解個人的方法之一而已，讀者在應用本測驗時，仍宜參考其他資料來源，審慎解釋，必要時請教有關專家，以免發生偏差。

吳武典

於師大教育心理系

編譯者序

這本書所收集的十六篇通俗測驗，大部分曾續在「張老師月刊」連載過。原書計有三十六篇，筆者根據國人所需，精心選輯，先行推出「你是內向或外向的人？」等十六個單元。餘下的仍不乏可讀性高、適合國人自行測驗的題材。也許假以時日，筆者會再挑選一些，介紹給讀者。

翻譯子是件十分耗費心力的工作，不過，當一字一句點點滴滴地從筆尖滑過，匯成一本厚厚的書時，心裏的喜悅和興奮就是不可計量的報酬。正因為如此，才有一本接一本，如今已是第四本的譯作問世。但絕不是終點，將來若有值得向大家推介的好書，本人還是會勤奮地提起筆來，為讀者、為自己留下一點什麼。

人生有很多層面，而健康、工作、和居家生活所面臨的形形色色的障礙却是你一睜開眼，就要應付的事情。你是不是解決這些煩人問題的高手呢？這些測驗一試便知，這不比升學考試，得失不必看得太重。請抱持輕鬆的心情，像玩遊戲一樣，當它是生活中的調劑品。「寓教於樂」，在做這些快樂的遊戲的同時，它也教你如何認清自己，改善自己，做個快樂的人。

許麗玉

於永和市

你是怎樣的人

——了解你自己

目 錄

開鑰篇（吳序）

編譯者序

一、你是內向或外向的人？	1
二、你是快樂的人嗎？	14
三、你對壓力的適應力如何？	27
四、你有健康的生活嗎？	36
五、你對生活的適應力如何？	46
六、你的工作適合你嗎？	55
七、你的脾氣如何？	63
八、夢？好一個神秘的幻境	73
九、你的創造力如何？	81
十、你有慮病症嗎？	91
十一、你的領導能力如何？	99
十二、你的人緣好不好？	110
十三、你能安然渡過一場浩劫嗎？	118
十四、你是個攻擊性強烈的人嗎？	127
十五、你對「性」的態度如何？	135
十六、你的自我形象如何？	144

你是怎樣的人①

你是內向或外向的人？

對 人類行為有興趣的人都知道，人是個奇妙的動物。每個人的生理特徵不盡相同，而人格上的差異更是千變萬化。所謂「人心不同各如其面」，即使是同一個人，他的情緒可能也會變化多端——會兒溫馴得像頭綿羊，會兒卻暴躁得像猛獸；會兒是個忠厚的老實人，會兒却是個老奸巨猾的傢伙；會兒熱情如火，會兒卻冷若冰霜；有時小心翼翼，有時却又行事魯莽。

人類對於這些情緒已經觀察了數千年之久，不過，測量和描述這些情緒的技巧，則到最近才發展出來。其中最早注意到的一位即是著名的心理學家卡爾·榮格（Carl Jung）。我們常說某某人外向，某某人內向，這「內向」和「外向」兩個語詞就是榮格命名的。

我們都知道（或者自以為知道），我們的朋友當中，誰是內向的人，誰是外向的人；而且心裏也都十分清楚自己是那一種類型的人。事實上，人格的分類並不那麼簡單。我們很容易認為，談吐熱心、態度格外親切、而且臉上常掛着微笑的業務代表一定是個非常外向的人；而畏畏縮縮、恭謹謙和、像書呆子一樣的辦公人員則必定是個十分內向的人。其實，外表是很容易騙人，讓人產生錯誤觀感的。

為了使你對自己以及別人具有正確觀感，我們精心設計了下列的問題。等你誠實地回答了之後，就會知道自己是那一種類型的人。為求達到良好的效果，請注意下列規則：

1. 為了不讓任何人知道你的答案，你應當準備一枝鉛筆和一張紙，把你的選擇記在這張紙上。也就是說，你的家人和朋友也可以回答那些問題，但是不會受到你的答案的影響。
2. 除非你很有把握，相信自己已經瞭解了所問的問題，否則，請不要下筆作答。

- 3.也許你常常覺得，問題中所描述的那些態度或語句，沒有一個是你真正同意的。不過，無論如何，請務必選擇一個最接近你的態度或信念者。反之，你也許覺得，有二個或二個以上的態度和你十分近似，遇此情況，你得選擇最接近你的一個。
- 4.儘量誠實地回答問題。請記住，沒有第二個人會看到你的答案或分數，所以在作答時，根本不必顧慮別人對你是否產生良好的印象。
- 5.等你把所有測驗題都做完之後，才結算分數。
- 6.你花多少時間把這項測驗做完，也請一分不差地記錄下來，以便評分。

測 驗

1.這裏有五個反映談話態度的句子，請仔細看一遍，然後選出和你自己的感覺最相當的一個。

- (1)我往往很嘴碎而且急著說話。也許在很多人眼中，我是個太過多嘴，而且過於孟浪的人。
- (2)我往往很嘴碎，而且在大夥兒的交談中，經常率先開口。
- (3)我八成不是個很健談的人。
- (4)雖然我喜歡說話，但是我同樣也喜歡聽別人說話。
- (5)我覺得自己在可能必須與人交談的場合裏，通常都顯得很不自在。

2.這裏有五個句子反映使用電話的態度，請仔細看一遍，然後選出和你自己的感覺最相當的一個。

- (1)我在電話中可以和對方談得很好；不過，如果想要真正瞭解對方，倒是比較希望和他面對面的談。
- (2)我不想使用電話。主要原因是：我無法看到在跟我說話的那個人的臉孔。
- (3)在不得已的時候，我會使用電話；不過，我覺得用電話做為溝通的工具很受限制。
- (4)我覺得，我使用電話可以很容易和對方溝通，而且瞭解對方的程度深得令人驚訝。

- (5)我覺得，我在講電話時真的很不自在。
3. 假設你在一項比賽中贏得一次免費度假，度假的方式如下列，由你任選一種。請仔細看看，然後選出一種你①最喜歡以及②最不喜歡的度假方式。
- (1)花一個月在假日營中度過，這個營很豪華，而且有陽光、海浪、音樂，大夥兒一起吃喝玩樂，相處得很好。
 - (2)到幽靜而僻遠的鄉下地方，住在一家規模很小，但是非常舒服的旅館。這裏可以散散步、釣釣魚、或者做別的不激烈的消遣活動。
 - (3)參加一位富有的作家朋友在別墅中所舉行的家庭宴會。這位作家的客人主要是作家、藝術家、以及有創造興趣的人。
 - (4)希望能有機會全心全意的去做某件你一直都想做的事情——例如學習開車，閱讀司馬遷的史記或者成奎的中外名著，撰寫一本書，盡可能參加各種藝文活動。
 - (5)一段安靜的假期，和家人或朋友住在寧靜的旅館。
 - (6)有一個月假期，搭豪華的交通工具到歐洲各國的歷史文化中心旅遊。
4. 晚上看電視時，下列節目當中，你①最喜歡看那一個？而②最不喜歡的又是那一個？
- (1)老的電影長片。
 - (2)討論重大時事問題的小型座談會。
 - (3)不重要的說說唱唱節目。
 - (4)無拘無束的喜劇節目。
 - (5)暗含心理學色彩的現代劇。
 - (6)現場轉播的拳擊對抗賽。
5. 下面是各種打發休閒時間的方式。請指出你①最喜歡以及②最不喜歡的一個夜晚。
- (1)你和幾個朋友上一家舒服而熱鬧的遊樂中心。那裏有投鏢遊戲可玩，有酒可以喝，也許還有一些音樂可以聽。

(2) 整個晚上和一位親密的朋友一起看戲。

(3) 參加一個正宗的狄斯可音樂舞會。會中有許多可口的食品、飲料、以及很棒的舞伴。

(4) 整個晚上在家聽音樂或看書。

(5) 參加朋友家中的小型晚宴。宴會中，大家談著許多令人興奮的話題。

(6) 整個晚上在家觀賞精彩的電視節目。

6. 下列那一種作決定的態度和你最相近？

(1) 我時常很怕看到決定後的結果，因此往往遲遲不肯作決定。

(2) 我希望有時間充分思考；不過，一旦我下定了決心，就絕對不更改。

(3) 我作決定很快；不過，我所作的決定通常都很恰當，並不過份草率。

(4) 如果我很快作決定，往往就會出錯；如果我仔細思考過，所作的決定就往往都對。

(5) 我可以非常快的作決定；不過，我常常希望自己不要這麼衝動。

(6) 我往往覺得難以作決定。

7. 請選出和你自己的想法或經驗最適合的句子。

(1) 在自衛時，除非迫不得已，否則我不會傷害任何人的身體；不過，在萬不得已的時候，我會拼命地打。

(2) 我認為人們互毆互鬥是可憎的想法。

(3) 雖然我並不想故意惹事生非，但是却曾不只一次地被迫訴諸武力。

(4) 我經常捲入可能容易引起或者已經引起了暴力行為的是非圈。

(5) 無論在何種情況下，我都不會和別人打架。

8. 請選出最能反映出你的工作能力或效率水準的句子。

(1) 我想，我所能完成的工作量屬於一般的水準。

(2) 對於穩定，有生產效率，這個星期到下個星期不會有太大改變的工作，我可以做得更好。

(3) 我的工作效率不太高，而且我覺得，大部分的工作都不容易做。

(4) 我的工作效率有時候很高，有時候則一點也沒有；不過，大部分時候都在一般的水準。

(5)我發覺，如果我願意，我可以完成許多工作，不過，這往往是憑一股勁做出來的。

9.在回答這個問題時，請不要根據你對自己的看法選擇答案，而是必須根據你認為別人對你的感覺來選。大體而言，別人認為我是：

- (1)有時候和別人合得來，有時候則硬是和別人合不來。
- (2)非常活潑外向，可能太過於活潑，太突出風頭了一點。
- (3)由於某種理由而非常討人嫌。
- (4)是個活躍、友善、和藹而又快活的伙伴。
- (5)在活躍與友善方面大概算是普普通通。
- (6)是個個性非常拘謹的人。

10.如果我能夠「知道別人對我的看法」，我會：

- (1)因為他們對我的看法不好而感到失望。
- (2)比我所預期的還舒服一點。
- (3)非常欣慰而愉快。
- (4)心悸不已。
- (5)對於我以前所不知道的某些方面的個性感到驚訝。
- (6)雖然發覺自己的缺點被看得一清二楚，可是並不吃驚。

11.下列那一句話和你對逛街購物的態度最接近？

- (1)我出手往往很大方。錢留著不用，有何意思？
- (2)我經常拚得可以。我在逛街的時候，時常買了一些並不真正需要的東西回來。
- (3)我是個有責任心的購物者；我大致都能量入為出，衡量自己的收入買東西。
- (4)我不喜歡上街購買重要的物品，因為我覺得買錯東西的危險性太大了。
- (5)不管那一種逛街，我都不喜歡。

12.對於下列每一句話，請說出你是①大體上同意，②大體上不同意，或者③拿不定主意。

(1)如果一個人在能夠實現自己的決定以前，必須要先向某個人交代清楚，這個世界一定更加美好。

(2)人雖然是不怕阻力的動物，但是他還是得適應社會的各種要求。

(3)大致說來，信用是個危險的東西，因為它會使人入不敷出。

(4)把一件事交由委員會來決定，是最無聊不過的了。

(5)心理不正常的人對於自己的問題往往有點任性。

(6)「變化」是生活的調味品。

13. 下列工作（假設你必須做一件），你①最喜歡做那一件？②最不喜歡做那一件？

(1)替某個大型圖書館處理重要的編列目錄的工作。

(2)充當某個運動會或社交俱樂部的出納員。

(3)領導一出戲劇的演出。

(4)領導一個日漸沒落的地方性社團。

(5)製作一個非常大的拼圖玩具。

(6)洞悉心理學理論的最新發展。

第十四至十六題僅限於男性作答。

14. 若不考慮售價、折舊價格、修理和開車費用等，下列車子，那一種對你

①最有吸引力？那一種則②最沒有吸引力？

(1)勞斯萊斯 (Rolls-Royce Corniche)。

(2)法拉利 (Ferrari)。

(3)路寶 3500 (Rover 3500)。

(4)國民車 (Volkswagen)。

(5)福特野馬 (Ford Mustang)。

(6)福特雷鳥 (Ford Thunderbird)。

(7)福特千里馬 (Ford Granada)。

(8)奔馳 (Mercedes 200)。

(9)精仔 (Jaguar E-type)。

(10)謀克利 (Mercury Cougar)。

⑪拿不定主意。

15. 你最親密的朋友如果要從上述車子當中，選出一種他認為最適合你的個性（不一定最適合你的財力）的車子。請問：他會挑選那一種？

16. 你的選擇和你的朋友所選的是否吻合？

第十七至十九題僅限於女性作答。

17. 請不要考慮你目前的工作、學經歷、以及背景，假如有選擇的自由，那麼，下列工作你①最感興趣的是那一個？②最沒興趣的又是那一個？

(1) 擔任一所規模很大的大學圖書館館長。

(2) 某位著名的製片人的秘書。

(3) 世界級的運動家。

(4) 一位成功的時裝模特兒。

(5) 卓越的心理學家。

(6) 一所進步的現代學校的校長。

(7) 擁有幸福家庭的家庭主婦。

(8) 成功的女作家。

(9) 電影或舞台明星。

(10) 一位成功但非常喜歡隱居生活的作家的妻子。

⑪拿不定主意。

18. 你最親密的朋友如果要決定，上述工作那一項最適合你的個性與人格（不一定最適合你的年齡、能力或前途）。請問：你認為他（或她）會選擇那一項？

19. 你的選擇和你的朋友所選的是否吻合？

現在，請先看評分表，計算出你的分數，然後才看下面的「分析」。

分 析

（說明：E 代表外向性，i 代表內向性）

100 E 以上

如果你坦白而誠實地填了問卷，則 100 E 以上的分數表示十分不正常的外向程度——確切而言，這麼高的分數表示人格顯著的不平衡。任何測驗在極端的時候都會變成不精確，而任何一種一百分以上的分數都太過顯眼。對於這點，最可能的解釋是：你不是誤解了某些問題，就是誤解了評分方法。

76 E 到 100 E

這種分數高得不尋常，因此，如果你填問卷以及評分都正確，則這種分數表示，你和大多數人比較起來，顯得異常的外向，而且有些人可能認為你相當專橫自大。現在的問題是，你對於這點能夠（或應當）怎麼辦。如果你已經知道，這種個性使你多少受到了挫折，那麼你就應當努力收斂一點。最好而且最簡單的方法是，設法對自己形成一個比較正確的形象。

另一個比較難辦，但能看得到效果的方法是，設法把你在宴會上、在遊樂場所或辦公室內說的話，用錄音帶錄下來。仔細的聽這些錄音帶，也許能看出你在那些方面的形象需要修正。

51 E 到 75 E

這麼高的分數表示，你的人格特徵的確是很外向。你可能已經調整了工作以及（或者）生活方式，使它適應自己的人格。如果還沒有，那麼你應當採取步驟做這種調整。也許你目前的工作太過拘束，交友毫無顧忌。只有自己才能決定是否需要調整。強烈的外向經常和尋求成功的高度魄力連在一起，因此，如果你能避免強出風頭，這倒是個有益的特點。

31 E到50 E

你顯然是個外向的人。大部分很瞭解你的人也都可能判定你是這種人。不過，分數在三十多分的人，却不一定一下子就能被別人看出是外向的人。雖然這種正常而健全的特點不必調整，但是所有外向的人都具有建立良好社會關係的特殊潛力，應該善加利用。

11 E到30 E

在平衡的狀態下，你的人格傾向於外向。不過，這種傾向十分溫和，可能連你自己都不知道你是個外向的人。如果你過去一直認為自己是個「內向的人」，那可能是生活方式上的幾個不大重要的改變所引起的。你可能也很有組織的潛能，任何一種需要與人相處的工作，你往往能做得很成功。

10 E到10 i

你的人格既不內向也不外向。根據這種人格向度，你可以說是個「平衡」的人。這種個性原是無可厚非；不過，大體而言，這種個性對你有好處，因為外向和內向的人都能接納你，而你自己也覺得，形成輕鬆的社會關係並不困難。

10 i到30 i

大致上，你的人格是內向的。不過這種傾向非常溫和，可能連你自己都不曉得。例如，你可能覺得，某些形式的社交活動其實並非不好玩，但是，不知道什麼緣故，你就是會緊張。如果你做自己想做的事，而非自以為「應該」做的事，這種感覺就會減輕。

30 i到50 i

這種分數顯然相當內向，大部分認識你的人也都會把你劃分為內向或怕羞的人。不過，你的分數如果是三十幾分，你以前可能都能在意識或潛