

大本领畅销书系列

本书献给迫切需要成功的人

大引爆

DA YIN BAO

我是一个什么样的人

■ 张家林 / 著



内蒙古文化出版社

大 引 爆

我是一个什么样的人

张家林 著

内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大引爆/张家林著. —海拉尔: 内蒙古文化出版社,
2002, 3

(大本领畅销书系列)

ISBN 7-80506-409-1

I. 大… II. 张… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 005663 号

大本领畅销书系列

大引爆——我是一个什么样的人

张家林 著

出版发行	内蒙古文化出版社 (海拉尔市河东新春路 08 号)
印刷装订	河北省永清县印刷厂印刷
责任编辑	格日乐
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	48
字 数	1000 千字
版 次	2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷
印 数	1-10000 册
书 号	ISBN 7-80506-409-1/Z·180
全套定价	88.00 元

前 言

古希腊哲学家泰勒斯说过：“最困难的事情是认识自己。”

人能认识世间万物，然而去认识自己并不容易。一个人只有深刻地认识了自己，才有可能为自己的今天和明天作出正确选择。事实上，我们每个人都必须从复杂的路标，方向及自己的潜能上来认识“自我”。认识自我，只挑战未来的需要，也只在社会大舞台上展示自己的本领。然而，这需要付出智慧与心力，是建立在自知、反省之上。测试作为认识自我的重要手段，受到了人们的广泛青睐。在国外，测试运用到各个领域，我国目前的高考正全面推广综合能力测试。

本书有如下特点：

1. 针对青年人的大脑、情感、心理素质，人际关系等状况进行解析，有丰富、广泛趣味十足的测试题。
2. 书中所有测试题，由专家学者精心设计反复改进而最终确定的模拟题。
3. 书中的测试，能给青年以最精确的判断和建议，从多种心理状态的确认中明白自己，认识自己。
4. 本书每个测试题后面都有指导意见，旨在帮助您有针对性地理解和利用测试结果，明确是否需要改变。

特别提醒您注意的是：不要把这些测试结果当你在某个行业行与不行的绝对标准，测试结果最多只能提供你在群体中相对水平的线索、循着这条线索，根据实际情况再对自己的思维方式，人际关系和行为模式等作适当的调整。

阅读本书后，再做到以下三点，会使您尽快接近成功。

1. “认识你自己”这句在古希腊雅典娜神庙的门柱上的金言，足以铭记心扉。因为你必须认识到自己的优点、缺点、潜能所在，才能更好地扬长避短，以己之长立足社会。

2. 给自己准确定位。在认清自己的基础上，找准自己的位置 and 方向。

3. 锲而不舍，沿着即定方向一往直前。大的方向即然已明确了，你只需要每天朝这个方向近一步即可，日积月累，你会欣喜地发现自己已接近成功。

目 录

第一篇 怎样知道自己的智力

第一章 智力 能使你成功	(1)
测试 1 你的智商有多高	(3)
提升你的智商方式	(18)
智商与头脑	(18)
头脑可以开发吗	(20)
测试 2 智商高的表现	(24)
创造智力测试	(25)
领导智力测试	(27)
动作智力测试	(28)
开发高智商的方式	(31)
了解自己 订立作战计划	(31)
有意识 展示行动	(33)
控制自己的头脑	(34)
第二章 智力 影响你的人生	(36)
测试 3 你的思维能力	(36)
提升你的思维能力方式	(41)
从观察力的训练入手	(41)
用美育开发直觉潜能	(42)
培养创造性思维	(43)

启发你的想象	(48)
测试 4 你的创造能力	(49)
创造能力阐述	(49)
逻辑创造性的测试	(50)
直觉创造性的测试	(51)
宇宙创造性的测试	(52)
提升你的创造能力方式	(56)
创造性开发的心态	(56)
发挥创造性的潜意识	(57)
使创造变成具体的力量	(58)
向头脑下达创造构想的命令	(58)
产生构想的办法	(58)
第三章 训练智力	(61)
测试 5 如何促进智能	(61)
头脑集中度测试	(62)
头脑转换度测试	(63)
头脑开发度的测试	(65)
头脑柔软度的测试	(66)
头脑管理度的测试	(68)
促进智能的训练方式	(72)
头脑集中训练法	(72)
头脑转换训练法	(73)
头脑开放训练法	(75)
头脑柔软训练法	(77)
头脑管理训练法	(78)

第二篇 怎样知道自己的人际关系

第四章 你的表达能力如何	(83)
测试 6 你是否擅长谈话	(83)
让你更擅长谈话的方式	(86)
选择合适的话题	(86)
根据别人的潜在心理说话	(87)
有些话不能说	(87)
注意说话技巧	(87)
说话要设身处地	(88)
说话多用商量的语气	(89)
不该说的时候不要说	(89)
测试 7 你是否有语言才能	(90)
提试你语言才能方式	(92)
测试 8 你是否具有很强的说服力	(95)
加强你说服力的方式	(99)
第五章 你有哪些交际缺陷	(101)
测试 9 你的不良交往行为	(101)
纠正你的不良行为	(103)
违法违纪违公德	(103)
大大咧咧 不拘小节	(104)
小气吝啬 小心眼	(104)
不守信用	(104)
犯忌犯俗	(104)

不顾他人感受	(105)
过分孤芳自赏	(106)
角色固执	(106)
己所不欲 而施于人	(106)
测试 10 你的疏离感强吗	(107)
不再孤独的方式	(110)
充分认识孤僻的危害性	(110)
充分认识别人和自己	(111)
优化性格	(111)
综合治理	(112)
测试 11 你有人际交际的羞怯吗	(113)
不再害羞的方式	(115)
写日记 找出恐惧的根源	(116)
树立自信	(116)
学会交往	(116)
做好准备并作最坏的打算	(116)
改变身体语言	(117)
用意念控制羞怯	(117)
假想一个“不害羞的你”	(117)
锻炼身体 增强体质	(118)
承认个体千差万变	(118)
第六章 你的人际关系如何	(119)
测试 12 别人是否尊重你	(119)
让别人尊重你的方式	(122)
尊重他人的人格	(122)

记住对方的名字	(122)
按时赴约	(122)
在称呼上尊重对方	(123)
谈话时要考虑对方的感受	(123)
说话要符合场合	(123)
在人际交往中注意与异性的分寸	(123)
以谦虚的态度待人	(123)
测试 13 你常愤怒吗	(126)
消除愤怒的方式	(132)
认识评定法	(133)
加强自身品德培养	(133)
能量转换法	(133)
冷静处事	(133)
借用宗教制怒法	(133)
测试 14 你有人缘吗	(135)
拥有良好人缘的方式	(139)
主动交朋友	(139)
主动帮助他人	(140)
言而守信	(140)
为人大度宽容	(140)
从不背后议论他人	(141)
测试 15 你是否随和	(142)
做随和人的方式	(149)
不孤僻	(149)
能和不同性格的人相处	(149)

带站在对方的角度看问题	(150)
顾全别人的面子	(150)
敢于承认自己的过失	(150)
不愿与别人过多争论	(151)
比较宽容大度	(151)
测试 16 你是否善于交际	(152)
善于交际的方式	(155)
适度赞美	(155)
关心帮助他人	(156)
适当向他人求助，也可获得好感	(156)
利用彼此的相似因素	(156)
真诚、自然	(157)
第七章 提升你的人际关系	(158)
测试 17 你是否相信别人	(158)
信任有哪些方式	(161)
信任自己	(161)
建立你对他人的信任	(162)
建立他人对你的信任	(163)
相互信任的几大障碍	(163)
测试 18 你给人的第一印象	(164)
赢得好印象的方式	(169)
注意仪表	(169)
注意脸部表情	(170)
注意谈吐	(170)
注意倾听	(171)

注意行为举止	(171)
了解自己的优点	(171)
测试 19 你能获得他人好感吗	(173)
赢得别人欢迎的方式	(177)
诚实可靠	(177)
宁愿冷漠也不虚伪	(177)
宁愿憨点也不苛刻	(177)
克服偏见	(178)
乐观而不自卑	(178)
说话委婉	(178)
幽默是人际交往的润滑剂	(179)
庄重而不骄矜	(179)
测试 20 你有关系网吗	(180)
建立关系网的方式	(185)
掌握主动权	(185)
建立良好的第一印象	(186)
敢于表露自己的情绪和个性	(187)
站在别人的立场看问题	(187)
从帮助他人开始	(188)
接纳他人	(188)

第三篇 怎样知道自己的情商

第八章 让你的情商脱颖而出	(191)
测试 21 你的情商是多少	(191)

情商的魅力	(208)
情商的魅力的内涵	(210)
审视自己的潜能	(213)
情商：命运的法码	(214)
第九章 稳定你的情绪	(216)
测试 22 你的情绪是否稳定	(216)
控制情绪的方式	(221)
需要的设备	(221)
训练的程序	(221)
测试 23 你是否感情用事	(223)
请不要拒绝情绪	(226)
测试 24 你是否有焦虑情绪	(227)
克制焦虑的方式	(230)
了解自己并肯定自己	(231)
制定一个合理的计划	(231)
展示你的自我价值	(231)
树立自己的理想	(232)
与他人建立良好的人际关系	(232)
客观分析令你焦虑的因素	(232)
试试一些自我治疗的方法	(232)
测试 25 你有自卑情绪吗	(234)
消除自卑情绪方式	(239)
看到自己的短处，也看到自己的长处	(239)
善于表现自己	(240)
补偿自己	(241)

用意志驱散自卑的阴影	(241)
进行积极的自我暗示	(241)
正确地看待竞争	(242)
积极地与他人相处	(242)
恢复和巩固自信	(242)
测试 26 你有恐惧情绪吗	(243)
化解克制方式	(246)
保持开朗乐观的情绪	(247)
迈出与人接触交流的第一步	(247)
不必在意别人的评价	(248)
不必惧怕	(248)
不要把结果想得太糟	(249)
不追求十全十美	(249)
多想想自己的优势	(249)
试一试系统脱敏法	(250)
测试 27 你的克制能力	(251)
增强克制能力方式	(255)
第十章 乐观的态度	(257)
测试 28 你是否快乐	(257)
使你快乐的方式	(262)
那么读者朋友你快乐吗	(264)
测试 29 你的心境如何	(266)
改变不良心境的方式	(269)
理想包装自我	(269)
品尝细微的成功	(269)

测试 30 你心理是否平衡..... (271)

达到心理平衡的方式..... (274)

行为适应良好..... (274)

健全的人格..... (274)

人生目标明确..... (274)

人际关系的和谐..... (275)

测试 31 你有自我充实能力吗..... (276)

自我充实的方式..... (280)

学会自己的事情自己做..... (280)

让多彩的生活充实你..... (281)

重建自信, 消除自卑..... (281)

勇于冒险..... (281)

肯定自己, 战胜软弱..... (282)

第十一章 情绪上的相关问题..... (283)

测试 32 你是否终日烦恼..... (283)

消除烦恼的方式..... (286)

学会自我安慰..... (286)

用适当的方式倾吐心中之烦恼..... (287)

勇敢的面对现实..... (287)

善于取得别人的帮助..... (288)

用你的幽默感来排遣不愉快的事..... (288)

不妨把烦恼的事写出来..... (289)

多运动可以改变你的心情..... (289)

柔和的颜色可以改善你的心情..... (289)

测试 33 你是否有自我封闭的倾向..... (290)

自我封闭的纠正方式	(294)
脚踏实地，自信交往	(295)
适应环境，告别怯懦	(295)
努力求知，主宰生活	(295)
测试 34 你是否神经衰弱	(296)
治疗神经衰弱的方式	(299)
你的生活要有规律	(300)
不妨作些适度的运动	(300)
不要挑食，饮食要多变	(301)
给自己充足的睡眠时间	(301)
要有自己的业余爱好	(301)
不要追求过高的目标	(302)
学会心理调节	(302)
测试 35 你的心理压力吗	(303)
缓解心理压力方式	(306)
不妨改变一下对事物的看法	(306)
对生活，需要你的幽默	(307)
想哭就哭吧	(307)
用笑脸来迎接悲惨的命运	(307)
找个亲近的人，诉说怨气	(308)
第十二章 成功的欲望	(309)
测试 36 你是否具有独立性	(309)
培养独立性的方式	(313)
独立的“自我”	(313)
测试 37 你有成功的雄心吗	(314)

使自己成功的方式	(318)
自知之明	(318)
慎重交友	(318)
做事能分清主次	(318)
实力是成功的基础	(319)
智商高不一定会成功	(319)
心态乐观健康	(320)
第一印象颇佳	(320)
行为举止恰到好处	(321)
善于自我推销	(31)
测试 38 你是否坚强	(322)
锻炼坚强的方式	(326)
提高你的“挫折容忍度”	(326)
直面困难，抛弃一切畏难情绪	(327)
学会独立自主，勇于创新	(327)
凡事要持之以恒，不能半途而废	(327)
不被一时的成功所陶醉	(328)
健康的精神寓于健全的体魄	(328)

第四篇 怎样知道自己的性格

第十三章 性格的类型	(331)
测试 39 你是外向型还是内向型	(331)
外向与内向分析方式	(334)
测试 40 你是属于哪种性格类型	(337)