

最精彩的

101个

刘洋
编著

心理测试

自我意识 情绪情感 智力测试 人格测试
人际交往 恋爱婚姻 职业兴趣

权，然后知轻重；度，然后知长短。物皆然，心为甚。
——孟子

天津科学技术出版社

最精彩的 101个 心理测试

刘洋
编著

个

自我意识 情绪情感 智力测试 人格测试
人际交往 恋爱婚姻 职业兴趣

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最精彩的 101 个心理测试 / 刘洋编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5308-5212-5

I. 最… II. 刘… III. 心理测验 IV. B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 114325 号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 20.00 字数 276 000

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.80 元

前言

相传晚清名臣曾国藩很会“看相”。有一次，他的学生兼部下李鸿章令三位新晋升的将领拜见曾国藩。曾国藩让李鸿章在大厅里坐着，令那三个人在大厅外台阶上站着等，然后就出去散步了。过了大约一个时辰曾国藩回来，就让他们走了，始终没与三人正式见面，也没说一句话。

李鸿章问老师对这三个人的看法。曾国藩说：“左边的那位，在我走过他的身旁时一直静默俯首，是个谨慎宽厚的人，可以掌管军需。中间那位表面恭敬，可等我走过之后就左顾右盼，可见是个表里不一的人，因此不可重用。至于右边那个满脸麻子的，始终挺拔而立，双目正视。这个人是个刚毅有为之人，将来功业不在你我之下，你应该好好重用他。”

从心理学专业的角度来看，曾国藩正是设计了一个小测验，就让三个人的性格气质暴露无遗，并进一步推断了他们的人生道路。

这个测验是否准确呢？我们现在已经知道，那个脸上长麻子的，正是官至直隶总督，解甲归田后又因法军侵犯台湾，愤而重上沙场，打败法军，被称为“郑成功后第一人”的第一任台湾巡抚刘铭传。

所谓心理测验，就是依据心理学理论，使用一定的操作程序，通过观察人的少数有代表性的行为，对于贯穿在人的全部行为活动中的心理特点做出推论和数量化分析的一种科学手段。首先倡导科学心理测验的学者是19世纪的英国心理学家高尔顿。作为达尔文的表弟，他深受进化论思想的影响，提出人的不同气质特点和智能是按身体特点的不同而遗传的。为了研究差异的遗传性，便设计了测量差异的方法。这虽然不是正式的心理测验，但可视为心理测验的开端。1904年，法国心理学家比奈编制了一个包括30个项目的量表，用来辨别和发现智力落后的儿童。这个量表很粗糙，但它是世界上第一个正式的心理测验表。



进入 20 世纪以后,心理测试技术有了飞速的发展。那个时候发展出来的测试方法一直沿用到今天,同时也诞生了一些著名的心理测验公司,比如负责编制 TOFEL 和 GRE 考试的“教育测验服务中心(ETS)”。今天,心理测试已经发展成为一项高度专业化的职业领域。心理测试不再是仅用于特殊人群,而是更多地用于普通人,涉及人格、心理健康、工作兴趣、职业选择等领域,所使用的方法也更加科学、准确和客观。心理测试一般分为两类:客观测试和投射测试。绝大多数心理测验都属于客观测试,因为它的题目意义明确,只需被试者直接理解,无需发挥想象力来猜测。投射测试给出的刺激没有明确意义,问题模糊,被试者一定要凭自己的想象力加以填补,使之有意义。在这过程中,恰好投射出被试者的思想、情感和经验。解读投射测试需要一定的专业知识,其结果不一定准确,但是往往能发现客观测试难以企及的内心世界。

经过心理学家百年来的研究发展,已经编制出数万种常用的心理测试题目。我们从中精选了 101 套经典的测试题,对人的自我意识、情绪情感、智力、人格、人际交往、恋爱婚姻和职业兴趣等方面进行测量,帮助读者通过小小的选择洞见自己的内心世界,更好地了解自己的心理特质。

需要注意的是,任何心理测试都不是万能的。我们绝不能因为智商测试比别人少 1 分,就觉得自己很笨。做心理测试时,一定要根据第一反应来回答问题,这是最准确的。也不要试图猜测题目背后的意义,因为参与测试的目的是了解自己,而不是像考试一样拿高分。

孟子说过:“权,然后知轻重;度,然后知长短。物皆然,心为甚。”要想使自己拥有优秀的心理素质,首先必须了解自己的心理状态。你的个性、修养如何?你为人处世的能力怎样?你的情感、婚姻生活是否顺利?你可曾关注过自己的心理健康?本书可以成为你成就事业的好指导,也可以成为你情感生活的好顾问,更可以成为你拥有健康心理和幸福人生的好参谋。它就像一面镜子,帮助你认识自我、了解自我,从而完善自我、驾驭自我,成为一个善于经营自己生活的成功者。

——编者



目 录

Part I 透视内心的魔镜

——人格特质测试

- 001 性向测验 / 002
- 002 气质自测 / 005
- 003 你的自我形象正确吗 / 010
- 004 情绪类型自测 / 013
- 005 心理性别测试(女性篇) / 017
- 006 心理性别测试(男性篇) / 019
- 007 了解你的人生态度 / 022
- 008 自尊心测试 / 024
- 009 好奇心测试 / 029
- 010 你是否被悲观淹没 / 032
- 011 意志力测试 / 036
- 012 你是支配狂吗 / 039
- 013 向前看,还是怀旧 / 043
- 014 忍耐力测试 / 047
- 015 你是感情用事的人吗 / 049
- 016 厚脸皮测试 / 051
- 017 寻找你心中的渴望 / 054
- 018 幽默感测试 / 056
- 019 你会严守秘密吗 / 058
- 020 个人风格测评 / 059
- 021 菲尔人格测试 / 064



Part II 解析人性的元素

——人际与情感测试

- 022 你是否喜爱社交 / 068
- 023 冲突管理能力测试 / 071
- 024 你留给人的第一印象如何 / 074
- 025 害羞心理测试 / 076
- 026 你会不会提出要求 / 079
- 027 包容能力测试 / 082
- 028 你是仁慈的人吗 / 084
- 029 沟通能力测试 / 089
- 030 倔强性测试 / 091
- 031 行动暴露你的内心 / 092
- 032 你会编制怎样的关系网 / 094
- 033 梦中的人际关系 / 096
- 034 你想拥有的人际关系 / 097
- 035 分享能力测试 / 098
- 036 你能付出哪种爱 / 101
- 037 你关心你的伴侣吗 / 104
- 038 爱情理想与现实的差距 / 105
- 039 恋爱态度测试 / 107
- 040 你喜欢什么样的异性 / 108
- 041 你适合结婚了吗 / 110
- 042 当你失恋时…… / 112



Part III 导引成功的指针

——职业能力测试

- 043 成功动机测试 / 116
- 044 你是否掌握了成功的秘密 / 118
- 045 职业个性测试 / 121
- 046 你的事业心强吗 / 127
- 047 你具有优秀的团队精神吗 / 132
- 048 责任感测试 / 135
- 049 可信度测试 / 137
- 050 你很有耐心吗 / 140
- 051 你的野心有多大 / 145
- 052 竞争意识与素质测试 / 147
- 053 你有向下走的勇气吗 / 150
- 054 你是个会节俭的人吗 / 154
- 055 你有领导能力吗 / 157
- 056 你是个实干家还是梦想家 / 158
- 057 你是个精明人吗 / 160
- 058 时间管理能力测试 / 162
- 059 什么是你迈向成功的最大阻力 / 165
- 060 你的创业会成功吗 / 167
- 061 你容易犯什么错误 / 169
- 062 你在工作中扮演什么角色 / 170
- 063 揭示你的储蓄习惯 / 172



Part IV 衡量健康的砝码

——心理健康测试

- 064 心理症状的自我鉴定 / 176
- 065 你懂得如何处理压力吗 / 180
- 066 A型性格测试 / 185
- 067 忌妒心理测试 / 188
- 068 自卑原因测试 / 191
- 069 显性焦虑量表 / 195
- 070 情绪健康度测试 / 198
- 071 安全感测试 / 201
- 072 恐惧情绪测试 / 205
- 073 你有抑郁症吗 / 208
- 074 罪恶感测试 / 210
- 075 妄想症状测试 / 212
- 076 虚荣心测试 / 216
- 077 你是知足常乐者吗 / 218
- 078 你很容易沉迷于一些事情吗 / 222
- 079 自恋程度测试 / 226
- 080 你是否多疑 / 230
- 081 你能驾驭愤怒的情绪吗 / 232
- 082 你如何发泄情绪 / 237
- 083 社会适应性测试 / 239
- 084 你特别敏感吗 / 242

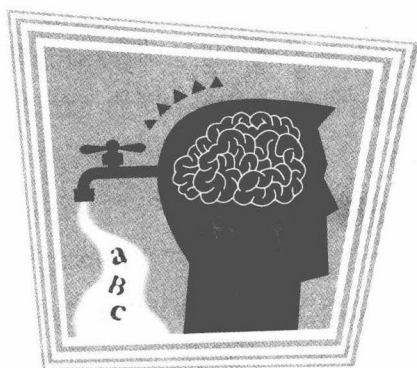


Part V 丈量智慧的标尺

——多元智力测试

- 085 你偏重左脑还是右脑 / 246
- 086 心理年龄测试 / 250
- 087 大脑工作能力测试 / 255
- 088 高级神经活动类型测试 / 260
- 089 创造能力自测 / 264
- 090 空间翻转视觉测验 / 269
- 091 空间识别测验 / 271
- 092 记忆力测试 / 274
- 093 注意集中程度测试 / 279
- 094 标准情商测试 / 281
- 095 你有敏锐的直觉吗 / 284
- 096 抗干扰能力测试 / 286
- 097 视觉推理测验 / 289
- 098 三维视觉测验 / 293
- 099 数字推理测验 / 295
- 100 语言推理测验 / 299
- 101 数字计算测验 / 304





Part I 透视内心的魔镜

人格特质测试

001 性向测验

在这个世界上,每个人都是独一无二的。这种独特性不仅表现在我们的基因绝不相同,也表现在我们都具有不同的个性。不过,这些形形色色的个性也有些相似的地方。著名心理学家荣格根据人的心态是指向主观内部世界还是客观外在世界,把人分为两种类型:内向与外向。这就是最常见的性格分类法,也称为“性向”,就是“性格的指向”。

外向型一般表现为活泼、开朗、灵活;内向型表现为文静、爱思考、细致。两种性格类型都各有其优点和缺点,互为补充。你的性格朝向哪里呢?下面有 50 道题,请根据自己的实际情况,做出“是”、“否”或者“说不清”的回答。

- 01.与观点不同的人也能友好往来。
- 02.你读书较慢,力求完全看懂。
- 03.你做事较快,但较粗糙。
- 04.你经常分析自己、研究自己。
- 05.生气时,你总不加抑制地把怒气发泄出来。
- 06.在人多的场合你总是力求不引人注意。
- 07.你不喜欢写日记。
- 08.你待人总是很小心。
- 09.你是个不拘小节的人。
- 10.你不敢在众人面前发表演说。
- 11.你能够做好领导团体的工作。
- 12.你常会猜疑别人。



- 13.受到表扬后你会工作得更努力。
- 14.你希望过平静、轻松的生活。
- 15.你从不考虑自己几年后的事情。
- 16.你常会一个人想入非非。
- 17.你喜欢经常变换工作。
- 18.你常常回忆自己过去的的生活。
- 19.你很喜欢参加集体娱乐活动。
- 20.你总是三思而后行。
- 21.使用金钱时你从不精打细算。
- 22.你讨厌在工作时有人在旁边观看。
- 23.你始终以乐观的态度对待人生。
- 24.你总是独立思考回答问题。
- 25.你不怕应付麻烦的事情。
- 26.对陌生人你从不轻易相信。
- 27.你几乎从不主动订学习或工作计划。
- 28.你不善于结交朋友。
- 29.你的意见和观点常会发生变化。
- 30.你很注意交通安全。
- 31.你肚里有话藏不住,总想对人说出来。
- 32.你常有自卑感。
- 33.你不大注意自己的服装是否整洁。
- 34.你很关心别人会对你有什么看法。
- 35.和别人在一起时,你的话总比别人多。
- 36.你喜欢独自一个人在房内休息。
- 37.你的情绪很容易波动。
- 38.看到房间里杂乱无章,你就静不下心来。
- 39.遇到不懂的问题你就去问别人。
- 40.旁边若有说话声或广播声,你总无法静下心来学习。



- 41.你的口头表达能力还不错。
- 42.你是个沉默寡言的人。
- 43.在一个新的环境里你很快就能熟悉了。
- 44.要你同陌生人打交道,常感到为难。
- 45.常会过高地估计自己的能力。
- 46.遭到失败后你总是忘却不了。
- 47.你感到踏实地工作比探索理论原理更重要。
- 48.你很注意同伴们的工作或学习成绩。
- 49.比起读小说和看电影来,你更喜欢郊游和跳舞。
- 50.买东西时,你常常犹豫不决。

评分 题号为奇数的题目(1、3、5、7、9…)选择“是”得2分,选择“否”不得分;题号为偶数的题目(2、4、6、8、10…)相反,选择“否”得2分,选择“是”不得分。选择“说不清”一律记1分。最后将各道题的分数相加,其和就是你的性向指数。

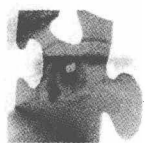
心灵解析

0~19 性格内向 内向型性格的人最大特点是对交际活动极为消极,同一般人关系很浅,仅保持最小限度的接触。内向型性格的人应该努力使自己的交际更为活跃,但不要模仿外向型的浅薄和马虎等短处,要发挥自己诚实、严谨和稳重的长处,坚持自己的步调。

20~39 性格偏内向 做事有彻底完成或彻底弄清的倾向,讨厌做事敷衍了事、含含糊糊。这是值得尊重的品格,应该保持。但如果拘泥于一事的完满,就不注意周围的事情,便容易产生无暇顾及其他事的后果。

40~59 中间型(混合型) 这样的性格没有突出的缺点,但是也没有突出的优点。如果想有更大的作为,就要根据不同的情况调整自己的行为模式。如果总是让人感觉不温不火,就会被认为是浑浑噩噩,没有性格。

60~79 性格偏外向 这种性格类型的长处是能高瞻远瞩地思考、观



察事物。不注意细微琐事,当然无可非议,但有时也会忽视不可忽视的事情。如果常常这样,难免招来轻率的诽谤。

80~100 性格外向 外向型性格的人工作都很积极,这是长处。但不足之处是,有时由于厌倦、疲劳就半途而废,或一项工作没完成就转向其他工作。这种人犹如是个优秀的短跑运动员,擅长起跑后的加速跑,却不如耐力强的长跑运动员。因此他们容易暴露缺乏耐力的弱点。

002 气质自测

气质是人的个性心理特征之一,它是指在人的认识、情感、言语、行动中,心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的动力特征,为人的全部心理活动表现染上了一层浓厚的色彩。它与日常生活中人们所说的“脾气”、“性格”、“性情”等含义相近。古希腊学者将人的气质分为4种类型:胆汁质(兴奋型)、多血质(活泼型)、黏液质(安静型)和抑郁质(抑制型)。这四种气质类型的名称曾被许多心理学家所采纳,并一直沿用到现在。

本测试包含三个部分。人的气质本身无好坏之分,气质类型也无好坏之分,所以在回答下面这些问题的时候请诚实作答,不必有所顾虑。

1. 兴奋强度

01. 短暂休息能解除你的工作疲劳吗?
02. 你能在不利环境中工作吗?
03. 当你埋头工作时,是否能忘记疲劳呢?
04. 你喜欢脑力劳动吗?
05. 经过强烈情绪之后,你会很容易入睡吗?



- 06.在陌生人面前,你能按你习惯的方式活动吗?
- 07.在面临困难的时候,你能控制情绪吗?
- 08.你准备从事一些有责任性的工作吗?
- 09.你能战胜挫折吗?
- 10.你能忍受痛苦的药物或手术治疗吗?
- 11.当看到一起交通事故时,你能保持平静吗?
- 12.发生事故时,你期望自己解决问题吗?
- 13.你喜欢需要强烈活动的工作吗?
- 14.你认为自己是个很有勇气的人吗?
- 15.在关键时刻,你的声音会降低吗?
- 16.你能克服失败造成的沮丧吗?
- 17.你喜欢公开演说吗?
- 18.在许多人或陌生人面前,你感到很舒服吗?
- 19.你喜欢需要负责任的工作吗?
- 20.你能抑制住瞬息间产生的沮丧心情吗?
- 21.经过一天的工作,你还能在夜里工作吗?
- 22.由于一些困难,你会经常放弃计划吗?
- 23.噪音会干扰你的工作吗?
- 24.好好睡一觉会消除你一天紧张活动造成的疲劳吗?
- 25.通常你能独立解决自己的问题吗?
- 26.你工作(或学习)努力吗?
- 27.你会迅速克服困难吗?
- 28.假如会游泳,你会跳入水中抢救一个要溺死的人吗?
- 29.你喜欢高强度的职业吗?
- 30.你能长时间地集中精力工作吗?
- 31.当看到一个不愉快的悲痛的情景时,你能以正常的效率活动吗?
- 32.当夜里睡眠不好时,你能像平时一样正常工作吗?
- 33.你能够长时间不受干扰地工作吗?



34.牙痛或头痛会严重地干扰你的工作吗?

35.在关键时刻,你会很自信吗?

II.抑制强度

01.讨论中,你能抑制无理的情绪性的争论吗?

02.当让某人做某事时,你能耐心等待他完成工作吗?

03.你能坚持一个信念吗?

04.在提供说明时,你有耐心吗?

05.必要的时候,你能控制表现自己的优势吗?

06.控制激动或愤怒,对你来说困难吗?

07.你会很容易遵守你生活中的规则吗?

08.你能调整自己的步伐速度或吃饭习性适应比你慢的人吗?

09.你很难从全神贯注的工作中解脱出来吗?

10.当谈话打扰他人时,你能停止吗?

11.你的脾气暴躁吗?

12.当你与同事合作时,你能轻松地跟上他的节奏吗?

13.在决定一项活动之前,你会思考再三吗?

14.当争论毫无结果时,你能停止与一个说法错误的人的争论吗?

15.当情况需要时,你能保持平静吗?

16.你能控制没有预想到的反应冲动吗?

17.当需要保密时,你能控制向他人报告实情的欲望吗?

18.当你等待一个考试或一种不愉快的事情时,你能控制自己吗?

19.当其他组织成员不提出自己的建议时,你能提出自己的看法吗?

20.当面临重要抉择时,你仔细选择“是”和“否”吗?

21.当有机会观看他人日记或私事时,你很难控制这种好奇心吗?

22.你很容易在公共场所遵守规则吗?

23.当进行谈话、公开发言或口语测验时,你能消除多余的小动作吗?

24.在困难情况下,你能保持平静吗?

25.必要的时候,你能静静地很长时间地站着或坐着吗?

