

The partner test

情侣大测试

你们两个究竟有多合适？

[澳] 乔·兰波 苏·莫里斯 著

张悦 译



20

临床心理学家、资深两性关系顾问设计的
套测试题，让你洞悉自己的情侣关系！

京华出版社

情侣大测试

你们两个究竟有多合适？

[澳]乔·兰波 苏·莫里斯 著

张悦译

张悦译
京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

情侣大测试 / (澳) 兰波, (澳) 莫里斯著; 张悦译.
北京: 京华出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-80724-738-8

I. 情… II. ①兰…②莫…③张… III. 恋爱—心理测验—
通俗读物 IV. C913. 1- 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 117526 号

THE PARTNER TEST: How Well are the Two of You Suited?

by Jo Lamble and Sue Morris

Copyright © 2004 Jo Lamble & Sue Morris

Published by arrangement with Finch Publishing Pty Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Jing Hua Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

北京市版权局著作权合作登记号

图字:01—2009—4087

情侣大测试:你们两个究竟有多合适?

著 者 ☐ [澳] 乔·兰波 苏·莫里斯

译 者 ☐ 张悦

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64243832 84241642 (发行部)64258473 (传真)

(010)64255036 (邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 ☐ 三河市九州财鑫印刷有限公司

开 本 ☐ 787mm×1092mm 1/16

字 数 ☐ 139 千字

印 张 ☐ 10 印张

版 次 ☐ 2009 年 8 月第 1 版

印 次 ☐ 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 978-8-80724-738-8

定 价 ☐ 20.00 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系。

引言

你怎么知道你们俩是否合适呢？你可能已经看过离婚率的数据，你可能知道维持一段感情是很不容易的，甚至你以前还受过情伤，那么，你怎么知道眼前的这段感情会长长久久呢？

我们并不是说自己能够预测哪些感情会长久，哪些不会。然而，我们确实知道，承诺是感情能否长久的关键。如果你对恋人承诺，所做的每一件事都会反映出这个承诺，那么就会大大增加你们这段感情成功的机会。但是，你如何知道自己是否准备好作出承诺了呢？如何知道这段感情是否会让你们两个人拥有幸福、美满的一生呢？本书的目的就是要帮助你回答这些问题。

我们坚信，在结婚或作出承诺之前，作一些相关的咨询是有好处的。如果更多的夫妻能对何时承诺作出深思熟虑的决定，离婚率或许就会开始下降了。因此，我们特意编写了这本有趣的测试手册，以便你在婚前自己测试一下。至少，这可以作为婚前咨询的第一步。

尽管任何感情都没有绝对的保证，但我们相信，如果你按照下面五个步骤去做的话，你就可以把失败的风险降至最低。

- 1 好好选择。
- 2 彼此承诺。
- 3 尽量避免无益的想法和行为。
- 4 正视出现的问题。
- 5 祈求好运。



如果你没有好好选择——也就是纯粹基于感觉而非事实作出决定——那么，你们的关系不可能经得住时间的考验。在双方作出承诺之前，你们需要弄明白你们俩是否有相同的价值观，是否会把对方最好的潜质激发出来，是否能忍受对方的缺点。而在你们作出承诺之后，后三个步骤则能帮助你们的感情一帆风顺。

本书最适合于那些认真交往了6~12个月或更久的情侣。即使你是刚开始跟一个人交往，你也可以从中获益良多。不过，我们不会鼓励你对仅有几个月的感情的将来作出决定。在这个阶段，你只需尽情享受“新爱气泡”的感觉，等以后再作决定。而如果你们已经彼此作出了承诺，那么本书可以提醒你为什么最初会作出承诺，从而有助于你们维持感情，或者在出现问题时帮助你们回到正轨。

我们设计了20个测试，我们相信，这些测试涵盖了情侣关系中最重要的问题。这些测试的先后顺序是按照我们认为有意义的方式安排的。在考虑人生目标或者处理沟通问题之前，你需要知道你们俩之间是否有化学反应。或者，如果跟恋人在一起把你最差的一面激发了出来，那为什么要费心考虑将来由谁掌握家庭的财政大权呢？当然，你也可以按照适合你自己的顺序来完成这些测试。不过要记住，你们俩在这些测试中的得分差异可以帮助你判断这段感情是否适合你。

“引言”之后，是帮助你完成测试、给测试打分，并对测试结果进行分析的指南。我们建议你，在开始测试前，先看看这个指南。这些测试是为了帮助你搞清楚你们两个人是否都认为具备向彼此作出承诺所需的条件，肯定会提出一些你们以前可能遇到或未曾遇到的问题。完成这些测试并对测试结果进行讨论之后，你们就可以进入第141页的“关键时刻”的最后一关测试，这将帮助你最终认清这段关系是否适合你。

还有一点很重要，这些测试是给你带来乐趣的。如果你们双方很难完成测试并对结果进行讨论，警钟就应该敲响了。如果出现的问题很严



重，我们建议你在作决定之前最好去作一下正式的咨询；如果你很幸运地发现这段感情适合你——也适合你的恋人——那么你就可以决定作出承诺了。

好了，开始测试吧——我们希望你能喜欢这本书。

乔·兰波 苏·莫里斯



测试指南

下面是我们对完成测试、打分和讨论测试结果提出的建议。花点时间把这个指南读一遍，可以帮助你弄清整个测试的程序。

完成测试

我们在“引言”中说过，测试是按照我们认为符合逻辑的顺序来安排的，但你也可以按照自己选择的顺序来完成。我们建议你最好私下里独自完成这些测试——不要让你的恋人看着你回答问题。否则，你的恋人会选择和你相同的答案。测试前，尽量不要看“得分和结果分析”，只有这样，测试结果才会准。如果你刚跟恋人吵了一架，就不要做测试（理由显而易见）。或者，如果你觉得自己非常焦虑或沮丧，也不要做测试。如果你要赶时间，就应该等到可以好好做时再做。另一方面，不要在一个问题上花太长时间。请按照你的第一反应来选择。如果遇到跟你的情况不大相关的问题，那就尽量想象在那种情况下，你会怎么做。好了，拿出纸和笔，试试尽你所能地回答每个问题吧。

计算分数

在完成一个测试后，要给你的答案计算分数，让你的恋人也计算他/她的——把结果写在“得分和结果分析”空白处。随后，请查看我们对你的分数作出的分析，以及在每个测试的结尾给你提出的建议。你首先需要弄明白你自己的结果意味着什么。答案没有对错之分。事实上，你们两个人的分数差异比各自的分数更能说明问题。我们建议，一次完成一个测试，在开始另一个测试前，先计算分数并看看我们的建议。



讨论结果

在讨论结果时，需要记住几个原则。不要在吃饭或睡觉时讨论，也尽量不要在你们其中一人刚到家或准备出门时讨论。要尽量保证有充裕的、不受打扰的交谈时间。轮流说，尊重对方。像任何有意义的讨论一样，倾听是十分重要的。你们两个人都需要在不被打断的情况下，把自己的想法说出来。一定不要因为测试结果而重提对方曾经的伤心处。也许，最重要的一点是，不要把对方的话当成是对你的人身攻击。如果刻意回避测试反应出来的问题，测试还有什么意义呢？你们两个人都需要坦诚面对问题。如果你们中的一方或双方都担心对方会生气，就不可能做到诚实。话虽如此，如果你发现恋人就你的测试结果抨击你，不要往心里去！

如果需要改变，需要什么样的改变？

在你们双方都知道对方的测试结果，并倾听了对方的想法之后，你们的目标就是要决定是否需要作出一些改变来改善你们的关系。这些改变可以包括：

改变

更好地理解对方

理解恋人之所以会那么做的原因

行动

先考虑恋人的处境，然后再考虑自己的

问自己：“在此类情况下，他/她通常会怎么做？”





制定两人共同的现实目标，以及各自的现实目标

学会如何为自己的问题承担责任

学会如何清晰地表达自己的问题

学会辨别你的想法是否有益

用“清晰思考”的技巧来改变无益的想法

学会如何自信地寻求帮助

帮助恋人提高他/她的家务智商

检查一下满足你的恋人在性、业余休闲或与家人和朋友在一起时的需要的方式

花时间讨论你们的目标。你们目标一致吗？

如果有什么事让你心烦，是否要说出来，取决于你自己

在说出问题之前，你要明确主要问题，清楚自己想要一个什么样的改变

当你有强烈的情绪反应时，要停下来问自己：“我对这种情形是怎么想的？这种想法有帮助吗？”

问你自己：“在同样的情况下，我会建议朋友怎么做？”

以这样的话开头：“我需要帮助，你可不可以……”

不要指望你的恋人知道需要做什么。给他/她安排一个任务，如果他/她不知道怎么做，你做一下示范

彼此把希望对方在这些情况下怎样做的想法告诉对方，并观察对方对这种想法的感受



学会如何与对方进行协商

倾听恋人的要求，说出你自己的要求，如果不一致，找出折中的方法

如果陷入了困境，就寻求专业帮助

及早解决问题，征求专业人士的意见

记住，本书的目的是弄清楚你们是否做好了向彼此承诺的准备。如果此时出现了问题，那你们双方都需要决定是否能继续维持这段感情。

目 录

引 言 测试指南

- 
- 1 化学反应 / 001
 - 2 你有多了解你的恋人? / 010
 - 3 缺点和全部 / 014
 - 4 你们在一起是不是相得益彰? / 019
 - 5 性 和 谐 / 026
 - 6 性 态 度 / 033
 - 7 承 诺 / 040
 - 8 沟 通 / 047
 - 9 诚 实 / 058
 - 10 共 情 / 068
 - 11 猜 忌 / 076
 - 12 生活目标 / 084
 - 13 期 望 / 089
 - 14 朋友和家人 / 096
 - 15 金 钱 观 / 103
 - 16 这是谁的问题 / 109
 - 17 你如何争吵? / 115
 - 18 家务智商 / 122
 - 19 抚育子女 / 129
 - 20 你有外遇吗 / 135
 - 21 关键时刻 / 141

1 化学反应

恋爱过程中，大脑中的多巴胺犹如丘比特之箭，让恋人们享受到了情爱的欢愉，激发了他们对异性的浓烈情感，这也就是人们平常所说的“化学反应”。你和恋人之间有多少化学反应？来做这个测试，它可以帮助你得到答案。请记录你的答案！

1. 当你在一群人当中看到你的恋人时，你：

- a) 发现自己喜欢每一个人，除了他/她。
- b) 奇怪自己怎么这么幸运。
- c) 认为你的恋人跟其他人一样，没什么特别。
- d) 希望你们两个能独自相处。

2. 你如何描述第一次与恋人接吻时的感觉？

- a) 像躺在一张舒适的沙发上。
- b) 让我想起了忘了给妈妈寄生日贺卡。
- c) 感觉我的身体要爆炸了。
- d) 感觉我在自由落体。



3. 如果你不在恋人身边，想象他/她在抚摸你，你会：

- a) 发现这很难想象。
- b) 希望他/她现在就在你身边。
- c) 非常享受这种想象，几乎就跟他/她在身边一样好。
- d) 庆幸他/她不在你身边。

4. 当你们一同开车去往某个地方时，你们会：

- a) 想办法互相抚摸。
- b) 打开音乐，沉浸在自己的思绪中。
- c) 心想不知有没有时间停在路边。
- d) 争论如何驾驶。

5. 当你凝视恋人的眼睛时，你会：

- a) 觉得很安逸。
- b) 想着晚餐吃什么。
- c) 想起了他/她做过的每一件讨厌的事情。
- d) 想起了你第一次见到他/她的时候。

6. 恋人的微笑使你想起：

- a) 他/她越来越像他/她的母亲或父亲。
- b) 还有一小时，你们就可以单独待在一起了。
- c) 自己多么爱他/她啊。
- d) 你对他/她不满的某件事。



7. 当你的恋人走进你在那个房间时，你：

- a) 会立刻感觉到他/她的存在。
- b) 几乎注意不到他/她。
- c) 欣赏他/她，觉得他/她长得真好看。
- d) 希望他/她离开。

8. 相比较你上一段感情的化学反应而言，这次化学反应？

- a) 强烈得多。
- b) 一样强烈。
- c) 很难说。
- d) 很弱。

得分和结果分析

- | | | | | |
|---|------|------|------|------|
| 1 | a) 0 | b) 2 | c) 1 | d) 3 |
| 2 | a) 1 | b) 0 | c) 3 | d) 2 |
| 3 | a) 1 | b) 3 | c) 2 | d) 0 |
| 4 | a) 2 | b) 1 | c) 3 | d) 0 |
| 5 | a) 2 | b) 1 | c) 0 | d) 3 |
| 6 | a) 0 | b) 3 | c) 2 | d) 1 |
| 7 | a) 3 | b) 1 | c) 2 | d) 0 |
| 8 | a) 3 | b) 2 | c) 1 | d) 0 |

恋人1总分： /24

恋人2总分： /24



0 - 8 ➡ 没多少化学反应

很奇怪你们两个居然会在一起。看起来，你们之间没多少化学反应。有过吗？

9 - 16 ➡ 有一定化学反应

你们之间似乎有一定程度的化学反应。但是，够吗？

17 - 24 ➡ 化学反应强烈

显然，你们之间早已擦出了爱情的火花。这是个好的开始！

化学反应可能最好定义为一种由生理和性能量驱使的与生俱来的感觉，是“动物磁力”的一种形式。你强烈地感觉到另一个人的存在，在你们之间有一种不可思议的能量。大多数人能直觉出自己是否有化学反应。

化学反应远远不只是肉欲或性。事实上，你们并不一定要通过性行为来知道你们两个人之间是否有化学反应，但你们确实需要在现实生活中见面才能知道。这也是为什么判断不出你和某个在网上遇到的人之间是否有化学反应的原因。在你们见面之后，你有可能会失望。



化学反应是“新爱气泡”的重要组成部分。“新爱气泡”这个词，用来形容两个人初陷爱河时对彼此的感受。享受“新爱气泡”时，两个人就好像被包裹在漫无目的漂浮在空中的气泡里一样。两人对新的恋人不仅有一种生理上的渴望，而且还有种情感的渴望。

在“新爱气泡”中，生理和情感的渴望都异常强烈。着了魔一般的想与对方在一起，使你忘却全世界。我们相信这正是气泡的目的——保护正在发展中的感情不受日常生活的压力。一旦感情足够稳固，可以接受现实的考验了，那时，气泡就会破裂。

不幸的是，如果化学反应不存在，它是不可能生造出来的，哪怕那个人有着你期待的其他所有优秀品质，你也不可能使化学反应“产生”。你无法“用意志迫使”化学反应产生，或者希望某一天你能感觉到这种化学反应。它是在你们的爱情一开始时就一直存在的。随着时间的推移，你们之间的化学反应会时起时伏，但如果它一开始就存在的话，那么你们就已经在一条正确的轨道上了。

“气泡”及其组成

- ◇ 化学反应
- ◇ 强烈渴望
- ◇ 忘却世界
- ◇ 全新的性
- ◇ 着魔

爱情是幻想战胜理智。

——H.L.门肯



杰克VS麦克

(♀, 36岁)

我最喜欢的约会故事是我怎么遇到“杰克”的。我刚开始参加工作那会儿，每天要有两次经过一座桥。那座桥当时还在建设中，只开放一条行车道，所以，车行十分缓慢。有一天，我注意到了一个很帅的建筑工人，当时，他正好也看着我。后来，每回过桥，如果他在，他似乎总是在我经过时盯着我看，有时我们会四目相接。这样几次之后，我开始冲他微笑，他也会回以灿烂的微笑。这样过了一段时间后，我们开始互相挥手打招呼了。过桥的三秒钟，成为当时的我一天中最开心的时刻。有一次，下班后，我经过大桥时，又看到了他。别的工人那时都已经下班了，只有他还留在那儿。我们依旧像往常一样，互相向对方挥了挥手。几分钟后，我注意到他的汽车跟我只有两个车位的距离。我在家附近转了弯，他也跟着转了。最后，我把车停在路边，摇下车窗。他

