



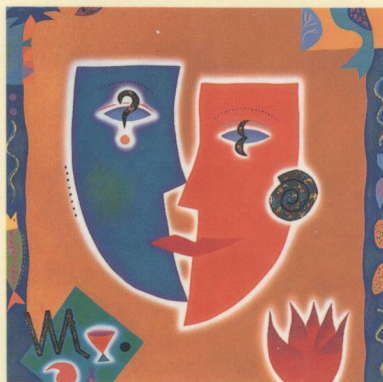
個人風格 趣味心理學

了解自己明天會更好

趣味心理學 2

◎ 早日規劃未來，實現夢想的40項個人風格測驗。

◎ 運用雙手及心靈，幫助你透視自己、更了解自己，進入快樂的自我探索之旅。



瓊妮·金喬／著

王明華／譯

個人風格趣味心理學

作者／瓊妮・金喬

譯者／王明華

編輯／黃敏華、羅煥耿、賴如雅
美編／陳麗真

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九三年四月

五刷／一九九五年十一月

定價／一七〇元

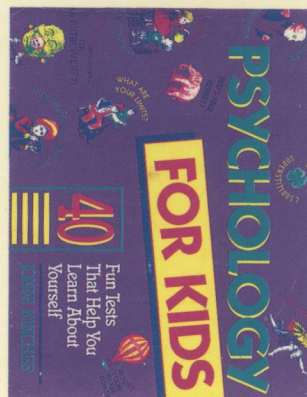
※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

原書：PSYCHOLOGY
FOR KIDS

ISBN 0-915793-23-7



•本書經由博達著作權
代理有限公司代理授權
國際中文版獨家發行

現代的・實用的・智慧的

生活大學・心理叢學／109

個人風格

趣味心理學

國際中文版獨家授權

瓊妮・金喬／著

王明華／譯

Copyright©1990 by Jonni L. Kincher

©1993, Chinese translation copyright by

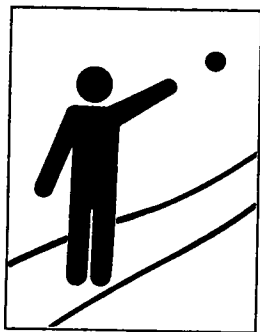
Shy Mau Publishing Company

Published by arrangement with Singer Media Corporation

in association with Bardon-Chinese Media Agency

All Rights Reserved

引言



心理學研究人類的思想、感情與行為；一般人對它獨特的方式及術語常覺得神秘而複雜，因此也感到好奇。人們可能會認為，「如果別人了解我，就可能利用我的弱點來控制我。」

如果我們換另一個角度，也可以說：「如果我了解自己，就更能選擇自己的方向，掌握自己的人生。」了解自己，才能掌握自己，這就是本書的主題。

本書是一種自我探索的過程，幫助你了解自己；主要的對象是十歲以上的青少年；對於所有想要更了解自己人，也是實用有趣的參考資料。

作者瓊妮·金喬帶領我們進入自我探索的旅程；她不斷地鼓勵我們的思想，並刺激我們想要對自己了解更多的欲望。她並沒有在過程中指揮或控制我們；要去哪裡，或是到達目的地時有什麼發現，或應對之道。你的發現可能不會有什麼作用，也可能讓自己

有很大的改變。最終的目標不是改變，而是一種單純的快樂——認識自己：我是誰，為什麼是現在這種樣子。

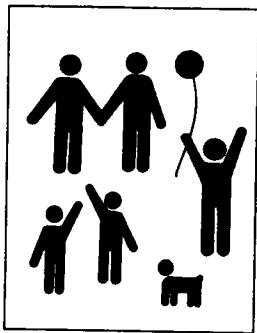
當我們分享彼此的了解與領悟，就更能欣賞自己，也同時欣賞別人；畢竟，如果我們自己是這麼有趣，別人可能也不錯呀！

本書讓心理學發揮最大的作用：進入孩子們的雙手與心靈；因為他們自然的好奇心及求知慾，特別適合這趟自我探索之旅。

——加州臨床心理學家 湯瑪斯·依利特博士 (Thomas Elliott, Ph.D.)

序言

人們大多不喜歡作測驗，你可能也是如此；但本書中的測驗不一樣，它們非常有趣，就像在玩遊戲。從遊戲中告訴你與自己有關的事實，這些事實對你非常重要，也很有幫助，甚至會使你大吃一驚！



本書中的測驗有一個特別的名字，稱為 PSI(Personal Style Inventories)，即個人風格探索，讓你了解自己的風格。所謂的「個人風格」，並不是指服裝或髮型。在本書及其他有關心理學的書籍中，個人風格都是指一個人的態度、意見、信仰、習慣、選擇、記憶、思想、感情與能力。你的個性外向或內向？樂觀或悲觀？你具有創意嗎？你是天才嗎？你是右腦型或左腦型？你使用哪些肢體語言？你的第六感靈驗嗎？你可以從這些問題的答案中，找出個人風格的線索。本書將幫助你找到答案。

了解你的個人風格，有助於了解你自己。

有很多人根本不了解自己。他們不了解自己做的事情，自己說的話，甚至自己在想些什麼。他們可能會滔滔不絕地告訴你有關他們的父母、兄弟姐妹或朋友的事情，但是一說到自己，立刻就啞口無言！

當你了解自己，就能真實地面對自己；你可以作出適合自己的決定，為今天、明天及整個人生訂出計畫。如果別人建議一些不適合你的計畫，例如，參加某個俱樂部或從事某項行業，你就會知道那些並不適合你。

許多人聽任別人的擺佈，讓別人決定他們該做什麼，該想什麼，有時候和他們個人的風格完全背道而馳。有些醫生想要當藝術家，有些藝術家想當水電工，有些水電工渴望當太空人，有些太空人嚮往農人的生活，問題就發生了。重點是：如果你的一生都在違背你的個人風格，你可能不會非常快樂。

了解自己——了解你的個人風格，能幫助你選擇自己的方向，規劃未來，為自己作決定，實現你的夢想。

本書中許多PSI是根據專家所使用的測驗，也有些是專為青少年所設計。很多孩子利用本書中的PSI而更了解自己。學校裡的測驗或考試，幫助你學習科學、數學、語文等知識；而PSI則幫助你了解自己。

PSI也不是性向測驗：性向測驗幫助你了解自己能做些什麼：PSI則幫助你了解自己喜歡做些什麼。你可以利用 PSI 配合其他各種測驗，共同為自己的人生作決定。例如，你由學校的成績及性向測驗知道自己擅長數學，所以你準備在電腦界謀識：PSI告訴你適合和一大群人共事，所以你決定到大公司工作，不考慮小規模的公司。

PSI還有另外一項特點：沒有人會因為你的 PSI 而批評你，或是說你不能修某一門學科，上某一所大學，或選擇某一項行業。有些測驗關上門：PSI只會開門，它們是我探索的工具。PSI最大的優點是，沒有錯誤的答案!!你絕對不會考不及格!!

♣如何作PSI測驗

每一項 PSI 都有各自的說明及計分方式，在作測驗之前先仔細看完說明的部分。

- ◆儘量誠實作答。
- ◆寫下你腦中出現的第一個答案。
- ◆用鉛筆作答。如果你的朋友也想要嘗試 PSI，或是幾年以後你想要再作一次 PSI，都可以重複使用。
- ◆你可以按照順序作 PSI，或選擇作：自己單獨進行，或和朋友、家人、同學一起作

；全部作完，或是只作某一部分。你可以隨心所欲地利用這本書。

◆在你作完一種 PSI 之後，想想看如果在兩三年以前，你的答案會有什麼不同；兩三年以後又會有哪些不同。這帶給你哪些關於你個人風格的訊息？不斷地改變，或者始終不變？

◆在第253頁到第261頁是計分表。在作完所有的 PSI (或所有你想作的部分) 之後填好，可以讓你對自己的個人風格有更清楚的認識。

◆不要擔心或害怕你可能會揭開某些關於自己，而使你大吃一驚的事實。如果你感到不安，可以找一個你信任的人談一談。

♣ 五項關於任何測驗(包括 PSI)的重要提示

1. 沒有一項測驗是完美的。所有的測驗都是由人們所設計出來的，而人們都會犯錯。即使非常正式的測驗，也都會有「問題試題」。

2. 如果有一項測驗告訴你某種關於你自己的訊息，而你知道那並不正確，那麼該項測驗可能有錯，而不是你不對!!

3. 作任何測驗時的態度都會影響你的答案。作這些 PSI 測驗最好的時機是你覺得「最

像自己」的時候——不是太快樂，太悲傷，太興奮，或是不耐煩。在你覺得不舒服或非常疲倦時，不要勉強作任何測驗。

4. 幾乎每項測驗都會有你不同意或不以為然的答案，不必在意，只要盡力作答即可。

5. 不同的人對於測驗的問題可能會有不同的解釋，每個人的想法都是值得肯定的，包括你的想法。

祝你好運，並祝你愉快地認識自己！

瓊妮·金喬 一九九〇年九月

給家長及老師們的話

本書中的 PSI 測驗是根據心理學的理論及研究而設計，但不一定具有統計上的意義，也不一定符合「正式」心理測驗的有效性。正式的心理測驗必須花費許多時間加以研究、統計資料並分析求證。我們的 PSI 曾經在課堂上由孩子們做「實地演練」，但其結果並不代表孩子們的能力、態度、情緒及信仰的最終判定。PSI 的目的非常單純：激勵並加強自我探索的過程，那是每個孩子的權利。我們把 PSI 設計得活潑有趣，讓孩子們愉快地認識自己！！

不論是孩子主動要求，或收到這本書作為禮物，孩子們都可以自由選擇在任何時間，或依何種順序作這些 PSI。（那就是所謂的自我探索。）老師們也可以在課堂上利用這些 PSI，在某些特定的日子安排某項 PSI，效果特別好。以下是提供給老師及家長們的建議：

- ◆ PSI # 40 你能預知未來嗎？——適用於一個新的年度開始。
- ◆ PSI # 17 設定優先目標——也適用於新的年度開始。

◆ PSI # 36 你迷信嗎？——適合每一個十三號星期五。

◆ PSI # 1 你樂觀或悲觀？——適合初春時分。

◆ PSI # 8 你有幾種個性？——可以在萬聖節使用。

◆ PSI # 15 情食物——適合感恩節。

◆ PSI # 14 情音樂——適合寒假之前。

在作這些PSI，有些孩子們可能會發現一些令他們驚訝或擔心的事實。如果你的孩子或學生來找你，問一個似乎是來自PSI的問題，請你慎重處理。

看看孩子們所完成的PSI，並要求看看他們的答案。（如果他們不願意就不要勉強。）任何時候都對事不對人，讓孩子相信他們沒有什麼不對，必要時請教其他的專家。

建議孩子們再多看幾遍造成不安的PSI，或是看一些有關的書籍或文章。引導孩子們閱讀，並且隨時傾聽與懇談。通常孩子們真正的需要就是這些。

目錄

引言.....	3
序言.....	5
給家長及老師們的話.....	10

▼你的態度

PSI # 1 ♣ 你樂觀或悲觀？.....	18
PSI # 2 ♣ 你內向或外向？.....	27
PSI # 3 ♣ 選擇你的超能力.....	32
PSI # 4 ♣ 你有成見嗎？.....	37
PSI # 5 ♣ 你的極限在哪裡？.....	42
PSI # 6 ♣ 激發你的腦力.....	47
PSI # 7 ♣ 你看見什麼？.....	52

▼你的情緒

PSI # 8	♣ 你有幾種個性	60
PSI # 9	♣ 拇指理論	64
PSI # 10	♣ 你的體型如何?	67
PSI # 11	♣ 塗鴉的意義	70
PSI # 12	♣ 簽名透露哪些訊息?	81
PSI # 13	♣ 個性的顏色	88
PSI # 14	♣ 心情音樂	95
PSI # 15	♣ 心情食物	100

▼你的社交風格

PSI # 16	♣ 為什麼你會這樣做?	112
----------	-------------------	-----