

白金珍藏版

女人一定要做的 100道



黎娜 主编

心理测试

全世界最流行、所有优秀女性都在做的100道心理测试

要想真正地读懂自己，了解他人，心理测试是最佳的选择。全世界最流行、最实用的100道心理测试，解密女人最真实的世界，探索女人最心动的感觉，发现女人最耀眼的光芒，挖掘女人最深刻的潜质，给你未卜先知的魔力，成就幸福人生。

华文出版社

女人一定要做的 100道



黎娜 主编

心理测试

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人一定要做的 100 道心理测试 / 黎娜主编. —北京: 华文出版社,
2009.6

ISBN 978-7-5075-2719-3

I. 女… II. 黎… III. 女性—心理测验—通俗读物 IV. B841.7-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 098756 号

书 名: 女人一定要做的 100 道心理测试

标准书号: ISBN 978-7-5075-2719-3

作 者: 黎 娜 主编

责任编辑: 杜海泓

封面设计: 李卫锋

文字编辑: 黎 娜

美术编辑: 李丹丹

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京市中印联印务有限公司

720mm × 980mm 1/16 开本 23 印张 178 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

P R E F A C E 前言

每个女人都希望自己是世界上最幸运的公主，优雅、高贵，得到甜蜜的爱情；每个女人都希望自己美貌与智慧并存，以自己的聪明才智创造出辉煌的事业和令人艳羡的财富……相比男人的豁达和洒脱，女人也一样拥有成功的资本。那么，你发现自身独特的优点了吗？情感的起伏，两性的困惑，归宿的迷茫，使身处生活、事业、感情旋涡中的女人几多彷徨，几多疑虑。要想真正地读懂自己，了解他人，心理测试是你的最佳选择，它是一把解开你心中疑惑的钥匙，它能够帮助你发现一个全新的自我，找到心灵迷宫的出口，拥有一片更加广阔的天空。

心理测试在专业领域被称为心理测量，是心理学研究的一项重要方法，其编制过程有一套科学的标准，结果有严格客观的解释。心理测试的实质是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。它是具有效度和信用度的评估，符合严格的统计学原理。心理测试有助于了解自我，我们每个人都有了解自己的心理需要，不管心理测试的结果是什么，都能在不同程度上促进我们对自我的认识，帮助我们认识到自己的个性和才干。同时，心理测试还可以提供心理安慰。我们每个人都渴望与内心深处的自己倾诉交流，而那一道道丰富细腻、有理又有情趣的心理测试题，会让我们感觉好像有人走进我们的心里，在细细询问和呵护着我们的精神世界。实际上，心理测试是一种弥补自身缺点的好方法，明智的人在利用心理测试的时候总是试图从中追寻到自己生活和工作的影子，以此真正地了解自己、认知自己，为以后的人生积累必要的资本。

本书所选的100道心理测试题均出自世界权威机构和心理学专家的多年研究成果，内容全面、分析透彻、数据准确、结果客观，涉及性格测试、情商测试、社交能力测试、魅力指数测试等。其中，性格测试能帮助你真正了解自己的优点和缺点，明确自己的思维和行为风格，解决心理困惑和人生难题，找到适合自己的人生方向；情商测试能帮助你正确认知自我，学会控制自己的情绪，保持积极的心态，收获甜蜜的爱情，享受幸福的婚姻生活；社交能力测试能让你学会如何一眼把人看透，正确地与各种人交往，并建立良好的人脉，拥有广阔的社会资源，使自己的人生和事业更加顺利；魅力指数测试能帮助你发现自身独特的优势，培养高雅的修养和品位，从平凡女人变成贵族天后。本书采用休闲的笔触、幽默的语言，让每个测试变得专业而不枯燥，实用而不乏味，是地地道道的趣味小品性读物。阅读本书时，你就像进行了一次有趣的心灵之旅，是放松心情的极好休闲方式。

这是一本适合所有希望拥有阳光生活的女性阅读的书，解密女人最真实的世界，探索女人最心动的感觉，发现女人最耀眼的光芒，挖掘女人最深刻的潜质，给你未卜先知的魔力，帮你找到生活、事业、爱情的攻略法，成就幸福人生。

CONTENTS 目录

第一章

破译你的性格密码 /1

- | | |
|------------------|----|
| 01. 你是一个成熟的女人吗 | 1 |
| 02. 你的心理年龄有多大 | 6 |
| 03. 寻找自己身上的缺点 | 8 |
| 04. 你是一个迷恋过去的女人吗 | 12 |
| 05. 你在哪方面最输不起 | 18 |
| 06. 你的优点在哪里 | 20 |
| 07. 你是哪种风格的女人 | 22 |
| 08. 你是一个双重性格的女人吗 | 30 |
| 09. 你的内在血型是什么 | 34 |
| 10. 你是一个乐观的女人吗 | 37 |
| 11. 你有自恋的倾向吗 | 39 |

第二章

关注你的情绪与社交心理 /43

- | | |
|---------------|----|
| 12. 你属于哪种情绪类型 | 43 |
| 13. 你的情绪健康吗 | 50 |
| 14. 你有抑郁症倾向吗 | 53 |

- | | |
|------------------|----|
| 15. 你总是带有敌对情绪吗 | 56 |
| 16. 你容易产生羞怯情绪吗 | 60 |
| 17. 你有焦虑情绪吗 | 64 |
| 18. 你高度敏感吗 | 66 |
| 19. 与人交往, 你属于哪类人 | 69 |
| 20. 你的公关能力如何 | 71 |
| 21. 你的人缘怎么样 | 74 |
| 22. 你具备圆熟的社交技巧吗 | 79 |
| 23. 你是活跃的社交明星吗 | 81 |

第三章

测试你的智商与“职商” / 85

- | | |
|-----------------|-----|
| 24. 看看你的 IQ 有多高 | 85 |
| 25. 你有很高的创造力吗 | 92 |
| 26. 你的记忆能力如何 | 97 |
| 27. 挑战你的想象力 | 101 |
| 28. 你的大脑工作能力如何 | 106 |
| 29. 你适合什么样的职业 | 112 |
| 30. 你跳槽的时机到了吗 | 115 |
| 31. 你将会被公司淘汰吗 | 120 |
| 32. 你的执行力如何 | 123 |
| 33. 你的工作态度合格吗 | 125 |
| 34. 你能抓住升迁的机会吗 | 127 |

35. 你从事什么职业容易发财

131

第四章

洞悉你的管理能力 / 133

36. 你是一个什么样的管理者

133

37. 你是个知人善任的管理者吗

135

38. 你渴望成为一名领导者吗

140

39. 你具备做领导的潜质吗

142

40. 你适合从事管理工作吗

145

41. 你是否具有决策力

152

42. 你具备亲和力吗

156

43. 你具备识人能力吗

159

44. 你拥有管人的艺术吗

163

45. 你的说服力有多强

168

46. 你是理财高手吗

170

47. 你有成为亿万富翁的潜质吗

174

第五章

你的成功系数有多大 / 177

48. 你找到自己成功的方向了吗

177

49. 你是否掌握了成功的密码

180

50. 你的成功动机有多强

183

51. 你的成功指数有多高

185

- | | |
|-----------------|-----|
| 52. 你是一个事业型的女人吗 | 189 |
| 53. 何时为你的最佳创业时机 | 196 |
| 54. 你能做到多成功 | 198 |
| 55. 你会取得多大的成就 | 200 |
| 56. 你会如何面对失败 | 203 |
| 57. 你能转败为胜吗 | 205 |
| 58. 你的发财梦切合实际吗 | 206 |
| 59. 你未来的财富看涨指数 | 209 |
| 60. 是什么阻碍你发财致富 | 210 |

第六章

生存能力自我检测 / 213

- | | |
|-----------------|-----|
| 61. 你的心理适应能力如何 | 213 |
| 62. 你的社会适应能力如何 | 218 |
| 63. 你的生存技能如何 | 221 |
| 64. 你有很强的应变能力吗 | 226 |
| 65. 你的竞争意识如何 | 230 |
| 66. 你有坚强的意志力吗 | 233 |
| 67. 你的危机意识有多强 | 236 |
| 68. 你处理问题的能力如何 | 238 |
| 69. 你与社会的共鸣能力如何 | 241 |
| 70. 你处理困难的能力如何 | 248 |
| 71. 你能够很好地处理压力吗 | 252 |

- 72. 你的承受压力指数有多高 259
- 73. 你有忍辱负重的承受力吗 263
- 74. 你会如何应对尴尬 270

第七章

魅力与健康指数自测 /273

- 75. 你是哪种气质类型的人 273
- 76. 你对别人是否具有影响力 279
- 77. 你会给人怎样的第一印象 284
- 78. 你的自我形象如何 288
- 79. 你对自己的美丽够自信吗 292
- 80. 你对异性是否具备吸引力 294
- 81. 你的生活方式健康吗 296
- 82. 你的膳食是否合理 300
- 83. 你的身体够健壮吗 303
- 84. 你的心理衰老了吗 304
- 85. 你处于亚健康状态吗 307
- 86. 你的睡眠还好吗 309
- 87. 你是否面临肥胖危机 312

第八章

爱情、婚姻全方位测试 /315

- 88. 你属于哪种恋爱风格 315

89. 你会爱上哪一种人	318
90. 你们是天生的一对吗	320
91. 你恋爱的致命弱点是什么	327
92. 你适合哪种婚姻模式	328
93. 你对婚姻伴侣的要求是什么	334
94. 你是合格的另一半吗	336
95. 打开性之门的钥匙	339
96. 你心中的婚姻与性的关系如何	341
97. 你的性生活质量需要提高吗	343
98. 你的性幻想程度如何	347
99. 女性自测性功能障碍	350
100. 你现在“性福”吗	352

第一章

破译你的性格密码

01

你是一个成熟的女人吗



测试导语

人生经验丰富的女人通常是一个个性成熟的人。这样的人做任何事情都对自己充满信心，相信自己的能力和思想，善于运用自己的知识和学问。在工作中，她能冷静地面对一切，哪怕遇到再大的挫折她也不会自暴自弃。她重视与同事的关系。她有自己独特的见解，追求一个理智、永久、实际的生活原则，而不是由假想、偏见、迷信所形成的生活原则。

本测试共10题，题后有选项，请你从中选择一个和自己实际情况最符合的答案。



测试开始

1 别人喜欢我的程度是：

- A. 某些人很喜欢我，另一些人一点也不喜欢我
- B. 一般人都有点喜欢我，但都不以我为知己
- C. 谁也不喜欢我
- D. 大多数人都在一定程度上喜欢我
- E. 我不了解别人的看法

2 在与别人的交往中，我通常是：

- A. 喜欢故意引起别人对自己的注意
- B. 希望别人注意我，但不想明显地表现出来
- C. 喜欢别人注意我，但并不刻意去追求这一点
- D. 不喜欢别人注意我
- E. 对于是否会引人注意，我从不不在乎

3 我认为对待社会生活环境的正确态度是：

- A. 使自己适应周围的社会生活环境
- B. 尽量利用生活环境中的有利因素发展自己
- C. 改造生活环境中的不良因素，使生活环境变好
- D. 遇到不良的社会生活环境，就下决心脱离这个环境，争取调到好的地方去
- E. 不管生活环境如何，我都要努力奋斗，无愧于自己的一生

4 在工作或学习中遇到困难时，我经常是：

- A. 向比我懂得多的任何人请教
- B. 只向我的亲密朋友请教
- C. 我总是尽自己的最大努力去独立解决，实在不行，才去请求别人的帮助
- D. 我只是咬紧牙关，不请求别人来帮助

E. 我没发现可以请教的人

5 如果在比赛中我输了，我通常的做法是：

- A. 找出输的原因，提高技术，争取下次赢
- B. 对获得胜利的一方表示钦佩
- C. 认为对方没什么了不起的，在别的方面自己比对方强
- D. 认为胜败是很正常的事情，很快就忘记了
- E. 认为对方这次赢的原因是运气好，如果自己运气好的话就会赢对方

6 在一般情况下，与我意见不相同的人都是：

- A. 想法怪僻、难以理解的人
- B. 没什么文化知识修养的人
- C. 有相当理由坚持自己看法的人
- D. 生活阅历和我不同的人
- E. 素养比我丰富的人

7 我对算命的看法是：

- A. 我发现算命能了解过去和未来，而且很准
- B. 算命人多数是骗子
- C. 我不清楚算命到底是胡说，还是确有道理
- D. 我不相信算命能测出人的过去和未来
- E. 尽管我知道算命是迷信，但还是时常一试

8 当生活中遇到重大挫折时，我便会感到：

- A. 这辈子算完了
- B. 也许能在其他方面获得成功
- C. 不甘心失败，决心不惜付出任何代价，一定要实现自己的愿望
- D. 没什么大不了的，我可以调整自己的计划或目标
- E. 自己本来就不应当抱有这样高的期望或抱负

9 我对待争论的态度是：

- A. 随时准备进行激烈争论
- B. 只对自己感兴趣的问题才争论
- C. 我很少与人争论，喜欢自己独立思考各种观点的利弊
- D. 我不喜欢争论，尽量避免之
- E. 无所谓

10 受到别人指责时，我通常的反应是：

- A. 分析别人为什么指责我，找出自己在哪些地方有错
- B. 保持沉默，毫不在意，将一切指责置之脑后
- C. 反击对方的指责
- D. 尽量照别人的意思去做
- E. 如果我认为自己是正确的，就为自己辩护



评分标准

题号 \ 选项 得分	A	B	C	D	E
1	0	+ 2	- 3	+ 8	- 2
2	- 2	0	+ 8	+ 3	+ 4
3	0	+ 4	+ 8	- 4	+ 6
4	+ 8	0	+ 4	- 2	- 4
5	+ 8	0	- 3	+ 4	- 4
6	- 3	- 2	+ 8	+ 4	0
7	- 5	+ 3	- 2	+ 10	0
8	- 4	+ 10	0	+ 5	- 3
9	- 4	+ 8	0	- 2	+ 3
10	+ 8	3	4	0	+ 4

把每一题的得分加起来，再对照后面的测试结果。



测试结果

0分以下：你还十分幼稚，处理社会生活问题仍不成熟。你喜欢单凭个人的直觉和一时的感情行事，好冲动、不识大体；或者走向另一个极端，即遇事畏畏缩缩，不敢出头露面，孤独而自卑。你容易得罪人，也容易被别人欺骗，在社会生活中处处碰壁，无法实现自己的理想和目标。这与现代社会生活的要求很不适应，你必须设法使自己尽快地成熟起来。

0~30分：你的个性还不够成熟，你还不善于处理社会生活中的各种问题和矛盾，不善于观察影响问题的各种因素，不能准确地预见自己行为的结果，还不能很好地适应复杂的社会生活。

31~60分：你的个性成熟度属中等水平，你对人生的一些事情把握、处理得比较适当，而对另一些事情还没有把握，以致束手无策或处理不当。你的个性具有两重性：一半老练，另一半幼稚，你还需要在社会生活中慢慢历练。

60分以上：你是个很成熟老练的女人。在社会生活中能够游刃有余、处事泰然。知道怎样妥善地处理自己所遇到的各种问题。处理问题时，能够准确地判断，哪种方式是有效的，哪些方式会造成不良后果，从而选择一种最佳的处理方案。



心理视点

个性成熟的女人大多有丰富的经历，有大量失败和成功的经验可供借鉴。但是个性成熟的程度不一定是与人的年龄成正比的。所以判断一个女人的个性是否成熟以及成熟的程度，关键是看其处理事情的态度、能力，对社会的适应能力和自控能力。



02

你的心理年龄有多大



测试导语

人的心理年龄与其实际年龄并不总是一致的。有的女人年纪轻轻，心态却十分保守，一副老气横秋的样子；有的女人虽已近知天命之年，却总是充满朝气，心态积极乐观，性格开朗。

不妨测试一下你的心理年龄。每道题有3种答案：是、否、中间。选择适合你的答案。



测试开始

1. 下决心做某事后便立刻去做。
2. 往往凭经验办事。
3. 对任何事情都有探索精神。
4. 说话慢而且啰唆。
5. 健忘。
6. 怕烦心，怕做事，不想活动。
7. 喜欢计较小事。
8. 喜欢参加各种活动。
9. 日益固执起来。
10. 对什么事情都有好奇心。
11. 有强烈的生活追求。
12. 难以控制感情。