

第一部分

# 性格测试



# 性格测试之一

这一部分包括 20套试题，用来评估个性的不同方面，包括你的创造力和感知能力。

在前 18 套试题中，包括下面所列举的三种不同类型的调查问卷。每套试题中，向读者提出了与个性的某些方面相关的陈述或问题，并且要求读者根据每套试题开头的提示给予回答：

1. 回答分为 1-5 级，5 表示最适合于你，1 表示最不适合于你。
2. 根据问题或陈述后提供的三个选项，从中选出一个最适合你的答案。
3. 对四条陈述依次进行排序，其中 1 表示最适合你的个性，4 表示最不适合。

完成这些试题的要求是：尽可能如实地回答问题，换言之，为确保获得最准确的评价，要始终对自己诚实。

没有正确或者错误的答案，而且完成每套试题都没有时间限制。

# 你能够很好地处理压力吗？

1. 成功对你有多重要？
  - a) 相当重要
  - b) 非常重要
  - c) 关于这个问题，我没有过多考虑
2. 由于工作太紧张，你中间需要休息几次？
  - a) 两次或更少
  - b) 两次以上
  - c) 不休息
3. 你是否认为自己是那种在危急时刻，别人会把你当做能够保持头脑冷静的人？
  - a) 有时是，但经常是那种虽然能够保持头脑冷静，却不能把握局面的人
  - b) 不会
  - c) 是的，我认为别人就是这样看我的
4. 当你在办公室忙碌了一整天之后，你认为下面哪一种方法对于缓解紧张和放松最有益？
  - a) 在我特别喜爱的扶椅上睡上一两个小时
  - b) 喝一杯威士忌或其他白酒
  - c) 吃一大块巧克力
5. 设定工作期限是否会给你增加动力？
  - a) 不会 但在最后期限之前完成工作是我们每个人都必须面对的
  - b) 不会，我不喜欢在在工作中设置最后期限，我喜欢按自己的步调工作

- c) 是的，我认为我可以在压力下干得很好
6. 你是否认为与 40 年前相比，现代生活带来了更多的压力？
- a) 可能
  - b) 是的
  - c) 没有
7. 由于出现家庭问题，周末突然让你照料你表兄家的三个顽皮的孩子。你会有什么感想？
- a) 我会感到担心
  - b) 一想到这事我就感到恐惧，我可能会想办法逃脱这份差事
  - c) 我会迎接挑战
8. 你是否曾经由于压力感而破坏东西？
- a) 没有真正去破坏什么东西，尽管我偶尔会做使劲放电话机之类的事情
  - b) 是的
  - c) 没有
9. 你是否发现，有时有些鸡毛蒜皮的事情会烦扰你？
- a) 是的，有时会
  - b) 经常会
  - c) 很少或从来没有
10. 你对于必须去掌握新技术有什么感受？
- a) 不太关心，如果由于工作原因必须去学习新技术，我才会把它当做一个重要的事情来处理
  - b) 我多少会有些担心
  - c) 我对这很感兴趣，很愿意接受新技术
11. 对你而言，你认为周末的主要目的是什么？
- a) 我有更多的时间与家人及朋友待在一起

- b)我可以不用像工作日那样必须努力工作，但是，我不能从中完全解放出来
- c) 我的身心可以得到一次完全的放松

12. 当你正在装修房子 或者你手头上有其他的事情需要处理 你会有什么感受？

- a) 我不会感到特别烦恼，因为事情总是要做的
- b) 在事情完成之前多少会有些着急，尤其当这些事情影响我的日常安排时
- c) 很高兴，有时会对正在做的事情感到很兴奋

13. 你有没有可以完全信任的朋友，在你消沉的时候可以和他们聊天？

- a) 可能有
- b) 没有
- c) 有

14. 你是否认为现代社会比从前任何时候都更具竞争性？

- a) 我认为现代社会比上一代竞争性可能要高一些
- b) 是的，的确如此
- c) 并不比从前更具竞争性

15. 你是否与其他人讨论过你的感觉？

- a) 偶尔
- b) 很少或从不
- c) 经常

16. 你是否认为应当给自己施加压力更努力工作？

- a) 有时
- b) 是的，这是取得成功的最好办法
- c) 没有，人生短暂，应及时行乐

17. 你对同时处理好多件事情有什么感受？
- a) 不会烦扰我
  - b) 我更喜欢只做一件事情
  - c) 我更喜欢同时处理多件事情
18. 当你犯错误或者当事情没有按照你预期的计划发展时，你生气或者心烦的次数很多吗？
- a) 和大多数人一样，偶尔也会
  - b) 可能会比一般人多一些
  - c) 可能比一般人要少
19. 你是否为了缓解紧张而服用某些药物？
- a) 偶尔
  - b) 经常
  - c) 从不
20. 你是否曾经因为自己挚爱的亲人去世或生病而影响健康？
- a) 没有，但将来也许会，我不太清楚
  - b) 是的
  - c) 不会，我能够处理好，尽管和大多数人一样，我会感到痛苦和悲伤，但不会损害我的健康
21. 你是否因为要参加考试的压力而感到紧张
- a) 我可能会因为要参加考试而感到紧张，但不会比一般人更严重
  - b) 是的
  - c) 没有
22. 你对于采用诸如针刺疗法这样的辅助治疗措施来缓解紧张有什么看法？
- a) 不能肯定，也许在必要的时候我也会用的

b) 我不会考虑这种措施

c) 这会很有用

23. 你是否因为要洗餐具或者给草坪除草这样的家务事而紧张？

a) 尽管这些事情有时很烦人，但我不会紧张

b) 是的

c) 不会

24. 你很容易完全地自我解脱，将所有的事情都抛诸脑后，完全放松吗？

a) 有些事情很容易放开，有些事情则比较困难

b) 这几乎是不可能的

c) 很幸运，我可以很容易地解脱自己

25. 你是否经常感到脑海里事情一件接一件地烦扰你？

a) 偶尔

b) 经常

c) 很少或从不

26. 你遇上堵车。以下哪一种是你最强烈的感受？

a) 生气

b) 挫折感

c) 厌烦

27. 随着年龄增长，你的压力感是增加还是减少了？

a) 差不多

b) 更多

c) 更少

28. 如果要搬家，你会有什么感受？

a) 我很喜欢现在住的房子，但是搬家也有搬家的好处

b) 一项无法逃脱的苦差事

c) 很辛苦，但通常是计划并且盼望做的事情

29. 你是否因为紧张或者压力而影响性生活？

a) 偶尔

b) 经常

c) 从不

30. 你是否因为要戒除咖啡因或尼古丁而感到紧张？

a) 除了有些断瘾症状外，没有其他影响

b) 是的

c) 没有

## 分 析

我们所有人都曾经在人生的某些特定时期，经历过不同程度的压力和紧张，但我们处理的方式各不相同。

相对而言，有些压力可能更容易处理一些。例如，参加学校考试是产生紧张的一种最常见原因。但是，由于我们事先就已经知道考试时间，因此不但可以从心理上做好准备，而且能够通过模拟考试和复习来提高成绩。

然而，现实生活中的考验往往不是那么容易预测的。下表罗列了可能产生紧张的常见事件和经历。当这些意外事件同时发生时（祸不单行），人们最容易出现紧张。

伴侣去世

离婚 / 离别 / 关系破裂

最亲密的亲人或朋友去世

个人疾病

挚爱的人生病

搬家

被裁员

大额抵押 / 负债

孩子离家

换工作 - 新工作、老板、同事关系

紧张的常见反应包括失眠、易怒、脾气急躁、担忧或与紧张相关的疾病。

处理紧张的反应可能会很困难，因为有些事情会使某人感到紧张或者压力，但是不会影响其他人，而且我们都以不同的方式对压力做出反应。

然而，一个好的开端可以增加我们对产生压力和紧张的主要原因的认识，因为这至少可以帮助我们发现可以做什么。

下面提供了几个建议的步骤，帮助你克服紧张或者压力。

有时，最好的方法就是预防。通过分析从前让你感到压力的处境类型，可以帮助你将来可能出现的类似的境况保持警惕，并且认识到任何前兆都有可能使你进入类似的紧张状况。

当然，进行某种形式的练习以保持良好的状态也是很值得做的，尤其当处于压力之下时。

保证良好的夜晚睡眠十分重要。而且，尤其是当你由于许多消极思想在脑海中徘徊而导致无法入睡时，要正确地面对产生压力的原因，如果可能，记录下你的想法，然后试着分析它们。

和其他人谈论你所承受的压力同样十分必要。换言之，不要将事情都窝在心里。向一位朋友、伴侣或者亲戚，如果有必要，甚至可以找职业心理咨询师吐露你的烦恼。通过这种方式将事情表白出来，你的恐惧将得到缓解，而且压力感也不再那么强烈。

如果压力是与工作有关的，你有必要将自己从目前产生压力的处

境中解脱出来。要实现这一点，你可以为自己和家人预定周末，以便让自己能够彻底地放松身心。如果无法做到，你可以组织一次更长的休闲。如果由于压力和工作负荷使得这样做不现实，那么请记住，没有谁是必不可少的，你的健康和精神愉快才是最重要的事情。

## 评 分

每回答一个“c”得2分，每个“a”得1分，每个“b”得0分。

### 45 60分

你的得分表明你可以非常得心应手地处理压力。其他人可能会认为你很沉着而且完全放松，并且你几乎在所有时候都能够让事情有条不紊。

对于拥有这种幸运的性格和态度的人，惟一需要警惕的是，仍然应当对潜在的压力处境做好准备 因为这些处境不可避免。换言之 你应当有能力为应付压力做好计划，为意外的逆境留有回旋余地。

还有，值得记住的是，一定程度的紧张是有益的，因为人们通常愿意迎接挑战。

### 31 44分

尽管你有时会发现自己处于压力之下或者感到紧张，这通常是偶然现象而不是惯例，而且，更重要的是，这种情况通常不会持久。

结果，你或多或少能够从中解脱，并且不会让自己受到太大影响。

你是那种在面临压力时能够照顾好自己的人，而且在必要的时候能够对他人提出的无理要求说不。

少于 30 分

你的得分表明你遭受压力的消极影响。

由于社会行为规范禁止许多自然的发泄情绪的方式，例如暴力或者逃避，因此，压力可能会在你的思想中累积，而这是你最容易紧张的时候。

正是在这些时候，你倾向于出现脑海里许多事情处于杂乱无序的状态。但是值得记住的是，你所担心的大多数事情根本不会发生。大多数压力都是短暂的，而且如果你能够有计划有组织地处理这些压力，那么就不会遭受太大的不良影响。毕竟，这些类型的压力并不是只发生在你一个人身上，有时，这些压力是世界上所有的人都会经历的。

你还有必要意识到的一个现实是：压力的确会导致紧张，而很多疾病都与紧张有关。

因此，当处于压力之下时，你可以退后一步并且审视你当前的处境，以及整个人生中的积极事情，这样的事情应当会有很多，无论是过去还是现在。

一般而言，请尽力培养一种积极的态度来对待所谓的现代压力，事实上，这种压力也以某种形式在过去的时代中存在过。实际上，现代研究应当让我们能够比过去更好地处理这些压力，至少我们现在已经认识到这种状况的危害性。

这种积极的方法包括分析和认识压力产生的原因，你对压力的反应以及处理压力的方式。另外，你还可以改变考虑压力的方式，改进做事的方法，例如，在工作环境中，去了解谁能够提供最好的帮助以及可以和谁谈心。

在面临压力时要照顾好你自己，这一点同样重要，不光是为了你自己的健康，还为了许多与你最亲近的人。这可以通过很多种办法实现，例如：

在做绝对必须完成的事情的同时，跟你的朋友做一些有趣的事情

不要过多地自我批评，因为我们都会犯错误

给自己放假

尽量放松并且保证充足睡眠

保持心情愉快

饮食适度

培养其他兴趣

# 你是否喜爱社交?

对于下面的每道题，从 1-5 中选择一个数字，表示你对该陈述的认同度或者适合你的程度。一共 36 道题，每条陈述只选择一个数字。选 5 表示你最认同 / 最适合你，顺序递减到 1 表示你最不认同 / 最不适合你。

1. 为了最有效地发挥他人的作用，你必须驱使他们而不是支持他们。

我不是一位很好的听众。

3. 我宁愿独自一人走很长的路，也不愿和一大群人一起走路。

4. 当听其他人的困难时，我没有很多耐心。

5. 获胜比过程更重要。

我对傻里傻气的人没有耐心。

7. 与和一大群人讨论问题相比，我感觉一对一的交谈更轻松自在。

8. 我认为自己的特点是果断坚决，而不是快快乐乐。

9. 我坚定地认为人们应当自立。

10. 我不认同向大街上的乞丐施舍。

11. 在我的个人关系中，有些事情比成功更加重要。

12. 我宁愿独自工作，而不愿成为团队中的一员。

13. 我特立独行且不爱交际。

14. 我在某种程度上是完美主义者。

15. 我是那种不爱交际的人，因而不会寻找一切机会去认识其他人。

我宁愿自己计划假期，而不愿加入旅行团队按照预先设计的路线旅游。

17. 我不喜欢聚会。

18. 对于体育活动，我偏爱个人项目而不是团体项目。

19. 我必须有人管束而不能随波逐流。

20. 我宁愿安静地祝贺我的生日，如果别人要为我举行宴会，我不会特别地高兴。

21. 我不认为自己能成为一名很称职的人事官员。

22. 我很少参与慈善募捐活动。

23. 当我说出可能会惹恼其他人的话时，我不会过分担心什么。

24. 我经常无法容忍别人的观点。

25. 我不太善于交朋友。

26. 我不渴望参加诸如婚礼这样的大型社交场合。

27. 在漫长的旅行中，我通常不会主动地与邻坐的陌生人交谈。

28. 人们倾向于将我当做不合群的人，而不是擅交际的人。

29. 我不会经常向其他人寻求建议。

我不认为这样做很重要：为了了解他人的观点而站在他们的角度上考虑问题。

<sup>31</sup>  
30. 我很坚强但不宽容。

32. 我通常不会因为犯错误而内疚。

33. 如果一位同事买彩票中了 100 万英镑的大奖，我感到嫉妒而不是替他高兴。

34. 我对成为委员会中的一员不感兴趣。

35. 认识一些关键人物很重要。

36. 如果有人突然给我打电话，让我购买慈善事业彩票，我可能会拒绝。

## 评 分

### 总分 130 - 180之间

有些人天生就对所有其他人感兴趣。他们是喜爱社交的人。他们对自己周围的人抱有浓厚的兴趣，希望了解周围的人并且渴望与之交往。你的得分表明，你绝对不是这类人中的一位。

你是一位有时被称为孤独者的人，或者说那种不爱交际的人，或者多多少少与人保持一定距离的人。尽管你也能够享受与他人的情谊，但通常限制在与自己很亲近的人或者非常狭小的亲友圈子里。

只要这样做能够让你愉快，可以提供你所希望的人生收获，并且不会影响你的事业，那么这样没有什么不好。

然而，必须记住的是，没有人能够完全脱离社会。我们都在一定程度上依赖其他人，无论是个人生活的幸福还是工作事业的成功。我们与人交流越多（无论是一对一的还是很多人在一起），我们人生的各方面就会更幸福或更成功。这并不是说必须参加所有的聚会活动，或者一定要成为社交会的核心或灵魂。重要的是能够站在他人的角度考虑问题，关心他人的感受，并且尽量去认识三教九流的人，无论其社会地位或阶层，并且获得他们的尊重。

关键词：漠不关心的，不爱社交的，性格内向的，缺乏自信的

### 总分 91 - 129之间

对你而言，沉溺于和其他人交往并不是你生活中最优先的事情。事实上，你倾向于公平地对待所有人，并且以一种平等的方式与他人交往，而且，你认识到基本上所有的人都是正派的，因此没有理由不去进一步了解别人，并且以一种彬彬有礼和快乐的态度对待他们。

正因为如此，周围的人都很喜欢你并且敬重你的为人。

如果你希望别人以什么样的方式对待你，你就会以这种方式对待别人。例如，有一位邻居是你很乐意与他开玩笑的人，在关键的时候他会出来帮你一把。尽管如此，你不会刻意地去了解他的人生经历。

关键词：游刃有余的，宽容的，平常的，没有偏见的

### 总分低于 90分

你当然是热爱社交的人。你喜欢观察别人，评价别人的性格，更多地了解别人，并且尽可能地扩大自己的朋友圈子。

你在人生的各个方面都很大程度地依赖于他人。事实上，如果没有别人，你的人生将会非常空虚，甚至会让你感到消沉和痛苦。

你极其喜欢聚会，感觉在这种场合很容易周旋，而且如果有必要，你可以很轻松地发表即兴演说。

这种性格的正面是，你认识到其他人在你人生中的重要性。因此，你是一名出色的团队选手，并且知道要想获得成功，身边必须有合适的人。

你的得分还表明你是一位热心人，而且很能够设身处地地替他人着想，这为你赢得了许多人的尊重和信任。

这种性格的反面是，有些人可能会认为你过于多管闲事，甚至侵害别人隐私。当然，这种情况是特例，而不是多数情况。

关键词：设身处地，热心，关心他人的，恭敬的