

2 哈佛考考你

猜猜我是谁·个人素质综合测试 性格决定命运·性格测试 爱情猫手·情爱·性向测试 头脑风暴·记忆力测试

Destiny Based on Personality

性格决定命运

性格测试

编著 / 周文 印刷工业出版社

决定



这世上最要命的是别人，而是自己

性格决定命运

性格测试

XING GE JUE DING MING YUN

Xing Ge Ce Shi

周文 / 编著
印刷工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

性格决定命运:性格测试/周文编著. —北京:印刷工业出版社,2002.1
(哈佛考考你)
ISBN 7-80000-428-7

I.性… II.周… III.性格测验 IV.B848.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 094097 号

书 名:性格决定命运——性格测试
编 著 者:周文
策 划:二十一世纪图书连锁机构
责任编辑:张燕星
出版发行:印刷工业出版社
地 址:北京市海淀区翠微路 2 号
经 销:各地新华书店
印刷装订:北京朝阳区仰山印刷厂
开本印张:787×960 毫米 1/16 14.875 印张
字 数:240 千字
版 次:2002 年 1 月第 1 版
印 次:2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数:1-3000 册
书 号:ISBN 7-80000-428-7/C·5
定 价:28.00 元

前 言

日常生活中,人们在交往、做事等活动中潜意识流露出的个性、脾气、性向和嗜好,是剖析自己、了解别人的最好依据。

在现今这个人际关系互动密切的社会形态下,“知己知彼”是与人交往取得事业成功的关键因素。现今社会,人们虽然已经攻克了许多科学尖端难题,但人类自己的心理,却依然奥秘难测,这是因为人类在某一方面是最不可捉摸的生物,是最善变而又贪婪的动物,因此,人生有很多一连串的摸索、试探和挫折、失望的思想行为。

在科学技术飞速发达的今天,仍有相当一部分人相信“生死由命,富贵在天”,对“命理”的存在深信不疑。如果说“命运各自操纵在自己手中”,难免有过于虚夸之嫌。不过,一个人的命运,与他本人的个性、脾气、性向及嗜好都有着密切的关系,而且对一个人的工作和生活影响至大,而这些因素,从生活中一个人意识的流露可以测知。

本书将人们所关心的工作、生活、人际关系、财运、恋爱婚姻、心理健康等问题,运用趣味性的测验,帮助我们透视自己、了解别人,对深邃而诡谲的心理做深刻的剖析,来突破生活中的困境,增加生活的乐趣,真正掌握人生的命运,把握未来,取得事业的成功。

目 录

第1章 认识自己——性格与心理特征

什么是性格呢？性格是人对现实的态度和行为习惯中比较稳定而具有核心意义的个性心理特征。性格与其他个性心理特征，如兴趣、能力、气质等是互相影响的，而性格在其中起着核心作用。性格左右着兴趣的发展方向，性格不仅制约着能力的发展方向，还制约着能力的发展水准。因此，认识和了解自己的性格，对自己的事业、前途和命运是非常重要的。

- 测试1 你的性格是顺从型、独立型还是两向型 (3)
- 测试2 你的性格是内向、外向还是两向性 (8)
- 测试3 你的性格是敏感型、思考型、感情型还是想像型 (13)
- 测试4 你的性格是情绪型、理智型还是意志型 (16)
- 测试5 从说话方式判断你的性格 (21)
- 测试6 从戴戒指判断你的性格 (24)
- 测试7 从喜欢的颜色判断你的性格 (28)

- 测试8 从打扮判断你的性格特点 (31)
- 测试9 从点菜判断你的性格特点 (33)
- 测试10 从小动作和习惯判断你的性格特点 ... (35)
- 测试11 从看电视判断你的性格特点(1) (37)
- 测试12 从看电视判断你的性格特点(2) (39)
- 测试13 从坐姿判断你的性格特点 (41)
- 测试14 从你的休假旅游方式判断你的性格 ... (45)
- 测试15 从排行看你的性格 (50)
- 测试16 从对甲女遭遇的认识看你的性格 (53)
- 测试17 虚荣心测试 (57)
- 测试18 自尊测试 (59)
- 测试19 自卑原因测试 (62)

第2章 性格与气质

气质是人们一种典型而稳定的个性心理特征，这是因为它主要是由神经过程中的生理特点决定的。它对一个人的性格、职业选择、身体健康乃至交友择偶等都有一定的关系和影响。因此，认识自己的气质对自己的生活、工作、健康等方面都有很大的帮助。只要通过测试，认识了自己的气质特征或气质类型，就可以经常有意识地控制自己气质的消极方面，发扬它的积极方面，扬长避短做自己气质的主人。

- 测试20 你属于哪种气质类型 (70)
- 测试21 你是不是个急性子 (75)

测试 22 你的心理适应性	(81)
测试 23 你的羞怯心理	(87)
测试 24 你是否敢冒风险	(93)
测试 25 你的克制能力	(99)

第3章 把握自己——性格与情绪

快乐也好,抑郁也好,悲伤也好,愤怒也好,人们情绪的好坏通常都来源于一件件很小的事情。情绪对人的身心健康有着很重要的影响。当你心态平和,做着自己喜欢做的事情时,快乐就自然而然地到来;当你情绪激动时,你会变得不快乐。而快乐于人生是很重要的。所以,经常问问自己:“我快乐吗?”

测试 26 你快乐吗	(109)
测试 27 你是一个热情的人吗	(113)
测试 28 你抑郁吗	(117)
测试 29 你的忍耐能力	(122)
测试 30 你焦虑吗	(129)

第4章 面对自己——性格与爱情

人生自古谁无情?爱情是人世间一个永恒的话题,既古老又新鲜,而且似乎永远是个谜。从“青青子衿,悠

悠我心”到“一见钟情”,“一往情深”,爱情,真是说不完也道不尽。那么,什么是真正的爱呢?你真的爱他(她)吗?或许,通过以下的几个测试,你能找到答案。

测试 31 恋爱观测试	(141)
测试 32 对爱情的态度	(147)
测试 33 分辨真爱与迷恋	(151)
测试 34 爱情嫉妒心	(159)

第5章 看清自己——心理健康测试

现代社会的原则是相信进步,相信生活应该变得越来越好——更健康,更富有,更满足。但实际上,人们似乎并未随着社会财富的增加而变得更加幸福和健康。为什么?那是因为人们的心理压力也越来越大。那么,如何才能保持心理健康呢?让我们一起来看看下面的测试!

测试 35 社会适应力	(170)
测试 36 多种心理疾病	(180)
测试 37 心理障碍症状	(201)
测试 38 自杀意念	(211)
测试 39 从饮酒看性格	(214)
测试 40 别人眼中的你究竟是属于哪一类型 ...	(219)
测试 41 选出知其性格的脸	(224)

第 1 章

认识自己——性格与心理特征

性

格是人们比较熟悉的一种心理现象,但在生活中有时对它的含义的理解并不十分准确。例如我们常说“某人性格活泼好动,某人性格好静,某人性子太急,某人性子太慢”。其实,这里所指的这些现象并不是一个人的性格特征,而是指他(她)的气质特点。

那么,什么是性格呢?性格是人对现实的态度和行为方式中比较稳定而具有核心意义的个性心理特征。拿一个男人来说,他对信仰忠诚、热爱,对学习和工作认真踏实,对志同道合朋友经常表现出和蔼热情,对自己始终谦虚谨慎。像这种对事业、对学习、对朋友和对自己所表现出来的稳定态度和相应的行为方式,如果经常贯穿在他的行为的全部过程之中,这些态度和行为方式就构成这个男人的性格特征。至于那些偶然表现出来对某种事务的态度和一时一事的举动,就不能构成他们的性格特征。仍以这个男人为例,他本来是勇敢的人,但在某种情况下也可能出现一丝犹

豫和震惊,但不能因此就说他是个性懦弱者。

反过来说,一个总是畏首畏尾的人,在激怒的情况下,也可能做出冒失的举动,我们也不能因此就说他是个勇敢的人。

性格与其他个性心理特征,如兴趣、能力、气质等,是互相影响的,而性格在其中起着核心作用。性格左右着兴趣的发展方向。性格不仅制约着能力的发展方向,还制约着能力的发展水准。例如,一个好学生,他学习主动性、积极性的品质决定了他的能力的全面发展,并且也不断地提高了他的能力水准。气质在性格的作用下,消极的方面得到抑制,积极的方面得到发展。例如,一个胆汁质的男人在性格的影响下,冒失的特质不能被抑制,而勇敢的特质可能得到发展。由此可见,认识和了解自己的性格,对自己的事业、前途和命运有多么重要。

由于一个人对待事务的态度和行为方式总是表现出某种稳定倾向,那么我们不仅可能预见他在某种情况下将会如何行动,也可以根据他的行动倾向,判断出他的性格特点。这就是说,一个人的性格是可知的。由此心理学家们编制了种类繁多的性格测试方法,用来测试每个人的性格类型和特点。

我们知道,性格不是天生的,而是后天获得的。它是在家庭、学校及社会教育的影响下,通过自身的实践逐步形成发展起来的。性格一旦形成,就比较稳定,但并不是一成不变。实际上,一个人的性格总是在社会经验中实践通过自我调整而发展改造的。因此,性格具有可塑性。既然如此,你就可以在接受测试以后,对自己的性格做各种分析、比较,发展你性格中好的一面,不断克服、改造不好的一面,使自己的性格品质更完善,更符合社会发展的要求。

测试 I

测试目标

你的性格是顺从型、独立型还是两向型

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

下面的问题可以帮助你判断自己的性格属于哪一种类型,每题有三个选择,将最符合你的选项填入括号中。

测试题

1. 闲暇时,你免不了和知心朋友散步,几个人走在一起总要有前有后,那么,你喜欢走在朋友的前面还是后面?
A. 前面
B. 后面
C. 不确定
()
2. 你所在的班组要推选班组长,有人提阿顺的名,有人提阿辉的名,你打心眼儿里赞成阿辉而不赞成阿顺,但举手表决时先表决阿顺,那你怎么办?
A. 即使多数人举手同意阿顺,我也不举手
B. 看到多数人举手同意阿顺,我也举手同意了
C. 不确定
()

3. 你到一个风光旖丽的风景区去旅游,中途迷了路,你怎么办?
A. 按导游图所标明的方向加以判断,然后走下去
B. 你心里着急,后悔没有和知道路的朋友一起走,只好一路上找人打听询问
C. 两种都可,最好两种办法结合起来用
()
4. 你正在聚精会神地完成一件工作,你的朋友告诉你好不容易搞来几张足球赛入场券,可是你现在并不想去,你怎么办?
A. 你感到盛情难却,放下工作和朋友看足球比赛
B. 权衡一下当时情况决定去还是不去
C. 谢绝朋友邀请,继续干自己的事
()
5. 你的主管因不明情况对你进行了并不完全符合实际的指责,你怎么办?
A. 尽管心里很委屈,但担心留下不虚心印象,还是忍气吞声了
B. 说明情况,并请求予以澄清
C. 介于 AB 之间
()
6. 到公园划船,水深船小,有点儿晃动,你会怎样登上船呢?
A. 扶着朋友的手登上去
B. 不确定
C. 自己跳上去
()
7. 一种时髦的发式在社会上流行,你怎么办?
A. 不确定
B. 不管流行与否,我觉得不好就不做

C.看到有别人做,自己便急忙做起来

()

8.公司的同事们的能力有的比你强,有的比你弱,也有的和你不相上下,那你希望与谁共事呢?

- A.较少考虑,如果选择的话,选能力接近的
- B.比自己弱的
- C.比自己强的

()

9.你走在大街上,天公不做美,下起倾盆大雨。在大街两旁有两处距离你相同的避雨处,A处已有很多人避雨,而B处却寥寥无几。你会选择哪处避雨呢?

- A.不确定
- B.B处
- C.A处

()

10. 女性选题

你是个女孩,如果你会有兄弟姐妹的话,那么你希望有:

- A.妹妹
- B.弟弟
- C.哥哥

()

男性选题

你是个男孩,你如果会有兄弟姐妹的话,你希望有:

- A.弟弟
- B.妹妹
- C.姐姐

()

评分标准

得分 题号	答案	A	B	C
1		1	5	3
2		1	5	3
3		1	5	3
4		5	3	1
5		5	1	3
6		5	3	1
7		3	1	5
8		3	1	5
9		3	1	5
10		3	1	5

根据得分表的的答案,计算你的得分。

A:39~50 分;

B:10~18 分;

C:19~38 分。

诊断结果

A——顺从型

你心地善良,待人温顺,承受能力强,又善解人意。你无论到哪里都会得到人们的欢迎和同情。细心的朋友们还会发现,和你相处的时间越长,越感到你有魅力。你的不足是遇事缺少主见,容易改变自己的主张去适应别人,这就容易失掉个性。你在爱情上要提防误入你心目中强者的情网,而失掉自己生活的自由。

B——独立型

你有胆有识,理解力强,积极性高,又有坚定的信念。一旦下定决心不动摇。你不满那些起陈规陋习,热衷于改变周围一切。在与人们的关系上,你喜欢领导别人而不愿受人指挥。只要机缘好,几年之后就会令人刮目相看。你要注意的是不要过于自信。过于自信会使人对你敬而远之。

C——两向型

你举止安详,办事稳健,在众人面前不卑不亢。别看你平时处事坦然,但到了关键时刻也能显示你的胆识。由于责任感强,你很少办错事。正因为你有些优点,就很容易被周围的人喜欢。

自我评价

.....

.....

.....

.....

测试 2

测试目标

你的性格是内向、外向还是两向性

测试对象:_____ 测试日期:_____

测试说明

下面的问题可以帮助你判断自己的性格属于哪一种类型,每题有三个选择,将最符合你的选项填入括号中。

测试题

- 在大庭广众面前谈吐自然:
A. 是
B. 不是
C. 不确定
()
- 平时不大喜欢交朋友,一旦交上朋友就很容易产生信任:
A. 否
B. 是
C. 不确定
()
- 和朋友们一起围坐聊天时,喜欢发表自己的看法:
A. 是

- B. 否
C. 不确定

()

4. 平时生活中遇到不愉快的事情时,总是闷在心里,不喜欢轻易和旁人诉说:

- A. 是
B. 不确定
C. 否

()

5. 不喜欢一个人呆在家里,只有和朋友们在一起时才感到愉快:

- A. 不是
B. 不完全是
C. 是

()

6. 很关心别人怎样看待自己,有时看见一伙人悄声说话就犯嘀咕:他们是否在议论我:

- A. 是
B. 有时如此
C. 不是

()

7. 对自己抱有信心,即使把事情办错了也不怎么在乎,因为你认为“失败是成功之母”:

- A. 有时如此
B. 总是这样
C. 不是

()

8. 喜欢讲究,经常把房间收拾得整整齐齐,平时注重自己的衣着整洁:

- A. 不确定

- B. 不是
C. 是

()

9. 兴趣不长久,常常认为能做的事情就做,进展不顺利就考虑其他道路:

- A. 不确定
B. 是
C. 否

()

10. 到商店买东西时,常在柜台前踌躇不决,拿不准买不买,买哪种好:

- A. 否
B. 不确定
C. 是

()

11. 决定做的事情不轻易改变:

- A. 是
B. 不确定
C. 否

()

12. 一旦做错了事就感到沮丧,常认为自己生来大概命运就不好:

- A. 否
B. 不确定
C. 是

()

评分标准

得分 题号	答案	A	B	C
1		1	5	3
2		1	5	3
3		1	5	3
4		5	3	1
5		5	3	1
6		5	3	1
7		3	1	5
8		3	1	5
9		3	1	5
10		3	1	5
11		1	3	5
12		1	3	5

根据得分表的答案,计算你的得分。
A:47~60分;
B:12~22分;
C:23~46分。

诊断结果

A——内向型

你对工作学习专心致志,情绪稳定,又具有敏锐的观察力,因而比较容易做出优异成就。在待人接物上你感情细腻,耐心诚恳,喜欢动脑子。你认为,与其很多人在那里叽叽喳喳一事无成,不如单枪匹马去干。在爱情上,你选择伴侣的途径是青梅竹马,不是一见钟情;表达爱情的方式是热水瓶,而不是暖水袋。你的不足是交际面窄,适应周围环境比较困难。希望你广交朋友,如果可能的话,最好选择一位热情奔放的异性作情人,她(他)可以帮你提高信心,并使你生活丰富多彩。

B——外向型

你情绪饱满,自由奔放,善于交际,活动能力强,喜欢在掌声中获得荣誉。在生活中心胸开朗,无忧无虑,就是碰上不愉快的事也会很快抛在脑后。你是一个令人羡慕的乐天派。你在爱情上具有的优势是对异性的吸引力。如果你是个男孩,会成为女孩的心上人;如果是位女孩也会成为男孩的追求目标。你要注意的是持久性,防止“三天打鱼两天晒网”,不要轻意建立爱情关系,更不要轻意甩掉热恋着你的人。在言行上做到“话要想着说,不要抢着说,事情要想了再做,不要做了再想”。

C——两向型

你善于控制自己的感情,做事顾全大局,合情合理,对男女朋友都处得来。你在生活上喜欢讲究,但不追求时髦。你寻找伴侣的途径很少,有一见钟情的可能,常常是在同学、同事的共同接触中建立友情,从友情发展为爱情。

测试3

测试目标

你的性格是敏感型、思考型、感情型还是想像型

测试对象:_____ 测试日期:_____

测试说明

下面的问题可以帮助你判断自己的性格属于哪一类型。每一题中有四个选择,将最符合你的情况的答案序号填入小括号内。

测试题

1. 我给别人留下的印象可能是:

- A. 经验丰富
- B. 热情
- C. 灵敏
- D. 知识丰富

()

2. 当我按计划工作时,我希望这个计划能够:

- A. 取得预期效果,不要浪费时间和精力
- B. 有趣,并能和有关人一起进行
- C. 计划性强
- D. 能产生有价值的新成果

()

3. 我的时间很宝贵,所以总是首先确定要做的事情:

- A. 有无价值
- B. 能否使别人感到有趣
- C. 是否安排得当,按计划进行
- D. 是否考虑好了下一步计划

()

4. 对我来说,最满意的情况是:

- A. 比原计划做得多
- B. 对别人有帮助
- C. 通过思考解决了一个问题
- D. 把一个想法和另一个想法联系起来了

()

5. 我喜欢别人把我看成是一个:

- A. 能完成工作任务的人
- B. 充满热情和活力的人
- C. 办事胸有成竹的人
- D. 有远见卓识的人

()

6. 当别人对我无礼时,我往往:

- A. 立即表现出不快
- B. 心情不快,但能很快消除
- C. 谴责对方
- D. 不去理他,考虑自己的事情

()

评分标准

填好以后,把六个问题中 A、B、C、D 四项的分数分别相加,得出四个总分数。分数最高的一项,就是你的性格的基本类型。即 A 为敏感型;B 为感情型;C 为思考型;D 为想像型。下面我们分别介绍一下这四种性格类型的特点。

诊断结果

A——敏感型

这类人精神饱满,好动不好静,办事爱速战速决。但是行为常有盲目性。与人交往中,往往会拿出全部热情,但受挫折时又容易消沉、失望。这类人最多,约占40%,在运动员、行政人员等各种职业中均有。

B——感情型

这类人感情丰富,喜怒哀乐溢于言表。别人很容易了解其经历和困难。不喜欢单调的生活,爱刺激,爱感情用事,讲话写信热情洋溢。在生活中喜欢鲜明的色彩,对新事物很有兴趣。与人交往中容易冲动,有时易反复无常,傲慢无礼,所以与其他类型的人有时不易相处。这类人占25%,在演员、活动家和护理人员中较多。

C——思考型

这类人善于思考,逻辑思维发达,有较成熟的观点,一切以事实为依据,一经作出决定,能够持之以恒。生活、工作有规律,爱整洁,时间观念强,重视调查研究和精确性。但这类人有时思想僵化、教条、纠缠细节、缺乏灵活性。这类人约占25%,在工程师、教师、财务人员和数据处理人员中较多。

D——想像型

这类人想像力丰富,憧憬未来,在生活中不太注重小节。对那些不能了解其想法价值的人往往很不耐烦,有时行为怪癖、不易合群、难以相处。这类人不多,大约占10%,在科学家、发明家、研究人员、艺术家和作家中居多。

测试4

测试目标

你的性格是情绪型、理智型还是意志型

测试对象:_____ 测试日期:_____

测试说明

根据下面的问题和你的实际反应作答。由此判定你是情绪型、理智型还是意志型。

测试题

1. 一位漂亮女孩搂着男孩的腰,乘“追风150”(一种摩托车)在人流空隙中风驰电掣而过,周围的人有以下三种议论,你同意其中哪种?
A. 真棒!我也会这样
B. 真酷,只是有点危险
C. 哼!不就是“追风”嘛
()
2. 一早你心里很高兴,因为你马上去会你久别的朋友,可是你刚出门就被一位骑自行车的冒失鬼撞了一下,那么你是否还要去会朋友呢?
A. 你想:今天真倒霉,去了也没好事。于是取消了会朋友

- 的计划。即使去了也心神不安
- B. 你照样去会朋友, 去后告诉朋友被撞的经过, 希望他(她)不计较自己的情绪
- C. 就当没这回事儿, 照样有说有笑 ()
3. 你在家忙家务, 你5岁的孩子哭着跑来, 你一看孩子满脸是血, 你怎么办?
- A. 你惊慌失措, 吓得不知怎么办和孩子一起哭起来
- B. 你起初有点慌张, 但很快镇定下来, 并尽快选择了最佳急救方案
- C. 你马上想到是孩子跟小朋友打架受伤了, 很快找到伤口消毒止血, 然后决定下步行动 ()
4. 你拎着皮包到市场上买东西, 很多小商贩把眼光投向你, 并冲你高声叫卖, 这时你买哪个小商贩的东西呢?
- A. 到冲你叫卖最动听的小贩处去买
- B. 你逐一观看, 从质量、价钱等方面作出比较以后, 再决定买谁的
- C. 他喊他的, 我乐意在哪买就在哪儿买 ()
5. 你穿着整齐到外地出差, 下火车后还要转乘汽车赶路。你刚出车站就被几个衣衫褴褛的孩子围着乞讨, 你怎么办?
- A. 怪可怜的, 拿几个硬币施舍
- B. 你想这些孩子真没法生活吗? 是否在骗人
- C. 你推开他们: “去去去!” 然后匆匆赶搭汽车 ()
6. 你可能有时想调动工作, 换一个单位去上班, 假如促成你作出这个决定有以下三种理由的话, 那么你首先考虑其中哪个呢?

- A. 心情不舒畅
- B. 不能发挥自己的专长
- C. 上下班不方便 ()
7. 你穿一件最满意的新衣服上班, 你的同事看到后夸你“真漂亮”。此时你会怎样?
- A. 脸红耳热, 显得有点儿不好意思
- B. 怎么, 你想让我请客吗
- C. 你真有眼力, 说得不错 ()
8. 给亲友写信是沟通感情、交流讯息的好方式, 那你信写好以后按下面哪种样式折起来呢?
- A. 左思右想, 尽量别出心裁折出个花样来
- B. 根据收信人的年龄、地位、性别等情况, 折得整整齐齐
- C. 没考虑什么样式, 随便折起来就行 ()
9. 在热恋中向对方求爱的语言多种多样, 文学作品中描写的男女青年热恋中求爱的语言更是琳琅满目, 下面是其中三种, 你比较喜欢哪种呢?
- A. 你是挂在我心尖上的一颗明星, 没有你, 我的全部生活将黯淡无光
- B. 此时我心预感到你已踏上了我们共同建造的爱情之舟, 如果是这样, 那我们就奋桨摇橹吧
- C. 请相信我吧, 只有我能给你幸福 ()
10. 《红楼梦》中有很多惹人喜爱的女子, 如果让你从中选择朋友的话, 以下三位中你首先会选哪一位呢?
- A. 林黛玉
- B. 薛宝钗
- C. 史湘云 ()

11. 以下的名人你最敬佩的是哪一位？
A. 表演艺术家
B. 科学家
C. 千军万马的将军
12. 假若有位“神仙”能改变你身体某个部位功能的话，以下三种可能你首先会选的是哪种？
A. 漂亮
B. 聪明
C. 力量

评分标准

请将以上各题中你所选的答案找出来，如果你所选的多数是 A，而 B、C 相对较低又比较接近，则为 A 型；如果你所选的多数是 B，而 A、C 选的少又比较接近，则为 B 型；如果你所选的多数是 C，而 A、B 少又比较接近，则为 C 型，假若 A、B 多又较接近，而 C 选的少，则为 AB 混合型。余类推。

诊断结果

A——情绪型

你热情似火，朝气蓬勃，对朋友心情的变化体验深刻，理解准确，又善于表达自己的感情。你是一个灵敏度很高的晴雨表。如果你五官端正，身材匀称又喜欢表演艺术的话，不妨投入演艺事业。你的不足是行为容易受情绪左右。你在爱情追求上大胆而热烈，容易落入情网，你要注意的是对恋人多做持续性观察，即使对方醉心于你，也不宜急于下决心，你要知道，一见钟情多是开始心醉，继而心碎。

B——理智型

你聪颖稳重，处世的公式是智慧加生活。你善于用理智支配一切。在恋爱上说话得体，感情适度，不过早显露热情，也不轻易山盟海誓。这样，你既不妨碍对方选择，自己又握着主动权。你要注意的是不要给那些热情洋溢的女孩（男孩）平空增添烦恼，因为你本来对他（她）无意，可是她（他）却因你的风度而暗暗爱上了你。

C——意志型

这种性格的人，目标明确，积极性高，责任心强，一旦下定决心就一直干下去，不喜欢拖泥带水。你办事光明磊落，态度鲜明，深得人心。你在爱情上比较执着，对意中人的追求坚定不移，有时不惜付出代价。你要注意的是无论干什么事情都要适度，学会适可而止。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

测试 5

测试目标

从说话方式判断你的性格

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

人的性格类型表现在日常生活的方方面面,说话方式及说话时的表情流露就是判断性格的重要方面,你了解自己吗?你想知道他(她)的性格类型吗?

测试题

- 1.说话时夹杂手势的人。
- 2.靠着桌子说话的人。
- 3.边摸头或边玩头发边说话的人。
- 4.常用手摸鼻子或嘴巴说话的人。
- 5.抱着胳膊或手插口袋说话的人。
- 6.谈话中高声大笑的人。
- 7.眼睛瞪着对方的人。
- 8.自己说话自己点头的人。

诊断结果

1. 夹杂手势的人

若是男性,多少有些骄傲自恃。一旦别人持相反的意见,便容易生气。若是女性,则意味着她个性活泼,喜欢照顾别人。

2. 靠着桌子说话的人

这样子的人,往往热衷于某件事情,如果心里有烦恼或事情,有时会胡乱涂鸦借以整理心情。这种人大多个性保守,不会马上投入新的工作。不过,交往朋友有时易走偏锋。

3. 边摸头或边玩头发边说话的人

性情随和、体贴别人的人。这类型的人大多个性正直,不会占人便宜或做坏事,可以说是正义之友。不过,要小心与人发生口角。

4. 常用手摸鼻子或嘴巴说话的人

不分男女,基本上都是性格内向的人。即使是面对喜欢的人,也不敢清楚表达自己的心情,性情消极,有些地方则显得害羞胆小。

5. 抱着胳膊或手插口袋说话的人

这类型的人,对自己非常有自信。至于对别人则好恶非常明显,喜欢的人热心相待,讨厌的人则一句话都嫌多。因此,交朋友容易走偏锋。此外,有些行为则显得装腔作势。

6. 谈话中高声大笑的人

爽朗朝气,社交能力强。但是,有时这种笑声并不是发自内心,而是刻意讨好。其实,他们内心格外狭窄不兼容于他人。

7. 眼睛瞪着对方的人

在神经质又气度小的人身上,常可以看到这样的表情。另外,他不够沉稳的行为,同时也显示其缺乏耐力,做事情容易半途而废。

8. 自己说话自己点头的人

对自己的能力或现在的做法具有相当的自信,相对来说,也是个顽强固执的人。虽然做事总是一鼓作气,但是很难采纳别人的意见。

自我
评价

.....

.....

.....

.....

.....

测试 6

测试目标

从戴戒指判断你的性格

测试对象:_____ 测试日期:_____

测试说明

有没有见过戒指在哪一只手指上,也能猜出你的性格呢?试试看它的准确性!你或许不只戴一只戒指,请将其依次排列,可看出你的种种性格。

测试题

你或(他,她)最喜欢将戒指戴在哪个手指上?

- A. 右手大拇指
- B. 右手中指
- C. 右手食指
- D. 右手无名指
- E. 右手小指
- F. 左手大拇指
- G. 左手中指
- H. 左手食指
- I. 左手无名指
- J. 左手小指
- K. 完全不戴戒指

诊断结果

选 A

你充满自信、骄傲,性格不服人,自以为是,不需要听从或信任任何人,做错也不在乎。

选 B

你是理想主义者,凡事都有一番见解,从来不在乎品味情调,只完成工作达到目标。你有强烈使命感,有耐心完成所有工作,即使当义工或为理想而做没有收入的工作,你一样尽力完成。

选 C

你很擅长于与人竞争,或夺取某些东西,这种性格特质使你在做生意或事业表现上,有超于一般人的能力。你不计较别人的批评和感觉,只要达到目的或得到你想要的东西,一切在所不惜。

选 D

你好像有永远做不完的工作,说不完的话题,在不断的付出与取得中,忙得不亦乐乎。但你也常常有许多挫折感,因为你一方面是主角,要掌管许多工作,却又要做配角去搭配别人,因此常有不知所措的慌乱,不知道自己该做什么样的人才是最理想。

选 E

你充满了友情和专爱,喜欢带有神秘色彩的东西,哲学数理都是你最拿手的绝活,如果有机会也可以研究易经,你也喜欢看相和星座。随和的你喜欢赞成别人,不喜欢反对别人,适合小家庭或小团体生活,不适合大家庭或大团体里复杂人际关际,你是个非常善良的人。

选 F

你需要很多人的拥护和爱护,就好像政客一般,不计较仇敌与朋友,只要能投你票的就是好人,你不会付出感情给别人,但会让别人分享你的光荣成就,并且是为人服务,解决困难的领袖人物。

选 G

你是重视仪容的人,不仅衣著高雅,态度也谦和友善,很重朋友和情义,常为朋友辛苦付出也不在乎。你要争取应有的自由与权利,是朋友中的中心人物,受人爱慕与尊敬而且自尊心强烈。

选 H

你是勤奋工作者,对有兴趣的工作,从来不在乎花多少心血去完成它。你有喜新厌旧的性格,对过时服饰感到厌恶,你很喜欢淘掉没有用处的废物,因为你永远要表现很有效率,你不需要浮华不实的时髦打扮,但必须是品质好,坚固耐用,持久性强,在含蓄中略带一些设计的高雅品味。因此品牌常是重要的鉴定方法。

选 I

你是家居型的人物,希望拥有一个安稳的家庭,大家同心协力在一起生活,每一个人都能有自己的基本责任和义务,你贤德,兼具安定的个性,并愿意照顾和保护弱小及衰老的人,又能与年长或同年纪的族群合作,使家庭在稳定中进步。

选 J

你是自私和自傲的人物,常常能有与众不同的表现,你的胆识与见闻广博,常赢得别人景仰与信赖,你渴望与众不同,因此常暗中孤芳自赏,为此经常在找寻自己的身份,而且为了赢得别人喝采,你会不断地努力奋斗。此外,你也喜欢研究命理,但通常是为了谋生而研究。

选 K

如果你完全不喜欢戴戒指,表示你自小就不喜欢和别人一样受约束,要有自己的主张,做自己喜爱的工作,在行为和精神上却要能放轻松,不受任何人干扰,你不喜欢变化太多的生活,或追求太高太远的目标,最适合自由自在过一生。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

测试 7

测试目标

从喜欢的颜色判断你的性格

测试对象:_____ 测试日期:_____

测试说明

你最喜欢穿什么颜色的衣服?你房间的基本色调是什么样的?你的性格尽在你
对颜色的偏爱之中。

测试题

对颜色的喜好,应该是从孩童时候就开始了,要不,小学生,甚至幼儿园小班缭乱的色块?你呢?你喜欢的颜色是哪一种?

- A. 黄色
- B. 绿色
- C. 紫色
- D. 棕色
- E. 粉红色
- F. 黑色
- G. 蓝色

诊断结果

选 A

你应该是从事耗费脑力最多的设计工作吧！因为你有丰富的创造力，好奇心强，喜欢陶醉在自己的知识领域中。乍看之下，你是飞来飞去的花蝴蝶，实际上你却常有孤独的感觉。

选 B

说明你的心中常有一座天秤，害怕孤独，向往和谐宁静的气氛。追求知心爱己如亲人的朋友，因为这种友情让你较容易从压力中站起来。

选 C

说明你是个有个性、敢做敢当、敢说话，常会不自觉得罪人。观察力很强，行为常走极端，有时高不可攀，有时却又颓废得无法自拔，属于矛盾的双重性格。

选 D

具有浓厚的自恋倾向，生长在中等以上家庭或家教严格者，多半喜欢粉红色，她们通常不喜欢和人争辩，给人优柔寡断之感。

选 E

个性柔和，纤细敏感，眼光颇高，无法很轻易和人打成一片。外表常表现出崇高、庄严的态度，但内心却很狂热，有欲求不满的倾向。

选 F

冷静、理智、富有想像力与创造力，像大海一样深邃美丽，凡事按部就班，有强烈的责任感。若为女性则是大女子主义的代表。

选 G

你是一个柔和圆润的明珠，不喜欢发出刺人的光芒，很能知足、惜福，诚实可靠。但稍嫌循规蹈矩，以致原地踏步无法前进。

自我评价

.....

.....

.....

.....

测试 8

测试目标

从打扮判断你的性格特点

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

什么样的人穿什么样的衣,说的都是
性格与穿衣打扮之间的密切关系,你最喜
欢做何种打扮呢?

测试题

平时的你最想做何种衣着上的打扮呢?

- A. 时髦帅气的衣服
- B. 漂亮的套装
- C. 可爱的洋装
- D. 中式服装

诊断结果

选 A

你所选择的打扮方式,可能就代表了你的个性! 这个选择表示
你是个十足的个性派,不太在乎他人的眼光。

选 B

你所选择的打扮方式,可能就代表了你的个性! 这个选择表示
你是个很注重外表的人。

选 C

你所选择的打扮方式,可能就代表了你的个性! 这个选择表示
你希望大家都能帮助你、照顾你。你蛮重视健康的喔。

选 D

你所选择的打扮方式,可能就代表了你的个性! 这个选择表示
你的个性似乎有些保守。

自我评价

测试 9

测试目标 从点菜判断你的性格特点

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

你知道点菜与性格之间的关系吗? 答案就在你对下题的选择之中。

测试题

当你和朋友或其他人到了一间饭店或酒店里用餐时, 你点菜时通常是:

- A. 不管别人, 只点自己想吃的菜
- B. 点和别人同样的菜
- C. 先说出自己想吃的东西
- D. 先点好, 再视周围情形而变动
- E. 犹犹豫豫, 点菜慢吞吞的
- F. 先请店员说明菜的情况后再点菜

诊断结果

选 A

你是个乐观、完全不拘小节的人。做事果断, 但是否正确却难说。先看价格后, 迅速做出决定的人是合理型的; 选择自己想吃的人是享受型的; 比较价格与内容才决定的人, 为人吝啬。

选 B

这种人多是顺从型的, 做事慎重。往往忽视了自我的存在。对自己的想法没有自信, 常立刻顺从别人的意见, 这种人是易受人影响的人。

选 C

你性格直爽、胸襟开阔, 难以启齿的事也能轻而易举, 若无其事地说出来。这种人待人不拘小节。可能是为人缘故, 有时说话尖刻, 也不会被人记恨。

选 D

你是个小心谨慎, 在工作和交友上易犹豫的人。此类型的人给人的印象是软弱的。想像力丰富, 但太拘泥于细节, 缺乏掌握全局的意识。

选 E

做事一丝不苟, 安全第一。但你的谨慎往往是因为过分考虑对方立场所致。你能够真诚地听取别人的劝说, 但不应该忘掉自己的观点。

选 F

自尊心强的人, 讨厌别人的指挥, 在做任何事之前, 总是坚持自己的主张。做任何事都追求不同凡响。做事积极, 在待人方面, 重视双方的面子。

测试 10

测试目标

从小动作和习惯判断你的性格特点

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

从某些小动作与习惯可以知道一个人的个性,就以吃薄饼或汉堡包时为例,如何开始吃第一口,就可以看出来你的个性。

测试题

一般来说,吃面包的方法有以下三种,你是属于哪一种呢?

- A. 先吃边缘
- B. 咬一大口
- C. 把包或饼拆开一半才吃第一口

诊断结果

选 A

先细细咬,慢慢嚼,你是个小心谨慎的人,处事镇定,就算在紧急关头也不慌不忙,平日做事很有条理,连房间书桌也井井有条,也懂得循序渐进的道理。然而,有不足之处,即凡事太过于考虑,以致有拖延进度的情形出现,同时很容易迷上某些事物。

选 B

你是个不拘小节,有点近乎豪爽的性格,小事情更加毫不在乎,很有胆量,是个行动型的人物,好胜心强,有自信,不大理会别人的意见,自以为对就马上实行。这种人的缺点是过分冲动,却往往到头来吃亏的是自己,应改善一下,尽量听取别人意见。

选 C

你是个认真的人,做事态度不错,往往要慎重考虑才行动。即使心里很喜欢某些东西,也不会急于去获取,凡事尊重别人意见,要对方表示才敢行动,不过过分客气,可能经常会被别人占了便宜。

自我评价

测试 11

测试目标

从看电视判断你的性格特点(1)

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

行为是一个人基本个性的表现,从看电视的方式,就可以知道此人待人接物及生活的态度哦!

测试题

你看电视时具有以下哪种特点?

- A. 电视垄断者,只顾自己喜好不理他人兴趣者
- B. 固定看某电视台者
- C. 不断换台的人
- D. 预先记下节目时间以便选择的人
- E. 习惯在床上看电视的人

诊断结果

选 A

你个性坚决且富于决断力,积极,会是一个不错的领导。

选 B

你人虽倔强,但有组织性,容易墨守陈规。

选 C

你不安分,好动,焦急且容易冲动。

选 D

你是很好的策划者,有组织能力,守时,事先事事策划,未雨绸缪,但一遇变化容易妥协。

选 E

你沉默、寡言,随遇而安,不急躁。

自我评价

测试 12	
测试目标	从看电视判断你的性格特点(2)

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

行为是一个人基本个性的表现,从看电视的方式,就可以知道此人待人接物及生活的态度哦!

测试题

你看电视时具有以下哪种特点?

- A. 看电视喜欢吃零食的人
- B. 定时看电视的人
- C. 喜欢看新闻或记录片的人
- D. 爱看喜剧或表演节目的人

诊断结果

选 A

原来你是一个听天由命的乐天主义者,对人随和,往往只看到事物美好的一面。无忧无愁过日子。

选 B

阁下生活有条不紊,对朋友彬彬有理,宽宏大量,是个可靠的人。

选 C

喜欢啥事都知道,而且爱参与,不喜欢做个旁观者,你是个好奇心重的优异分析家和交谈者。

选 D

说明你是个善于利用闲暇的人,有极大的幽默感,善于平衡生活,喜欢享受家庭生活乐趣。

自我评价

测试 13

测试目标

从坐姿判断你的性格特点

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

你只要留心观察一下就会发现,每个人在生活中表现出的姿态都不相同。即使同样一个动作,在不同人身上也各有异。但具体到某个人身上又具有稳定性。比如,那些高傲的人往往是挺胸腆肚,摇头晃脑;那些自卑的人多是低三下四,弯腰点头;那些矫揉做作的人则往往装模作样;而那些有修养的人则较少打手势。心理学家认为,每个人的动作姿态,大至行动站立,小到举手投足,都打着性格的烙印。他们把这些能体现人性格的姿势叫“体态语言”。实际上,不仅心理学家,那些富有成就的文学家、艺术家、演员,都十分重视借助体态语言来刻画人物性格,表现人物的内心世界。

测试题

以下是从几位女子的坐姿推测她们不同的性格。你先对照一下自己,然后再观察一下周围的人,看是否如此。



图 1



图 2



图 3

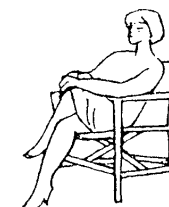


图 4



图 5

诊断结果

A——平静和群的性格(见图1)

习惯于这种姿态的女子,性格平静,具有自信心,即使在极不愉快的情况下,也能平心静气、坦然处之。她们待人接物既严肃认真,又富有细腻的感情。活泼乐观的态度使其周围的人与之说得来、处得好。与这样的女子相处永远感到亲切充实。

B——家庭妇女的性格(见图2)

这种女子坐姿的特点是腿前伸,并紧靠交叉;头微倾,处于思考状态。这样的女子最清楚自己在家庭中的职责——她对家中的大事小情喜欢用心思考,并把全家人的生活安排得有条有理,对自己要做的事情也力争做到尽善尽美。她们是过日子的一把好手,是一些男人所热衷追求的“出得厅堂,进得厨房”的理想的生活型妻子。

C——有主见的性格(见图3)

这种女子坐姿是两腿前伸,一腿稍前,上身直坐,双目炯炯有神。这种女子做事有主见,行动果断。她对许多问题有自己的看法,讲出来也合乎逻辑,所提出的论据也往往无懈可击。不过这样的女子有时过于自信,认为自己什么都懂,在和别人交谈中总要设法证明自己是正确的,只有在例外的情况下才肯认错。同时,情绪不稳定,时常出现烦躁、没耐心,容易给人留下固执己见的印象。

D——自负的性格(见图4)

这种女子坐姿的特点是两腿交叉,一足架空,一足着地前移,双手抱着膝部,上身倚靠椅背。她们有较强的能力,有很强的自尊心,喜欢别人尊重自己,从不想依赖旁人。她们在什么事情上都希望出人头地,稍一得志便容易产生沾沾自喜和优越感。如遇到失败,会怨天尤人。这种性格的人不容易使人接近,会给人盛气凌人的印象。因此,容易使自己离群索居。

E——热情好动的性格(见图5)

这种女子喜欢上身挺直、两腿并拢地坐在椅子前沿上。她们虽说是坐着,可是心中都在想着要做的事,并随时准备行动。她们对人对事态度热情、积极主动、腿勤嘴快,说干就干。无论什么事情,她们都喜欢管一管,被人们称为“热心肠”。她们不足之处是缺乏耐心,整天忙得团团转。至于她们热心管的(或忙的)事情结局如何,就不管那么多了。

自我评价

测试 14

测试目标

从你的休假旅游方式判断你的性格

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

心理学家认为,节假日是观察判断人们性格的好时机。这是因为,一个人在有组织的情况下的工作学习,其性格特点会受到制度和集体意志的约束和影响,外露程度相应较少;而由自己支配的节假日,特别是时间较长、由自己支配程度较大的假日,思想放松,无所“顾忌”,能较明显地表现一个人的性格特点。如果你们是一对恋人,更要趁此机会对他(她)做进一步的观察了解,切不可放过。

测试题

- 你经过一周紧张的学习和工作,迎来了星期天,你打算怎样度过呢?
A. 好好休息,适当改善一下生活

- 找个开心的地方逛逛
 - 好不容易盼来点儿自由支配的时间,赶紧干点事()
- 如果你有机会到公园或其他游乐场所,你喜欢和谁去呢?
 - 和全家人一块儿去
 - 和知心朋友去
 - 人多了不方便,自己去()
- 你外出度假时,会引起你不愉快的事情是:
 - 手头有一件需要在假日办的事情
 - 由于一直下雨你想欣赏的美景没有看到
 - 住的旅社又吵又闹,不好休息()
- 如果你的假期较长,想做一次旅游,不必考虑经济因素,那么以下三个旅游地点,你会去哪儿呢?
 - 大熊猫的故乡九寨沟或野人出没的神农架
 - 上海市或广州市
 - 北戴河()
- 你在乘车、船旅行途中怎样消磨时光呢?
 - 凭高眺望,驰骋遐想
 - 看专业书、专业文章或其他小说、杂志
 - 和身边的旅客交谈()
- 在旅游胜地游览观赏,时值中午,你怎样安排午餐?
 - 乘小艇到湖心岛风味小吃部
 - 到附近餐馆
 - 买个面包或买杯饮料,吃自带的点心()

7. 你到一处风景美好的去处旅游,总要拍几个纪念照,那么你在拍照的时候,以下三个背景你喜欢哪一处呢?
A. 满枝红杏
B. 湖畔翠柳
C. 蓝天白云
()
8. 大雄宝殿里香烟缭绕,从熙熙攘攘人群里走出的善男信女虔诚地往许愿池里投放硬币,乞求佛陀赐福,这时你怎么办?
A. 你认为这是干蠢事,瞥一眼就走了
B. 你认为大千世界人各有志,并不介意
C. 你认为满好玩的,也投一个
()
9. 如果你和朋友到远处旅游,回来时不巧没有买到返回的车票,你只能在深山脚下的一个小茅屋里过夜,这时你感到:
A. 辗转反侧,总担心家人惦记着或上班迟到
B. 你很开心,因为这是一次很有意思的经历
C. 反正也回不去了,那就尽量过得舒适些
()
10. 如果你外出旅游的话,这一天给你安排以下三种活动,你选择哪种呢?
A. 买你喜欢的土特产品
B. 应你在旅店中新结识的朋友之邀随便逛逛
C. 到山下观看瀑布
()

评分标准

得分 题号	答案	A	B	C
1		1	3	5
2		1	3	5
3		1	3	5
4		3	5	1
5		3	5	1
6		3	5	1
7		5	1	3
8		5	1	3
9		5	1	3
10		5	1	3

根据得分表的答案计算你的得分。
A: 40~50 分;
B: 19~39 分;
C: 10~18 分。

诊断结果

A 型

你喜上进,爱竞争,很少有悠闲的心情和享乐的念头。你是一个开拓型的人材,对事业、对工作总没有满足,往往是干着第一件,看着第二件,想着第三件,甚至几件事情同时拿来干,不愧是位不知疲倦的“拼命三郎”。不过,你也要有张有弛,免得在压力和挫折中损害了你的健康。

B 型

你头脑聪明,思维敏锐,接受新事物快,在学习和工作上往往能独辟蹊径。金钱对你并不重要,重要的是如诗似画的生活和称心如意的工作。你是一位理想主义者。你的不足是喜欢用幻想编织春梦。你可能结婚较晚,因为你对恋人的苛求会拖延你恋爱的进行。

C 型

你心胸开朗,不计小事,在待人接物上既严肃又富于感情。你喜欢有规律的生活,按部就班的工作,对工作、对生活拿得起、放得下、钻得进、退得出。你是一位稳操胜券的现实主义者。

自我评价

测试 15

测试目标

从排行看你的性格

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

心理学家发现,在形成儿童性格的诸因素中,儿童本人在家庭中的地位以及他们在家庭中充当的角色也有不可忽视的作用。苏联心理学家 A·T 科瓦利夫曾对两个双生女进行了长期观察。这对女孩子外貌极为相似,在同一家庭中长大,从小学到中学、大学又都在同一个学校、同一个班级读书。但两个人在性格上却有明显的差别。姐姐比妹妹善谈吐,好交际,也比较果断。在谈话和回答问题时,总是姐姐先讲,妹妹只表示同意或做补充。

这种情况引起了许多心理学家的兴趣。美国心理学教授菲利普·维里和德国医生克尼格经过多年调查统计发现,在不同家庭出生、排行相同的子女中,由于他们在家庭中所处的相同地位和充当的角色大体接近,所以他们在性格上有明显的共同点。

测试题

测试说明中的情况在三个子女家庭中表现得更为明显。
既然是这样,那么你就可以根据自己的排行看一看情形。

诊断结果

A——长子或长女

一般表现为老实可靠,勤劳俭朴,和弟弟妹妹比较起来,更关心人,关心家庭。他们在学校成绩优良,在事业上容易有成就。长大成人后体贴父母,因而深得父母欢心。同时他们也能替父母维持家业。对于生活中出现的曲折和忧虑也易于感受。做事既顾全大局又考虑后果。对生活富有事业心和责任感。在一些国家例如日本,习惯上由长子继承家业,在我国历史上,封建皇帝传位也有传嫡子的严格规定,可能都是出于这个考虑。

B——次子次女

他们相对成熟较早,生活上易自由散漫,有点儿吊儿郎当。经常表现为开朗乐观,和周围的人(包括父母兄弟姐妹)关系融洽。他们兴趣广泛,别人不会的事情他们往往干的不错。不过他们不如老大那样温顺,常表现出一点儿反抗精神。

C——老三

他们比较注意感情,特别是对父母和长兄(姐)一往情深,对老二则差一些。在家庭中表现得文质彬彬,有点儿不同凡响。在人际关系上不善谈吐,不太喜欢交际,但注重友谊,特别是童年的友谊终生不忘。他们一般比较聪明,爱动脑子,有些点子。一般说来,排行第三的孩子较容易得到母亲的偏爱。

你看了这些特点以后,对照你自己或观察一下你的恋人、妻子或你的朋友,是否具有如此的特点呢?你如果是独生子女,那么更幸运,因为独生子女往往是老大和老二的特点兼而有之。你懂得了这些特点以后,对你是有用的。比如,在选择恋人时就可以“扬长避短”。若你是个女孩,又排行老二,你在选恋人时最好选一个长子,这样,婚后丈夫就可以外出张罗各种事情,而你就可以放心地做一个贤妻良母。如果你是个男孩,又排行老二,那么你对恋人的最佳选择自然应是长女。婚后妻子则可以帮你出点子、拿主意,使做的决策更完善。

自我评价

测试 16

测试目标

从对甲女遭遇的认识看你的性格

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

你读完下面这个故事后,可以从你对甲女及其他几个人的评价中,看出你为人处世的态度,这也是你性格的一个方面。你也可以把这个故事讲给朋友、恋人、另一半听,从他(她)的看法中,观察分析他(她)的性格。

测试题

在一条汹涌澎湃的大河两岸,住着甲、乙、丙、丁、戊五个人。左岸住着甲女和乙丙两个男子,右岸住着丁戊两个男子。甲女正在热恋着丁男,但丁男并不喜欢她。而戊男虽十分爱她,但甲女对戊男却不感兴趣,戊男只好闹单相思。

甲女日夜思念丁男,寝食不安,为了爱情她决定过河去和丁男会面。但过河要花一大笔钱,她无力付出,只好向乙男借钱。乙男说:“借钱可以,但要在我这儿过一夜。”甲女听了既气又恨,只好转而去求丙男帮助。丙男表示“钱有的是,

但要拿出相应的财物作抵押,才能借给你。”甲女身无分文,只有妈妈病故时留给她的一只金戒指,妈妈说这是家里的传家宝,要她珍视。甲女为了爱情,只好忍痛作了抵押。得到钱以后,她怀着一颗炽热的心过河会见丁男,并以身相许,过起了同居生活。

随后甲女向丁男提出了结婚的要求,可是一个月过去了,丁男并不肯和她结婚。甲女人财两失,悲愤交加,纵身跳进了激流,想以此了结自己年轻的生命。

事有凑巧,此时在河中心捕鱼的戊男看到甲女在激流里做生死挣扎,冒着生命危险将她救上岸来。

戊男真心地爱着甲女,不久他们就结婚了。

你读了这个故事后,对这五个男子一定会有自己的评价。那么,现在就请你按照自己的厌恶程度,由低到高按顺序排一排名单,填入括号内:

1.() 2.() 3.() 4.() 5.()

评分标准

根据你好恶程度排列五个人的位置,重要的是看你把谁排在5的位置上。这个位置是你最厌恶的,因而也最能显示你的性格。如果是以下五种情况:

A型:5的位置是乙;

B型:5的位置是甲;

C型:5的位置是丙;

D型:5的位置是丁;

E型:5的位置是戊。

诊断结果

A 型

态度鲜明,是非观念强,无论做什么事情都主张光明磊落,直来直去;同时又兼有一付好心肠。所以,你对朋友对同事,哪怕是初次相识的人,也能伸出友谊之手。你最鄙视的是那些利欲熏心、乘人之危、落井下石的人。在爱情上尊重对方的意愿,不使对方为难,也不允许对方妨碍自己,有时爱神可能降临晚些,但却是美好幸福的。

B 型

谨慎持重,严肃认真,无论做什么事情都要面对现实,审时度势,从不抱任何幻想。因而,在生活、工作中很少失败和挫折。即使偶尔有点儿失误,也能靠自己力量摆脱困境,开拓新的局面。在令人眼花缭乱的情场上,头脑清醒,知己知彼,有时即使羡慕对方,也不会干那一厢情愿的蠢事。

C 型

心热肠暖,感情丰富,在和人交往中特别重视友谊,认为友谊是比什么都重要的财富,常为朋友的欢乐而欢乐,为朋友的忧伤而忧伤。这种品格使其生活圈越来越广阔。爱情也是美好的,因为在其生活圈子里就有称心如意的女孩(男孩),向其馈赠爱情之花。

D 型

纯朴诚实,心底坦荡,在与人交往中十分重视维护自己的形象和尊严。渴望得到大家的好感和欢迎,看不起那些口是心非的伪君子,更鄙视那些把幸福建筑在旁人痛苦上的行径。在情场上严肃认真,一丝不苟,总是坚持对人负责,对己负责,其爱情是高尚的。

E 型

重视理想,希望什么事情都做得尽善尽美,使所有的愿望都能如愿以偿。但结果在生活中却每每失意,这是因为理想化色彩浓了些的缘故。在情场上你追求的是纯真的爱情,至于其他附加条件绝少考虑,为了这个原因要做出很大努力。

自我评价

测试 17

测试目标

虚荣心测试

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

请对下题做出 A、B 的选择，其中 A 代表“是”，B 代表“否”。

测试题

1. 喜欢看自己的艺术照吗?
- ()
2. 你经常花时间与钱财去美发美容吗?
- ()
3. 你喜欢别人称呼自己的头衔吗?
- ()
4. 你喜欢向人介绍自己家庭成员或亲戚中较有地位的人物吗?
- ()
5. 你不愿意同家庭经济较困难的同学来往吗?
- ()
6. 你稍有成绩便自吹自擂,恐怕他人不知道吗?
- ()

7. 你考试成绩不理想就常找借口吗?
- ()
8. 你有欺上瞒下、沽名钓誉的行为吗?
- ()
9. 你在与同学聊天中,常强词夺理、文过饰非吗?
- ()
10. 你不顾家庭实际情况,打肿脸充胖子,摆出一时的“豪爽大方”吗?
- ()
11. 你常常掩盖自己的缺点吗?
- ()
12. 你喜欢受表扬且洋洋得意吗?
- ()
13. 你穿着打扮以及学习用具喜欢讲名牌,并有炫耀感吗?
- ()
14. 你对批评耿耿于怀,过于要脸面吗?
- ()
15. 你夸夸其谈,不懂装懂,多次出过丑吗?
- ()

评分标准

选 A 加 1 分,选 B 加 0 分。

诊断结果

11—15 分:你非常爱慕虚荣;
6—10 分:你比较爱慕虚荣;
0—5 分:你在一定程度上爱慕虚荣,但比较轻微。

测试 18

测试目标

自尊测试

测试对象:_____ 测试日期:_____

测试说明

关于一个人的性格特点,无论在社会科学还是在日常生活中,自尊都是一个很流行也很重要的概念。按一般观点,自尊是人们赞赏、重视和喜欢自己的程度。自尊在心理学上的重要性已为人们所广泛接受。自尊与个性相似,自尊水平在每个人身上是长期恒定的。下面就是一个评定个人自尊水平的量表。

请根据自己的实际情况对下面的描述给出符合自己的评分。分四级评分,A表示非常符合,B表示符合,C表示不符合,D表示很不符合。

测试题

- 1.我感到自己是一个有价值的人,至少与其他人在同一水平上。()

- 2.我感到自己有许多好的品质。()
- 3.归根到底,我倾向于认为自己是一个失败者。()
- 4.我能像大多数人一样把事情做好。()
- 5.我感到自己值得骄傲的地方不多。()
- 6.我对自己持肯定态度。()
- 7.总的来说,我对自己是满意的。()
- 8.我希望我能为自己赢得更多尊重。()
- 9.我确实时常感到毫无用处。()
- 10.我时常认为自己一无是处。()

评分标准

1、2、4、6、7、题答A计4分,答B计3分,答C计2分,答D计1分;3、5、8、9、10题答A计1分,答B计2分,答C计3分,答D计4分,总分在10~40之间,分值越高表示自尊程度越高。

如果你上一测试分值较低,那就意味着你存在一定的自卑感了。生活中,我们一说“××很自卑”,总带有些贬意的味道,听者心中总不是滋味。奥地利心理学家阿德勒认为自卑感是每个人所共有的,人的自卑感使人产生对优越的渴望,所以不要担忧,不要抬不起头来。个体感到自卑,就会发奋图强,力争上游,取得成功。他成功以后,就会产生优越感。但是在他人的

成就面前,又会产生自卑感,再推动他去产生更大的成就,永无止境。

自我评价

测试 19

测试目标	自卑原因测试
------	--------

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

在阿德勒看来,自卑感是一种激励因素,对个人和社会都有利,并能导致个性的改善。但是,沉重的自卑感可以使人垮掉,使人心灰意冷,无所事事。所以我们设法找到自己自卑感产生的原因,具体分析对待,并努力克服,就显得尤为重要了。下面这个测验就是为帮助你找到自卑的原因而设的,请认真完成它。

测试题

1. 你的身高与周围的人相比如何?
 - A. 相当低
 - B. 差不多
 - C. 高
2. 早晨,照镜子后的第一个念头是什么?

()

- A. 再漂亮点就好了
B. 想精心打扮一下
C. 别无它想,毫不介意,满不在乎 ()
3. 看到你最近拍摄的照片有何想法?
A. 不称心
B. 拍的很好
C. 还算可以 ()
4. 如果能够再生,下列三种中选哪种好?
A. 做女人已经够受的,做男人好
B. 仍然做个女人
C. 什么都行,男女都一样 ()
5. 你是否想到过五年、十年以后会有什么使自己极为不安的事?
A. 常有
B. 没有
C. 偶尔有 ()
6. 你受周围人的欢迎和爱戴吗?
A. 受欢迎和爱戴
B. 不受欢迎和爱戴
C. 不太清楚 ()
7. 你被朋友和小伙子起过绰号、挖苦过吗?
A. 常有
B. 没有
C. 偶尔有 ()

8. 老师批过的考卷发下来了,朋友要看怎么办?
A. 把打分的地方摺起来让他们看不到
B. 让他们去看
C. 将考卷全部藏起来 ()
9. 体育运动后,有过自己反正不行的想法吗?
A. 常有
B. 没有
C. 偶尔有 ()
10. 你有过在某件事上决不亚于他人的自信吗?
A. 有一两次
B. 没有
C. 不是特别之事毫不介意 ()
11. 碰到寂寞和讨厌的事怎么办?
A. 陷入深深的烦恼中
B. 吃喝玩乐时就忘却了
C. 向朋友和父母诉说 ()
12. 如果知道比你漂亮的姑娘正迷恋追求你的小伙子时,你怎么办?
A. 灰心丧气
B. 向那位姑娘挑战
C. 毫不在乎,一如往常 ()
13. 被小伙子称做“不知趣的人”或者“蠢东西”时,你怎么办?
A. 我也会回敬他:笨蛋!没教养的
B. 心中感到不好受而流泪
C. 不在乎 ()
14. 如果碰巧听到朋友正在说你所尊敬的小伙子的坏话,你

怎么办?

A. 断然反驳说:根本没有那种事

B. 担心会不会是真的

C. 不管闲事,认为别人是别人,我是我

()

15. 如果你某门功课不管怎样努力学习,结果都输给你的竞争对手,你怎么办?

A. 尽管如此还是继续挑战,今后加劲干

B. 感到不行只好认输

C. 从其他学科上竞争取胜

()

评分标准

得分 题号	答案	A	B	C
1		5	3	1
2		5	3	1
3		5	1	3
4		5	1	3
5		5	1	3
6		1	5	3
7		5	1	3
8		3	1	5
9		5	1	3
10		1	5	3
11		5	1	3
12		5	3	1
13		3	5	1
14		1	5	3
15		3	5	1

A:15~29 分;

B:30~44 分;

C:45~60 分;

D:61~75 分。

诊断结果

A——环境变化造成的原因

你平时没有自卑感,无论实际情况发展趋势如何,你是乐天派,并且很自信。你对自己的才能和外表充满自信和骄傲,极少有自卑感。如果你抱有自卑感的话,那是环境起了变化的缘故,譬如当你进入人才济济、出类拔萃的人物相聚一堂的学校或其他场所等等。

B——理想过高造成的原因

你有过分追求、理想太高的缺点。你不满足现状,想出人头地,导致你去追求不切实际的幻想。也可以说,你过于与周围的人计较长短胜负,过于追求虚荣,反而陷入自卑感中不能自拔。

C——过早断定造成的原因

你在做事前就过早断定自己不行,自认为不如别人。主要是你不了解人们的真实状况,不清楚使你焦躁思虑的事情的本来面貌,搞清楚的话就会恍然大悟:“怎么,竟是这样的事呀!”随之则坦然自若。你的自卑感主要是你的无知所导致的,自认为不行就心灰意懒。

D——性格懦弱造成的原因

易用消极悲观的眼光看待事物,这与你的自卑感有关。缺点在于对自身的体魄和外貌缺乏自信,只是看到不利之处,事前就认为不行而转向消极。懦弱的性格是造成你产生自卑感的原因。不管是与人交往还是学习功课,懦弱导致你自酿苦酒。

知道原因了吧?聪明的你一定能够克服自卑感,使生活过得有滋有味。

第2章

性格与气质

你

只要留心观察一下周围的人就可以发现,他们的脾气各自不同,有的人性子急躁,易动感情;有的人沉着冷静,不动声色;有的人机灵敏捷,活泼好动;有的人则反应迟钝,行动缓慢。所有这些不同脾气,在心理学上被称为气质。依据气质在人身上的表现所划分的类型叫气质类型,它是在某一类人身上共有的或相似的特征的有规律的结合。气质是人们一种典型而稳定的个性心理特征,这是因为它主要是由神经过程中的生理特点决定的。

气质是一个古老的概念。早在公元前五世纪希腊学者兼医生希波克拉提斯就提出来了。罗马医生兼解剖学家加伦把气质分为十三类,后来被古代医学界简化为四类,即多血质、胆汁质、粘液质和抑郁质。这四种类型的各自特征是:

多血质的人具有反应迅速,行动敏捷,有朝气,善于交际,注意力易转移,兴趣易变化等特征。是常见的活泼好动的人。

胆汁质的人具有精力旺盛,坦率刚直,缺乏持久力和自制力,情绪易于冲动等特征。在心理活动上笼罩着迅速易突发的色彩。是我们常见的那些急躁倔强的人。

粘液质的人具有稳重安静、踏实,反应迟缓,情绪不易外露,注意力稳定且不易转移,忍耐力强等特征。是平时所见的遇事能沉住气的慢性子。

抑郁质的人情感体验深刻,善于察觉细枝末节,外表温柔,怯懦孤独,多愁善感,既容易激动又容易消沉。这类人是平日所见到的遇事敏感而又多心的人。

以上四种类型是基本类型,是从现实表现中抽出来具有典型化的类型。实际上,人的气质往往是多种多样的,纯属某一种类型是少见的,大多数人是属于某一种类型,而同时又兼有另一种气质的某些特征。或者介乎于两种类型之间的中间型或混合型。所以,我们观察和测定哪个人的气质时,主要是看他具有哪些气质特征,而不一定机械地划为某种气质类型。

气质没有好坏之分。不能笼统地认为某种气质类型好,某种气质类型不好,因此在人的外在表现中也不起决定作用。它不能决定一个人能力高低,更不能决定一个人品德好坏和成就大小。因为我们在不同生活领域的杰出人士中都可以找出不同气类型的人。拿俄国几位著名的文学家来说,普希金属于胆汁质类型,赫尔岑属于多血质类型,克雷洛夫属于粘液质类型,而果戈里则属于抑郁质类型。他们虽属不同气质类型,却都在自己的事业上取得了杰出成就,都为后人所敬仰。

当然,我们说气质在人的外在表现中不起决定作用,并不等于说它对行为表现毫无关系和影响,实际上它对一个人的性格、职业选择、身体健康乃至交友择偶等都有一定的关系和影响。譬如,气质给一个人的性格涂上独特的色彩:勤劳;这个性格特征在一个气质属于胆汁质的女孩身上可涂上精力饱满的色彩,而对气质属于抑郁质的女孩则会涂上踏实细心的色彩。从职业选择来说,胆汁质的人由于情绪易于冲动,缺乏自制力,就不适宜从事需要长期集

中注意力的工作,如精密零件加工和当汽车司机。由于他们缺乏自制力,从事前者容易生产废品,从事后者则容易发生交通事故。对人的身体健康来说,医生们发现,气质特征与某些疾病发病率有密切关系。美国两位医生对同一医学院毕业的学生进行三十年观察发现,感情易怒的伽玛型学生有 77.3% 的人患了癌症、高血压病、心血管病。而安静的阿尔法型和开朗的贝塔型学生中患有各种病症的只分别有 25% 和 26.7%。因此,认识自己的气质对自己的生活、工作、健康等方面都有一定的关系和影响。

既然如此,我们能否在气质上扬长避短呢?回答应该是肯定的。虽说我们也常听人说“江山易改,本性难移”,但这只是说“难移”,并不是说不能“移”。只要通过测试,认识了自己的气质特征或气质类型,就可以经常有意识地控制自己气质的消极方面,发扬它的积极方面,扬长避短做自己气质的主人。

测试 20

测试目标

你属于哪种气质类型

测试对象:_____ 测试日期:_____

测试说明

你只要诚实准确地回答以下四十个问题,就可以帮你判断自己具有哪种气质特征或气质类型。

凡你认为符合自己情况的记 2 分,比较符合的记 1 分,介于符合与不符合之间的记 0 分,比较不符合的记 -1 分,完全不符合的记 -2 分。

测试题

1. 喜欢和朋友一起谈天。()
2. 碰到生气的事憋在肚子里难受,只有发泄出来才觉得痛快。()
3. 办事情想得周全,不干没把握的事。()

4. 说笑就笑,说哭就哭,刚才挺高兴,不一会儿又伤起心来。()
5. 讨厌生活寂寞,喜欢和人来往。()
6. 与人争辩时,能先发制人。()
7. 自己心里高兴或不高兴,别人看不出来。()
8. 处理问题时总思前想后,主意拿不稳。()
9. 无论在生人或熟人面前,谈话都不感到拘束。()
10. 说话喜欢直出直入,不喜欢转弯兜圈子。()
11. 聚精会神干一件事情时,不会被外界干扰。()
12. 碰到不顺心的事时,常常吃不好,睡不安。()
13. 对一件事想干时挺热心,不想干时就扔到一边。()
14. 拿到一件工作,想一下子就干完。()
15. 尽管工作枯燥、乏味,也能心安理得去完成。()
16. 喜欢揣摩别人的心理活动,揣摩得还满准确。()
17. 在工作学习上容易接受别人提的意见。()
18. 说干就干,发现错了也能认错。()

19. 学骑车不如别人学得快,总不易掌稳车把。()
20. 很少和周围人家吵闹。()
21. 对那些比较难的动作掌握得比较快。()
22. 工作起来有用不完的精力,简直不知什么是疲劳。()
23. 不喜欢那些坐不安、立不稳的人。()
24. 人们常说我有点儿文质彬彬。()
25. 在许多事情上爱出点子。()
26. 有时看到孩子捣乱顽皮,冷不防给他一巴掌。()
27. 尽管遇到许多不顺心的事,也能忍下去。()
28. 别人说我做事胆子小,遇事畏首畏尾。()
29. 身体虽很疲劳,只要休息一会儿就能很快恢复。()
30. 能为知己朋友赴汤蹈火。()
31. 不轻易答应给别人办事,一旦答应就尽全力去办。()
32. 不喜欢看那些打斗影片,喜欢看那些情节细腻、动人心弦的影片。()

33. 对不愉快的事不去想它,能很快把它丢到脑后。 ()
34. 羡慕敬仰那些“路见不平,拔刀相助”的侠客。 ()
35. 遇事有主见,不爱追随潮流。 ()
36. 担心别人看不起自己。 ()
37. 到一个新单位能很快适应那里的环境。 ()
38. 常为一件不大的事发脾气。 ()
39. 回答老师的问题时,不如别的同学来得快。 ()
40. 有人说我小心眼儿,而我感到这并不公平。 ()

评分标准

对照下表,把每题得分加起来,算出各栏总分,就可以判断你的气质类型。例如,你在胆汁质一栏得十五分以上,其他三栏得分都相对较低,则为典型胆汁质。如果胆汁质一栏得分在十四分以下,七分以上,其他三栏得分都低于以上分数,则为一般胆汁质。如果有两栏得分比较接近,而且又都明显超过另两栏得分,则为混合型气质,如多血质——粘液质混合型、粘液质——抑郁质混合型。如有三栏得分虽都不高但比较接近,另一栏得分很低,则为三种气质混合型,如多血——胆汁——抑郁质混合型。

类 型	问 题 项 目									
多血质	1	5	9	13	17	21	25	29	33	37
胆汁质	2	6	10	14	18	22	26	30	34	38
粘液质	3	7	11	15	19	23	27	31	35	39
抑郁质	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40

诊断结果

A——多血质的人

你有热情、活泼、富有同情心、思想灵活、善于交际的好品格。但易出现浮躁、粗枝大叶、缺乏一贯性等不足,在生活、工作中应注意控制。

B——胆汁质的人

你在生活工作具有精力旺盛、开朗、刚强、勇敢、坦率的特点,但要防止、克服暴躁、任性、感情用事的缺点。如果你和这类气质的人相处,要多听他们的意见,尽量避免激怒他们。

C——粘液质的人

你沉着冷静、踏实肯干,容易出现冷淡、固执、迟缓、感情淡漠等缺点。如果你的朋友或妻子(丈夫)是这种气质时,要鼓励(她)他对别人热情相待,对他提出要求时要容他有较充分的思考时间,不要搞“突然袭击”。

D——抑郁质的人

思想敏锐,想像力丰富,情感深刻,做事细心。但要注意防止出现多疑、孤僻、怯懦、忧郁等缺点。你如果和这样气质的人相处时,要多给予帮助和关心,提高他们的勇气,不要在众人面前指责他们,更不要使他们当众出丑。

测试 21

测试目标 你是不是个急性子

测试对象:_____ 测试日期:_____

测试说明

脾气躁、性情急,这是胆汁质气质类型的一个重要特征,也是它的消极方面。交通管理部门向汽车司机进行安全宣传时,常在公路的显眼处用大字写上“十次车祸九次快”。用以告诫汽车司机注意安全,防止交通事故。汽车司机驾驶着汽车在公路行驶是如此,我们驾驶着生活之车行驶在人生之路上何尝不是如此呢?仔细想一下,我们在生活、工作、学习、人际关系以及恋爱等方面所出的“事故”,有不少可以从我们性情急躁、操之过急上找到一部分原因。因此,了解一下自己性情是否急躁,不仅有助于判断自己的气质类型,而且对于在人生道路上防止“交通事故”亦有其积极意义。

测试题

- 你在公共汽车站等公车。这个车站离你要去的地方还有两站路,按规定每五钟一趟车,可是你已经等了十分钟还不见车的影子,这时你怎么办?
A. 你生气地想:“就两站路等了十分钟,步行也早到了。”你边埋怨公车司机服务不好,边离开了公车站,步行而去
B. 再等五分钟,还不来车就步行了
C. 继续等下去,直到车来
()
- 你风尘仆仆从外地出差回家来,可是家中的门锁着,你敲门没有人开,你知道妻子上班、孩子上学,可是管家也不在,这时你怎么办?
A. 蹲在一旁生气,待管家或家人回来后埋怨一番
B. 到妻子单位去找或给妻子打电话让她回来开门
C. 你想反正管家出去时间不会长,先在邻居家坐一坐,或到街上转一转
()
- 你到便利商店买一瓶酒,可是售货员却在柜台的另一端忙着卖点心,你只好等一下,可是你见售货员包装点心很费时间,后边还有人等着买,而你认为买一瓶酒时间很短,但售货员只忙着卖点心,比你迟到的顾客都买到点心走了,而售货员还不过来卖酒。这时,你怎么办?
A. 你认为售货员卖了不少点心,该卖酒了。为此,你接连呼叫售货员,直到售货员卖给你酒
B. 你喊几声,售货员不理你。你想,售货员一时难以过来,与其在此等,不如到临近一家商店去买
C. 你走到售货员面前和蔼地告诉她:“要买一瓶酒。”然后回到柜台处去等,直到售货员把酒卖给你
()

4. 你和你的妻子(丈夫)朝夕相处,你妻子(丈夫)做起家事或其他事情来,给你的印象是:
A. 差不多,和自己不相上下
B. 干起事来挺利落的,比我强
C. 慢慢吞吞,总替她(他)着急
()
5. 你因事外出选择交通工具时首先考虑的是:
A. 方便
B. 舒适
C. 速度
()
6. 你为办一种证件照了一张上半身像,取照片时间到了,可是你忘记取照片的单据放到什么地方了,这时你:
A. 心里有点儿烦,请老婆(公)帮着找一找
B. 自己做下来认真想一想,把可能存放的地方按着顺序排好队,再逐个地方找
C. 你翻箱倒柜乱找一阵子,还不时怨孩子、怪大人
()
7. 你外出旅行、出差,提前买好了火车票,到出发时你总是:
A. 在家磨蹭着,车要开了才急忙动身,赶紧出门差点儿误了车
B. 你很早就到了车站,在那里等很长时间
C. 适当提前一些时间出发,到车站时还有点儿时间,放松一下进站
()
8. 假如你身体不舒服时,总要看医生服一点儿药,才能加速身体康复,那么你对所服用药物效果的评价是:
A. 很好,服用后就有好转
B. 有点儿效果,但不理想
C. 药效不好,吃了也不管用,总好不了
()

9. 你乘坐公共汽车时,总喜欢:
A. 到车厢里面找个座位
B. 站在车门口附近,上下方便
C. 随便那儿都可以
()
10. 在自助餐厅用餐时,你进餐的速度比多数人:
A. 快
B. 和多数人差不多
C. 比多数人要慢,常常在后面
()
11. 在车站等车或平时等人,你总觉得时间长,不时地看着手表:
A. 是
B. 不确定
C. 否
()
12. 假如在业余时间从事娱乐活动,在棋类项目你首先选的是:
A. 军棋
B. 象棋
C. 围棋
()

评分标准

得分 题号	答案 A	B	C
1	1	3	5
2	1	3	5

得分 题号	答案	A	B	C
3		1	3	5
4		3	5	1
5		3	5	1
6		3	5	1
7		5	1	3
8		5	1	3
9		5	3	3
10		1	3	5
11		1	3	5
12		1	3	5

根据得分表的答案,计算你的得分。
A:12~22 分;
B:23~46 分;
C:47~60 分。

诊断结果

A——你是个急性子

你的时间观念、数量意识都很强,具有“只争朝夕”的品格。常为一件事情干不完而坐不安立不稳。不用说,你是个事业心很强的人。但你要懂得“欲速则不达”的道理。在人际关系上不要乱放炮,因为性情急躁容易成为“炮手”再乱放就会摧毁人际关系网。

B——你的性情不紧不慢恰到好处

这是你的长处,但在生活日程的安排上要区分情况,决定缓急,在事业上要防止自我满足的心理。

C——你是个慢条斯理、文静的人

你懂得“一口吃不成一个胖子”、“心急吃不了热豆腐”的道理。所以,你对工作、对学习能脚踏实地,一步一个脚印。你不喜欢浅尝辄止,更不喜虎头蛇尾。你的不足是缺乏紧迫感,对快节奏、高效率的事,心理上不易接受,行动上难以适应,因而难成时代宠儿。

自我评价

测试 22

测试目标

你的心理适应性

测试对象:_____ 测试日期:_____

测试说明

生活像个万花筒,五颜六色,千变万化。对于这种变化,有的人能较快接受、适应,有的人则需要较长的时间才能接受、适应。这里有个心理适应能力问题。

心理适应能力,是一个人主体与客体的连接能力,不仅是观察力,也是意志力和承受力的体现,心理适应能力对一个人的为人处世和健康愉快地生活都有重要影响。

一个人的心理适应能力,从行为上看,与他的经历有关。那些经历多、饱受甘苦的人比那些经历少、生活能力单薄的人要好些。这里也有自觉性问题,一个对来自生活中某种变化有思考准备的人与一个没准备的人,无论适应的速度与适应的程度都是不会相同的。这就是说,一个人的心理适应能力是可以通过实践逐步锻炼而提高,也可以由心理上预先准备而增强。那么,你的心理适应能力如何呢?

测试题

1. 我到一个新的工作单位后,对那里为维持生产秩序所做的规定、规则、制度并不感到陌生,并能很快和上下左右的人处得融洽。你是不是如此呢?
A. 是
B. 不确定
C. 否
()
2. 我一向用钢笔写字,换用原子笔书写时,感到别扭。你是不是如此?
A. 是
B. 不确定
C. 否
()
3. 我在大会议上发言时的姿态、表情以及条理性、准确性并不比小会议上差。你是不是这样呢?
A. 是
B. 不确定
C. 否
()
4. 我由上日班改为上夜班后,尽管我做出了努力,可是工作效率总不如与我同时由日班改夜班的人高:
A. 是
B. 不确定
C. 否
()
5. 我在学校里的考试成绩,大考比小考好,联考成绩又比学校模拟考好:
()

- A. 是
B. 不确定
C. 否
()
6. 在会议上,我有好几条理由不同意他的意见,我满以为能驳倒他,可是让我站起来发言时,竟没有说清楚。刚坐下又想起来,但却晚了:
A. 是
B. 不确定
C. 否
()
7. 以前总是骑自行车上下班,改乘公共汽车上下班也感到同样方便:
A. 是
B. 无所谓
C. 不是
()
8. 我外出住旅馆、招待所常失眠,甚至调换一下睡眠位置或枕头也影响睡眠:
A. 是
B. 不确定
C. 否
()
9. 在伸手不见五指的夜间,在坑坑洼洼、高低不平的小路上行走时,总比同伴们又急又快:
A. 是
B. 不一定
C. 不是
()
10. 上班一直是9:00,现在改成了8:30,我在较长一段时间里

- 感到不习惯:
A. 是
B. 不一定
C. 不是
()
11. 和一位新舞伴跳舞,步伐也很协调:
A. 是
B. 不一定
C. 不是
()
12. 我只能在安静的环境里读书,外界环境喧闹、嘈杂时就分心:
A. 是
B. 不确定
C. 否
()
13. 尽管旁边有人在催我赶时间,我也能有条有理的把事情做好:
A. 是
B. 不确定
C. 否
()
14. 我平时很少加班加点,偶因需要加班加点时,效率也不如平时好:
A. 是
B. 不确定
C. 否
()
15. 公司里不少人说小张脾气执拗,不好相处,可是我并没有这种感觉:

- A. 是
- B. 不确定
- C. 否

()

评分标准

得分 题号	答案	A	B	C
1		1	3	5
2		5	3	1
3		1	3	5
4		5	3	1
5		1	3	5
6		5	3	1
7		1	3	5
8		5	3	1
9		1	3	5
10		5	3	1
11		1	3	5
12		5	3	1
13		1	3	5
14		5	3	1
15		1	3	5

根据得分表的答案,计算你的得分。
A:15~29 分;
B:30~57 分;
C:58~75 分。

诊断结果

A——你的心理适应能力强

你对生活中的千变万化应付自如,你像春天的一条嫩柳,移栽在哪里就能在哪里生根、抽枝、吐芽、成荫。这种品质常能使你心安理得,诸事如意。从长远看也有利于你的身心健康。

B——你心理适应能力中等

你对于事物一般变化尚能较快适应;对于生活中事物的较大变化,则需要一个较长适应的过程。对此,应有心理上的准备,并努力锻炼缩短这个过程。

C——心理适应能力差

你对生活中的变化,哪怕是不大的,无关紧要的变化,就感到不习惯、不适应,对一些大的变化还可能牢骚满腹,耿耿于怀。这会给你精神带来苦恼,工作带来麻烦。多方面的不适应累积起来还有损身心健康。不过你也不必悲观,适应能力强弱,也是可以转化的。转化的条件是充分认识自己,不断有意识地调整、锻炼自己。

自我评价

测试 23

测试目标

你的羞怯心理

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

羞怯就是人们常说的对人对事难为情的心理活动的表露。这是一种极为常见的心理现象。国外有资料显示,在美国有40%的成年人有羞怯表现,在日本有60%的人会自我害羞,在我国则几乎所有的人都有羞怯的时候。

一般说来,羞怯心理在气质属于抑郁质类型的身上表露得比较明显。心理学家认为,羞怯心理并不都是消极的,适度的羞怯心理是维护人们自尊自重的重要条件。有人调查指出,羞怯的人能体谅人,比较可靠,容易成为知心朋友,他们对爱情比较忠诚,保持自己贞操,较少朝三暮四、见异思迁或脚踏两条船。婚后对丈夫(妻子)比较疼爱。调查资料还指出,女性适度的羞怯,可以使之更显得温柔和富有魅力。一个害羞的女大学生对潇洒的男子来说,其吸引力与一个漂亮的交际花不相上下。

那么,你的羞怯心理如何呢?以下试题可帮你判定。

测试题

1. 在周末庆祝晚会上,你的一位朋友知道你没有当众表演过节目,为了使你有个表现机会,临时提议请你给大家表演一个节目,即使唱支歌,学学鸭鸣狗叫也行。大家随即鼓掌赞同。这时你会:

A. 虽然有点儿拘谨,还是接受了
B. 众人再三鼓掌催促才接受
C. 任凭众人鼓掌催促,只说不会! 不会

()

2. 你是位初恋的女孩(男孩),在约会谈心时总要涉及各自话题,那么请你留心统计一下(或回忆一下)有关谁的话题多一些呢?

A. 自己的话题多
B. 双方话题差不多
C. 对方的话题多

()

3. 在一个旅游胜地,你有幸和一位受你喜欢的歌星或演员邂逅相遇,你看到有的游人请他(她)签名留念,这时你:

A. 立即上前请他(她)签名留念
B. 在朋友带动、督促下才上前请他(她)签名
C. 尽管想让其签名,可是没勇气去,或犹豫再三才去

()

4. 在朋友举办的生日宴会上,你看到一位吸引你的异性时,你很想结识他(她),那你选择以下哪种方式呢?

A. 请朋友介绍
B. 希望他(她)能注意到自己
C. 上前打招呼,并做自我介绍

()

5. 你因为长得漂亮或穿一件好看服装,或为人家办一件好事受到别人称赞时,是否有点儿心情紧张和不好意思呢?
A. 有时如此
B. 是
C. 不是
()
6. 在一个人数不少的会议上(例如二三十个人),大家为改进安全生产发表意见,这时你也有一个比较好的建议,那你怎么办呢?
A. 希望别人提出同样的建议
B. 虽然想提出,可是一看那么多人,再说又不一定对不对,就想算了吧
C. 并不想那么多,立即站起来发言
()
7. 你第一次到一位新结识的朋友或你的上司家中做客时,你总感到:
A. 局促不安,不自然,总担心给人留下不好印象
B. 一开始就轻松自如
C. 起初有点局促,过一会儿就消失了
()
8. 会议室里正在开会,你的上司派你到会议室通知其中一位与会人员出来,你到会议室那儿以后:
A. 不愿自己进去,希望此时有个人出来时能请他代为转告
B. 大大方方推门进去通知他
C. 在门口犹豫徘徊一会,然后轻轻推门进去通知他
()
9. 你买回一件时髦的衣服,什么时间开始穿呢?
A. 拿回家放几天,家人催促才穿或先在熟人面前穿
B. 看到周围有人穿时才穿

- C. 买回来就穿上
()
10. 朋友要举行婚礼,邀请你做婚礼主持人,这时你:
A. 慨然允诺并积极准备
B. 担心自己搞不好,但盛情难却还是去了
C. 你感到朋友找错了人,向朋友说明实在难以从命而谢绝
()
11. 在社交场合,一位你并不认识的异性目不转睛地看你时,你的反应是:
A. 以同样目光看他(她)
B. 略看对方一下,然后装作没察觉而掩饰过去
C. 微微低下头,或把视线移开
()
12. 数学试卷发回来了,可是成绩不大理想,此时有的同学要求看一看你的试卷,你怎么办呢?
A. 立即拿给对方看
B. 你把老师打分数处折起来再请他看
C. 你说,对不起我没带来
()

评分标准

得分 题号	答案 A	B	C
1	1	3	5
2	1	3	5
3	1	3	5
4	3	5	1
5	3	5	1

得分 题号	答案	A	B	C
6		3	5	1
7		5	1	3
8		5	1	3
9		5	1	3
10		1	3	5
11		1	3	5
12		1	3	5

根据得分表的答案,计算你的得分。

A:47~60 分;

B:23~46 分;

C:12~22 分。

诊断结果

A——羞怯心理重

你比较聪明,为人处事勤于思考,机敏睿智。在工作学习中循规蹈矩、谨言慎行。在人际关系上富有同情心,较多替别人着想,很少在人前说长道短。这都是你的优点。你的不足是不喜欢抛头露面,不想和人竞争,对自我形象又易持否定态度,在承担风险时犹豫不决,再加上由于害羞、不善交往,因而你的工作方式不是考虑如何成功,而较多考虑怎样避免失败。你不适宜做领导工作,但却是很好的伙伴和合作者。克服的办法是:提高自信心,稳定情绪,必要时接受一点儿社交训练。在择偶时可选开朗的伴侣,他(她)可以作为一座桥把你引入社交界。

B——羞怯心理中等

你有普通人的羞怯心理,虽然在生活中也会遇到一些意想不到的窘迫局面,但在大多数情况下是会处理好的。

C——羞怯心理少

你對自己充满信心,这使你在寻找职业、洽谈工作、捕捉讯息等方面一帆风顺,在事业上有更多展示才华的机会,从而得到同事和上司的青睐。你要注意的是举止适度,保持自尊心。

自我评价

测试 24

测试目标

你是否敢冒风险

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

我们驾驶生活之舟在社会长河中航行,其中自然不乏风平浪静的河段,但也有急流漩涡,深谷险滩。如果不敢冒点儿风险,那就会“望险兴叹”、“望险却步”,这样,人生的路就很难走完。

从一个人事业的成就来说,要求我们有点儿冒险精神。事物的发展总是循着由不平衡到平衡再到不平衡的规律发展的。如果一个人事业上有了一点成就,求稳怕乱,只着于眼前取得的成就,不敢冒点儿风险打破旧有的、局部的平衡,就不能在开拓性的追求中寻找新的支点,并以此构筑自己事业的大厦。

朋友,你是否有冒险精神呢?请做以下试题。它不仅能帮你判断有无冒险精神,还能从旁测试你的气质类型特征,因为气质属于胆汁质的人,更容易具有冒险精神(选择项目时,只就事论事,不必考虑做出决定的具体环境)。

测试题

- 你没有经过跳伞和空降训练,教练员给你背好降落伞告诉你,你自由坠落距地面 400 米时,伞肯定会自动打开,保证安全,你敢飞行从 200 米高空的飞机上跳下吗?
A. 是
B. 否
C. 不确定 ()
- 你正漫步街头,此时一惊马冲你狂奔而来,你敢上去抓住它的缰绳吗?
A. 是
B. 否
C. 不确定 ()
- 歹徒向你投来一颗拉了弦的手榴弹,在你身边冒白烟丝丝作响,十秒钟内就要爆炸,你只要动作利落,六秒钟内就可投回歹徒身边。你敢将手榴弹拾起投掷出去吗?
A. 是
B. 否
C. 不确定 ()
- 你一位要好朋友在动物园做驯兽员工作,他保证你安全,你敢和他一起进入圈着老虎的铁笼子里吗?
A. 否
B. 是
C. 不确定 ()
- 一列火车风驰电掣般呼啸而来,按着火车的行驶速度和

- 你穿过铁路最快速度计算,你能赶在火车到达前十秒钟穿过铁路到达安全地方吗?你敢穿过吗?
A. 否
B. 是
C. 不确定 ()
6. 你因病需要做一次较大的手术。主刀医生虽然技术高超,但前不久因偶然事故曾致人死亡,你敢让他为你做手术吗?
A. 否
B. 是
C. 不确定 ()
7. 在你腰上系好安全带,你敢登上十米高的绳梯吗?
A. 是
B. 否
C. 不确定 ()
8. 你乘坐汽车去旅游,中途要经过一段崎岖的山路,你听说这位司机前不久曾因翻车事故受到处分,你敢乘坐他开的车去吗?
A. 是
B. 否
C. 不确定 ()
9. 一条断了的高压电线横在马路中间,值班人员告诉你说已经没有电流,你敢越过吗?
A. 是
B. 否
C. 不确定 ()
10. 一个歹徒手持匕首在山坡上要对你动手,格斗的结局谁

- 胜谁负很难预料,你敢和他搏斗吗?或一块从坡上摔下来同归于尽,你敢吗?
B. 否
A. 是
C. 不确定 ()
11. 前几天你听说过由于渡船超载而发生沉船事故的消息,现在让你搭超载的船过河,你敢吗?
B. 否
A. 是
C. 不确定 ()
12. 你的朋友在毒蛇试验室工作,你去看望他,他告诉你其中有条毒蛇已把毒液分泌腺割掉,你敢用手捉它吗?
B. 否
A. 是
C. 不确定 ()

评分标准

得分 题号	答案	A	B	C
1		1	5	3
2		1	5	3
3		1	5	3
4		5	1	3
5		5	1	3

得分 题号	答案	A	B	C
6		5	1	3
7		1	5	3
8		1	5	3
9		1	5	3
10		5	1	3
11		5	1	3
12		5	1	3

根据得分表的答案,计算你的得分。
A:47~60 分;
B:23~46 分;
C:12~22 分。

诊断结果

A——你谨小慎微,不敢冒一点儿风险

你是人们常说的“树叶掉下来怕砸伤头”的人。你对生活和工作的哲学是“不求有功,但求无过”。人虽然不会有失败,但你在很多人看来并不是“困难”的困难面前畏缩不前或一筹莫展,因而你在这里失掉的东西,并不比你因担心失败、这也不敢想那也不敢干所造成的损失小,反而会更大。例如在爱情上,尽管你感到她(他)对你有意,你对她(他)更是有情,但因害怕对方回绝而迟迟不敢“冒险”启齿,以致使爱情的机缘从你身边溜过,“有情人难成眷属”。

B——你是个不大敢冒风险的人

这并不是说你一点儿风险都不敢承担。在一些小的范围内或无关大局的事情上也能冒一点儿风险,但不宜于冒大的风险,由于你平时缺乏这种心理素质和实际锻炼,因而成功的机会不会太大。

C——敢于冒风险

你有胆识,有气魄,是那种“明知山有虎,偏向虎山行”的人。你在人生之路上总是依靠自己的拼搏度过种种难关去捕捉成功的机会,在关键时候你给别人带来安全感,因此受到人们的尊重和信赖,更使那些钟情于你的人心理获得满足。你要注意的是:在需要冒风险时要审时度势,力求“冒”则出胜,防止心血来潮式的孤注一掷。

自我评价

测试 25

测试目标

你的克制能力

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

克制能力是抑制神经兴奋的一种能力,也是我们控制、克服气质特征中某种消极因素的重要途径。

有的心理学家提出,对自己的不良情绪,如怒气、怨气等不要抑制而要任其渲泄。并说,这样做对健康有利。这种建议也许是对的,在一定范围内,在条件许可情况下,也不妨这样去做。但是,从为人处世来说,从更好地维护发展人际关系来说,还是要讲克制为好。我们生活在一个互相联系的社会中,彼此之间总会出现各种矛盾,因一些令人不愉快事而引起怨愤的情绪是经常发生的。如果一有怨气、怒气就想发泄“你给我个初一,我给你个十五”,怨怨相投,别说在整个社会,就是在工厂或一个家庭中,正常的人际关系也不能维系。而且还容易导致更大的不愉快,甚至出乱子。在日常生活中,我们不是常看到一些人为了一句话、一件小事而争得面红耳赤、打架斗殴,以致酿成人命吗?在历史上“小不忍而乱大谋”的悲剧更是屡见不鲜。

血气方刚的年轻朋友们,特别是气质属于胆汁质的朋友,更应克制自己,使之成为在任何情况下都能成功驾驭自己的感情的人。

测试题

- 你在办公室,为了赶一件工作而忙得晕头转向,此时电话铃却急促地响个不停,你赶忙抓起电话耳机一问,对方埋怨你接晚了,可是他又打错了电话,这时你:
 - 你对对方埋怨表示接受,然后告诉对方您打错电话了
 - 你说一声这是火葬场咔嚓挂了电话
 - 你告诉对方这里是他要找的单位,可是你不是这单位的人
 - 你说:我是××单位,请另拨号吧

()
- 当你大排长龙买球票排得不耐烦时,一位不速之客试图混在你面前插队,这时你:
 - 你想:反正也不是只有我在排队,插就插吧
 - 你吹胡子瞪眼:自重一点儿,到后面去
 - 你说:我倒没什么,早点儿晚点儿都行,可是后面的人们有意见。加以拒绝
 - 你说:对不起,你来的比我晚,是吧?大伙都挺急,排好队也不慢

()
- 这天下午你提前下班,为了让妻子(丈夫)改变一下生活,你想在她(他)面前“露一手”,不辞辛苦地张罗起来。由于技术不熟练和手忙脚乱,菜没做好。你妻子(丈夫)回来一看,埋怨你:“做的味道不可口,火候也小了,把挺好的材料也浪费了。”这时你:
 - 虽然心里很委屈,还是一声不吭地听了
 - 你说:“不好吃别吃。”随手将其倒掉
 - 你说:我本来是可以做好的,可是由于火不好用才做糟了
 - 你了解妻子(丈夫);只是恨铁不成钢,高兴地对她(他)

说:这次是有点儿不成功,下次保证你满意

()

4. 你到一家餐厅吃饭,服务生给你找零钱时少找给你二十块钱,你发现以后:

A. 你想:算了,这样忙乱,她不承认也没办法。便悄然离去
B. 你气势汹汹地质问、斥责她,说她这是故意想占便宜
C. 你什么也不说,便离开时将一只杯子装进口袋,以作抵销
D. 你对服务生说对不起,能否查一下,你多收了我二十块钱

()

5. 你刚买回一台录影机,还没有好好使用过,你一位朋友说要借看几天,而你并不愿意外借,你怎么办呢?

A. 尽管心里老大不愿意,还是借给他看了
B. 你不但不借给他用,还说难听的话给他听
C. 你说:咱们是好朋友,你不来借也要让你看几天,只是不巧别人借走了
D. 你说:我刚买来,看看性能好不好,要是没问题第一个借给你看

()

6. 你的经理交给你一件并不属于你职责范围内的事情,虽然你对此项事情不熟悉,但还是费九牛二虎之力完成了。当你高兴地向他报告时,不仅没受到赞扬,还指责这也不对,那也不妥,这时你:

A. 虽然满腹委屈,也没有说一句话,默默走开
B. 你不买他的账,拂袖而去
C. 你说:这事我也觉得不妥当,可是科长要这样干
D. 你耐心听完他的话,找出错在那里,今后如何改进工作,并提醒他注意态度

()

7. 你的朋友当着众人的面喊你很少人知道的不雅“绰号”时你怎么办?

A. 你面红耳热低头不语,在众人笑声中显得尴尬,无地自容
B. 你怒声斥责他不懂礼貌,胡说八道
C. 你反唇相讥,当着众人面给他起个不雅的外号
D. 你向大家解释“绰号”来历,说明并没有恶意,以澄清是非

()

8. 你好不容易挤上了公共汽车,还没站稳就被旁边一个人踩了一脚,而且连一句道歉的话都没有,这时候你怎么办呢?

A. 踩一脚就踩一脚,反正也没踩伤
B. 怒声斥责他,骂他“眼睛”,并因此吵架甚至动武
C. 不动声色,到下车时回敬他一脚
D. 告诉他踩得怪痛的,虽说不是故意的,也该说声对不起

()

9. 你到一家餐馆用餐,要了一份价钱比较贵的菜,当服务生送来后,你感份量不足,这时你怎么办?

A. 你想,开饭馆就是为了赚钱,再说也没有绝对准确,凑和吃下算了
B. 你把菜端上找到服务生大吵大闹,指责他们故意坑顾客,发不义之财
C. 你一声不吭吃下,但临走时给饭店故意捣蛋,譬如把酱油、醋倒掉或把桌布弄得很狼藉
D. 你把意见详细写在意见簿上

()

10. 你走在马路上,突然被一个骑摩托车的青少年撞到了,你怎么办?

A. 你想,怪不得昨晚做梦不好,今天自认倒霉吧

- B. 你厉声批评他不让他走,要他向你道歉赔偿损失
- C. 你想到未满 18 岁骑摩托车违犯交通规则要罚款的规定,你以找警察罚款的理由威胁他
- D. 你对他说:多危险,以后不要在街上骑摩托车

()

评分标准

根据你所选择的答案,计算所选 A、B、C、D 的数量。

诊断结果

多数选择 A 者

你对来自外界的震惊、纠纷都持消极退让的态度,即使属于自己的正当权益也不能予以维护,至于周围发生的事情更是不分良莠,“睁一只眼,闭一只眼”。其实这并不是克制,而是逆来顺受自我解脱。不了解你的人还可能以为你胸怀大度,了解你的人会认为你缺乏个性,如果是个男孩还可能被女孩们认为是个“窝囊废”。

多数选择 B 者

你脾气暴躁,克制力又很差。你肆情恣意,毫无顾忌,想怎么说就怎么说,想怎么干就怎么干。时间长了会被认为是个缺乏修养的“大老粗”。在人际关系上易出现危机,搞不好还要惹出事端。有时人们也可能敬你三分,但那并不是由衷佩服你。

多数选择 C 者

你有较强的克制力,对生活中出现的矛盾不至于情绪化。不过你这种克制在多数情况下并不是真正的控制消极的气质因素,而是一种隐蔽、转移等变相发泄。与人相处天长日久,会使人感到缺乏诚意,也不够坦率,并由此对你敬而远之。

多数选择 D 者

你有很好的克制力,克制的方法好,社会关系也满不错。你宽宏大度、待人以诚的品格受到人们(其中包括起初对你怀有“敌意”的人)的尊重。在人际关系上你是个有雅量的人。

自我评价

第3章

把握自己——性格与情绪

快

乐也好,抑郁也好,悲伤也好,愤怒也好,人们情绪的好坏通常都来源于一件件很小的事情。情绪对人的身心健康有着很重要的影响。当你心态平和,做着自己喜欢做的事情时,快乐就自然而然地到来;当你情绪激动时,你会变得不快乐。而快乐于人生是很重要的。所以,经常问问自己:“我快乐吗?”

“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺”。人生在世有生老病死,有荣辱得失,所以,就有与之相应的喜怒哀乐。一池春水似的情怀,桃源是没有的,“人非草木,孰能无情”。常人如此,达官贵人也如此。范仲淹告诫人们“勿以物喜,勿以己悲”,然而在他的一生中也难免“愁肠已断无由醉,酒未到,先成泪。残灯明灭枕头欹,谙尽孤眠滋味。都来此事,眉间心上,无计相回避”。

欢喜、快乐、热爱、舒畅、满意、愤怒、忧郁、悲哀、恐惧、憎恨、厌恶,都是人们常常产生的情感,是人们对客观事物的态度,是人们

对客观事物的一种特殊反映形式。人在认识世界和改造世界的过程中,同周围的世界发生一定的交互作用,与现实事物发生复杂联系与关系,许多事物对人具有这样或那样的意义,人对它就会产生肯定或否定的态度,并以体验的形式表现出来,这种心理过程,就是情感。人们有了苦和乐,悲和喜,爱和恨,生活才有波澜,才丰富多彩。如果人们对什么都无动于衷,麻木不仁,那么生活将是死水一潭,生气索然,社会的生存价值与发展进步,也将欠缺“能源”。

讲到情感,我们还常常讲到情绪。究竟情感和情绪的含义有何不同?细致分析起来,并不那么简单。情绪有广义和狭义之分。情感为人所专有,而广义的情绪,除了指人的全部情感外,还指动物的亲昵、恐惧、愤怒等心理。而狭义的情绪,却又只是人的情感的一部分或情感的某个方面,其区分标准如下:

根据情感的强度不同,把那些强的、带有较大冲动性的、有明显外部表现的情感叫做情绪。平常说某人“闹情绪”,就是这种意义。相对而言,又只是把那些弱的、具有较小冲动性的、外部表现不明显的叫做情感。这就是说,情绪是专指情感中的那一特殊部分的。

对情感进行分析,可以把它分为内容和表现形式两个方面。人们用情绪这个概念去指情感的表现方面,即指情感产生的速度、强度、持久性等方面的表现,而用情感概念去指它的内容,即情感的性质和对象,如对人民的爱,对敌人的恨。爱恨是情感的性质,人民、敌人是情感的对象。理解这两个概念的含义,要看它们运用在什么场合。不过不加具体分析时一般统称情感。

根据情感的表现形式,即速度、强度和持续性几方面的差别,通常把情绪简单的分为心境和激情两种。心境是一种缓慢的、比较微弱的、持续时间较长的情绪,口语中说某人最近的情绪好或不好,就是指心境。激情是一种迅速产生、十分强烈并为时较短的情绪,如暴怒、狂喜、失去亲人的悲伤等。下面我们结合日常生活对情感和情绪进行具体阐述。

心理学家研究认为,喜怒哀惧是情感的四大基本形式,加上它

们的复合与派生形式,构成了人类成千上万、繁花似锦的情感。一般来说,喜和由喜派生的、与喜复合的情感,给人的体验是愉快而满意的,给人的影响是肯定而积极的;怒、哀、惧和由它们派生的、与它们复合的情感,给人的体验是欠愉快、不满意的,给人的影响是否定而消极的。然而不管是愉快、满意、肯定、积极的情感,它们皆随事而生,随事而移。所以,王羲之说:“情随事而迁。”

那么,读者朋友,你快乐吗?

什么是喜呢?谁都经历过喜,但是要像打开书一样,透彻地说出个道理来,还不是太容易。让我们先来读一下杜甫的《闻官军收河南河北》吧。

剑外忽传收蓟北,初闻涕泪满衣裳。
却看妻子愁何在,漫卷诗书喜欲狂。
白日放歌须纵酒,青春做伴好还乡。
即从巴峡穿巫峡,便下襄阳向洛阳。

我们细加品味,喜乐的底蕴也就和盘托出了。瞧,又是涕泪衣裳,又是放歌纵酒。诗人避乱于剑外,朝思暮想的是中原的收复,国家的中兴。可是年复一年山河破碎,诗人的身心能源被固着在一种动员的状态,焦虑而又悲愤。一声“忽传”,犹如堤坝倏然决口,能源得到释放,一泻千里,激起千种浪花,浮想联翩:国家中兴在望,百姓安居乐业,自己报效于国的日子来了……。此时此刻,忧国忧民的诗人,怎禁得住不“喜欲狂”?人一高兴,动作也轻快了,“漫卷诗书”;人也年轻了,“青春做伴”,身在剑外,心已飞向中原,“即从巴峡穿巫峡,便向襄阳向洛阳”。

显然喜乐是继盼望着的目的达到后而来的紧张解除的情绪体验。一个人喜乐的度和激动的程度,取决于其“目的”意义的大小和追求的程度。如果目的一般,追求一般,目的达到又是必然的,那么所引起的喜乐只是轻度的满足;如果目的对个人和社会来说是比较重要的,又是自己梦寐以求的,而且达到它又是那么出乎

意料,势必爆发狂喜。《闻官军收河南河北》,就是狂喜的写照。

喜乐和其他心理一样,是客观事物的主观反映,随着人们对事物的目的的要求、追求的紧张速度以及自身的知识水平、年龄程度、信念和人生观的不同而不同。

现在我们清楚了喜乐的基本含义,那么喜乐与个人的事业有什么关系呢?

英国哲学家斯宾塞有句名言:“生命的潮汐因快乐而升。”的确,人在喜乐时,周身通泰,生理上包括神经系统在内的各系统的动转都处于最佳状态,从事活动精神饱满、动作灵巧、不易疲劳;观察事物、记忆事物、思考问题最具效率。一个人喜乐的时候,犹如戴上“喜”字牌眼镜,看什么都顺眼,精神奋发、力量充沛、眼界扩大、智慧增长,对前景充满胜利的信心。社会的进步和人类的文明,离不开喜乐情绪带来的硕果。所以我们主张常乐。怎样保持自己稳定的喜乐情绪,使生命之树常青呢?概括地讲,首先,把喜乐情绪寓于开朗的性格和坦荡的情怀。“大肚能容天下难容之事”再次把喜乐情绪寓于丰富的知识。高尔基说:“人的知识愈广,人的本身也日臻完善。”最后,把喜乐情绪寓于正确的信念和人生观。话又说回来,喜乐的情绪固然是创造业绩的动力;但如果因喜乐而丧失了清醒,那就会把什么都看得简单容易,让胜利冲昏头脑,心理失去平衡,看不到潜在的危机。关羽“大意失荆州”、“败走麦城”就是个很好的例证。下面我们就给大家一个关于喜乐情绪的小测试,查一查自己是否快乐。

测试 26

测试目标

你快乐吗

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

你是个开心人,还是经常愁眉苦脸,就
让这个心理测试给你一点启示,请你选出
最能形容你内心感受的答案吧!

测试题

- 每天醒来:
 - 我都感到刺激,雀跃地开始新的一天
 - 咒骂讨厌的闹钟,害怕面对烦恼的一天
 - 需要一段时间挣扎起床,虽然仍感到疲惫,但明白必须面对新的一天

()
- 当我与朋友一起时:
 - 经常担心,究竟他们是否像我一样喜欢他们
 - 感到嫉妒他们
 - 经常情绪高涨,没有什么需要顾虑的

()
- 我感到我的父母:

- 非常尊重我,深感他们爱我特别深
- 未能给予我需要的关心
- 还行,虽然他们有时对我过分紧张

()

- 联想到学校:
 - 我会感到身体不适,总渴望能逃避上课
 - 我深知这对我前途非常重要,所以我对繁重的功课并不介意
 - 我一点也不介意,反之,我非常热爱

()
- 通常我的健康是:
 - 当有流行疾病发生时,我都会是下一位受害者
 - 我偶尔会病倒,但通常都在我身体较弱时
 - 我的父母标榜我是“超人”,我不会病倒的

()

- 假如有人尝试鼓动我去做一些我不喜欢做的事:
 - 我知道我会与他对立的
 - 我会逆来顺受,避免与人冲突
 - 我并不清楚我会怎样做

()

- 照镜子时:
 - 我会看到自己的优点,但必须在很多缺点出现之后
 - 我想:“为什么我总不及其他人?”
 - 我从不怨自艾,我喜欢我的一切

()

- 在开课后,我的生活是:
 - 非常繁忙,因此我绝少有悠闲的一刻
 - 我一直渴望追求的,是能有大量时间享受我喜爱的事物

C. 每天都是一模一样,没有什么特别

()

9. 情绪低落时:

A. 我并不忧心,我相信这很快便能度过

B. 我感到无法平息,令我更加低落

C. 我并不刻意担心,但有时我仍感到悲哀

()

10. 与他人比较时,我会说:

A. 我完全比不上他的

B. 我跟任何人一样

C. 我深信我是与别人不同的,我是比别人突出的

()

11. 当我估量我的特别能力及技能时:

A. 我感到我可胜任比现在更多的工作

B. 我没想到我有什么特长

C. 我感到自负和幸运

()

评分标准

得分 题号	答案	A	B	C
1		2	0	1
2		1	0	2
3		2	0	1
4		0	1	2
5		0	1	2
6		2	0	0
7		1	0	2
8		1	2	0
9		2	0	1
10		0	1	2
11		1	0	2

根据得分表的答案,计算你的得分。

A: 19~22 分;

B: 10~18 分;

C: 0~9 分。

诊断结果

A——恭喜你,你是真正的开心人

幸运的你,能够生活在开心顶峰,快乐就像是你的生活嗜好一样。真情流露,你灿烂的情绪,代表了你身边的朋友同样满布欢欣、愉快的心境,促使别人乐意接近你,你是个很好的伙伴。

B——你正在开心的大道上

你仍未达到理想的目的地,你虽经常保持乐观的外表,有时候你仍感到一点虚无飘渺,偶尔会愁云惨雾。尝试花些时间去接近令你喜悦的人和事,自然可以踏上开心的康庄大道。

C——什么原因令你把快乐紧紧收藏

你经常挂着冰冷的脸孔,这并不表示你的笑容不灿烂,或许你忽略了部分要素——一个令你推心置腹的知己,一种叫你投入的嗜好,或是一份成就感。给自己多一点私人的时间,去填补这份内心的空隙,为灰沉沉的日子添上色彩!

自我评价

测试 27

测试目标

你是一个热情的人吗

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

与喜乐有关的另一个复合式情感——热情,是我们常遇到的。热情是一种强有力的、稳定而深刻的情感,它来源于现实生活。热情在生活中对个人的人际交往、事业成败、恋爱婚姻都有着密切的联系。想知道你的热情程度吗?请完成下面测试。

测试题

- 假如你的知心朋友从国外归来,你在机场见到他(她)的第一个反应是:
A. 一个箭步上去和他(她)握手
B. 情不自禁地投入他(她)的怀抱里
C. 立刻“喋喋不休”地询问对方在国外的一切
()
- 当看完一场“火辣辣”的电影后,你会有什么“后遗症”?
A. 心里想模仿那部电影中的“主角”
B. 决无任何“后遗症”
C. 向情人诉说你的感受,借此引导他(她)去“实践”
()

- 假如有一天你在街上走着,迎面走来一位陌生男子,突然向你送上一束玫瑰花,你会:
A. 立刻对他说:你认错人了
B. 欣然接受,认为人家送花给随和的你并不稀奇
C. 立刻满脸通红,溜之大吉
()
- 当别人介绍一位新朋友给你认识的时候,通常你会怎样应付:
A. 立刻和他(她)握手,并热情地自我介绍
B. 只是点头打招呼
C. 找一些无关紧要的话来搪塞和应付
()
- 你通常会选择哪一类的书来阅读:
A. 爱情小说
B. 科幻小说
C. 笑话大全
()
- 你和情人或朋友打电话通常多长的时间:
A. 一小时以上
B. 半小时左右
C. 十五分钟以内
()
- 见到流浪路旁的小狗或小猫,你会有什么感想?
A. 它真可怜,如果我可以领养它就好了
B. 极其讨厌这些野生动物
C. 没有任何特别感觉
()
- 你最喜欢穿什么颜色的衣服?
A. 红色
B. 黑色

C. 萤光色

()

9. 宴会上,某人当众赞美你的优点,你会感到:

- A. 飘飘然,连酒杯也拿不稳了
B. 对赞美者报以温和的微笑,但内心却半信半疑
C. 感到有一点“不知所措”,因为你觉得很尴尬

()

10. 假如你的情人等你的生日过了后才送礼物给你,以试探你是否容易动怒,你知道后的反应是:

- A. 热情地对他(她)说:你真有趣
B. 觉得自己好像被戏弄而不甘心
C. 默不表态,等待下一次机会回敬他(她)

()

评分标准

得分 题号	答案	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A		2	2	2	3	3	3	3	2	3	3
B		3	1	3	1	1	2	1	1	2	1
C		1	3	1	2	2	1	2	3	1	2

根据得分表的答案,计算你的得分。

A:25~30分;

B:20~24分;

C:15~19分;

D:0~14分。

诊断结果

A型

你是一个极热情的人,热量足以制造“高温季节”和“高温环境”,使不少人对你注目和乐于亲近。拥有这样的分数,你的性格比较开朗、豪放。因此你是位事业心很强的人,相信定能凭这份“本钱”建立起良好的人际关系,以便在事业上大展宏图。

B型

虽不是一个特大号的“暖炉”,但那又幽默又风趣的个性也会在适当的时候流露出来,给人一种颇为亲切的感觉。尤其在宴会上,你必能发挥蕴藏的热力。但你也有“低温”的一刻,小心别发脾气,那样会把人吓坏的。

C型

当然不是热情的人,但也未必是一个“冷血动物”,只是较不容易将心中的感情表现出来。而你有一个优点,就是不容易发怒。所以,朋友与你一起玩的时候,都会觉得你颇有情趣。

D型

热情奔放和你永远绝缘,因为你不敢放开一点去做人。请小心改变一下自己的处事态度,不然你会和“社交”脱节。

自我评价

测试 28

测试目标

你抑郁吗

测试对象: 测试日期:

测试说明

该量表评定的是你在过去一周内的情绪体验,请根据实际情况对下列描述回答
A:很少有;B:有时有;C:大部分时间有;
D:绝大多数时间有。然后根据后面的评分标准评出自己的得分。

测试题

- 1.我觉得闷闷不乐,情绪低沉。()
- 2.我觉得一天之中早晨最好。()
- 3.我一阵阵哭出来或觉得想哭。()
- 4.我晚上睡眠不好。()
- 5.我吃得和平常一样多。()

- 6.我与异性密切接触时和以往一样感到愉快。()
- 7.我发觉我的体重在下降。()
- 8.我有便秘的苦恼。()
- 9.我心跳比平时快。()
- 10.我无缘无故感到疲乏。()
- 11.我的头脑跟平常一样清楚。()
- 12.我觉得经常做的事并没有困难。()
- 13.我觉得不安而平静不下来。()
- 14.我对将来抱有希望。()
- 15.我比平常容易激动。()
- 16.我觉得作出决定是容易的。()
- 17.我觉得自己是个有用的人,有人需要我。()
- 18.我的生活过得很有意思。()
- 19.我认为如果我死了别人会生活得好一些。()
- 20.平常感兴趣的事我仍然照样感兴趣。()

评分标准

得分 题号	答案	A	B	C	D
1	1	1	2	3	4
2	4	4	3	2	1
3	1	1	2	3	4
4	1	1	2	3	4
5	4	4	3	2	1
6	4	4	3	2	1
7	1	1	2	3	4
8	1	1	2	3	4
9	1	1	2	3	4
10	1	1	2	3	4
11	4	4	3	2	1
12	4	4	3	2	1
13	1	1	2	3	4
14	4	4	3	2	1
15	1	1	2	3	4
16	4	4	3	2	1
17	4	4	3	2	1
18	4	4	3	2	1
19	1	1	2	3	4
20	4	4	3	2	1

根据得分表的答案,计算你的得分。

诊断结果

把各题的得分相加为粗分,粗分乘 1.25,四舍五入取整数即得到标准分。抑郁的临界分为 50 分,分值越高,抑郁倾向越明显。

如果说喜乐是幸福的流露,那么悲哀则是不幸的散发了。是否还记得李清照的《声声慢》?

寻寻觅觅,冷冷清清,凄凄惨惨戚戚。乍暖还寒时候,
最难将息。三杯两盏淡酒,怎敌它,晚来风急!雁过也,正
伤心,却是旧时相识。

满地黄花堆积,憔悴损,如今有谁堪摘?守着窗儿,独
自怎生得黑!梧桐更兼细雨,到黄昏点点滴滴。这次第,怎
一个愁字了得!

词中没有捶胸顿足的字眼,也无呼天唤地的词句,却是声声泪,
字字血,曲尽悲伤。

心理学认为,人们的悲哀情绪,是源于所热爱的事物的丧失和所
盼望的东西的泯灭。比如:亲人的生离死别、健康的丧失、宠物的死
亡、升学的失败、事业的挫折等等,都能引起悲哀情绪。

悲哀的程度,依存于失去事物的价值,如果失去的事物对个体或
社会意义不大,则悲哀的程度将会小些,而且持续的时间也会短些;
如果失去的事物对个体或社会的意义甚大,则悲哀的程度就大,而且
持续的时间也长;如果失去的事物对个体或社会是致命的,那悲哀就
会陷入威胁生命的程度。一般说来,悲哀的程度层次是:遗憾、失望、
难过、悲愤、哀痛、痛不欲生。

悲哀情绪产生于事物的丧失和期望的幻灭。这个过程,是一个
人能量忽然减少、枯竭的过程。我们对某事物产生爱或寄以期望,把
能量灌进去,同时也从对方接受能量,收与支趋于平衡。而今突然丧
失了对方,或者说期望突然幻灭了,我们不能再从对方接受能量,形
成了先自己单方面支出的局面,就像泄了气的皮球,松了发条的闹钟,
给事业和生活带来了不利的影响。

自我评价

与悲哀情绪有关的一种复合性情绪——抑郁是我们日常生活中常遇到的。在引起人忧伤或悲痛的情境事件中,每个人都有过抑郁的体验。同一般的悲伤不同,抑郁的体验和反应比任何一种单一负情绪更为强烈,而且持续的时间更长,给人带来的痛苦更大。它除包含了悲伤外,还合并产生痛苦、愤怒、负罪感、羞愧等情绪。因此,它的这种复合性是导致更为强烈的负性体验及其不能很快消失的原因。

抑郁可属于正常情绪范围。不能认为每个人都有过的抑郁体验是情绪异常。但是,在抑郁严重发展的情况下,它确实能转化为病态情绪,抑郁情绪的正常与异常之间的界限是难以区分的。一般来说,处于忧郁状态的人如能对其所遭遇的现实和自身的处境与状况作出恰当的分析与认识,对自身行为的控制与调节符合社会常规并有足够的自信和自尊,虽然体验抑郁但无行为异常,即属于正常的情绪反应。但是,如果抑郁状态导致对情况和自身处境不能作出如实的判断,并产生偏离社会常规的行为或行为适应不良,就属于异常的范畴了。例如由于产生过度的压力而情绪低落或绝望,失去兴趣而不能胜任正常工作,甚至产生自杀企图等极端意念和行为。但是,正常与异常的区分仍然仅仅是程度上的。在异常发展到极为严重时,易于诊断;然而要明确正常与异常之间的临界线依然是困难的。

测试 29

测试目标	你的忍耐能力
------	--------

测试对象: 测试日期:

测试说明

愤怒行为是冲动性的、爆发性的,而且往往是难以为理智控制的破坏性行为。所以,古今中外学人都在致力于消除愤怒“最佳方案”的探讨。民族英雄林则徐提出:“制怒!”这里,我们为读者提供一个测试,看看你有几分忍耐力。

测试题

1. 当你正要去上班时,你的朋友打来电话,让你帮助他解决心中的苦闷,你怎么办?
- A. 耐心地听,宁可迟到
 - B. 在电话中禁不住埋怨到:喂,你知道我必须上班呀
 - C. 告诉他你愿意听他说,不过迟到要受到批评,可能还要扣钱
 - D. 向他解释上班要迟到了,不过答应他午饭时间打电话给他
- ()

2. 星期天你忙了一整天把房间打扫干净,你的爱人一回家就问饭有没有准备好,你怎么办?

- A. 虽然你心里很想出去吃饭,但是仍然很勉强地煮了这顿晚饭,然后责怪他太不体贴人
- B. 大发雷霆,命令他自己煮饭
- C. 气得当晚不吃饭
- D. 对他说:我实在疲倦,我们到外面吃饭吧

()

3. 你的朋友向你借新买的录音机,你自己尚未好好听过,你怎么办?

- A. 借给他,但是满腹牢骚
- B. 提醒他有一次你向他借东西,他不肯借,当时你的心情如何
- C. 骗他说已经借给别人了
- D. 告诉他你想先用一个星期,然后再借给他

()

4. 你辛苦了一天,自以为对今天的工作相当满意,却不料你的领导却大为不满,你怎么办?

- A. 不耐烦地听他埋怨,心中满是委屈,但不作声
- B. 拂袖而去,认为自己不应该受委屈
- C. 把责任推向他人
- D. 注意自己做得不够的地方,以便今后改正

()

5. 在餐厅里要了一份盒饭,饭做得味道太咸,你怎么办

- A. 向同桌的人发牢骚
- B. 破口大骂,粗鲁地责备厨师无用
- C. 默默地吃下去,然后把碗筷搞得乱七八糟
- D. 平静地告诉服务员,然后吃下去

()

6. 在影剧院里是不准吸烟的,但你临座的人偏偏吸烟。你还是比较讨厌烟味的,你怎么办?

- A. 很反感,希望其他人会向这个人提意见
- B. 大叫吸烟是令人讨厌的习惯,并声言要叫管理员来干涉
- C. 用手捂住脸部,露出一副不赞同的样子
- D. 问此人是否知道影剧院是不准吸烟的,并指给他看“严禁吸烟”的牌子

()

7. 一位热情的售货员为了想使你买到满意的东西,介绍给你所有的产品,但是你不满意,你怎么办?

- A. 买一件你并不想买的东西
- B. 粗鲁的说这些产品的质量不好
- C. 向他道歉,说是你的朋友托你给他买东西,不能买朋友不喜欢的东西
- D. 说一声谢谢,然后离去

()

8. 你的爱人说你最近胖了,你怎么办?

- A. 偏偏吃得更多一些
- B. 回敬他几句,不要他管闲事
- C. 告诉他如果他少买一些鸡蛋、肉,你就不会增肥了
- D. 认真对待这个问题,开始减肥

()

评分标准

根据你的选择,比较 A、B、C、D 选择的次数。

医生 诊断结果

多数选 A 者

你对一切事情往往采取消极被动的态度,对任何有争论的事,你都宣布放弃发表意见,而让他人做决定或承担责任。当人们不了解你的时候,也许会同情你,但后来就有反感了。为什么不做一些令你自己快乐的事呢?

多数选 B 者

你往往属于好战型,动不动就暴跳如雷,甚至粗鲁地骂人。表面看来你颇有权威,其实得不到他人对你的尊重,其结果是使人们憎恶你或害怕你。

多数选 C 者

你虽然有好战的一面,但是你善于隐藏它。你比前面两种人都善于处理人与人之间的关系,只是有时还不够坦率,使他人不能完全理解你。

多数选 D 者

祝贺你,你完全懂得如何安排你的生活。你尊重他人,对人坦率诚恳,从不虚假或装模作样,结果是人们尊敬你,爱和你交朋友。

自我评价

咨询

《战国策》云:“天子之怒,伏尸百万,流血千里。庸夫之怒,免冠徒跣,以头抢地。志士之怒,流血五步,天下缟素。”这便是情感的基本形式之三:愤怒。

心理学告诉我们,愤怒是一种富于冲动性的情感,它是由于遇到与愿望相违背或愿望不能达到,并一再的受到妨碍而逐渐积累起来的紧张爆发的情绪。愤怒的原因很复杂,一般说来,在遇到不合理的事或被人恶意造成的不幸情况下,最易发生。如受人欺负或受人欺骗、身体受缚、善意被误解、秘密被泄露、权力被侵害等等。

愤怒的场合,由于愿望被阻,就像原已动员的能源未能如期散发一样,被淤住了,于是压力升高,心理紧张。如果内泄,则改变生理机能,影响身体健康;若长期被禁锢,还有引起某种神经疾病之虞。因此,容易动怒的人,一般体质都欠佳,而且都还有点神经质。这种心理紧张,如果外泄,将如决堤洪水,大有摧枯拉朽之势。因此,一些平日温文尔雅之人,有时也会发生爆炸性的极端行为。林冲上梁山,岳飞要“饥餐胡虏肉”、“渴饮匈奴血”,皆由于怒。

依据能源被阻和心理紧张程度,愤怒可分轻微不满、生气、恼怒、激怒、大怒、暴怒等。这些不同等级的愤怒,寓于内心,谓之暗怒;示之于外,谓之明怒。明怒示于颜面者,叫忿怒;示于言语者,叫嗔怒;示于举动者,叫赫怒;指向于对象之外且举动激烈者,叫狂怒。影响愤怒的因素很多,而且因人而异。有生理的,“如人困则多怒”、“人急则气躁”,工地上的争吵多出现于临收工时,家庭的口角多发生于一方或双方

疲劳时。在这种场合下爆发的愤怒,往往误会者多,过后也后悔。愤怒的产生也有心理的影响因素,如文化修养高的人,动气少而弱,誉之“德性高”;文化修养低的人,动气频且强,称之为“野蛮”。人的发怒,表现也不一。强者指向致怒对象,与之争斗,决个雌雄;弱者无力反抗,常把怒压下,泄向第三者,谓之迁怒。迁怒的对象有三:一是迁怒于人(弱者),如属员受上司的无理责骂,敢怒不敢言,回家骂妻子;二是迁怒于物,媳妇挨婆婆骂,忍气吞声,回头打鸡骂狗;三是迁怒于己,《红楼梦》中“颦卿绝料(林黛玉绝食)”的自我糟蹋就是迁怒于己。迁怒于人,令人生气;迁怒于物,令人发笑;迁怒于己,令人惋惜。然而,它们都是人之常情。

谈到愤怒与事业,这是一个复杂的心理课题。《三国演义》中“张翼德怒鞭督邮”和“治(曹操的)风疾神医(华佗)身死”是两段关于愤怒的故事。前者读了,令人解气,拍手叫好!后者读了,令人气不打一处来,唾骂不休。

显然,评价愤怒的意义必须以社会效果为指标。利于社会的宜提倡,弊于社会的应杜绝。

愤怒情绪如果比较轻微,动用的能量适当,对体力和脑力活动,都可成为有益的刺激,也不足以改变人的生活与事业的基调。反之,如果十分强烈,则需要动用体内大部分的能量,必然冲乱身心,改变生理机能,影响健康,摆脱理智的控制与调节,影响生活与事业。人世间的许多悲剧与过错,包括华佗的不幸,都是愤怒情绪的惨痛结局。小者损己伤人,大者祸国殃民。

但是,任何一种心理现象,都有它的生物学意义,愤怒也不例外。愤怒的意义在于自卫。凡不能发怒的动物和人,必受同类侵害。有人说,凡是儿童时代从未真正打过架的人,其心理

健康便减少一份。个人自卫需要愤怒,社会自卫也需要愤怒。试问,如果没有愤怒,特别是公愤和义愤,那有损于社会的言行怎得抵制?社会的正义怎得伸张?社会的冤屈怎得昭雪?群体的权益和社会的安全怎得维护?一句话,没有积极的愤怒,社会不可能进步与生产。

然而,愤怒毕竟难以受意识支配。所以,激发人们的公愤、义愤时,必须以真理为引导,严格控制,使之转化为坚强的意志和冷静的判断。否则势必越轨任意发泄,演变成暴力和恐怖,造成破坏,不可收拾。这是有历史教训的。

测试 30

测试目标

你焦虑吗

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

该量表评定的是你过去一周的情绪体验,请根据你的真实情况对下列描述回答:
A. 很少有;B. 有时有;C. 大部分时间有;
D. 绝大多数时间有。然后参照后面的评分标准算出得分。

测试题

1. 我感到比往常更加神经过敏和焦虑。()
2. 我无缘无故感到担心。()
3. 我容易心烦意乱或感到恐慌。()
4. 我感到我的身体好像被分成几块,支离破碎。()
5. 我感到事事都很顺利,不会有倒霉的事情发生。()

6. 我的四肢抖动和震颤。()
7. 我因头痛、经痛和背痛而烦恼。()
8. 我感到无力而且容易疲劳。()
9. 我感到很平静,能安静坐下来。()
10. 我感到我的心跳较快。()
11. 我因阵阵的眩晕而不舒服。()
12. 我有阵阵要晕倒的感觉。()
13. 我呼吸时进气和出气都不费力。()
14. 我的手指和脚趾感到麻木和刺痛。()
15. 我因胃痛和消化不良而苦恼。()
16. 我必须频繁排尿。()
17. 我的手总是温暖而干燥。()
18. 我觉得脸发烧发红。()
19. 我容易入睡,晚上休息很好。()
20. 我做噩梦。()

评分标准

得分 题号	答案	A	B	C	D
1	1	1	2	3	4
2	1	1	2	3	4
3	1	1	2	3	4
4	1	1	2	3	4
5	4	4	3	2	1
6	1	1	2	3	4
7	1	1	2	3	4
8	1	1	3	3	4
9	4	4	3	2	1
10	1	1	2	3	4
11	1	1	2	3	4
12	1	1	2	3	4
13	4	4	3	2	1
14	1	1	2	3	4
15	1	1	2	3	4
16	1	1	2	3	4
17	4	4	3	2	1
18	1	1	2	3	4
19	4	4	3	2	1
20	1	1	2	3	4

把各题的得分相加为粗分,粗分乘以 1.25,四舍五入取整数即得标准分,临界值为 50 分,分值越高,焦虑倾向越明显。

诊断结果

焦虑与抑郁相类似,它既是一种正常的、具有适应意义的负性情感状态,又可能发展到一定的严重程度而成为异常的焦虑症。焦虑既是一时性情感状态,又可内化为稳定的个体情绪特质。

焦虑对精神生活的影响很大。感受焦虑者总企图回避生活中出现的冲突。每每经历失败之后,恐惧、紧张和无助感加重,导致强烈的心理应激。受应激状态和身体全面衰弱影响的最明显的后果是注意力涣散和记忆力减退。还可能发生思想混乱、无所适从,不能连贯地分析问题,容易产生极端念头,逻辑思维混乱不清,认识不能结合实际等情况。所有此类混乱常集中到一点,就是对自身能力的怀疑,夸大自己无能的失败,从而对工作和事业灰心丧气,动摇不定。对自己要做的事,欲行又止,顾虑重重。所有这些认识和行为上的混乱,加重了自身的恐惧和忧虑。有时,对恐惧的预期还会导致易怒和暴躁,怨天尤人和厌烦。

心理学家贝克曾经指出,焦虑的特点是使人具有一种脆弱感。焦虑并不产生于单纯的恐惧。因为恐惧的适应价值在于它具有保护性特征,使有机体能躲避危险。只有对恐惧本身感到恐惧时,恐惧才具有真正的破坏性。如担忧,它可使人进行自我调节。在第一次作公开演讲之前可能产生担忧,但是讲演进行了一次、两次之后,就不再产生担忧了。因此,焦虑是对恐惧的恐惧,对担忧的担忧。

到这里,情绪和情感的基本要素就介绍完了。下面我们要谈的是与情绪紧密联系的另一个概念——情绪的生物节律。

据研究,人体内部有周期性的盛衰,每个人从他诞生的那时起,直到生命的终结,都存在着周期为 28 天的情绪变化,称之为“情绪生物节律”。

一般说来,情绪周期可分为三种状态。从第一天开始,情绪状态由“临界期”逐渐转向“高潮期”,过了十天左右又回到“临界期”,接着开始第二个情绪周期。就这样,情绪周期由临界期——高潮期——临界期——低潮期——临界期,完成一个循环,周而复始。

临界期是一个不稳定的时期,处于过度状态,身体各方面的协调性差,容易感染疾病。高潮期,人们往往会表现出强烈的创造力,丰富的艺术感染力,心情愉快、乐观。而到了低潮期,人们情绪往往表现为喜怒无常、烦躁、沮丧。

怎样计算你的情绪生物节律呢?很简单。首先计算出到你要计算的那天为止,你的生命的天数(即从你的生日到计算当日的天数),然后用这个数除以28,得到一个余数。该余数就是你的情绪周期所处的天数。例如,余数为2,表示你处于一个周期的第2天;余数为15,表示你处于一个周期的第15天,照此类推。

一个人掌握了自己的情绪生物节律周期很有好处。可以充分利用它来更有效地学习、工作和生活,即使是处于“临界期”和“低潮期”,也可用坚强的意志和毅力去加以克服。

自我评价

.....

.....

.....

.....

咨询

情绪的第四个基本形式——恐惧,它是一种影响最大的情绪,几乎渗透到人们生活的每一个角落。

据心理学家研究,所谓“初生牛犊不怕虎”,婴儿除了失去支持和大的响声之外,别无他惧,人们的许多恐惧心理都是后天习得的。

恐惧是人们企图摆脱、逃避某种情景而又苦于无力的情绪,它往往是欠缺处理或摆脱可怕情景的力量和知识而造成的。人们在恐惧状态下,精神和身体犹如能源被冻结了一般,不能随意动用。这种身心过程的特征是:血管收缩忽急忽缓、战慄、心脏猛跳、脸色变白,心脏以外各处皆呈血亏现象。如刺激过强,可导致风瘫,俗谓“胆战心惊”、“腿灌了铅”,严重者还会休克。

由于恐惧是一种企图摆脱困境而苦于无力的情绪,所以一朝寻得摆脱的途经,就会发出巨大的超常力量。《三国演义》中刘备跃马过檀溪;《史记》中李广误石为虎而射之,“中石没镞”等,皆由于此。因此,在人类历史上,大凡宣传鼓动、号召动员,都立基于恐惧心理。秦末陈胜、吴广的起义就是在“失期,法皆斩”的威胁下爆发的。

恐惧情绪,就狭义而言,对个人、对社会都是不利的,因为人们处于身心能源冻结的状态下,不仅活力受到削弱,而且心智也难以发挥,是不可能有所作为的。恐惧严重,有时还会引起心智紊乱、举步失常、行为可笑而愚蠢;进一步,还可能进入昏迷、休克甚至死亡。民间传说,有一个财主,用箱子做枕头,把地契、银票、财宝全放进箱子,片刻不离。一天晚上失火,他

一骨碌爬起,看着火苗冲门而入,他抱起夜壶冲出大门,在一棵树下坐定,看着熊熊烈火,摸着夜壶,脑子里盘算着重建新庄园。家人看他悠闲的样子,问他怎么不救火。他说:“这座先祖留下来的破庄园,我早就想拆掉它,又下不了手,现在老天替我下了决心,我在盘算重建新庄园。”家人问他钱呢?他拍拍夜壶说:“有这个,什么都有了。”当人家给他指出那是不值钱的夜壶时,他定神一看,大惊失色,头一仰,身一倒,一命呜呼。

由于恐惧情绪影响做事效率,在我们现实生活中并不少见。比如,在运动场上,运动员越是害怕成绩不好。就越可能出现失误;在考场上,考生越是怕考不好被人耻笑或被父母训斥、打骂,便越是思维迟钝、束手无策。

恐惧情绪不利于事业和身心发展,那是否可以得出结论,一个人不需要任何恐惧呢?不!适度的恐惧对人不仅是需要的,而且是必须的。如果一个人失去了恐惧情绪,那他就可以随心所欲、胆大妄为、无法无天。这种有恃无恐的心理,是一切罪恶的根由。

一般心理学家认为,由于人们对危险或威胁的预料或预感会诱发一种复合性情绪——焦虑。个人遭遇的利害冲突、灾难或灾害、疾病困扰,升学、就业过程中面临的威胁,竞争对手的挑战等,所有这些情景因素,只要使人感到无力加以避免或应付而感受到严重的、无法摆脱的威胁时,就可能使人产生恐惧,并由复合的恐惧情绪转化为焦虑。

原书空白页

第4章

面对自己——性格与爱情

人 生自古谁无情？爱情是人世间一个永恒的话题，既古老又新鲜，而且似乎永远是个谜。从“青青子衿，悠悠我心”到“一见钟情”，“一往情深”，爱情，真是说不完也道不尽。那么，什么是真正的爱呢？你真的爱他（她）吗？或许，通过以下的几个测试，你能找到答案。

老和尚收养了一个孩子，从他刚懂事起，就用正统的佛家思想教育他，以极其严格的佛家修身之道训练他。十几年未出过山门，是个被师傅看来最“洁净”的徒弟。一天，师傅首次带徒儿下山，在山下突然遇到一位妙龄女郎，小和尚竟目不转睛地盯着她看出了神。老和尚发觉后，面露愠色地喝道：“阿弥陀佛，那是老虎，要吃人的，不可再看。”小和尚仍恋恋不舍，被师傅斥回寺中。进得大殿，师徒打坐入定，师傅问道：“此番下山，有何收获？”不料小和尚不假思索，脱口而出：“我最喜欢老虎！”

此乃天性！正如歌德所言：“哪个青年男子不善钟情，哪个妙

龄女郎不善怀春。”

爱情，踏着青春的脚步向你走来。

爱情，是青春的象征；青春，以爱情——甜蜜的爱情而增其活力。青春需要爱情，爱情充实青春。恋爱，是人生旅途中应有的重要一站。

尽管丘比特之箭，并不是青年人的专利品，对爱情的追求，同样是中老年人应该享有的权利。但爱情的最初萌动则始于人的青春期。

爱情作为人类最高级的情感之一，并不是凭空产生的。现代生理学告诉我们，人从十二三岁开始，性腺机能开始发育，由此标志着青春期的到来。这个充满人生活力的时期，其早期阶段到十七八岁结束。随之开始后阶段，一直要延续到二十四五岁左右。性腺机能的发育，使进入青春期的男女青年逐步出现性特征。男青年出现胡须，喉结鼓起，声音变粗，肌肉发达；女青年乳房隆起，臀部宽大，皮肤光泽，体态丰满。

性的成熟引起心理和行为上的相应变化。性意识的觉醒和对异性态度的变化，是突出的两个方面。心理学研究指出，在青春开始的半年至一年时间，也就是十二三岁时（各人不一），少男少女发现自己生理变化，便产生明显的不安、羞涩甚至对自己的反感。少男怕被人看到开始长出的阴毛，少女紧勒住日渐隆起的乳房……他（她）们对两性间的接触持敌视态度，认为男女间的亲近、恋爱是可耻的，因而讥笑、监视乃至辱骂亲近或恋爱的双方，以示自己的清白和纯正，这个时期，他们处于“异性疏远期”。这种有意识的“异性疏远期”恰恰是性意向萌动的表现。

进入青春中期（十五六岁）以后，青年往往由崇拜、向往年龄稍长的异性逐渐发展到对年龄相近的异性的亲近和追求。这个时期的特点是男女间的相互显示与相互吸引，这种在对方面前的自我显示往往是极不自然的，有时甚至是笨拙的，但却天真无邪。这种性显示，包括着意打扮自己，总以为对方的眼睛盯着自己，因而一举一动都觉得既紧张又有意义。女子显得羞涩、腼腆，男子有意显

示自己的能力与威严,说话办事都让对方认为是“好样的”。这个时期称为“异性亲近期”。

到了青春后期(十八九岁以后),在异性吸引、彼此产生好感的基础上,恋爱就默然无声地潜入了青年的心田,爱的心扉会或早或迟地向异性开启,从而进入恋爱期。

对于情窦初开、初涉爱河的青年来说,恐怕未必很认真地探究过爱情的含义。他们每每听到“爱情”这个迷人的字眼时,心里就会有一股温馨的暖流涌入。可是,什么是爱情呢?

那就让我们来探索一下爱情的奥秘。当你和情人在小河边款款漫步,在浓荫下柔声细语的时候,会感到一种莫大的享受。可是你为什么偏偏爱上他或她,而没爱上别的他或她呢?可见,爱是同一定的感情联系在一起的。确实,爱情是人的一种理性感情,是人类特有的精神生活。

理性感情是由感觉感情发展而来的,你同个陌生人见面,对方的面貌、仪表、言谈、举止,给你留下最初的印象。印象的好坏,又会引起你的喜或厌,爱或恶的感觉。这种感觉自然是很浅薄的。倘若你同这个人工作在一起,或者有经常接触的机会,情况就肯定不一样了。你对他的印象好,喜欢之情常存心头,你就会乐意同他接近,“有话无话扯三句”。你对他印象不好,心头常有讨厌之感,你一定不喜欢同他呆在一起,“话不投机半句多”,走得远远的就是了。但是这种感情毕竟是人类的一种低级感情,它植根于对事物、对人的表象的认识,离认识事物、认识人的本质还很远,所以这种感情是不稳定的。尽管有时这种感情可以强烈到一见钟情、难舍难分的地步,然而“钟情”既然基于“一见”之上,可以想见这种“情”大多是发生于对对方仪表、仪态的爱慕之上。这种爱慕远远谈不上深入到人的本质,所以今天对她“钟情”,明天也可能对另一个她“钟情”。

确实,爱情作为男女之间感情的深化和交融的结晶,应该是非常真挚和稳定的。所以,它需要从感觉感情阶段发展到理智感情阶段。你对一个人有好感,好感又吸引着你们彼此接近。在接近

的过程中,你进一步了解他(她)的爱好、志向、性格、为人,对他(她)身上的长处、短处,优点、缺点以及他(她)的其他情况也有了更多的了解。你对他(她)很满意,或者你对他(她)的主要方面很满意。你觉得同他(她)在一起,就有一种快乐感;同他(她)长久分开,又有一种痛苦感,你感到生活中离不开他(她)了。这时,爱神已经叩开了你的心扉,“你”中已有“他(她)”。他(她)的人品显示了你对人品的理解,他(她)的行为正符合你的行为标准,他(她)的言谈能强烈的唤出你的心声。因此,他(她)的言行,你最理想;他(她)的印象,在你心中会唤起一种美感。正因为“你”中有“他(她)”,才会诱发出你爱情的萌生,才会有“你”与“他(她)”之间的心心相印。这种内在感情,就是人们感到心驰神往,陶然其中的“爱情”。这种经过理智判断和衡量的“爱”,有着明确的方向,懂得“我为什么爱他(她)”,因而是稳定而难转移的。人们说爱情是专一的,就因为它是伴随着对方细心地观察,冷静地思考,慎重地审度和诚心地培养而产生的。这才是真正的爱情。于是,我们可以清楚地看到爱情产生的三部曲:好感——爱慕——相爱。

测试 31

测试目标

恋爱观测试

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

认识了什么是真正的爱情,知道了爱情产生的三个阶段,那么你对恋爱的观念又是怎样的呢?你所持的恋爱观是否正确呢?下面这个小测试将告诉你答案。

什么样的恋爱观才是正确的,或是基本正确的呢?这个自测方法共分18个问题,每个问题都有四个答案,你可以选出最符合自己心理状态的答案,然后根据后面的评分方法,算出你的得分。

测试题

1. 你想像中的爱情是:
 - A. 具有令人神往的浪漫色彩
 - B. 能满足自己的情欲
 - C. 使人振奋向上
 - D. 没想过

()

2. 你希望同你的恋人的结识是这样开始的:

- A. 在工作和学习中逐渐产生感情
- B. 从小青梅竹马
- C. 一见钟情,难舍难分
- D. 随便

()

3. 你对未来妻子的主要要求是:

- A. 别人都称赞她的美貌
- B. 善于理家
- C. 顺从你的意见
- D. 能在多方面帮助自己

()

4. 你对未来丈夫的主要要求是:

- A. 有钱或有地位
- B. 为人正直,有上进心
- C. 不嗜烟酒,体贴自己
- D. 英俊、有风度

()

5. 你认为完美的结合应该是:

- A. 门当户对
- B. 郎才女貌
- C. 心心相印
- D. 情趣相投

()

6. 你认为巩固爱情的最好途径是:

- A. 满足对方的物质要求
- B. 用甜言蜜语讨好对方
- C. 对爱人言听计从
- D. 努力使自己变得更完美

()

7. 在下列爱情格言中你最喜欢的是:

- A. 生命诚可贵,爱情价更高
- B. 爱情的意义在于帮助对方提高,同时也提高自己
- C. 有福同享,有难同当
- D. 为了爱,我什么都愿干

()

8. 你希望恋人同你在兴趣爱好上:

- A. 完全一致
- B. 虽不一致但能互相照应
- C. 服从自己的兴趣
- D. 互不干涉

()

9. 你对恋爱中的意外曲折是这样看的:

- A. 最好不要出现
- B. 自认倒霉
- C. 想办法分手
- D. 把它作为对爱情的考验

()

10. 当你发现恋人的缺点时,你的态度是:

- A. 无所谓
- B. 嫌弃对方
- C. 内心十分痛苦
- D. 帮助对方改进

()

11. 你对家庭的向往是:

- A. 能同爱人天天在一起
- B. 人生有了归宿
- C. 能享受天伦之乐
- D. 激励对生活的追求

()

12. 自己有一位异性朋友时,你是:

- A. 告诉恋人,并在对方同意下继续同异性朋友交往
- B. 让对方知道,但决不允许对方干涉自己
- C. 不告诉对方,因为这是自己的权利
- D. 可以告诉,也可以不告诉,要看恋人的气量与态度

()

13. 看到一位比恋人条件更好的异性对自己有好感时,你是:

- A. 讨好对方
- B. 保持友谊,但在必要时向对方说明真实情况
- C. 十分冷淡
- D. 听之任之

()

14. 当你迟迟找不到理想的恋人时,你是:

- A. 反省自己的择偶标准是否切合实际
- B. 一如既往
- C. 心灰意懒,对婚姻问题感到绝望
- D. 随便找一个算了

()

15. 当你所爱的人不爱你时,你是:

- A. 愉快地同对方分手
- B. 毁坏对方的名誉
- C. 千方百计缠住对方
- D. 不知所措

()

16. 你的恋人对你变心时:

- A. 采取“你不仁,我不义”的报复手段
- B. 到处诉说对方的不是
- C. 只当自己瞎了眼
- D. 从中吸取择偶交友的教训

()

17. 当你发现你所爱的人已有恋人时,你是:
- A. 更加热烈地追求
 - B. 用一切手段拆散对方的关系
 - C. 若对方尚未确定关系,就进行合理的竞争
 - D. 不管对方是否确定关系,自己都主动退出情场
- ()
18. 你认为理想的婚礼是:
- A. 能留下美好而又有意义的回忆
 - B. 有排场,为别人所羡慕
 - C. 亲朋满座,热闹非凡
 - D. 双方父母满意
- ()

评分标准

得分 题号	答案	A	B	C	D
1		2	1	3	0
2		3	2	1	1
3		1	2	1	3
4		0	3	2	1
5		1	1	3	2
6		1	0	2	3
7		2	3	2	1
8		1	3	1	2
9		1	2	0	3
10		1	0	2	3
11		2	1	1	3
12		3	2	1	1
13		0	3	2	1
14		3	1	0	1
15		3	0	1	1
16		0	1	2	3
17		1	0	3	2
18		3	0	2	1

根据得分表的答案,计算你的得分。

诊断结果

如果你的得分在 46 分以上,说明你的恋爱观是正确的;
42 分以上还可以;
如果总得分在 42 分以下就说明你的恋爱观不够正确了,应该注意改进;
如果这 18 个问题中有一半你不知怎么回答,则表示你的恋爱观还游移不定,那就需要及早确定。

自我评价

测试 32

测试目标

对爱情的态度

测试对象:_____ 测试日期:_____

测试说明

无论你的恋爱观正确与否,在年轻人的生活词典中,爱情是令人幻想和憧憬的字眼,罗密欧与朱丽叶,天仙配,多么浪漫的爱情故事。“投我以木瓜,报之以琼琚”多么动人的爱情诗篇。然而,爱情意味着婚姻,意味着付出,意味着责任,意味着将要面对的油盐酱醋茶……这一切活生生的现实呈现在你的面前。当你谈到爱情时,是只想到了花前月下、卿卿我我,还是预见到了锅碗瓢盆?下面这个测试,可以明确地证实你对爱情的态度。

请你对以下句子选择一个适合你的答案:A.坚决同意;B.基本同意;C.不好决定;D.有些不同意;E.坚决不同意。

测试题

1. 当你真正恋爱时,你对任何别的人都不感兴趣。 ()
2. 爱没有什么意义,它就是那么回事。 ()
3. 当你完全陷入爱情时,就会确信它是现实的。 ()
4. 恋爱绝不是你能客观地加以研究的,它是高度情感的状态,不能进行科学的观察。 ()
5. 和某人恋爱而不结婚是个悲剧。 ()
6. 有了爱,就只知道这爱。 ()
7. 共同的兴趣实际上是不重要的,只要你俩真正相爱,就会彼此协调。 ()
8. 只要你知道你们是相爱的,虽然彼此认识的时间还很短,马上就结婚也不要紧。 ()
9. 只要两个人彼此相爱即便有着信仰差异也不要紧。 ()
10. 你可以爱一个人,虽然你不喜欢这个人的任何朋友。 ()
11. 当恋爱时,你经常是茫然的。 ()
12. 一见钟情往往是最深切、最永恒的爱。 ()

13. 你能真正爱上的、并能在一起幸福地生活的人,世界上只有一两个。

()

14. 不用管其他因素,如果你确实爱上了一个人,就可以和这个人结婚。

()

15. 要得到幸福就必须对你要与之结婚的人有爱情。

()

16. 当你和所爱的人分离时,世界其余一切仿佛都黯淡而令人不满意。

()

17. 父母不应劝说儿女同谁约会,他们已经忘记恋爱是怎么回事了。

()

18. 爱情被看成是婚姻的主要动机,那是好的。

()

19. 当你爱上一个人时,你就想到将来要和那个人结婚。

()

20. 大多数人都会在某些地方有一个理想的对象,问题是怎样找到那个对象。

()

21. 嫉妒通常是直接随着爱情而变化的,就是说,你越是爱就越会有嫉妒心。

()

22. 与其说爱是平静的事情,不如说爱是激动人心的事情。

()

23. 能被任何人爱上的人大约只有少数几个。

()

24. 当你恋爱时,你的判断力通常不是太清楚的。

()

25. 我认为,一生中爱情只有一次。

()

26. 不能强使自己爱上某个人,爱情说来就来,说不来就不来。

()

27. 和爱情相比,在选择结婚对象时,社会地位和宗教信仰的差别是无关紧要的。

()

评分标准

诺克斯和斯波拉科斯基经过研究,把青年对爱情的态度分成两种类型:一是浪漫型,即把爱情看成是一种神秘的、永恒的力量,对爱情充满了激动、渴望与幻想,而较少考虑与爱情有关的各种现实问题,二是现实型,这是一种以注重现实为特点的爱,恋人之间的关系基本上是稳定的、坚固的与和谐的。两位心理学家认为,青年对爱情的态度可以看成是以浪漫型爱情为一端,以现实型爱情为另一端的一个连续体。

诊断结果

对所选答案 A、B、C、D、E 分别给 1、2、3、4、5 分,每题的分值相加,数值越小,越接近浪漫型;反之数值越大,越接近现实型。

自我评价

测试 33

测试目标

分辨真爱与迷恋

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

在青年初恋或尝试与异性交往的时候,由于禁锢多时的感情一下子有了一个可能的倾诉对象,往往对方的英姿风采、一颦一笑、一言一行都会令你回味无穷,随着这种感情的加深,你对他(她)的爱慕之情愈深,也许你是真的爱上了他(她),也许你只是对他(她)一时的“一往情深”,也就是迷恋上了他(她)。那么,怎样才能分清你的感情是真爱还是迷恋呢?特别对于女性来说更容易陷入迷恋之中。请完成下面测试,便知分晓。

指导语:不是只有年轻人才会被爱情冲昏头脑,你能否分辨得出迷恋与真爱呢?本问卷可以帮助你找到真爱。

测试题

第一部分

你的爱情观。只需回答“是”或“否”:

1. 我相信有一见钟情这回事。 ()
2. 我的恋情一般都很短暂。 ()
3. 我的恋爱通常是轰轰烈烈的。 ()
4. 我特别会钟情于演员、模特儿、音乐家等异性。 ()
5. 我认为肉体上的吸引力非常重要。 ()
6. 我经常幻想与一些不认识的异性恋爱。 ()
7. 我经常堕入爱河。 ()
8. 我最常被不容易得到的异性吸引。 ()
9. 我认为大多数男人都不会对一个女性专一。 ()
10. 每当恋爱时,我就失去自制能力。 ()
11. 我不喜欢恋爱,但喜欢同居。 ()
12. 认识不久,我就会和他发生关系。 ()

13. 如果他不能令我产生好感,我就不会和他约会。
()

14. 我希望在最近结婚。
()

15. 结识另外一个新朋友是治疗失恋的最佳药方。
()

第二部分

分析你目前的情况,只需回答“是”或“否”。

1. 我经常想念他。
()

2. 每当电话铃声响时,我就希望是他打来的。
()

3. 我有时会很恨他。
()

4. 我担心他会约会别的女孩子。
()

5. 我没有令他做任何改变。
()

6. 我是比较了解他的人。
()

7. 我关心他的需要比自己的更重要。
()

8. 我偶尔会猜想自己会给他一个什么印象。
()

9. 除非我的状态甚佳,否则我不喜欢他看见我。
()

10. 自从遇见他之后,我就不那么集中精力工作了。
()

11. 我希望培养跟他一样的兴趣。
()

12. 我尽一切努力去取悦他。
()

13. 我喜欢有更多的时间和他在一起。
()

14. 我认为自己关心他甚于他关心我。
()

15. 和他在一起我觉得很舒服。
()

16. 我不喜欢反对他的意见。
()

17. 如果可以的话,我希望立即嫁给他。
()

18. 我宁愿跟他单独相处。
()

19. 和他在一起我觉得精神紧张。
()

20. 我不再注意其他男性。
()

第三部分

分析你的反应,只选一个答案。

1. 他在星期五的下午打电话邀请你看电影,但你已约了朋友吃晚饭,你会:

A. 毫不犹豫的接受他的邀请,否则他会约别的女人

B. 拒绝他,说已经约了朋友

C. 尝试安排另一个时间和朋友约会
()

2. 他要外出工作一个星期,你会:

A. 不断担心他正在做什么,跟谁在一起

B. 趁这一星期与朋友及家人相聚

C. 希望他不会太享受这一星期
()

3. 和他在一起的时候,你觉得:
 A. 飘飘然,任何女性都会又羡慕又嫉妒
 B. 非常愉快,你俩相处融洽
 C. 很舒服,你俩心有灵犀
 ()
4. 他希望度假,但你缺乏时间和金钱去陪伴他,你会:
 A. 叫他延迟计划,等候你去筹备
 B. 叫他延迟计划,但如果他不愿意也无所谓
 C. 赞成他去度假,他实在需要休息一下
 ()
5. 他认识了你的一个要好朋友,二人一拍即合,你会:
 A. 非常不安,如果他移情别恋怎么办
 B. 有点愤怒,虽然你的朋友一向不曾做过对不起你的事情
 C. 很欣喜,他可以接受你的朋友
 ()
6. 当他心情欠佳,你会:
 A. 担心是自己触怒了他
 B. 若无其事,等他心情好转过来
 C. 尽力逗他高兴
 ()
7. 他喜欢你最讨厌的足球运动,当球季来临时,你会:
 A. 每个星期天都陪他看球赛
 B. 坚持他每隔一星期就要陪伴你,放弃看球赛
 C. 每个星期天自己去找节目
 ()
8. 他有一些令你难容忍的习惯(经常迟到,答应了又不来电话,拒绝事先安排节目),你会:
 A. 按捺着愤怒,不少女性能够接受他的小缺点
 B. 接受他的缺点,毕竟没有人是十全十美的

- C. 说他的行为令你不快,请他做出某种程度的选择
 ()
9. 他数天没有打电话给你了,不像以往的作风,你会:
 A. 怕他结识了别的女孩子
 B. 怕他可能恼了你
 C. 怕他遇到什么事或不测
 ()
10. 他叫你朗诵他撰写的一首情诗,你实在觉得肉麻,你会:
 A. 假装非常欣赏,无伤大雅
 B. 叫他好好保存自己的杰作
 C. 委婉地表达你的感受,毕竟很少人具有诗人的天赋
 ()
11. 你们正在收看电视新闻节目,在某些政治问题上各抒己见,你会:
 A. 不再发言
 B. 说你不同意他的观点,并且解释原因
 C. 跟他力争到底
 ()
12. 当你们外出吃饭的时候,你会:
 A. 尽量吃一些简单的菜
 B. 他吃什么,你便跟着吃什么
 C. 按照一向的习惯进食
 ()
13. 你听到朋友说一些不利于他的话,你会:
 A. 有点担忧,但很快就忘得一干二净,他可能是被人误会了
 B. 暂时不发一言,尝试自己找出真相
 C. 坦白地将谣言告诉他,看他有什么解释
 ()
14. 你的大多数朋友和家人都认为你的恋情:

- A. 很令人担忧,他们还未清楚他的居心
- B. 不太赞成你俩过分热情
- C. 一个令人欣慰的转变

()

15. 当一个漂亮女孩子走过你们身边时,你觉得:

- A. 缺乏信心,自己比不上她
- B. 很妒忌她的美貌
- C. 很清楚他欣赏你的内在美

()

评分标准

第一部分和第二部分答“是”得1分,答“否”可得2分;第三部分:A得1分;B得2分;C得3分,最后将所有得分加起来。

诊断结果

50~71分

这个分数显示你正濒临迷恋边缘。即是说你目前距离真正的恋爱还很远。如果你在第一部分的问题中大部分都回答“是”,就表示你仍然追求表面的恋爱条件,例如他的外表,他的成就和他的地位,甚至他受其他女性的欢迎程度等等。在第二部分,如果你大部分回答“是”,表示你还没有充分了解对方。第三部分的问题旨在分析你是否关心他的快乐甚于自己的需要。你应该诚实地问问自己:恋爱是否令你失去了自我?你是否不停地扮演他心目中的理想对象?要知道,真正的爱情是互相接受,而不是不顾一切地去取悦对方。

72~93分

你正介于迷恋与恋爱之间,试问问你自己,这段恋情是否令你缺乏安全感?真正的他是否不如你想像中的完美?这就显示你正处于迷恋状态。

给你一个提示:如果你的分数偏低,就显示你仍然处于迷恋状态。如果你的分数几乎达到下列类型,就表示你可能已经找到真爱。还有:你可能会错爱了一个对象,如果你肯定自己真爱他,但又表现出各种迷恋迹象的话,就要检讨一下他是否真的适合你。

94~115分

恭喜!你已是真的恋爱了!你找到了合适的对象,你们相亲相爱。你们可以接受对方不同的意见,可以容忍争执和短暂的分离。因此你们互相信任,互相关心,互相爱慕,互相接受。没有人比你们更愉快和满足。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

测试 34

测试目标

爱情嫉妒心

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

下面 10 项心理测试题,能帮助你了解自己是否已经掌握了“嫉妒艺术”,并指导你如何恰当地运用这一“武器”。

请对下面情况分别选择:

- A. 非常嫉妒
- B. 无所谓
- C. 有些嫉妒

测试题

当你的恋人或配偶……

- 1. 突然收到异性的求爱讯号时…… ()
- 2. 和异性好友交谈时…… ()
- 3. 带有称赞和羡慕的神气讨论异性时…… ()

- 4. 在人际关系中比你处理得更好时…… ()
- 5. 受到众人的交口称赞时…… ()
- 6. 受到领导器重而升职时…… ()
- 7. 在经济收入上超过你时…… ()
- 8. 在事业和工作上取得优异成绩时…… ()
- 9. 对你提起他(她)以前的恋人或曾经追求过的异性时…… ()
- 10. 与他(她)的知己好友玩得尽情而把你冷落一旁时…… ()

评分标准

选 A 得 0 分;选 B 得 2 分;选 C 得 4 分。将以上 10 项心理测试题得分相加,得出你的总分。

诊断结果

总分为 20 分以下

说明你的嫉妒心过于强烈,不利于爱情健康成长。要消解你的嫉妒感,全靠别人的帮助是不够的,根本办法在于自我洞察和内省。只有建立自我开放的心理结构,才能摆脱自私的囚室,得到真诚幸福的爱情。

总分为 20~30 分

说明你的嫉妒心过于淡漠,对爱情生活将会丧失关切感,进而与爱侣关系松散。因为没有嫉妒的爱情就不成为真正的爱情。只有不时地向恋人或配偶显露出你的一丝妒意,才见你的爱心。

总分在 30 分以上

说明你善于使用合理嫉妒的艺术。并以此建构起你的和谐温馨的爱之天地。对于了解自己,也了解爱侣的人来说,合理嫉妒是伟大的存在。

自我
评价

咨 询

有这样一个真实的故事:

吕彬和李莉两青年,已经相恋了半年多,双方都有确定关系的愿望,正当爱情之舟顺利驶向彼岸的时候,突然遇到了猜疑的暗礁。

那天,李莉下班正好路过一家电影院,见门口一对男女青年正在交谈,随即双双进入电影院。那个男青年正是吕彬。在回家的路上,李莉思绪烦乱。她想起了自己和吕彬相识半年来,有几次约吕彬看电影,吕彬都吞吞吐吐,而今天……她又气又恼,痛恨吕彬欺骗了自己,从此再也不理吕彬。吕彬找到她家里,问她究竟出了什么事?她没好气地说:“你自己知道!”还骂吕彬“不要脸”,吕彬被骂得莫名其妙,只好悻悻离去。

其实,和吕彬一起看电影的那个女青年是吕彬一个要好同事的新婚妻子。那天,吕彬的同事因厂里紧急加班,不能同她一起去看电影,打电话通知又来不及,为了不使妻子在电影院门口久等,他就请吕彬代为通知。吕彬和她本来就相识,她见多一张票,问吕彬想不想看,吕彬就大方地接受了。这本是同事朋友间正常的友谊交往,可是李莉却想歪了,不但冤枉了吕彬,而且还赶走了自己的意中人。类似这样的猜疑事件,恋爱中并不少见,大多造成不良后果。从心理上分析,猜疑心理的产生主要有以下几个原因:

一是相互之间缺乏了解和信任,表现在心理上,对对方总有一种不放心感。

二是作茧自缚的封闭思路,也会在心理上对猜疑造成一种自圆其说。猜疑一般总是以某种假想目标为出发点进行封闭性思考的。这种

思考既从假想目标开始,最后又回到假想目标来,就像一个圆圈一样,越画越粗,越画越圆。

三是对爱情的片面理解,造成了异性交往中的病态心理。不错,恩格斯说过,爱情就其本性来说是排他的。也就是说,一个人只能对一个异性发生爱情,而不可能把爱同时奉献给若干个异性,或同时接受若干个异性的爱情。但是,爱情并不排斥友情,友情也不具有排他性。一个人有了恋人后,同异性可以继续来往,甚至可以保持朋友关系,只要这种关系不具有爱情的性质。可是,我们有些青年曲解了爱情的排他性,认为排他性就是排斥恋人同一切异性的来往,稍有往来就怀疑对方有不轨之举,就像鲁迅先生说的:“见一封信,疑是情书;闻一声笑,以为是怀春了;只要男人来访,就是情夫;为什么上公园呢?总该是赴密约。”在生活中已经闹出了许多误会,造成了许多不良后果,很值得我们鉴戒。

另外,自惑心理在恋爱中也时有发生。什么是自惑心理呢?举个例子一说就明白了。人们上街买东西一般会有两种心理状态:一是先有明确的目标和标准;二是事先没有购物目标和标准,只是想买到便宜的东西。抱着第一种心理准备购物,一般不会走许多家商店,只要某家商店有合适的东西,就会很快选购下来。第二种心理准备就不一样了,由于没有明确的标准,而东西便宜又是个相对的概念。也许这家商店见到的东西在下一家商店更便宜,而到了下一家说不定再下一家的东西更便宜呢?总存在这种心态,走完了整条街仍然没有买到合适的东西。或许这个时候你已经知道了哪一件东西是你所要买的,但是回头再去却已不现实。因为,或许那件东西已被别人买了,或许时间已

经很晚了,或许你已经很累了,或许没面子再回去,或许……诸多的原因使你只好空手而归了。恋爱中也常常存在这样的情况,青年朋友们,请谨慎对待自己的心理状态,千万不要陷入自惑心理的陷阱而不能自拔。

另外需要注意的是,在恋爱过程中,年轻人常常存在许多不良的心理倾向。这种种心理都对健康正常的恋爱造成了妨碍。这些不良的心理倾向有:嫉妒心理、猜疑心理、自惑心理、虚荣心理、趋望心理、掩盖心理、逆反心理、自卑心理、光晕心理、世俗心理等。其中,嫉妒心理、猜疑心理和自惑心理比较普遍,它们带来的不利影响也相对较大一些,下面我们就分别探讨一下这几种心理倾向。

首先说嫉妒心理,人们对它并不陌生。当你爱上一个姑娘以后,发现这个姑娘同另一个男性关系也很密切,尽管你知道她并未明确表示过爱你,你也没有向她透露过心迹,但你仍会感到一种难言的滋味涌上心头。这种难言的滋味就是嫉妒,平常也叫“吃醋”。

嫉妒心理在恋爱中的表现多种多样,归纳起来有两种不同的性质:一是自然性的嫉妒;二是不健康的嫉妒。自然性的嫉妒绝大多数人都有的,它的出发点和归宿都是爱情。而不健康的嫉妒包含猜疑、敌意、报复,以致关系破裂,严重的还发生恋人和“情敌”间的流血事件。这样的嫉妒就造成破坏性后果了,这是我们要加以反对的。那么你的爱情嫉妒心如何呢?只要你分寸恰当,运用合理,在碧波荡漾的爱情之湖里,偶尔吹进几缕嫉妒的微风,溅起几朵嫉妒的浪花,反而使它成为深化情感、激发朝气的有效武器。

第5章

看清自己——心理健康测试

现

代社会的原则是相信进步,相信生活应该变得越来越好——更健康,更富有,更满足。但实际上,人们似乎并未随着社会财富的增加而变得更加幸福和健康。为什么?那是因为人们的心理压力也越来越大。那么,如何才能保持心理健康呢?让我们一起来看看下面的测试!

近代世界医学认为健康的人不仅要有健康的身体,同时还要有健康的心理在评价身体健康时往往有一定的标准,同样,判断一个人是否心理健康也有一定的标准。以下7方面是评估心理健康的标准:

1. 适应能力

对环境(自然环境与社会环境)的适应能力是人赖以生存的最基本条件,“适者生存”是生物进化的普遍规律。固然,人并不只是被动地适应,而要在实践中能动地改造环境以满足自身的需要,但

毕竟不能左右自己的生活环境、工作性质、工作环境、人际关系、个体内环境等。人的一生中,内外环境是在不断变化的,有的变化还很大。但人们对环境的变化往往无力控制,所以被动的适应和主动的适应,都是必要的和不可避免的。

对环境的适应,特别是对变化着的环境能否很好地适应,是心理健康水平的重要标准。环境改变,人人都会有些紧张,但有人能随遇而安很快适应,而有人则很久无法适应,甚至焦虑不安、血压变化、心悸失眠,出现各类精神症状和躯体症状。怕见生人、不能出差等都是适应能力较差的表现。

2. 耐受力

对精神刺激或压力的承受力或抵抗力统称为耐受力。不同个体的耐受力各不相同,对精神刺激的反应也各不相同。例如亲人不幸死亡,有人悲痛欲绝,号哭不已;有人立刻晕倒,不省人事;有人遭受强烈的精神打击但仍然非常理智;有人则可能导致精神疾病。这是从精神刺激、社会变故的强度来说不同的耐受力。耐受力的不同,还表现在对刺激时间的持续性方面。生活中有一类精神刺激是频繁出现或持续存在的,虽然不是十分强烈,但总在时时折磨着人的精神。有人可以忍受强烈的刺激,但在这种慢性精神折磨的情况下出现心理异常、人格改变、精神萎靡,甚至产生身心疾病,有人虽然终生伴随种种精神刺激,但并未导致心理上的严重问题;也有人把克服这种精神刺激带的种种不快变为生活奋斗的动力;也有人在几乎无法忍受的逆境中奋发图强做出好成绩。对于无论强的或慢性的精神刺激,有人会因而留下终身影响,一有反复就会出现心理的或身体的症状和不良反应;有人则能坦然处之。

人的先天素质、神经系统强弱类型及活动特点、气质类型对个体的耐受力的影响是不容忽视的,但是社会化过程中形成的人格特征,特别是先进的世界观和人生观,认识和评价水平、生活实践中锻炼出来的坚强意志力和生活信念则更重要,它具有决定性意义。

3. 控制力

指自我控制和调节的能力。人对自己的情绪、情感、思维等心理活动是可以自觉地、能动地加以控制和调节的。人的情感表达、情绪反应的强度、动机的趋向与取舍、思维的方向和过程等,可以受人的意识控制和调节,也就是说都是在大脑皮层的控制和调节下实现的。心理控制和调节的水平,都与自我控制能力有关,控制力水平是衡量一个人心理健康水平的一项重要标准。

人的一切心理活动都受大脑皮层制约,意识是最高层次的心理活动,人的意识制约着整个心理活动过程。如果大脑皮层功能下降(如脑动脉硬化等疾病),对情绪的控制能力就会下降,变得反应迟钝或容易激动。当一个人身心十分健康时,心理就稳定正常,思维敏捷流畅,逻辑严谨,情感表达恰如其分,仪态雍容大方,举止得体,词令通畅,应对如流,随遇而安,不卑不亢,动机适宜,需要易获得满足,等等,说明这时的自我控制和调节能力水平较高。

4. 意识水平

意识水平的高低可以从许多方面来度量。一般以注意力水平为客观指标,临床上则多以清晰度为指标。

注意力不易集中往往是某种严重精神病的先兆,如不能专注于某项工作,不能专注地思考问题,注意力涣散等。注意力不能集中越严重,心理健康水平就越低。由于注意力不能集中,进而明显地影响了观察力和记忆力,因为观察水平、记忆水平与注意力水平成正比。但是注意力过分集中,如整天注意力都集中于一件无关的事情,则往往是强迫症的表现。

5. 社会交往能力

社会交往是人类社会的基础,人类心理活动得以产生和维持,有赖于社会交往的发展。个体若与世隔绝,社会交往被剥夺,往往出现心理障碍,甚至精神崩溃。社会交往能力标志着一个人的心

理健康水平。当一个人毫无理由地与亲友断绝往来,把自己隔离起来并变得冷漠无情时,就要考虑他是否出现心理障碍;相反,过分和无选择地广泛交往,并十分热情和兴奋,也要考虑他是否属于躁狂状态。一般说来,人们在交往中应当适度,有交往但不泛泛。择友而交,不仅有目的性,而且从品德、才学、政治、思想等方面着眼。如果一个人总是对周围事物漠不关心,与人交往中总是很冷漠或以自我为中心,往往是他人的人格特征偏离正常或心境欠佳。一个人如果没有知心朋友,或很少和朋友交流思想感情,尽管他可能工作上好的,行为是正常的,但不能说他在心理健康上没有缺憾。

6. 康复力

康复力指在蒙受精神打击和刺激后心理创伤的复原能力。生活中任何人都难免遭受打击或受冤屈,而心理创伤却有轻有重。遭受创伤后,情绪波动,行为可能暂时偏离常规,或出现精神症状,严重的则轻生自杀。由于认识与评价能力的水平不同,阅历不同,个体气质和性格不同,人们遭打击后需要复原的时间和复原的程度也不同。有的人能很快康复,并且不留什么痕迹,每当再谈起这次创伤时,一笑了之,原来的情绪色彩淡化了,对他以后的心理及行为并不产生明显的影响,有的人虽然也能康复,但需要较长时间,而且一旦忆及往事,仍会耿耿于怀,形之于色,情绪起伏不已,也有的人不能完全康复,无论在心理上、行为上和身体上都留下严重的痕迹。如一个性格活泼的人受打击后变得呆板麻木;一个不拘小节的人变得谨小慎微;一个有独立性的人变得唯唯诺诺。这就有如身体疾病,有人患病能很快治好不留后遗症;有人虽能治好但容易复发;有人就终身痼疾缠身。因而康复力是心理健康水平的一项重要标准。

7. 道德愉快胜于道德痛苦

道德是人类社会的产物,道德感是人类情感超越生物本能需

要的满足的最高层的情感。道德愉快是一个人在利他活动中自我体验到的愉快。也许利他行为会造成行为者的肉体痛苦或其他心理痛苦。道德愉快是个人与社会矛盾的统一的实现,是生物属性与社会属性统一的实现,道德愉快有减轻和消除任何心理痛苦的作用,它是信心、勇敢、乐观进取、坚韧不拔等许多优良心理品质的坚实基础。道德痛苦反映了个人与社会的对抗性。道德痛苦比任何其他心理痛苦都深刻而剧烈,当一个人陷身于自责、自罪的痛苦之中时,他就体验不到任何真正的快感,它可以破坏一个人的价值观和人格,可以使人陷于不能自拔的困境,直到轻生自杀。一个人的道德愉快超过了他的道德痛苦,他就是心理健康的人,超过越多就越健康。

以上七条标准只是定性地评价人们的心理健康,下面根据常见的一些心理障碍,提供一系列心理健康测定量表。

社会适应能力是衡量心理健康的一条重要标准。社会适应能力强的人常具有成熟的个性。他对自己充满信心,相信自己的能力、感情、判断力和思想,善于运用自己的知识与学问。他能镇静地面对社会现实,不论社会对他有什么不公平或不理解,也决不因此站到社会的对立面。他重视与人的互相交往的关系。他有自己独特的见解,追求一个理智的、永久的及实际的生活原则,而不是那些由习惯、迷信、偏见、假想所形成的生活原则。

测试 35

测试目标

社会适应力

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

本测试用来测量你的社会适应能力,共 25 题,每个问题后面有几种解决问题的方法或表达的情况供你选择,请从中选择一个,并且只能选择一个。

测试题

1. 我的上司对待我的方式是:
A. 吹毛求疵,使我经常不得安宁
B. 一有机会就批评我
C. 一般不多过问我
D. 他们给我很多具体的帮助
E. 经常让其他同事学我的样子工作或生活
F. 我有错误他们就批评,我有成绩他们就表扬 ()
2. 在打牌时或参加体育比赛中,如果我或我的一方输掉,我的反应往往是:
A. 研究输掉的原因,以便提高自己的技术

- B. 对赢的一方表示赞赏
 C. 感到自家不如人家
 D. 感到对方没有什么了不起,自己别的方面比对方强
 E. 认识到这类活动中的输赢并不重要,很快就置之脑后
 F. 认为对方这次运气好,自己下次碰上好运气也能赢
 ()
3. 当生活中遇到重大挫折时,我感到:
 A. 这一辈子我肯定不会幸福
 B. 我兴趣广泛,不久就能从其他方面找到安慰
 C. 不惜任何代价一定要达到自己的愿望
 D. 相信命运的安排,上帝总会救人于难
 E. 努力承受住打击,尽量使自己的境遇好一些
 F. 这是命里注定,我本来就不应该有任何抱负或奢望
 G. 我没有什么不可放弃的计划和抱负
 H. 我不高兴一阵,接着就淡忘了
 ()
4. 人们喜欢我的程度似乎是:
 A. 要么很喜欢我,要么一点也不喜欢我
 B. 有点喜欢我,但不引为知己
 C. 第一次见面时,人们似乎都喜欢我
 D. 人们了解我后才喜欢我
 E. 没有人喜欢我
 F. 很多人在某种程度上喜欢我
 G. 如果我能帮某人一点忙,那人就喜欢我
 H. 人们起初喜欢我,但后来往往转而不喜欢我
 ()
5. 我谈论自己受挫折的经历时,大体倾向是:
 A. 无论何时人们对我受挫的经历表现出兴趣,我就告诉他们
 B. 在谈话中随便提到,我就告诉大家

- C. 我很少跟人说起自己受挫的经历,以免人家怜悯我
 D. 我从不跟人说起自己受挫的经历,怕人以为我想博取同情或承认有自卑感
 ()
6. 和我意见不相同的那些人是:
 A. 不善交际的、古怪的
 B. 自私自利的
 C. 缺乏训练的
 D. 有理由坚持自己看法的
 E. 和我的社会背景不同的
 F. 缺乏经验的
 G. 智力上比我强的
 H. 在某一问题上知识比我丰富的
 ()
7. 在打牌或比赛中,我喜欢的对手是:
 A. 技术高超的,这样我有更多的机会提高自己的技术
 B. 比我技术略高一筹的,这样玩起来更有兴趣
 C. 比我技术差的,这样我可以赢他,以显示至少在这上面我比他强
 D. 跟我技术不相上下的,我们双方都努力的话,均有机会赢对方
 E. 一个具有体育道德的人,不管其技术如何
 ()
8. 我喜欢生活的社会是:
 A. 比现在的社会更简单一些的社会
 B. 就像现在这样的社会
 C. 按部就班逐步向好的方面发展的社会
 D. 变化中的社会,这样我可以利用变化的机会发展自己,同时造福于别人
 E. 不断变化的社会

F. 比现在更好的社会

()

9. 我和同学进行争论的倾向是:

- A. 我总是喜欢随时进行有益的激烈争论
- B. 如果我有兴趣,我通常喜欢进行争论
- C. 我很少与人争论,我喜欢自己推敲不同的观点
- D. 我不喜欢争论,并尽量避开争论
- E. 我讨厌争论
- F. 我喜欢漫无过际的讨论
- G. 我喜欢考考人家的知识

()

10. 非家庭人员批评我时,我的反应通常是:

- A. 分析批评者为什么批评我
- B. 问批评者为什么批评我
- C. 保持沉默,过后丢置脑后
- D. 遇到机会,也对他进行批评
- E. 如果我认为自己是对的,我就为自己辩护
- F. 保持沉默,并对他记恨在心

()

11. 要在自己未来的职业中获得成功,家庭影响即家庭的推动:

- A. 总是有害的,因为这会使被推动的人今后独立生活时,对面临的问题一筹莫展
- B. 通常是有害无益的
- C. 对一个人刚从从事某一职业时有帮助
- D. 有时是有帮助的,但并不是必须的
- E. 总是有帮助的,但并不是必须的
- F. 为了出人头地是必须的
- G. 总是有帮助的,也总是必须的

()

12. 我相信,人们的生活要过得既愉快又有意义,有赖于:

- A. 他们如何适应环境,并利用环境中的有利因素发展自己
- B. 他们如何适应环境,并利用好的环境发展自己
- C. 即使环境不好,仍然加以利用,变不利因素为有利因素

()

13. 我对人必有一死的想法是:

- A. 非常害怕想到死
- B. 不喜欢想到死,但不表露出来
- C. 把死视为必然要发生的事,平时很少去考虑
- D. 经常想到死,希望自己有勇气去试验一下
- E. 暗中希望自己死了倒好,但很少在别人面前表露出来
- F. 公开希望自己死了倒干净
- G. 从来不去考虑死

()

14. 我希望给人一个好的印象的倾向是:

- A. 预先想好,并刻意追求
- B. 很少预先想好,但如果有机会,则设法给人一个好的印象
- C. 很少去考虑给人一个好的印象
- D. 不喜欢别人这样做,自己也从来不这样做

()

15. 工作或学习中遇到棘手的问题时:

- A. 我就向比我懂得多的人请教
- B. 我通常向我的好朋友请教
- C. 我很少请人帮助
- D. 如果我认为我的朋友知道如何处理,我就去问他
- E. 我尽自己最大的努力去解决,实在不行,才去请别人帮助

()

16. 我认为生活要有意义,就必须生活在:

- A. 比现在关系更融洽的朋友中间
- B. 有知识的人中间
- C. 比现在更多的亲戚朋友中间
- D. 现有的亲戚朋友中间
- E. 不管什么人中间
- F. 志同道合的人中间

()

17. 当我家里的人批评或责备我时,我通常的反应是:

- A. 讨厌批评和责备,但不吭声
- B. 为了家庭和睦,接受批评,并说批评得好
- C. 不吭声,但以后找机会进行反批评
- D. 不接受批评,进行争论以维护自尊
- E. 设法了解别人为什么批评或责备自己
- F. 发怒并进行争论

()

18. 我让人注意我的活动、能力或成就的感情是:

- A. 我希望别人注意我,并故意引起别人的注意
- B. 我希望别人注意我,但不明显地去那么做
- C. 我喜欢别人注意我,但并不刻意去追求
- D. 我不喜欢别人注意我,总是回避谈论自己

()

19. 外表对我来说:

- A. 非常重要,我花很多时间修饰自己的外表
- B. 不怎么重要,我很少花时间去修饰
- C. 不重要,我只花很少时间,让人看得过去就是
- D. 几乎没有什么重要性
- E. 非常重要,但我花在这上面的时间不太多

()

20. 我喜欢做伴的人是:

- A. 异性,因为他们(或她们)更了解我
- B. 和我合得来的人,不管是异性还是同性
- C. 同性,因为我和他们(或她他)更合得来些
- D. 我不喜欢与任何人做伴,因为感到没有这种必要

()

21. 当不得不在大庭广众讲话时,我感到:

- A. 极其困难,常使我发窘或说话结结巴巴
- B. 颇困难,但是我还是做出泰然自若的样子
- C. 这是对我自尊的一种挑战,我毫不畏惧地去干
- D. 我通常不花多大力气就能干好
- E. 我喜欢在大庭广众中发表演说
- F. 除非我认为听众对我是友好的,否则我感到很困难

()

22. 我对预兆的态度是:

- A. 我在我的生活中发现这些预兆总是应验的
- B. 这些预兆通常是应验的
- C. 我搞不清楚,这仅仅是巧合还是真的灵验
- D. 我不相信预兆真的会应验
- E. 我知道预兆是迷信,但还是半信半疑

()

23. 我在小组会议上的活动情况是:

- A. 我总是带头讨论问题
- B. 我了解的问题我才参加讨论
- C. 除非我认为自己说的东西有价值,我才发言
- D. 我从来不参加讨论,因为我不喜欢集体讨论
- E. 我不带头,但总是发言的,使讨论能继续下去

()

24. 遇到情感问题时:

- A. 我喜欢,因为我可以克服它们,得到刺激
- B. 我不是特别感兴趣,因为我已经习惯了

- C. 我感到这是我生活道路上出现的暂时障碍
 D. 我没有情感问题
 E. 虽然使我不快,但我努力克制

()

25. 我对世界的一般看法是:

- A. 世界充满罪恶,我希望能逃避现实
 B. 世界充满诱惑,要保持干净清白很困难
 C. 世界是包罗万象的人生大舞台,我喜欢研究它
 D. 如果生活得有意义,世界则是美好的
 E. 我只能活一次,所以我不想去解释世界,我只想生活得痛快
 F. 不管世界是好还是坏,我是其中一分子,我要尽自己的最大努力,才能无愧于自己的一生

()

评分标准

将你所选择的每道题的答案对照下面的得分表计算分数。

得分 题号	答案	A	B	C	D	E	F	G	H
1		-3	2	+4	0	+5	-1		
2		+4	0	3	-3	+8	-4		
3		-3	+10	0	-5	+2	-3	+6	0
4		0	-3	0	0	0	+8	-2	0
5		-3	+8	+2	1				
6		-2	0	-3	+8	+4	-2	-1	-1
7		-2	+6	0	-5	+8			
8		0	-5	+6	+6	+2	-3		
9		2	+8	0	0	-4	0		
10		+8	+6	3	-2	+4	4		

得分 题号	答案	A	B	C	D	E	F	G	H
11		-5	0	+8	+8	0	-4	-4	
12		-2	-1	+8					
13		-2	-3	+10	-1	-2	-3	-1	
14		-1	+8	-2	-2				
15		+6	-3	0	0	+2			
16		-4	+8	-2	-5	+4			
17		0	-3	-3	+2	+8	-2		
18		-1	-4	+8	0				
19		-2	+4	0	-3	+4			
20		-3	+8	-3	-3				
21		-4	+6	0	+4	+2	0		
22		-5	-4	-3	+10	-4			
23		-4	+6	0	-4	0			
24		0	+4	+6	0	-1			
25		-3	-3	+6	0	-2	+10		

将你得的正负分数相加,得到总分。

诊断结果

得分在 100 分以上

你具有较强的社会适应能力,已形成一套适应环境的有效方法,知道解决问题时哪些方法行得通,哪些方法行不通。

得分在 60~99 分之间

你的社会适应能力一般,对人生中的一些事情把握、处理得比较恰当,而对另一些事情还没有把握,以致束手无策或处理不当。如果你的年龄较小,你现在所具有的社会适应能力属于正常水平。如果你年龄已较大,则需要总结一下自己以往的经验,以促进自己社会能力的提高。

得分在 59 分以下

表明你的社会适应能力较差,也许这已经给你的工作与生活带来了许多不便。如果你还坚持这样走下去,可能会遇到更多的麻烦。请你不妨先按与你平日习惯相反的方式去适应新的环境,这样也许会少些错误。多实践、多观察将有助于促进你的社会适应能力的发展。

自我评价

测试 36

测试目标

多种心理疾病

测试对象: _____ 测试日期: _____

测试说明

除了前面所介绍的几种心理疾病外,还有其他一些心理疾病。

自卑感:对自己及自己的能力没有信心,自我评价低,认为自己活在世上是无用的,总以为他人不喜欢自己。

强迫症:强迫症患者或者脑中产生一些不自主的念头,或者常做某些无意义的动作,更为关键的是,他认识到念头或动作是不必要的,挣扎着想杜绝它们,但却不起作用。

自主性缺陷:认为自己受命运的主宰,不能控制自己,通常趋附权威,无力与生活抗争,依赖性极强,甚至于失去依靠后,难以适应现实的生活。

疑病症:过分关注自己的身体健康,担心某器官患有难以治愈的疾病。

自罪感：总是自我责备，总认为自己的行为应受到谴责，而不管行为是否真正会受到道德的谴责。

恐怖症：对某一特定的物体、活动或处境产生持续的、紧张的毫无道理的恐惧。

下面提供能同时测查以上多种心理障碍的量表。

本测试共 210 道题,不必过细考虑每道题,凭感觉回答就可以了。

在 A. 是、B. 否、C. 不好说中选择一个填入小括号内。

测试题

1. 你认为自己能像大多数人那样行事吗? ()
2. 你似乎尽碰到倒霉事。 ()
3. 你比大多数人更容易脸红吗? ()
4. 有时一个思想总在你脑中反复出现;你想打消它,但是办不到。 ()
5. 你有想戒除而戒除不掉的嗜好吗?(如吸烟) ()
6. 你是否总是感觉良好并精力充沛? ()
7. 你常常为自罪感而烦恼吗? ()
8. 你是否觉得你有点儿骄傲? ()
9. 早上醒来时,你是否经常感到心情抑郁? ()
10. 即使在犯愁的时候,你也极少失眠吗? ()
11. 你时常感到闹钟的嘀哒声十分刺耳,难以忍受吗? ()
12. 对于那种看上去你很在行的游戏,你想学会它并享受其乐趣吗? ()

13. 你是否食欲不振? ()
14. 在你实际上没有错的时候,你是否常常寻找自己的不是? ()
15. 你常常觉得自己是失败者吗? ()
16. 总的来说,你是否满足于你的生活? ()
17. 你通常是平静、不容易被烦扰吗? ()
18. 在读书的时候,如果发现标点错误,你是否觉得很难弄清句子的意思? ()
19. 你是否通过限制饮食有计划地控制体形? ()
20. 你的皮肤非常敏感和怕痛吗? ()
21. 你是否有时觉得你所过的生活是令你父母失望的? ()
22. 你为你的自卑感而苦恼吗? ()
23. 在生活中,你是否能发现许多愉快的事? ()
24. 你是否有时觉得你有许多无法克服的困难? ()
25. 你是否有时强迫自己洗手,尽管你明明知道你的手很干净。 ()
26. 你是否相信你的性格已由童年时的经历所决定,所以无法改变它? ()

27. 你是否时常感到头脑发晕? ()
28. 你是否觉得自己犯了不可饶恕的罪过? ()
29. 总的来说,你是否很自信? ()
30. 有时你不在乎将来怎样。 ()
31. 你是否总是感到生活非常紧张? ()
32. 你有时为一些细枝末节的小事总缠绕在思想中而烦恼吗? ()
33. 不管别人怎么说,你总是按自己的决定行事吗? ()
34. 你比多数人更容易头疼吗? ()
35. 你常有对自己的所做所为进行忏悔的强烈愿望吗? ()
36. 你是否常常希望自己是另外一个人? ()
37. 平时你感到精力充沛吗? ()
38. 你小时候害怕黑暗吗? ()
39. 你是否热衷于某种迷信仪式,如避免走路发出的劈啪声等诸如此类的不吉利事? ()
40. 你觉得控制体重困难吗? ()

41. 你是否有时感到面部、头部、肩部抽搐? ()
42. 你是否常觉得别人非难你? ()
43. 当众讲话是否使你感到很不自在? ()
44. 你是否曾经无缘无故地觉得自己很悲惨? ()
45. 你是否常常忙忙碌碌似乎有所求,实际上不知所求? ()
46. 你常担心抽屉、窗子、门、箱子等东西是否锁好吗? ()
47. 你是否相信上帝、命运等超自然的力量控制你的生老病死? ()
48. 你很担心自己得病吗? ()
49. 你是否相信此时此刻所得到的幸福,最终得偿还? ()
50. 如果可能的话,你将在许多方面改变自己吗? ()
51. 你觉得自己前途乐观吗? ()
52. 面对艰难的任务,你是否会发抖、出汗? ()
53. 上床睡觉之前,你常按程序检查所有的电灯、用具和水管关好没有吗? ()
54. 如果事情出了差错,你是否常把它们归结为运气不佳,而不是方法不当? ()

55. 即使你认为自己仅是着凉了,你也一定要去看病吗?
()
56. 你很关心自己是否比周围大多数人都生活得更好吗?
()
57. 在一般情况下,你是否觉得自己颇受大家的欢迎?
()
58. 你是否有过自己不如死了好的看法?
()
59. 即使知道对你不会有伤害,你也对一些人或事担惊受怕吗?
()
60. 你是否小心翼翼地在家里储存一些食品或粮食,以防食物短缺?
()
61. 你是否曾感到有一种坏念头支配着你?
()
62. 你是否常感到精疲力竭?
()
63. 你是否做过一些使你终生遗憾的事?
()
64. 对于你的决定,你是否总是充满信心?
()
65. 你常感沮丧吗?
()
66. 你比其他人更不容易焦虑吗?
()
67. 你特别害怕和厌恶脏东西吗?
()
68. 你是否常感到自己是某种无法控制的外力的受害者?
()

69. 你被认为是一个体弱多病的人吗?
()
70. 你常常无缘无故地受到责备和惩罚吗?
()
71. 你是否觉得自己很有见地?
()
72. 对你来说,事情总是没有希望吗?
()
73. 你常无缘无故地为一些不现实的东西担心吗?
()
74. 在外面,如果遇到火灾,你是否先计划怎样逃脱?
()
75. 做事前,你是否总是设计一个明确的计划而不是碰运气?
()
76. 你家里有一个小药箱来保存你以前看病剩余的各种药物吗?
()
77. 如果有人训斥你,你往心里去吗?
()
78. 你是否常为一些你做过的事情感到惭愧?
()
79. 你和多数人一样爱笑吗?
()
80. 多数时间里你都为某些人或事感到忧心忡忡吗?
()
81. 你是否会因为东西放错了地方而烦躁难受?
()
82. 你曾经用过扔硬币或类似完全凭几率的方法来做决策吗?
()

83. 你非常担心你的健康吗?
()
84. 如果你发生了意外事故,你是否觉得这是对你所做所为的报应?
()
85. 当你注视自己的照片时,你是否感到窘迫,并抱怨人们总不能公平地对待你?
()
86. 你常常毫无原因地感到无精打采和疲倦吗?
()
87. 如果你在社交场合出了丑你能很容易忘却它吗?
()
88. 对于你所有的花销,你都详细记帐吗?
()
89. 你的所做所为是否常与习俗和父母的希望相悖?
()
90. 强烈的痛苦和疼痛使你不可能把注意力集中在你的工作上吗?
()
91. 你是否为你过早的性经验而后悔?
()
92. 你家里是否有些成员使你感到自己不够好?
()
93. 你常受到噪音的打搅吗?
()
94. 坐着或躺下时,你很容易放松吗?
()
95. 你是否很担心在公共场所里传染上细菌?
()
96. 当你感到孤独时,你是否努力去友善待人?
()

97. 你是否经常为难以忍受的瘙痒而烦恼?
()
98. 你是否有某些不可宽恕的坏习惯?
()
99. 如果有人批评你,你是否感到非常不快?
()
100. 你是否常觉得自己受到生活不公平的待遇?
()
101. 你很容易为一些意想不到的人的出现而吃惊吗?
()
102. 你总是很细心地归还借物吗? 哪怕钱少得微不足道?
()
103. 你是否感到你不能左右你周围发生的事情?
()
104. 你的身体健康吗?
()
105. 你常受良心的折磨吗?
()
106. 人们是否把你作为他们利用的对象?
()
107. 你是否认为人们实际上并不关心你?
()
108. 安静地坐着呆一会儿,对你来说困难吗?
()
109. 你是否常常事必躬亲,而不相信别人也能把它干好?
()
110. 你很容易被别人说服吗?
()
111. 你的家人是否多有肠胃不适的毛病?
()

112. 你是否觉得你荒度了自己的青春?
()
113. 你是否喜欢提一些关于你自己作为一个人的价值的问题?
()
114. 你常常感到孤独吗?
()
115. 你过分担心钱的问题吗?
()
116. 你宁愿从马路旁的栏杆下面过去,也不愿意绕道而行吗?
()
117. 你常感到生活难以应付吗?
()
118. 当你不舒服时,别人是否表示同情?
()
119. 你是否认为自己不配得到别人的信任和友情?
()
120. 当人们说起你的优点时,你是否觉得他们在恭维你?
()
121. 你认为自己对世界有所贡献并过着有意义的生活吗?
()
122. 你是否很容易入睡?
()
123. 你不拘小节吗?
()
124. 你做的多数事情都能使他人愉快吗?
()
125. 你长期便秘吗?
()

126. 你是否总是考虑过去发生的事情,并惋惜自己没能做得更好?
()
127. 你是否有时因怕别人嘲笑或批评而隐瞒自己的意见?
()
128. 你觉得世界上没有一个人爱你吗?
()
129. 在社交场合中,你很容易感到窘迫吗?
()
130. 你是否把废旧的物品留着,以便将来派上用场?
()
131. 你相信你的未来掌握在你的手中吗?
()
132. 你曾经得过神经衰弱吗?
()
133. 你内心是否隐藏着某种内疚,而且担心总有一天必定会被别人知道?
()
134. 在社交场合你是否感到害羞,并且自己意识到这种害羞?
()
135. 你认为把一个孩子带到世界上来是一件很艰难的事情吗?
()
136. 如果事情没有按照预定计划进行,你是否容易感到手足无措?
()
137. 房间很乱时,你是否感到很不舒服?
()
138. 你是否和别人一样有意志?
()

139. 你常感到心悸吗?
()
140. 你相信恶有恶报吗?
()
141. 对于你遇到的人,你是否感到自卑,尽管客观上你并不比他差?
()
142. 一般讲,你是否成功地实现你的生活目标?
()
143. 你常为噩梦所惊醒,而出一身大汗吗?
()
144. 若某人的狗舔了你的脸,你感到恶心吗?
()
145. 由于总有一些事情干扰,使你不得不改变计划,因此,你觉得订计划是白浪费时间吗?
()
146. 你总是担心家里人会生病吗?
()
147. 如果你做了某些受道德谴责的事,你能否很快地忘掉,并放眼未来?
()
148. 通常你觉得你能实现你想要达到的目标吗?
()
149. 你常容易伤感吗?
()
150. 当你和别人谈话,并特别想给人留下深刻印象时,你的声音是否会变得颤抖?
()
151. 你是不是那种万事不求人的人?
()

152. 你更喜欢那种由他人决策,并告诉你该怎么做的工作吗?
()
153. 甚至在暖和的天气里你也时常手脚冰凉吗?
()
154. 你常通过祈祷来请求得到宽恕吗?
()
155. 你对你的相貌感到满意吗?
()
156. 你是否觉得别人老是碰到好运气?
()
157. 在紧急情况下你能保持镇静吗?
()
158. 你是否把所有的约会,和同一天所必须做的事都记在本上?
()
159. 你是否感到在生活中变换环境也是徒劳的?
()
160. 你常感到呼吸困难吗?
()
161. 当你听到下流故事时,你感到窘迫吗?
()
162. 对于你不喜欢的人,你是否保持缄默?
()
163. 你感到有很长时间你无法驾驭你周围环境吗?
()
164. 当你想到自己所面临的困难时,你是否有时觉得紧张和不知所措?
()
165. 你拜访别人,在进门之前,是否总要整理一下头发和衣

- 服? ()
166. 你是否常常觉得难以控制你的生活方向? ()
167. 你是否认为因轻微的不舒服,如咳嗽、着凉、感冒去看病是浪费时间? ()
168. 你是否常感到好像做错了什么事情,尽管这种感觉没有确实根据? ()
169. 你是否觉得为了赢得别人的关注和称赞而做事非常困难? ()
170. 回忆往事,你是否觉得受了欺骗? ()
171. 受到羞辱会使你难受很长时间吗? ()
172. 和别人说话时,你是否总是试图纠正别人的语法错误,尽管礼貌可能不允许这样做? ()
173. 你是否觉得现在的事情如此变幻莫测,以至简直找不出规律? ()
174. 如果你得了感冒,你是否马上上床休息? ()
175. 你是否由于你的老师没有充分备课而对他感到失望? ()
176. 你是否常常把自己设想得比实际来得更好? ()
177. 你和别人一样生活得快乐吗? ()

178. 你能够通过描述自己来认识自己吗? ()
179. 你是否把自己描述成一个完美的人? ()
180. 你总是有明确的生活目标吗? ()
181. 早上你是否常看看你舌头的颜色? ()
182. 你是否常回忆过去,觉得自己以前对待别人太不好? ()
183. 你是否有时觉得你从来没有做过任何好事? ()
184. 你是否经常感到你是生活中多余的人? ()
185. 你是否为可能会发生的事情而操不必要的心? ()
186. 当烦恼的事情使你无法入睡时,你是否按习惯离开睡床? ()
187. 你是否常常感觉别人在利用你? ()
188. 你每天都称体重吗? ()
189. 你是否期望上帝来世惩罚你的罪过? ()
190. 你是否常常怀疑你的性能力? ()
191. 你的睡眠通常是不规律的吗? ()
192. 你是否常常无缘无故地变得很激动? ()

193. 保持整洁有序对你来说是至关重要的吗?
()
194. 你是否有时受广告的影响买一些你实际上并不想买的东西?
()
195. 你是否常常为噪音而烦恼?
()
196. 如果在人际交往中遇到挫折,你总是责备自己吗?
()
197. 你有起码的自尊心吗?
()
198. 即使当你和其他人在一起时,你也常感到孤独吗?
()
199. 你曾经觉得你需要服一些镇静剂吗?
()
200. 如果你的生活日程被一些预料之外的事情所打乱,你感到非常不快吗?
()
201. 你是否通过占卜算卦来预测自己的未来?
()
202. 你是否感到有块东西堵在喉咙里?
()
203. 你是否有时对你自己的性欲望和性幻想感到厌恶?
()
204. 你认为你的个性对异性有吸引力吗?
()
205. 在多数时间里,你的内心感到宁静和满足吗?
()
206. 你是一个神经质的人吗?
()

207. 你是否常常花大量的时间整理书稿,这样你可以在需要的时候知道它们在哪儿吗?
()
208. 你是否总是由别人来决定你看什么电影或节目?
()
209. 你有忽冷忽热的感觉吗?
()
210. 你能很容易地忘掉你做错的事吗?
()

评分标准

请按照下面的计分表进行计分。你的答案中答“不好说的”记 0.5 分,凡是答案与下面计分表相一致的,记 1 分,其他不计分。

名称	题号	答案	题号	答案	题号	答案
自卑感	1	是	71	是	141	否
	8	否	78	否	148	是
	15	否	85	否	155	是
	22	否	92	否	162	否
	29	是	99	否	169	否
	36	否	106	是	176	否
	43	否	113	是	183	否
	50	否	120	否	190	是
	57	是	127	否	197	是
	64	是	134	否	204	否

名称	题号	答案	题号	答案	题号	答案
抑郁性	2	否	72	否	142	是
	9	否	79	是	149	否
	16	是	86	否	156	否
	23	是	93	否	163	否
	30	是	100	否	170	否
	37	是	107	否	177	是
	44	否	114	否	184	否
	51	否	121	是	191	否
	58	否	128	是	198	否
	65	否	135	否	205	是
焦虑	3	是	73	是	143	是
	10	否	80	是	150	是
	17	否	87	否	157	否
	24	是	94	否	164	是
	31	是	101	否	171	是
	38	是	108	是	178	是
	45	是	115	否	185	是
	52	是	122	是	192	是
	59	是	129	是	199	是
	66	否	136	是	206	是
强迫症	4	是	74	是	144	是
	11	是	81	是	151	是
	18	是	88	是	158	是
	25	是	95	是	165	是
	32	是	102	是	172	是
	39	是	109	是	179	是
	46	是	116	否	186	是
	53	是	123	否	193	是
	60	是	130	是	200	是
	67	是	137	是	207	是

名称	题号	答案	题号	答案	题号	答案
自主性	5	是	75	是	145	否
	12	是	82	否	152	否
	19	是	89	是	159	否
	26	否	96	是	166	否
	33	是	103	否	173	否
	40	否	110	否	180	是
	47	否	117	否	187	否
	54	否	124	否	194	否
	61	否	131	是	201	否
	68	否	138	是	208	否
疑病症	6	否	76	是	146	是
	13	是	83	是	153	是
	20	是	90	是	160	是
	27	是	97	是	167	否
	34	是	104	否	174	是
	41	是	111	是	181	是
	48	是	118	是	188	是
	55	是	125	是	195	是
	62	是	132	是	202	是
	69	是	139	是	209	是
自罪恶感	7	否	77	是	147	是
	14	是	84	是	154	是
	21	是	91	是	161	是
	28	是	98	是	168	否
	35	是	105	否	175	是
	42	是	112	是	182	是
	49	是	119	是	189	是
	56	是	126	是	196	是
	63	是	133	是	203	是
	70	是	140	是	210	是

🔍 诊断结果

自卑感

得分低于 22 分,则存在自卑感,分数越低,自卑感越强;得分等于或大于 22,则倾向于自尊,越接近 30 分,自尊感越强。

抑郁性

得分低于 23 分,则存在抑郁,分数越低,抑郁程度越深;得分等于或大于 23,则倾向于愉快,越接近 30 分,愉快越强。

焦虑

得分高于或等于 16 分,则可能有焦虑症,得分越接近于 30 分,焦虑程度越强;得分低于 16 分,则无焦虑,得分越低,越倾向于安详。

强迫症

得分大于或等于 10 分,则可能存在强迫症,得分越接近于 25 分,强迫程度越强;等于低于 10 分,则无强迫症,得分越接近 1 分,越随意。

自主性

得分低于 21 分,表明你的依赖性较强,越接近 5 分,依赖性越强;得分等于或高于 21 分,表明你的自主性较强,越接近 29 分,自主性越强。

疑病症

得分高于 5 分,表明你有疑病观念,得分越高,疑病观念越强;得分等于或低于 5 分,你无疑病观念,得分越接近 1 分,你的健康感越强。

自罪感

得分高于 7 分,表明你有自罪感,得分越高,自罪感越强;得分等于或低于 7 分,你无自罪感。

以上心理障碍的相应表现请参照前面。

自我评价

测试 37

测试目标

心理障碍症状

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

身体疾病通常会表现出相应的症状。如严重感冒,病人会感到头昏脑胀,流鼻涕等症,医生根据这些外在的症状,往往就可以判断相应的疾病。同样的道理,每种心理障碍也都有自己不同的症状表现。神经衰弱者表现为怕光、怕声音、常感头胀、头昏、入睡困难、睡眠浅、注意力涣散、记忆力减退、心悸、多汗、手脚发凉等等。通常测查这些外在的症状表现也可查明一个人是否患了相应的心理疾病。

下面提供一个症状自评量表。

以下列出了有些人可能会有问题,请仔细阅读每一条,然后根据最近一星期来自己的实际感觉填在相应的括号里。

- A. 没有
- B. 较轻
- C. 中等
- D. 较重
- E. 严重

测试题

- 1. 头痛。()
- 2. 神经过敏,心中不踏实。()
- 3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。()
- 4. 头昏或昏倒。()
- 5. 对异性的兴趣减退。()
- 6. 对旁人责备求全。()
- 7. 感到别人能控制你的思想。()
- 8. 责怪别人制造麻烦。()
- 9. 忘性大。()
- 10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正。()
- 11. 容易烦恼和激动。()
- 12. 胸痛。()
- 13. 害怕空旷的场所和街道。()

14. 感到自己的精力下降,活动减慢。
()
15. 想结束自己的生命。
()
16. 听到旁人听不到的声音。
()
17. 发抖。
()
18. 感到大多数人都不可信任。
()
19. 胃口不好。
()
20. 容易哭泣。
()
21. 同异性相处时感到害羞不自在。
()
22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住你。
()
23. 无缘无故地突然感到害怕。
()
24. 自己不能控制地大发脾气。
()
25. 怕单独出门。
()
26. 经常责怪自己。
()
27. 腰痛。
()
28. 感到难以完成任务。
()

29. 感到孤独。
()
30. 感到苦闷。
()
31. 过分担忧。
()
32. 对事物不感兴趣。
()
33. 感到害怕。
()
34. 你的感情容易受到伤害。
()
35. 旁人能知道你的私下想法。
()
36. 感到别人不理解你、不同情你。
()
37. 感到人们对你不友好、不喜欢你。
()
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确。
()
39. 心跳得很厉害。
()
40. 恶心或胃部不舒服。
()
41. 感到比不上他人。
()
42. 肌肉酸痛。
()
43. 感到有人在监视你、谈论你。
()

44. 难以入睡。 ()
45. 做事必须反复检查。 ()
46. 难以作出决定。 ()
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。 ()
48. 呼吸有困难。 ()
49. 一阵阵发冷或发热。 ()
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。 ()
51. 脑子变空了。 ()
52. 身体发麻或刺痛。 ()
53. 喉咙有梗塞感。 ()
54. 感到没有前途没有希望。 ()
55. 不能集中注意。 ()
56. 感到身体的某一部分软弱无力。 ()
57. 感到紧张或容易紧张。 ()
58. 感到手或脚发重。 ()

59. 想到死亡的事。 ()
60. 吃得太多。 ()
61. 当别人看着你或谈论你时感到不自在。 ()
62. 有一些不属于你自己的想法。 ()
63. 有想打人或伤害他人的冲动。 ()
64. 醒得太早。 ()
65. 必须反复洗、点数目或触摸某些东西。 ()
66. 睡得不稳不深。 ()
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动。 ()
68. 有一些别人没有的想法或念头。 ()
69. 感到对别人神经过敏。 ()
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在。 ()
71. 感到任何事情都很困难。 ()
72. 一阵阵恐惧或惊恐。 ()
73. 感到公共场合吃东西很不舒服。 ()

74. 经常与人争论。 ()
75. 独自一人时神经很紧张。 ()
76. 别人对你的成绩没有作出恰当的评价。 ()
77. 即使和别人在一起也感到孤单。 ()
78. 感到坐立不安、心神不定。 ()
79. 感到自己没有什么价值。 ()
80. 感到熟悉的东西变得陌生或不像是真的。 ()
81. 大叫或摔东西。 ()
82. 害怕会在公共场合昏倒。 ()
83. 感到别人想占你的便宜。 ()
84. 为一些有关“性”的想法而很苦恼。 ()
85. 你认为应该为自己的过错而受到惩罚。 ()
86. 感到要赶快把事情做完。 ()
87. 感到自己的身体有严重的问题。 ()
88. 从未感到和其他人很亲近。 ()

89. 感到自己有罪。 ()
90. 感到自己的脑子有毛病。 ()

评分标准

对于每道题,选择“没有”得1分,“较轻”得2分,“中等”得3分,“较重”得4分,“严重”得5分。

请将90道题的得分按以下9类分别计算,并将每类的得分总和写在相应空格内:

1. 躯体化:包括题1,4,12,27,40,42,48,49,52,53,56,58,共12题。
2. 强迫:包括题3,9,10,28,38,45,46,51,55,60,65,共11题。
3. 人际敏感:包括题6,21,34,36,37,41,61,69,73,共9题。
4. 抑郁:包括题5,14,15,19,20,22,26,29,30,31,32,44,54,64,66,71,79,共17题。
5. 焦虑:包括题2,17,23,33,39,57,72,78,80,86,89,共11题。
6. 敌意:包括题11,24,63,67,74,81,共6题。
7. 恐怖:包括题13,25,47,50,59,70,75,82,共8题。
8. 妄想:包括题8,18,43,68,76,83,共6题。
9. 精神病症:包括题7,16,35,62,77,84,85,87,88,90,共10题。

以上计算的只是原始分数,请再将每一项所得的原始分数除以相应的题目数,则得到各项的标准分数。

☞ 诊断结果

躯体化

标准分大于3,表示躯体有如下中等严重程度的症状:头痛、头昏、胸痛、腰痛、恶心或胃部不舒服、肌肉酸痛、呼吸困难、阵阵发冷或发热、身体发麻或刺痛、喉咙梗塞感、身体某部分软弱无力、手或脚沉重。

强迫症

标准分大于3,你至少有中等严重程度的强迫症。表现为总想不该想或不愿想的事,或者控制不住做无意义的动作,比如每次出门后总是反复回来检查门是否锁牢。更为严重的是这些想法或动作已影响了正常生活。

人际敏感

标准分大于3,你对于人交往过于敏感,严重影响你的正常交往。具体的表现有:常责怪身边的人,不敢与异性相处,与人交往时常觉得感情受到伤害,总觉得别人不理解你、不同情你,感到别人对自己有敌意,与他人在一起时有压力感,在众目睽睽之下感到不自在,对别人神经过敏,在公共场合吃东西有不自在感。

抑郁

标准分大于3,你至少有中等严重程度的抑郁。表现常常为兴趣减退、情绪低沉忧郁、自我谴责、睡眠差、缺乏食欲。

焦虑

标准分大于3,至少存在中等严重程度的焦虑。表现为出汗,心悸,总担心某种事要发生,尿急、头痛等。

敌意

标准分大于3,表明你對自己或周围的人或事物存在敌意。表现为:容易烦恼和激动,常大发脾气,想打人或伤害他人,想摔坏或破坏东西,常与人争论,大叫或摔东西。

恐怖

标准分大于3,你至少存在中等严重程度的恐怖感。表现为对某些物体(如小动物、昆虫、刀剪等)、某些特殊处境(如高空、旷野)及疾病死亡的恐怖。有时明知没有必要,却无法控制。

妄想

标准分大于3,至少有中等严重程度的妄想症。表现常幻想有人监视自己,脑海中认为自己很伟大,总觉得有人想害自己等。

精神病症

标准分大于3,存在某种中等严重程度的精神病。

忠告:如果你有以上其中的一项病症,请立即找心理医生咨询。

自我评价

测试 38

测试目标

自杀意念

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

这是一份心理学家提供的心理测量表。请你仔细阅读每项问句,如果这项问句完全正确或部分正确,请在括号内填“是”;反之,若此项不正确,即认为不是那样,请在括号内填“否”。我们想知道你今天感觉如何。

测试题

- 1. 我对未来充满希望和热情。()
- 2. 因为我不能把事情做好,我只好认输。()
- 3. 当事情变糟时,我知道不会长久如此,心情就会好转。()
- 4. 我不能想像今后的十年中,我的生活会有什么样子。()

- 5. 我有足够时间完成我想做的大多数事情。()
- 6. 我预料我最关心的事情会获成功。()
- 7. 我感到前途渺茫。()
- 8. 我有希望在生活中比一般人获得更多的成功。()
- 9. 我运气不佳,也不相信会交好运。()
- 10. 我过去的经历已为我的将来打下良好的基础。()
- 11. 展望未来,我能得到的是那些不愉快的事情。()
- 12. 我不敢奢求我真正想得到的东西。()
- 13. 当我展望未来时,我料想会比现在幸福。()
- 14. 很多事情的结果不像我期望的那样。()
- 15. 我对未来充满信心。()
- 16. 我从未得到我想得到的东西。()
- 17. 将来我不可能获得真正的满意。()
- 18. 对我来说,前途渺茫,捉摸不定。()
- 19. 我想,将来好的时间会多于坏的时间。()

20. 追求自己想要的东西是徒劳的,因为很少有可能得到它。
()

评分标准

每道题中,选择的答案与下面相同的计一分,不相同的计零分。1 否,2 是,3 否,4 是,5 否,6 否,7 是,8 否,9 是,10 否,11 是,12 是,13 否,14 是,15 否,16 是,17 是,18 是,19 否,20 是。

诊断结果

得分在 13 分以上的自杀意念比较严重。

咨询

如果你想帮助有自杀意念的朋友,请注意运用以下技巧:

1. 以温暖和理解他的态度对待他。
2. 避免以讲大道理的方式说服他。
3. 不急不躁,耐心对待他。
4. 使他心情轻松,无顾虑地讲话。
5. 避免轻率给予通常的同情和鼓励。

总之,要从心理上听到他的呼救,帮助他从精神混乱和心理闭塞状态脱身。情况紧急时可求助专门的机构帮助。

测试 39

测试目标

从饮酒看性格

测试对象:_____ 测试日期:_____

测试说明

有人说,酒是百药之王,也有人说,酒是恶魔之水。借着喝酒,固然可以解除紧张,促进人际关系,但是,它也会使我们暴露出弱点、缺点,而遭致失败。

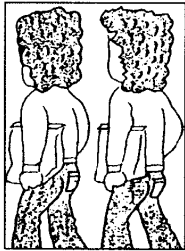
你的饮酒方式是属于何种类型?请回答下面的测试,再依解答来诊断。

测试题

1. 看见一个在啤酒屋喝得烂醉的女人。此时的你,有何想法……。
 - A. 何必喝到这种地步
 - B. 我也想到那儿,跟她喝得一样
 - C. 她一定有什么难言之隐,才会喝成这样
 - D. 她的朋友真可恶,让她喝成这样
2. 你认为哪种地点,较适合你和朋友一起喝酒?
 - A. 饭店的吧台

()

- B. 快餐店的吧台
C. 可以听音乐又跳舞的地方
D. 路边摊
()
3. 喝啤酒或威士忌时,你最喜欢的下酒菜,是下列中的哪一样?
A. 起士咸饼干
B. 马铃薯片
C. 墨鱼
D. 火腿、香肠
()
4. 你喜欢用哪种方式喝威士忌?
A. On the Rock (杯中放冰块,再倒入威士忌)。
B. 掺水
C. High Ball(威士忌用汽水或水掺薄后,让冰块漂浮在上面)
D. 纯威士忌
()
5. 有两个留着长发,从后面看不知是男是女的人,一起走着。请问,哪一个是男的?



A. 右边是男的

- B. 左边是男的
C. 都不是
()
6. 这个女性是怎样回答的呢? 请在下面的答案中,选出一个与你切合的。



- A. 讲这种话的你,才真像是猪
B. 女人的心比面貌重要
C. 你说我像什么都没关系,它并不成问题
D. 真过分,怎会讲这种话
()

评分标准

得分 题号	答案	A	B	C	D
1		1	3	5	3
2		1	3	3	5
3		3	1	5	3
4		5	3	1	5
5		3	1	5	/
6		5	3	3	1

- A:6分~10分;
B:11分~15分;
C:16分~20分;
D:21分~25分;
E:26分~30分。

☞ 诊断结果

A——禁欲、禁酒型

你是个不喜欢酒的人,凡是爱提到酒、非酒不可的人,你都很排斥。你当然也很讨厌嗜酒时的气氛。所以,请你喝酒倒不如请你吃顿饭。

这样的你,若有人硬逼着喝酒,就不妙了。这时的你,会暴露出平日所没有表现出的缺点。

你凡事都很谨慎,都很认真。你真的很想有一番作为,可是,却都没有予以实行,甚至,你不会暴露出你真正的心意。就算是有喜欢的人,你也不轻易表露出你的心情,对你而言,这是一大损失。现在的你,最首要做的就是:起而行。

B——游乐酒型

你喝酒,是为追求喝酒时的气氛及感觉。除非是与你合得来的人,否则你不会想与他一起喝酒。对你而言,酒只是与人交往的小道具,你只想借酒来放松一下自己而已。如果没有气氛,你一点也不会觉得喝酒是快乐的事。你很讲究喝酒的方式及种类,所以,你的喜好是非常分明的。

其实,你蛮害羞、温和与善解人意,颇得长辈的信赖。不过,你本来的性情是很开朗,与谁都很合得来,只是你不擅于表露出此种性格。因而,常成为遭人误解,与人争执、不和的原因。

C——符合常识的饮酒型

你的酒性最正常不过了。你是个喜欢享受酒的人,但不会喝得过分。你知道自己的酒量,所以不会因喝酒而带给他人麻烦。

在与人交往方面,你也是很注意周遭的气氛,凡事都不会过之,你可说是个成熟又符合常识的人。

你不管做什么事情,都知道自己的能力所限,能够让现实与梦想充分调和,所以,你经常处于精神安定的状态中。

D——热衷气氛的醉人型

平时,你并不会太想要喝酒。可是,当气氛愉快,又有喝酒对象时,你就会想喝一杯。但只要一喝,你就非得喝个痛快不可。在焦虑不安时,你尤其喜欢喝酒。

你是那种会喝得泪流满面、满口胡言,让周围的人吓死的人。酒醒后,你又会后悔当初为何要喝这么多。

现在,你的心中总是有些期望与梦想。你很希望受到大众的瞩目、博得很多人的好感。但是,你往往因过于逞强而导致失败,甚而引发争吵。

E——酒鬼型

你对酒有走火入魔的倾向。你把喝酒视为你的生活意义,没有比喝酒更让你快乐的事了。啤酒、高粱酒、威士忌、烧酒、琴酒、伏特加……,反正只要是酒,你都喜欢喝。你喝酒完全没有节制,甚至因而失去爱人、金钱、地位等。

于是,你什么都做不成,对什么事都不满足,每天的你都是焦虑不安的,只要稍有点小事,就会烦躁、生气。现在你的心,实在需要充分的休息,你的生活,实需好好的放松一下。

喝酒,其实也不是件坏事,喝酒的人,若能借着喝酒,让自己变成自己心底所喜欢的性格,如此般的喝酒,就比较有意思了。

研究此一连串的测试可知,喝酒前与喝酒后的心理,有着很大的差异。

测试 40

测试目标

别人眼中的你究竟是属于哪一类型

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

在周围人的眼中，你究竟是给人一种什么印象呢？或究竟给人什么样的第一印象呢？多半的人都不会注意到此问题。

回答下列的测试后，你就可以从解答的记分表上，找到你的类型。

测试题

1. 你分开发的方式为何？
A. 从中间分开
B. 由左分向右边
C. 没有分开
()
2. 你的“声音”最接近下面的哪一种声音？
A. 高亢
B. 洪量
C. 柔细
D. 普遍
()

3. 看到照片中的自己时，你有何感觉？
A. 照的很好
B. 简直不像
C. 马马虎虎
D. 看起来总是那么讨厌
()
4. 与人谈话时，你都是看着对方的哪一部分？
A. 嘴角
B. 眼睛
C. 整个脸
D. 经常不看
()
5. 当你坐在椅子时，多半是何种坐姿。你不妨实际上坐下来看看。
A. 两脚张开坐着
B. 两脚交叉坐着
C. 两脚并拢坐着
()
6. 笑的时候，你的鼻子和嘴唇之间，是否会出现一条横纹？
A. 出现一条长的横纹
B. 出现短的横纹
C. 不出现横纹
()
7. 你的左手指甲，现在是干净的吗？
A. 指甲很长很脏
B. 剪得短短的
C. 有点指甲，可是很干净
()

8. 在拥挤的电车或巴士中,你有过手被抓,或被占便宜的经验吗?
A. 经常如此
B. 有一两次
C. 没有
()
9. 被老师或长辈责备时,你会马上生气吗?
A. 没有
B. 一两次
C. 经常如此
()
10. 曾有过被陌生男人邀约或搭讪的经验吗?
A. 有。两三次
B. 只有一次
C. 根本没有
()
11. 请用镜子照你的牙齿。你的牙齿状况如何?
A. 有蛀牙,且牙齿很脏
B. 牙齿洁白
C. 不整齐
()
12. 与人谈话时,你的手有动作吗?
A. 手几乎不动
B. 经常打手势
C. 手多放在嘴边
()

评分标准

得分 题号	答案	A	B	C	D
1		1	3	5	
2		1	5	1	3
3		5	1	3	1
4		1	5	3	1
5		5	3	1	
6		5	3	1	
7		1	5	3	
8		5	3	1	
9		5	3	1	
10		5	3	1	
11		1	3	5	
12		3	5	1	

A: 12 分~25 分;
B: 26 分~39 分;
C: 40 分~53 分;
D: 54 分~60 分。

诊断结果

A——不易接近的闭塞型印象

不管从哪方面来看,你都是给人一种相当不易接近的印象的人。

在不知不觉中,你可能会扳起脸来,或是忘了露出笑容?你常让人觉得是个可怕的人、冷淡的人。这毋宁说是你的一种损失。

B——一般说来,第一印象颇浅淡的

你不会给人不好的印象。但是,你也不会马上给人很好的印象,也就是,你很少予人正面的印象。

如果要给人一个难忘的印象,不可忽略了第一印象的重要性。所以,你应试着强调自己的本色,如此,你就会给人强烈的第一印象。

C——能给任何人一个既好又易亲近的印象

你很容易给人容易亲近的第一印象。与你见面的人,都会对你有好印象。任何人都想要跟你做个朋友,跟你亲近。你的第一印象,具有很多讨人喜欢的要素。

D——有个性的、难忘的印象

你可以给人一个强烈的第一印象。很多人见了你都会难忘记你。

你极易与人亲近,即使是对初次见面的人,也能给予如多年好友般的亲近感。因此,你很容易被误解,即使你不想交往的人也会硬要跟你交往。

有人说,人际关系的第一步,是由你在最初的三分钟内,给人的第一印象如何而决定的。不管是恋爱,或工作上的人际关系,如果其后的发展情况良好,你就可视为一定是给人很好的第一印象的缘故,相反的,如果双方之间有了摩擦,就可视为第一印象不好的缘故。



测试 41

测试目标

选出知其性格的脸

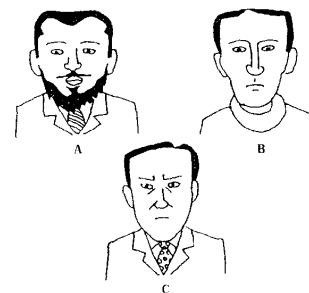
测试对象: _____ 测试日期: _____

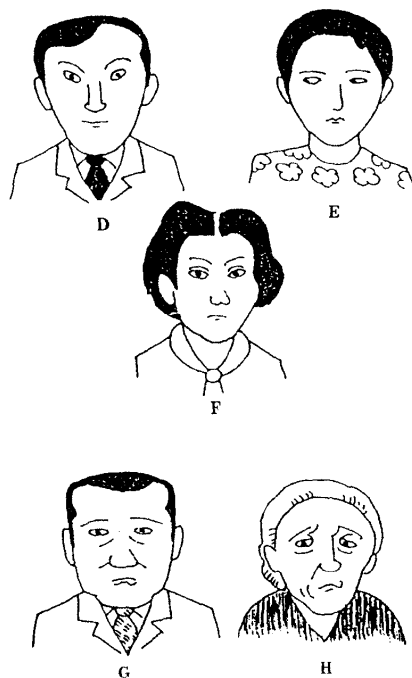
测试说明

每个人的好恶不同,其性格也必然不同,根据下面的脸谱选择你最喜欢和最不喜欢的。

测试题

1. 这里有各种不同的脸。请仔细看这些脸,并加以比较,然后,从中选出一张你最喜欢的脸。你会选哪一张呢?





2. 与题1相反的,从中选出一张你最讨厌的脸,你会选哪一张呢?

诊断结果

喜欢 A 或 B 的脸

这两张脸,主要地是显示出对性的欲求。换句话说,它显示了对性的克制,及对性的冲动的方法。

喜欢 A 的人,较偏女性化

选此张脸的男性,有同性恋的倾向。喜欢 B 的人,显示其在性方面是属于攻击型的,较男性化。不管 A 或 B,都显示出一种受虐型的性冲动。

喜欢 C 或 G 的脸

它具有一种道德上的意味,乃是显示出情绪安定的脸,尤其是喜欢 C 的人,很有善意,对良心上的欲求很强。虽有时颇神经质、或胡思乱想,但正义感很强。选择 G 的人,自我显示欲很强,有“出人头地”、“出名”的欲望,是属于强出头愿望型。

喜欢 E 或 H 的脸

这是显示自我特别特别强烈,总是设法表现自己的脸谱,选择 E 的人,常常以自我为中心,反抗心也很强。选择 H 的人,有很强烈的支配欲,憧憬着权力,容易做出不符合世俗的疯狂行为。

喜欢 D 或 F 的脸

它表现对人际关系的欲求,选择 D 的人,对周遭事物有强烈的好奇心,对任何事都想去做做看。选择 F 的人,能够维持一种较成熟的人际关系,是属于安定型的人。此种人具有强烈的与人交往的愿望。

讨厌 A 的人

较易孤立。有着逃避一切的强烈危险。

讨厌 B 的人

非常女性化,在性方面比较弱。

讨厌 C 的人

易与人吵架,有反抗心。是需注意的类型。

讨厌 D 的人

是非常体谅他人的热爱型。易同情女性。

讨厌 E 的人

稍有点消极、羞怯、胆小。

讨厌 F 的人

是依赖现状型。讨厌大的变化,相当消极。

讨厌 G 的人

易陷于幻想,想法常脱离现实。

讨厌 H 的人

总认为自己比周遭的人差劲,易想的太多。

自我评价

.....

.....

.....

.....

咨 询

如果你喝了一点酒后,再来做此测试,你所喜欢的脸谱,可能就会有所不同。

喝酒之前,选择 B 的人,在喝酒后,再做同一测试,就有可能选择 D。

在此人想要喝酒、想要喝醉的心理深处,有着讨厌自己的性格像 B 的心情,他为自己平时显示出像 B 般的类型深感不安,因此,有着希望变成像 D 般类型的性格的愿望。

让喝了一些酒后的人,再做同样的测试,我们已知会得到很有趣的结果。

由此可知,“喝酒的人,无非是想改变自己平时的性格才喝酒的”。因此,酒鬼通常是,性格上的变化还没有到令自己满意的人。

一个平日老实、拘谨的人,一旦喝了酒,其性格就会起大变化,变成爱说话、胡闹,甚至与人发生口角,这就是他想要朝自己喜欢的性格去变化的证据,这也是酒精所能发挥的效果。

另外还有一些针对饮酒者的心理分析所做的有趣测试,而其与前面之测试稍有不同。

请在喝酒之前,画出十公分长的平行线,线条需由左至右来画,线与线之间的间隔要尽量的小,画的时候,手不能碰到桌面。画了十条后,请闭上眼睛画。如果你手边有手帕之类的东西,可用它蒙住眼睛。

蒙上眼睛所画出的十条平行线的形状,在普通的状态之下,不管画几次,形状都差不多。就算是隔了两三天,再做同样的测试,这十条线的形状也会很相似。想出这个测试方法的人,是比利时的精神医师米勒,他常把它用于精神病上的诊断。

现在,将此测试用在酒喝的差不多的人的

身上,让其闭着眼睛画十条平行线。线的画法会有什么样的变化呢?

线画得较长的情形——虽有规则的画,但线长比10公分长的多,间隔也宽的多的人,自我显示欲较强。若为女性,多半属于歇斯底里型的人,凡事总喜欢我行我素。

线画得较短的情形——线画得较短,且间隔较窄,乃是害羞、拘谨的人的特色,其有强烈的被人知的欲望,但与陌生人谈话却很棘手。

所有的线条倾向右上方的情形——此种人非常活泼、积极、具有坚强意志的行动力。然却不擅于认真且巨细无遗的思考。

所有的线条向右下倾斜的情形——乃害羞且胆小的人的特色。相当敏感,容易受到伤害,是心思比较纤细的人。总是想的多而做的少。在独创力、创造力方面,尤其出色。

长度不规则的情形——此种人喜欢朝三暮四,对事情的热度,易热也易冷。多才多艺,对什么事情都很有兴趣,是个才能兼备的人,但一旦获得成功,就会得意洋洋的大肆宣扬。只可惜易见异思迁,所以常被人批评很轻薄。

线条画得很用力的情形——此种人不论是精神上或肉体上的情形都不甚佳。在人际关系上、工作上,也都不是很顺利。所以,不要勉强地去做任何事,应好好的休养。