

世界上最流行的 心理测试

全集

赵广娜◎编著



意趣盎然，透过人性之光探寻心灵密码
亲身体验，反观内心深处洞彻成功奥秘

读懂人先要读懂心。通过趣味十足的心理测试，帮你在最短时间内看透自己，参透别人，畅游生活竞技场，掌握人生主动权，取得生活和事业的成功。



中国就业出版社
CHINA CAREER TRAINING PRESS

本书运用心理学的理论，从心理、心态、情绪、性格、IQ、爱情、婚姻、魅力、职场、人际、财富、创业、潜能等方面，通过灵活多样的趣味测试，帮你轻松了解自己，优化自我，更轻松地对生活和工作中的难题。希望它能成为您茶余饭后的休闲读物，也能成为您现实生活中的心理老师，帮助您成就亮丽、精彩的人生。



ISBN 978-7-80211-660-3



9 787802 116603 >

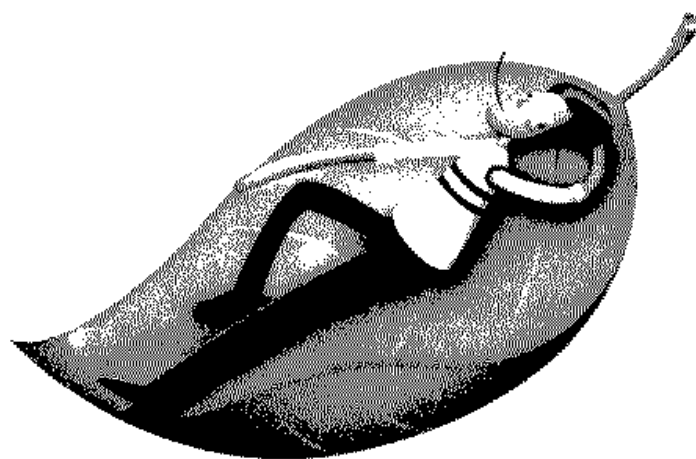
定价：39.00元

B841.7/17

2008

世界上最流行的 心理测试 全集

赵广娜◎编著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

世界上最流行的心理测试全集 / 赵广娜编著. —北京:
中央编译出版社, 2008.5
ISBN 978-7-80211-660-3

I. 世… II. 赵… III. 心理测验 IV. B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 046571 号

世界上最流行的心理测试全集

出版人: 和 龔

责任编辑: 苗永姝 郑崇峰

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010) 66509360 (编辑部)

(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 333 千字

印 张: 27

版 次: 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

前言

P R E F A C E

在古希腊的德尔菲神殿上，刻着许多智者的箴言，其中很醒目的一句是：认识你自己。是的，我们真正了解自己吗？同时又了解别人吗？

你是不是经常会遇到下面几种令人匪夷所思的情况：自己有时变得特别古怪，喜怒无常，就连自己都搞不清楚自己到底怎么了；本来一直很要好的朋友，但有时又变得很陌生，感觉他与自己的心理距离拉大了；对自己最心爱的人付出太多，可结局常常事与愿违，总让人痛不欲生；在职场上，奋力拼搏、呕心沥血，可就是得不到老板的认可和支持；生活中，你与人为善、豁达宽容，可还是得不到众人的好感……

这种种怪现象是不是时常困扰着你呢？而其中的根源又在哪里呢？难道这是上天注定的，真的没有办法解决和改变了吗？

其实，你完全没有必要这样的恐慌和担心，所有的这一切都源于你没有真正的了解自己和他人。对于任何人来讲，了解自己和他人永远是人生的重要课题之一。这个道理很简单，一个不能真正了解自己和他人的人，所有的计划和行动都是盲目的，这类似于盲人摸象。任何人的成功都不是盲目的，都必须从看透自己和他人开始和起步。试想，一个不了解自己的人，如何去制订目标，如何去把握自己的幸福？一个不能看透他人的人，又如何洞察他深藏不露的内心玄机，又如何辨别他的本质真伪呢？

人的内心世界是最复杂、最玄秘的黑暗禁地，参透一个人谈何容易。要想真正的读懂自己，或者成为别人肚子里的蛔虫，心理测试是你的最佳选择，它是我们解决心理疾病或者困惑的第一步，它可以帮你在最短时间内看透自己，参透别人。让你辗转生活竞技场，掌握人生主动权，取得生活和事业的成功，并使你在人际关系中左右逢源，移步生莲。

为了实现你的种种梦想，我们特地为您精心设计了200多道心理测试题，让您在游戏之中能得到内心世界的讯息，把握现在、预测未来、透析人生。

本书包括爱情、事业、婚姻、形象、领导、职场、财富等，涉及生活的方方面面，同时每个测试都是在心理专家的指导下编纂而成，具有极强的专业性。另外，本书采用休闲的笔触、幽默的语言，让每个测试变得专业而不枯燥，实用而不乏味，是地地道道的趣味小品性读物。

阅读本书时，你就像进行了一次有趣的心灵之旅，是放松心情的极好休闲方式。请不要再彷徨和犹豫了，快来打开这本心理测试，你将会发现自己拥有了一套独特、细腻、深入而全面分析性格、爱情、事业的解码方式。拥有它，你要的爱情、朋友、事业、成功都会轻松拥有，安静享受，你会突然感到生活原来如此美妙！

目 录

CONTENTS

第一章 自己的命运自己掌控——探求未知的自我

你追求怎样的生命价值	2
生命中的你最注重什么	3
认识你的人生态度	4
现在的你最想逃避什么	6
现在的你成熟了吗	8
你能够很好地独处吗	12
你的自尊心有多强	14
发现你身上的优点	17
承认自己的缺点	18

第二章 蹚过心智这条河——心理健康测试大本营

你有心理障碍吗	24
抑郁症困扰着你吗	27
你是否患上了恐惧症	29
你是哪种被害妄想症	31
你是否生活在过去	35
你有强迫症吗	39
你是爱慕虚荣的人吗	41
你的骨子里是否自卑	44

第三章 心态好一切都好——检验自己是否有个好心态

生活中的你乐观吗	48
你是一个快乐的人吗	50
检验自己的幸福感	52
生活中的你幽默吗	55
你是一个完美主义者吗	58
你是一个知足常乐的人吗	59
你对自己有信心吗	63
你是个宽容的人吗	66

第四章 解读你的性格密码——直指人最真实的个性

了解自己的个性	70
你的性格是什么颜色的	71
你有怎样的性格障碍	74
寻找你不愿承认的丑陋性格	77
你偏向顺从还是独立	80
菲尔测试你的性格	83
树木可以揭示你的性格	86
通过睡姿测试你的性格	89

第五章 不做情绪的奴隶——摸清自己的真实情感

你是情绪型、理智型还是意志型	94
你的情绪稳定吗	97
你是一个容易冲动的人吗	99
你时常出现恐惧情绪吗	102

你的克制力如何	104
愤怒的情绪，你能否掌控	107
你是不是很敏感	112

第六章 IQ 巅峰大挑战——挖掘你的优势潜能

你的 IQ 到底有多高	116
发掘你的创意优势	121
检测你的记忆力	124
测测你的抽象思维能力	127
检验你的思考能力	130
你的观察能力如何	132

第七章 抽得爱情上上签——走进爱情魔法屋

你会吸引哪种男人	140
你什么地方最让女人受不了	144
你会被踢出局吗	145
看他爱你到底有多深	147
自己心仪的他喜欢自己吗	151
你们的爱情还能走多远	155
速查你的爱情死亡地带	160
你会与幸福擦肩而过吗	164

第八章 让婚姻持久保鲜——给你的婚姻把把脉

你适合哪种婚姻模式	168
你是合格的老婆吗	171

测试你对丈夫的依赖指数	174
他还是你心目中最好的归宿吗	175
你有婚外恋倾向吗	179
揭发他想离婚的原因	183

第九章 弹奏性爱高潮曲——用心感受性爱的神秘

你对性抱什么幻想	186
你属于哪种性类型	188
你将如何面对初次性体验	189
测试你潜在的性取向	191
你的性生活有问题吗	192
你的性生活质量如何	195
你有没有变态倾向	197
你容易让人有性冲动吗	201
了解爱人的需求信号	203

第十章 你的形象价值百万——魅力测试快乐进行中

你属于哪种气质类型	206
你是最有魅力的人吗	211
你的女人味十足吗	213
男人眼中的你形象如何	217
女人心中的你魅力如何	220
你给人的第一印象如何	223
透视你的减肥心理	226
解析你的美容心理	230



第十一章 在人际丛林中游刃有余——全面透视你的社交潜能

你的人缘怎样	234
你容易融入别人的圈子吗	237
你有哪些交际弱点	240
你是一个会“说话”的人吗	242
你让别人感到不安和害怕吗	245
你的拒绝能力如何	249
你愿意和谁交朋友	253

第十二章 你能一眼把人看透吗——教你一分钟操纵人心

幽默方式看人心	258
从付款方式就能看透他	259
食物也能测试对方	261
他喜欢什么电视节目	262
颜色喜好揭露他的心理	264
细微动作见性情	265
通过握手也能识人心	267
从走路姿势看他的性格	268

第十三章 做一个有“钱”途的人——财富何时到你家

你是一个守财奴吗	272
你是理财高手吗	274
你是理性投资者吗	278
你有赚大钱的能力吗	281



是什么阻碍了你发财致富	284
你能否实现自己的发财梦	286
财神何时到你家	287

第十四章 走上创业之路——你是不是当老板的料

你的创业潜质如何	292
你是个什么样的创业者	295
你的经商能力如何	298
何时为你的最佳创业时机	302
你的创业计划可行吗	303
你将如何面对创业之路	304
成功的密码你掌握了吗	306

第十五章 让一切皆有可能——发掘自己的无限潜能

测试你的心理极限	312
你有一颗坚韧执著的心吗	316
你有应付挫折的能力吗	319
你有多强的社会适应能力	321
你有多强的忍耐性	324
你是个有进取心的人吗	327
你是个自立自强的人吗	329
你是个无所畏惧的人吗	330

第十六章 做一只畅游“职场”的鱼——职场中你能否如鱼得水

什么工作最易发挥你的潜质	334
--------------------	-----



工作中你最在意什么	338
你的工作效能如何	340
你的工作态度如何	343
你是十足的工作狂吗	344
你患上职业倦怠症了吗	347
测测你的职场成熟度	349
你是忠心耿耿的员工吗	351
你是让老板加薪的高手吗	354
你现在会不会被炒鱿鱼	356

第十七章 玩转办公室政治——看你能否左右逢源

你能玩转办公室政治吗	360
你与他人的沟通能力如何	365
你善于化解与上司的冲突吗	367
你在办公室扮演什么角色	369
办公室里你最容易得罪谁	371
你在办公室的野心有多大	373
与对手过招，胜败如何	375
你会被办公室荆棘绊倒吗	378

第十八章 最大化领导力——看你能否成为领头羊

你适合做领导吗	382
你对什么人都公正吗	384
你有变革意识吗	386
你能有效地授权下级吗	387



你的决策力如何	390
你能正确评估下属的工作吗	393
你善于调动部下的积极性吗	396
内心深处，你想做领导吗	400

第十九章 健康的自我管理——生理健康测试专线车

十年后你的健康状况如何	404
你有没有走入健康的误区	406
你的吃法合理吗	408
检测自己是否怀孕	410
你的血压需要降降吗	412
癌症的魔爪会伸向你吗	413
你是否亚健康了	415

后 记	419
-----------	-----



自己的命运自己掌控

——探求未知的自我



你追求怎样的生命价值

测试导航

每个人都在追寻属于自己的生命价值，或者是对外表现自己，以期满足自己的能力，或者是满足自己精神方面的需求。走在生命旅途中的你，追求怎样的生命价值呢？

测试开始

当你年老时，请想象以下三个场景哪个最令你向往？

- A 与儿孙户外郊游。
- B 与老伴做伴依偎。
- C 闲来没事打打高尔夫球。

测试结果

A 内在导向型目标：精神方面的满足所带来的喜悦远胜于将自己的能力表现于外，而满足自己的目标所带来的喜悦。珍惜与人的相处，重视爱情与友谊，因为追求闲适安静的生活方式，所以能享受家庭生活带来的幸福感。

B 快乐指向型目标：在吃喝玩乐中寻得人生的乐趣，拥有更多的体验是你人生的目标，价值观与其说是受物质支配，倒不如说是由“量”支配。如果你有2个以上的答案难以选择，那就表示你的晚年生活非常稳定。

C 外在导向型目标：你倾向对外表现自己，以期满足自己的能力或支配欲。男性中有很多是此类型，以满足工作、利益、荣誉为目标。



心理课堂

在我们每个人的心中都有着自己有别于他人的价值观,都存着自己内心追寻的梦想。有的人为了荣耀地位而努力,有的人为了闲适安静的生活而奋斗,还有的人为了事业前程而苦苦奋进……其实,只要心存梦想,心存希望,那么你的生命会更精彩。去追寻你的生命价值吧,只要它能给你带来快乐,对社会有益,你就可以努力去实现它。

生命中的你最注重什么



测试导航

荣耀、金钱、地位、家庭、感情……哪个是你在这个世界上获得幸福的种子?对你来说,最注重的是什么呢?



测试开始

有一天你忽然得到一种魔法,这种魔法可以使你变身为一种动物,那么你希望变成哪种动物呢?

A 鸟

B 猪

C 鹿

D 狗

E 牛

F 马



测试结果

选A: 生命中,你最注重爱情。你追求一段完美的爱情,你认为人生就是因为有爱情,所以才显得多姿多彩。

选B: 生命中,你最注重金钱。你觉得有钱便能拥有一切,所以你总是卖力地赚钱、存钱,希望有朝一日能成为大富翁。有钱能使鬼推磨的观念深植你心。



选C: 生命中, 你最注重名誉。你认为失去了名誉, 就没有活在世上的价值了, 所以平常的你总是谨言慎行, 希望留给别人好印象。

选D: 生命中, 你最注重休闲快乐。你认为人生苦短, 不必辛苦地去追求一些事物, 悠闲地生活, 最令你感到快乐, 也可以说你是最典型的现代人。

选E: 生命中, 你最注重家庭。你的家庭观念很重, 心中期待的是父母的健康、兄弟姐妹间的和睦, 甚至日后的夫妻、子女问题都是你最关心的。

选F: 生命中, 你最注重学业和工作。为了得到好成绩, 你总是投入很多时间在书本或工作上, 与其说你是工作狂, 不如说你有颗不认输的心, 也可以说你是个有上进心的人。

心理课堂

人生最重要的是什么? 是智慧? 是金钱? 是爱情? 是友谊? 是理解宽容? 是健康? 是自由? 还是家庭? 还是地位名利? 不同的人会有不同的答案。可以肯定的是, 人生最重要的不是“失去的”和“得不到的”, 而是现在所拥有的幸福。人生不可能不留下遗憾, 但可以尽可能不要留下过多的遗憾。生命最重要的不是荣誉、金钱和地位, 而是爱, 是责任, 是沟通, 是宽容, 是健康, 是每天爱自己多一些。如果你都不懂得自爱, 又如何学会去爱别人呢?

认识你的人生态度

.....

测试导航

人生起起浮浮, 生命坎坎坷坷, 没有人会一帆风顺、一马平川。人生中的得与失, 幸福与否, 其实完全取决于你的人生态度。认识你的人生态度, 从这里开始。

测试开始

你在黄昏时分出外散步，结果发现一栋老朽的空屋。于是你悄悄潜入，从一面向西的破窗往外看，你的视线突然被窗外的某样东西给吸引住了，请问这是什么东西呢？

- A 自布满晚霞的天空飞过的飞机。
- B 工厂的烟囱所冒出来的烟。
- C 渐渐西沉的太阳。



选A：你是一个处世积极热情的人。不断地规划人生，让自己的生活过得既忙碌又充实。此种人是属于步调很快的人，常常觉得人生短暂、时间不够。相信你在工作、学习、兴趣等方面已经获得不错的成果。

选B：你是那种容易冲动、心理变化比较剧烈的人。当热衷于某件事时，你会觉得时间过得飞快，一旦兴趣减退，便又觉得度日如年。终其一生，对时间的感觉变化相当大。此类人或许是对人生的感觉或印象尚未定型，所以尚未找到自己的人生意义。

选C：你是一个十分逍遥自在、对人生积极乐观的人。由于在行动上你是属于慢步调的人，所以往往容易变得懒惰。行动量一少，相对的，心理上便会觉得时间过得缓慢，感觉人生相当漫长。换句话说，同样的时间，你的感觉好像过得比别人久。只不过，因为不够充实，多少会感到有点空虚吧。

心理课堂

人生态度是指人们在一定社会环境的影响下，经过自我生活体验所形成的关于人生问题的比较稳定的心理倾向。美国著名心理学家詹姆斯说：我们这一代人最重要的发现是，人能改变对人生的态度，从而改变一生。

我们要有一种积极进取的人生态度。一个心理健康的人总是热爱人生、热爱生活、珍惜生命的，他们对生活乐观，对未来充满了希望，无论是对社会还是对自己都是采取极其负责的态度，因而总是满腔热情地投身于生活，总是忘我地在为社会创造财富。但是，人在选择积极态度的同时，也要注意达到身心的一种平衡，否则将过犹不及。



建议选A的你：在休假的时候，放慢步调，尽情享受悠闲时光。

建议选B的你：必须采取贯彻始终的态度。

建议选C的你：可以写写日记，或好好体验自己的人生，如此一来，应该可以获得平衡。

现在的你最想逃避什么

测试导航

不管你再怎么努力隐藏，你做出的决定，会透露出你现在的潜意识。从你用直觉选出的犯人，可以分析出隐藏在你心底深处的，你最想丢弃、最想逃避的东西是什么。

测试开始

京城有个68岁的大富豪在家中被杀了。现在让你充当名侦探柯南的角色。经过各方面调查，你得知这富翁不但小气，又好色，在他的家族中有许多人憎恨他。其中有五个人嫌疑最大，你分别和每个人都做了以下的口供。凭你的直觉来判断，你觉得谁是最可疑的人。

A 一名被软禁在他家牢房里的男子供词：“这个家的人最好全部死光！”

B 富翁24岁的私生女兼佣人供词：没错，我的妈妈是因为我父亲去世的，我恨他，但是犯人绝对不是我。

C 富翁62岁的老婆的供词：我是他的老婆，我一直都很爱他，怎么可能会杀了他？

D 富翁48岁的养子供词：绝对不是我！虽然我因欠下巨款而烦恼着，但绝对不是我。

E 富翁30岁的小儿子的供词：父亲是众所皆知的恶人，他会被杀是自然的。不过，案发时我在外地，有不在场的证据和证人。



选A：一名被软禁在他家牢房里的男子。你不觉得这个男子是一个很奇妙的角色吗？在牢里说出一些非常偏激的话，精神似乎已经有一点异常了。代表着在你看似普通、平静的心中，其实正潜伏着非常偏激的情绪。这在心理学上称为“情动”。你现在很想从非理性的情感中逃脱出来，除此之外，你很想成为一个更有理性、冷静沉着的人。

选B：富翁24岁的私生女。一般需要佣人的家庭，大都是因为有了孩子。从这个角度去推测，正好暗示了你对感情的渴望。在你的心中非常渴望有一段爱情，不过同时也正为了双亲加在身上的过度亲情而感到巨大的压力。父母亲过度的关爱常常令你喘不过气来，这是你现在最想避开的一种压力。

选C：富翁62岁的老婆。你想逃避纠缠不清的关系！你认为死者的老婆，在做了那么多年夫妻之后，竟会亲手将对方杀害，这有违一般的夫妻爱情观。其实，夫妻关系也正代表着人际关系。想要把人际关系切断，正暗示出你现在不管是对于社会、学校或是公司之间那种纠缠不清的人际关系感到厌烦，或者也代表你对目前正在交往的恋人开始感到反感。

选D：富翁48岁的养子。养父子的组合其实就是“义务”和“约束”的象征，这代表现在的你对于工作和学业的态度，是抱着一种“不做不行、非常勉强”的感觉，所以你很想逃、很想放开一切。其实长期的一再压抑自己会造成身心上的伤害，最好是试着换个心态去面对你的工作，否则人的忍耐是有限度的，一旦到了不可收拾的地步就太迟了。

选E：富翁30岁的小儿子。这个人是死者的正式财产继承者，他却说出了实话。这个答案也同时暗示出世间的伦理感。可能你现在正为所谓的道德所压迫，感到非常的痛苦，很多事你想去做却又害怕世人的眼光。劝你不要那么放不开，只要不是伤天害理的坏事，人人都有追求自己梦想的权利，不妨放手一搏。



心理课堂

有人说，“人生最大的错误是逃避”，的确，在成功的道路上，逃避是一个极大的障碍。心理学认为，逃避心理是一种“无法解决问题”的心态和没有勇



气面对挑战的行为。在现实生活中，如果畏缩不前、战战兢兢，就永远也看不到成功。

面对竞争，面对压力，面对坎坷，面对困厄，有人选择了逃避，有人选择了面对和征服，结果不言而喻，越逃避就越躲不开失败的命运，越敢于迎头而上就越能够品尝到成功的甘甜。

现实生活中，常有人以逃避来麻醉自己，以减轻痛苦。在能够直面一些困难之前，他们一直是恐惧的、不快乐的。任务没有完成、问题没有解决、挑战没有应付……就好像旧账没有还一样，最终还是要还的，而它的利息就是品尝自己因懦弱而种下的苦果。

如果一个人不能在重大的事情上接受生命的挑战，他就不可能有快乐的感觉，同样，也不可能摆脱这些困扰。

现在的你成熟了吗

.....

● 测试导航

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

本测试共 10 题，题后有选项，请从中选择一个和自己最符合的答案。

● 测试开始

1. 别人喜欢我的程度是：

A 某些人很喜欢我，另一些人一点也不喜欢我。

B 一般人都有点喜欢我，但都不以我为知己。

- C 谁也不喜欢我。
- D 大多数人都都在一定程度上喜欢我。
- E 我不了解别人的看法。
- 2. 在与别人的交往中，我通常是：
 - A 喜欢故意引起别人对自己的注意。
 - B 希望别人注意我，但又不想明显地表现出来。
 - C 喜欢别人注意我，但并不刻意去追求这一点。
 - D 不喜欢别人注意我。
 - E 对于是否会引人注意，我从不在于。
- 3. 我认为对待社会生活环境的正确态度是：
 - A 使自己适应周围的社会生活环境。
 - B 尽量利用生活环境中的有利因素发展自己。
 - C 改造生活环境中的不良因素，使生活环境变好。
 - D 遇到不良的社会生活环境，就下决心脱离这个环境，争取调到别的地方去。
 - E 不管生活环境如何，我都要努力奋斗，无愧于自己的一生。
- 4. 在工作或学习中遇到困难时，我经常是：
 - A 向比我懂得多的任何人请教。
 - B 只向我的亲密朋友请教。
 - C 我总是尽自己的最大努力去独立解决，实在不行，才去请求别人的帮助。
 - D 我只是咬紧牙关，不请求别人来帮助。
 - E 我没发现可以请教的人。
- 5. 如果在比赛中我输了，我通常的做法是：
 - A 找出输的原因，提高技术，争取下次赢。
 - B 对获得胜利的一方表示钦佩。
 - C 认为对方没什么了不起，在别的方面自己比对方强。
 - D 认为胜败是很正常的事情，很快就忘记了。
 - E 认为对方这次赢的原因是运气好，如果自己运气好的话就会赢对方。
- 6. 在一般情况下，与我意见不相同的人都是：
 - A 想法怪僻、难以理解的人。
 - B 没什么文化知识修养的人。
 - C 有相当理由坚持自己看法的人。



- D 生活阅历和我不同的人。
- E 素养比我丰富的人。
- 7. 我对看手相、测八字来算命的看法是：
 - A 我发现算命能了解过去和未来，而且很准。
 - B 算命人多数是骗子。
 - C 我不清楚算命人到底是胡说，还是确有道理。
 - D 我不相信算命能预测人的过去和未来。
 - E 尽管我知道算命是迷信，但还是时常一试。
- 8. 当生活中遇到重大挫折时，我便会感到：
 - A 这辈子算完了。
 - B 也许能在其他方面获得成功，予以补偿。
 - C 不甘心失败，决心不惜付出任何代价，一定要实现自己的愿望。
 - D 没什么大不了的，我可以调整自己的计划或目标。
 - E 自己本来就不应当抱有这样高的期望。
- 9. 我对待争论的态度是：
 - A 随时准备进行激烈争论。
 - B 只对自己感兴趣的问题才争论。
 - C 我很少与人争论，喜欢自己独立思考各种观点的利弊。
 - D 我不喜欢争论，总是尽量避免。
 - E 无所谓。
- 10. 受到别人指责时，我通常的反应是：
 - A 分析别人为什么指责我，自己在哪些地方有错。
 - B 保持沉默，毫不在意，将一切指责置之脑后。
 - C 反击对方的指责。
 - D 尽量照别人的意思去做。
 - E 如果我认为自己是对的，就为自己辩护。

计分方法

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

把每一题的得分加起来，再对照后面的测试结果。



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

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

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

60分以上：你是个成熟老练的人。大凡个性成熟的人，都能在社会中游刃有余、处之泰然。他们知道怎样妥善地处理个人所遇到的各种问题。处理问题

时，他们能够准确地判断，哪种方式是有效的，哪些方式会造成不良后果，从而选择一种最佳的处理方案。这样的人常常会成为别人请教和效仿的对象。

心理课堂

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

你能够很好地独处吗

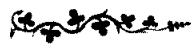
.....

● 测试导航

人不能在什么时候和每一个人都成为好朋友，即使是和自己的伴侣、父母、儿女的关系，也需要在亲密和距离之间变换。所以，我们应懂得如何独处。请你用“是”或“否”来回答这些问题。

● 测试开始

1. 当我看电视时，我会良心不安。
2. 我每次见到别人的时候都问候他们最近怎么样。
3. 懒散的一天是失落的一天。
4. 我把自己的家保持得很干净，我每年只需要做两次大扫除。
5. 我仪表整洁，即使我并不是在等别人的拜访。
6. 如果别人犯了很大的错误，我会告诉他这一点。
7. 我习惯同人保持一种松散的关系——只是时不时地聊聊天。
8. 没有其他人的一天经常是失落的一天。



9. 当我问候别人“最近怎么样”的时候，我也仔细地倾听对方的回答。
10. 当我独处的时候，我比平时吃喝得更多。
11. 如果没有人关心我，那么我的健康会比一般时候糟糕。
12. 当人们很长时间没有给我打电话的时候，我会产生一个念头：找一个借口给他们打电话。
13. 我总有喜欢读的书。
14. 我的家里总是有一些能够招待别人的东西。
15. 其他人的坏的举止促使我中断和他们的联系。

计分方法

请你为第 2, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 14 题的肯定回答记 1 分，为第 1, 3, 8, 10, 11, 15 题的否定回答记 1 分。



0~5 分：你非常不喜欢独处。请你注意把你与人联系的愿望尽可能地分给更多的人。如果你只与一个人联系，那么这对他会是过分要求，他会回避的。

6~10 分：你寻求与人的联系，但是你有把他人看得过重的倾向。因此当你开始与人联系的时候，迈出第一步总是很困难的。

10 分以上：你具有独处的能力。当身边没有人的时候，你并不感觉孤单。如果你感到孤独，你会自己寻求同他人的联系。



心理课堂

其实，独处并非孤独。独处是一种特殊的休闲方式，对身心健康有着积极作用。独处之际，没有应酬，主权归己，拥有一片清静，是读书学习的佳境；独处之地，无人涉足，没有喧闹，随心所欲，是自娱自乐的天堂；独处之时，远离诱惑，无人干扰，难得一方净土，是陶冶情操的良机。独处是人生难得的享受。独处之中，你可以尽情在记忆的海洋中游弋；你可以挥毫泼墨，丹青描红；你可以博览群书，浮想联翩；你可以翻看日记，整理照片；你还可以自斟自饮，静心品茗……在独处中干自己想干的事，这是一种难得的享受。



心灵有家，生命才有路。学会和大自然独处，和生命独处，和自己独处。学会独处的人，心智才能够成熟；学会独处的人，心胸才能够豁达；学会独处的人，才能领悟到生命的真谛。

你的自尊心有多强

.....

● 测试导航

自尊心是一种良好的心理品质，只有具有这种心理品质，才能发愤图强，不甘落后，努力拼搏。生活中的你自尊心又有多强呢？

这份问卷分为两部分。请选择适合你的答案：A= 我同意，B= 我非常同意，C= 我完全不同意。

● 测试开始

第一部分

1. 你是否欣赏自己克服困难的方式？
2. 你是否接受别人对你的夸奖？
3. 你是否认为自己是一个具有许多独特品质的优秀人才？
4. 当别人过分要求你、挑剔你、为难你的时候，你是否保持冷静和清醒？
5. 你是否独自享受高品质的时间？
6. 你是否能很好地照顾自己？
7. 你是否珍惜自己获得的一切，并且不会为不擅长的事而担心？
8. 你是否喜欢、钟爱并关爱自己？
9. 你是否认真听取并仔细考虑别人对你的批评，听取那些有用的建议并舍弃其他那些无用的？
10. 和别人谈论自己时，你是否表达对自己的尊重和欣赏？

第二部分

11. 面对别人的批评, 你的反应是替自己申辩还是默默忍受委屈?
12. 你是否频繁或持续不断地参加一些活动, 尽管你知道这些活动会对你的健康有害, 或者会破坏你的幸福?
13. 你是否在别人面前消极地谈论自己, 抱怨、否定自己, 以至于其他人认识不到你的优点或者很容易对你产生负面印象?
14. 为了维持和朋友的友谊, 你对他们是否应该比他们对你更加慷慨?
15. 你是否偷偷地感到你没价值、没有用, 如果人们知道了你的过去, 没有人会喜欢你?
16. 你是否认为应该和别人的行为保持一致, 以便让他们喜欢你?
17. 你的着装看起来是否与众不同? 或者另一方面, 你是否在你的外表上投入很大的时间和精力? 因为你认为如果离开化妆、服饰、轿车, 你就不会被别人接受。
18. 为了维持某种关系, 你是否觉得自己不得不去做一些自己并不喜欢的事?
19. 你是否发现拒绝别人很难?
20. 你是否讨厌独自一人, 无人陪伴?

计分方法

选A得1分, 选B得2分, 选C得0分。



第一部分

1~5分: 你十分缺乏自尊。因为你缺乏自尊, 所以你就退缩, 变得消极或者止步不前, 这样你就失去了培养自信心的机会。解决这个问题的秘诀就是多练习一些与培养积极的自尊相关的活动, 你练习得多了, 那么这些事情对于你来说也就自然了, 也就不再像是专门的练习训练了。

6~10分: 你没有良好的自尊, 但你已经在努力地培养它, 而且你也十分清楚这需要发展自身持久的自信心和稳定性。生活中一些困难的经历很可能会对你产生不利的影响, 所以你需要多做些工作来增强自己的信心。你对自己有正确的态度, 在此基础上, 你可以多加注意, 去有意识地增强自我价值感。

11~15分: 你具备良好的自尊, 十分自信、自重, 比较满意目前的自我。你情绪上可能稍有不稳, 但这很正常, 大多数情况下你知道该怎样应付。你十分清楚自尊要靠自己去培养, 不能等别人提供现成的, 并且你已经准备好了为自己的自尊投资。

16~20分：你具有非同一般的自尊，而且你将它驾取得很好。但是你要记住：只有一小部分人拥有这么高层次的自尊。别人不会像你那么自信，所以当你理解这些人的需要和态度时会有些难度。

第二部分

1~10分：你对自己较低的自我价值评定可能和你的一些个人问题相关。问题可能出现在你生活的某个领域，或者由于你的某种性格。这些问题也许在童年就已经存在了，并且在成长过程中，被一些生活经历强化了。做一些补救工作吧，一定要端正自己的态度，这些事只要着手去做，什么时候也不晚。先从一件事情入手，比如充满骄傲和尊重地谈论自己，或更好地照顾自己、维护你的家庭环境。努力尝试让别人去帮助你，如果他们拒绝帮助，那么实际上你并不像自己所想的那样需要他们。

11~20分：你对自我价值评定很低，有时你会发现生活真的很困难。你可能没有很强的认同感，而且有时会很容易受到别人的控制和影响。你对别人的批评和负面的评价很敏感。当需要冒险去改进的时候，你却没有足够的信心，并且你害怕孤单。快停止自己的习惯性的消极思维和行为，这将是一场战斗。

送你一个有价值的小建议：你要相信你做这种努力是值得的。尽管你有时不清楚为什么要这样做，甚至有时还不太喜欢这样做。自信的人做事会充满信心，虽然他(她)的内心也会有疑问。

心理课堂

自尊心就是尊重自己，维护自己的人格尊严，不容许别人侮辱和歧视的心理状态。自尊心强的人，能够积极履行个人对社会和他人应尽的义务，为人处世光明磊落，对工作有强烈的责任心；在学习方面，能够发扬自觉、勤奋、刻苦的精神；在群体中，肯定自己、接纳自己的体验，不仅对自己持肯定态度，也往往能接纳别人，乐于参加社会活动。自尊心不强则表现出对自己持否定态度、对别人也往往不够信任或缺乏善意，较少参与同他人的交往。

自尊心可分为一般自尊心和特殊自尊心。特殊自尊心是指基于某个领域(如学习)的自我评价而建立起来的自尊心。

自尊心过强也不可取。刚者易折，洁者易污，自尊心过强的人会显得特别脆弱，



容易被人伤害。这种人往往欠随和，别人偶尔不慎说了句不够尊重他的话，他就会产生强烈的情绪反应，因此，难以和他人相处。自尊心过强的常见原因是自视过高。这种人应当如前所述，从调整自我评价入手，不要夸大自己的长处和成绩，同时，也要清醒而充分地认识到自己的缺点和不足，全面地、实事求是地对待自己。

发现你身上的优点

.....

● 测试导航

每个人都存在着优点和缺点。缺点容易被注意到，而优点却往往被忽视了。只要能找出自己被隐藏的的优点，并且将它无限扩大化，那么你的优点就能表现出来，被大家了解到。以下测试将发现你的优点，记得要好好把它发扬光大。

● 测试开始

下面有六种状况设定，请从中选择一种你觉得最无法忍受的：

- A 虚伪做作
- B 对老人、小孩不友善
- C 不遵守约定
- D 欺负小动物
- E 混黑道
- F 欺善怕恶



.....

A “诚实” 必胜：诚实、正直是你最大的特色，相对于用谎言来包装自己，你更希望以真实的自我来获得周遭的肯定。你那表里如一的坚持，会让大家对你的信任感与日俱增。

B “同情心” 必胜：你的同情心非常旺盛，看到需要帮助的人和事，就会忍

不住想要贡献自己的力量。拜你所赐，许多人都是因你而获得无上的快乐，这个社会也因你而变得更祥和。

C“责任感”必胜：你非常注重人与人之间的信赖关系，会努力遵守约定，答应别人的事也一定会做到，就算发生麻烦也会尽力解决。这样的你，当然是大家最欣赏的人。

D“正义感”必胜：即使要你牺牲自己，你照样会义无反顾地选择仗义执言。因此，你的正义感总是为你带来许多人的友谊，你那铲奸除恶的精神更为你赢得众人的赞赏与信赖。

E“同理心”必胜：你总是可以设身处地为周围的人着想，你的协调性、自我约束能力都很强。跟你相处，大家总是可以无后顾之忧，你的善解人意更让人时时刻刻都想亲近你。

F“耐力”必胜：你是属于“路遥知马力”的类型。年纪越大，你的这项优点就越会获得赞扬。你总是默默地耕耘，把一件明知不可能的任务顺利完成，大家都会对你甘拜下风。



心理课堂

安东尼·罗宾说：“你除了拥有你的优点，你不可能再拥有别的什么了，你的优点是你成功的要素和主力。”所谓优点，是指任何你能运用的才干、能力、技艺与人格特质。这些优点是你能有所贡献、能继续成长的要素。所以我们要善于发现自己的优点，并强化自己的优点，使其真正为自己的发展服务。

承认自己的缺点



测试导航

金无足赤，人无完人。任何一个人都有自己的优点和缺点，如果过分在乎缺点，

会使一个人失去信心；但如果不客观地找出自己的缺点，又难以全面了解自己。下面这个测试将帮助你找到自身的缺点。只有克服它们，你才能获得成功。

测试开始

1. 当一个朋友系着一条并不太适合他的领带却自我感觉良好地对你说：“怎么样，还可以吧！”这时你会：

- A 坦率地表示“不怎么样”。
- B 笑而不答。
- C 说“不错”。
- D 说“不错是不错，不过上次那条更好看”。

2. 约会时，当他保持沉默，好像很无聊的样子时，你会说：

- A “回去吧！”
- B “怎么啦？是不是心情不好？”
- C “想去散步吗？”

3. 有人在一个男人背后贴了一张写着“混蛋”的纸条，那个男人却没注意到，这时你会：

- A 趁他不注意悄悄把纸条拿下来。
- B 充满好奇地跟身边的人说：“你看！”
- C 提醒那个男人：“脱下你的西服看看！”
- D 不吭声，装作没看见。

4. 当你和男友交往时，父亲劝你：“不能跟那种男人在一起，赶紧分手！”面对这种情况，你会说：

- A “他是个不错的人，希望爸爸能了解他。”
- B “我也正想和他分手。”
- C “不用你管，我自己会负责。”
- D “好的，我会好好考虑一下。”

5. 请想一想，你身边的三个朋友谁最有魅力，最受异性青睐？

- A 不知道。
- B 我是最差劲的。
- C 当然是我自己。
- D 自己在四人中大概排第三。

6. 在婚礼的前一天中午，昔日的男（女）友突然出现，对你说：“我仍然爱着你！”并向你提出要求，这时你会：

A 为难不知所措。

B 答应对方的请求。

C 将其痛骂一顿。

D 断然拒绝。

计分方法

请根据你在各道测验题中的选择项，分别算出A、B、C、D各选择了几个。选择数目最少的那一种，就是你的类型。但是，如果有两个以上数目相同的话，那就是E类型了。



A类型：似乎缺少“同情心”，不论遇上什么事，你总是先为自己着想，而不顾及他人的立场及心情，就是你看见别人有困难，也不会主动地伸出援助之手。在你的心中，自己的事永远都是最重要的，至于他人的事，你根本就不在意。

在你的心中，一直有个愿望，希望别人更关心你。或许是这种期待过于强烈，才使你变得那么自私冷漠吧。

B类型：是个不开朗的人。你的表现和态度总给人很阴沉的印象。很会思考的你，可以说是个很认真的人，可是要注意，如果太过严肃，反而不易解决问题。而且一旦真的有事发生，想要帮你的朋友看到你那一副阴沉的样子，大概也会离你而去。所以应该注意，要尽量避免过于严肃、阴沉。

C类型：你的缺点就是没有“决心”。你到商场去买东西时，往往看得眼花缭乱，最后却什么也没买成就回家了。由于你的喜好和憎恶很分明，所以想买的东西能很快地选出来，但是，在付账的途中，如果你又看到了同样种类的东西，那你就左右为难了。

不仅在购物时，在人际关系上，决心也是非常重要的。如果在最后的瞬间突然产生迷惑，而无法做出决定的话，这是相当糟糕的事情。

D类型：你所欠缺的就是“慎重”。不论是在做决定或购物时，你一直都是很冲动的，而且你性情不定、朝三暮四。

如果听说有什么特卖商品，你很快就会跑去买一大堆并无实际用途的东西回来，而且会很轻易相信别人的推荐、介绍，随随便便就先答应别人的请求，事后才追悔莫及。不论在什么场合，你总是行动在先而考虑在后，所以每当他人有事求你时，你往往会不假思索地答应下来。如果不准确估计自己的能力，对谁都随



便讨好应承，难免有时会失信于人。自己没能力办到的事就不要答应别人，这是很重要的。不过像你这样的人朋友很多，如果是女性，往往很受男性青睐。

E类型：你可能是个想得多做少的人。你常会左思右想，结果却什么都没做。由于过分考虑事情的结果以及顾忌旁人的看法，所以你常常会缺少行动的勇气。

你有很好的判断力和构想，但真正遇上问题时，却无法发挥出来，而且你做事时选择的方法也不对。由于你太理想主义了，所以常常会脱离实际。在生活中，应该更自信些，不要胆怯、畏惧。

心理课堂

知人者智，自知者明。一位伟大的商业领袖说过：“杰出的领袖、成功的人和成功的企业是一样的，他们知道别人的优点，也知道自己的缺点，并且可以克服自己的缺点。有缺点并不可耻，隐藏自己的缺点，不能与合作者彼此了解，这才是真正的可耻。”世上没有十全十美的人，最重要的是清楚自己的缺点与不足，并能积极发挥长处，扬长避短，克服自身的弱点。



蹚过心智这条河

——心理健康测试大本营

你有心理障碍吗

● 测试导航

据最保守的估计，人群中的心理障碍患病率在2%，就是说，在我国的十几亿人口中，至少有两千万的心理障碍患者。这类人中包括你吗？做完下面的测试便可得知。用“是”或“否”来回答。

● 测试开始

1. 在面临课堂提问或考试时，你是否会紧张、害怕？
2. 和陌生人见面时是否会不知所措？
3. 工作时碰到陌生人会不会使进度受到妨碍？
4. 情绪紧张时是否会无法清晰地思考问题？
5. 是否因为紧张而做错事？
6. 别人交给你的任务，你是否会出差错？
7. 对于交往不深的人是否会莫名挂念？
8. 没有认识的人陪伴是否会紧张不安？
9. 做决定时是否会犹豫不决、瞻前顾后？
10. 你是否总想和别人聊天？
11. 别人是否认为你不够机敏？
12. 到别人家中做客，是否会感到不自在？
13. 去和别人会面时，是否会感到孤单无助？
14. 遇到挫折后，是否会长时间心情不好？
15. 生活中是否常常流泪？

16. 面对困难时是否会灰心丧气?
17. 你是不是有悲观厌世的情绪?
18. 你曾感到还不如死了好吗?
19. 你是否总是愁眉苦脸?
20. 亲人中有悲观厌世的人吗?
21. 面临问题时是否不知道该怎么办?
22. 别人眼中的你是否有一点神经质?
23. 你是否被诊断有神经官能症?
24. 亲人中有人有严重的精神病史吗?
25. 是否曾在精神病院接受治疗?
26. 亲人中有人接受过此类治疗吗?
27. 神经是否过分敏感?
28. 亲人中是否有过分敏感的人?
29. 你为人是不是比较冲动?
30. 被别人指责时是否会感到慌乱?
31. 别人是否认为你过分挑剔?
32. 是否经常和别人产生误会?
33. 是否心胸太过狭窄, 即使对亲近的人也十分苛刻?
34. 是否固执己见, 不愿听从别人的忠告?
35. 待人处世是否太急躁?
36. 平时做事是否拖拉, 没有组织性?
37. 是否会为一点小事就发脾气?
38. 别人批评你会让你大发脾气吗?
39. 事情不顺心时是否会生气?
40. 别人对自己有要求时是否会很没耐心?
41. 是否会暴跳如雷?
42. 是否有时会控制不住颤抖?
43. 是否容易神经紧张, 无法安定下来?
44. 听到响声是否会受到惊吓, 突然跳起?
45. 对别人做错事是否会烦心?
46. 夜晚睡梦中是否听到响声?

47. 会有噩梦出现吗?
48. 是否经常想象可怕的场景?
49. 是否常常感到害怕, 手心出汗?
50. 夜间会盗汗吗?

计分方法

回答“是”得1分,“否”不得分。



- 15分以下: 没有心理障碍, 精神状态很好。
- 16~35分: 心理、精神方面有一些问题, 需要自己调节。
- 36~50分: 有明显的心理障碍, 心理和精神方面都有问题。

心理课堂

心理障碍会使人感到痛苦并严重影响社会适应性, 为了克服心理障碍, 就要做到以下几点:

1. 要合理安排生活, 培养多种兴趣

人在无所事事的时候常会胡思乱想, 所以要合理地安排工作与生活。同时, 要培养多种兴趣。爱好广泛者总觉得时间不够用, 生活丰富多彩就能驱散不健康的情绪, 并可增强生命的活力, 令人生更有意义。

2. 适当变换环境

一个人在一个缺乏竞争的环境里容易滋生惰性, 不求有功但求无过, 过于安逸的环境反而更易引发心理失衡。而新的环境, 接受具有挑战性的工作、生活, 可激发人的潜能与活力, 变换环境进而变换心境, 使自己始终保持健康向上的心理, 避免心理失衡。

3. 要加强修养, 遇事泰然处之

应当养成乐观、豁达的个性, 平静地接受生理上出现的种种变化, 并随之调整自己的生活和工作节奏, 主动避免因生理变化而对心理造成的冲击。事实上, 那些拥有宽广胸怀、遇事想得开的人是不会受到心理疾病困扰的。

4. 保持心态平和

面对大量的信息不要紧张不安、焦急烦躁、手足无措，要保持心态平和，学会吸收现代科学信息的方法，提高应变能力。

5. 正确认识自己与社会的关系

要根据社会的要求，随时调整自己的意识和行为，使之更符合社会规范。要摆正个人与集体、个人与社会的关系，正确对待个人得失。这样，就可以减少心理失衡。

6. 尽力寻找情绪体验的机会

一是多想想你所从事的事业，时时不忘创新，做出新的成绩，跃上新的台阶；二是要关心他人，与亲朋、同事同甘共苦，无论悲欢离合，都是对心灵的撼动，它会使人头脑清醒，心胸开阔；三是多参加公益活动，乐善好施，为子孙造福。最好是学会一门艺术，无论唱歌弹琴、写作绘画、集邮藏币，都会使你进入一种新的境界，产生新的追求，在你的爱好之中寻找乐趣。

抑郁症困扰着你吗

● 测试导航

抑郁症是极为常见的心理疾病，是一种以显著的心境低落为主要特征的精神障碍，并伴有相应的思维行为改变。抑郁症患病人数占世界人口的5%左右，其中自杀率高达12%~14%，位居各类心理和精神障碍之首，号称“第一心理杀手”。抑郁症患者有痛苦的内心体验，是“世界上最消极悲伤的人”。你有抑郁症倾向吗？请做下面的测试，只需做出“是”或“否”的回答即可。

● 测试开始

1. 你对任何事物都不感兴趣。
2. 你容易哭泣。

3. 你觉得自己是一个失败者，一事无成。
4. 你常常生气，而且容易激动。
5. 你不想吃东西，没有食欲，感觉不出任何味道。
6. 即使家人和朋友帮助你，你仍然无法摆脱心中的苦恼。
7. 你感到精力不能集中。
8. 即使对亲近的人你也懒得说话。
9. 你常无缘无故地感到疲乏。
10. 你觉得无法继续你的日常学习与工作。
11. 你常因一些小事而烦恼。
12. 你感到自己的精力下降，动作减慢。
13. 你感到受骗，中了圈套或有人想抓住你。
14. 你感到做任何事情都很困难。
15. 你感到情绪低沉、压抑。
16. 你感到活着还不如死了好。
17. 你感到很孤独。
18. 你感到前途没有希望。
19. 你常感到害怕。
20. 你缺乏自信，总觉得自己什么都不好。
21. 你觉得自己的话语越来越少。
22. 在清晨和上午常觉得心情极差。
23. 没有心思看电视、报纸、课外读物，干什么都高兴不起来。
24. 你经常责怪自己。
25. 你感到很苦闷。
26. 你晚上睡眠不好，常常失眠或很早就醒来。
27. 这段时间你一直处于愤怒和不满状态。
28. 你觉得人们对你不太友好。
29. 你认为如果你死了别人会生活得好些。
30. 你感到自己没有什么价值。

计分方法

回答“是”计1分，回答“否”计0分，然后计算总分。



0~4分：你的心理基本正常，没有抑郁症状。

5~10分：你有轻微的抑郁症状，可采取自我心理调节，保持乐观开朗的心境。

11~20分：你属于中度抑郁，要找医生咨询，并进行必要的诊疗。

21~30分：你的精神明显抑郁，症状非常严重。你应该请医生为你治疗，同时应进行精神上的自我训练，让自己从消极、压抑的情绪中解脱出来。



心理课堂

抑郁症是一种常见的情绪障碍性疾病，发病的主要原因是当前社会生活节奏紧张、竞争激烈，从而导致生活和工作压力加大，使心理的负担越来越重，出现消极、多愁善感、思考问题极端、过于追求完美、不善于表达情感等。抑郁症表现在躯体上的症状，一般为睡眠障碍、疼痛、乏力、胃部不适、食欲欠佳、心慌气急等。

对付抑郁症策略：

1. 注意睡眠、饮食、活动。
2. 明确你的价值和目标。
3. 将欢乐带入工作和生活中。
4. 建立可靠的人际关系。

你是否患上了恐惧症

● 测试导航

所谓恐惧症，是对某个物体或某种环境的一种无理性的、不适当的恐惧感。一旦面对这种物体或环境时，恐惧症患者就会产生一种极端的恐怖感。全球有1/4的



人患有不同程度的恐惧症，生活中的你是幸运儿吗？用“是”或“否”来回答下面的测试题目。

测试开始

1. 经常想到亲人会有不幸？
2. 有时担心会给自己或所爱的人带来伤害？
3. 经常检查灯和水龙头关好没有？
4. 在人群中受到推搡觉得反感？
5. 有洁癖，多次反复地刷洗衣服和家具？是否老洗手？
6. 是否老是对自己和自己所干的事不满意，尽管努力想干好？
7. 你是否总是尽量提前离开有可能使你遭遇尴尬的境地？
8. 是否能轻易做出困难的决定？
9. 你是否觉得有一种做某种多余事的必要？
10. 经常觉得身上衣服有些不对劲？
11. 有过回家检查门窗是否锁好的情况吗？
12. 老舍不得扔掉已没用的旧东西？
13. 是否老在想一些不由自主做的事？
14. 是否有过老重复说同一句话或数一些没必要数的东西的时候？
15. 睡觉前会把衣服整齐码好吗？
16. 你是否干一些不重要的事也很认真？
17. 你周围的东西是否随时都要放在同一个地方？
18. 老是做一些无足轻重的动作吗？

计分方法

回答“是”得1分，回答“否”得0分。



0~5分：说明跟恐惧症沾不上边。

6~10分：说明患有轻度恐惧症。

11~15分：说明患有中度恐惧症。

15分以上：说明你患上了严重的恐惧症需要医生的治疗。



心理课堂

恐惧症一般通过治疗，其预后良好，大家不要过虑。那么，我们自己怎样避免这种明显是过分的恐惧呢？

1. 学会放松，轻松面对生活

恐惧症患者通常对事件的危险性过度夸张，其担心的前提是错误的、幻想的和不真实的，对不该害怕的事情总是感到心有余悸。但越急越无法解决问题，且往往事与愿违。所以我们要逐步培养一种轻松的生活态度，不要超越客观规律和自身的实际能力来强求自己，而是要“以柔克刚”，学会放松，循序渐进，等待时机，不要急于求成。

2. 敢于尝试，正确评估人和事

恐惧症患者的认知特点是倾向于对通常的一般情景做出威胁性甚至是灾难性的解释，如稍有胸闷，就认为是心脏病发作；一次生意没有做成，就认为自己一辈子没有希望了；讲错一句话，就认为自己笨，不敢再多说话或与他人接触等。其实很多事情远非你想象的那么可怕，为一些小事情过度焦虑，并为此付出过多的代价实在是有些不值得。故我们要如实地评价事物的风险，不要人为地夸大危险。

如果你因为害怕暴露弱点而不敢实践且只是一味地回避的话，那么你这个弱点恐怕就永远纠正不了。所以我们一定要正视现实。回避内心的现实与遮掩自己的缺点、错误，最终只会加重恐惧。

你是哪种被害妄想症

测试导航

有一些人总觉得别人要在背后陷害自己，如果你也有此种感觉，不妨做一做以下测试，看看你是不是患上了被害妄想症？

● 测试开始

1. 热的时候吹空调容易得空调病。在你觉得最热的时候,有人在你的房间里打开了空调,你觉得这个人会是:

- A 家人。
- B 和自己有矛盾的人。
- C 自己。
- D 恋人。

2. 油墨的味道会让人嗅觉出问题,先闻闻报纸上的油墨,再闻闻自己的手背,会有一股很轻的花香:

- A 不知道是不是真的,反正我闻不到。
- B 的确是这样,以前怎么没注意到。
- C 根本不可能。
- D 好像有一点点,不过闻不太清楚。

3. “非典”期间,假如突发高烧,你会:

- A 等等看,过几天不退烧再说。
- B 赶快到医院隔离治疗。
- C 肯定不会是“非典”,我心里有数。
- D 再观望一下吧,再看看有无其他症状。

4. 参加一个宴会,你发现所有人都穿着拖鞋,你会:

- A 不换鞋,也不理会。
- B 悄悄出去,换上拖鞋再进来。
- C 觉得周围人都在发疯,故意走到显眼的地方。
- D 不换鞋,但尽量待在不显眼的地方。

5. 30%的人右手食指关节会有一个小突起,用左手使劲按压一下食指关节,是否感觉到里面的骨骼突起?

- A 有也无所谓,我不在乎。
- B 似乎感觉到了,有一个突起,不会导致疾病吧?
- C 根本不用去试,我肯定没有。
- D 没有摸到,我应该是没有的那部分。

6. 买蔬菜的时候,一袋上面印有“绿色无污染”,另一袋没印,你会选择:



A 随手拿一袋看上去水灵的。

B 无污染的。

C 无污染是骗人的，就拿普通的，还便宜呢！

D 无所谓，不太相信这年头还有无污染。

7. 你如何看待路边的小摊？

A 觉得不卫生，不过细菌又看不见，用一次性餐具也凑合了。

B 天啊，简直是细菌培养皿，根本不能吃。

C 不干不净，吃了没病，现在人比苍蝇还抗病菌呢。

D 用自己的器皿买回家吃会放心一些。

8. 先去吃了一顿大餐，其中有一道菜是第一次吃；然后吹了空调；又吃了西瓜，突然觉得肚子疼，你认为原因是：

A 就是西瓜吃多了。

B 餐馆的菜不卫生，以后再也不吃这道菜了。

C 肚子疼纯属巧合而已。

D 都是空调惹的祸。

9. 戴着一个古董项坠，有人说这个项坠会带来霉运，听到几个人这样说你会信以为真？

A 不管别人怎么说，也不会放在心上。

B 听到一个人这么说就赶紧摘下来。

C 越多的人这么说，越引起我的好奇心。

D 三人成虎，再戴着心里总有别扭的感觉。

10. 眼看着一个壮汉在自己面前打倒了一个人，然后壮汉向你走来，你会认为他是：

A 大概只是来找自己要什么东西吧。

B 肯定是来攻击自己的，所以赶快逃跑。

C 没准像电影里一样，走到面前给自己深鞠一躬。

D 不知道，来者不善，刚才没准是杀鸡给猴看。

11. 来到公园散步，突然不知哪里一声巨响，身边的人突然都跳进湖水里，你会：

A 看了看周围，最终还是没有跳。

B 不管三七二十一，跟着也跳进去。



C 心里暗笑，都是神经病。

D 迟疑了一下，然后小心翼翼走下去。

计分方法

选A得1分，选B得-1分，选C得2分，选D得0分。



22~14分：攻击型妄想。

你已经走到了被害妄想的反方向极端上，你的性格是大大咧咧、马马虎虎，再发展就变成了一种攻击型性格。

13~6分：自欺型妄想。

对你的形容词有两种：积极乐观或者自欺欺人。你习惯把万事万物都向好的方向去理解，因此自得其乐，异常轻松。就算有人拿着刀子气势汹汹地走到面前，你都会认为他是来推销厨具的。你身上找不到半点被害妄想的影响，认为这世界上一切都是平和而美好的，都是互相帮助的。

5~-3分：盲从型妄想。

其实你未必就像表现出来的一样谨慎，不过每当看到周围人这样做了，自己不跟着一起做，心里总会觉得不安。说实话，你的好多防范措施不过是自欺欺人而已。看起来不卫生的食品，只要周围人都说“这个没问题”，你就会心安理得地吃下去。稍微克制一下吧。

-4~-11分：被害型妄想。

你已经患上了被害型妄想症。你总觉得外面到处是危险，人人都有可能伤害你。小心也要有个限度，吃菜怕有农药，游泳怕得传染病，这样的你是最容易感染群体癔症的类型，恐怕没有事情也会活活被自己吓死，真是风声鹤唳、草木皆兵。你最适合做个套中人，这样才能保证不受到外界任何伤害。



所谓妄想症，就是一种以妄想为主轴，不以其他精神症状为主的疾病。精神分裂症可能出现妄想，但也可能出现幻觉、幻听、幻视、被害妄想、自大妄想、情绪高亢、情绪低落、自杀意念、言语松散等。妄想症基于其妄想的主题，可以区分成



很多种，如被害妄想症、自大妄想症、身体妄想症、色情妄想症、虚无妄想症等。

出现最多的妄想，就是被害妄想。被害妄想者会相信别人对他不利，企图害他。害他的方法可以是传统的陷害方式，如武力攻击、假车祸、下毒等，可以用神奇的方式，诸如用特异功能、念力等。一般说来，妄想症的妄想比较“合理”，患者还会想出凶手将会以一个可能的方法来害他，而精神分裂症的妄想就无理多了，患者可能认为凶手光靠念力、凶光等东西就能够伤人。

治疗上，可以使用抗精神病药物，如多巴胺拮抗剂、多巴胺—血清素拮抗剂等来治疗。治疗效果还不错，但是对于疾病本身的病程变化影响有限。患者的预后与患者的病前社会功能、家属支持能力、人际关系、就业状态有关。

由于被害妄想症发病的时候，往往已经是患者有一定社会地位、成就的时候，倘若不予治疗，往往影响相当大。所以虽然疾病本身的严重度并不如精神分裂症，但是伤害性却不小，及早发现、及早治疗还是重要之道。

你是否生活在过去

● 测试导航

怀旧是人之常情，对故乡、故人和过去生活的追忆和怀念无疑是一种情结，有时它能增添生活的韵味和激发心中的热情。但有些人却过分依恋过去的人和事物，逃避现实，他们认定今不如昔，生活在今天，志趣却在昨日。这种怀旧心态，就属于病态的怀旧心理了。你的怀旧心理是否正常呢？

● 测试开始

1. 你是否喜欢尝试新的事物？

A 有时你会尝试一些新鲜事物。

B 你的兴趣很广，也很好奇，愿意冒险尝试。

C 你更喜欢固守那些你熟悉的事物。

D 你对于新鲜事物没有太多的特殊偏爱，顺其自然。

2. 你是不是很健忘？

A 你只会记得一些事情。

B 你只记得那些重要的事情。

C 你的长期记忆比短期记忆要好得多，你容易忘记一些日常琐事。

D 如果你不把事情写下来安排好，你就会丢三落四。

3. 在你建立一份新的恋爱关系后，你是否发现这个人总是让你想到之前的恋人？

A 你想选择不同的人来做朋友，但你会发现他们比你开始想象的要具备更多的相似之处。

B 有些地方不一样，有些地方相同，你会努力去想是什么决定了你的选择。

C 你仅仅有过一次正式的爱情，不过，你的情人们有一些相似之处。

D 每个人都是不一样的。

4. 你重复谈论过去发生的事情的频率是多少？

A 当过去的事情会帮助你阐明观点时，你会把这件事再提起来。

B 如果话题牵涉到了过去，你也会顺便谈论一下。

C 每次和朋友谈论的话题都是过去的故事。

D 有时人们会问及你的过去，但是你会有意地避开这个话题。

5. 你对学习新知识、发现新信息或提高自己的现有能力有多大的兴趣？

A 你喜欢读书和看电视上的一些节目。

B 你很愿意学习，如果有机会你就会参加培训班，并且你总是随身携带一本书。

C 你很少读书、参加培训班或看一些教育节目——你更喜欢实际的生活。

D 你以为正统的学习与你目前的生活不相关，是在浪费时间。

6. 几年前，你最宠爱的动物死了。

A 你后来又养过宠物，和原来的一模一样。

B 之后你又养过宠物，而且也一样喜欢它们。

C 你从此再没有养过宠物，因为你无法面对失去它的痛苦。

D 因为你失去了对养宠物的兴趣，所以再也没养过。

7. 你有没有觉得自己会经常身处同一种情景中，或面对同一个问题？

- A 会，有些事情会在你不经意间重复发生。
 - B 当这种情况发生时，你会试着去理解和搞清楚你在以一种什么样的模式重复。
 - C 一定会。
 - D 没有。你在努力前进，忘却过去，从不重复过去。
8. 你是否经常抱怨物价比过去涨了很多？
- A 偶尔。
 - B 从不抱怨。
 - C 经常抱怨。
 - D 对过去的价格已忘得一干二净。
9. 你是否因为别人说过你的坏话——它们对你造成了伤害——而一直耿耿于怀？
- A 你努力想忘掉它们，但有时这些话又会出现现在你的脑海里。
 - B 你会再去想诸如此类的事情，直到它们从你的记忆中消失。
 - C 你的记忆力非常好，你从来都不曾忘记这些话。
 - D 别人说什么不关我的事。
10. 你能积极地接受新信息吗？
- A 有时你会发现接纳新的知识让你力不从心。
 - B 你喜欢接触新观点，喜欢通过接受新的知识来挑战自我。
 - C 对新信息不感兴趣。
 - D 完全是随感觉而定，一切都顺其自然。
11. 你的数学老师曾经告诉你说你对数学一窍不通，继续教你一点意义也没有。你对此有何反应？
- A 你尽最大的努力让自己的数学成绩提高。
 - B 你找人对你因材施教，所以数学并没有成为你的绊脚石。
 - C 你相信老师的话，从此不再学数学。
 - D 你尽量避免接触数学。
12. 你在多大程度上生活在现实当中？
- A 你生活在现在，但你会经常回想过去。
 - B 你尽力使自己生活在现在，但你会借鉴过去。
 - C 你总是会陷入对过去和未来的冥想中。
 - D 你生活在现在，过去的就让它过去吧。



计分方法

请将你选择的 A、B、C、D 每项的总数写下来：

A ____ 个，B ____ 个，C ____ 个，D ____ 个。



选择A比较多的人：可能你还没有意识到，你一直生活在过去。过去的生活总会悄悄回到你的脑海中，分散你的注意力。你在过去的这些年中有没有把自己从回忆中解脱出来，或者告诉自己别傻了，就这样顺其自然？你不像自己认为的那样有逻辑，经常受到情感的困扰。多给自己一些空间来探索一下自己真正的想法和感受，你会发现事情有不同的结果。

选择B比较多的人：你很有洞察力，很清楚过去的事情对你的影响。你从过去的经历中吸取经验，对那些重复过去的模式很感兴趣。你很清楚自己的过去，也知道它怎样塑造了现在的你——这种能力叫做“自传能力”。你会知道自己来自于哪里，这也就帮你搞清楚了自己该去哪里。你可以进行新的选择，因为你很清楚自己过去所做的选择和做这些选择的理由。

选择C比较多的人：在你年轻或小的时候曾有过一些重大经历，不管什么原因，你还没有完全从这些经历中走出来。你的观点也许比较保守，你拒绝变化，拒绝接受新事物，因为这些新东西让你感到不舒服、害怕。你不会让自己的信念受到挑战，在安全的前提下，你会接纳变化，但你不喜欢强加在自己身上的东西。

选择D比较多的人：你对过去的态度是一成不变的，过去了就是过去了，你不想再把自己陷进去。然而，为了这一信念，为了防止过去的事情影响你，你也付出了全部的精力。这样反而妨碍了你接纳新的知识，阻碍了你进行改变。你无法容忍任何事情威胁到你苦心经营的平衡的现状，即便是过去的事情又出现在你的脑海中，你也不会怎样，你能够轻松地对待它。



心理课堂

怀旧是一种常见的心理现象，例如思念故乡、故人，“举头望明月，低头思故乡”、“月是故乡明”，对故土的思念能激发人的爱国热情。但是社会中有一些人以

另一种方式怀旧，他们的一言一行与现实生活格格不入，这种怀旧心理称之为病态怀旧心理。

病态怀旧心理的自我调适方法有：

1. 积极参与现实生活

如认真地读书、看报，了解并接受新生事物，积极参与改革的实践活动。要学会从历史的高度看问题，顺应时代潮流，不能老是站在原地思考问题。

2. 寻找最佳结合点

如果对新事物立刻接受有困难，可以在新旧事物之间寻找一个突破口。例如思考如何再立新功、再创辉煌，不忘老朋友、发展新朋友，继承传统、厉行改革等，从新旧结合做起。

3. 发挥积极功能

正常的怀旧有一种寻找宁静、维持心灵平和、返璞归真的积极功能。这方面的功能多一些，病态的、消极的心态就会减少。因此，也不应对怀旧行为一概反对，正常的怀旧还是要提倡的。

你有强迫症吗

● 测试导航

由于工作压力大，生活节奏快，越来越多的人怀疑自己是否患上了强迫症。多余的担心是不必要的，看看下面的行为，你有过吗？用“是”或“否”来回答下面的测试题。

● 测试开始

1. 一些不愉快的想法常违背我的意愿进入我的头脑，使我不能摆脱。
2. 当我看到刀、匕首和其他尖锐物品时，会感到心烦意乱。
3. 听到自杀、犯罪或生病的事，我会心烦意乱很长时间，很难不去想它。
4. 我经常反复洗手而且洗手的时间很长，超过正常所需。

5. 在某些场合, 我很害怕失去控制, 做出令人尴尬的事。
6. 有时我毫无原因地产生想要破坏某些物品或伤害他人的冲动。
7. 我觉得自己穿衣、脱衣、清洗、走路时要遵循特殊的顺序。
8. 我经常迟到, 因为我花了很多时间重复做某些不必要的事情。
9. 我不得不反复好几次做某些事情, 直到我认为自己已经做好了为止。
10. 我常常设想自己粗心大意或是细小的差错会引起灾难性的后果。
11. 我有时不得不毫无理由地重复相同的内容、句子或数字好几次。
12. 在某些场合, 即使我生病了, 也想暴食一顿。
13. 我对自己做的大多数事情产生怀疑。
14. 我时常无原因地计数。
15. 我常常没有必要地检查门窗、煤气、钱物、文件、信件等。
16. 我为要完全记住一些不重要的事情而困扰。
17. 我时常无原因地担心自己患了某种疾病。

回答“是”得1分, 回答“否”得0分。



0~4分: 你丝毫没有强迫症的症状。

5~10分: 有强迫症的可能性不大, 但也要注意调整自己的情绪, 减轻压力。

11~15分: 为疑似强迫症, 需要引起高度注意, 要放松自己, 减轻压力。

15分以上: 可能患有强迫症。



从心理学角度讲, 强迫症是以反复出现强迫观念和强迫动作为基本特征的一种神经症障碍。患者体验到冲动和观念来自于自我, 意识到强迫症状是异常的, 但又无法摆脱。

强迫症是神经症的一种特殊类型, 表现形式多样, 不仅反复想, 而且反复做, 如反复洗手、洗衣被、计数、关煤气、锁门、整理物品等。有的人反复纠缠于一些



毫无意义的或无法解决的问题，如“太阳为什么从东方升起”，“人为什么不长角”。有的人出现做下流不道德行为的念头，或怕自己做出伤人害己的行为（但这些行为都没有发生），如看到剪刀就出现要刺某人喉咙的念头，并害怕真的会干出这种事。有的脑中总出现与耳闻目睹相对立的话语和景物，如听到说“美丽”，脑中就想到“丑陋”，见到红色，脑中却要想到绿色。

强迫症持续时间长，发生频繁，自知不合理却又无法摆脱，给自身带来严重的痛苦，使日常生活行为遭到干扰和破坏。

药物和心理治疗相结合的方法对于治疗强迫症具有良好的效果。心理调整可从以下两方面着手：

1. 少想多做，积极行动

有担忧的工夫，不如积极行动；有反复胡思乱想、自我消耗地做“无用功”的时间，不如做自己特别想做的事情。学会走出无效思维的迷宫，便能够挖掘自己的潜能，掌握自己的命运，实现自己的理想。

2. 不要追求十全十美

从心理学的观点来看，追求十全十美似乎是一个崇高的理想和美好的生活目标，但认真思考便知：世界上的事情都在发展和变化，不管我们多么努力，也是很难做到“十全十美”的。因此，我们追求的目标并非是十全十美，也许有八九成，或是以更低一点的水平做成某一件事，就应该“知足常乐”了。

你是爱慕虚荣的人吗

.....

● 测试导航

法国哲学家柏格森曾经这样说过：“虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。”在现实生活中有很多人都有虚荣心，你属于其中一位吗？

用“是”或“否”来回答下面的题目。

● 测试开始

1. 你每天梳头超过三次吗?
2. 跟一个浑身邋遢的朋友走在路上,你会觉得烦吗?
3. 每到一个地方,你都会照很多照片吗?
4. 度假回来时,你会向别人展示纪念品吗?
5. 你经常停留在商店橱窗前,悄悄欣赏自己的身影吗?
6. 你偏爱名牌手提箱吗?
7. 你定期花钱保养你的指甲吗?
8. 你曾经做过整形手术吗?
9. 你希望自己拥有一些头衔吗?
10. 你很注重穿衣打扮吗?
11. 你喜欢身上戴许多首饰吗?
12. 你时常会翻自己的相册吗?
13. 你曾经动过整形的念头吗?
14. 你偏爱名牌衣服吗?
15. 你花在打扮和保养上的费用超过预算吗?

计分方法

每题选择“是”记1分,选择“否”不记分。将各题得分相加,算出总分。



15~10分:无可否认,你是个虚荣心相当强的人。你对自己的外表非常在意,在他人面前,无时无刻不在注意自己的仪容,因为你希望自己永远留给别人最佳的印象。

9~4分:你有点虚荣心,还好,不算很严重,也许你只是比较在意自己的外表和给他人的印象,你仍觉得人生还有别的事比外表更重要。

3~0分:你这个人可以说一点虚荣心都没有。即使有些虚荣心强的人会觉得你很邋遢,但是你一点也不在乎,宁愿把注意力放在重要的事情上,也不愿花许多时间和金钱在外表上。



心理课堂

虚荣心理是指一个人借用外在的、表面的或他人的荣光来弥补自己内在的、实质的不足，以赢得别人和社会的注意与尊重。它是一种很复杂的心理现象。

虚荣心强的人喜欢在别人面前炫耀自己昔日的荣耀或今日的辉煌业绩，他们或夸夸其谈、肆意吹嘘，或哗众取宠、故弄玄虚，自己办不到的事偏说能办到，自己不懂的事偏要装懂，一切为了提高自己。虚荣心强的人喜欢炫耀有名望、有地位的亲朋好友，希望借助他人的荣光来弥补自己的不足，而对于那些无名无分、地位“卑微”的亲朋则避而不谈，甚至避之唯恐不及。

如何克服虚荣心理呢？

1. 改变认知，认识到虚荣心带来的危害

虚荣心强的人，在思想上会不自觉地渗入自私、虚伪、欺诈等因素，这与谦虚谨慎、光明磊落、不图虚名等美德是格格不入的。虚荣的人外强中干，不敢袒露自己的心扉，给自己带来沉重的心理负担。虚荣在现实中只能满足一时，长期的虚荣会导致非健康情感因素的滋生。

2. 端正自己的人生观与价值观

自我价值的实现不能脱离社会现实的需要，必须把对自身价值的认识建立在社会责任感上，正确理解权力、地位、荣誉的内涵和人格自尊的真实意义。

3. 摆脱从众的心理困境

从众行为既有积极的一面，也有消极的一面。对社会上的一种良好时尚，就要大力宣传，使人们感到有一种无形的压力，从而发生从众行为。如果社会上的一些歪风邪气、不正之风任其泛滥，也会造成一种压力，使一些意志薄弱者随波逐流。虚荣心理正是从众行为的消极作用所带来的恶化和扩展。我们要有清醒的头脑，面对现实，实事求是，从自己的实际出发去处理问题，摆脱从众心理的负面效应。



9. 你有过对某件事情绝不输于他人的想法吗?

A 经常会有 B 偶尔会有 C 从来没有

10. 你被批改过的工作方案到手后, 你的同事想看怎么办?

A 让他们去看 B 放包里不让看 C 把错误处隐藏

11. 被异性朋友认为是“很没有意思的人”或者“很笨”时你会怎么办?

A 用同样的言语回敬他 B 无所谓 C 心中感到很难受

计分方法

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



11~13 分: 你只是偶有轻微自卑心理, 而且隐藏得很深, 不易感觉到。

14~27 分: 你略有自卑感, 你的自卑是由于给自己订的目标过高, 对自己的要求过于严格。你不满现状, 想出人头地, 你总是习惯与人论个短长, 稍有不如意就陷入自卑不能摆脱。

28~41 分: 你有一定的自卑心理, 你在从事某一项工作前, 总是觉得自己这不行那不行, 这会让你产生一定的焦虑和担心。你的自卑主要是因为对自己及周围人缺乏了解。

42~55 分: 你很自卑, 而这种自卑感大部分来自你的性格而非你的个人能力。由于自卑, 你用消极悲观的眼光看一切事物, 不管与人交往还是工作。



自卑是一种因过多的自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验。自卑感在人群中的存在相当普遍, 只有当自卑达到一定程度, 影响学习和工作的正常进行时, 才归



之为心理疾病。在人际交往中，主要表现为对自己的能力、品质等自身因素评价过低；心理承受能力脆弱；经不起较强的刺激；谨小慎微、多愁善感，常产生猜疑心理；行为畏缩、瞻前顾后等。

自信是消除自卑、促进成功的最有效的补偿方法。凡事都要有一个必胜的信念，要对自己有充分的信心，对事态发展的前途抱乐观态度。在自信的基础上，建立符合自身实际情况的“抱负水平”。“抱负水平”是指个体将某件事做到某种程度的心理需求。“抱负水平”不宜定得太低或过高。定得太低，激不起奋斗热情，反而产生惰性；定得过高，超过自身能力，达不成则易引发“失败感”。所以，“抱负水平”必须符合自己的实际条件。

每个人都有自己的长处和短处，要学会对自己做出公正的、全面的评价，既不沾沾自喜，又不顾影自怜。不要死盯着自己的短处，背上一个沉重的包袱，要善于挖掘和发展自己的优势，以弥补自己的不足。

第三章

心态好一切都好

——检验自己是否有个好心态



生活中的你乐观吗

● 测试导航

你是个乐观主义者，还是个悲观主义者？你是透过亮丽的镜子，还是透过灰暗的镜子来看待人生？做完这套试题，你就明白了。不过编者要向明了自己性格的人们进一言：乐观者切勿过于冒险而多了祸事，悲观者切勿过于保守而少了进取。

● 测试开始

1. 如果半夜里听到有人敲门，你会认为那是坏消息，或是有麻烦发生了吗？
2. 你随身带着安全别针或一根绳子，以防衣服或别的东西裂开了吗？
3. 你跟人打过赌吗？
4. 你曾梦想过赢了彩票或继承一大笔遗产吗？
5. 出门的时候，你经常带着一把伞吗？
6. 你会用收入的大部分用来买保险吗？
7. 度假时你曾经没预订宾馆就出门了吗？
8. 你觉得大部分的人都很诚实吗？
9. 度假时，把家门钥匙托朋友或邻居保管，你会把贵重物品事先锁起来吗？
10. 对于新的计划你总是非常热衷吗？
11. 当朋友表示一定会还时，你会答应借钱给他吗？
12. 大家计划去野餐或烤肉时，如果下雨你仍会按原计划行动吗？
13. 在一般情况下，你信任别人吗？
14. 如果有重要的约会，你会提早出门以防塞车或别的情况发生吗？
15. 每天早上起床时，你会期待美好一天的开始吗？

16. 如果医生叫你做一次身体检查，你会怀疑自己有病吗？
17. 收到意外寄来的包裹时，你会特别开心吗？
18. 你会随心所欲地花钱，等花完以后再发愁吗？
19. 上飞机前你会买保险吗？
20. 你对未来的生活充满希望吗？

计分方法

每道题答“是”得1分，答“否”得0分。



0~7分：你是个标准的悲观主义者，看人生总是看到不好的那一面。身为悲观主义者，唯一的好处是你从来不往好处想，所以很少失望。然而以悲观的态度面对人生，却又有太多的不利。你随时会担心失败，因此宁愿不去尝试新的事物，尤其遇到困难时你的悲观会让你觉得人生更灰暗。解决这一问题的唯一办法，就是以积极的态度来面对每一件事和每一个人，即使偶尔会感到失望，你仍可以增加信心。

8~14分：你对人生的态度比较正常。不过你仍然可以再进一步，只要你学会以积极的态度来应付人生的起伏。

15~20分：你是个标准的乐观主义者。看人生总是看到好的一面，将失望和困难摆到一旁，不过过分乐观也会使你对事情掉以轻心，反而误事。



开朗乐观既是一种心理状态，也是一种性格品质。调查显示，开朗乐观的人不仅较为健康(如癌症罹患率明显低于悲观抑郁者)，而且婚姻生活较为幸福，事业上也较易获得成功。用乐观的态度对待人生就要微笑着对待生活，微笑是乐观击败悲观的最有力武器。无论生命走到哪个地步，都不要忘记用自己的微笑看待一切。微笑着，你才能征服纷至沓来的厄运；微笑着，你才能将有利于自己的局面一点点打开。

你是一个快乐的人吗

测试导航

快乐对于人们无疑是很重要的,但是什么才能让你体会到真正的快乐呢?是物质的丰裕还是精神的富足?你是个快乐的人吗?下面的测试就会告诉你,目前你是否已经拥有了真正的快乐。

此项测试共有 20 题,你只需按自己的实际情况选“是”或“否”即可。

测试开始

1. 一个人完全可以把大多数精力花在属于自己的个人喜好上,哪怕比社会交往和本职工作还多也没关系。
2. 在做某件事时,为了避免有意外情况发生,应该对事情完全清楚明了之后,在肯定不会出问题的情况下,再着手去做。
3. 一个身体有这样那样问题的人,很少能体会到生活的快乐。
4. 清晨,从梦中苏醒过来的时候,在被子里多享受一会儿,比第一时间穿衣、起床的感觉更让人愉快。
5. 如果某人对目前生活状态的判断过于实际,他会感觉到已经订好的人生目标很可能无法完全实现。
6. 一个人在对你说话时表现得很狡黠,但从他的笑容、神态、语调中仍能体会到他内心的真实想法。
7. 虽然大多数人喜欢在万籁俱寂的深夜入眠,但也有不少人更喜欢在晨曦微露时分安然入梦。
8. 与别人对你的表扬相比,你更关心别人对你的负面评论。
9. 对男人来说,女人的个性过强,要与其相处融洽是很困难的。
10. 为人仔细、能够吃苦以及从不骄傲、好学的人,比一些循规蹈矩、安于现状的人更令人喜爱。
11. 你所追求的事情因某种意外而被迫中断,为此你十分懊恼。

12. 由于女性所受的困难以及不好的境遇相对较多，所以与男人相比，她们经常更能对某一事物进行深入细致的分析和评判。

13. 一个人如果获得一笔巨额的财产，就会觉得十分幸福、快乐。

14. 你觉得社会科学、宗教信仰有道理吗？你崇拜过某个人吗？

15. 人们可以经常将自己沉浸在幻想中，因为他可以把自己想象成无所不能的勇士。

16. 在一般情况下，你都会选择在人少的地方出现，因为你认为在人群聚集的地方会感到烦躁、心神不宁。

17. 一个完全可以掌控自己人生的人，当然也有能力把握自己的每一次机遇和挑战。

18. 在这个城市从事不同行业的大多数人中，你所得到的工资待遇是比较丰厚的。

19. 正常情况下，人们是不会也不该和自己并不喜欢的人成家的。

20. 你对自己身边的人都持肯定的态度，对此，你会感到如何？

(1) 自己头脑十分简单，因为也许这些人最终会背叛自己。

(2) 并不觉得自己头脑简单，因为你感到这些人都值得信赖和依靠。

(3) 并不觉得自己头脑简单，因为你可以完全对自己信赖什么人负责。

计分方法

1. 是 2. 否 3. 是 4. 否 5. 否 6. 否 7. 否 8. 否 9. 否
10. 否 11. 否 12. 否 13. 否 14. 是 15. 否 16. 否 17. 否
18. 否 19. 是 20. (1) 是 (2) 是 (3) 否

在所有题目中，第20题如果你的答案与所给答案相同，那么给自己加两分。其余各题每一个相符的回答记1分。将你的所有得分相加，得到的总分便是你这项检测的分数。

有专家统计，一般人的得分是14分左右。



0~11分：是一个比较低的分数，同时也说明你目前生活的快乐指数也相对较低。学一学用快乐的眼睛去发现多彩人生吧。

12~14分：这是个一般性的分数，你对快乐的体验也基本处于中间状态，你只能体会到事物最表层显露出来的快乐或忧伤，并不善于过多地深入分析。



15~16分：这个分数应属于良好，你比较能够以积极的心态对待生活，也能够从生活中发现快乐，生活得相对充实。

17~22分：这个分数应为优良，你是一个真正快乐的人，知道如何在不尽如人意的生活中体会掩藏得很深的快乐，你的处世方法、处世心态都值得称赞。

心理课堂

人世间，并非无烦恼就快乐，亦非快乐就没有烦恼。那么人们能否一生都保持愉快的状态呢？请牢记下面7条：

1. 能屈能伸。对待人生应该是处之泰然，人的一生会遇到意想不到的打击或其他不幸，要客观对待、随遇而安。
2. 坚守信念。你做任何事情时，都必须坚守个人的信念。
3. 承认弱点。金无足赤，人无完人，要承认自己的弱点，乐意接受别人的建议、忠告，并有勇气承认自己需要帮助。
4. 热心助人。帮助别人，与人关系融洽，自然就会受人尊敬。
5. 有正义感。在生活中诚实和富有正义感，朋友们就会乐于帮助你。
6. 吸取教训。面对失败和挫折应该从中吸取教训，勇往直前。
7. 宽恕之心。自己受到不公平待遇时，必须宽恕和同情他人。

检验自己的幸福感

.....

测试导航

幸福是什么？对于这个问题，每个人都有自己的解释和感受。其实，幸福就是一种感觉，一种美好的感觉，你是不是经常被这种感觉包围呢？

● 测试开始

如果要画一只鸟和一个人的话，你会如何构图？你会选择以下的哪一种呢？闭上眼睛在脑海里幻想下面五种构图，选出你最喜欢的。

- A 一只鸟停留在一个人的肩上或手上。
- B 一只鸟在上空飞行着，而这个人对这只鸟毫不在意。
- C 一个人正看着笼中的鸟。
- D 一个人正追着飞走的鸟。
- E 一个人正向飞远的鸟招手。



鸟象征着“幸福”，这个人就是代表“你”。

选A：幸福正陪伴在你左右，你每天都觉得很快乐，可能是你找到了自己的目标、最爱，因此觉得自己是世上最幸福的人了！

选B：你对幸福没什么感觉，现在的你对生活相当的淡然，或许你要经过一些事情才会突然想开了，对人生才会有另一番的见解。

选C：幸福已经临近，却受到了一些阻碍而让你迟迟无法如愿，比如你已有结婚的对象了，但对方家人反对你们的婚姻，或是你自己无法克服自己的心理障碍，所以婚期仍然未决定。可千万别让幸福与你擦肩而过啊！

选D：你正在苦苦追寻心中的幸福，你很想抓住属于自己的幸福，但又抓不住，所以正处于身心俱疲的状态中。其实“有舍才有得”，因此如果眼前你认为的幸福并不是真正的幸福的话，可就要做个决定喽！

选E：你正在等待幸福的降临，并且是以一颗平静、平常的心来等待。但人生中有许多事要靠自己去追逐、争取，机会、幸福稍纵即逝，可千万大意不得喔！



人们通常会说：幸福是一种抽象的感受。美国一家把幸福作为研究目的的科研机构得出结论，幸福与年龄、性别和家庭背景无关，而是来自于一份轻松的心情和健康的生活态度。研究者通过对生活得轻松而幸福的人的研究，总结了十条在生活中令自己幸福的秘诀。



1. 不抱怨生活

幸福的人并不比其他人拥有更多，而是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们从不问“为什么”，而是问“为的是什么”，他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做过多的纠缠，而是努力去想解决问题的方法。

2. 不贪图安逸

幸福的人总是及时离开让自己感到安逸的生活环境。幸福有时是离开了安逸生活才会积累出的感觉，从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验，也就难以感受到幸福。

3. 感受友情

广交朋友并不一定能带来幸福感，而一段深厚的友谊才能让你感到幸福。友谊所衍生的归属感和团结精神让人感到被信任，让人觉得充实。

4. 勤奋工作

专注于某一项活动能够刺激人体内特有的一种荷尔蒙的分泌，它能让人处于一种愉悦的状态。

5. 降低负面影响

少接受有关灾难、谋杀或其他方面的负面消息，这样，无形中就保持了对世界的一份美好乐观的态度。

6. 生活的理想

幸福的人总是不断地为自己树立一些目标。通常我们会重视短期目标而轻视长期目标，而长期目标的实现更能给我们带来幸福感受，你可以把你的目标写下来，让自己清楚地知道为什么而活。

7. 给自己动力

通常人们只有通过快乐和有趣的事情才能够拥有轻松的心情，但是幸福的人能从恐惧和愤怒中获得动力，他们不会因困难而感到沮丧。

8. 规律的生活

幸福的人从不把生活弄得一团糟，至少在思想上是条理清晰的。整齐而有序的生活让人感到自信，也更容易感到满足和快乐。

9. 珍惜时间

幸福的人很少体会到被时间牵着鼻子走的感觉，他们视时间为金钱，把时间都用在有意义的事情上。



10. 心怀感激

抱怨的人把精力全集中在对生活的不满之上,而幸福的人把注意力集中在能令他们开心的事情上,所以,他们更多地感受到生命中美好的一面,因为对生活的这份感激,所以他们才感到幸福。

生活中的你幽默吗

.....

测试导航

平时你是个古板严肃的人还是幽默诙谐的人?做完下面的测试就知道答案了,每道题中你只需回答“是”、“不知道”或“不是”。

测试开始

1. 你阅读笑话书吗?
2. 你是否喜欢滑稽影片?
3. 你是否会对描述艰苦生活的老影片发笑?
4. 你讲黄色小笑话吗?
5. 你是否很少感到局促不安?
6. 你是否更喜欢看喜剧影片,而不是神秘片?
7. 你是否会对恶作剧发笑?
8. 你是否曾经喝醉酒?
9. 你是否会为晚会订购一个脱光衣服的图像?
10. 你是否嘲笑逆境?
11. 你是否愿意成为一名喜剧明星?
12. 你是否有时会嘲笑自己?
13. 你是否在春风得意时栽过跟头?
14. 你是否每天至少大笑一次?

15. 你是否会感到马戏团的小丑很好笑?
16. 你是否会对从前听过的笑话感到好笑?
17. 你搞恶作剧吗?
18. 如果别人取笑你, 你会微笑吗?
19. 如果你被雨淋了, 你是否会笑?
20. 如果你在艺术展览馆看到一个裸体雕像, 你会微笑吗?
21. 如果你看到有人踩在香蕉皮上, 你会发笑吗?
22. 你经常大声笑吗?
23. 有时你会让人发笑, 对吗?
24. 你在工作中开玩笑吗?
25. 你很容易理解笑话吗?

每回答一个“是”得2分, 每回答一个“我不知道”得1分, 每回答一个“不是”得0分。

低于17分: 你似乎是那种十分严肃的人, 而且不会特别注意事物有趣的一面。

你可能十分内向, 而且讨厌那种聚会: 一群无所事事的人待在一起, 无缘无故地大声喧闹取笑。但是, 如果某些事情的确让你感到好笑, 你也会情不自禁地笑出声来, 这会让周围的人感到困惑, 因为他们很少看到你的这一面。

你应当记住, 我们每个人都是不同的, 会因为不同的事情而发笑, 而且有不同的幽默阈限。同时, 当遇到严峻的局面时, 应当尽量去看它有趣的一面, 这样可以帮助我们走出困境。

18~35分: 你可能拥有平衡的幽默感, 能够看到事物有趣的一面, 同时又能够对人们的不幸给予同情。

尽管你会对引你发笑的事物做出直截了当的反应, 但是你对这些逗你笑的事物是很有选择的。有些人会被粗鲁庸俗的笑话激怒, 而其他人则可能会觉得这些笑话很有趣; 有些人喜欢香蕉皮式的幽默, 而另一些人则从来没有想过去嘲笑别人的不幸; 有些人只对不会冒犯其他人的更精妙的幽默做出反应, 例如机智的双

关语。你可以分析你对本套试题中每道题目的回答,以便了解哪些是最能逗你发笑的幽默。

36~50分:你非常热切地追求趣味感,这表明在很大程度上,你的生活处于良好状态。

尽管这并不一定说明你对周围发生的所有事情都感到好笑,但是能够逗你发笑,或者你感到很有趣的事情的确很多。

但是,这种机智不能算是一种优点,例如,拿别人的不幸来取乐的行为显然不会被欣赏,而且在某些情况下可能会引发冲突。

众所周知,良好和广泛的幽默感意味着你对生活抱着乐观积极的态度,而且会帮助你赢得很多朋友,只是你要注意不要冒犯别人,而且要知道什么时候应该适可而止。

心理课堂

幽默是在善意的微笑下,通过影射、讽喻、双关等手法揭露怪诞和不通情达理之处,它是健康的品质之一,是一种愉悦的情绪表现。生活中应用幽默,可缓解矛盾、调节情绪,给人带来欢乐,征服忧愁和烦恼,使心理处于相对的平衡状态。幽默较之于笑话高明之处在于意味深长。幽默是一种含蓄、一种稳重,幽默需要高品位的修养。幽默像一首耐人寻味的诗,它蕴含着无限的联想,给人留下美好的记忆。幽默的年轻人活泼可爱,幽默的老年人健康长寿。

现代心理学家认为:幽默不但能调节和保持心理健康,还可起到延年益寿的作用。究其原因,幽默能使紧张的心理放松,释放被压抑的情绪,摆脱窘困场面,缓和气氛,减轻焦虑和忧愁,避免过强的刺激,从而起到心理保健的作用。

你是一个完美主义者吗

● 测试导航

每个人多少都有追求完美的倾向与需要，希望每件事都尽可能地做到完美。这种心理倾向就属于完美主义心态，你是一个完美主义者吗？

用“是”或“否”来回答下面的测试题目。

● 测试开始

1. 是否只做有把握的事，尽量不碰不会或可能犯错的事？
2. 是否凡事都要争第一？
3. 是否做错了一件事就会闷闷不乐？
4. 是否很在意别人对你的看法？
5. 是否非得把自己打扮得美美的才会出门，即使快迟到了也毫不在意？
6. 是否常常处于神经紧绷的状态，即使在家里也一样？
7. 是否认为如果让别人发现你有缺点，他们一定会不喜欢你？
8. 如果事情未达到预期目标，你是否会一直耿耿于怀？
9. 当别人赞美你时，是否觉得他们根本言不由衷？
10. 做事是否总希望能做得十全十美？



如果以上 10 条中，你有 8 条选“是”的话，你就是一个真正的完美主义者了。



“完美主义”是指对事物要求尽善尽美，愿意付出很大的精力去把它做到天衣无缝。可见，完美主义并不完全是坏东西，对于某些人和职业甚至还是很必要的，比



如音乐、美术、服装设计等。但是如果对周围的一切事物都追求尽善尽美的话，就脱离了现实，容易引发心理问题。为了避免这种心理问题的呈现，我们应该怎样做：

1. 放松对自己的要求

为自己确定一个短期的合理目标。目标订得太高，形同虚设，反而欲速则不达；目标订得太低，轻轻松松就过关，自身的潜能受到抑制，不利于自己水平的提高。目标定位的原则是“跳一跳，够得着”，正因为目标合理，每次总能接近或超过目标，这样下去，才能培养成就感和自信心，在以后的学习和工作中就会取得优异的成绩。

2. 宽以待人

完美主义者是仔细周到的人，但是你要小心，不要总是指出别人的错误，让别人反感和紧张；也不要因为做事不合你的要求就牢骚满腹，尤其是对你的孩子。

3. 学会接受不完美的现实

没有十全十美的人，没有十全十美的事物，这是客观事实，不要逃避，也不要苛求。

4. 对“失败”要重新认识

谁都会遇到失败，不同的只是失败次数的多少而已。失败并不可怕，可怕的是对待失败的消极态度。“不经历风雨，怎么见彩虹。”应把失败看做是自己前进道路上宝贵的经验，相信这一次失败之后一定就是成功。

你是一个知足常乐的人吗

测试导航

知足，就是对事情的状况感到满意。知足常乐，强调的是一种心态，是说要以正确的、平和的心态来对待宠辱得失。知足心就静，心静自然乐在其中。在这个物欲横流的社会，你能保持一个平和的心态吗？请按照实际情况来选择。

测试开始

1. 你是否觉得自己被迫循规蹈矩?
 - A 是的, 有时是这样。
 - B 很少或从不。
 - C 是的, 我经常因为必须循规蹈矩而感到沮丧。
2. 你是否喜欢自己的工作?
 - A 大多数时候是, 但不总是。
 - B 是的。
 - C 基本上不是这样。
3. 你认为下面哪个词是对你最好的概括?
 - A 安定的。
 - B 感到满意的。
 - C 不平静的。
4. 你是否做了一些让你良心不安的事?
 - A 是的, 有时候。
 - B 很少或从不。
 - C 是的, 我在这方面很担心。
5. 你对生活是否抱有一种轻松的态度?
 - A 是的, 对大多数事情是这样。但是, 有些事情很重要, 不是那么容易放得下。
 - B 总的来说, 我的确是采取一种轻松的态度对待生活。
 - C 我不认为自己是一个很轻松愉快的人。
6. 你是否因为自己的失败而拿别人出气?
 - A 偶尔。
 - B 很少或从不。
 - C 经常。
7. 你是否感到自己的生日是在幸运的星座上?
 - A 也许我算比较幸运的。
 - B 绝对没错。
 - C 不。
8. 你是否已经实现了人生的大多数抱负?
 - A 大多数。
 - B 我现在不能找出特定的抱负目标需要我去实现。
 - C 完全不是。
9. 你如何看待未来?
 - A 有一定程度的理解。
 - B 如果顺利的话, 会像现在一样继续发展。
 - C 我希望将来会比过去和现在要好得多。
10. 你拥有良好的睡眠吗?
 - A 我努力做, 但不总是成功。



B 是的。

C 通常不太好。

11. 你是否感到自己有自卑感?

A 可能, 有时是这样。 B 没有。 C 是的。

12. 你是否认为自己拥有忠诚和稳定的家庭生活?

A 总的来说是这样。 B 毫无疑问。 C 不是。

13. 你觉得自己有没有充分享受自己的业余时间?

A 也许我的业余活动没有我希望的多。

B 是的。

C 没有, 因为我没有时间参加业余活动。

14. 你是否考虑过做整形手术来让自己变得漂亮一些?

A 可能。 B 没有。 C 是的。

15. 如果让你回顾并且评价自己的人生, 下面哪句话最适合?

A 基本上满意, 但我认为自己还能够获得更多。

B 我要感谢上天的恩赐, 因为我的顺境要多于逆境。

C 我多少会感到有些生气, 因为我没有实现自己的人生价值。

16. 你是否很容易休息放松?

A 有的时候容易, 有的时候比较困难。

B 很容易。

C 一点也不容易。

17. 你是否已得到人生中应该得到的大多数东西?

A 基本上是这样。

B 我认为我得到了。

C 我认为我没有得到。

18. 你是否经常希望自己是另一个人?

A 不经常, 但偶尔会认为有些人比我幸运。

B 我从来没有认真地考虑过。

C 我经常希望自己是另一个人。

19. 如果让你变换生活方式一年时间, 你愿意吗?

A 在特定的情况下有可能。

B 我认为我不会。

C 是的, 我会接受这样的机会。

20. 你是否觉得机会总是从身边溜走?

A 有时。 B 很少或从不。 C 经常。

21. 你嫉妒其他人的财产吗?

A 偶尔。 B 很少或从不。 C 经常。

22. 你是否经常为做得太少而沮丧?

A 有时。 B 很少或从不。 C 几乎始终是这样。

23. 你是否渴望异乎寻常的假期, 它可以让你完全逃避现实?

A 是的, 有时候。

B 假期是不错, 但对我来说不是必不可少的。

C 是的, 经常这样想。

24. 你是否嫉妒富人或名人?

A 偶尔。 B 很少或从不。 C 经常。

25. 你经常对自己感到满意吗?

A 偶尔。 B 经常。 C 很少或从不。

计分方法

选择 A 记为 1 分, 选择 B 记为 2 分, 选择 C 得 0 分。



少于 25 分: 你对自己的生活不太满意。

也许你对没有实现自己的人生梦想或者已经精疲力竭而感到非常无奈和痛苦。也许你认为人生太过短暂, 你没有足够的时间去做许多你想要做的事情。也许你实在不满意当前所从事的工作, 而且在工作的時候你常常会想到许多你真正愿意做的事情。也许你正在经历人生的一个困难或紧张的时期, 这种情况是我们每个人都可能遇到的。

如果情况确如上面所述, 那么现在正是审视并且评价自己人生的好时候, 并且特别要多注意积极的方面, 扪心自问得到了什么。也许你拥有一份稳定而喜欢的工作和一个和睦的家庭, 这本身就是一种成就; 也许你有一项喜爱的运动或业余爱好, 而且可以倾注更多的时间从中享受乐趣……所有这些都是值得为之感激的, 而不是失望的理由。



25~39分：你对自己的人生基本满意，尽管可能你还没有意识到这一点。

尽管你并不缺乏雄心壮志，但你不会为了追求这些目标而去冒风险，包括危及你自己的快乐和现有的生活方式，以及那些和你最亲近的人。

但是，在你内心深处，你经常会有一种不满足感，因为你自认为可以获得更多，并且因此而多少感到有些遗憾。

尽管如此，你还是认为总的来说自己的目标大部分已经实现，因此，没有理由做任何改变，哪怕其他人，例如朋友、父母、老师和同事都急切地告诉你应该怎样对待生活。毕竟，只有当这些目标对你来说很重要时，它们才算重要，因此，你才是自己的首席专家，才有权决定自己的人生应当走什么样的道路。

40~50分：你的得分表明你对自己的生活感到满意。因此，你可能拥有快乐和内心的安宁。正是这种快乐感染并影响你周围的人，尤其是你的直系亲属。

你是很幸运的一类人，能够找到自己的小天地。你总是知足常乐，这正是许多人羡慕你的地方。



心理课堂

“广厦千间，夜眠不过七尺；良田万顷，日食仅为升斗。”人生最终的目的在于以生为乐，知生存之足，知已有之足。常怀一颗知足之心、感激之心，无非分之念，无奢求之意，关注那些积极的事情，人生便处处时时欢乐不断。

请记住这样一个故事：故事的主角只有在钓鱼的过程中才会得到快乐。钓鱼是唯一需要考虑的事情。他一天到晚都在钓鱼。因此，他始终是快乐的。

你对自己有信心吗



测试导航

你有安全感吗？你谦虚吗？你对自己有信心吗？你骄傲吗？下面的测试就能考察你的自信心。用“是”或“否”来回答每道题。

● 测试开始

1. 你是不是时常羡慕他人取得的成就?
2. 在聚会上, 只有你穿得不够体面, 你会感到很尴尬吗?
3. 你经常跟人说抱歉吗? 即使在不是你错的情况下。
4. 你经常听取别人的意见吗?
5. 对别人的赞美, 你持怀疑的态度吗?
6. 如果想买性感内衣, 你会尽量网购, 而不亲自到店里去吗?
7. 你懂得搭配衣服吗?
8. 你经常勉强自己做一些不愿意做的事情吗?
9. 你很少欣赏自己的照片吗?
10. 只要下定决心, 一定会坚持到底, 即使别人很反对, 是吗?
11. 你与别人合作无间吗?
12. 你会为了讨好别人而打扮吗?
13. 如果在非故意的情况下伤了别人的心, 你会难过吗?
14. 你对自己的外表满意吗?
15. 你认为自己是个绝佳的情人吗?
16. 参加晚宴时, 即使很想上洗手间, 你也会忍着直到宴会结束吗?
17. 你认为你的优点比缺点多吗?
18. 你希望自己具备更多的才能和天赋吗?
19. 你有幽默感吗?
20. 别人批评你, 你会觉得难过吗?
21. 如果店员的服务态度不好, 你会告诉他们经理吗?
22. 你是个受欢迎的人吗?
23. 目前的工作是你的专长吗?
24. 你任由他人来支配你的生活吗?
25. 你很少向别人说出你真正的想法和意见吗?
26. 你认为自己的能力比别人强吗?
27. 危急时, 你很冷静吗?
28. 你经常希望自己长得像某某人吗?
29. 你为了不使爱人难过, 而放弃自己喜欢做的事吗?
30. 你总是觉得自己比别人差吗?

31. 你认为自己很有魅力吗?
32. 你认为自己只是个寻常人吗?
33. 你是个优秀的领导者吗?
34. 你懂得理财吗?
35. 在聚会上, 你经常等别人先跟你打招呼吗?
36. 你对异性有吸引力吗?
37. 你每天照镜子超过三次吗?
38. 你的记性很好吗?
39. 你的个性很强吗?
40. 买衣服前, 你通常先听取别人的意见吗?

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
答案																				
是	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0
否	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1

题号	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
答案																				
是	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0
否	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1



11分以下: 说明你对自己显然不太有信心, 你过于谦虚和自我压抑, 因此经常受人支配。从现在起, 相信自己, 不要被别人的看法所左右, 时刻提醒自己, “我是最棒的”, 只有这样, 才能得到别人的尊重。

12~24分: 说明你对自己颇有自信, 但是你仍或多或少缺乏安全感, 对自己产生怀疑。你不妨提醒自己, 在优点和长处各方面并不输人, 特别强调自己的才能和成就。

25~40分: 你对自己信心十足, 明白自己的优点, 同时也清楚自己的缺点。不过, 在此劝告你一声: 如果你的得分接近40的话, 别人可能会认为你自大狂傲, 甚至气焰太盛。你不妨在别人面前谦虚一点, 这样人缘才会好。



心理课堂

培养和建立自信的方法如下，希望你能够掌握：

1. 破除自卑

破除自卑是建立自信的根本方法。而破除自卑方法的具体实施，就是给每一个引起自卑的事实以一个拨乱反正的正确认识。

2. 挺胸抬头

在生活中要挺胸抬头，从调整自己的基本姿势开始。

3. 面带微笑

微笑是获得自信的一个很好的方法。

4. 大声讲话

大声讲话，就是训练表达的自信，是建立完整自信的一个特别好的突破口。

5. 自信的暗示

时刻暗示自己：我是一个高智商的人，我是一个聪明的人，我是一个强者……

6. 正面的自我描述

要不断地在生活中描述自己：讲健康，自己就健康；讲自信，自己就有可能变得越来越有信心。

7. 采取行动

自信不能停留在想象上。要成为自信者，就要像自信者一样去行动。我们在生活中自信地讲了话，自信地做了事，我们的自信就会真正确立起来。

你是个宽容的人吗



测试导航

宽容是指对他人的利益、信仰、行为习惯及不同于自己或传统的观念持一种仁

慈、谅解的态度。宽容的反面是怀恨，它会造成人的内心冲突和思想压力。下面有个简单的测验可以帮助你确定自己是否属于一个容易记仇的人。

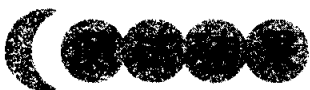
请根据实际情况，选择“经常”、“有时”和“很少”这三个答案中的一个，并根据得分进行分析。

测试开始

1. 晚上躺在床上你是否会回想白天与人发生争执的情景？
2. 你是否感到你在家里或学习上所付出的努力没有得到回报？
3. 你是否一想起很久以前感情上的伤害就愤愤不平？
4. 你是否认为有必要对伤害你的人进行报复？
5. 你是否特别留意别人是支持你还是反对你？
6. 你能原谅对你态度很坏的人吗？
7. 你是否嘲笑或贬低与你意见不一致的人？
8. 你是否因为一点头痛、腰痛、脖子痛以及身体其他部位的无关紧要的疼痛就痛苦不安？
9. 同学或同事是否指责你过分敏感？

计分方法

选择“经常”的得3分，选择“有时”的得2分，选择“很少”的得1分。



9~15分：说明你是一个特别宽宏大量的人，很少因为感情上受到伤害而烦恼。由于你宽宏大量的性格，你很容易与朋友友好相处。

16~21分：表明你既不是一个特别宽宏大量的人，也不是一个容易记仇者。当你发现自己滋长了有害的情绪时，你通常可以在它发生之前就克服它，使你不至于沉湎于无法解脱的沮丧和怀恨的情绪之中。

22~27分：你可能是一个容易记仇的人，采取不公正的态度是你烦恼的根源。你要学会原谅别人，否则你的身心健康将受到损害。

心理课堂

要使自己成为一个宽宏大量的人，请记住以下几点：

1. 想一想你和现在记恨的那个人在一起的愉快时刻，回忆一下他过去曾经对你的帮助，这将有助于你下决心消除隔阂。
2. 别忘了当你做错事的时候，别人给你改正的机会，你也要尽量像别人那样宽以待人。
3. 认识到怀恨只能是对自己有害，原谅他人和忘记怨恨将会使你愉快起来。
4. 冷静地对待你记恨的人，他也许不是有意的，如果你以平静、和缓的态度处理你们之间的矛盾，问题是很可能得到解决的。



解读你的性格密码

——直指人最真实的个性



了解自己的个性

● 测试导航

不同的人有不同的个性，有的人活泼开朗、心胸开阔，有的人沉默寡言、郁郁寡欢。你了解自己的个性吗？请做下面的测试。

● 测试开始

如果你有一处自己的别墅，而且你可以按照自己的意愿去设计，你会给它设计一个什么样的栅栏呢？

- A 房子周围用木栅栏围起。
- B 房子周围被砖包围。
- C 房子周围有铁栅栏包围。
- D 房子周围种许多花草树木。



选择A：你好恶分明。对你喜欢的人，你会热情相待，融洽相处；对你不喜欢的人，你则冷若冰霜，爱理不理。因此，对你不了解的人，常会对你产生误会。不过，你会心甘情愿为自己的意中人献身，希望两人共谱一段轰轰烈烈的恋曲。

选择B：你常常孤高自诩。因为不服输的个性，常常会将主导权掌握在自己手里。这种类型的你，很重视自己的私生活。

选择C：你活泼开朗，与任何人都能轻松交往，拥有很多同性与异性朋友，属于社交家类型。你虽然心胸开阔，能接纳各种类型的人，但如果一味地当老好人，恐怕难免招来不必要的误会。

选择D：你对异性不是很尊重，甚至态度生硬，常有不专情的行为。另外，你的个性比较消极，沉默寡言，交际面较窄，但非常重视自己的家人和朋友，是个保守型的人。

心理课堂

做完这个测试，对你自己的个性也有大概的了解了吧？如果你的个性比较消极，那就试着开朗起来，主动、积极地去面对生活；如果你是孤高自诩的人，那就试着放下你的架子，去接受、理解你认为很卑微的东西。让自己的个性更趋近于完美，你的生活以及周围的事物才会更美好、更精彩。

你的性格是什么颜色的

测试导航

每个人从在妈妈肚子里的那一刻起，就携带着独特的色彩能量，这些色彩掺杂在你的性格、情绪、思想里，以及种种无意识的反应之中。这些色彩能量无所不在，而我们每个人也就呈现出各种不同的魅力来，那么你的性格是什么颜色的呢？

测试开始

如果你和一群朋友去森林中探险，没想到中途遇到一场大雾。大雾散去后，却只剩下你一个人在林子里，你感到非常害怕。这时候，你面前出现了一位仙女，她说：“你可以从我手中的魔法物品里选出一件陪伴你渡过难关！”你会选择哪一件呢？

- | | | | |
|-------|------|-------|-------|
| A 山楂 | B 哨子 | C 铜镜 | D 水晶石 |
| E 金苹果 | F 树种 | G 南瓜花 | |



A 选择山楂的你，性格颜色：红色。

外向、活泼的你支配性极强，天生具有热情洋溢的个性，喜欢充当主导性的灵魂人物，只要有你在的场合，绝对有着热闹非凡的气氛及精彩的话题。你对于物质、金钱或是爱情有着强烈的渴望与需求，有时非常冲动，容易喜怒无常。对于不喜欢的人或事，充满了侵略性与攻击性。这样的灵魂特质就跟突如其来的暴风雨一样，来得急也去得快，如果适当放慢自己的步调，你会更开心。

B 选择哨子的你，性格颜色：蓝色。

处世圆滑、性格内敛，聪明而富有交际手腕，这些都是拥有蓝色灵魂的人所呈现出来的特质。你总是知道自己下一步要做什么，该怎么去做，可能这些都是因为你有一套自己的行动参考范本在脑子里吧！拥有蓝色灵魂的人常常为了达到目标而拼命压抑自己的情绪，当然，这也是造成你总是感到有些悲伤的重要缘故。在你那幽默风趣的外表之下，其实掩藏着一颗孤独而无助的心！

C 选择铜镜的你，性格颜色：白色。

光明、纯净、单纯、理想主义，是白色灵魂的人具有的特点。在很小的时候，你就知道忍受痛苦，顾全大局。在少年时代，白色灵魂的人就想要隐藏自己的才华，因为太多的才华与优点，对你来说，有时反而像是沉重的负担。其实拥有白色灵魂的人善解人意，往往是父母亲或友人最喜爱的对象，所有事情到了白色灵魂的人手上，就会以理性、客观的方式让事情变得更加圆满。

D 选择水晶石的你，性格颜色：紫色。

神秘的紫色是敏感的代表，拥有紫色灵魂的人对各种超自然现象、古老的传说特别感兴趣。紫色灵魂者可能从很小的时候就有离群独居的念头，有时甚至可以说有逃避现实的倾向。因此，从你懂得真爱的那一天开始，便会对世间的凄美动人的爱情故事感到好奇，还常常幻想自己是故事中的主角，这样一来，很容易让自己的情绪陷入低落状态，你的心总是徘徊在天堂与地狱之间。

E 选择金苹果的你，性格颜色：黄色。

拥有太阳般黄金灵魂的人，就像社交圈或朋友眼中的小太阳，擅长制造欢笑与眼泪的你总是会在适当的时候让众人抛开烦恼、展露笑靥。不过，在欢笑的背后，拥有黄色灵魂的人总是会有那么一点点蠢蠢欲动，和不愿意被大众淹没的不安成分。有时，太过聪明的你往往是众人眼中的狡辩高手，或是有着太多抱怨与

焦虑的情绪，这些特质在黄色灵魂者的身上，往往是相互依存的！

F 选择树种的你，性格颜色：绿色。

慷慨大方、感受力极强的你喜欢照顾他人或成为领头羊。其实，你的控制欲非常强烈，你疯狂地渴望自由自在的生活方式，害怕自己失去控制大局的能力。此外，拥有绿色灵魂的人总是爱以照顾他人的方法去接近喜欢的对象，无论是生活起居、饮食习惯都是如此！有时，你的确像个先知一样，在某些场合还能充当仲裁者或和事佬的角色呢！

G 选择南瓜花的你，性格颜色：橘色。

拥有强大直觉力的橘色灵魂的人，总是徘徊在自我喜悦和自己制造的惊恐之中，你对于感官上的享受及刺激总是比其他类型的人要求得多。拥有橘色灵魂的人总是能将自己最真实的想法及感受充分地表现出来，因此，橘色灵魂也成就了许多艺术家和发明创造者，大家在你身上能看到一种对理念或信仰坚持不懈的力量。为理想而活、为自己而活是橘色灵魂者一生奉行不悖的信念！

心理课堂

每个人都希望与性格好的人交往，这样彼此的心理容易获得平衡。

1. 有利于人际交往的性格特征排序

- (1) 尊重他人，关心他人，对人一视同仁，富于同情心。
- (2) 热心集体活动，对工作非常负责。
- (3) 持重，耐心，忠厚老实。
- (4) 热情，开朗，喜爱交往，待人真诚。
- (5) 聪颖，爱独立思考，乐于助人。
- (6) 重视自己的独立性和自制性，谦虚。
- (7) 有多方面的兴趣和爱好。
- (8) 有审美眼光和幽默感。
- (9) 温文尔雅，端庄，仪表美。

2. 不利于人际吸引的性格特征的排序

- (1) 自我中心，有极强的嫉妒心。
- (2) 对集体工作缺乏责任感，敷衍了事或浮现不诚实或完全置身于集体之外。



- (3) 虚伪，固执，爱吹毛求疵。
- (4) 不尊重他人，操纵欲、支配欲强。
- (5) 对人淡漠，孤僻，不合群。
- (6) 有敌对、猜疑和报复的性格。
- (7) 行为古怪、喜怒无常，粗鲁，粗暴，神经质。
- (8) 狂妄自大，自命不凡。
- (9) 学习成绩好，但不肯帮助别人，甚至瞧不起别人。
- (10) 自我期望很高，气量狭小，对人际关系过分敏感。
- (11) 势利眼，想方设法巴结领导而不听取群众意见。
- (12) 学习不努力，无组织、无纪律，不求上进。
- (13) 兴趣贫乏。
- (14) 生活无拘束。

你有怎样的性格障碍

测试导航

每个人一生下来就不是十全十美的，总是会有一些性格障碍的存在。你知道你有怎样的性格障碍吗？做个测验，帮你找到答案，也提供一些简易的排除方法。也许你的症状只是轻微不严重的，但适时排除，也可以让你的心理更健康。如果真的很严重，还是必须请教专业的心理医生做长期追踪治疗。

测试开始

1. 跟朋友相处你常有怎样的困扰？
 - A 朋友很少，大家对我好像也不怎么友善。
 - B 很难有知心朋友可以倾吐心事。
 - C 感觉在团体中都是自己配合别人。



2. 假如已经有了另一半，允不允许自己有出轨的可能？

A 可能，保留自己谈恋爱交朋友的权利。

B 会去认识他，做做朋友应该没关系。

C 只可能心动，绝不可能有任何发展。

3. 你平常的作息是否十分不正常？

A 很正常，因为工作或上课的关系。

B 不是很正常，早上需要闹钟叫醒。

C 非常不正常，睡觉时间常常颠倒。

4. 最受不了什么类型的朋友？

A 自私自利、一毛不拔的朋友。

B 死不认错，又爱推卸责任的朋友。

C 情绪相当不稳定的朋友。

5. 在朋友面前你是否常过度吹嘘自己的能力？

A 不多，让别人慢慢来了解自己。

B 在有好感的人面前可能就会这样。

C 常常会这样，也不知道怎么才改得了。

6. 遇到有好感的人，你通常会有怎样的反应？

A 跟踪他，调查他的一切。

B 制造巧合偶遇，增加见面的机会。

C 会在心里幻想是自己的男/女朋友。

7. 你是否平时有暴饮暴食的习惯？

A 很少，三餐还算规律。

B 不会，不过三餐时间有时不固定。

C 会，看到饭馆就会想大吃一顿。

8. 看到朋友在一旁议论纷纷，你会有怎样的反应？

A 应该不关我的事吧？！不管他。

B 很好奇，会凑过去了解状况。

C 会不会是在讲我的坏话？

9. 想到什么会令你最控制不住自己的情绪？

A 工作或课业上的压力。

B 人际关系产生的压力。

C 感情问题产生的压力。

10. 你喜不喜欢被人约束的感觉?

A 还好, 只要合理都可以接受。

B 不喜欢, 可能会想反抗。

C 不喜欢, 可能直接撕破脸走人。

计分方法

选 A 得 1 分, 选 B 得 3 分, 选 C 得 5 分。

20 分以下: 你容易有“反现状性格”。

反现状性格特质很容易对现状产生不满, 生活中难免的小摩擦或是不如意都会让你抱怨连连, 仿佛全世界都对不起你一样。感觉“处处碰壁”的你很容易情绪不稳定, 你也很难克制自己一时的冲动, 也很难有热情长期去从事同一项工作。

21~30 分: 你容易有“边缘性性格”。

边缘性性格特质的人好恶相当明显, 对喜欢的人或事物可以紧抓着不放, 对不喜欢的人或事物, 则是极端厌恶, 甚至展开毁灭性报复。尤其是对自己得不到的东西, 更可能由爱生恨, 会想尽办法去毁了它。所以你也属于情杀事件的高危险群。

31~40 分: 你容易有“戏剧性性格”。

戏剧性性格特质的人喜欢享受掌声, 害怕寂寞, 也非常在意旁人对你的意见、想法。你喜欢尽己所能地去表现自己, 也喜欢站在领导地位, 对他人有支配欲, 容易对人颐指气使。有时过于依赖自己的想法去左右周围形势, 常得罪朋友而不自知。

超过 40 分: 你容易有“自恋性性格”。

自恋性性格特质的人以自我为中心, 旁人甚至包括亲人都只算是红花绿叶, 是陪衬点缀, 很难有对等关系的存在。在自我优越感的意识作祟下, 你讲话自然高姿态, 对任何东西都喜欢指指点点, 也无法忍受旁人对你权威的挑战。



心理课堂

如果你是“反现状性格”, 建议你: 当有不如意时, 就适时换个环境, 转换并缓和一下起伏的心情。



如果你是“边缘性性格”，建议你：感觉自己想法和旁人迥异时，应该静下心来，思考并询问对方为何如此做。

如果你是“戏剧性性格”，建议你：充实自我的专业技能，自可相得益彰，旁人对你也会由衷地心服口服。

如果你是“自恋性性格”，建议你：自恋无可厚非，可以多点自我解嘲式的幽默，记住尊重他人才能双赢。

寻找你不愿承认的丑陋性格

● 测试导航

或许你没有发觉，或许你假装不承认，在你身上一定有你自己都不喜欢的丑陋性格。人不可能十全十美，有缺点和不足很正常，关键是要去正视面对和修正。在你身上有哪种丑陋性格呢？

● 测试开始

你经营一家专卖甜品的小店，因为口味特殊多样，所以尽管已经开张五年多了，还是生意兴隆。后来，隔壁巷子也开了一家甜品店，而且采取的是低价策略，使得你的生意大受影响，这时候你会怎么办？

- A 以低价迎战
- B 研发更多新口味
- C 再观察一阵子
- D 生意难做，决定转行



选择A：你的心机颇重、心眼颇多，虽然未必真的会使出什么坏把戏，但总是显得不够敦厚踏实。

与你相处过的人,似乎都能从你身上感觉到一种不舒服的氛围,指不出你有什么令人讨厌的明显缺点,但也说不出你有什么让人喜欢的鲜明优点。你好像终日为私利忙碌,却不关心别人死活。

选择B:你不喜欢面对现实,逃避是你的拿手绝活。

当有人质疑你的能力、对你加以批评,或是交付极具挑战的任务时,表面上你虽然不会反驳或拒绝,但事实上你却觉得反感极了,再加上你也不愿意想办法解决或面对,只好来个避而不谈、避而不见,成为大家眼里不知力图振作的缩头乌龟。

选择C:你经常为自己所做的事找借口,一下子说是被这个人害的,一下子又说全部都是那个人的责任,好像你永远都只能扮演一个无辜受害者的角色。长期推诿责任的后果就是自掘坟墓。

你骗得了一时,却骗不了一世,几次之后,你的真面目终会被拆穿,还是赶快学习当一个负责任的成熟者吧。

选择D:你很喜欢占别人便宜,而且不是那种光明正大的小气一族,而是暗地里偷斤减两,非得要多人家一些、赢人家一点才觉得高兴。

你之所以爱占便宜,是因为内心深处老是有一股莫名的好胜心在蠢蠢欲动,觉得自己多得一点小利益才对得起自己。



心理课堂

有句名言说得好:人生的悲剧归根结底是性格的悲剧。性格类心理缺陷病症有以下诸种:

1. 衰弱型性格

这种人精力与体力常感不足,缺乏办事和解决问题的欲望,对身体的不适和精神的刺激反应特别敏感,常为一些小事而伤感,情绪易波动。

2. 不适应性格

这类人对人际关系和社会环境的适应力很差,判断和辨别能力不足,因而易患“社交恐惧症”和“抑郁症”。

3. 偏执性格

固执、敏感、多疑、心胸狭窄、好嫉妒他人;自我评价过高,遇挫折后又习惯

于责备别人或推诿于客观。这类人也就是人们常说的那种“爱抬杠，认死理，一根筋”者。偏执性格发展严重的，可导致偏执性精神病，如“偏执狂”症。

4. 分裂性格

虽未丧失认识现实的能力，但常有“白日梦想”发生。如一些练气功练得“走火入魔”者，即为分裂性格加重的表现，严重的即为精神分裂症。具备分裂症性格的人的另一特征是孤僻、退缩，对人际交往采取不介入的态度，社会参与能力很差。

5. 强迫型性格

以十全十美的高标准苛求自己，通常表现为焦虑、紧张和苦恼。他们过分自我克服、自我关注、责任感过强，平时拘谨、小心翼翼地生活，怕得罪任何人，也不愿听到任何贬低自己的话，所以思想上总是处于一种紧张状态。久而久之，他们就可能染上“强迫症”，如外出时反复检查门锁好了没有，总认为手、脚或物品不干净而反复清洗它们。

6. 癔病型性格

这种人情绪不稳定，他们常以过分的语言、体态来引人注目。在想入非非中情绪忽高忽低，大多以自我为中心，把想象当成现实。这种性格的人易产生自杀想法和行动，也易患“躁抑症”，即时而高度兴奋，精神得不得了，时而情绪忧郁，几日卧床不起。

7. 爆发型性格

这种人像“二踢脚”，一点就着，常为一些鸡毛蒜皮的小事而大动肝火，在愤怒和冲动中不能控制自己；而事后又为自己的所作所为懊悔不迭，但以后遇事又依然故我。此类人在过激行动中常常沦为罪犯，有很大的危险性。这类人常在酗酒后做出头脑发昏的事，而后将原因推于“喝多了”。爆发型最易导致“躁狂症”。

8. 悖德型性格

不真诚、不坦率、不可信赖，是典型的利己主义者。对人和社会冷酷无情，行为受偶然的动机所驱使，往往做出触犯法律的蠢事，又无悔改之意，这类人易发展成虐待狂、色情狂及杀人狂等极端恶症患者。

上述种种病态性格，绝大多数与幼年、青少年时期的种种不良环境刺激、影响

有关。如儿时父母在家中常常打架生气；或曾被家长虐待或遗弃；或者在社会上遭受冷遇、歧视和挫折；还包括幼年丧父、丧母，与后爸、后妈情感矛盾冲突多等原因。幼年时期得不到应有的爱，是导致畸形性格的共同原因。

所以，当发现自己性格上有不良倾向时，要多加注意，并努力调适改良，防患于未然。遇到重大问题或严重情况时，应及时找心理医生或有识人士咨询，倾吐内心和寻求指导，以便解决问题，避免酿成大祸。

你偏向顺从还是独立

● 测试导航

每个人都具有不同的性格，但一类人身上的某些性格特征是类似的，比如有的是顺从型，有的是独立型，你是属于哪一种呢？

● 测试开始

1. 你正在聚精会神地完成一项工作，你的朋友告诉你好不容易弄来几张足球赛入场券，可是你现在并不想去，你怎么办？

- A 权衡一下当时情况再决定去还是不去。
- B 谢绝朋友邀请，继续干自己的事。
- C 你感到盛情难却，放下工作和朋友看足球比赛。

2. 公司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 比自己强的。
- C 比自己弱的。

3. (1) 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。

(2) 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。

4. 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，你喜欢走在朋友的哪一面？

- A 前面。 B 后面。 C 不确定。

5. 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。

6. 你走在大街上，天公不作美，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 B 处。 B 不确定。 C A 处。

7. 你所在的班组要推选班长，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 看到多数人举手同意阿顺，我也举手同意。
B 即使多数人举手同意阿顺，我也不举手。
C 不确定。

8. 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 说明情况，并请求予以澄清。
B 介于 A、B 之间。
C 尽管心里很委屈，但担心留下不虚心印象，还是忍气吞声了。

9. 你到一个风光旖旎的风景区去旅游，中途迷了路，你该怎么办？

A 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。

B 按导游图所标明的方向加以判断，然后走下去。

C 两种都可，最好两种办法结合起来用。

10. 一种时髦的发式在社会上流行，你怎么办？

- A 不管流行与否，我觉得不好就不做。
B 不确定。
C 看到别人做，自己便急忙做起来。

计分方法

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



50~39分：你是顺从型性格。

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，你的朋友和你相处的时间越长，越会感到你有魅力。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。

38~19分：你是内向型性格。

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，你很少办错事。正因为仍然有这些优点，所以很容易被周围的人喜欢。

18~10分：你是独立型性格。

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，绝不动摇。你不满那些陈规陋习，热衷于改变周围的一切。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。



心理课堂

没有一个人不盼望自己的性格得到优化，而优化性格的基本途径，就是及早进行性格的自我修养。

俄罗斯著名教育家乌申斯基在青年时期，也十分重视从行为规则入手控制和培养性格。他为自己订过以下规则：

1. 果断。
2. 不随意地浪费时间，只做那些应该做的事，而不是偶然想到的事。
3. 每天晚上诚实地检查自己的行为。
4. 绝对的平静，至少，表面上绝对的平静。
5. 只把金钱花在必要的地方，而不花费在不必要的欲望方面。
6. 行动时要深思熟虑。
7. 不讲一句不必要的话。
8. 在言行方面老老实实。
9. 从不夸张过去、现在所做的事情和将来要做的事情。

菲尔测试你的性格

测试导航

这个测试是美国的菲尔博士在著名主持人奥普拉的节目里做的，国际上称为“菲尔人格测试”，时下被很多大公司人事部门用来评价员工的性格。

测试开始

1. 你何时感觉最好？
 - A 早晨
 - B 下午及傍晚
 - C 夜里
2. 你走路时是：
 - A 大步地快走
 - B 小步地快走
 - C 不快，仰着头面对着世界
 - D 不快，低着头

E 很慢

3. 和人说话时，你：

A 手臂交叠站着

B 双手紧握着

C 一只手或两手放在臀部

D 碰着或推着与你说话的人

E 玩着你的耳朵、摸着你的下巴或用手整理头发

4. 坐着休息时，你的：

A 两膝盖并拢

B 两腿交叉

C 两腿伸直

D 一腿蜷在身下

5. 碰到你感到可笑的事时，你的反应是：

A 一个欣赏的大笑

B 笑着，但不大声

C 轻声地咯咯笑

D 羞怯地微笑

6. 当你进入一个派对或社交场合时，你：

A 很大声地入场以引起注意

B 安静地入场，找你认识的人

C 非常安静地入场，尽量保持不被注意

7. 当你非常专心工作时，有人打断你，你会：

A 欢迎他

B 感到非常恼怒

C 在上述两极端之间

8. 下列颜色中，你最喜欢哪一种颜色？

A 红色或橘色

B 黑色

C 黄色或浅蓝色

D 绿色

E 深蓝色或紫色

F 白色

G 棕色或灰色

9. 临入睡的前几分钟，你在床上的姿势是：

A 仰躺，伸直

B 俯躺，伸直

C 侧躺，微蜷

D 头睡在一手臂上

E 被子盖过头

10. 你经常可梦到自己在：

A 落下

B 打架或挣扎

C 找东西或人

D 飞或漂浮

E 你平常不做梦

F 你的梦都是愉快的

测试方法

题号 \ 选项得分	A	B	C	D	E	F	G
1	2	4	6				
2	6	4	7	2	1		
3	4	2	5	7	6		
4	4	6	1	2			
5	6	4	3	5			
6	6	4	2				
7	6	2	4				
8	6	7	5	4	3	2	1
9	7	6	4	2	1		
10	4	2	3	5	6	1	

经过上述测试后，将所有分数相加。



低于21分：内向的悲观者。

你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的人，永远要别人为你做决定。你是一个杞人忧天者，有些人认为你很乏味，只有那些深知你的人知道你不是这样。

21分到30分：缺乏信心的挑剔者。

你勤勉、刻苦、挑剔，是一个谨慎小心的人。如果你做任何冲动的事或无准备的事，朋友们都会大吃一惊。

31分到40分：以牙还牙的自我保护者。

你是一个明智、谨慎、注重实效的人，也是一个伶俐、有天赋、有才干且谦虚的人。你不容易很快和人成为朋友，却是一个对朋友非常忠诚的人，同时要求朋友对你也忠诚。要动摇你对朋友的信任很难，同样，一旦这种信任被破坏，也就很难恢复。

41分到50分：平衡的中道者。

你是一个有活力、有魅力、讲究实际，而且永远有趣的人。你经常是群众注

意力的焦点，但你是一个足够平衡的人，不至于因此而昏了头。你亲切、和蔼、体贴、宽容，是一个永远会使人高兴、乐于助人的人。

51分到60分：吸引人的冒险家。

你是一个令人兴奋、活泼、易冲动的人，是一个天生的领袖，能够迅速做出决定，虽然你的决定不总是对的。你是一个愿意尝试机会、欣赏冒险的人，周围人都喜欢跟你在一起。

60分以上：傲慢的孤独者。

你是自负的自我中心主义者，是个有极端支配欲、统治欲的人。别人可能钦佩你，但不会永远相信你。



做完这个测试，想必你已经对自己的性格有了大体的了解了吧。如果你具备上面测试结果中的性格倾向，好的方面请继续加强，坏的方面要赶紧改正，因为这些关系到你未来的发展。

树木可以揭示你的性格

● 测试导航

潜意识中，人都会欣赏和自己较类似的类型，所以从你喜爱的东西，就可以看出你隐藏的特质，连平时你见过的树木也能揭示你的性格呢。

● 测试开始

下面有五种不同形状的树，请选出你最喜爱的一种吧。

- A 灌木丛林的矮树
- B 茂密高耸的大树

- C 没树叶的树
- D 被狂风吹斜的树
- E 雪地里的松树



选A：若你活在以前，你是一个活得最悠游自在的人。

你的举止总是规规矩矩，不敢超前一步。但生活在现在的社会，你则是一个常会有惴惴不安之感的人，对旁人大胆的言行总是惶惶难以终日。

选B：你是一个开朗、大方、心胸宽广的人。不拘小节、不斤斤计较，旁人也喜欢你豁达的性格。

选C：你是一个很容易失望的人。此外，多愁善感更是你给人的第一印象。你很适合从事作家、艺术家等需要创意的工作。

选D：喜欢斜的树，表示你是那种愤世嫉俗，反抗心理十分强烈的人。现实生活中，你是一个容易和邻居、同事及朋友发生齟齬，人际关系欠佳的人。你赶快改变自己的心态吧，否则，连你的好友都会因为无法继续忍受你的个性而离开你。

选E：你是一个拥有浪漫人生观的人。浪漫是你一生追逐的目标，你也是那种即使身陷杳无人烟的雪地，仍能自得其乐的乐天派人物，对于爱情永远持期望但从不强求的态度。



性格是一个人在对人、对事的态度和行为方式上所表现出来的心理特点。不良性格对人体健康的影响是多方面的，它可以对人的大脑、内脏及其他器官产生危害。

健康的性格能使生活达到一种物质、精神满足后的高水准，它能使你的生活变得更加优质。下面向你介绍一下健康性格的结构：

1. 现实态度

一个心理健全的成年人会面对现实，不管现实对他来说是否愉快。

2. 独立性

一个头脑健全的人办事凭理智，这种人稳重，并且愿意听从合理建议。在需要

时，他能够做出决定并且乐于承担他的决定可能带来的一切后果。

3. 爱别人的能力

一个健康的、成熟的人能够从爱自己的配偶、孩子、亲戚、朋友中得到乐趣。

4. 适当地依靠他人

一个成熟的人不但可以爱他人，也乐于接受爱，并适当地依靠他人。

5. 发怒要能自控

任何一个正常的健康人偶尔生生气都是理所当然的，但是他能够把握尺度，不致失去理智。

6. 有长远打算

一个头脑健全的人会为了长远利益而放弃眼前的利益，即使眼前利益有很大的吸引力。

7. 关于休息

一个正常的健康人在做好本职工作的同时，需要并且善于享受闲暇和休息。

8. 对调换工作持慎重态度

心理健康的人常常很喜欢自己的工作，不见异思迁。即使需要调换工作，他也会非常谨慎。

9. 对孩子钟爱和宽容

一个健康的成人喜爱孩子，且肯花时间去了解孩子的特殊要求。

10. 对他人的宽容和谅解

对一个成熟的人来说，这种宽容和谅解不单是对性别不同的人，还应该包括种族、国籍以及文化背景方面与自己不同的人。

11. 不断学习和培养情趣

不断地增长学识和广泛地培养情趣是健康个性的特点。

可以说，很少有人性格上是完全健康和成熟的，但是我们应该去培养、去完善，提高我们的生活质量！

通过睡姿测试你的性格

● 测试导航

性格是一个人内在特质和外行动的综合表现,也是区别于其他人的重要标志。人的性格五花八门,各有不同,有的热情奔放,有的人沉着冷静。你的性格又如何呢?通过你睡眠的姿势可以得到答案。

● 测试开始

想想看你睡觉时的姿势,就可以了解自己是什么样的人。

A 如鸵鸟一般趴着睡觉。

B 仰卧。

C 像猫一般缩成一团睡觉。

D 睡着后常踢被子。

E 抱紧枕头侧睡。

F 侧卧睡觉。

选A: 你是个不求上进、自甘堕落的人。这一姿势意味着隔绝了这个世界,没有奋斗的意志,因此形成自甘堕落、自私自利的个性。

选B: 你是个胆小怕事、爱幻想的人。此种人性格怯懦,感情极易冲动,喜追求不易实现的理想。

选C: 你是一个太过小心谨慎的人,做事优柔寡断,犹豫不决,对现实不满,对未来也无计划。唯一的乐事就是躲在被窝里胡思乱想。

选D: 你是一个自由、活泼的人。善于交际,爱好自由,不喜欢受到任何束缚,但也因此而缺乏自制力。

选E: 你是一个乐观、积极、热心的人。由于此种睡姿看起来相当甜蜜,正可说明这种人喜欢人家赞美和疼爱。办事积极热心,不怕困难,是个坦白直率又有刚强毅力的人。

选F: 你是个思维敏捷、圆滑、办事负责踏实、诚实可靠的人。在工作与娱乐场所中,非常得人爱戴。唯胆量小,欠缺耐心。

心理课堂

培养良好的性格，对自己、对集体都有重要的意义。一个有自制力、主动、果断、坚毅的人，能够很好地安排自己的生活和工作，能够正视现实、克服困难，在事业上取得成就。相反，如果缺乏良好的性格品质，就会影响工作、学习和生活。那么如何来优化你的性格呢？

1. 改正认知偏差

由于受不良环境影响，或受存在不良性格人的教育和影响，使人产生错误的认知，如认为这个世界上坏人多，好人少；同人打交道，要防人三分；以小人之心，度君子之腹等。这样的人一般心胸狭隘，嫉妒心强、疑心大、缺乏责任感等。因此，要想改变这些，必须改变自己不正确的认知，可多参加有意义的集体活动，去充分体验感受生活，多看些进步的书籍和伟人、哲人传记，看看他们成功史和为人处世之道，这对自己性格的改变都会有帮助。

2. 不要总用阴暗的眼光去看待别人

上过当或受过挫折的人，凡事总存在一种提防心理，对人总是往坏处想。世界上既然有好人，就有一些害群之马，但好人还是多数。因此，我们要正确地看待别人，看待我们共同生活的社会。

3. 试着去帮助别人，从中体验乐趣

要想改变以自我为中心的性格，平常可以主动去帮助别人，因为人人都需要关怀和帮助。在这种帮助中，能体现自身的价值，心情改变了，对人的看法和态度也会随之改变，从而有利于人性格的改善。

4. 有意识地进行自我锻炼、自我改造

随着一个人的认识能力的发展和相对成熟，其性格的发展也从被动的外部控制逐渐向自我控制转化。如果每一个人都意识到这一变化，促进这一变化，自觉地确立性格锻炼的目标，从而进行自我锻炼，就能使态度、意志、情绪、理智等性格特征不断完善。

5. 培养健康情绪，保持乐观的心境

要乐观地生活，要胸怀开阔，始终保持愉快的生活体验。当遇到挫折和失败时，要从好的方面去想，想得开，烦恼就会自然消失。

6. 乐于交际，与人和谐相处

要正确识别和评价周围的人和事，不要与坏人混在一起，更不要加入不健康的小团体中。人与人之间要互敬、互爱、互谅、互让，善意地评价人，热情地帮助人，克己奉公，助人为乐，努力搞好人与人之间的关系，长此以往，性格就能得到和谐发展。

7. 提高文化水平，加强道德修养，改造不良的性格

有的人已经形成了某种不良的性格特征，例如懒惰、孤僻、自卑、胆小等，要下决心进行“改型”。人的性格虽有一定的稳定性，但它又是可变的，只要自己下决心去改，是能产生明显效果的。懒汉可以成为勤奋者，悲观失望的人也可以成为生机勃勃的人。方法一是提高文化水平，二是加强道德修养。因为人的性格的形成是受人的文化水平和道德水平影响的，有文化、有道德的人，就有理智感，就能以正确的态度去对待现实生活，这就有助于形成良好的性格特征。

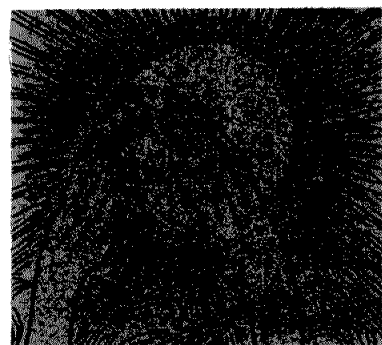
8. 取人之长，补己之短

每个人的性格特征中都有好的因素，也有不良的特征，要善于正确地自我评估，辩证地对待自己的优缺点，好的使之进一步巩固，不足的努力改造，有则改之，无则加勉，久而久之，良好性格特征就会得到培养和发展。



不做情绪的奴隶

——摸清自己的真实情感





你是情绪型、理智型还是意志型

.....

● 测试导航

生活中的你遇事或做决定是根据情绪而定，还是要深思熟虑、小心谨慎，还是意志坚定、不折不扣呢？想要探知自己内心的秘密，就开始下面的测试之旅吧！

● 测试开始

1. 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丰富多彩，下面是其中三种，你比较喜欢哪种呢？

A 请相信我吧，只有我能给你幸福。

B 你是挂在我心尖上的一颗明星，没有你，我的全部生命将暗淡无光。

C 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，我们就奋桨摇橹吧。

2. 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，然后决定下一步行动。

B 你惊慌失措，吓得不知怎么办，和孩子一起哭起来。

C 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。

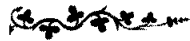
3. 假若有位“神仙”能改变你身体某个部位功能的话，以下三种你可能首先会选哪种？

A 力量。

B 漂亮。

C 聪明。

4. 一位漂亮女孩搂着男孩子的腰，乘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 哼！不就是“追风”嘛。

B 真棒！我也会这样。

C 真威风，只是有点危险。

5. 《红楼梦》中有很多惹人喜爱的女子，如果让你从中选择一位朋友的话，以下三位中你首先会选哪一位呢？

A 史湘云。

B 林黛玉。

C 薛宝钗。

6. 一早你心里很高兴，因为你马上要去会你久别的朋友，可是你刚出门就被一个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 就当没这回事儿，照样有说有笑。

B 你想：“今天真倒霉，去了也没好事。”于是取消了会朋友的计划。或者即使去了也心神不安。

C 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。

7. 以下的名人你最敬佩的是哪一位？

A 指挥千军万马的将军。

B 表演艺术家。

C 科学家。

8. 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 他喊他的，我乐意在哪儿买在就在哪儿买。

B 到冲你叫卖最动听的小贩处去买。

C 你逐一观看，从质量、价钱等方面做出比较以后，再决定买谁的。

9. 你可能有时想调动工作，换一个单位去上班，假如促成你做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 上下班不方便。

B 心情不舒畅。

C 不能发挥自己的专长。

10. 你穿着整齐到外地去出差，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 你推开他们：“去去去！”然后匆匆赶搭汽车。

B 怪可怜的，拿几个硬币施舍。

C 你想这些孩子真没法生活吗？是否在骗人？

11. 给亲友写信是沟通感情、交流信息的好方式，那你信写好以后按下面哪种样式折起来呢？

A 没考虑什么样式，随便折起来就行。

B 左思右想，尽量别出心裁折出个花样来。

C 根据收信人的年龄、地位、性别等情况，折得整整齐齐。

12. 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 “你真有眼力，说得不错。”

B 脸红耳热，显得有点儿不好意思。

C “怎么，你想让我请客吗？”

计分方法

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



A 意志型：这种性格的人，目标明确，积极性高，责任心强，一旦下定决心就会一直干下去，不喜欢拖泥带水；办事光明磊落，态度鲜明，深得人心。

B 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、身体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。在追求爱情时大胆而热烈，容易落入情网，要注意的是对恋人多做持续观察，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。

C 理智型：你聪颖稳重，处世的公式是智慧+生活。你善于用理智支配一切，在做出任何决定之前都要深思熟虑，不会做出没有把握的决定。



受情绪所左右的你要注意控制好自己的情感，不要一时兴起就做出决定或者发脾气，应先理智地进行分析，返回内心世界，重新自我审视，当一切想通了以后，事情自然有更好的解决办法。

要提醒理智型的你，做事有时需要勇气，冒一定的险，如果凡事都求100%的成功，那你做事一定会畏首畏尾、不求突破。

意志型的你，为了自己心中的目标，有时不惜付出任何代价，这固然是好事，可要注意的是，无论干什么事都要适度，应学会适可而止。

你的情绪稳定吗

● 测试导航

“闹情绪”是我们常常听到的一个词语。《红楼梦》中的林妹妹就是个爱闹情绪的高手，见到秋风落叶便要掩面哭泣，遇事不合心意，更是扭转身子就走。而你呢？喜欢“闹情绪”吗？你的情绪是否也跟林妹妹一样不稳定呢？

● 测试开始

1. 小学时最敬仰的老师，直到现在仍然很敬重他。

A 是的 B 不一定 C 不是的

2. 你热爱所学专业 and 所从事的工作。

A 是的 B 不一定 C 不是的

3. 在大街上，你常常避开你所不愿意打招呼的人。

A 极少如此 B 偶然如此 C 有时如此

4. 觉得自己有能力克服各种困难。

A 是的 B 不一定 C 不是的

5. 季节气候的变化一般不影响你的情绪。

A 是的 B 介于A、C之间 C 不是的

6. 如果到了一个新环境，你会？

A 把生活安排得和从前不一样

B 不确定



C 完全换一种活法

7. 不论到什么地方, 都能清楚地辨别方向。

A 是的 B 不一定 C 不是的

8. 整个一生中, 你一直觉得你能达到所预期的目标。

A 是的 B 不一定 C 不是的

9. 你虽然与人为善, 但还是得不到别人的认可。

A 是的 B 不一定 C 不是的

10. 猛兽即使是关在铁笼里, 你见了也会被吓得不敢靠近。

A 是的 B 不一定 C 不是的

11. 不知为什么, 有些人总是回避你或冷淡你。

A 是的 B 不一定 C 不是的

12. 清闲时, 你喜欢听听音乐, 但如果有人在旁高谈阔论

A 我仍能专心听音乐 B 介于 A、C 之间 C 不能专心并感到恼怒

13. 你经常会做各种各样的梦, 使你无法安睡。

A 经常如此 B 偶然如此 C 从不如此

计分方法

根据计分表, 查明你每题的得分, 并求出总分。

题号 得分 选项	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	2	2	2	2	2	0	2	2	0	0	0	2	0
B	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	2	0	2



17~26 分: 你的情绪稳定, 性格成熟, 能面对现实。通常能以沉着的态度应付现实中出现的各种问题, 行动充满魅力, 有勇气, 有维护团结的精神。有时, 也可能由于不能彻底解决生活中的一些难题而强自宽解。



13~16分：你的情绪有变化，但不大，能沉着应付现实中出现的一般性问题。然而在大事面前，有时会急躁不安，难免受环境支配。

0~12分：你情绪激动，容易产生烦恼。通常不容易应付生活中遇到的各种阻挠和挫折，容易受环境支配而心神动摇，不能面对现实，常常急躁不安、身心疲乏，甚至失眠等。要注意控制和调节自己的心境，使自己的情绪保持稳定。



心理课堂

心理学家告诉我们，微笑是缓解情绪的灵丹妙药，这是因为，微笑可以锻炼全身肌肉，对放松全身、驱散紧张有很好的效果。更重要的在于，微笑是心情愉快的产物。当一个人情绪不佳、烦恼苦闷时，看周围一切都是暗淡的，看到高兴的事，也笑不起来。这时候如果想办法让他高兴起来，笑一笑，一切烦恼都会被抛到九霄云外。

你是一个容易冲动的人吗

测试导航

古人说“祸从口出”，我们也常常会在盛怒或是不经意间，就说出一些伤害他人的话。你知道自己是冲动的人吗？这个测验，可以让你发觉自己的一些容易冲动的盲点，然后便可设法去改善。

请从第一题开始回答，选出你较喜欢的选项，再依指示前往下一题继续回答。

测试开始

1. 你是否喜欢游泳呢？

不喜欢，其实我有一点怕水→2

喜欢，游泳是唯一让全身都能活动的运动→3

2. 如果你必须找人问路，你会选择：
同性或是老一辈的人来问路→4
不会特定，或是找长相好的异性来问路→5
3. 如果你正要出门，碰巧遇到大风雨，你会：
还是出门，难得老天爷掉眼泪→4
算了，干脆等雨停了再出去好了→7
4. 夏天天气实在太热了，这时一瓶清凉的饮料出现在你面前，你会：
当然是一口气把它喝完、喝干→8
还是慢慢喝，总有喝完的时候→6
5. 如果不小心让你遇上一场血淋淋的车祸，你可能：
会有点不舒服，可还是会继续看→6
会感觉恶心，转头就走，不会看下去→7
6. 如果经济能力许可，你会选择怎样的穿着？
会买好一点的衣服，但不会刻意追求名牌→9
应该会买名牌，那毕竟质感好且较有保障→10
7. 你是否有常常忘记钥匙放在哪儿或忘了拿的习惯？
有，感觉上次次数还不少→9
几乎很少，平时多会特别留意→11
8. 你是不是曾经为了偶像出现恋情而难过不已？
心真的很痛，没想到他竟然就这么被“抢”走了→9
还好，一开始就知道彼此不可能，影响应该不会太大→10
9. 你自己本身是否有美术天分呢？
没有，不是美术白痴就不错了→A型
有，虽然没受过训练，但总觉得有那样一份美感→10
10. 你看电视时，是否很容易就跟着入戏？
是啊，明知道是假的却还是哭得稀里哗啦的→C型
还好，要感动我的电视剧其实并不多→11
11. 独自一个人住在外面的，你在家里会穿什么样的衣服呢？
反正没人知道，什么样的衣服都无所谓→B型
不会太随便，还是会维持一下形象→D型



A 型的人：很小心的人

你是一个很小心的人，事事谨慎的你在做决定的时候会细细评估，结果就是因为想太多了，连该做的事都没去做。这样子的你冲动指数不高，受人影响的指数却不低，所以极有可能会在旁人怂恿下做出意想不到的事。

B 型的人：外冷内热的人

你是一个外冷内热的人，当你与不认识的人相识之初，会让人有一种严肃感。一旦认为对方可以信任的时候，你甚至会将家中私事告诉对方。小心，这种“熟悉就会让你变得冲动”的血液可能会让你受骗上当。

C 型的人：活泼开朗的阳光型人物

你是一个活泼开朗的阳光型人物，拥有乐于助人的个性。由于你常常会在不知不觉中将一些不该说的话脱口而出，久而久之，朋友们会认为你挺冲动的。还是守口如瓶比较好。

D 型的人：很善于思考的人

你是一个很善于思考的人，你的言行举止都是经过思考的，即使有人想要陷害你也很难。这样的你，冲动指数非常低，是个值得信赖的朋友。只不过，防御心强的你看起来朋友虽然很多，却比较缺少谈心的对象。



心理课堂

冲动是指由外界刺激引起的、突然爆发的、缺乏理智而带有盲目性、对后果缺乏清醒认识的行为缺陷。冲动靠激情推动，带有强烈的情绪色彩。其行为缺乏意识能动调节作用，因而常表现为感情用事、鲁莽行事，既不对行为的目的做清醒的思考，也不对实施行为的可能性做实事求是的分析，更不对行为的消极和不良后果做理性的评估和认识，结果往往后悔莫及，甚至铸成大错，遗憾终生。可见，我们遇事千万不要冲动，要先进行理性的思考，再做定夺！



你时常出现恐惧情绪吗

.....

● 测试导航

你有过恐惧情绪吗？什么事情会引起你的恐惧呢？你是否想永远沉浸在自然而有安全感的氛围中呢？下面的测试会告诉你目前是否存在恐惧感。本测试共10题，每题有3个备选答案，请从中选出最适合你的一项，10分钟之内完成。

● 测试开始

1. 童年时代，你对父母感到恐惧吗？

A 对父母俩人或其中一人感到恐惧。

B 偶尔。

C 我不记得对父母感到害怕。

2. 你时常有无能为力的感觉吗？

A 有时候，当遇到困难较大时，我觉得自己无能为力。

B 每逢遇到麻烦时，我都深深觉得自己无能为力。

C 在处理问题时，我几乎从不感到无能为力。

3. 你担心自己的工作会丢掉吗？

A 我从未担心过。

B 偶尔担心过。

C 我常常害怕失去工作。

4. 你常常关心其他人对你的印象吗？

A 偶尔这样。

B 我经常关心别人对我的印象。

C 别人对我有何看法，我丝毫不在意。

5. 你对具有威慑力的人物：

A 总是感到害怕与苦恼。

B 不怕任何人。

C 避免和这种人打交道。

6. 你对无害的动物（猫、狗）：

A 感到恐惧。

B 它们令我感到有点不安。

C 这些小动物从未令我害怕。

7. 你担心会失去自己心爱的人吗?

A 是的, 我时时担心。

B 有时候我会担心。

C 我对我们的爱情充满信心。

8. 你对自己的身体抱什么看法?

A 我总觉得自己会患重病。

B 偶尔我发现身体有问题, 因而为自己担心。

C 我从不担心自己的健康。

9. 你做决定时的态度是:

A 从不担心出错。

B 有时感到一丝不安。

C 做任何决定, 都令我内心十分痛苦。

10. 你有责任感吗?

A 我做任何事情都不想承担责任。

B 如果需要我负责任, 我一定负起责任。

C 我理应主动地负起责任。

计分方法

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

10~14分: 有重度的恐惧症

你可能做过一些自己不满意或不合常理的事情, 由此产生某种程度的自卑感, 从此做事总怕失败。常见的恐惧有恐高症、恐水症、恐兽症、恐旷症、幽闭症, 等等, 它们都表现为对某一样东西强烈的、病态的害怕。你不要为自己有某



种恐惧而担心，大多数人都会承认有过病态恐惧，只是程度轻重不同而已。恐惧自我疗法的重要方法是：先分析一下产生某种恐惧的主要原因，如果是某事引起你的恐惧，你就将当时的事件回想一遍，要从头到尾仔细回想，然后再回想一遍。第三次，第四次……由于你不断置身于恐惧环境中，就会逐渐对其环境不感到恐惧了。如果此法不灵，你可以去请教心理医生。

15~24分：偶尔也会有恐惧感

你虽然不像上一类那样严重，但已有某些恐惧的症状。为了防患于未然，请你求助于他人或自我治疗，调整心理，尽快消除恐惧感。

25~30分：无所畏惧

你的心理很健康，自信、豁达、乐观，无论对生活、工作，还是爱情，你都信心满怀、一往无前、无所畏惧。相信你一定能干出一番事业来，生活也会十分美满、幸福。



心理课堂

我们中的某些人不能克服自己的恐惧，那是因为他们对自己或对他人的否认存在恐惧。或许是在很久以前我们被教导过，恐惧意味着软弱，被恐惧吓倒是一种失败，因此，我们找出各种各样的方法来否认和逃避我们的情感。摆脱恐惧的唯一方法是直接面对，并勇敢地接受，没有任何捷径可走。

你的克制力如何

测试导航

能否自我控制是人与动物的最大区别，在生活、工作中，适当调控自己的情绪会使你得到有意义的收获：家庭的幸福美满、职场升迁的机会等。想要了解自己是否能有效控制自己，请做下面的测试吧！



● 测试开始

1. 你一个朋友想借你新买的数码相机,而你还未曾好好地用过,你会怎么办?
 - 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 骗他说你已经借给别人了
 - D 告诉他你想先用一个星期,然后再借给他
2. 在影剧院里是不准吸烟的,但你邻座的人偏偏吸烟,而你又讨厌烟味,你怎么办?
 - A 很反感,希望其他人向这个人提意见
 - B 大叫吸烟是令人讨厌的习惯,并声言要叫服务员来干涉
 - C 用手捂住脸,露出一副不赞同的表情
 - D 问此人是否知道影剧院里不准吸烟,并指给他看“严禁吸烟”的牌子
3. 你的爱人说你最近胖了,你怎么办?
 - A 偏偏吃得多一些
 - B 回敬他几句,不要他多管闲事
 - C 告诉他如果他少买些鸡蛋、肉,你就不会增肥了
 - D 你自己也有同感,希望他帮助你节食
4. 当你正要去上班时,你的一个朋友打来电话,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道:喂,你知道我必须去上班呀
 - 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
5. 周末你忙了一整天才把房间全部打扫干净,而你的爱人一回来就问晚饭有没有准备好,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

6. 你辛苦干了一天，自以为对今天的工作相当满意，却不料你的领导还大为不满，你怎么办？

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

7. 在饭店里，你点了一个自己平时很喜欢吃的饭菜，可上来后一尝，饭菜特别咸，你该如何处理？

- A 向同桌的人发牢骚
- B 破口大骂，粗鲁地责备厨师无能
- 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

8. 一位热情的售货员为了使你买到满意的东西，介绍给你所有的产品，但你都不满意，你怎么办？

- A 买一件并不想买的东西
- B 粗鲁地说这些产品不好
- C 向他道歉，说是你的朋友托你买东西，不能买朋友不喜欢的东西
- D 说一声谢谢，然后离去



多数选择A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者害怕你。多数选择B者：你虽然有好战的一面，但是你善于隐藏它，你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。

多数选择C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，结果人们都尊重你，愿和你交朋友。

多数选择D者：你对一切事物往往采取消极被动的态度，对任何有争论性的事你都宣布放弃发表意见，而让他人决定或承担责任。当人们不了解你时，也许会同情你，但后来就有些反感了。为什么不做一些令你自己快乐的事呢？



心理课堂

情绪的好坏，全在自己。只要懂得克制，情绪易变这匹马就会被紧紧牵住，无法脱缰去招惹是非。但克制只是治标不治本的方法，真正的良药在于拥有一个平和的心态，只有平和才是脾气最好的转换器。

人生需要“不以物喜，不以己悲”的平和，要做到处岿然不倒，处逆境不躁，心静若止水，才能明察秋毫。还要守住一份寂寞，忍耐一份孤独，不要随波逐流。别人做成的事，你不要羡慕，因为你不一定能做。守住自己擅长的领域，保持一个平和的心态，不被外界纷扰打乱自己的心情。

愤怒的情绪，你能否掌控

● 测试导航

愤怒是一种复杂的本能，它以多种方式影响着私人和社会的各种关系。本测试的目的在于，考查一下你到底是愤怒的主人，还是愤怒的奴仆。

● 测试开始

1. 你经常发脾气吗？

- A 我经常发怒，甚至因为小事情，我知道自己有时错了，然而很难开口认输。
- B 我有时也发怒，可一旦事情过去，总会觉得有点惭愧。
- C 我不爱发脾气，从没有真的发怒过，而且每当别人有这种愚蠢的孩子气的行为时，我会感到非常可笑。

2. 你对电影中的愤怒场面怎么看？

- A 我欣赏电影中的愤怒场面，虽然自己不会去摔东西，但看这种非真实的情景使我满足。
- B 我不喜欢电影中的愤怒场面，就像不喜欢生活中的愤怒场面一样。



- C 对此我有强烈的共鸣，事实上它有时教会我怎样在自己的生活中表达愤怒。
3. 你生气时的表现如何？
- A 大喊大叫，让人们都知道我是多么地愤怒。
- B 默默地走开。
- C 努力克制，但是不管干什么心里都烦。
4. 当你受到伤害时会怎样？
- A 当感到受了伤害时，我会几个小时都说不出话来。
- B 当感到受了伤害时，我会当场反击。
- C 伤害使我痛苦极了，我会再也不提这件事的。
5. 当对方发怒时你会怎样？
- A 愤怒的人使我害怕，我总是想法与他和解，或者躲开他。
- B 别人和我翻脸时，我听他说完，然后设法使他平静下来，以便我们能开诚布公地谈谈。
- C 我不怕别人发怒，事实上我喜欢吵架。
6. 你是否与家人或亲近的朋友吵架？
- A 经常。 B 有时。 C 从不。
7. 你是否认为人们应该相互说出真实的思想？
- A 是的，永远这样。
- B 不，我宁愿将真话藏在心底。
- C 如果会引起麻烦，就不说真话。
8. 在家里吵架时，你摔东西吗？
- A 是的，有时摔。
- B 只是在争吵中极度愤怒时摔。
- C 从没摔过。
9. 你知道自己做了件会激怒家人或好朋友的事，但你认为自己没做错。你会怎样？
- A 对此保持沉默。
- B 告诉他们，并由着他们愤怒。
- C 大胆地告诉他们。
10. 你的家人不断地就一个问题责骂你，你会怎样？
- A 发脾气，然后很快平静下来。
- B 每次听到唠叨这问题就吵。

C 忍耐着，但会长时间生气。

11. 你是否认为争吵摧毁了友情？

A 是的。

B 不是，理智的争吵能增进友情。

C 不必要，但又不能避免。

12. 当你在外面生了气，你是否会将愤怒加在与你亲近的人身上？

A 从不。

B 经常。

C 你试图克制，却无法控制。

13. 你买了一件很贵的新鲜玩意儿，可是一星期后就坏了，你会怎样？

A 打电话给商店，温和而理智地要求退货。

B 尽一切可能要求赔偿。

C 寄一封措辞激烈的信或打电话骂经理一顿。

14. 因为前面一个人在检票口笨手笨脚地找票和问话，使你恰好没赶上车，你会怎样？

A 感到愤怒，但什么也不说。

B 告诉那人他误了你的事。

C 像以往那样耸耸肩了事。

15. 凌晨三点钟时，你被邻居家吵闹的音乐吵醒。这已经是两周以来的第三次了，你会怎样？

A 径直去大声叫他们安静下来。

B 清晨从门缝中礼貌地塞张便条。

C 非常生气，但什么也不做。

16. 最近你看到一部极糟的电影，你是怎样对待的？

A 中途退场。

B 坐在那儿等到散场。

C 给报纸去信抨击，或在某些公共场合表示你的不满。

17. 你排队时有人到你前面插队，你会怎样做？

A 拍拍他的肩膀，叫他到后边排队去。

B 瞪着他，什么也不说。

C 向队伍里的人大声抱怨。



18. 在一家高级餐馆，服务员将菜汤洒在了你的裤子上，你会说什么？

- A “没关系。”（真心的）。
- B “没关系。”（从牙缝里说）。
- C “你这蠢猪，赔我的裤子！”

19. 你预约后在诊所里候诊，但你很忙，等了20分钟后，你会怎么做？

- A 继续等。
- B 礼貌地解释说你必须走了，并且重新约一个日期。
- C 大声抱怨着走出去。

20. 如果售货员对你态度粗鲁，你会怎么做？

- A 猜想他可能今天不顺心，并且忘掉这事。
- B 觉得丢脸，但什么也没说，只是想以后再也不到这里来了。
- C 以同样粗鲁的态度回敬他。

21. 你和一个惹恼你的陌生人吵了起来，你会怎么做？

- A 尽快从争吵中撤退。
- B 克制着不发脾气，并且顺着他。
- C 告诉他你认为他有多么坏。

计分方法

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

题号 得分 选项	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
A	1	3	1	5	3	3	3	1	3	1	
B	5	1	5	3	1	1	1	3	1	3	
C	3	5	3	1	5	5	5	5	5	5	



1~5题测试的是你在愤怒情境中发怒的程度。这5题的总分在5~25分之间。

5~10分：出于某种原因而害怕愤怒，不仅怕自己发怒，也害怕别人发怒。如果你的得分低于7分的话，不管你承不承认，你很可能是那种“没脾气”的人。

11~17分：你了解自己的愤怒并能适当地表达。你不是个愤怒的人，你能保持理智，克制自己，尽量不发脾气。

18分以上：你发起脾气来无所顾忌，容易使他人感到威胁和敌意。有时会感到自己的感情失去了控制。

第6~12题测试的是你私人关系中的愤怒，第13~21题测试的是你的社会愤怒。这两类问题的总分在16~80分之间。

60分以上：属于公开愤怒的一类。

40~59分：你属于能够控制愤怒的一类。

39分以下：属于压抑愤怒的一类。

心理课堂

愤怒是一种强烈的情绪，倘若无法恰当地处理愤怒，可能会对我们自己造成破坏性的影响。愤怒其实是正常的感觉，但是失控的愤怒，则很容易导致你与他人发生争执、打斗或自我伤害。因此，当我们感到愤怒时，要通过一些健康的方法，适当地做出宣泄。

1. 暂时抽身离开让你愤怒的处境。
2. 尝试跑步、游泳、击打枕头或大喊来宣泄你的愤怒。
3. 学会松弛的技巧，如瑜伽等。
4. 向你信任的朋友倾诉。
5. 进行一些令你愉快的活动，如阅读、听音乐等。



你是不是很敏感

● 测试导航

多思、敏感是很多人共同的正常心理特征，但是如果过于敏感，不但对自己的情绪有所影响，还会引起神经衰弱，对健康造成伤害，了解自己的敏感度，从下面的心理测试开始。在每题后选择“是”、“否”或“两者之间”三种可能性。

● 测试开始

1. 你叙述了一件亲身经历的事给家人听，大家觉得有点难以置信，一笑了之。这时你会继续举出一系列的证据务必要大家相信那是真实的吗？
2. 你坐在客厅读报，忽然发现从窗户射进的一束光中无数小灰尘在上下飞舞，你是否马上感到呼吸有障碍，移到远离光束的地方？
3. 乘坐地铁时，与一个陌生人同座，你看到她用手背触了一下鼻尖，你会疑心她在嫌弃你的气味吗？
4. 一次你在街上碰到一位同事与人且谈且行。你隔着一段距离朝他热情地打招呼，他没有马上做出反应，你是不是会想“他为何这般当众羞辱我，难道我得罪他了吗？可恶！”
5. 你是否宣称自己厌恶飞短流长的长舌妇，不久却从你那儿传播出关于某人的毫无根据的谣言呢？
6. 你是否为证明你的社会地位丝毫不差于人，而在服饰、娱乐等方面的花销超出自己的经济能力？
7. 你平生第一次堕入爱河，视情侣为心中神圣的偶像。有一天，忽然发现他（她）竟做出十分庸俗的事，你会感到幻想的破灭，并决定抛弃恋人吗？
8. 哪怕与最好的朋友辩论时，你也始终认为自己是无疑的正确观点持有者，对方不过是“歪理也要辩三分”，是吗？
9. 你为别人提供服务或帮助，是否常常怨人家对你酬谢菲薄？
10. 老同学聚在一起聊天，你发表了一番对当前国际形势的看法。一个与你深



交的同学对你的宏论颇不以为然，随口说，这都是外行话。你当时不露声色，回去以后就决定与他断交，会这样吗？

11. 别人指出你处理事情不妥，你是否会找一串理由加以申辩？

12. 同事们议论一下不在场的熟人，你把你所了解的他的遭遇大加渲染了一番。但事后颇感愧疚，于是再见到他时便着意表现你对他的好感，是这样吗？

13. 你的一位朋友平日与你交往甚密，但因意志薄弱，做了件对你不太忠实的事。你是否会毫不容忍、声色俱厉地指责他的过失，表现你的憎恶情绪吗？

14. 你是否喜欢向人不厌其烦地详细叙述你遭遇到的一件小事情？

评分方法

每道题答“是”得10分，答“否”得0分，“两者之间”得5分。据此为你自己打分，算出总分。



100分以上：为过分敏感者

你神经异常敏锐，感受性又很强，他人的亲切和恩情，或外界的冷酷，都会在你心中烙下不可磨灭的印记；目睹黑暗与残酷，同等情况的你比别人受到的打击要强烈得多，你的反应也因此异乎寻常的激烈。你与人相处很辛苦，你将他人一些与自己毫不相干的言行看做不利于己的动作，经常处于紧张的警戒中。这会引来周围人对你的厌倦和反感，因为你使所有人感到紧张。如果你不设法改善，恐怕就真的要“不利于己”了。

60~99分之间：属敏感性中等者

比起“过敏”者，你受伤害的机会少多了，你的戒备心理也小多了，不过你仍高于一般人的敏感程度；有时，你偶尔会显示一丝神经质。不要紧，学会漠视一些东西，情况会好起来的。

59分以下：是敏感程度较轻者

也许是造化的公理使然，敏锐的感受力与你无缘，同时也替你屏蔽了世间的苦难与伤害，你比他人可能活得更幸福。



心理课堂

高度敏感的人有两个最主要的特点：一是容易兴奋，对刺激极为敏感，表现为多疑、敏感、偏见、固执、易激动、爱生气、脾气古怪；二是容易疲劳，特别是在进行看书、学习、写作等脑力劳动时更明显，表现为记忆力减退、头脑昏沉、注意力不集中，等等。为了消除这种敏感，建议大家做好以下工作：

1. 学会强化自己

不要以别人的评价为转移，以别人的好恶为是非。如果别人以异样的眼光盯着你看时，你不必局促不安，也不必神情窘迫，唯一的办法是——用你的眼波接住对方的眼波，久而久之，你就会发现自己就是自己，可以自如地生活在千万双眼睛织成的人生网格里。

2. 不计较小事

每天生活中、人际交往中的矛盾、冲撞，甚至冲突，都是无法避免的。有些小事发生了，也就把它当做雨过天晴了。如果一个人被生活中的烦琐小事牵着鼻子走，人也会变得琐碎，不仅不讨人喜欢，自己也会自寻烦恼。

3. 认识自己，善待自己

要认识到自己不能代替别人，别人也不能代替自己；别人不会事事赛过自己，自己也不可能事事出人头地。要有大处着想的胸怀，敢于公开自己的优缺点，而不尽力去掩遮一切；要有“走自己的路，让别人说去吧”的勇气。

4. 充实业余时间

参加集体娱乐或读点你自己感兴趣并有益的书籍。当有“敏感”干扰时，即用松弛身心的办法来对付。可进行自我暗示，转移注意力，如转移话题、有意避开现场等。另外，坚持经常性的体育锻炼，也有助于防止“心理过敏”的现象发生。



IQ 巅峰大挑战

——挖掘你的优势潜能



你的 IQ 到底有多高

.....

● 测试导航

如果你具有超凡的智商，那么恭喜你；如果你的智商只是一般或偏低，你也无须伤心，因为影响智商的因素较多，智商测试不理想，并不代表你一无是处，或许在某一方面你就是强者。

IQ 是 Intelligence Quotient（智商）的缩写，是一种用来测量智力的“心理测量学”测试方法。它主要是通过各种试题来评估测试者的语言、数学、空间、记忆与逻辑推理能力。IQ 测试将普通人的正常智商水平定在 90~110 之间，分值高出这个范围的人被认为具有特殊才能，甚至是天才。下面是欧洲最流行的智商测试题。共 33 题，测试时间为 25 分钟，最高 IQ 为 174 分。

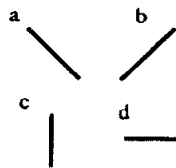
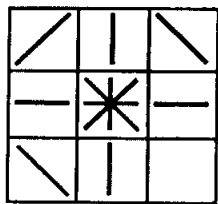
● 测试开始

第 1~8 题：请从理论上或逻辑的角度在后面的空格中填入后续字母或数字。

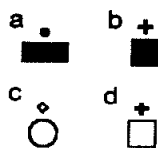
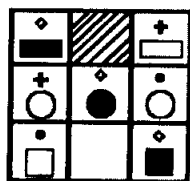
1. A, D, G, J_____
2. 1, 3, 6, 10_____
3. 1, 1, 2, 3, 5_____
4. 21, 20, 18, 15, 11_____
5. 8, 6, 7, 5, 6, 4_____
6. 65536, 256, 16_____
7. 1, 0, -1, 0_____
8. 3968, 63, 8, 3_____

第 9~15 题：请从备选的图形(a, b, C, d)中选择一个正确的填入空白方格中。

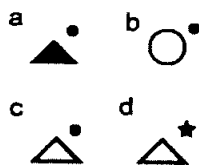
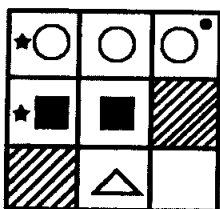
9.



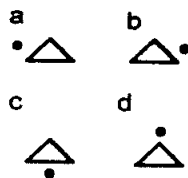
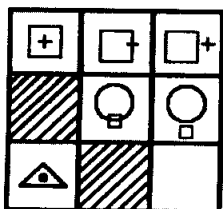
10.



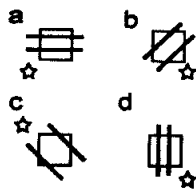
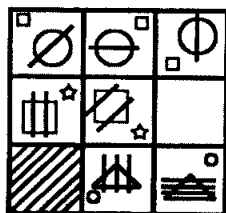
11.



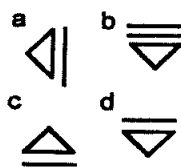
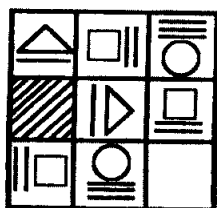
12.



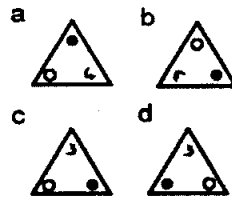
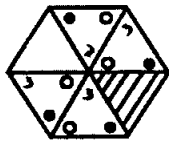
13.



14.

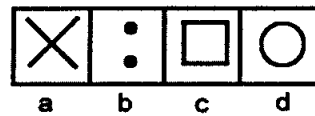


15.



第16~25题：选择图形填入空缺方格，以满足下列图形按照逻辑角度能正确排列下来。

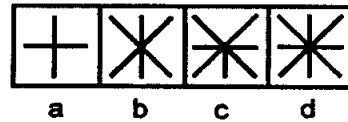
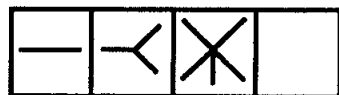
16.



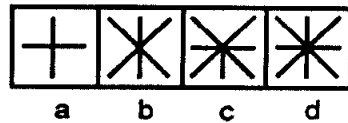
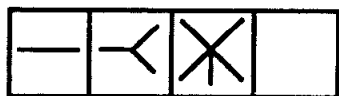
17.



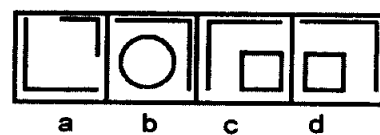
18.



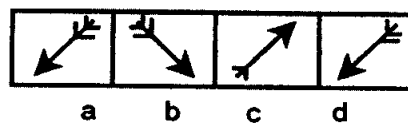
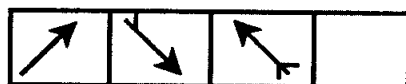
19.



20.



21.

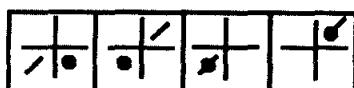


22.



a b c d

23.



a b c d

24.



a b c d

25.



a b c d

第 26~29 题：四个图形中缺少两个图形，请在右边一组图形(a, b, c, d, e)中选择一个插入空缺方格中，以使左边的图形从逻辑角度上能成双配对。

26.



a b c d e

27.



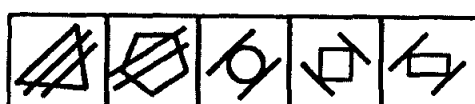
a b c d e

28.



a b c d e

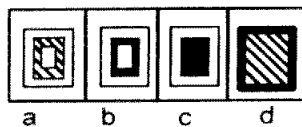
29.



a b c d e

第30~33题：在下列题目中每一行都缺少一个图，请在右边一组图形（a, b, c, d）中选择一个插入空缺方格中，以使左边的图形从逻辑角度上能成双配对。

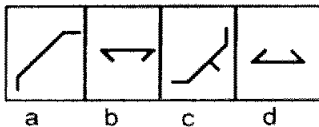
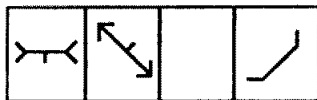
30.



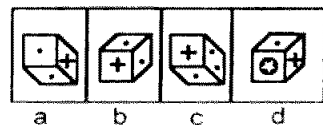
31.



32.



33.



参考答案

1. “m”或“M” 2. “15” 3. “8” 4. “6” 5. “5” 6. “4”
 7. “1” 8. “2” 9. b 10. d 11. C 12. a
 13. C 14. d 15. C 16. C 17. b 18. d
 19. d 20. d 21. d 22. C 23. d 24. b
 25. a 26. a和d 27. b和a 28. a和d 29. b和d 30. d
 31. C 32. b 33. C

计分方法

计时时请注意，先分别按计分方法算出各部分得分，而后将几部分得分相加，得到的那一分值就是你的最终得分。

第1~8题，每题6分，计____分。

第9题6分，第10~15题，每题5分，计____分。

第16~25题，每题5分，计____分。

第26~29题，每题5分，计____分。

第 30~33 题，每题 5 分，计 ____ 分。

总计为 ____ 分。



70 分以下，你的智力存在严重的问题。

70~89 分，你的智力低下，在这范围之内的人，在社会生活中成功的机会很小。

90~99 分，你的智力中等，你在生活中要想成功，必须力争，潜在的事业机会是一些简单的装配、服务、辅助工作。

100~119 分，你的智力中上，而要想成功，不能懈怠。

120~129 分，你的智力非常优秀，成功的机会唾手可得，但不能因此而骄傲。

130~139 分，你的智力非常优秀，成功对于你来说并非难题，但贵在坚持。

140 分以上，天哪，你就是独一无二的天才！



上述这套智力测试题在近几年非常流行，被专家、学者以及大多数人认可，而且被百事公司、麦当劳公司、宝洁公司、雀巢食品公司等世界 500 强诸多企业认同，作为员工招聘、员工素质调查的基本试题。

发掘你的创意优势

测试导航

找工作也是一门学问，如果对你的性格进行一下自我分析，发掘自己的创意优势，也许能为你的事业加分，让你更上一层楼。现在就开始吧！

● 测试开始

1. 离家出门时，你有锁大锁的习惯吗？
 - A 只基本配备锁，我没那么倒霉。
 - B 会另外加装一道安全锁，求个心安理得。
 - C 治安不好，只好多装几道锁。
2. 会不会每天早上一起来，就很不想去公司？
 - A 只有阴雨天我会不想去公司。
 - B 次数还不少，跟心情好坏有很大的关系。
 - C 难免，不过次数铁定不会太多。
3. 你洗澡的时候，通常是从哪个地方开始涂浴液呢？
 - A 私密处。
 - B 从胸部开始。
 - C 我会先洗脸。
4. 如果可以在上海高 88 层的金茂大厦租个楼层来工作，你会选择：
 - A 一楼。这样我到哪里都会比较方便。
 - B 当然是最高层，我喜欢站在最高点的感觉。
 - C 50 层。不会有人烟之纷扰，安全、视野也不错。
5. 听说难得一见的流星雨要来了，你的反应是：
 - A 我是追星一族，当然要留下珍贵的回忆。
 - B 有点好奇，顶多看看新闻转播就行了。
 - C 没兴趣，连新闻都懒得看。
6. 你听音乐通常都是怎样的情况呢？
 - A 不固定，很多歌都是要听几遍之后才知道它的美妙。
 - B 凭感觉，有些歌一听就会马上爱上它。
 - C 我比较适合听某一种类别的音乐。
7. 空闲的时间，你会去溜达吗？
 - A 我喜欢跑到从来没去过的地方来个大冒险。
 - B 会，而且会去比较远、平常较少去的地方。
 - C 会的，不过多半在附近绕圈子。
8. 你平常多久会去逛一次商场呢？

- A 闲着没事就可能会去逛逛。
- B 平常不会主动去，路上经过就会进去看看。
- C 我想想……上一次逛好像是十年前的事了。
9. 你平均到工作地点需要多长时间呢？
- A 超过半小时以上。
- B 10~30 分钟。
- C 10 分钟以内。
10. 你喜欢养宠物吗？
- A 没有。我很少或从来没有养过宠物。
- B 有啊。我养宠物，只是他们的一些毛病也会让我很烦。
- C 天啊！你怎么知道？我特喜欢小动物。

计分方法

选 A 计 5 分；选 B 计 3 分；选 C 计 1 分。



20 分以下：创意不足型

你的创意及开创性不足，但适合你的工作也不少，你是专业领域炙手可热的人物。

20~30 分：精明干练型

精明干练、老谋深算是你的特质，你很懂得谋略，知道如何避重就轻，善于运用技巧来包装自己，从而为自己的形象加分，也可掩饰工作上的不专业。广结善缘的人脉也是你在这个领域能屹立不倒的一项因素。

31~40 分：脱颖而出型

你很有自己独特的想法，也喜欢贡献自己的意见。只是每次总无法引起共鸣，常常差了临门一脚，自己也不知道问题到底出在哪里。你欠缺的只是神来一笔的启发而已。

40 分以上：创意十足型

你的专业或许不足，可是你的创意十足。不要去找固定模式的工作类型，那样只会扼杀你的创意。



心理课堂

传统从来都不是一成不变的，它的不变只存在于某些人僵化的头脑中。想要成功，就要勇于超越传统，突破传统就意味着有好的创意。

当我们在一些服务场所经常听到消费者的抱怨时，就应该明白：一个新的商机就在眼前。因为，创意无处不在，就看你能否抓住每个在瞬间闪烁的创意火花。

事实上，公开信息中也蕴藏着创意的线索，但在现实中，人们常常会忽略那些公开信息，认为如此明显的机会根本就不是机会。例如某些人炒股，总喜欢探听内部消息，却对公司公开发布的中报、年报不认真研读一样，结果往往得到一些似是而非、无效的信息，据此投资，结果可想而知。

检测你的记忆力

测试导航

记忆，是获取知识的必要条件和重要手段，也是衡量一个人智商高低的一个重要方面，为了帮助你检测自己的记忆力，我们为你精心准备了下面的测试，希望它能帮你认识你的记忆力。

第1~2题，选择适合你的一项，第3~20题，用“是”或“否”来回答。

测试开始

1. 从以下四个选项中选择一个与你相符的：

- A 即使有一些零碎的片段，也已经把东西都忘光了。
- B 你很轻易地就能把以前看到的東西清晰地回忆起来。
- C 你经常把以前的记忆与其他记忆混淆，把东西记错。
- D 你需要一些提示，但是还能比较清晰地辨别出以前看过的东西。

2. 平常用什么方式记东西？

- A 用整体来记忆，也就是把要记的东西综合归纳。
- B 以部分来记忆，也就是把对象分开，然后逐一记忆。
3. 你平时习惯用阅读，尤其是精读的方式来搜寻并储存信息到大脑中吗？
4. 你能利用其他辅助的方法，如表格、图或总结等来帮助你记忆吗？
5. 你能不能在面对大量信息时，把最重要的部分找出来并单独记忆？
6. 你是否在面对众多信息时，也能把对自己有用的东西很快找到？
7. 当你所碰到的只是日常琐事或无关紧要的事时，你是否很快会忘记？
8. 你是不是一定要先理解了才能记住某件东西？
9. 当你面对一个较为复杂的事物时，你能够找出其中的联系以及各个部分的相同点和不同点吗？
10. 你平时是否会随身携带笔记本以便随时记录信息，你是否有写日记或感想的习惯？
11. 你在面对一件比较重要的事时，是否能集中自己的注意力，告诉自己一定要记住？
12. 你是不是习惯将有关联或有相似点的事物归纳到一起记忆？
13. 你对所要记住的东西有兴趣，很想一探究竟吗？
14. 当你面对一些比较枯燥的东西，比如字母和数字，你是用单纯背诵的方法记下来，还是用理解或关联的方法记下来？
15. 当碰到难题时，你是否能够不求助他人，单独解决？
16. 在记忆比较疲劳的时候，你会不会把要记忆的东西撤换成另一种东西？
17. 你能在记忆时仔细观察对象，并考察与其相关联的事物，以便记忆得更清楚吗？
18. 你会借助一些其他方式，如听、说、写或亲身的经历，来加深你对记忆对象的认识，使你记得更牢吗？
19. 在记忆的过程中，你是否会用将对象与其他事物相关联的方法，以此来更好地记忆？
20. 在记忆一件东西后，你是否会很快再重温一遍，以便记得更牢？



在第1题中，选A的人记忆力不够好；选B的人记忆力较强；选C的人记忆力比较混乱、模糊；选D的人记忆力一般。



在第2题中,调查表明,选择前一种记忆方式的人拥有较强的记忆力。

第3~20题中,答“是”表示你懂得记忆的正确方法,记忆力较强。答“否”的人记忆方法欠妥,记忆力需要提高。

心理课堂

心理学家指出,为了使记忆力确实有效,必须具备三个条件,即身心健康,脑细胞经常保持灵活地运动,切实做到“记忆”所需的心理条件。

其中前两个条件都是有关身心的状态,第三个条件则需要更具体的方法,现将它们详述如下:

1. 身心健康

病痛、疲倦、睡眠不足、过分劳累、兴奋过度、不安、孤独感、焦虑感等都不利于记忆,并会对记忆造成严重的阻碍。

身体的健康对保持良好的记忆非常重要,每天应有足够的睡眠,并摄取充分而均衡的营养。

为了避免记忆力衰退,日常生活的全盘性安排务必规律化,这样才会有充沛的精力,只有脑细胞灵活运转,记忆力才会随之增强。浅睡需要较长的时间才能达到所需的“睡眠量”,而熟睡则需较短的时间。因此,熟睡有益人体健康。

2. 使脑细胞经常保持灵活

要想使脑细胞保持灵活,就必须经常给它一些新的刺激,你也许会觉得这样很麻烦,但是这里所指的刺激并不在乎多寡,主要在于激发探索或研究新知识的欲望。

也就是说,我们经常要保持一种求知若渴的态度,并始终怀着好奇心,这样才能使头脑保持清醒,运转灵活,处事不死板,有弹性,记忆力也不会衰退,反而会得到加强。

3. 切实达到记忆所需的心理条件

为了把记忆对象完整地变为自己的东西,必须遵守以下几点:

(1) 确实理解记忆对象的含义。

当某件事情对你有特殊意义时,给你的印象才能特别深刻,难以磨灭。反过来说,如果你要去记一件毫无意义的事物,是很困难的,对不对?



因此，我们在记忆时，必须将记忆对象的内容及含义彻底了解，并找出它们之间的相互关系以及与其他事物的关系，这样记忆起来就相当轻松而且方便了。

(2) 要有想“记忆”的决心。

强烈的意志作用使头脑的作用更为活泼，而且可以排除一些不必要的心理障碍。

(3) 具有能记忆的信心。

当对某件事情没有信心时，那么它在记忆过程中就会受到抑制。因此，记忆前，一定要给自己打气：“我有超水准的记忆力，一定能记住。”

(4) 对记忆对象感兴趣。

一般人都以为年纪大了记忆力衰退是必然的生理结果，其实不尽然，主要是由于年长者对事物的好奇心和兴趣相对减弱的缘故。当我们对事物不感兴趣时，大脑反应迟钝；反之，则很灵活。

(5) 尽可能动员多种感官。

要同时运用多种感官，多方配合，共同记忆。记忆，离不开眼看、手写或口读，要动用视觉、动作、听觉三种感官，才能得到有关记忆对象的情报和信息。

我们体内有许多感觉容纳器，这些器官不仅从体外，而且从体内接收各种刺激，从而引起不同的感觉。比如视觉、听觉、嗅觉、触觉、压觉、痛觉及对温度的感觉等，大部分都由外界刺激引起。而内脏器官，则把体内的状况传达给我们。

因此，充分利用感觉器官作为我们认识外界事物的工具，事物在我们脑海中留下的印象就会深刻得多。如果不利用这些感觉器官为我们记忆服务的话，那真是浪费。

测测你的抽象思维能力

.....

测试导航

抽象思维是人类最主要的思维方式之一。有高度的抽象思维能力才能有深刻的理解能力和对全局的把握能力。你的抽象思维能力如何呢？做完下面的测试即可知



道答案了。每道题有三个答案，根据自己的实际情况作答。

测试开始

1. 你在电影和电视剧中发现过不合情理的情节吗?
A 多次发现 B 偶尔发现 C 没有
2. 在朋友们面前发觉自己不小心做了不得体的事时，你是否能迅速给自己找一个台阶下（如开一句玩笑），以摆脱困境？
A 是 B 不能确定 C 不
3. 你写信时常常觉得不知如何表达吗？
A 不 B 不能确定 C 是
4. 大多数情况下，你只要一看（小说或影视）故事的开头，就能正确猜到结局如何吗？
A 是 B 不能确定 C 不
5. 你善于分析问题吗？
A 是 B 不能确定 C 不
6. 你爱看侦探小说或影视片吗？
A 是 B 不能确定 C 不
7. 你说话富有条理吗？
A 是 B 不能确定 C 不
8. 你觉得想问题是件很累的事吗？
A 是 B 不能确定 C 不
9. 你有时将问题倒过来考虑吗？
A 是 B 不能确定 C 不
10. 你可以很轻松地弄清一篇文章的要点吗？
A 通常能 B 有时能 C 不能
11. 你常与他人辩论吗？
A 是 B 不能确定 C 不
12. 当你发觉说错话时，是否窘得再也说不出话来？
A 不 B 不能确定 C 是
13. 你是否能轻易地找到一些笑料使大家都笑起来？
A 常常能 B 有时能 C 不能

14. 有人认为你说话常不着边际吗?

A 不 B 不能确定 C 是

15. 你对世界上很多事物及其活动规律看得比较透彻吗?

A 是 B 不能确定 C 不

16. 当你告诉别人什么事情时, 你常会有词不达意的感觉吗?

A 不 B 不能确定 C 是

17. 你在下棋、打扑克这些智力游戏中常取胜吗?

A 是 B 不能确定 C 不

18. 你的提议常被别人忽视或否定吗?

A 不 B 不能确定 C 是

19. 当你的同事或朋友有问题时是否会向你咨询?

A 是 B 不能确定 C 不

20. 你常不假思索地接受别人的意见吗?

A 不 B 不能确定 C 是

21. 在别人与你寒暄而尚未切入正题之前, 你常常已大致猜到对方的意图吗?

A 是 B 不能确定 C 不

22. 看完一篇文章, 你是否能马上说出文章的主题?

A 通常能 B 有时能 C 不能

计分方法

每题答 A 记 2 分, 答 B 记 1 分, 答 C 记 0 分。各题得分相加, 统计总分。



0~15 分: 表明你讲话、想问题缺乏逻辑, 抽象思维能力较弱。

16~30 分: 说明你的抽象思维能力一般。

31~44 分: 表明你的抽象思维能力较强, 你善于抓住问题的关键, 说话也显得有条有理。



心理课堂

抽象思维是人脑以概念、判断、推理等形式对事物间接性和概括性的反映, 它



使人对事物的认识由外部的表面特征深入到内在联系,由感性上升到理性。抽象思维能力是智力的核心成分,在人的认识活动中常占主导地位,在创新活动中,良好的抽象思维具有重要作用。

曾获得1979年诺贝尔物理学奖的美国物理学家格拉肖说:“涉猎多方面的学问可以开阔思路,像抽时间读小说,逛逛动物园都有好处,可以帮助提高想象力,这同理解力和记忆力一样重要。假如你从来没有见过大象,你能凭空想象出这种奇形怪状的东西吗?我这样讲,有的人听起来可能会感到奇怪。但是在我们研究物理问题的时候,往往会用到现实世界的各种形式。对世界或人类社会的事物形象掌握得越多,越有助于抽象思维。”

学习数学,是训练抽象思维的一种有效途径。数学是客观世界的高度数字化、公式化、符号化概括,它是高度抽象和浓缩的。数学中的合并同类项正是它的抽象性最“形象化”的说明。学好数学非常有利于训练和培养抽象思维能力。

学习哲学,也是训练抽象思维的一种有效途径。哲学是各门知识的综合,它所寻求的是对客观世界和人类社会基本规律的认识和概括。如果能够读懂康德的《纯粹理性批判》、黑格尔的《小逻辑》、恩格斯的《路德维希·费尔巴哈和德国古典哲学的终结》、萨特的《存在与虚无》等哲学名著,那么你的理论抽象能力就已经达到了相当高的水平。

检验你的思考能力

.....

测试导航

思考能力是影响人生发展的重要核心能力,一个人如果缺乏思考能力,他永远是一个平庸之辈,永远在原地踏步,没有发展。你的思考能力如何呢?

测试开始

当你还是个小孩(或者,你现在正是个小孩),好像总觉得大人的世界好广阔,又

自由自在，真希望自己能快一点长大。在你心中，最羡慕大人的是什么？

- A 不必考试。 B 穿着打扮。
C 可以为所欲为。 D 权威感。



选择A：你的想法与别人很不相同，会考虑到事情的其他方面。从不同的方面来看，又是另一个风景，但那不是一般人会想到的地方，所以如果在场没有知音，你可能要一人独立与团体奋战，这是一件相当艰辛的工作。当然，也许你会放弃沟通，循着多数人走的路而行，可是无形中，少数服从多数会把很多独特的想法和人才给扼杀掉。

选择B：你会想到问题的细节部分，当多数人已经掌握大方向之后，你加入的意见可以让案子做足一百分，达到完美的境地。可是，一开始当大家热烈讨论的时候，或许会不明白你为什么一直要卡在某个小框框里，一定要把蓝图上每个小细节都规划清楚，才肯作罢。有你在的会议，常常可以见到鸡同鸭讲的热闹景象。

选择C：你虽然不会是会议中的头头，不过你的吸收力很强，可以快速了解别人在说什么，经过消化之后，转化成你熟悉的做事程序。所以虽然大家看你好像闷闷的，什么都不懂的样子，其实你早就在心中有一套很完整的方案，一步一步将计划完成，让所有人都叹服你是心中有数的人。

选择D：你与选择A的人恰好相反，在思考一件事的时候，会先找出最主要的宗旨，确定施行的范围之后，才开始进行大纲的架构。所以你很快就能进入状态，对事情的全貌有清晰的概念。不过，你的性子也比较急，决定了方向之后，就认为已经完成了大半，接下来的冲劲就不如最初那样，执行力变差，完成度也不如预期。



在地球上所有的生物中，只有人类具有思考、分析、储存、评估、组合的能力。但科学家告诉我们，即使像爱因斯坦、苏格拉底和爱迪生这样的天才，也只用了不到10%的脑力。

以下教给你几种发展脑力的方法：



1. 培养你的理解力，让自己去做一些新的组合游戏。
2. 要有开放的心，绝不视任何主意为无用。倾听跟你不同的观点，任何人都
- 有东西值得你学习。
3. 训练你的思想来为你工作。让你的脑子做你要它做的事，而且当你要它做
- 的时候才做。
4. 使你的思想明晰。把所有不确定的和自我失败的思想，从你的思想中过
- 滤掉。
5. 获得常识，真正的智慧是学以致用。
6. 培养好奇心。对你不懂的事提出问题来，发展你的想象力。
7. 警觉训练。你的思想会因训练而成长，使你的“思维雷达”不断工作。
8. 组织你的思想。实践你已经知道的事，发现你所不知道的事。
9. “喂饱”你的思想。读、听和观察一切事情，要让你的脑子一直有东西
- 输入。
10. 客观地实践。永远肯去查明一个跟你不同的意见。

你的观察能力如何

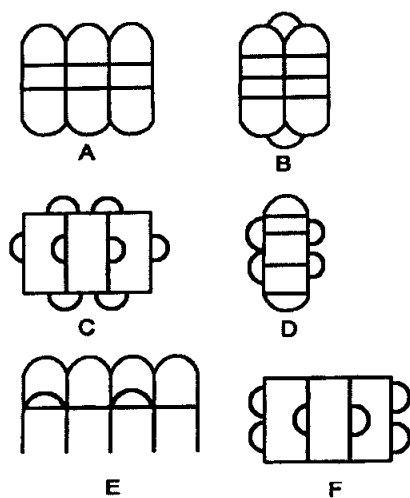
.....

测试导航

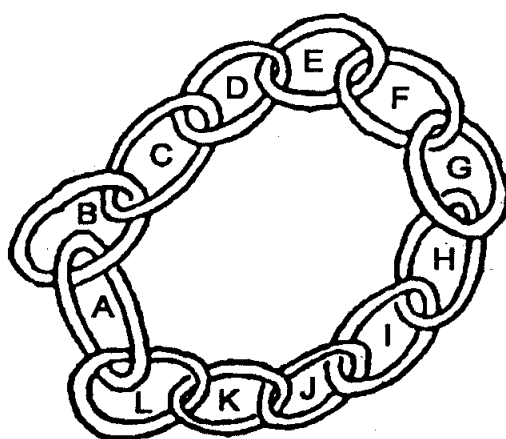
观察力是智力系统中的一个子系统，是智力必不可少的一个因素，是思维的起点，是聪明大脑的“眼睛”，所以有人说“思维是核心，观察是入门”。一个人如果具备了敏锐的观察力，那么，他对周围事物的感知能力无疑要比其他人强出许多。那么你的观察力如何呢？赶快做下面的测试吧！

测试开始

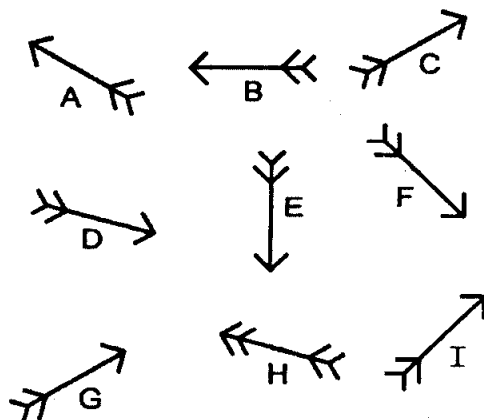
1. 下面哪个图形与其他图形不同？



2. 图中哪两个链条的连接是不牢固的?

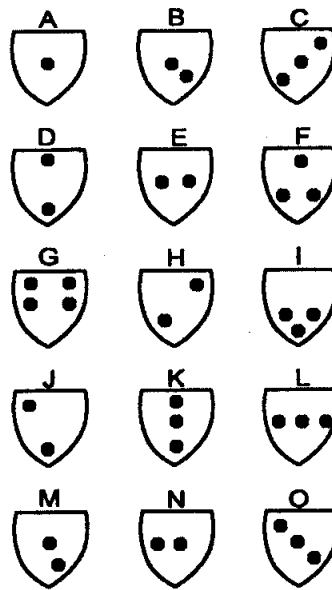


3. 下面哪个箭与其他箭不同?

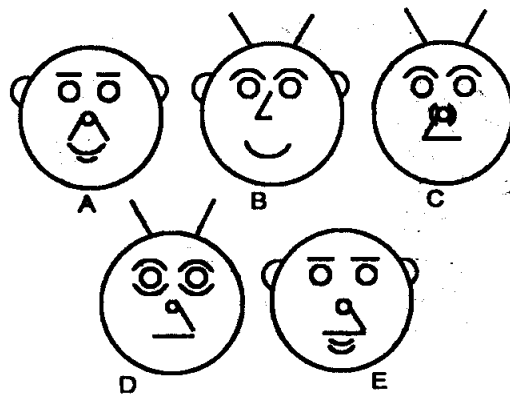




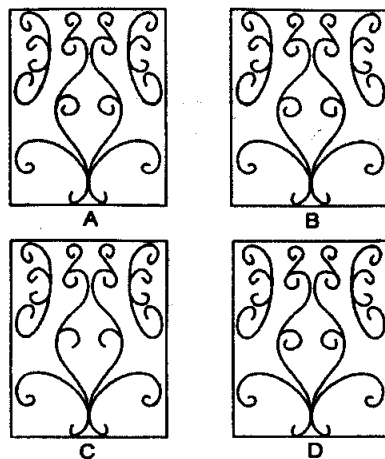
4. 下面哪两个盾牌相似甚至相同?



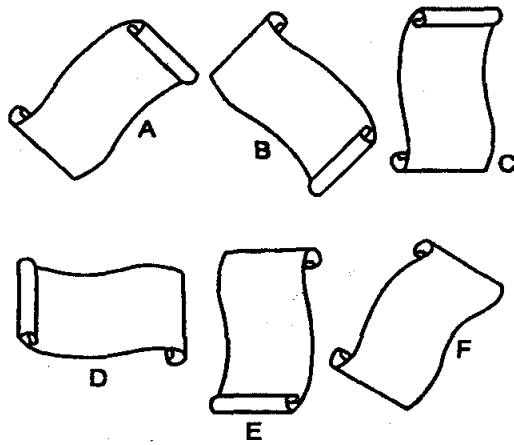
5. 下面哪张脸与其他脸不同?



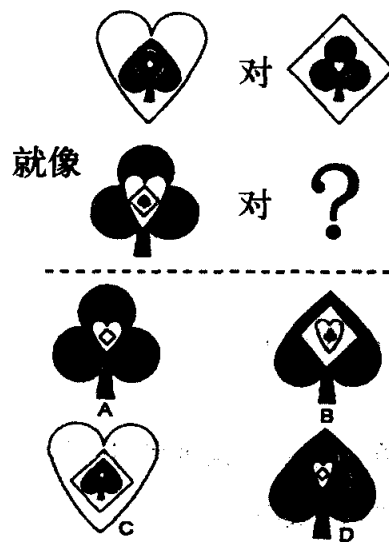
6. 下面这些大门上的铁艺图案中, 哪一个图案与其他的图案不同?



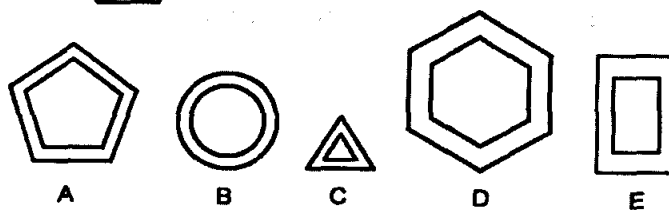
7. 下面哪一个书卷与其他书卷不同?



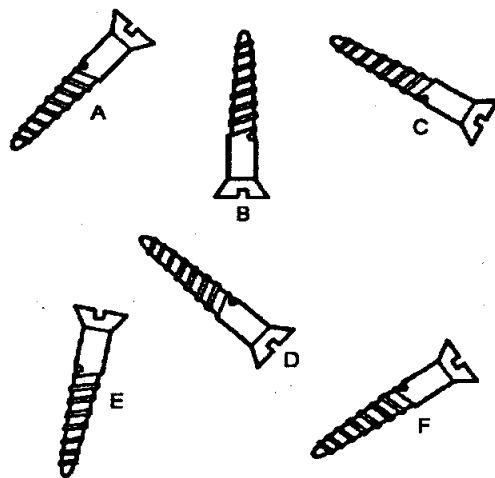
8.



9.



10. 下面哪个螺丝钉是不同的？



答案解析

1. C。其他图形都是由6条曲线和6条直线组成，只有C是由8条曲线和6条曲线组成。

2. G和H。两个链条没接上。

3. H箭的箭头与箭尾与其他箭不同。

4. B和M。

5. B。B是由3个圆圈、4条直线和5条曲线组成的，而其余所有脸的图形都是由4个圆圈、4条直线和4条曲线构成的。

6. C。中间的曲线卷曲得与其他的不一致。

7. F。其他书卷都是一端向里卷，另一端向外卷，只有F书卷两端都向里卷。

8. B。这个最小的中心图案变成了一个大的外层图案，而最大的外层图案，变成了一个小的中心图案，按照这个规律即可知答案了。

9. A。里面的中心图案从三角形变成后面中心图案的四边形，外层的五边形变成后面外围图案的四边形，根据此规律可知选A。

10. C。这个螺纹旋转的方向与其余的都相反。

测试方法

每答对一题，记1分。



1~3 分：你的观察力有待提高。

4~6 分：你的观察力不错。

7~10 分：你的观察力相当不错!但还要继续努力。



观察是人们依靠自己的感觉器官(主要靠眼睛)得到有目的的、有计划的、主动的知觉过程,而观察力是指人在感知活动过程中通过眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官准确、全面、深入地感知客观事物特征的能力。观察力可以通过有意培养和训练得到提高!



抽得爱情上上签

——走进爱情魔法屋



8. 交男朋友对于你来说是太简单的事。
A 是→到 C B 否→第 15 题
9. 你的情绪波动很大。
A 是→到 E B 否→第 19 题
10. 你总觉得自己是个大姐姐，处处关心他人。
A 是→到 B B 否→第 17 题
11. 一旦有事发生你就会心神不宁。
A 是→第 18 题 B 否→到 D
12. 联谊时若有很无趣的人，你就会不太高兴。
A 是→到 B B 否→第 22 题
13. 你是社交中的明星。
A 是→第 19 题 B 否→第 14 题
14. 曾收到不是自己喜欢的人送的礼物。
A 是→第 20 题 B 否→第 15 题
15. 不喜欢向别人袒露自己的缺点。
A 是→第 21 题 B 否→第 16 题
16. 你很喜欢忙忙碌碌、有压力的生活。
A 是→第 22 题 B 否→第 17 题
17. 你曾经有过自杀的念头。
A 是→第 18 题 B 否→第 23 题
18. 你身边的朋友时常会来找你聊心事。
A 是→第 24 题 B 否→第 22 题
19. 有在路上曾被 5 个人以上搭讪过的经历。
A 是→到 A B 否→第 20 题
20. 曾经有个同性朋友讨厌自己。
A 是→到 C B 否→第 21 题
21. 不论多么喜欢对方，你都觉得没有必要说出来。
A 是→到 E B 否→到 C
22. 联谊时当主办人的时候较多。
A 是→到 B B 否→第 23 题



23. 为了家人或下属你愿意去做任何事。

A 是→到 D

B 否→第 24 题

24. 读小说时总是无法了解故事主角的心情。

A 是→到 D

B 否→到 F



A: 耿直的男人最爱你

喜欢像你这种个性的男人绝不会是个生活太复杂的人。他的个性一定很朴实,思想也很单纯,这样的人尤其会对你有意思。虽然你自己本身并不那么朴实单纯,但你最后也是会喜欢上那个时时注意你的一言一行、时时在意你生动表情的人。一旦双方开始交往,只要两个人之间没有人提出分手,也没有什么特别的理由或意想不到的事发生,你们应该能交往得很久。

B: 稚气的男人喜欢你

你不论跟什么人交往都会维持不错的人际关系,这一点容易吸引个性优柔寡断或依赖心重的男人。而你们之间个性上有些互补的关系也比较容易契合,往往会成为情侣。由于你们两个人的个性使然,无论如何对方根本不可能向你提出分手,所以,往往分手时都是女方开口。不过,若提出分手也只有当你喜欢上别人时,你才会说得出口。

C: 所有的男人都追求你

你凡事都很会拿捏分寸,也很女性化,所以喜欢上你的异性个性上并不见得相同。很难说具体哪种男性会更喜欢你些。

D: 身边的男人忘记你

和外表相比,你看起来要差很多,有点男人婆的感觉,个性很强硬,跟谁都一副哥们的架势。因此,喜欢你的人,通常个性上比较中性一些。对男人来说,与其和你成为情侣,还不如做朋友更自在一些。所以,一旦你有机会,就要快快抓住哦。

E: 自信的男人迷恋你

整体而言,你是个总是心情很好,很难让人了解的一个人。喜欢你的男人通常具有征服的野性,相当自信,甚至会自信过头。

F: 强壮的男人喜欢你

简单地说,你通常比较吸引运动型的男人。他们因为很怕麻烦,所以,比较



喜欢跟单纯、坦率的人交往，像你这种开朗的人自然最吸引他们了。对你而言，这样的人跟你最投缘，若能遇上的话就算你幸运了。

心理课堂

什么样的女人吸引男人。

1. 温柔

一个感性、温柔的女人，无论思考、语调、一举手一投足都更细腻和更具感染力。

2. 善于思考

很多人虽其貌不扬，但一旦沉浸在无边的“思海”中，脸上自然多了一分韵味。

3. 率性而为

除非你天生冷艳或清高，否则，敢爱敢恨、敢大哭、敢大笑，对生命充满热情与敏锐的女人，她们本身就是一团惹人的火焰。

4. 涵养

若你很宽容，不计较小事情，你的大度是感人的。特别是那些伤害过你的人或者是事情，你都能放得下，那真的是有好涵养。如果你不是揪住别人“小尾巴”不放的人，男人会更喜欢你。

5. 神秘感

据性心理学研究，男人喜欢的女人，除了发自女性的自信心、懂幽默、爱浪漫、刺激及冒险外，原来还有一些比较虚无抽象的元素，其中神秘感就是另一个性感元素。

6. 小动作

在各式身体语言中，不经意的自我触摸正是最叫人销魂的小动作。如不经意地咬手指、托腮、不经意把头发潇洒地向后拨，双手轻轻地捧着脸庞等都是些妩媚的小动作。

7. 懂点艺术

懂点书法、美术，会唱歌、玩乐器的人总会流露一份夹杂着性感的感性与温柔，而这份意念其实比性感更诱人。



8. 阳光肤色

凝肌胜雪的肤色固然新鲜如树上刚熟的桃子，叫人垂涎，但一身阳光肤色配上合度的身形，何尝不是在散发着一一种性感。

9. 性感着装

性感着装能充分表现女性之美，是完全可以满足男人视觉需求的。如果你穿条牛仔裤，可以表现不羁与我行我素的形象；而凉鞋及高跟鞋向来就是女性用以张扬腿部性感的武器。

10. 香气

很奇怪，某种程度的体味往往也是构成叫人觉得性感的男人味或女人味。男人的“味觉”也很敏感，若你总是香气飘飘，一定会撩起别人不尽的幽思。

你什么地方最让女人受不了

测试导航

有的男人长得帅，又聪明，可就是没有女人喜欢自己，思索很久也没有得出答案，那问题又出在哪里呢？

测试开始

以下四种不同状态的蛇，你觉得哪种恶心？

- A 刚猎食完毕，肚子鼓胀地在地面爬行。
- B 尾端卷曲，蛇头向上抬起。
- C 嘴里衔着一只老鼠，正准备吞食。
- D 缠绕于树干的蛇。



选A：此类男人脾气不好，经常感到烦躁不安，若是自己喜爱的女人不理睬他，他就会大发雷霆，坏脾气展露无疑。如此一来，更令女人感到畏惧，不敢接近。

选B：此类男人十分男性化，他的个性沉默寡言，对待女性温柔而体贴，而

且非常的认真，一旦遇到喜欢的女人，就会付出全部的感情。他通常能够发挥自己的才能，或是在运动方面有卓越的表现。但是因为口才不好，往往无法将内心的想法具体表达出来，所以也少女人接近。

选C：此类男人的攻击性很强，自己想做的事情做不到或是想要的东西得不到时，绝不会罢休，一定要达到目的才会满足。有时，这种男人也会做出一些令人刮目相看的事情。但是如果太钻牛角尖，非要追求不切实际的东西，就让人感觉有点“木”了。

选D：此类男人有些女人化，虽然如此，但是还不会使女人感到厌恶，他比较喜欢年长的女人，向往母爱式的爱情。

心理课堂

对于A类型的男人，有这样执著坚韧的心是好的，可也要适可而止，不要盲目追求不切实际的目标，要随机应变，否则会给人以“木”的感觉。

对于B类型的男人，要收敛自己的坏脾气，不要动不动就大发雷霆，否则会给人不宽容、不大度的感觉。

对于C类型的男人，女性化是自身的特质，但不要过度，否则没有女孩儿会喜欢。

对于D类型的男人，虽然个性温柔、深沉，但如果不把心里的感情说出来，也往往会与幸福擦肩而过。

你会被踢出局吗

测试导航

你有过被第三者抢去爱人的经历吗？现在来测一测如果遇到这种情况你会怎样。

测试开始

在公共汽车上，你会选择坐在哪个人旁边？

- A 中年男人。 B 看似智慧的君子。
C 跟自己差不多年龄的同性旁。 D 漂亮的异性。



选A：你缺乏安全感。如果你现在已经有男友，相信你会很快和对方分手。因为他根本不能给你安全感，所以你会在别人身上寻找。

选B：你会将恋人跟其他人比较。当你发现恋人不能给你稳定的生活时，你会轻视他。你对自己充满信心，报复心也很强。如果你被踢出局，一定会找机会报复，你不是好惹的。不过太好强的你在第三者出现时，肯定是失败的一方。

选C：你把爱情想得很单纯，一不留神，你的情敌就是你的朋友。在恋爱这场战斗中，你很容易心软，往往是被踢出局的牺牲者。

选D：你陶醉在白马王子、白雪公主的故事中，但现实中你会有很多不满。尤其是对自己的男友，你对他要求很高。在恋爱争夺战中，你稳守有利位置，战斗力极强，一般不会被踢出局。

心理课堂

爱情也应有分寸，为了避免有被踢出局的危险，应该保持适当的温度和距离，才能使双方永远如沐春风，永远不产生厌倦感。李敖说得好：只爱一点点。

以下8条仅供参考：

1. 尽量不要在经济上有纠葛

金钱是个敏感的话题，感情归感情，金钱归金钱，还是应该泾渭分明。

2. 别把自己和对方放在一起思考

要有自己的社交圈子，别一谈恋爱就原地蒸发，和所有的朋友都断了往来，这只会让你的生活圈子越来越狭窄。

3. 永远不说多爱他

女人永远不要让男人知道她爱他，他会因此而自大。

4. 避免不必要的嫉妒心理

过去不可能是一张白纸，同时自己也不要把过去一五一十地交代清楚，特别是被人抛弃之类的事情提都不要提。在这方面，女人们一定要把握好分寸。

5. 避免迁就

迁就太多就成了懦弱，谁也不欠谁的，爱他是他的福气。在恋爱中两个人都是主角，要有自己的主见，应懂得适当拒绝。

6. 不要为了回应他的爱而生小孩

单身妈妈现在有很多，她们都有一定的经济实力和心理承受能力，如果想用孩子来羁绊男人就太不明智了。你不能让对方对你负责，却要去负责一个生命，这是自找麻烦，既拖累自己又拖累孩子。

7. 一天只打一次电话

在对方意犹未尽时先挂断，保持适度神秘感，没有男人喜欢喋喋不休的女人。

8. 不要天天守在一起

爱情的生命力是有限的，要让爱情寿命长一点，就要保持适当的距离。

看他爱你到底有多深

测试导航

摊开他的掌心，测测你们的爱情——他像你爱他那样爱你吗？

你已经觉得自己和以前不同了，现在你会无来由地伤感，会无来由地思念，是不是已经陷入爱情了呢？他的心里在想着你吗？他也会时刻地牵挂和思念你吗？他对你的爱是否到了要与你执手偕老的程度呢？以上问题你能替他完全肯定地回答吗？如果还不能，来做这个测试吧！

测试开始

1. 他对你的爱好、血型之类的事情感兴趣吗？

- A 不仅问过而且和你作详细探讨。
B 问了之后只是笑一笑。
C 没兴趣。
D 自己没问过，但他已通过别的途径知道。
2. 当你和他谈起关于未来的话题时，他会：
A 很乐意和你一起去幻想。 B 听你自己说。
C 从未触及过这个话题。 D 很不耐烦。
3. 当两人坐在公园的长椅或公车的椅子上时，你们之间的距离是：
A 有些距离。 B 几乎没有距离。 C 从未坐在一起过。
4. 你觉得除了你之外，他还经常和别的女孩交往吗？
A 不止一个。 B 好像没有。 C 不清楚。
5. 你们去餐厅时，他通常都带你去坐哪一桌？
A 最拐角的桌子。 B 临窗的桌子。
C 刚进门的桌子。 D 未曾去过，所以不知道。
6. 当你给他倒水或做别的事情时，他会做出怎样的反应？
A 很幽默地跟你说：“Thank you!”
B 一本正经地说：“谢谢。”
C “……”(默默地点点头，不说话)
D 没有过这种情况。
7. 两人牵手去散步时，他会走在你的哪一边呢？
A 靠里的一边。
B 靠街的一边。
C 不确定。
D 前面或后面。
8. 他因出差或旅行到别的地方时会给你打电话吗？
A 从没打过。
B 到每个地方都会打。
C 偶尔会打。
D 自己要求之后他才打。
9. 你去逛街，回去的路上突然遇到他时，他的反应是：
A 明明看到却装作视而不见。

B 远远地大声招呼。

C 轻轻地点点头，然后擦身而过。

D 停下来帮忙，然后把你送回家。

10. 你们有过最初的肌肤之亲吗？

A 会在不经意间把手搭在你的肩上。

B 会牵着你的手或手臂。

C 尽量避免和你的肌肤接触。

计分方法

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



10~20 分：立刻掉转方向——逃跑

如果你现在觉得自己已经开始有点喜欢他了，明智点，马上撤回。他对你的态度是显而易见的，可有可无，漠不关心。如果你不舍得放弃，越想接近他，他就会越想避开你，甚至讨厌你。可能是彼此的性格有太大的差异，你只是被表面的东西所蒙蔽。选择什么样的男朋友对你的生活状态会有很大的影响，不能沉迷于虚无的想象中，当你有一天觉得自己已经没有他不可的时候再想收回来，就要承受更多的痛苦。仔细想想，前面也许正有幸福等着你。尽量忘记他，这比任何事都重要。即使他可以在别人面前温柔体贴，但那不属于你。

21~30 分：你真的愿意玩这个游戏吗

他可能是个游戏人生、处处留情的人。他不会拒绝你，可能会答应你的一些要求，甚至带你去吃饭、溜冰、看电影。可是时间久了，你就会发现他的身边可能不仅仅有你的存在。这个时候如果你开始认真了，那么你们的游戏可能也就该



结束了。也许你的真心会让他有些收敛，可是在你们相处的日子里，阴影几乎是无处不在的。他要的也许只是轻松和快乐。如果真的不舍得放弃，就不要陷入太深，你的含蓄和矜持也许是你们爱情最好的催化剂。

31~40分：努力就有好机会

他可能还没有爱上你，但是你别放弃。你和他并不是很热情的情侣，他也还没有谈恋爱的心情。可能是他还没了解你的真心，或你的心意没有传达给他。你要让他知道你的心意，但不可贸然行事，从侧面让他知道你的心，即使他不会马上做出回应，这也不会影响你们感情的发展。只要你努力坚持，最终一定会牵他的手走上红地毯的那一端。如果你无法忘记他，就继续努力吧！但若行不通，不妨顺其自然，相信时间会让他了解你的感情。写信给他时，不可贸然表露下嫁的意愿，否则会使尚未了解你的他吓一大跳。

41~50分：以你的诚意使恋爱成功

何必要相互折磨呢，他也热心地等着你！他对你会表现得相当体贴，你一定会急着等他说出更体贴的话。而他应该是非常迷恋你，正努力地想要捕捉你的心。你也许不这么认为，不过只要你诚心诚意地与他沟通，和他的恋情就会有很大的发展，他一直都很在乎你。你们现在要做的就是寻找合适的机会向对方表明心迹，坦白地告诉他：你喜欢他。千万不可放松，爱情来了，就一定要抓住，别等它烟消云散后再对着它的背影黯然神伤。

心有灵犀的人儿呀，赶紧行动吧！写信或者给他打电话。顺便送他一个表明爱意的小礼物，相信聪明的他会明白你的心。

心理课堂

教你四招选择真爱你的人：

1. 通过物质看这个男人对你的重视度

谈过恋爱的人都有过这样的经历，那就是对让自己倾心的人极度慷慨，哪怕兜里只剩下一元钱，也会想着怎样用这一元钱为爱人添点儿什么。那么，对方舍不得为你花钱，从某种程度上讲，未尝不是一个即时可见的检验标准。当然，这个人所能为你付出的金额数量还要视他的经济状况而定。

2. 是否能够接受你不美的时候



生活中难免有很多无法保持优美姿态的时候：比如一睁眼满眼角的眼屎，或是感冒了不停地打喷嚏，不停地使劲儿擤鼻涕……凡此种种，倘若你爱的那个人不能想象，更不能容忍你也有这样俗不可耐、与常人无异的状态，那么无论这个人有多么优秀都应该毫不犹豫地一脚踢开。

3. 是否愿意和你一起共同承担琐碎的生活细节

如果那个说着爱你的人始终不肯和你共同承担这些生活细节，比如买家具、交纳电话费、水电费，等等；在你临时有事需要帮助，而他又没有什么实在脱不开身的工作要做却依然让你一个人去苦恼，这样的人不要也罢。因为他很大程度上只是想找一个不花钱的保姆，并不是真的爱你爱到非要娶了你共度一生的程度。

4. 性希望有的时候是一种很关键也很有效的考验

若想知道这个男人是真的用心在爱你，还是只想占有你，彻底毁掉他对你的幻想，让他不再有性希望是一个很关键也很有效的考验。明确告诉他你不可能成为他的女人，倘若他仍然能一如既往地挂念你，在你需要帮助的时候向你伸出温暖的手，那么这个男人真的是在用心爱你了。

自己心仪的他喜欢自己吗

● 测试导航

“自己心仪的他是不是喜欢自己？”这一直是最困扰目前没有恋情的朋友们的问题。所以下面维纳斯也做了一个小测验，帮你测测他是不是喜欢你。也希望对结果不满意的朋友别泄气，好好充实自己，自信一些，好好对待自己，相信总有一天会遇到适合你的人。

● 测试开始

1. 常常会因为渴望拥有一段爱情而影响到生活，无心工作？

- A 不太会，该工作时还是照常工作。
 - B 有时很困扰，会提不起精神。
 - C 根本不会，感情与工作两回事。
2. 觉得自己每次在他面前都表现得很幼稚，像个小孩子？
- A 有时会被他遇到自己失常的时候。
 - B 每次遇到他都会紧张得失常。
 - C 不太会，感觉自己表现得还可以。
3. 你之前是否有类似或谈恋爱的经验呢？
- A 谈过几次(包括失败)，多少感叹遇人不淑。
 - B 没有，这是第一次。
 - C 谈过几次(包括失败)，觉得以前的自己很笨。
4. 你跟他平常聊天的机会多吗？
- A 不多，有时碰面会多聊一点。
 - B 很少，或几乎没有。
 - C 常常聊天。
5. 你在心里已经把他当做男朋友？
- A 是，只是绝对不敢让他知道。
 - B 还好，但是只敢在心里幻想。
 - C 是，有时还会因此莫名其妙地对他发脾气。
6. 他平时有什么嗜好，或是休闲运动？
- A 只看过他打几次球(或其他)。
 - B 不是很清楚。
 - C 他的习性还算蛮清楚的。
7. 你会不会让别人知道自己的心意？
- A 会跟几个好朋友说，让她们出点主意。
 - B 说出来很丢脸，只敢放在心底。
 - C 其实这也没什么，让他知道就可以了。
8. 你知道他的生日、住家，以及跟朋友的交往情形吗？
- A 只知道个大概，对一些细节不清楚。
 - B 不是很清楚，只是他有某一点很吸引你。

- C 知道他很多事情，还有一些不为人知的小秘密。
9. 觉得自己跟他在一起是困难重重的？
- A 不知道怎么开口，很希望赶快有个结果。
- B 不知道怎么追，很希望他主动来追自己。
- C 觉得自己机会很大，只是双方都太扭捏。
10. 你是如何看待自己的呢？
- A 与众不同，很有自信。
- B 很普通，没什么特别的。
- C 人缘还不错，有不少朋友。
11. 看到他跟异性交谈，你会介意吗？
- A 不能忍受他跟异性过度亲昵的交谈。
- B 不怎么希望他跟异性出现在一起。
- C 还好，不觉得会有什么。
12. 你跟他是否有一起工作、出游或单独相处的机会？
- A 只有在团体中才会遇到，较少两人独处。
- B 两人在不同领域，平时很少遇到。
- C 因为环境的关系，常在一起。
13. 他是否曾经为了你，做出让你很感动的事(例如庆祝生日)？
- A 有，只是当时感觉不很强烈。
- B 没有，对他纯粹是暗恋。
- C 有，觉得他可能有点“不怀好意”。
14. 走在路上或是看电视的时候，你会不会常把一些人误认为是他，看到时会心头一震？
- A 有时会，不过并不经常，偶尔而已。
- B 常常会这样，甚至觉得自己像个花痴。
- C 不怎么会。
15. 会希望自己能够随时掌握他的行踪？
- A 还好，常常遇到就不太会。
- B 可以的话，遇到的次数越多越好。
- C 平常不会，分开较久才会这么想。



选A较多的人：积极促进彼此关系

你们是一般的朋友，他对你的印象也很好，也很欣赏你，但他还没有追求你的动机。所以你目前必须积极改善双方的关系，制造独处的机会或是有意无意之间进行暗示，让他渐渐把目光集中在你身上，这样你最后胜出的机会便会很大。“爱一个人就应该让他知道”，你常常会想先知道对方的意思再来做决定，结果通常是一次又一次地错过机会。想要享受恋情有时也要主动才行。

选B较多的人：必须努力主动出击

你纯粹是在单相思，而他对你却毫无感觉和兴趣。所以你必须努力，制造彼此接触的机会，才有可能擦出火花，成为恋人。如制造生活中的偶遇，或是和他朋友搭上线，找机会大家一起出去玩等，都是很好的“攻击”方式。如果你实在很害羞，存着“既期待又怕受伤害”的心理而裹足不前，那就只好把这段暗恋放在心底，当做以后的美好回忆，期待下段恋情的早日到来吧。

选C较多的人：成功只是时间问题

你们是相知的朋友，彼此欣赏和关爱并有一定的默契。成功多半只是时间问题而已，既然已经知道彼此心意了就不难办。你可以约他一起吃饭、逛街或看电影(等于约会了)，甚至还可以利用假期出游必须在外一起过夜的方式来试探他的心意。如果他同意了，那时有没有表白其实已经不重要了。只是，必须提醒一点的是，千万别因为十拿九稳就松手了，时间是爱情的杀手，有时不确定的因素也会对你们产生压力，引起相互之间不必要的争执，让双方渐行渐远。



谁在喜欢你？如何洞察别人是否喜欢你？

心理学家们提供了四项有趣的小指标，让你可轻易了解别人是否对你心仪仰慕。这四项指标如下：

1. 肢体方向

喜欢一个人，往往有意或无意地将肢体转往对方，例如身体前倾、头部偏侧、手足伸展，这些动作都是希望能多靠近和看到对方，并为下一步行动(谈话或接触)做好准备。



2. 瞳孔扩大

小孩看见玩具或糖果时，眼睛瞳孔会自然扩大；成人看见意中人出现时，亦会尽量放大瞳孔，以使视线更清晰。而且，瞳孔愈大，双眼显得愈有神，便愈容易吸引对方。

3. 目光接触

情人常常四目交错，眉目传情，就算是单恋者，亦喜欢注视心上人的眼睛。研究发现，目光接触次数愈多和愈久的恋人，便拥有愈热烈的爱火。

4. 身体距离

两人交谈或接触时始终会保持一段身体距离，而此段距离越短，表示两人关系越密切。

总结：当别人不断注视你，肢体方向对准你，坐或站都靠近你，以及看见你时张大瞳孔，极有可能是他（她）喜欢上你了！不相信的话，快找男性朋友或女性朋友来验证一下吧。

你们的爱情还能走多远

.....

● 测试导航

你们还像初恋时一样心灵相通吗？他是否还像以前那样宠爱、呵护你？如果不是，那就说明最近你和他可能有点疏远，你们也许都会为了维持这段感情而身心疲惫。那现在的你该怎么办呢？你还能撑下去吗？还有必要撑下去吗？你们在爱情的路上还能走多远？不要匆忙决定，还是看看他的态度到底如何吧！

● 测试开始

第一部分：根据你们最近的状况，符合的就做一下标记：

1. 最近特爱吃东西，不再担心自己的身材。
2. 他不在的时候，已经不会时刻记起他，除非朋友跟你提起。

3. 回忆从前的点点滴滴，不再只是幸福，还夹杂了声声的叹息。
4. 以前他身上你无法忍受的缺点，现在，不再指责、提醒，甚至可以视若无睹。
5. 你已经开始对他说谎了吗？
6. 不愿再花过多的时间去选择用哪一种香味的香水。
7. 旅行时拍的照片，都几个月了还没来得及冲洗。
8. 约会以后，已经不再想马上要见他。
9. 为他打扫完凌乱的房间后，已筋疲力尽，他却心安理得，你会很生气。
10. 你现在会答应朋友们一起去聚会或参加 Party，甚至会主动邀请朋友出去玩。
11. 不明情况的人问你有没有男朋友时，你没有立刻告诉他“有”。
12. 最近，偶尔会忘记他所交代的事。
13. 和他约会前已没有精心打扮的心情。
14. 现在总觉得一切都已无法改变，是注定的。
15. 有时觉得一个人的感觉也挺好。

第二部分：根据约会时的情况，选择较符合实际情况的答案。

1. 每次和他见面时的话题大多是？
 - A 总有着不同的内容。
 - B 基本是重复的话题。
 - C 各自叙述自己这些天的事情。
2. 你们交往时的感觉发生了以下哪种变化？
 - A 不再像从前一样对约会有那么大的兴趣。
 - B 觉得不再对你温柔、体贴了。
 - C 煲电话粥的时间和次数明显减少。
3. 如果你告诉他要和朋友去长途旅行，他会：
 - A 详细地追问你们旅行中的每一个细节，比如：路线、人员等。
 - B 不是滋味地说：“真好呀，有那个上海男孩吗……”
 - C 冷淡地说：“自己多小心！”就不再过问。
4. 他的生活最近有哪些变化？
 - A 升学、就业或跳槽。

- B 喜欢上一种新的运动或游戏。
- C 常和他的哥们一起出游或者结交了新朋友。
5. 你们俩正在窃窃私语时被一阵门铃声搅乱，他的反应是：
- A 无所谓的表情。
- B 赶紧去开门。
- C 觉得他特别生气或不舒服。
6. 当你们为了就餐的地点而产生分歧时：
- A 他会顺从你的意见。
- B 你会顺从他的意见。
- C 到两人提议的地点以外的地方。
7. 你不知道他在哪儿，打电话找他，问他在干什么，他的回答是：
- A 笑着说：“你会在意吗？”
- B 支吾着说：“和朋友见面。”“工作啦！”
- C 没什么特别表示。
8. 假如你心情不好，深夜突然打电话给他说：“我想见你。”他会：
- A 委婉地拒绝道：“太晚了，改天吧！”
- B 不问理由地训斥你道：“你怎么总这么任性哪！”
- C 迷糊地对你说：“我想睡觉……”
9. 如果你告诉他说“我发现我已经有些不懂你了”之类的话，他的反应是：
- A 反问你：“为什么？”
- B 干脆地说：“没有啊！”
- C 沉默以对。
10. 他惹你生气之后，你们在冷战，他会：
- A 先僵持着，最后还是他先妥协，跟你道歉。
- B 爱理不理，待自己平复心情后，才又和以前一样地和你交谈。
- C 等你打破僵局。

计分办法

第一部分：符合自己的一项记1分。

第二部分：A项2分，B项1分，C项0分。

若第一部分的得分为0~5分，

第二部分的得分为 16~20 分, 则为 A 型。

第二部分的得分为 8~15 分, 则为 B 型。

第二部分的得分为 0~7 分, 则为 C 型。

若第一部分的得分为 6~10 分,

第二部分的得分为 16~20 分, 则为 D 型。

第二部分的得分为 8~15 分, 则为 E 型。

第二部分的得分为 0~7 分, 则为 F 型。

若第一部分的得分为 11~15 分,

第二部分的得分为 16~20 分, 则为 G 型。

第二部分的得分为 8~15 分, 则为 H 型。

第二部分的得分为 0~7 分, 则为 I 型。



A 型: 别让你的任性夺走你的爱情

多为你们的爱情制造一些不平凡的氛围, 既然彼此都还心存爱意, 那就应该为这份爱再做一次努力。其实, 分手的预感不过是庸人自扰罢了, 这可能是彼此关系太过单调而导致的吧! 如果现在就鲁莽地分手, 最后可能会后悔。你应该重新审视一下彼此, 怎样才能拥有开始恋爱时的甜蜜和激情, 别随便把分手挂在嘴边。

B 型: 注意自己的言行, 暂时静观其变

他的心态已经很平和, 有些无所谓了, 因为他已不再像开始时那样在意你的外表、你的健康甚至你的一切, 对方可能开始考虑要分手了。最近, 你对他的态度是否过于随便? 是否在他的面前言行不够谨慎呢? 如果这样下去的话, 他可能会主动提出分手。如果你也失去了对他爱的感觉, 那就洒脱地对他说: “结束吧!” 如果你还是舍不得放弃, 最好是静观其变, 如果真的到了尽头, 就别再犹豫和勉强。

C 型: 为自己的爱情再拼一次吧

你对他的爱已经“情入膏肓”, 如果轻易地随他去, 你心底的伤口可能会很长时间难以愈合。他似乎对你很冷漠, 但是, 你仍旧深爱着他。因此, 你要努力让他再回头, 绝对不要想当然地认为: 既然他不爱我, 那就算了吧! 千万不能轻易放弃, 否则, 分手的时候, 你对他还是非常依恋的。带着伤痛是很难步入下

段感情的，你也根本无法给下一个他一个完整的你。尽自己最大的努力吧，试着改变自己，让他有新鲜感，他也许还会回来的。

D型：别弄假成真

他也许从来没想过分手，但你老是在他的耳边唠叨你的不满，小心他会动摇的。这种想法是由于你自认为他很宠爱你，自信不会被抛弃。难道你真的想和他分手吗？倘若觉得一个人会孤独、寂寞的话，建议你不要分手。请小心自己任性的行为和想法，你的任性很可能使他的自尊受到伤害，到时你后悔也没人陪你掉眼泪！

E型：你们的爱情只在一念之间

你们似乎不约而同地认为爱真的走到了尽头，可能彼此心中都有分手的想法，只是都不愿主动提出。你们两人似乎都认为干脆分手会更好，只要一方提出分手，可能两人都会获得解脱。但是，如果其中的一方还是无法承受彼此分离的心理落差，舍不得放弃，还想回来，那你们的分手一定不会彻底。

那么，该怎么办呢？如果彼此觉得分开可以找到更好的归宿，能够找到比现在更合适的另一半，或者你已有了心仪的对象，也可以和他分手。不过，既然离开了，再回来可是需要勇气的！

F型：再问自己一次：我现在能离开他吗

你在他心中的位置已经不是最重要的了，看样子，他好像早就有意和你分手了。但是，因为你这么爱着他，使得他说不出分手的话。现在，表面上你们还在交往，实际上，却是你一厢情愿。

该怎么办呢？要不要下定决心让他走呢？或者，就假装不懂他的心情，继续和他玩一场爱情游戏，这也是一种方法。只是你要有充分的准备去承受被抛弃的痛苦，如果他真的不再爱你，这一天总会到来。

G型：何不尝试一下单身贵族的惬意呢

你们两人可以开口提出分手了，为什么不表示出来呢？难道你不愿意主动提出分手吗？或者是因为你还爱着他呢？但是，和不喜欢的人一起生活，只会带来痛苦。总之，你们迟早会分手。所以，请赶快做好一个人过日子的心理准备吧！也许这还会是你生活的另一个转机呢。

H型：此时不分，等待何时

在彼此还心存美好的时候，尽量地保存这份美好吧！别等到僵持不下的时候再去彼此伤害。你们现在正处于一触即发的状态，如果你想再稍微拖延一下分手

时间的话,那么就应该听从他的安排。请利用这段时间做好面对即将来临的悲痛现实的准备吧!也许分手后,你对他还会有一些依恋。如果你不愿面对如此结果的话,那么就先甩掉对方吧!既然是由自己主动提议的,那么应该就可以更加释怀了吧?这样也可以给自己一个坦然面对的理由。

I型:你已经是在耗费自己的感情

如果你一时还不能接受没有他的生活,那就离开你现在住的地方,进行一次长期旅行,或去朋友、亲戚家住一段日子,远离会让你想起他的任何地方,或者干脆找一个新的恋人。现在已到了分手的时刻,彼此的爱情已降至冰点了,再这样下去,坦白说也只能算是耗费时间和生命。人生不是一次无尽头的旅行,每一段都要让自己活得更精彩!

心理课堂

爱情这条路有人走得很艰辛、很痛苦,而有的人却走得很顺畅、很开心。不管爱情最后是否有结果,能否一起走过红地毯,都应该坦然地去面对。要把握好自己的心态,把爱情看成是人生旅途中的匆匆过客,其实生活本身就是一个过程,何必太在意结果呢?当爱情走到尽头时,请不要伤感,快乐地对他说:“谢谢你陪我度过了美好的时光!”然后向前寻找另一份快乐和幸福。

速查你的爱情死亡地带

.....

● 测试导航

世界上有着各种美丽的风景名胜,吸引着众多游人流连忘返、回味无穷。同样,世界上也有着多处离奇的死亡地带,让人望而却步。在爱情中的人,往往会有着不同往日的美丽和吸引力,但是每个人也同样有着自己的爱情禁区、恋爱的死亡地带。

想知道你在爱情中会有怎样的死亡地带吗?来做下面的测试寻找答案吧。

测试开始

1. 小时候的你，是会被人欺负的孩子吗？
A YES→第2题 B NO→第3题
2. 如果要整理书架，你会从哪里开始整理？
A 最下面一层→第3题 B 最上面一层→第4题
3. 你更希望自己成为何种职业者？
A 大公司的白领→第6题
B 待在家里工作的自由职业者→第4题
4. 你对手相、星座一类知识有兴趣吗？
A 没有→第7题 B 有→第5题
5. 如果你要到一座有电梯的大厦的三楼，你会乘电梯还是走楼梯？
A 楼梯→第7题 B 电梯→第8题
6. 如果你遇到一个未来人类，对方告诉你三天后会发生人类历史上的大灾难，你会怎么做？
A 和他一起想办法挽救世界→第7题
B 想办法救自己和亲人朋友→第8题
7. 如果你成为租书店老板，你的店主要出租什么书？
A 漫画→第8题 B 小说→第10题
8. 对于喜欢黏着你、总跟着你的朋友，你会觉得：
A 厌烦，觉得对方打扰了自己的生活→第10题
B 很高兴，因为说明对方在乎自己→第9题
9. 天空中出现了什么样的景象会让你忍不住一直看？
A 彩虹→第11题 B 很漂亮的云彩→第12题
10. 你会如何跟新朋友交换手机号码？
A 相互说号码，然后输入→第13题
B 用对方的手机拨自己的手机→第11题
11. 某天，你偶遇了自己很喜欢的明星，你会怎么做？
A 忍不住跟在对方后面看→第13题
B 走上去要求签名和合照等→第12题
12. 你喜欢何种口味的冰淇淋？

A 奶油→第 16 题

B 果味→第 14 题

13. 你最近一周跟朋友一起出过门吗?

A YES→第 15 题

B NO→第 14 题

14. 如果要选一个花瓶, 你会选:

A 透明的玻璃花瓶→到 A

B 艺术的陶瓷花瓶→到 B

15. 如果有人告诉你看到你的恋人跟一个异性很亲密地一起吃饭, 你会怎么做?

A 向对方询问看到的具体时间等情况→第 16 题

B 装作不在意地告诉对方可能是他看错了→到 C

16. 你会定期购买杂志吗?

A YES→到 E

B NO→到 D



选 A: 恋爱中的你, 脾气会变大

你的性格较为固执, 虽然平时看起来并不像是保守刻板的人, 但实际上你是一个一旦认定了就会很倔强的人。对于感情, 你会是很执著的人。这样的你, 一旦陷入感情中就会变得固执己见, 无法虚心地听取家人和朋友的意见, 始终只相信自己的想法, 一旦别人提出质疑就很容易心生厌烦。而由于你对感情的在乎, 同样使得你容易感到不安而经常生气或是发火。可以说, 恋爱会让温和的你完全变成另一个人。

选 B: 你的自我保护意识很强烈

即使你跟恋人真心相爱了, 你也始终会有无法完全向恋人敞开的方面。对待爱情, 你并不是会完全相信的人, 相反, 你的心里对待感情始终有着抗拒和不相信的情绪, 这也使得你不会轻易让自己深陷感情漩涡。对待感情, 你觉得能够跟恋人相互理解和支持是很重要的, 你也同样希望两个人依旧有着自己独立和互不干涉的地方。如果恋人轻易想要干涉和左右你, 无疑就会进入你的死亡地带。

选 C: 恋爱中的你会对恋人十分溺爱

你的恋爱观实际会是很保守的, 因此一旦你爱上一个人, 会很希望能够跟对方一直在一起。这样的你, 其实会是一个很专情的人。你对待爱情很在乎, 会当做宝物一样, 对待恋人也会不自觉地希望可以让对方非常幸福, 忍不住就会对恋人顺从和忍让, 甘心为对方做事情。你对待恋人的态度和对待朋友的态度有着强烈的反差, 注意当心因为恋人而变得疏远朋友和迷失了自己的本来生活。

选D：恋爱中的你是会对恋人任性的人

一开始的时候，你会对恋人很温柔，慢慢地进入对方的内心，可以使恋人感到温暖和体贴。但是一旦关系稳定或是持续了较长的时间后，你就会忍不住变得想要向对方耍性子，而且这种小孩子脾气的任性会越发有加重的趋势。这样的任性可以使你感受到自己是唯一进入对方心中的人，是对方心里独一无二的存在。但是也要小心不要让任性发展过头，即使已经进驻对方心中，也同样会有危险，不要发展到让对方无法忍受的地步。

选E：你是一个容易信任别人的人

对人和善的你很容易让人走入自己的内心，对别人的信任使得你容易对朋友和恋人完全敞开心扉畅谈心事，即使是很琐碎的小事，你也不介意跟人分享。这种性格可以使得你被朋友喜爱，但是有时也会给想要陷害你的人提供机会。同样，这样的你对于恋人会是百分之百信任的，不会轻易怀疑对方。但是这样的信任有时会让对方觉得你不够重视自己，也使你不容易发现感情中的危机。

心理课堂

在日常生活中，你可能发现某些性格的人非常受人欢迎，而某些性格的人，人们却唯恐避之不及，这就说明，性格特点在人际关系中非常重要。恋爱中也是一样，有关调查表明，无论男人还是女人，外貌只在恋爱初期比较重要，而性格往往是决定恋爱成败的关键因素。如果你认为自己外貌出众就自以为是、任性妄为，认为别人应该为你的美丽买单的话，那你就错了，这样的你即使拥有出色的外貌也不会得到他人的喜爱。反之，即使你没有美丽的外表也没有关系，和善的性格会使你受到大家的欢迎。

什么样的性格能受到梦中情人的关照呢？你是不是因为性格问题而导致恋爱总是失败呢？作为恋人，什么样的性格能备受关注，又是什么样的性格让人讨厌呢？

曾有心理学家进行过“性格特征的好感顺序调查”，对大众所喜欢的性格顺序进行了研究。该项调查以美国大学生为对象，针对555个性格特征进行了从最喜欢到最不喜欢的七点评分。结果表明，诚实、正直、理性、同情是最受人喜欢的性格，而撒谎、下流、攻击等则最不受人喜欢。将得到的受欢迎的性格特征顺序倒过来就是令人讨厌的性格顺序了。



还有研究者对“受欢迎的恋人性格”做过专门的调查，结果与大众所喜欢的性格还是多少有些差异的。男女都喜欢温柔、乐观、幽默的人，但对于某个人温柔与否的判断是很主观的，是恋爱双方在相互交往中逐渐了解到的。

另外，作为恋人受欢迎的性格在男女间是存在差异的。女性希望找到能够依靠的男性，而男性则喜欢姿容好的女性。男女对异性的不同要求大概是反映了社会对男女功能的不同期待吧。

你会与幸福擦肩而过吗

.....

● 测试导航

幸福在哪里？我们常常问自己以及问对方。让我们进入你的潜意识，来看你的幸福会不会与你擦身而过？

● 测试开始

你看上一条裤子，试穿之后你发现拉链拉不起来的时候，你的反应会是什么？

- A 变瘦再回来买
- B 恨自己变胖了
- C 换别款的裤子
- D 会赌气买下来



.....

选择A：布下天罗地网的你，幸福只要来到你绝不让他走。这种类型的人非常有心机和计划，随时锁定对象，甚至已婚的都在目标之内，只要有动静，就可以把对方抢过来了。

选择B：识人不清的你总以为自己爱对人了，结果却是一场空。这种类型的人活在自己的世界里，只要双方看对眼，其他的都不管了，即使是别人苦口婆心地劝告也不理会，等到自己撞了满头包才觉得自己识人不清。

选择C：总以为下一个更好的你，不懂得珍惜眼前的幸福。这种类型的人对

于现在的另一半不是很满意，总是觉得新的对象也许会更好。

选择D：操之过急的你会吓跑想给你幸福的人。这种类型的人碰到喜欢的人时，会想尽办法促成这段姻缘，但是由于太主动了，反而会把对方吓跑。

心理课堂

在追求爱情的航道上，一帆风顺者固然不少，但也有几多漂泊，终未能到达彼岸的。因为年轻人在选择恋爱对象时，常习惯于挑挑选选，比比看看。殊不知，多次的谈，多次的等待，往往会使谈恋爱者产生自惑心理，即心理上总是等待更好的偶像出现，也就是心理上的自我困惑，自我干扰。

婚姻心理学研究发现，随着时间的推移，人们对以往恋人的回忆具有扬善隐恶的现象，即越是为自己以往与某个恋人分手感到惋惜，对方在你记忆中的好感越是增多，结果是越比较越后悔，也越对眼前的对象感到不如意，最终只好告吹。

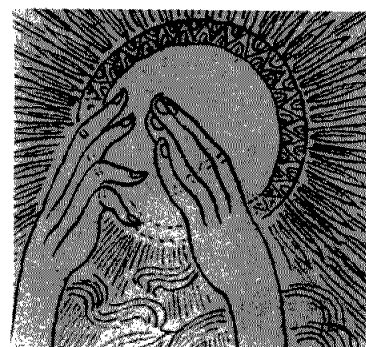
恋爱中的“自惑”心理是一种消极的心理反应，也是多次恋爱后普遍出现的一种择偶障碍，它是在攀比心理的基础上形成的。因此，要克服恋爱“自惑”心理。

首先，要根据自身的条件客观而恰当地制定择偶标准，标准过高或过低，都会使恋爱陷入“自惑”不能自拔。

其次，对于谈过恋爱的人，最好不要在新旧恋人之间进行比较。人与人之间是有差别的，各有所长，各有所短，尤其在恋爱方面，不可能有两个完全相同的人，错过的人就让他永远地过去吧，现在的人才是你真实的选择。当时对旧恋人不满意的地方太多，但是新的恋人与旧恋人相比，有很多方面还不如旧恋人。一个比一个，越比越不足，没有一个是令人满意的，这就是对比产生的消极作用。因此，你无须比较过去，而应看看现实，着眼于未来。这样，你不仅能够获得成功的爱情，还会拥有美满幸福的生活。

第 三 章

让婚姻持久保鲜 ——给你的婚姻把把脉



你适合哪种婚姻模式

● 测试导航

每个人的婚姻观都会不同，有的人崇尚安详宁静，能与爱人携手到老的金婚，有的人喜欢一个人无拘无束的单身贵族生活，有的人则幻想着跟爱人携手打拼共享激情岁月。那么，你又最适合怎样的婚姻模式呢？

● 测试开始

1. 跟朋友一起拍照，你都会加洗给他们
是的→2题 不是→3题
2. 即使自己并不想去，一旦有朋友去厕所，你也常常会跟着去
是的→4题 不是→5题
3. 说到礼物
你比较常送人→5题 你比较常收到→6题
4. 如果跟好朋友吵架，你比较讨厌哪一种情形？
讲道理输给人家→7题 听人家自以为是→8题
5. 你跟他一起吃薯片，结果剩下一片，你会说什么？
“你要吃吗？”→8题 “我要吃掉喔！”→9题
6. 约会场所最多是哪一种？
他想去的地方→9题 自己想去的方地方→10题
7. 你可能是那种受到拜托就难以拒绝的人
是的→11题 不是→12题
8. 曾经想过，只要是为了喜欢的人，你可以牺牲生命

- 是的→12题 不是→13题
9. 想要早点生小孩
- 是的→13题 不是→14题
10. 曾经感情出轨
- 是的→15题 不是→14题
11. 觉得自己
- 擅长倾听→16题 擅长说话→12题
12. 如果要做，你觉得哪个比较好？
- 总经理→17题 副总经理→16题
13. 这是李奥纳多主演的电影，你比较喜欢哪个女主角？
- 茱丽叶→17题 露丝→18题
14. 经常跟你一起吃午餐的朋友有
- 4个以上→18题 3个以下→19题
15. 你曾经因为自己的任性而被甩
- 是的→19题 不是→14题
16. 你不常跟朋友借钱，比较常借钱给人家
- 是的→20题 不是→21题
17. 你对做义工有兴趣
- 是的→21题 不是→22题
18. 你跟女性朋友有约，又跟他有约，如果撞期，哪边会是优先考虑？
- 他→22题 女性朋友→23题
19. 一旦跟男性展开交往，就会维持很久
- 是的→23题 不是→24题
20. 觉得自己是相当孝顺的人
- 是的→25题 不是→21题
21. 跟男孩子相处时，你是
- 想照顾他的类型→25题 想被他照顾的类型→26题
22. 大吵一架之后，通常先认错的是谁？
- 自己→26题 他→27题
23. 跟他去吃饭时，经常是以谁的喜好来选择餐厅？
- 他→27题 自己→28题

24. 最讨厌等红绿灯

是→ 28 题

不是→ 23 题

25. 你觉得哪一种人生比较幸福?

平稳的人生→ A

多彩的人生→ B

26. 你讨厌被人束缚, 曾经因此而分手

是→ C

不是→ B

27. 如果自己想做的事受到干扰, 即使对方是情人, 也可以放弃。

是→ D

不是→ C

28. 一旦发现对方有缺点, 那个缺点会越变越大, 让你越来越讨厌他

是→ D

不是→ C



A: 专职主妇是你梦想的角色

你对结婚的观念可以说是相当保守的, 对你而言, 女孩子就要结婚, 守着家庭, 照顾老公跟孩子, 这是最重要的工作, 这样的你, 可以用贤妻良母四个字来形容, 将来你会变成专职主妇, 为了家人幸福而牺牲自己, 同时成为出色的母亲, 不过因为你对自己没有自信, 所以可能会对老公及孩子过度依赖, 这点必须注意。

B: 丁克族的生活是你的理想

对你而言, 所谓结婚, 指的是夫妻俩互相扶持、彼此照应, 认为夫妻之间的比例应该是 50 : 50, 彼此之间保持对等关系, 家庭虽然很重要, 不过自己想做的事, 你也不会放弃, 建议你找个可以跟你分摊家务的老公, 结婚之后便不需辞掉工作, 夫妇俩一起就职, 不过要记得, 在老公父母以及朋友面前要给他足够的面子。

C: 也许自己过活会比较快乐

对你而言, 婚姻是一个无聊的东西, 虽然你也想结婚, 不过却不想受到束缚, 为什么有这种想法? 因为你是把自己的时间看得比什么都重要的人, 你可以选择单身赴任或是周末婚姻, 跟老公保持一定程度的距离, 如此一来便能享有自由, 同时远离离婚危机, 必须注意的是, 你的心胸要够宽大, 别去约束老公, 不能嫉妒。



D: 你对婚姻并不抱任何憧憬

也许你觉得婚姻会夺去自己的自由,如果自己想做的事情受到任何干扰,你会觉得非常难以忍受,虽然你也希望有个情人,但你却不想结婚,你想在兴趣以及工作上面尽情发展,过自己的自由人生,值得注意的是,有时候你会猛然感到寂寞,这时就需要朋友待在身边。

心理课堂

婚姻是人生的重大转折点,有人说“婚姻是爱情的最高潮”,有人说“婚姻是爱情的坟墓”,那么我们究竟该如何正确看待婚姻呢?

1. 婚姻是自己的事,我们需要对对方,还有婚姻本身负责。
2. 要真的懂得(他)她,在婚前,一定好好认识清楚要与你共度一生的人。
3. 婚姻是生活的驿站,不要把婚姻想象得过于理想,也不要把婚姻看做是爱情的坟墓,它是生活的驿站,是双方共同成长的过程。
4. 恋爱是浪漫的,婚姻是现实的,你必须有勇气面对现实生活里的各种问题,婚后要互相理解和体贴,不要强迫对方照自己的意愿行事。

你是合格的老婆吗

.....

测试导航

想知道你婚后是哪种类型的老婆吗?是黄脸婆型,还是内外兼顾型,或者是贵妇人型,做完下面的测试就知道了!

测试开始

1. 如果有与众不同的柜子,你觉得是怎样的?
A 可以抽真空的衣柜,衣服不易变坏。

- B 有香味的衣柜，可令衣服带有芳香味。
- C 高科技电动衣柜，可自动感应开关。
2. 你希望有一个柜子会是什么形状的？
- A 正方形。
- B 不规则的几何形。
- C 蛋壳式的椭圆形。
3. 你的书房会设计成怎样的？
- A Office 大老板房的事业型。
- B 经典设计的简约型。
- C 学校式木制台椅的怀旧型。
4. 你会把房间的墙壁涂成什么颜色？
- A 简约地使用淡雅的单色调。
- B 如云、鸟或树等大自然的图案。
- C 不同形状的几何图形。
5. 如果你可以自由地设计一幢房子，你会把它的外形设计成什么风格？
- A 具有欧洲古堡风情的红砖房。
- B 素净简单的美式白色小屋。
- C 有大自然风味的木制乡村屋。
6. 你认为屋子的门前放上什么最能吸引路人的注意呢？
- A 充满大自然感觉的大鱼缸。
- B 富贵的大理石大道。
- C 浪漫温馨的鲜花拱门。

计分方法

选A得1分，B得2分，C得3分。



6~8分：终极黄脸婆

结婚后你就完全会失去自我，不会再去注意自己的形象。你从结婚之日起，脸上就开始变色，也不化妆了，身材也懒得理，脸色渐渐从白里透红变成暗黄惨白，老公开始对你有微言，下班也不愿回来对着你。之后你会终日郁郁寡欢，乱



发脾气，经常和老公吵闹。

9~11分：女强人老婆

你是一个可以内外兼顾的女人，算是模范女子的代表者，不只入得厨房出得厅堂，还有自己的事业，深得男人心之余，女人也会以你为榜样。你坚持要有自己的事业，不用老公养，且具备中国传统女性的美德，无论工作有多忙，你都一定会抽空打理家务，照顾家人，相对而言，家庭是你的首选。你老公能娶到你这样的老婆，不知是用几世修来的福气呀！

12~14分：富贵型老婆

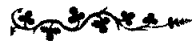
你是一个贪财的老婆，觉得花老公的钱是理所应当的，你视财如命，物欲与享乐是你生命中不能缺少的，所以你婚后的生活会多姿多彩，天天逛街 Shopping。你的老公没钱也不要紧，反正你一生都在研究如何压榨你的另一半，而且你一定会找到想找的那个人，你总会让那个人乖乖地把钱掏出来给你，因为你有富贵命嘛！

15~18分：少奶奶型老婆

你婚后唯一的任务就是乖乖地享受着老公对你的好，从拍拖开始，他已经把你照顾得无微不至，而且他已经非常习惯于对你的照顾。有钱的话他一定会请保姆帮你做家务，就算没钱也不会让你做，像拖地、洗碗这样的事他一定会争着做，最多让你给他一个满意的微笑，你真是好命，想受苦都难哪！

心理课堂

如果你属于终极黄脸婆型老婆，就要注意了，婚后不但要保持你的外貌，感情也一样要保持。你要像结婚前一样保持自己的光鲜亮丽，除了能拴住老公的心，还能吸引更多的目光哦！如果你属于女强人型老婆，那就保持你的魅力吧！这样已经很好了。如果你是富贵型老婆，就要注意，不要太贪财了，如果太过于压榨你的老公，恐怕有一天他会觉得你庸俗无内涵，最后将你“打入冷宫”。如果你是少奶奶型老婆，那就没办法了，因为你老公对你的付出全是自愿的！好好享受你的生活吧！



测试你对丈夫的依赖指数

测试导航

婚后你对丈夫依赖程度怎样呢？做完下面的测试即可知道答案了。

测试开始

假如你养了一只狗，你会怎么宠爱它？

- A 带它出去玩耍
- B 抚摸它跟它说话
- C 喂它好吃的
- D 亲亲抱抱它



选择A：你的依赖指数99%。这种类型的人爱一个人时觉得能够依靠对方，被对方疼爱照顾会觉得非常开心，只要心灵上、身体上、生活上24小时都能够黏在一起，她会觉得非常幸福。

选择B：你的依赖指数80%。这种类型的人觉得在忙碌一天之后另一半可以宠爱她，她会觉得非常幸福，因为她实在没有力气去宠爱另一半了，所以在家里当小孩她会觉得非常高兴。

选择C：你的依赖指数55%。这种类型的人在工作上非常忙碌，觉得一天要当五天用，实在抽不出时间来，不过她只要工作之余想到对方，心灵上就很满足。

选择D：你的依赖指数40%。这种类型的人觉得依赖就是要尊重对方，给对方充足的时间和空间，让对方做自己想要做的事情。这时候她不会吵对方，她会把自己料理得非常好，甚至会培养自己的一些兴趣，让自己在专业领域中表现得更好。



心理课堂

作为现代女性，一定要经济独立，要有经济来源。女人经济独立，才有本钱谈人格独立，如果在经济上太依赖男人，你就会活得很悲哀！女人应该学会独立，要做到经济独立、思想独立，才能维护自己的尊严。独立也是女人的美德，是一种生活方式。至于女人独立，也是在于找准自己的位置。独立是一种高境界，需要高素质的心态和全新的价值观。现代社会很开放，有工作的女人在经济上有独立感，这种感觉能使女人精神独立，有相对坚实的地基，也会在现实生活中找到自信。女人如果不能独立，整个人会十分灰暗，没有安全感，男人对这样的女人也不会有长久好感，迟早要背叛。女人不应该做男人的附属品，要懂得交友、读书、娱乐，来充实自己。即使没有爱情的滋润，仍然活得自在而辽阔。成熟而独立的聪明女人，更能够让男人赏心悦目。

他还是你心目中最好的归宿吗

测试导航

结婚是关乎一生的大事，结婚前你一定是经过深思熟虑才下定决心把你一生的幸福放在他手上的，而你的家人也一定是设下了千万道关卡来对他进行一轮又一轮的考验，最终选定了他，证明那时他在你心中已是最棒的！结婚之后呢？你是否觉得他已邋邋遢遢而不像恋爱时的玉树临风？是否觉得他已头脑迟钝而不像结婚前的才思敏捷？你还欣赏这个朝夕相处的丈夫吗？

测试开始

1. 丈夫闲暇时会做些什么呢？

A 和朋友们在一起。

B 和所有的家人在一起。

C 和孩子们在一起。

2. 丈夫对你回娘家持什么态度?

A 限制。 B 随便你。 C 陪你一起去。

3. 你认为你的丈夫维持夫妻关系的途径和方式是什么?

A 爱情。 B 两者都有。 C 责任。

4. 你丈夫对繁重的家务劳动持什么态度?

A 抢着干。 B 帮着干。 C 懒得干。

5. 你丈夫平时什么时候回家?

A 很早。 B 适时。 C 很晚。

6. 在他赴宴、访友, 去娱乐场所时会带你吗?

A 有时带你去。 B 只是一个人去。 C 带你一起去。

7. 丈夫如何教育子女?

A 有耐心地循循善诱。 B 简单粗暴。 C 根本就是不闻不问。

8. 丈夫要求性生活, 却得知你心情不佳或身体不适时, 他有什么反应?

A 很体贴, 不再要求。

B 放弃, 但不太高兴。

C 坚持。

9. 丈夫是如何过你的生日或你们的结婚纪念日的?

A 送点小礼物。 B 总是记不住。 C 每次都记得并向你祝贺。

10. 当你一再地告诉他吸烟对他以及家人的身体都有害处时, 他会怎样?

A 找其他借口反驳你。

B 当时答应, 过后偷偷地再抽。

C 向你保证会戒掉, 并尽力去做。

11. 丈夫对你做的饭菜通常会有什么反应?

A 不言不语, 拿来就吃。

B 经常会抱怨不合他的口味。

C 经常表示感谢或赞扬。

12. 丈夫对生男生女有什么看法?

A 给他生个男孩。 B 男孩、女孩都一样。 C 女孩。

13. 丈夫在工作上遇到挫折或不顺心时, 回到家会有什么反应?

A 拿自己的家人出气。

B 向妻子倾诉以求理解。

C 一声不吭地生闷气。

14. 你丈夫在社会上结交什么样的朋友?

A 正派、善良的人。 B 良莠不齐。 C 都是些不三不四的人。

15. 丈夫如何看待你和其他男人的交往?

A 无端地猜疑、限制。 B 支持。 C 介于两者之间。

计分方法

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



15~29 分：依然如故

你是个令人羡慕的女人，他对你的爱还是一样真诚笃厚，所以你们的生活总是笑逐颜开。你的丈夫也不会为了别人说他是“妻管严”而难为情。

30~44 分：还是比较满意

丈夫对你的爱依然是纯真的，会理解、体谅、关心你，就是有时会有些大男子主义，使你有些不高兴，只要你经常给他留面子并经常提醒他，他还是你的好丈夫。

45~60 分：你对他已有些不满

你们也许习惯了过日子，而不去制造生活情调，他是个本分老实的人，没有新意。你要给他灌输新的生活方式，使他明白生活其实可以过得有滋有味，时间长了，他就会对你更柔情了。

61~75 分：极为不满

你的丈夫是个爱情的独裁者，有着严重的大男子主义。你已经开始觉得很不舒服，千万不可对他妥协，逆来顺受。要直白地告诉他你的想法，不然你们之间的裂痕会越来越深！



心理课堂

如何成为妻子心中理想的丈夫呢？明智的丈夫应该做到以下几点：

1. 切不可建议她改变自己，更不要批评她的某些缺点、弱点。她如果就自己的发展征求你的意见，你首先表示对她很满意，然后再提些建议，鼓励她做自己想做的事情。

2. 切不可在她面前炫耀自己的辉煌，摆出要她讨好、巴结你的架势；切不可批评别人的妻子如何不好，或赞美某个女性如何好。

她如果对你表现冷漠或嘲讽，甚至刻薄，那一定是你无意中刺痛了她，只要你不介意就会自行消除。她如果表现得忐忑不安，总在迎合你，那一定是你使她压抑，只要跟她开开玩笑，她就会变得轻松愉快。

3. 一定要关注孩子，给孩子足够的亲情，你给予孩子爱等于给她爱。多关注家务，不一定要做什么，而一定要询问一下。关注她的亲戚朋友，在她亲戚朋友面前多露面，多表现你对她的爱意，多提醒她为亲戚朋友付出。

4. 在你成功的前夜，你就明确地告诉她，你为爱她而这样做，如果一旦她不喜欢，就可立即放弃。你的快乐就是她的快乐，她唯恐你放弃事业而苦恼，她应该积极支持你。

5. 在你成功后，更要尊重她、关心她，尽管时间很紧，也要抽空与她说话，把你的设想、计划、感受告诉她，多征求她的意见。在社交场合上让她露面，把她介绍给你的朋友。

6. 作为丈夫，切记不要以为自己事业有成，给妻子提供好的生活环境和荣誉地位，就有权利向妻子索取爱的回报，要明白这是一道不等式。不要因抱怨妻子的不近情理而接受那个乘虚而入的第三者。那个第三者此时此刻爱你，往往是爱你本身以外的东西，爱你可能会给她带来的东西，爱你借助你可能达到的目的。



你有婚外恋倾向吗

测试导航

婚姻的砝码是责任，多踏出一步，背后不仅是流泪的眼和滴血的心，还有无辜的人。也许不该发生，只是时尚勾引了出轨的欲望。面对婚外恋，所该做的是想想对曾经和你生死相许的人，你尽了多少责任。

测试开始

1.(只问男性)妻子闺中密友，常来走动，和你挺熟也常开玩笑，有一次她向你示爱，你的反应是 ____

- A 你说：“别开这样的玩笑。”
- B 肯定是妻子派来试探的。
- C 问自己她是不是真的有这个意思呢？
- D 将错就错，求之不得。

2. 你在长途旅行的时候，在村外小店看到一个老年男人领着一个年轻女子，你认为他们的关系是 ____

- A 父女。
- B 老板和女秘书。
- C 夫妻。
- D 偷情私奔者。

3. 你的职业是 ____

- A 工人。
- B 工程师。
- C 公司老板。
- D 自认为是文化人的那一类人。

4. 给你足够的钱，让你出国旅行，你选择的目的地是 ____

- A 巴黎。
- B 纽约。
- C 维也纳。
- D 拉斯维加斯。

5. 你和配偶吵架，憋了一肚子气，这时你想找人倾诉一下你的郁闷，你认为找什么人最合适 ____

- A 父母。
- B 同性朋友。

C 异性。

D 谁也不找。

6.(只问女性)情人节的早晨你在办公桌上发现一束鲜花,没有送花人,你希望送花者是____

A 丈夫。

B 旧日情人。

C 上司。

D 办公桌对面的那个同事搞的恶作剧。

7.你和配偶从认识到结婚的时间是____

A 两个月。

B 一年。

C 两年。

D 五年。

8.你认为你目前的婚姻是____

A 伊甸园。

B 爱情的坟墓。

C 让子女健康成长的最好场所。

D 有人给洗衣服,有人给做饭,免费消遣的地方。

9.战争正在进行,在孤岛的战场上只剩下一个男人和一个女人,并且他们属于敌对的双方,你认为这个故事哪个结局更合理____

A 他们结合了,在一方的援军到来前,两人双双殉情。

B 一方将另一方击毙,活下的一方在孤独中投海自尽。

C 一方的援军到来,另一方被俘虏。

D 战后他们又一次相遇、结婚。

10.到一个陌生的城市里去旅游,恰好有一异性与你选择相同的旅游路线,你与对方很愉快地玩了一天,临分别时,你会____

A 向对方要地址,以后有机会去找对方。

B 向对方倾诉你的感受,让对方意识到你对他的感情。

C 向对方道谢,然后再见。

D 根本不可能发生这样的事情。

11.你看到一个陌生但你很欣赏的异性,你首先想到的是____

A 他(或她)的婚姻状况。

B 相见恨晚,但又无可奈何。

C 和他(或她)在一起定会有许多妙不可言的故事。

D 找个借口和他(或她)约定下一次见面的时间。

计分方法

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



12分以下的人：这类人比较古板，在男女问题上洁身自好，婚外恋在这类人眼里是邪恶的，他们也不十分相信夫妻之间的爱情，但是不会有异常的想法，他们认为有比感情更重要的东西，选择这样的人做丈夫或妻子是比较安全的，但同时也少了些趣味。

13~24分之间的人：这类人有贼心没贼胆，遇事瞻前顾后，家庭观念很重，但也不十分满意感情生活，感情在附加了许多东西之后，便不敢轻举妄动了，这类人在数量上很多，是家庭及社会稳定的重要因素。

25~36分的人：这类人很浪漫，很爱自己的妻子或丈夫，常常认为爱情是很稳定的。但浪漫的本质使得他们在合适时机遇到感情的震颤时，他们会忘乎所以，不过，他们这时很痛苦，在面对选择时往往什么也割舍不下，旷日持久，两败俱伤。

36分以上的人：这类人有时候在这个问题上如鱼得水，但有时候因为目的性太明显，反而使有些机会错过，这类人对待异性总有一种挂一漏万的感觉，风流事不断。这类人缺少责任感，但过得很愉快。



婚外恋的预防与调适：

1. 要给对方一定的自由

哲人说过，距离产生美，不要把对方绑得太紧，否则距离太近，美将会消失，



婚姻就会有危险。将心比心，己所不欲，勿施于人。例如：

(1) 不要总以怀疑的目光问对方：你一天在忙些什么？到哪里去了？为什么回来这么晚？一次两次还可以，如果三次四次地这样问下去，也许没有问题也会因为烦你啰唆的猜疑而出现问题。你觉得值得吗？

(2) 每个人心里都有只属于自己、不愿被人知道的隐私(特别是以往的恋情之类)，如果你自己都做不到把你的隐私告诉对方，那么就请你不要像挖掘机一样，非要把对方的隐私挖出来。

(3) 不要看见自己的配偶和异性在一起，就无端地猜测对方对自己不忠，先把事情弄清楚再说，千万不要被愤怒冲昏了头脑，也许那个人只是你配偶的同事或一般的朋友。想想你自己，是否也有和异性同事或朋友在一起的时候？

2. 要冲破平淡

将爱情不断地更新，不断地给对方创造新的条件，甚至有的时候故意创造一些小插曲。你只要把恋爱生活中所做的事情搬到婚姻生活中就对了。例如：

(1) 不在配偶身边时，只要有空就打电话给对方，关心对方。

(2) 甜言蜜语不可少，多说“我爱你”，要让对方听到你对他(她)的爱。

(3) 在情人节和对方生日的时候，买一束玫瑰花和小礼物送给对方。

(4) 两个人在一起的时候，不要只谈柴米油盐，要多谈此外话题。

(5) 两个人在一起发生不愉快时，可以吵架，但是千万别动手。因为吵架除了可以宣泄情绪之外，还可以让你知道对方现在的想法，是能够增进彼此了解的，对婚姻还是有益处的。事后，双方都应尽快忘记发生的冲突，不能耿耿于怀。而打架则是直接伤害对方，百害无一利。当然，防止婚外恋发生的方法绝不止上面这些，还有很多很多，需要朋友们在生活中去发现。但就以上这两大点、八小条来说，也许不会对婚外恋起到绝对的阻止作用，但它至少对稳固、完美你的婚姻是非常有用的。

婚姻是属于两个人的，需要双方共同去经营，而要把它经营好是需要一定的方法的。愿那些已经结婚、准备离婚和已经离婚的人们能了解这些方法，灵活运用。



揭发他想离婚的原因

测试导航

眼下离婚好像成了一件时髦事，不仅离婚者越来越向低龄化发展，甚至连婚姻维持期都日渐缩水，是什么原因导致这种现象的发生呢？他为什么想离婚呢？做完下面的测试，答案就会揭晓。

测试开始

假设你已婚，而你的配偶想和你离婚，你想是哪一因素造成他想和你离婚？

- A 他在外面有了外遇，爱上了别人
- B 经济上的问题
- C 彼此的人生价值观有明显不同
- D 觉得彼此已经没有吸引力，不想再继续



A：他是多情种，经常难抑心中的热情，需要寻找更多的爱情体验，或者结婚太多年，使他对你的吸引力感到乏味。要想挽留这样的情人或丈夫，你应该给他更多自由去鬼混，并且不时夸奖他是大众情人，满足他的虚荣心。但是如果你受不了一个花心伴侣，就赶快跟他说再见。

B：为经济问题离婚，是离婚三大问题之一，你们的婚姻已亮起了红灯，他常常拒绝和你接近，有钱去招待朋友，也不愿邀请你，你成了他的累赘，他甚至不愿正视你，只有你赚到很多钱时，才有他的爱情，在这时，他是非常热情和主动的人。

C：他或许已经有了外遇，或随时准备外遇，你们的爱情正在触礁状态，可能他需要得到非常重要的东西，而你浑然不知，可能需要有人帮助他在事业上有所表展，或赚更多的钱，而你却无力去帮助他。赶快去满足他吧！否则快为自己在分手后做些打算。

D: 他是浪漫的人, 情调对他非常重要, 他的外遇几率很高, 为了挽留你的配偶, 应当在生活中多制造相处乐趣及愉快气氛, 你应当多为他而打扮自己, 多穿他爱看的衣服, 多说他喜欢听的甜言蜜语。

心理课堂

造成离婚的原因很多, 在日常生活中, 根据很多专家学者的调查, 主要有以下几种:

1. 缺乏了解就结婚。
2. 缺乏爱的婚姻。
3. 缺乏婚姻两性技巧。
4. 婚外情或个性不合。
5. 生理或其他外在因素。
6. 经济问题或生活发生重大改变。



弹奏性爱高潮曲

——用心感受性爱的神秘





你对性抱什么幻想

● 测试导航

在生活中,你对性抱有什么“幻想”呢?是期许、是反感,还是压抑?下面的测试可以帮你揭示你内心的真实想法。

● 测试开始

请你试想一下,当你想到一条领带时,会有什么画面浮现脑中?

- A 白领带挂在衣架上
- B 一条黑色领带丢在白色床单上
- C 一条领带被折叠起来
- D 领带打在一个男人胸前



选择A:如果是女性,暗示你对“性”有点不切实际的想法,总认为“性”是精神上的结合,反而不想去接触肉体,或许人家说的女性“性冷感”就是这种人。如果是男性选这个答案,那就暗示你可能对“性”事有点力不从心,可能在心理上有点却步或障碍。

选择B:你在潜意识中对“性”有很暧昧的想法,如果你是女性,那就暗示你对“性”有压抑性的倾向。在弗洛伊德的理论中,领带象征男性的生殖器官。而这个象征会出现在白白净净的床上,表示你潜意识里认为男性的生殖器是不干净的,而这白色的床单象征女性的身体。你虽然很喜欢“性”的诱惑,也有“性”的渴望,不过你会对这种欲望不知不觉地压抑,而且心理上有罪恶感的负担,所



以,即使对“性”有渴望,也不能放开心结。如果你是男性,很能从白净的女体上得到快感,是有攻击性的性欲。

选择C:你的“性”能力可能有大问题了。会把领带折叠起来,可能暗示你的“生殖系统”有障碍,情形大概就像报纸上说的“举而无力”、“阳痿”之类的,是令男人非常气馁的事情。而如果是女人选这个答案,暗示你可能真的是对“性”有非常反感的倾向,不仅对“性”没有反应,反而会觉得这种事情是非常肮脏的。如果你真是这样,那可能这辈子注定要独守空闺了。

选择D:若你是女性,表示你对“性”有大胆的要求和幻想。领带的背景象征性欲所在的环境,也是性欲的反射影像。领带的背后是一个男人的胸膛,很显然,你对男性肉体的渴望很强烈,肉体的触感对你的“性趣”占有很重要的地位。由这些线索可以看出你的性爱观是很大胆、率直的,而且是带有肉感和享乐主义的色彩。如果是男性选这个答案,很可能有同性恋的倾向。



心理课堂

当今人们面临的最常见的性难题是缺乏应有的性欲望或是过早地失去它。尤其在平淡夫妻和长期独身的人中,这种情况更为普遍。这其中不排除生理病患和衰老两大因素,但许多人既健康又不老,抑制性欲望最主要、最强大的因素,是缓慢积累起来的心理疲劳。

心理疲劳主要来自生活其他方面的受挫感,心理受挫之后打击和削弱了自信心,唉声叹气、怨天尤人。如果仅从生理上看,性欲是必然产生的,只有严重的衰老才能减弱,但是人有心理、有情绪,因此只有充分的自信心才能保证生理上的性欲能顺利表现出来,受挫感带来的紧张、多疑等不良情绪是影响性欲的杀手。

如何使自己虽经受挫折又无损于自信心,这是一种需要学习和锻炼的心理能力。

最简便易行的办法就是自觉地、有计划地做好性生活之前的心理准备。可以选择几种最容易使自己身心轻松、乐观、开朗的活动,投入足够的时间和精力,这时,性的心理疲劳能不逃走吗?把生活中的受挫感引开,不要让它侵袭到性生活中来。

你属于哪种性类型

● 测试导航

“性”一直是神秘而敏感的话题，“性”在夫妻生活中也是必不可少的。生活中的你属于哪种性类型呢？从做“春梦”就可得知。

● 测试开始

你是个单身男人，当你独自一人睡在双人床上，如果能选择梦境，你最想做的是哪种梦？

- A 猛男在烈日下抱着美女横穿沙漠
- B 与美女共骑骏马
- C 古典的床边有两双拖鞋
- D 身材火辣的裸女骑在摩托车上
- E 一群辣妹漂流到荒岛



选A：性对你有极大的诱惑，一旦开始就无法控制自己，会寻求不一样而有个性化的“性”类型。

选B：你属于年轻而精力旺盛的性类型，能满足异性肉体上的需求，是能控制性欲需求的人。

选C：你对性是重情绪、气氛的类型，即使已“剑拔弩张”，亦能控制不会“走火”。对比自己年轻的异性较有兴趣，但会讲究气氛。

选D：你对性非常积极，反应很大。一旦性不能满足时，会出现相当急躁的心情。

选E：性对你的诱惑力不足。你对性无能有相当的恐惧，对性有潜在的自卑感。



心理课堂

“春梦”是一种很奇特的心理和生理现象。弗洛伊德在《梦的解析》一书里面，曾对其屡加解说，并常把一个看来平淡无奇的梦境，分析成充满着性象征的梦。

他说：“我们相信一些看来是纯洁无邪的梦境不过是性景象的前奏曲罢了。”因为做梦者的性欲日常被压抑下来，但仍需通过梦中的检查作用，才能显现为梦境，故不得不以象征或伪装方式以求“过关”。

弗洛伊德提出了千奇百怪的性象征，例如，拔牙齿、爬山、上下楼梯、骑马、火炉、房间、盒子等。这些行为或物体的出现，通常都伴随着快感，男做梦者更会因而遗精转醒。“春梦”也正式成为“湿梦”了。

另一方面，时代不同，象征性欲的物件或行为亦随之改变，例如新式跑车一向被视为男性的权势象征，故也可能会在梦中代表了性欲和性能力。飞机的情况亦与跑车相同。

此外，表现性欲的直接或间接，也需视做梦者的性态度。保守的人较多以隐晦方式象征性行为，开放的人则简单利落，以直接的梦境发泄性冲动。

因此，“春梦”的变化受到个人的性态度影响，梦之语言遂更加复杂不易确认，以致“春梦”了无痕，做了也不晓得。

你将如何面对初次性体验

● 测试导航

对于床第之事，中国人还是比较保守的，尽管内心非常关心，也想知道个所以然，但就是不好意思说出来，更不愿向人家请教。实际上，很多时候，连自己都不知道心里是怎么想的。不过，这也没关系，来测试一下，就能够更清楚地知道自己心里到底在想什么。

测试开始

如果你处在童话的世界中，并且承担了海盗船长的角色，你认为藏宝的地点可能在哪里呢？

A 深不可测的山洞中

B 不见天日的墓穴中

C 沉入海底的古船上

D 无人出没的小岛上



选A：面对初次的性体验，你会把它视为个人秘密，不希望有太多人知道，甚至会有些排斥它，拒绝面对这个人生将要经历的路程。

选B：对于初次的性体验相对比较保守，不仅不愿尝试，甚至内心更将它视为洪水猛兽，而要改变你的性观念，可能还有好长的路要走。

选C：你对于初次的性体验，存在着既期待又怕受伤害的心情。当然，个性开放、前卫的你，不会刻意去排斥它，甚至多少带有一些幻想，并以一种虔诚的心情期待它的来临。

选D：面对初次性体验，你将它视为人生必经之路。所以不会太介意，反而会以平常心看待。但是不介意不表示不重视，你只是希望将它当做人生的一部分，免得过于关心而弄巧成拙。



心理课堂

美国批评家孟肯说：“生活中没有性，可能比较安全，但是却会沉闷得令人难以忍受。性的刺激，会使一向愁眉苦脸的女人顿时漂亮起来，会使一向愚蠢懦弱的男人忽然间聪明勇敢起来。性，若加以压抑、扭曲或排斥，将使人类的生活变得单调无味、俗不可耐。”

著有《性心理学研究》的英国心理学家艾里斯说：“能够与男女拥抱之美相比拟的，只有音乐和祈祷。性，是生命的根源。若不知如何了解性，也就不可能敬重生命。”面对性，我们要坦然地接受，要用心去享受它，不要刻意地去逃避，要知道性是生命中美好的东西。

测试你潜在的性取向

测试导航

性取向是对他（她）在感情上持久热烈的性吸引。性取向包括三种状态：同性恋、异性恋和双性恋，你属于其中哪一种呢？

测试开始

深夜时分，你见到一辆电单车在街上飞驰，驾车的是两名戴着黑色安全帽、穿黑色皮衣的人，你认为这两个人是男是女呢？

- A 前座是男性，后座是女性 B 前座是女性，后座是男性
C 两个都是女性 D 两个都是男性



选择A：如果你是男性，你可算是一个思想传统的男人，所以你不单不能接受同性恋的想法，在生理上亦无法认同。

如果你是女性，你虽然没有同性恋倾向，但你对同性间的友情极为重视，相反，你对异性交往并没有憧憬，只希望在适婚年龄随便找个人结婚。

选择B：如果你是男性，你虽没有同性恋倾向，但却有点恋母情结。你喜欢一些体格强健的异性，认为即使这个世界是女权主导也没半点问题。

如果你是女性，现在虽没同性恋倾向，但对目前的恋情极为不满，你不认为男性必须保护女性，相反，一个看来不太可靠的男性反而是你的理想对象。

选择C：如果你是男性，与其说你是同性恋，不如说你有点变态合适，你喜欢追求新鲜刺激的事物，对于性，你并不觉得有任何道德问题。

如果你是女性，你虽看似满足于与异性的交往模式，但在你内心，对女同性恋者总有着一点爱情的憧憬。

选择D：如果你是男性，你有些潜在的同性恋倾向，你觉得与异性交往是一件十分麻烦的事，相反，你非常珍惜与同性之间的友情。



如果你是女性，你是个百分百的正常女人，你喜欢的异性亦属男人中的男人，甚具男子气概。值得你完全信赖的男性是你理想中的另一半。



心理课堂

性取向是指一个人建立在性别基础上的性吸引和性向往，异性恋的性取向指向异性，同性恋的性取向指向同性，双性恋性取向的伴侣选择，既可以是同性也可以是异性。性取向本身就是一个心理层面的东西，性取向就是心理层面上对自身的一个定位，在心理上是对异性还是对同性存在一种持久的爱恋情感。影响一个人的性取向不仅有个人的心理因素，还有生理因素和社会因素。

另外，性取向是不是可以改变呢？曾经有一段时间，虽然不再认为同性恋是一种罪恶，但却仍然认为同性恋是一种不正常状态，这时采取了对同性恋者进行性取向矫正的治疗，这种方法最终导致一些同性恋表面上改变了性取向，但是实质效果却不得而知。20世纪六七十年代以后，在世界范围内，已经逐渐放弃了对性取向的矫正，而人为性取向不存在对错之分，性取向可以是多元的。不过从造成性取向的不同原因看，性取向的矫正是有可能的，对于主要是由生理因素造成的同性恋性取向，矫正是不大可能的，而对于主要由社会因素和心理因素造成的同性恋性取向，矫正则是很有可能的，不过在此只是讨论矫正的可能性，而非应不应该矫正，是否需要矫正最有决定权的是被矫正的主体。

你的性生活有问题吗

.....

● 测试导航

夫妻是家庭关系中最核心的组成部分，围绕在他们周围的人际关系、物质关系是家庭关系的重要内容。如果这些关系处理不好，就会从精神和物质两方面影响人的生

活。其中最明显的表现之一，就是夫妻俩性生活乐趣、质量、次数随之下降，甚至可能导致某一方出轨，寻找婚外或不洁性生活等。婚后，你的性生活会出现上面的问题吗？

测试开始

追求感情生活、认识心仪对象的方法，随着时代的前进而不断翻新花样，有些人非常大胆，进攻方式超乎你的想象。如果你遇到一位美妙绝伦的女子或一位风流潇洒的男性，经常对你示威挑逗，想认识你，你是否会给他任何机会呢？你将采取何种态度来对待他呢？

- A 以其人之道还治其人之身，用他的方法对他示威挑逗
- B 骂他是疯子，然后便转身离去
- C 认为他无理取闹，因而不理不睬
- D 终于忍不住找他好好谈一谈，晓以一番大义



选择A：在性生活上，你自命清高，不能接受热情的调情。你的性生活一向采取有板有眼的方式，能有多少人能适应你，这才是严重的问题。切记不要苛责别人的爱情与性，以免显得自己太古怪。

选择B：你是个绝对闷骚型的人物，外表有令人敬仰的道德观，骨子里却是风骚得一塌糊涂。你能够享受性生活，但有很多奇异的性幻想，婚后的你若有外遇将非常隐蔽，若无外遇则是精神出轨型，是自恋情结式的性生活。

选择C：无论在婚后遇到何种情况，你都有办法改进你的性生活。你有相当好的适应能力，无论性伴侣有任何怪异要求，都可以得到你的谅解，并且尽力配合，使双方都能有美满的性生活。

选择D：你有出奇制胜的点子，开放与大胆正是你性生活的写照。你对“性”有浓厚的兴趣，因此无法安于保守的性生活。婚后的你难免不安于室，外遇机会多，而且很能享受性爱的乐趣。



有人说：“调情是言辞艺术里的示爱绝招。”如果用意不是猥琐的、不道德的，那么实际上它是一种健康的娱乐，会给你的生活带来亮色，使生活变得更加轻松活

泼、更有趣、更自然、更人性。只要能把握住分寸，又何愁不能营造出各种温馨醉人的情调呢？

1. 表现开朗随和的魅力

你可以跟他提及你在那次枯燥乏味的集会上看到过他，你可以重提上星期她说过的一个话题，你可以告诉他你喜欢他新理的头发，你可以告诉她你第一次听到她的笑声时是多么悠然神往。

2. 轻触对方

交谈中，漫不经心地（注意：漫不经心，这是最关键的）把手放在他的胳膊上，这么做的最佳时刻，是在对方说了一句绝顶聪明或特别逗人的话后。触摸的意思你自然了解，你是在动情了，可是注意，千万别做得过分。

3. 赞扬对方

恭维对象应直接是对方，而不要光夸某一物件。如果你说“我喜欢你的领带”，就会使那个男人感到迷茫，不知道你喜欢的是领带还是他这个人，所以你应该这么说：“你戴着这条领带相当潇洒，它使你的眼睛显得格外清澈。”

4. 四目交流

凝望对方的眼睛达1秒钟以上，但是不要死死盯着。然后移开目光，让对方有时间弄清你凝望的是他或她（而不是周围的其他什么人）。然后再次凝望对方，这次应面带笑容。

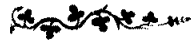
5. 直视对方

如果你们并排坐着，不要只让他看到你的肩膀。说话时面朝着他，这会使对方觉得受到尊重。

6. 拉近距离

你没必要把呼吸喷在他的领带结上，但是也不要离他3尺远。上前一步，让他对你消除戒心，不要退缩。

当然，以上所说都只是建议，在特定环境下，在特定的人身上，有时特别灵验，有时则不适用。找到对你来说最顺手、最成功的方式，培养你独特的情调。风格一旦形成，不要保守，不要藏着、掖着，把你的魅力四处播撒吧！



你的性生活质量如何

测试导航

性生活在夫妻生活中占举足轻重的地位，夫妻只有情投意合、心心相印加上和谐的性生活，才能使夫妻恩爱有加。你的性生活质量怎么样呢？测试一下便知。

测试开始

1. 对自己的“性感”充满自信吗？

A 是

B 一般

C 否

2. 你对做爱时间有何特殊要求？

A 只习惯在晚上

B 无所谓

3. 你对性伴侣的选择是怎样的？

A 固定一个

B 不同时期有不同的性伴侣

C 同一时期有不同的性伴侣

4. 你的性需求强烈吗？

A 平均 0~1 次 / 周

B 平均 2~4 次 / 周

C 每周 5 次以上

5. 你是否接纳性教育电视节目或录像带？

A 接纳，因为可以指导我们在性生活中更加和谐

B 无所谓，偶尔看看也无妨

C 不接纳，里面讲得很荒谬、可笑

D 不接纳，这类节目给人感觉放荡

6. 你对性生活有什么看法？

A 喜欢，因为它使我得到快乐

B 喜欢，因为它可以增进我们的感情

C 无所谓，是义务而已

D 令人厌恶

7. 你对做爱地点有何要求?

A 只习惯于在床上

B 如果有兴趣, 可以在家里任何地方

C 如果有兴趣, 可以在办公室、私家车甚至户外花园里进行

8. 你认为让对方获得满足比自己满足更重要, 是吗?

A 是

B 双方都在获得满足

C 否, 我获得满足最重要

9. 你购买情趣用品吗?

A 买过

B 想过, 但没买过

C 没买过, 也不想用

10. 你和爱人有一个三岁的孩子, 你会:

A 让孩子和妈妈同睡, 老公睡另一张床

B 三人同睡一张床

C 让孩子单独睡, 夫妻同睡一张床

计分方法

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



15~19分: 你的性生活和谐而又不失浪漫, 你了解性生活的重要性并且懂得如何维护良好的气氛。

8~14分: 你的性生活出现了一些问题, 受传统观念影响, 你忽略了人类性的本能需要, 但还好, 这基本不会影响你和另一半的感情, 如果双方认识相似, 倒也未尝不可。

0~7分: 你的性知识急需加强, 每个人都有享受性乐趣的权利, 学习克服害羞是重要的一课。



心理课堂

虽然性生活在夫妻生活中占有举足轻重的地位，但性生活不像人的想象那样，可以无师自通，性生活也要不断求新、改善，才能提高质量。所以，要想拥有高质量的性生活，就应该：

1. 要学习一些性知识，尤其要掌握双方的性爱心理及行为上的异同点。
2. 要有充分的准备时间，即性调情与挑选时间。
3. 要掌握一定的性技巧。在性交过程中，男方尽量抑制性兴奋，女方尽量发挥性兴奋，互为对方的欢乐创造条件。
4. 结束后最忌男方忽视女方心境，独自睡去，应等待、陪伴女方进入消退期，同时在舒适、满足感中共入梦乡。

同时，要保持心情愉快，创造一个幽静、清洁的环境，可以配以和谐的音乐，进行理想的性生活。

你有没有变态倾向

测试导航

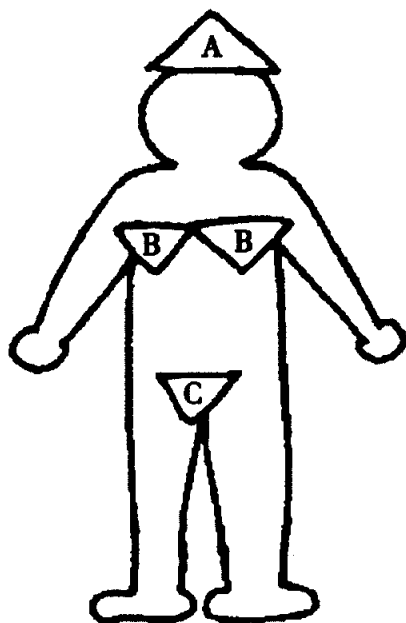
这是要得知你的性的异常度的测验。回答下列各问题，就可知你的性类型。借此也可知你所期待的性究竟是不是变态的。

测试开始

1. 在森林中可看到两个男女的身影。在下列答案中，选出一个符合你所想的。
 - A 在森林中吵架，然后分手
 - B 好久不见的两人在约会，散步于林中
 - C 被色情狂跟踪的年轻女子



2. 看下面的人形，A、B、C 当中，随你用个三角形装饰上去时，你会画在哪个部位？



3. 有个男孩交了个女友，女孩长得很可爱，男孩很迷恋她。两人在听了爵士音乐后，男孩邀女友到其房间。请问，他会对她说什么？

- A 喂！晚上一起睡好不好
- B 你的眼睛很迷人，我好喜欢
- C 你喜不喜欢××乐队的小喇叭

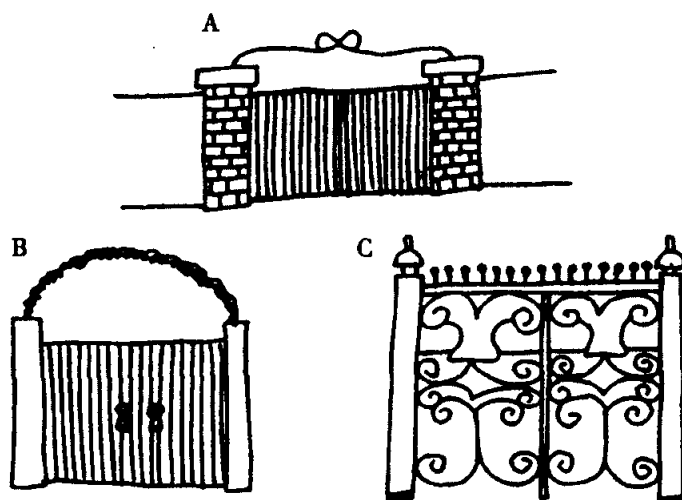
4. 一个少年只和母亲相依为命。有一天晚上，母亲酒醉，他必须替母亲解衣上床。他对美丽的母亲，有种像恋人般的爱慕。而母亲，常把儿子当朋友看待。接下来，两人会做什么呢？

- A 少年抱紧了母亲
- B 少年拍拍母亲的肩膀
- C 少年一直注视着母亲

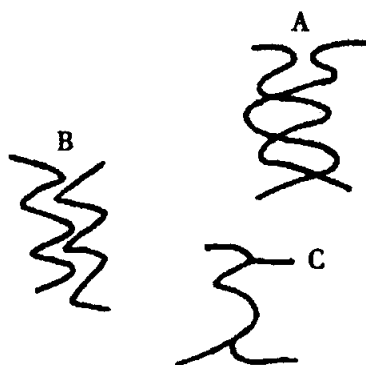
5. 在一个安静的夜晚，你独自在公园中散步，这时模模糊糊地看到一个人在小石凳子上坐着，还拿着个手绢，凭直觉判断他在干什么？

- A 悲伤地哭泣
- B 在擦汗
- C 擤鼻涕

6. 下图三个门当中，你最想打开的是哪一扇？



7. 若用图形表示男女间的关系，你认为下面图画中，哪个最恰当？



8. 公园的树下有两个人在卿卿我我。看到这对男女，你直觉地想到什么？

A 讨厌！好大胆

B 好极了！好棒

C 女人要是迷恋男人就糟了

9. 下面这三条狗当中，若要把一只绑在大树下，你会选哪一只？

A 虎头犬

B 狼犬

C 腊肠狗

10. 假设你正在看电视，电视正播放一只兔子遭蛇的袭击。此时，电话铃响了，你跑去接完电话再回来时，画面已经变了。请想象，画面究竟变成什么样了？

A 兔子受到蛇的袭击，被咬死

B 兔子溜走了

C 有人看到了，救了兔子

评分方法

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

40~50分：拘谨而淡漠

你属于淡漠型，对性本身不是很有兴趣。你不会积极地设法去享受性。你只是认为，性是天经地义、应该做的罢了。由于你是很拘谨的，所以，对方若要求改变体位和技巧，你会用奇怪的眼光看对方。

有时候，你会觉得性是麻烦而又单调的。为此，你会不满足于对方。

30~39分：在心里深处有着异乎寻常的欲求

你在心底有着一些异常的欲求。不过，并不喜欢过于赤裸裸的性欲。你不喜欢纵欲，只想稍微享受一番。

不过，由于心底有着异常欲求，在极强的好奇心驱使下，你会将这些欲求表现在床上。这些异常，常会为两人间造成爱的刺激。有时，你也会去尝试一些与平时不同的体位，而由此得到性方面的满足。

20~29分：在做爱时，你希望变成别人

你一直是个严谨的人，口中绝不谈性事，但在只有你们两人的时候，你就会非常狂野、热烈，且采取积极进攻的方式，以感受性的刺激。不论是说话、举止，你简直是判若两人。

对以这种类型女性为妻、为情人的男性而言，看到对方狂野的模样，会怀疑且嫉妒，她是否跟别的男人也这样？反之，女性看到男性这般模样，也会担心她的男友或丈夫跟别的女性也会这样。

事实上是绝无此事的。这种人对性非常地忠诚，所以他保证是情深义重的好伴侣。



10~19分：不满于平凡的性

你的心中开始对平凡的性不满了。你会想去折磨对方，同时，也想让对方折磨你。

你们之间的爱，在不知不觉中已变形了。所以，你也许想运用一些道具，尝试不同类型的性爱。你在对方的引导下，可能做出很不平常的事，你有强烈的好奇心。



“性”的满足度，因人的性格不同而有相当大的差异。以智能测验及个性方面的研究闻名的德国心理学家艾正德博士，曾于1979年在所著的《性的心理学》一书中，发表有关这方面的看法。

艾正德博士说，人对性的意识或态度，与此人的性格有着相当密切的关系。一个人如何处理性，或对性的关心程度，皆可看出此人的日常生活态度。

支持保守政党的妇女和支持进步政党的妇女，对性的享受方式，也有很明显的区别。

性的发泄方法，对于一个人的日常生活也有很大的影响，一个人过什么样的日常生活，其对性生活的方式也随之不同。

人的面貌因人而异，同样的，对性方面的看法或性欲之强弱也因人而异。

你容易让人有性冲动吗

● 测试导航

太性感的人都会让人忍不住想歪了！今天就从心理测验来看你让人有性冲动的指数到底有多高吧。

测试开始

如果让你跟魔鬼交换灵魂，你希望得到什么利益？

- A 一辈子没烦恼的生活 B 一辈子花不完财富
C 一辈子的真爱 D 一辈子的好名声



选择A：身材太诱人的你，让人忍不住想死盯着你看。让人性冲动的指数50%：这类型的人外形或者身材在团体中很容易就受到大家的瞩目，最重要的是他会让人家产生一个距离感，让人只是会有欣赏的举动。

选择B：性魅力太强的你，动不动就勾起异性的原始欲念。让人性冲动的指数99%：这类型的人走实力路线，最重要的是他有自信心，他的自信心散发出来时，异性看到时就会觉得很有魅力。

选择C：说话甜死人的你，听到你的声音就会冲动。让人性冲动的指数80%：这类型的人想法很感性浪漫，当人家跟他谈话时就会有意无意地感受到他的温柔跟体贴，另一半或者任何的异性听到的话，自然而然、久而久之就会产生性的冲动。

选择D：你太正派理性，异性最多在脑中闪一下不会有行动。让人性冲动的指数20%：这类型的人属于教官型，外表比较有味道，有独特的魅力，虽然很正直、很正派，但是给人家的印象还不错，但是怕进一步被拒绝，或是被训话，不如就仅止于欣赏好了。



性冲动是趋向异性目标的一股内在力量，是正常的性心理现象。男子进入青春后期，体内性激素不断分泌，各种生理机能发生了突变，使生殖器官及其功能迅速发育成熟。热恋时期，与性有关的情绪、记忆及想象等心理活动异常活跃，姑娘的明眸皓齿、苗条身段和芳香气息，总之，姑娘给小伙子的视觉、味觉、听觉、触觉、嗅觉带来的一切刺激都是引起他性冲动的重要因素。

如果把感情比做桨，那么理智便是舵。只有两者默契配合，爱情之舟才能抵达幸福的彼岸，婚前小伙子遇到的也许正是这种“驾驭”本领的考验。性冲动掀起的



波澜，会使小伙子迷茫、手足无措，甚至将“船”颠覆、搁浅。只有意志坚强的小伙子，才能平息波澜，扬帆远航。

那么，小伙子在热恋中应怎样调适自己的性冲动呢？

第一，应破除对“性”的神秘感。小伙子们应读些介绍性知识的书籍，增强克制性冲动的能力，减少对“性”的神秘感。

第二，小伙子应加强意志锻炼。性欲产生时，要采用相应的办法提醒、暗示自己，以缓解性冲动。

第三，和姑娘相处时，应适当减少绵绵的情话和过分亲昵的动作。从生理学角度说，抚摸、亲吻、拥抱，最容易激起男子的性欲，所以，小伙子们要善于自我克制。

第四，适当运用自慰行为。小伙子们在性爱激情爆发，达到“狂热”地步而不能控制时，只要把手淫当做一种嗜好，并且不危害别人和社会，它不失为调节和疏导性冲动的一种应急方法。

了解爱人的需求信号

.....

● 测试导航

两个人的“性福”之路已经走了很远，那你知道你爱人的需求信号吗？当他（她）向你暗示的时候，你能很敏感地体会到吗？想知道答案就请做下面的测试吧。

● 测试开始

号称“印度国食”的咖喱食物，特殊的口味让人难忘。如果到咖喱店，不常吃咖喱的你会选哪种口味来尝试？要是你的他（她）是个正宗的咖喱迷，就选他（她）平常最常吃的口味吧！

A 鸡肉或其他肉类口味

B 超辣口味

C 蔬菜口味

D 海鲜口味



选A：当他或她想要做爱时，就会比往常殷勤，例如接送下班、做家务，或是送花等礼物，态度也比平日温柔许多，不过天下没有白拿的礼物，爱人做这些举动，都是为了请你甘愿和他（她）亲热。

选B：他（她）的性暗示，都是很明快的，例如主动建议看些有亲热场面的片子，或是告诉你他（她）又买了新内衣，要是你还是听不懂，他（她）也懒得再暗示什么，干脆“自我安慰”还比较快。

选C：这种人想做那种事时，是死也不会开口说的，不过仔细观察，还是能看出一些蛛丝马迹，因为他（她）行为会变得怪异，对你忽冷忽热，有时还会痴痴望着你半天，或是在浴室待的时间比往常久很多，这些都是暗示，要是你了解，他（她）就会生闷气，行为会更怪。

选D：你的爱人想做爱时，会单刀直入，暗号就是一直黏着你，会用肢体不断碰触你，如抚弄你的手掌，爱抚你躯体的其他部位，还带着色色的笑容，只差没明白说出“快来做吧”的字眼了！



通过这个小测试，你想必清楚地知道了你爱人的需求信号了吧！以后要做个敏感的人，不要让你的另一半失望啊！

第 十 章

你的形象价值百万

——魅力测试快乐进行中



你属于哪种气质类型

.....

● 测试导航

气质是指人典型的、稳定的心理特点，包括心理活动的速度（如语言、感知及思维速度等）、强度（如情绪体验的强弱、意志的强弱等）、稳定性（如注意力集中时间的长短等）和指向性（如内向性、外向性）。这些特征的不同组合，便构成了个人的气质类型。它使人的全部心理活动都染上个性化的独特色彩，属于人的性格特征之一。气质类型通常分为多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质四种。

下面是有关气质的60道问答题，没有对错之分，回答时不要猜测什么是正确答案，请根据你的实际情况与真实想法作答。每题设有5个选项：

- A 很符合 B 比较符合 C 介于中间
D 不太符合 E 很不符合

● 测试开始

1. 做事力求稳妥，一般不做无把握的事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。
3. 宁可一人做事，不愿很多人在一起。
4. 很快就能适应一个新环境。
5. 厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险镜头等。
6. 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
7. 喜欢安静的环境。
8. 善于和人交往。
9. 羡慕那种善于克制自己感情的人。

10. 生活有规律，很少违反作息制度。
11. 在多数情况下，情绪是乐观的。
12. 碰到陌生人觉得很拘束。
13. 遇到令人气愤的事，能很好地自我控制。
14. 做事总是有旺盛的精力。
15. 遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高涨时觉得干什么都有趣，情绪低落时觉得干什么都没意思。
18. 当注意力集中于某一事物时，别的事物很难让自己分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情况，常有一种极度恐惧感。
21. 对学习、工作、事业抱有极大的热情。
22. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
23. 符合兴趣的事，干起来劲头十足，否则就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
26. 与人交往不卑不亢。
27. 喜欢参加激烈的活动。
28. 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
29. 工作学习时间长，常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间讨论一个问题，愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
32. 别人说我总是闷闷不乐。
33. 理解问题常比别人慢些。
34. 疲倦时只要短暂的时间就能精神抖擞，重新投入工作。
35. 心里有话，宁愿自己想，不愿说出来。
36. 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。
37. 同样和别人学习、工作一段时间后，常比别人更疲倦。
38. 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
39. 老师和师傅讲授新知识、新技术时，总希望他讲慢些，多重复几遍。

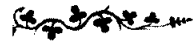
40. 能够很快忘记那些不愉快的事情。
41. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的剧烈活动，或参加各种娱乐活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
44. 接受一个任务后，就希望迅速完成。
45. 认为墨守成规比冒风险强些。
46. 能够同时注意几件事。
47. 当我烦闷的时候，别人很难让我高兴。
48. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
49. 对工作认真严谨，具有始终如一的态度。
50. 和周围人们的关系总是处不好。
51. 喜欢复习学过的知识，重复检查已经完成的工作。
52. 希望做变化大、花样多的工作。
53. 小时候会背许多首诗歌，我似乎比别人记得清楚。
54. 别人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。
55. 在体育活动中，常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷，头脑机智灵活。
57. 喜欢有条理而不麻烦的工作。
58. 兴奋的事常常使我失眠。
59. 老师讲新的概念，常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。
60. 如果工作枯燥无味，马上情绪低落。

计分方法

选A得2分，选B得1分，选C得0分，选D得-1分，选E得-2分。然后计算总分。

1. 将每题得分填入下表相应“得分”栏内。
2. 计算每种气质类型的总分数。
3. 气质类型的确定：如果某类气质得分明显高出其他三种，均高出4分以上，则可定为该类气质。

如果两种气质类型得分接近，其差异低于3分，而且又明显高于其他两种，高出4分以上，则可定为两种气质的混合型。



如果三种气质得分均高于第四种，而且接近，则为三种气质的混合型。

胆汁质	题号	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	总分
	得分																
多血质	题号	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	总分
	得分																
黏液质	题号	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	总分
	得分																
抑郁质	题号	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	总分
	得分																



1. 多血质

神经特点：感受性低；耐受性高；不随意反应性强；具有可塑性；情绪兴奋性高；反应速度快而灵活。

心理特点：活泼好动，善于交际；思维敏捷；容易接受新鲜事物；情绪和情感容易产生，也容易变化和消失，容易外露；体验不深刻。

典型表现：多血质又称活泼型，敏捷好动，善于交际，在新的环境里不感到拘束。在工作、学习上精力旺盛而且效率高，表现出机敏的工作能力，善于适应环境变化。在集体中精神愉快，朝气蓬勃，愿意从事合乎实际的事业，会对事业心驰神往，能迅速地把握新事物，在有充分自制能力和纪律性的情况下，会表现出极大的积极性。兴趣广泛，但情感易变，如果事业上不顺利，热情可能消失，其速度与投身事业一样迅速。从事多样化的工作往往成绩卓越。

2. 胆汁质

神经特点：感受性低；耐受性高；不随意反应性强；外倾性明显；情绪兴奋性高；控制力弱；反应快但不灵活。

心理特点：坦率热情；精力旺盛，容易冲动；脾气暴躁；思维敏捷，但准确性差；情感外露，但持续时间不长。

典型表现：胆汁质又称不可遏止型或战斗型。具有强烈的兴奋过程和比较弱的抑郁过程，情绪易激动，反应迅速，行动敏捷，暴躁而有力；在语言上、表情上、姿态上都有一种强烈而迅速的情感表现；在克服困难上有不可遏止和坚

忍不拔的劲头，但不善于考虑；性急，情感易爆发而不能自制。这种人的工作特点带有明显的周期性，埋头于事业，努力去克服通向目标的重重困难和障碍。但是当精力耗尽时，易失去信心。

3. 黏液质

神经特点：感受性低；耐受性高；不随意反应低；外部表现少；情绪具有稳定性；反应速度快且灵活。

心理特点：稳重，考虑问题全面；安静，沉默，善于克制自己；善于忍耐；情绪不易外露；注意力稳定而不容易转移，外部动作少而积

典型表现：这种人又称为安静型，在生活中是一个坚定而稳健的辛勤工作者。由于这种人具有与兴奋过程相均衡的强的抑制，所以行动缓慢而沉着，严格恪守既定的生活秩序和工作制度，不为无谓的诱因而分心。黏液质的人态度持重，交际适度，不做空泛之谈，情感上不易激动，不易发脾气，也不易流露情感，能自制，也不常常显露自己的才能。这种人能长时间坚持不懈、有条不紊地从事自己的工作。其不足之处在于不够灵活，不善于转移自己的注意力。情性使他因循守旧，表现出固定性有余，而灵活性不足。具有从容不迫和严肃认真的品德，性格上表现出一贯性和确定性。

4. 抑郁质

神经特点：感受性高；耐受性低；随意反应低；情绪兴奋性高；反应速度慢，刻板固执。

心理特点：沉静；对问题感受和体验深刻、持久；情绪不容易表露；反应迟缓但是深刻；准确性高。

典型表现：有较强的感受能力，易动感情，情绪体验的方式较少，但是体验时持久且有力，能观察到别人不容易察觉到的细节，对外部环境变化敏感，内心体验深刻，外表行为非常迟缓，怯弱、怀疑、孤僻、优柔寡断，容易恐惧。

心理课堂

气质是心理活动的动态特征，与日常生活中所说的“脾气”、“秉性”相近。气质是人格特征的自然风貌，它的成因主要与大脑的神经活动类型及后天习惯有关。气质类型本身在社会价值评价方面无好坏优劣之分，可以说每一种气质类型中都有

积极或消极的成分，在人格的自我完善过程中，应扬长避短。气质不能决定人的思想道德素养和活动成就的高低。各种气质类型的人都可以对社会做出贡献，当然其消极成分也会对人的行为产生负面影响。

在人群中，典型的气质类型者较少，更多的人是综合型。多血质和胆汁质的气质类型易形成外向性格；黏液质和抑郁质气质类型的人一般较文静和内向。

你是最有魅力的人吗

测试导航

个人魅力是一种神奇的资源，它能让一个才能平平的男子得到令人垂涎的职位，能让一个外表平凡的女子焕发动人的光彩。那么，你是最有魅力的人吗？

测试开始

1. 当有人顽固不肯认错时，你不会很急躁。
A 非常同意。 B 比较同意。 C 很不同意。
2. 如果关系一般的人请你去玩或在聚会上唱歌，你往往：
A 饶有趣味地欣然应邀。
B 找个借口推辞掉。
C 断然回绝。
3. 在匆忙行走的路上，别人向你打招呼：“你好啊！”你会停下脚步，认真回答他们吗？
A 是。 B 有时会。 C 否。
4. 在工作中，你喜欢扮演的角色是：
A 积极参与筹划。
B 独立筹划而不愿受人干涉。
C 等着分配任务。



5. 你知道这位可能成为你客户的人是个蝴蝶标本收集者,你带着业务目的拜访他。你拿出一个标本说:“听说你是蝴蝶标本专家,这是我孩子捕到的一只蝴蝶,我把他带来是想请教你它是什么蝴蝶。”你预计可能发生哪种情形?

- A 他会对你产生好感。
- B 他会毫不介意。
- C 他会觉得你有些冒昧、不合时宜。

6. 最好听取自己所尊敬的人的意见,但最终做判断和决定要自己拿主意。

- A 非常同意。
- B 稍许同意。
- C 很不同意。

7. 假设自己是一家商店的经理,一位顾客闯入你办公室怒气冲冲地发泄不满,你意识到完全是她的错,应如何走第一步棋?

A 先对她表示同情,再心平气和地向她指出其不满是误会造成的,不是商店的责任。

B 告诉她去找顾客意见簿或专司此职的管理人员,如果要求是正当的,问题会得到解决,而找你是没用的。

C 对她发火,并进行严肃批评。

8. 一位朋友邀请你参加他(她)的生日晚会。可是,很可能其他任何一位来宾你都不认识。在这种情况下,你会:

- A 你愿意早去一会儿帮助他(她)筹备生日晚会。
- B 你非常乐意借此机会去认识更多的朋友。
- C 借故拒绝,告诉他(她)说:“那天我真的早有安排。”

9. 受到别人批评时,你通常的反应是:

- A 分析别人为什么批评我,自己在哪些地方有错。
- B 保持沉默,对他记恨在心。
- C 也对他进行批评。

10. 对于他人对你的依赖,你会:

- A 感到高兴,喜欢被人依赖。
- B 并不介意,但希望朋友们能有一定的独立性。
- C 避而远之,不喜欢结交依赖性强的朋友。

11. 你是否觉得正直的人往往会吃亏?

- A 否。
- B 不知道。
- C 是。

计分方法

每个问题选择 A 得 2 分；选择 B 得 1 分；选择 C 得 0 分。



0~12 分：说明你不算是一个有魅力的人，有必要加强这方面的能力培养。

13~17 分：说明你是一个比较有魅力的人，但仍需继续学习和锻炼，不断提高自己。

18 分以上：说明你是一个很有魅力的人。



心理课堂

这个评价并不是对你的个人魅力的一个准确衡量，而是一种定性的评估。

你的得分表明你目前的魅力，而不表明你潜在的个人魅力。只要仔细阅读本书的内容，并在实践中灵活运用，你一定能够改变自己在别人心目中的形象。

你的女人味十足吗

测试导航

对于男人来说，令他神魂颠倒的并非是女人的外表，而是一个女人身上所散发的女人味。没有女人味的女人不是真正的女人，有女人味的女人被男人们所欣赏、留恋。那么，你不妨做一回“盘中餐”，看看自己的食物属性，是不是男人心中有女人味的女人？

测试开始

1. 他今天发了薪水，兴致勃勃地要请你吃饭，而你的选择是：

A 几样喜欢的家常菜

B 去虽然喜欢，但因为价格贵一直没舍得去的一间餐馆

C 新开业的，从未尝过的一款料理



2. 你现在是一只椰子，即将被人品尝，你希望食客的方式是：
 - A 在你身上凿个小洞，用吸管饮用
 - B 一剖两半后饮用
 - C 将表皮撕开一部分，吮之
3. 如果某一天，人类的味蕾只能品尝出一种味道，你愿意保留对哪种味道的知觉？
 - A 甜味
 - B 咸味
 - C 辣味
4. 现在是你的午休时间，你用餐的餐厅正在放背景音乐，那么，你更愿意音乐的内容是：
 - A 缠绵的情歌
 - B 舒缓的欧美轻音乐
 - C 亢奋的摇滚
5. 如果你决定从此开始只选择素食，你的出发点是什么？
 - A 觉得宰杀动物很残酷
 - B 素食更有利于健康
 - C 肉不好吃
6. 比萨是广大白领女性都很喜欢的西式食品，而你更愿意和习惯的一种食用方式是：
 - A 先将比萨都切成可以入口的小块，再慢慢享用
 - B 一边吃一边切
 - C 直接用叉子叉起送到嘴中
7. 忙了一天的你饥肠辘辘，为了缓解你的饥饿，你的进餐状态是怎样的呢？
 - A 慢慢吃，并且一边吃一边歇息
 - B 频率比较高，但始终是小口小口地细嚼慢咽
 - C 狼吞虎咽，风卷残云
8. 你的另一半结束了一天的劳累，这令善解人意的你很心疼。而你觉得最能够使男人的胃和身心都得到满足的理想食物是：
 - A 人参鸡汤煲
 - B 牛排、红酒
 - C 烧烤类肉食、烈性酒
9. 这家伙心血来潮，下厨给你露了一手，味道还可以，却不小心做多了，对于多余的饭菜，你：
 - A 他下厨就是爱的表现，就算是多余的，我也要把他的爱一口一口地吃下去
 - B 俩人分摊
 - C 本小姐从没有吃剩饭的习惯，谁造成的谁解决

10. 在一次烧烤会上,你品尝到了一种奇特的肉,你希望是哪种动物的肉?

A 鸵鸟肉

B 企鹅肉

C 老鹰肉

计分方法

每题选 A 得 0 分,选 B 得 5 分,选 C 得 10 分。



0~20 分:马铃薯

当人饥饿时,你是一种最解饿的食物,能迅速缓解饥饿感。你的普适性使你既可以做成炸薯条,也可以做成烤薯片,还可以炒菜、炖肉,从而充分满足许多人的食用需求。但是正因为你的个性就如你本身的味道一样寡淡,模样也不出众,所以往往是别人眼里的廉价品,得不到足够的重视。没办法,谁叫你缺少女人味呢!

女人味指数:★★

25~40 分:小蛋糕

你的样子乖巧、漂亮,味道也甜美,这就构成了你诱人的亲和力。你的精致使你不大可能会因为食客吃不了而遭到抛弃。所以在你的圈子里,几乎没有谁会不喜欢你。但是作为小蛋糕,你却往往摆脱不了这样的命运——大家对你的喜爱总是表现在茶前饭后,你的角色永远是点心,扮演不了主食。这只能怪你自己的“小”!

女人味指数:★★★★★

45~60 分:冰淇淋

又冷又甜是你的双重性格。你的冰冷决定了你不是谁都能吃的。好的冰淇淋诸如哈根达斯之类亦价格不菲,而你的清爽甘甜使得嗜吃之人有的吃起来可以不要命。你虽然有味道佳、能量大的优点,但是缺点同样明显,那就是受环境影响太大。炎炎烈日下,你很容易就化掉了,而三九严寒,也不会有几位有雅兴,愿冒着凛冽寒风品尝你的“美丽冻人”。

女人味指数:★★★

65~80 分:酒

性情泼辣却又不仅仅止于泼辣,是你最重要的品质。所以不温不火之人往往对你敬而远之,因为他们受不了你的刺激,更谈不上品味你的内涵。但接触你的

人皆会因你的品格而大有畅快淋漓之感。所以不管是人生得意须尽欢之人,还是欲举杯浇愁愁更愁之辈,都愿意从你那里得到释放的快感。但是有时会因为其不胜你的酒力而苦恼——还没来得及品出滋味呢,怎么就醉倒了?

女人味指数:★★★★

85~100分:生鱼片

你的身份决定了你的受众层次,曲高和寡,食物也是如此。大多数人吃不起,也吃不惯——一来许多人更习惯熟食,二则想要品尝你的美味,还要忍受芥末的辛辣,这是很多人所无法接受的。而即使是喜欢你这一口的,也不敢、不能多吃,否则的话,五脏会被闹个天翻地覆了。

女人味指数:★★

心理课堂

做女人一定要有女人味,女人味是女人的根本属性,女人味是女人的魅力之所在。女人没有女人味,就像鲜花失去香味,明月失去清辉。女人有味,三分漂亮可增加到七分;女人无味,七分漂亮降至三分。女人味让女人向往,令男人沉醉。男人无一例外地会喜欢有味的女人;女人征服男人的,不是女人的美丽,而是她的女人味。那么女人味到底是什么味道呢?

1. 不管你是白领还是蓝领,待字闺中也好,初为人妻也罢,作为女人的你,永远不要大大咧咧、风风火火。要记住,凡事有度,矜持永远是最高品位。

2. 外表漂亮的女人不一定有味,有味的女人却一定很美。因为她懂得“万绿丛中一点红,动人春色不需多”的规则,具有以少胜多的智慧;凭借一举一动、一言一语、一颦一笑之优势,尽现至善至美。

3. 我们知道再名贵的菜,它本身是没有味道的。譬如,“石斑”和“鳜鱼”算是名贵了吧,但在烹调的时候必须佐以姜葱才出味!所以,女人也是这样,妆要淡抹,话要少说,笑容可掬,爱要执著。无论在什么样的场合,都要好好地“烹饪”自己,使自己秀色可餐,暗香浮动。

4. 前卫不是女人味,切不要以为穿上件古怪的服装就有味了。当然这也是味,却是“怪味”。

5. 有钱的女人不一定有女人味。这样的女人铜臭有余而情调不足，情调不足则索然无味。

女人味，如果叫你真正说说其味道的内涵，大多又很难说清楚。而说不清，正是女人的娟静之味、淑然之气也。

男人眼中的你形象如何

● 测试导航

几乎每个人的心中都藏着一个秘密，那就是希望获得异性的青睐。尤其对于女性来说，了解自己在异性眼中的形象总是很有吸引力的。下面这个测试专为女人而设，希望你能通过它了解一下自己在男人眼中的形象。

● 测试开始

1. 倘若有一个长得很帅的男孩，向你要跟你最好的朋友的电话号码，你会：
 - A 对他说“她已经搬走了”；
 - B 让他到你朋友常去的地方找她；
 - C 给他电话号码。
2. 最近有个男孩子非常注意你，而他只是个朋友，你会：
 - A 管他呢，好朋友就是最好的男朋友；
 - B 算了，他可能不是对我有意；
 - C 与他打情骂俏，不管他是不是有一打女朋友。
3. 你认为最理想的约会方式是：
 - A 在炉火前相拥亲吻；
 - B 与一男子共进晚餐，又在宴会上认识另外一男子，然后再与另一男子跳舞，跳到凌晨3点；
 - C 与他共享美食。

4. 如果你在学校餐厅中，遇见一位令人心动的男孩，且他坐在你旁边，并开始赞美你的美貌。你会：

- A 问他认为你的眼睛如何；
- B 给他一拳，因为不真实的话你不爱听；
- C 说声谢谢，然后就去准备下一节课的考试。

5. 当你独处的时候，你会：

- A 觉得自己像个失意的人；
- B 其实你有时候也喜欢独处；
- C 觉得太浪费了，应该和男朋友在一起才对。

6. 有个还不错的男孩，经常与你接近、说话，但是你已经有了男朋友，你会：

- A 管他呢，反正男朋友又不会知道；
- B 觉得很得意，但并不在乎，毕竟这种事你见得多了；
- C 告诉你的男朋友。

7. 一个暗恋你的男孩子从门缝中塞进一张纸条给你，你会：

- A 查出对方是谁；
- B 即使他送花，你也会知道是谁送的；
- C 有种受宠的喜悦，但只把他当做另一个爱情的失败者。

8. 你认为自由恋爱是：

- A 目前很普遍的一种恋爱方式；
- B 既廉价又美丽的恋情；
- C 是一种伟大的观念(即使现在已经不新鲜了)。

9. 你心情不好时会：

- A 吃一堆零食；
- B 出去逛逛，看能不能有意外惊喜；
- C 打电话向你的男朋友倾诉，希望能从他那里得到一点慰藉。

10. 当一个男孩子告诉你“一切都已结束”时，你会：

- A 开始另找新的对象；
- B 发誓一年内不再接触男孩子；
- C 有种如释重负的感觉。



计分方法

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



24~30分：你通常有固定的男朋友，即使你们俩吹了，你也会另找一位固定的男朋友。你很忠诚，也知道如何维系彼此间的关系，但你多半是不甘寂寞而希望与他维持平稳而持久的关系，故容易显得过分黏腻。

17~23分：你从来不会因为没人约你而“独守空闺”，但是你通常与异性也没有认真的关系。你的个性外向，在宴会中通常是大家注意的焦点。然而，你因为害怕失去对方，或唯恐自己的感情陷得太深而无法自拔，所以不敢与异性太亲近。

10~16分：你的约会次数不多，因为你总觉得还有更重要的事要做。你虽称得上独立，但内心其实是挺害羞的。然而，假使你继续这样让机会溜走，又如何能与人接近呢？更何况，男孩子会因你那“不在乎”的态度，而对你退避三舍。



心理课堂

给得24~30分的你以建议：你应该放宽眼界，尝试培养多方面的兴趣，如此将使你的生活更加丰富。

给得17~23分的你以建议：你尽管放大胆子和他培养感情吧。

给得10~16分的你以建议：奉劝你不妨跟某些有点腼腆的男孩子交谈，说不定会有意想不到的收获。

女人心中的你魅力如何

● 测试导航

要成为一个非凡的男性，首先要具有迷人的魅力，你知道自己的魅力何在吗？
你知道自己有多大魅力吗？下面这个测试将帮助你找到答案。

● 测试开始

1. 你认为男性魅力主要体现在：

A 外貌英俊； B 力与健美； C 个性和气质。

2. 你与女性交谈的话题主要是：

A 情感心理方面； B 人生追求方面； C 社会现象方面。

3. 你的性格特点是偏向于：

A 外向型； B 适中型； C 内向型。

4. 你与女性交往出于什么动机：

A 寻求恋人； B 寻求友情； C 寻求生活乐趣。

5. 你是否愿意告诉别人自己内心深处的感受？

A 不愿意对别人提及心中的情感；

B 可以告诉别人，但稍作保留；

C 毫无保留地倾诉内心的情感。

6. 你对生活抱什么态度？

A 充满热情； B 冷静审视； C 超凡脱俗。

7. 你在与女性交往时的衣着打扮是：

A 整洁美观； B 稍作修饰； C 无所谓。

8. 你对自我形象的感觉如何？

A 没有认真地思考过；

B 稍有不完美的感觉；

C 稍有完美的感觉。

9. 你希望女性对你有什么别样的感觉?

A 值得崇拜和尊敬; B 可依赖和顺从的; C 随和、亲切而自然。

10. 当女性注视你时, 你的反应是:

A 与对方目光对视; B 避开对方视线; C 与对方稍稍对视。

计分方法

选A得3分; 选B得2分; 选C得1分。最后计算自己的总得分。



30分以上: 说明你懂得男子汉魅力的关键所在。你能很好地与女性交上朋友, 并能很好地相处。只要你与她们能真诚相待, 就能使友情长存。

20~30分: 表明你已具备了较好的魅力, 掌握了对于魅力的正确认识。只要在今后的生活和社交中努力塑造自己在个性和气质方面的形象, 注意改善和提高自己在各方面的修养和水平, 了解女性的内心情感需要, 就能与女性保持永久、纯洁的友谊。

20分以下: 你该认真地反省一下自己的行为和观念了。不要因为自己的性格特点和个性因素而封闭自己。对于你来说, 成为一个真正有魅力的男子汉还有一定距离。

心理课堂

有人把最受女性喜欢的男人魅力概括为以下十个方面:

1. 可靠

男人可靠, 说明他为人处世可信度强。男人在事业上发展, 若缺乏令人信任的品质, 就很难获得成功的机遇, 没有一个上司愿意任用不可靠的下属, 没有人愿意找不可信的人合作。在情场上常打败仗的, 恰是那种不能赢得女人信任的男人。不被信赖, 这是男人最不成功的人生。

2. 温和

性情暴躁、脾气乖戾的男人, 人人都会对他敬而远之, 女人更是避他唯恐不及。没有好人缘, 更没有情缘, 他处处被人孤立, 时时受冷遇, 他就像从野蛮之地冲入人群的困兽, 没有人情味。



3. 深沉

深沉是内在的精神修养，是阅历丰富的男子经过磨炼获得的独有魅力。为什么女性选择伴侣喜欢成熟的男人？正是被他的内涵所吸引。

4. 坚强

坚强是一只铁炉，能够将男人炼成钢。百炼成钢的男子，站在女人面前是一根擎天柱，他百折不挠，任凭风吹雨打。

5. 果断

女人不喜欢一个男人优柔寡断，办事拖泥带水。男人在单位树立威信，才能赢得地位；男人在家里树立威信，才能赢得爱。

6. 责任感

社会赋予男人神圣的使命，他要创造价值，推动历史进程。因此，男人要勇于挑重担，迎难而上，绝不推卸责任。

7. 事业心

有事业心的男人以事业为重，追求发展前途，他把爱情与家庭摆在从属地位，但不能说他不重视，他反而更加需要温暖舒适的家，令他栖息，令他放松，他相信书本上所总结的：一个成功男人的背后，必定有一个好女人。

8. 独立性

独立性是男人成熟的标志，是男人的立身之本。男人最重要的是精神独立，树立独立人格。男人有了独立人格，才能安身立命，才能发展自我，也才能保护自己心爱的女友，让女友放心地追随你、归属你。

9. 细心周到

细心周到的男人有长者风范，他像守护神一样陪伴女人，他是生活型的男人，与他在一起，女人会得到悉心爱护。他令女人倍增幸福感，这样的男人有女人缘。

10. 幽默

幽默是一种品味，是学识和才智的体现。会说几句低级趣味的三级笑话，或油腔滑调地耍耍嘴皮子，那不叫幽默。如今的人们，面对的压力都很大，令人尴尬的局面时常会出现。而幽默的男人能用智慧化解这些令人烦恼的方方面面，他在任何场合中都是灵魂所在。



你给人的第一印象如何

.....

● 测试导航

从心理学的角度来看，由于第一印象是在对其人一无所知的情况下获得的，故嵌入大脑的程度较深；并且它对今后输入的关于此人的信息将产生不可忽略的作用。

要想知道你给人的第一印象如何，请做下面的测试，每题请选择最适合你的答案。

● 测试开始

1. 当你第一次见到某个人，你的表情是：
 - A 热情诚恳，自然大方
 - B 大大咧咧，漫不经心
 - C 紧张局促，羞怯不安
2. 你与他人谈话时的坐姿通常是：
 - A 两膝靠拢
 - B 两腿叉开
 - C 跷起“二郎腿”
3. 你选择的交谈话题是：
 - A 两人都喜欢的
 - B 对方所感兴趣的
 - C 自己所热衷的
4. 与人初次会面，经过一番交谈，你能对他（她）的举止谈吐、知识能力等方面做出积极、准确的评价吗？
 - A 不能
 - B 很难说
 - C 我想可以

5. 你说话时姿态是否丰富?
 - A 偶尔做些手势
 - B 从不指手画脚
 - C 我常用姿势补充言语表达
6. 若别人谈到了你兴味索然的话题, 你将:
 - A 打断别人, 另起一题
 - B 显得沉默、忍耐
 - C 仍然认真听, 从中寻找乐趣
7. 你是否在寒暄之后, 很快就找到双方共同感兴趣的话题?
 - A 是的, 对此我很敏锐
 - B 我觉得这很难
 - C 必须经过较长一段时间才能找到
8. 你和别人告别时, 下次相会的时间、地点是:
 - A 对方提出的
 - B 谁也没有提这事
 - C 我提议的
9. 你讲话的速度怎么样?
 - A 频率相当高
 - B 十分缓慢
 - C 节律适中
10. 你同他(她)谈话时, 眼睛望着何处?
 - A 直视对方眼睛
 - B 看着其他的東西或人
 - C 盯着自己的纽扣, 不停玩弄
11. 会面时你说话的音量总是:
 - A 很低, 以致别人听得较困难
 - B 柔和而低沉
 - C 声音高亢、热情
12. 通常第一次交谈, 你们分别所占用的时间是:
 - A 差不多
 - B 他多我少
 - C 我多于他

计分方法

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



12~22分：第一印象差

也许你感到吃惊，因为很可能你只是依着自己的习惯行事而已。也许你本来是很愿意给别人留下一个美好的印象，可是你的不经心或缺乏体贴或言语无趣，无形中却让来人做出关于你的错误的勾勒。必须记住，交往是种艺术，而艺术是不能不修边幅的。

23~46分：第一印象一般

你的表现中存在着某些令人愉快的成分，但同时又偶有不够精彩之处，这使得别人不会对你印象恶劣，却也不会留下很深刻的印象。如果你希望提高自己的魅力，首先必须从心理上重视，努力在“交锋”的第一回合中显示出自己的最佳形象。



47~60分：第一印象好

你的适度、温和、合作给第一次见到你的人留下了深刻的印象。无论对方是你工作范围抑或私人生活中的接触者，他们无疑都有与你进一步接触的愿望。你的问题只在于注意那些单向的对你“一见钟情”者。

心理课堂

当你新到一个地方，与素不相识的人初次见面，必定会给对方留下某种印象，这在心理学上叫做第一印象。第一印象所获得的主要是关于对方的表情、姿态、仪表、服饰、语言、眼神等方面的信息，它虽然零碎、肤浅，却非常重要。因为，在先入为主的心理影响下，第一印象往往能对人的认知产生关键作用。研究表明，初次见面的最初4分钟，是第一印象形成的关键期。

怎样才能给人良好的第一印象呢？从根本上说，它离不开提高自己的文明程度和修养水平，离不开进行经常的心理锻炼。心理学家提出下面几条建议：

1. 显露自信和朝气蓬勃的精神面貌。
2. 待人不卑不亢。
3. 衣着、礼仪得体。
4. 言行举止讲究文明礼貌。
5. 讲信用，守时间。

透视你的减肥心理

测试导航

减肥是个持久战，需要长期、艰苦的努力才能打好这场仗，一味地节食和运动是达不到良好效果的，最后说不定还会搞垮身体。减肥也是一场心理战，要想成功，就要从心理上战胜自己。你知道你的减肥心理合理吗？



测试开始

1. 在超市里阅读包装上的营养介绍时，你关注的是：
A 脂肪含量。 B 营养价值。 C 卡路里含量。
2. 当你还小的时候，你经常：
A 不怎么想吃东西，除非是你最喜欢的食物。
B 需要经常被鼓励吃完所有的东西。
C 还没有到吃饭时间，你已经吃了很多零食了。
3. 半夜醒过来你信步到厨房，打开冰箱门，这时你脑子里的念头是：
A 冰箱里有牛奶吗？
B 晚餐吃的是面条，还是排骨，或者沙拉？
C 吃剩的蛋糕太诱人了，我最好在上班前吃掉它。
4. 经期综合征时，你会吃两勺冰淇淋，然后：
A 当天不再吃甜食。 B 放回冰箱。 C 把剩下的都吃完。
5. 工作繁忙时你会：
A 尽量坚持有规律地进食。
B 不时地想吃东西，并总是问自己是不是该吃饭了，晚餐吃些什么。
C 你忘记进食而消瘦。
6. 你的朋友为了答谢你对他的帮助请你吃西餐，你会：
A 不点面包，点一些价格比平常贵的菜。
B 不再管任何禁忌，尽情狂饮。
C 鱼或者意大利通心粉，拒绝甜点。
7. 生活中你遇到一件不愉快的事时，你会：
A 沐浴以放松自己。
B 与朋友一起去喜爱的餐厅会感觉好一些。
C 去健身房锻炼。
8. 最近发现自己又长胖了，你会：
A 继续以前的食谱，只是少吃些。
B 试着 24 小时只喝果汁。
C 开始锻炼身体。
9. 在任何情况下，当你过分沉溺于食物中时你会：

A 厌烦、愤怒、伤心或者压力很大。

B 在家人、朋友的关爱中，开心得不考虑自己吃了些什么。

C 吃过之后就后悔了。

10. 在下面的问题中，请你用习惯做法逐一做出“是”、“否”或“视情况而定”的回答：

A 无时无刻不在节食。

B 每次吃油炸食品和面食都会后悔。

C 每小时总有几次想吃东西。

D 只吃无脂肪的食品。

E 吃东西时总是不能细嚼慢咽。

F 愿意为家人、朋友的和睦关系而做任何事。

G 每天测量体重。

H 对体重无所谓。

I 经常无精打采。

J 脑子里总有适当的卡路里限度。

计分方法

题号 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9
选项									
A	0	1	1	0	1	1	1	0	2
B	1	0	2	1	2	2	0	1	1
C	2	2	0	2	0	0	2	2	0

选项 得分	是	否	视情况而定
10			
A	2	1	0
B	0	1	2
C	2	1	0
D	0	1	2
E	2	1	0

选项 得分 10	是	否	视情况而定
F	2	1	0
G	0	1	2
H	2	1	0
I	2	1	0
J	0	1	2



0~12分：看来，你正是一位“减肥强迫症”患者。与那些吃零食让自己满意的人不同，你总是否定自己的食欲，刻板地进食。你总是担心自己吃得太多会发胖，每次进食之后又总是后悔自己吃得太多。

通常这种类型的女性偏爱运动，她们可能与家人或朋友之间有矛盾，或者感情生活遇到问题，或者工作不顺心等。在这种情形下，她们唯一能控制的就是放进嘴里的食物。为了减轻体重，她们甚至拒绝出席宴会。渐渐地，就会形成一种减肥强迫症。而她们的体重会突然地显著减少或增加。

13~26分：还好，你是一位理智的进食者。对你来说，食物只是生命的基本需要，与工作或交朋友一样，但这并不是说你没有享受进食的乐趣，正因为你自己的体形很自信，所以不必拒绝进食。当你坐下来进食的时候，哪怕是一顿快餐，你也会吃光盘子里所有的东西。

27分以上：你面临另一种危险——你是一位食物迷恋者。如果你新陈代谢很快，你仍然可以放开大吃而不用担心长胖，但大部分情况下你会因为吃得太多而发胖。大部分女性都会利用进食来满足自己潜意识里的某种需要，有些人习惯性地逃避想吃却担心体重增加的矛盾；有些人情绪高涨或低落时，她们通常会大量地进食；而有些人在情绪正常的情况下倒比平时吃得更多了；还有些人因为吃得太多而不知道自己饿不饿。



建议取得0~12分的你：多了解一些你每天应该保证的营养并尽量达到。你应该



扩大社交范围，多参加团体活动，并努力告诉自己食物不会使你发胖，你只是因为尊重自己而进食。

建议取得13~26分的你：可能连你自己都不觉得你对食物有这样理智的态度，保持你的良好习惯吧！

建议取得27分以上的你：你可以记录下一周内每次进食的内容，阻止自己疯狂地进食，也会让你不至于发胖。另一种有效的方法是，当你特别想吃东西的时候让自己忍耐半个小时，然后再问自己你真正需要的是什么。你可能只想和朋友闲聊或透透气而已，即使都不是，你一定也不会像刚才那么渴望吃东西了。

解析你的美容心理

.....

● 测试导航

秀美的仪容，无疑是树立个人良好形象的资本和优越条件。让仪容更自然、美观，是每个塑造自我者的最大追求。对于自己的仪容，你又是如何想和做的呢？

● 测试开始

1. 日间外出，最常选用的眼影是：

- A 醒目色系。 B 通常不擦。 C 自然款式。

2. 被化妆品推销员死缠烂打时，你会：

- A 当我笨蛋，坚决不买。
B 听着有道理，照单全收。
C 选择一种适合自己的产品赶快离开。

3. 平时，你会选择哪种颜色的粉底？

- A 跟自己肤色相同的粉底。
B 比自己肤色略浅的粉底。
C 自然带透明感的粉底。

4. 最经常搽的睫毛液颜色是:

- A 七彩颜色。 B 黑色 / 咖啡色。 C 不搽 / 透明。

5. 不定期到美容院做面部或身体护理的习惯?

- A 有需要时。 B 从来不去。 C 一星期或两星期一次。

6. 期正服食多少种瘦身或健康食品?

- A 无此习惯。 B 3 种以上。 C 3 种以下。

7. 买护肤或化妆品时最先考虑什么?

- A 牌子。 B 价钱。 C 效果。

8. 要出席隆重宴会, 你决定花笔钱请一个专业化妆师, 你会选择:

- A 男性化妆师。 B 很有经验的化妆师。 C 靓女化妆师。

9. 最多的唇膏是:

- A 最新款唇彩。 B 珍珠色唇膏。 C 实色的唇膏。

10. 最令你烦恼的是:

- A 暗疮。 B 雀斑。 C 皱纹。

11. 出在扮靓中占收入的百分比是:

- A 20% 以下。 B 30% ~ 40%。 C 50% ~ 60%。

12. 认为自己要减几磅肉才最理想?

- A 5 磅以上。 B 10 磅以上。 C 5 磅以下。

计分方法

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



0~15 分: 你是个不修边幅的人。可以想象, 你应该是一个不太喜欢化妆, 又不怎么护肤, 也不多花钱打扮的女子, 所以对于美容你知之甚少, 可能连最基

本的仪容都没做好！

16~22分：你是个自知、自信的人。对于身边三姑六婆间互相流传的哪种减肥药好，哪种护肤品好，你绝少有冲动去尝试。你胜在很清楚自己的过人优点，懂得怎样去避重就轻，用最简单的方法去赢取最高收效。

23~30分：你是个太过于追求外表的人，几乎走火入魔。为了扮靓，不惜血本，一有美容新产品即刻去买，每个月的支出到月底已经所剩无几。只要可以多瘦两斤，就算搞到厌食，也一样心甘情愿。这样就太走火入魔了！

31~36分：你是个超级自恋的人。拿到这样的高分，相信你上街前、吃饭后，都会找面镜子；客厅里、厕所里、卧室里、公司里、手袋里，必定处处都会有镜子；早午晚每隔一段时间你一定会做的就是照一照镜子；每次照镜都要看清楚自己今天是不是够靓，并且还要观察自己在镜中哪个角度最漂亮。你的美容意识太过强烈，达到了自恋的地步。

心理课堂

古代哲人穆格发说：“良好的形象是美丽生活的代言人，是我们走向更高阶梯的扶手，是进入爱的神圣殿堂的敲门砖。”可见好形象在人生历程中有多么重要。所以我们要加强个人形象的修养，时刻保持良好的形象。

秀美的仪容，无疑是树立个人良好形象的资本和优越条件。秀美的仪容能体现出你的自尊自爱，能使你赢得他人的欢迎，所以作为女人，一定要注意自己的仪容美。在社交场合，时刻要注意自己的仪容，但也不要走火入魔，分分秒秒都关注自己的形象，否则很容易形成病态心理，影响自己的健康。任何事情都要把握一个度。



在人际丛林中游刃有余

——全面透视你的社交潜能

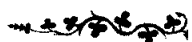
你的人缘怎样

● 测试导航

“人缘”即是指同领导、群众、同事、朋友的关系，那么你的人缘怎样呢？请根据你的实际情况，对下面15个问题如实回答，然后对照后面的分数统计表计算分数，再看分数评语，你就会知道自己是否善于交朋友，以及人缘如何。

● 测试开始

1. 当你有问题的时候，你是不是：
 - A 通常感到自己完全能够应付这个问题
 - B 向你所能依靠的朋友请求帮助
 - C 只有问题十分严重时，才找朋友
2. 下面哪一种情况对你最为合适，或者最接近你的实际情况：
 - A 我通常让朋友们高兴地大笑
 - B 我经常让朋友们认真地思考
 - C 只要有我在场，朋友们会感到很舒服、愉快
3. 假如朋友对你搞恶作剧，你是否：
 - A 跟他们一起大笑
 - B 感到气恼，但不溢于言表
 - C 可能大笑，也可能发火，这取决于你的情绪
4. 当你休假的时候，你是否：
 - A 很容易交上朋友
 - B 比较喜欢自己一个人消磨时间
 - C 想交朋友，但发现这不是一件很容易的事



5. 假如让你应邀参加一次活动，或者在聚会上唱歌，你是否：
 - A 找借口不去
 - B 饶有兴趣地参加
 - C 当场就直率地谢绝邀请
6. 在下面的三种品质中，你认为哪一种是你的朋友应该具备的：
 - A 使你感到快乐和幸福的能力
 - B 为人可靠，值得信赖
 - C 对你感兴趣
7. 你和朋友们在一起时过得很愉快，是不是因为：
 - A 你发现他们很有趣，既爱玩又会玩
 - B 朋友们都很喜欢你
 - C 你认为你不得不这样做
8. 你和朋友的关系一般能维持多长时间？
 - A 一般情况下有不少年
 - B 有共同感兴趣的东西时，也可能一起待几年
 - C 一般时间都不长，有时是因为迁居别处
9. 你是否发现：
 - A 你只是同那些能够与你分担忧愁和欢乐的朋友们相处得很好
 - B 一般来说，你几乎和所有人都能相处得比较融洽
 - C 有时候你甚至和对你漠不关心、不负责任的人都能相处下去
10. 当你的朋友有困难时，你是否发现：
 - A 他们马上来找你帮助
 - B 只有那些和你关系密切的朋友才来找你
 - C 通常朋友们都不会麻烦你
11. 当你安排好见一个朋友，但你又感到很疲倦，却不能让朋友知道你的这种状况时，你是否：
 - A 希望他会谅解你，尽管你没有到朋友那儿去
 - B 还是尽力去赴约，并试图让自己过得愉快
 - C 到朋友那儿去了，并且问他如果你想早点回家，他是否会介意
12. 假如朋友想依赖你，你有什么想法？
 - A 在某种程度上不在乎，但还是希望能和朋友保持距离，有一定的独立性

B 很不错，我喜欢让别人依赖

C 我对此持谨慎的态度，比较倾向于避开可能要我承担的某些责任

13. 你要交朋友时，是不是：

A 通过你已经熟识的人

B 在各种场合都可以

C 仅仅是在一段较长时间的观察、考虑，甚至可能经历了某种困难之后才交朋友的

14. 对你来说，下面哪个是真实的？

A 我喜欢称赞和夸奖我的朋友

B 我认为诚实是最重要的，所以我常常不得不持有与众不同的看法，我讨厌鹦鹉学舌

C 我不奉承但也不批评我的朋友

15. 一位朋友向你吐露了一个非常有趣的个人问题，你是否：

A 尽自己最大努力不让别人知道它

B 根本没有想过把它传给别人听

C 当朋友刚离开，你就马上找别人来议论这个问题

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



36~45分：你对周围的朋友都很好，你们相处得不错。而且，你能够从平凡的生活中得到很多乐趣。你的生活是丰富多彩而且充实的，你很可能在朋友中有一定的威信，他们都很信任你。总之，你会交朋友，你的人缘很好。

26~35分：你的人缘不怎么好，你和朋友们关系不牢固，时好时坏，经常处于一种起伏波动的状态。这就表明，你确实想让别人喜欢你，想多交一些朋



友,尽管你做出很大努力,但是别人并不一定喜欢你,朋友跟你在一起可能不会感到轻松愉快。你只有认真坚持自己的言行,虚心听取那些逆耳忠言,真诚地对待朋友,学会正确地待人接物,你的处境才能得到改善。

15~25分:那就太糟糕了!你很可能是一个孤僻的人,不活跃、不开朗、喜欢独来独往。但是,这一切并不意味着你不会交朋友,更不能武断地说你人缘差。其主要原因在于,你对于社交活动,对人和人之间的关系不感兴趣。但是,请你记住,一个人生活在社会中,就不可能不和人交往,认识到这一点,你就会积极地改善自己的交友方式了。



心理课堂

如何才能拥有好人缘呢?俗话说得好,牵牛要牵牛鼻子。这人缘的事,只要贴近了人的心,就八九不离十了。也许有人会说,人心隔肚皮,哪能说贴就贴。看过了太多人世间的尔虞我诈、相互利诱,很多人早已忽视了“真诚”二字。其实,这简单的二字,便是让人心贴心的强力胶。所谓真,便是真真切切做人,真心实意对人,真情真意留人。而所谓诚,便是诚实守信,诚恳真挚。真诚的人,人前人后一个样,少了掩饰多了自在;真诚的人,心存宽厚,面露和色,少了烦恼多了欢乐;真诚的人,话语中肯,将心比心,少了虚伪多了温情。本着你的真心,借着你的诚意,必能迎来完美的人缘。

你容易融入别人的圈子吗

● 测试导航

不同的圈子决定着不同的生活态度,你对未知圈子的生活感到好奇吗?你想探索另一个世界吗?现在就来测测你的人际关系融合度吧!看看自己是否容易融入别人的圈子!



测试开始

1. 独自在寝室里，接到一个找你室友的电话，对方以为你就是他要找的人，没等你开口就在那边滔滔不绝，你会？
 - A 礼貌地告诉他你并不是他要找的同学，并且请他留言，稍后你会替他转告。
 - B 告诉他你并不是他要找的人，然后挂掉电话。
2. 下晚自习回到寝室时，你恰巧听到同寝室的两个人在抱怨你，你会怎么办？
 - A 不理他们，洗漱完就休息。
 - B 故意问他们：“你们在说什么呢？”
3. 你突然听说自己心仪的人有了男（女）朋友，你会有什么样的反应呢？
 - A 很想知道那个人是谁。
 - B 觉得很沮丧，有一种莫名的失落感。
4. 你的好友要过生日了，并且邀请你参加他的生日聚会，那么你会如何打扮呢？
 - A 考虑了一下，还是决定和平时一样。
 - B 破费点积蓄，买一件新衣服。
5. 好友过生日时，你通常会怎样把礼物送给他呢？
 - A 在大家一起为他过生日的时候，出其不意地拿出礼物送给他。
 - B 把礼物包装得很漂亮，悄悄递给他。
6. 生日聚会上唱卡拉 OK，大家争先恐后地一展歌喉，你会如何呢？
 - A 心里想反正自己也不唱，于是就和没唱的朋友一起聊天。
 - B 一边为别人的歌声喝彩，一边忙着挑选自己想唱的曲目。
7. 深夜，聚会结束后，你独自回家，忽然看到路边有一只小狗，这时候你心里会想？
 - A 只顾赶路，可能没什么感觉吧。
 - B 好可怜的小狗，是不是迷路了？
8. 你买彩票中奖了，首先会怎么做？
 - A 当然先把奖金存进银行啦！
 - B 马上请朋友出去痛快地玩一次。
9. 你不想借钱给朋友，于是？
 - A 直接拒绝。
 - B 借口说自己正需要钱。



10. 病愈出院的同学回到教室，你会？

A 向他打招呼，并且询问他的身体状况。

B 主动走上前去，帮他拿东西。

计分方法

题号 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
选项										
A	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0
B	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1



0~2分：你可以很快地融入别人的圈子

因为你性格活泼，想哭就哭，想笑就笑，常常给大家带来欢乐，所以能吸引身边人的目光。如果你想融入某个圈子的话，实在是太容易不过的事情了！虽然你并不喜欢刻意地表现自己，却会让人不自觉地记住你！

3~5分：只要你愿意，你就能融入别人的圈子

你是个全凭心情办事的人，融入别人的圈子对你来说并不是很难，只要你愿意！你的个性鲜明，所以常会成为别人聊天的话题，或许你还不知道，但等你知道的时候，你已经成为他们中的一员了，你是一个很受大家欢迎的人！

6~8分：知己知彼，才能顺利融入别人的圈子

你的性格比较保守，不爱出风头，不容易被别人注意到，却能与每个人和睦相处，算是个高明的社交家！如果你想要接近别人，那么最好的方法就是先了解对方，然后由朋友介绍，这可是万无一失的好方法！

9~10分：你是个很孤立的人，对别人的事你没兴趣

你是个孤立的人，不喜欢被凸显出来，不擅长与人交往，对别人的事你没兴趣，而且你也不喜欢说关于自己的事，所以要不要融入别人的圈子对你来说不是一件重要的事，重要的是你自己能够自得其乐，过得开心。



心理课堂

初到一个团队，你需要融入其中，以便更好地工作、学习和生活。有的人很快就能融进去，而有的人却很难融入其中，总是觉得自己不属于团队中的一员。其实，融入一个团队并不难。只要你坚持以下几个原则，就能很快地融入别人的圈子。

1. 敞开心灵

坦白地讲出你内心的感受、痛苦、想法和期望，但绝对不是批评、责备、抱怨、攻击。

2. 主动沟通

主动与他人交流、沟通，不管是生活、工作还是未来。

3. 尊重他人

只有给予他人尊重才有沟通，若他人不尊重你时，你也要适当地请求他人的尊重，否则很难沟通。

4. 绝不口出恶言

“病从口入，祸从口出”，如果出言不逊，伤了他人，往往要花费极大的代价来弥补，甚至还可能造成无法弥补的终生遗憾。所以沟通不能信口雌黄、口无遮拦。

你有哪些交际弱点

● 测试导航

每个人的性格、爱好都是不尽相同的，这就决定了每个人的处世方式中总有别人不习惯或者无法忍受的一面，而个人又很难对自己的这一面有所察觉，下面让这个测试题来帮你分析吧。

● 测试开始

你在学校度过的时间里，特别是心理上极度叛逆的时期，你觉得老师身上最不能让你忍受的是什么？

- A 情绪不稳定，容易“歇斯底里”，对学生实行精神压迫
- B 专制，不听取学生的意见
- C 不公平，偏袒所谓的好学生
- D 对学生使用暴力



选A：这个选择其实就是自我缺陷的自然暴露。你一有什么不如意的事就会“歇斯底里”，不是四处大声叫嚷，就是突然大声哭泣……你这种自我表现的方式也许太过幼稚，而且很容易引起别人的情绪疲劳。为了使人际关系更加融洽，你必须对周围的人多一份爱心，同时要注意克制自己的情绪。

选B：你具有站在阵列前缘将周围人猛推向前的统帅能力，在集体中往往起决定性的作用。但是你需要多吸取一些周围人的意见，否则，最终有可能谁也不会再顺从你。你的缺点就是很少听取他人的意见和建议。

选C：你可能有一些心理恐慌症的表现。你的交际范围容易往纵向深入，而很难往横向扩展，你往往把自己讨厌的人彻底排除在外，似乎只愿意与某一个特定的人建立更好的关系，所以，你属于不善扩大交际圈的一类人。你甚至会要求与你关系亲近的友人“不要与不喜欢的人交往”。你要懂得博爱的内涵。

选D：你的处世方式是很危险的。你的缺点是动辄变得粗暴无礼。你的问题不仅表现在行为上，还有语言暴力。假如是因为对方态度恶劣导致你正当防御还情有可原，而你却往往是稍不如意就出手或出口伤人。你一定要注意控制自己的情绪，否则你会很容易和不了解你的人产生激烈的矛盾。



处理人际关系有五种障碍：

1. 交往恐惧症

面对多人时的恐惧。与人交往时，个人针对某个人说话、动作、表情和态度就比较自然，可以直接得到对方的反应和认同。如果是同时针对几个人或更多的人，就不免有些拘束和紧张。

对陌生人的恐惧。因为不知道对方是敌是友、是尊是卑，所以为了自我保护而产生恐惧感。



2. 交往多疑症

总是猜测对方会怎样看自己,怕因此影响彼此之间的关系,给自己心理造成负担。

认为周围的人尔虞我诈,不择手段,品行低劣但又装模作样,过分正经,敏感猜疑,缺乏真诚、理解和信任。

3. 交往自大症

总是以为别人有求于自己,而自己不求别人。

认为周围的人胸无大志,婆婆妈妈,层次太低。通常他们是相对成功的人士,比较自以为是,有一定生活阅历。他们突出的特点就是不会倾听。

4. 交往自卑症

总是以为自己低人一等,怕别人指责自己,看不起自己,最后是封闭自己、隔绝自己。这一类人通常会用虚假的自尊掩盖自己的真实自卑。

5. 交往小气症

只想收获,不想付出;只想得到、索取,不想给予。

你是一个会“说话”的人吗

.....

测试导航

你是否羡慕别人在演讲台上口若悬河,是否希望自己也能有三寸不烂之舌?会说话并不仅仅是拥有流利的口才,还要有一些技巧,也就是不仅要会说,还要知道对不同的人怎么采取不同的方式。如果你善于通过语言与人沟通,说明你口才很好,就等于为你插上了成功的翅膀,如果你不善于与人交谈,常常容易引起纠纷或误会。你会“说话”吗?不妨测试一下。

测试开始

1. 遭遇一次挫折之后,你是否觉得需要时间一个人静静地才能清醒和整理好思路?



- A 是的 B 有时 C 一般不会
2. 你往往和哪种人最容易相处?
- A 各种人
- B 和已经了解的人
- C 和相处很久的人, 但往往仍感到很困难
3. 你是否总在人群中的气氛达到高潮时反而有一种强烈的失落感?
- A 经常如此 B 有时 C 从未有过
4. 当有人试图与你交谈或对你讲解一些与你关系不大的事情时, 你是否时常觉得很难聚精会神地听下去?
- A 是的 B 有时 C 一般不会
5. 你是否会刻意避免表达自己的感受, 因为你认为说了别人也不会理解?
- A 强烈肯定 B 有时 C 绝对否定
6. 你是否认为轻易流露心情和感受的人是没有内涵的?
- A 是的 B 有时 C 不是
7. 一个陌生人详细地向你讲述他从恋爱到失恋的全过程, 并期待你的回应, 你会:
- A 极不情愿, 觉得不舒服
- B 无动于衷
- C 很乐意倾听并积极开导他
8. 当你不是话题的中心人物时, 你会不由自主地走神吗?
- A 一定 B 有时 C 绝对不会
9. 你一般情况下不会向他人倾吐自己的心事, 除非他是你多年相交的密友?
- A 是的 B 有时 C 绝对不会

计分方法

选A得1分, 选B得2分, 选C得3分。



9~14分: 你是一个非常会“说话”的人。你非常懂得交际, 能够营造一种热烈气氛鼓励人家多开口, 让别人觉得同你谈得来, 彼此十分投机。像你这种善于“说话”的人, 是非常讨人喜欢的, 你知道什么时候该说, 什么时候不该说。

15~21分：你是个外冷内热的人，其实交谈也是你的强项，只是你不会轻易显露。你大概比较热衷跟别人做朋友。如果你与对方不太熟识，你开始会表现得很内向，不太愿意跟对方交谈。但时间久了，你便乐意常常跟他们搭话，彼此很谈得来。

22~27分：你不太会“说话”，或者你本来就有“语言排斥”的倾向。这表示你只有在极需要的情况下才同别人交谈，或者你与对方有强烈的志同道合的感受，都觉得相见恨晚，通常你不会通过语言的形式去发展友谊。除非对方愿意主动跟你接触，否则你便总处于孤独的个人世界里。你有些自闭倾向。

心理课堂

所谓提高沟通能力，无非是两方面：一是提高理解别人的能力，二是增加别人理解自己的可能性。那么究竟怎样才能提高自己的沟通能力呢？

沟通时应保持高度的注意力，这样有助于了解对方的心理状态，并能够较好地根据反馈来调节自己的沟通过程。没有人喜欢自己的谈话对象总是左顾右盼、心不在焉。

在表达自己的意图时，一定要注意使自己被人充分理解。沟通时的言语、动作等信息如果不充分，就不能明确地表达自己的意思；如果信息过多，出现冗余，也会引起信息接受方的不舒服。

最常见的例子就是，你一不小心踩了别人的脚，那么一句“对不起”就足以表达你的歉意，如果你还继续说：“我实在不是有意的，别人挤了我一下，我就站不稳了……”这样啰唆反倒令人反感。因此，信息充分而又无冗余是最佳的沟通方式。

另外，还要注意以下几点：

1. 不要有优越感

用一种优越于任何事和任何人的态度进行交谈会使你很快陷入孤立。你会因此而失去较好的娱乐机会，成为孤家寡人。

2. 不要好斗

人们喜欢在政坛上或是在有奖拳击场上看一场精彩的争斗，但是几乎没有人喜欢在自家的会客室里发现一个斗士。



3. 不要无动于衷

当一个交谈者期望你能对其妙语有所反应时，你应有所表示，不要无动于衷，不要让他在整个谈话中唱独角戏。

4. 不要言过其实

赞扬别人，但不要过分，过分的热情反而显得虚伪。

5. 不要以自我为中心

交谈中应肯定地表达你的思想，说出你对某事的反应，但不要给人这样的印象，你认为整个宇宙都是围绕你转动的。

6. 不要总想在交谈中唱主角

我们佩服那些故事说得很精彩的人，敬佩其绝妙的才智，然而这种敬佩并非意味着我们所说的每句话都要是笑话，也并非指交谈的主要目的是为了博得人们的笑声。成功的交谈可以是愉快的，也可以是严肃的。你应尽量发现自己在交谈中的优点，你也许会发现你是最好的交谈者，因为你比其他人都注意倾听别人的谈话。

你让别人感到不安和害怕吗

.....

● 测试导航

每个人都可能认识具有攻击性的人，而每个人都认为自己是平和的。但是我们不都是绵羊，其他人也不都是灰狼。这个测试能告诉你，你是否在无意中让别人感到不安，使别人感到害怕。

● 测试开始

1. 你有一个同事病得很厉害，你部门的一些人因为惊讶和同情而受到了触动。你呢？

A 我明确地表达我对这位同事的担忧。

B 如果其他人不能控制自己，至少我会尝试着这样做。



- C 我试着把这个同事的工作分摊到我们大家身上。
2. 你正在家聚精会神地读书，突然有人打断你。你会怎么反应呢？
- A 我会马上回应他。
- B 我需要一個休息时间来转换我的思维。
- C 我说：“请你等一会儿，我马上就来，让我把这句话读完。”
3. 你认为对于世界上所有的“傻人”们应该发生什么事情？
- A 他们应该被送去学校。
- B 他们应该谦虚一点，经常闭上自己的嘴。
- C 他们在说话之前应该先认真考虑要说的话。
4. 另一个司机抢了你的优先驾驶权，但是你还能够刹车。然后你会做什么？
- A 我考虑是否应该控告这个司机。
- B 我在他背后大骂。
- C 我只是摇一摇头。
5. 你的生活在一以后可能是怎样的？
- A 和现在没有太大区别。
- B 希望比现在更好。
- C 有时候我相信不会像现在这样好
6. 你的伴侣第 N 次跟你讲述同一个笑话。尽管如此，你还是笑了。
- A 因为尽管如此，你还是觉得他很好。
- B 为了不让他丢脸。
- C 因为别的人还不知道这个笑话。
7. 三个孩子在步行区直接朝你走来并且毫不避让，你会避让这些孩子吗？
- A 不会，我会站着不动，可能他们还没有真正看清我。
- B 会的，我会绕着孩子走。
- C 不会，我接着照直走我的路。
8. 你认为爱情的最好天气是什么？
- A 一个舒服的秋日或者冬日。
- B 令人快乐的阳光。
- C 这不取决于天气。
9. 你因为女朋友迟到而生气。你会怎么做？
- A 我告诉她，今天她的迟到使我很生气。



B 我什么也不说——说话只会带来更大的气愤。

C 我告诉她，她应该改掉自己不准时的习惯。

10. 晚上你独自开车在一片树林里，一个女人在一辆停着的汽车旁向你挥手，让你停下来。你会怎么做呢？

A 我接着开车——这种情况太危险了。

B 我会在离这个女人 60 米的地方刹车，朝她喊：“我去叫警察来。”

C 我会停车，尽管可能有危险。

11. 你看到邻居的丈夫搂着另一个女人，你会怎么做？

A 我对邻居说这件事。

B 我有机会就对这个男人说。

C 我看别处，忘掉这件事。

12. 你的女儿第一次带男朋友回家，而且是她的一个老同学。让你惊讶的是，这个人是一个外国人。这次拜访会变得怎么样呢？

A 因为他是一个外国人而更觉得有趣。

B 和他是一个本国人没有什么不同。

C 比他是一个本国人更加拘束。

13. 你会因为自己年纪大了而不去做任何事吗？

A 会的。

B 不会。

C 只会去赚更多的钱。

14. 你一整天都在照看一个朋友的小孩。你到晚上感觉怎样？

A 疲劳和快乐。

B 疲劳和筋疲力尽。

C 疲劳和烦躁。



如果你选择的A最多：在你面前没有人会感到害怕，你能够很好地感觉任何情况。无论你对一件事情的反应是高兴的还是严肃的——没有人会感觉受到了你的攻击或者伤害。正相反，别人和你在一起感觉受到了很好的照料，甚至当你严厉地批评他们的时候也是如此。原因是：其他人感觉你试图做到公平和公正——而且首先你总是准备好听取他们的意见，在评判他们之前，你会说话和提问。

如果你选择的B最多：别人在你面前不感到害怕——但是有的人在你身旁感到不安和不舒服。原因是你不总是知道自己和其他人在一起要做什么。而别人对你经常也有同样的感受。在自发的接触产生之前，有一段时间，你会“检查”你的感觉如何，别人是否打扰了你。而只有当你心情好的时候，你的一切才无可挑剔。如果你想改变这种状况，有一个解决途径：就是提出一些更加友好的事情，然后别人会觉得更加确定，面对你也就不再拘束，因此对待你也友好起来。

如果你选择的C最多：你给人一种盛气凌人的感觉，别人见了你都会感到害怕和不安。当然人们在你面前不会像杨树叶一样发抖，但是他们不会感到自己总是能得到你真心的尊重，他们表现得很犹豫，有时候他们对你不礼貌或者是不友好，有时候也会具有攻击性。这些都是害怕的标志。这种害怕从何而来呢？你像很多其他人一样有生硬的外表和柔弱的内心，你想保护你的内心。正是因为其他人也是这样，才导致相互之间的不安感。人们从中或者产生恐惧感，或者使出全部的力量，变得具有攻击性。怎么办呢？一种可能是和别人谈论恐惧和攻击性的问题。但是这不太容易，因为（现在除了你自己）没有人能看到这种联系。第二种可能性是更加坦诚和更加友好地对待这些人。

心理课堂

如何不给人以害怕的感觉，如何不拒人于千里之外，如何能与人更好地交流呢？其中最重要的一点就是面带笑容地与别人交谈。

微笑给人的感觉温暖如春，满脸冰霜给人的感觉冷如寒冬。在与人交往中，真诚的微笑往往会给人留下美好而深刻的印象。有人说，微笑是人际交往中最有效的通行证，是人与人之间最短的距离。因为微笑表示这样的意思：我喜欢你，很高兴见到你。因此，容易让人接近的人，经常会面带微笑，会心的微笑是保持友情的关键。美国著名教育家卡耐基曾说：“你的笑容就是你好意的信差。”“和别人交往，要使对方快乐，首先就要使自己觉得快乐。”心理学的研究也证实，情绪是互相感染的，和笑口常开的人交往，会让人放松、快乐；与愁眉苦脸的人相处，则使人紧张、愁苦。所以，请你在与同志、战友的交往中，亮出你真诚美丽的笑容，带给他人一份欢乐。

如何给人以友善的微笑？首先，需要你重视它，相信它的力量。微笑，在人际交往中的确有着神奇的魅力，当你微笑着要求别人为你做某件事时，对方将会欣然

同意，因为他感受到了你对他的谢意和尊重；在拒绝他人请求时，你诚实的微笑，能使对方体谅你的处境；在鼓励他人时，你亲切的微笑，会大大增强鼓励的价值和作用。其次，积极的人生观是重要的，乐观的人更容易发出会心的微笑。倘若一个人能始终保持一种乐观的心境，微笑着面对人生，就有可能卸下那许多本无必要承受的心理负荷，创造力就会不可抑制地迸发出来，整个生命将会因此大放异彩。再次，要有意识地练习放松自己，时时注意要求自己要轻松点，放下重重的心事。

你的拒绝能力如何

● 测试导航

在与人交往的过程中，我们经常会遇到很多自己不愿意做的事，这时，只要我们轻易地说出一个“不”字，也许就会轻松、坦然了。但有些人感觉这个“不”字鼓足了劲也说不出口，结果苦了自己也苦了别人，而你属于哪种人呢？

请选择和你最贴近的答案，最后把得分相加。

● 测试开始

1. 到吃饭的时间了你还很忙，因为你必须再做几件事情。这时你的朋友打电话要请你共进午餐，并要告诉你一些令人激动的消息，你会：

- A 去和她一起吃午饭，希望自己会有足够的时间。
- B 和她共进午餐，但是你不停地看表。
- C 同意去见她，但是告诉她你只有半小时的时间。
- D 告诉她你太忙了，不能过去与她共进午餐。

2. 当你到一家饭店去进餐，服务员告诉你今天人太多了，你需要等一会儿才有座位。这家饭店看起来的确很忙，这时你会：

- A 坐在那里等，希望很快会有你的位子。
- B 问清楚你到底要等多长时间，并向服务员解释你还有重要的安排。

C 告诉服务员你没有时间等了，离开那家饭店。

D 抱怨饭店的失误，然后离开。

3. 你正在安排和一群朋友一起去度假，在商量时间的时候，别人很明显都比你愿意早出发几天，这时你会：

A 确定别人在哪几天都有空，去适应他们的时间，尽管这意味着你要错过几个重要的约会。

B 很不情愿错过你的约会，但最终你还是选择和别人一起出发。

C 让别人和你一起解决这个问题，共同协调，并且你希望可以不耽误你的约会。

D 告诉他们如果你会错过约会的话，你就不和他们一起旅行了。

4. 一个电话推销员想要卖给你一件你并不需要的商品。那个女推销员声音甜美，你也不想伤害她，你会：

A 在电话里听她讲大概 30 分钟推销。

B 先听几分钟，然后说对不起，告诉她你得出去办点事。

C 听一会儿后告诉她你没时间听她多讲，告诉她你不需要这件商品，并希望她不要再打电话过来，并说“谢谢”。

D 你厉声地对她呵斥，并立刻把电话挂断。

5. 你正在进行一次商务贸易，你要出售一百件最昂贵的产品，虽然价格打了折扣，不过你对目前这个价格还比较满意，因为这些商品销售得比较慢。但就在商品要脱手的时候，你的客户打来电话，说他们遇到了经济危机，只能支付原价格的 60%，你会：

A 同意按照客户能够支付的价格出售。

B 和他们商议一个新价格——比如，你们各让一步取折中价。

C 你可以负担商品的运费，但价格不能再变动。

D 告诉对方除非按照商定的价格，否则交易中止。

6. 你姐姐或你的好朋友请你帮忙照料一会儿小孩，这样她就可以和她的新情人外出了，你会：

A 如同平时一样立刻答应。

B 感觉有点被利用，不过还是答应了。

C 告诉她这次可以，但不是每次你都会随叫随到。

D 告诉她你也很忙碌，你今天没有时间。

7. 你有很多事情需要去做，这时一个好朋友给你打电话，她说需要你晚上去陪她，因为她感情上出现了危机，她想向你倾诉。这时你会：

A 马上去她家。

B 开始你也是犹豫不定，但认为她的问题更紧急、更严重，于是耽搁了片刻后你去了她家。

C 告诉她你会过去但是你需要先花几小时把事情做完，而且你问她能不能把两个人的饭准备好。

D 告诉她你今天太忙了，不能陪她，但是可以另找时间陪她。

8. 晚上有个你特别感兴趣的课程要去学，但是你的爱人想在那天晚上用车，并且她(他)认为她(他)的需求比你的更重要，你会：

A 放弃上课的念头，尽管你感到很失望。

B 跟他(她)解释一下上课的事，提议你们应该达成妥协，比如让他 / 她下课后去接你。

C 告诉他(她)这次该你用了，并且这次你一定要用这辆车。

D 你没必要和他(她)商量，你已经告诉他(她)你有课了。

9. 有个同事总说要和你一起吃顿饭，讨论一下你们的共同之处。有一次办公室里只有你俩了，他强烈要求这周和你一起吃饭，你会：

A 不假思索地同意。

B 有些顾虑，但由于你不想破坏他的感受，还是同意了。

C 去一起吃饭，但把谈话的主题放在工作上。

D 明白地告诉他你只想和他保持工作关系，不想单独和他进行社会交往。

计分方法

你选择 A、B、C、D 的个数分别是：

A：_____ 个；B：_____ 个；C：_____ 个；D：_____ 个。



你的选择多数为 A：你不太懂得拒绝。你灵活变通，但你通常要为此付出代价。别人会“剥削”你，而且他们确实这样做了。有时候人们很难对不维护自己利益的人怀有敬意。你传达给别人的信息是：你是个逆来顺受的人。

你的选择多数为 B：你是一个出色的外交家，你不愿伤害别人的感受。当你

真心地想说“不”的时候，你却说了“好吧”，那么这是很令人困惑的。你倾向于把别人的需求放在你的前面，之后才会考虑到自己的需求。你有没有感觉到自己被利用或筋疲力尽，似乎自己总没有足够的时间。你会不会由于别人似乎忘记了你的需求而感到愤愤不平？你需不需要别人喜欢你？为了得到别人的喜欢你会不会过多地去取悦别人？每周为自己留出一些时间来，并且要清楚你自己有很多重要的事情要处理，这样做的结果是你要在相冲突的要求中做出选择。你需要弄清楚你真正要做的事。

你的选择多数为C：你可以很得体但又很坚决地拒绝别人，你可以很好地平衡你与别人的需求。当你的确有必要拒绝别人，而且你打算拒绝的时候，你不会害怕说“不”。你有能力决定什么事情最重要，并且会坚持把它做下去，但同时又不丧失灵活性。

你的选择多数为D：你按照自己的方式生活，你可以毫无困难地说“不”。你在自己认为可以接受和不可以接受的事情中间划了一条清晰的界限。很久以前你就学会这么做了。这是你行为方式的基本部分，它可以帮助你集中精力完成你要做的事。另一方面，这种行为方式表明你在表达拒绝时态度很生硬，因为你想居于控制地位。如果你偶尔按照别人的行为方式做事会怎么样呢？

心理课堂

敢于说“不”是对自己的负责，也是对别人的负责。应该说“不”的不外乎两种情况：一种是无理的要求，另一种是自己无能为力的要求。对于无理的要求，当然应该断然拒绝，否则可能既害自己又害别人。对于自己无能为力的要求，也应该婉言拒绝，否则，会自己的生活带来麻烦，而且因为最终满足不了别人的要求，不光影响自己的信誉，也可能让人产生误解。

如何说“不”，这需要点技巧。你可以用一种幽默的方式来拒绝对方，以免对方尴尬；也可以留有余地、留有希望地拒绝，表示你的诚意。当然你在商务活动中可以公司的名义来拒绝对方，让他知道，这不是你个人的意思，你只是代表公司。

其实，只要别太在乎别人的看法，坚持自己的原则，把“不”字说出口并不难，难的可能还是如何把“不”字说好。有的人说个“不”字会失掉一个朋友，而有的人却会得到一个朋友。关键要真诚，对事不对人，相信对方会谅解你，也会更尊重你。



你愿意和谁交朋友

测试导航

常听人说：“千金易得，知己难求。”或慨叹：“相识满天下，知己无一人。”不错，知己很难得。生活中的你视什么样的人为知己呢？谁会成为你的患难之交呢？

测试开始

四个人同时和你认识，四人各用不同的姿态和你聊天，你会和谁做朋友？

- A 一手横在胸前，一手直摸着鼻子
- B 双手放在背后，身体正面对着你
- C 眼睛直视着你，头抬高的人
- D 双手交叉胸前，脚也交叉站着



选A：你可能是天生比较鲁钝，迷迷糊糊地就会和人做朋友，甚至连朋友在想什么不利于你的计谋，你都不知道。像你这种人最好不要和别人称兄道弟，否则怎么被卖的都不知道。而你所选择的这个人，基本上来讲就是一个属于很聪明、又很有心机的人。为什么？第一，他一手横在胸前，暗示他不敢和你坦诚相见。第二，他和你聊天时一直摸着鼻子，这就暗示着他不是在欺骗你就是不同意你的说法，只是不好意思说出来而已。这种人你如果和他做朋友，将来吃亏的就是你自己了。

选B：如果你很喜欢和这种人做朋友，这就表示你很希望有一个坦诚又有诚心的朋友。因为他会把双手背在身后，表示他对你的存在不具备任何防御心，就像是武侠片中，两个高手都把双手背在身后，不像一般敌对状态，先把双手挡在胸前准备随时出招。这种把胸前的致命部分暴露出来，是暗示对方很有诚意，而且是没有敌意。如果你喜欢和这种人交往，也就暗示了你是一个没有心机、一样也想对朋友坦诚的人。



选C：你是个没有安全感、不想出风头的人。因为，你所选的这个人，他会直视着你，表示对你很关怀，也有可能是用他锐利的眼神在逼视你，总之他就是要压过你，支配你。而且，他头抬得高高地看你，也是一种把你放在低位的暗示，以显得他是高高在上。因此，你喜欢和他做朋友，就可以说你是被他的气势所吸引了，而这也表示你是个没有主见、喜欢有依靠的人。

选D：你是个比较喜欢照顾别人的人，也是属于没有心机，喜欢和老实、忠厚型的人做朋友的类型。或许你本身也很老实，不喜欢花脑筋去搞心理战，做人脚踏实地，不喜欢矫揉造作、油腔滑调的人。因此，你的直觉可以告诉你该选哪个人，所以你会感应到这个人是个老实、不善于和陌生人打交道的人。为什么？因为他双手抱着胸，暗示他很不安，可能是不善于交际，而且他的双脚也是交叉着，这也暗示着他是很紧张的人。由这些信息就可以判断出他这种人是比较钝一点，不过倒是一个很值得交往的朋友。



心理课堂

有个著名雕刻家说过，雕刻就是把不需要的部分去掉的一种艺术。这话说得十分精辟，不只是适用于艺术，也适用于人生。交友也可以这样说，要想知道哪些人可交，关键在于要知道哪些人不可交。换一种说法，也可以表述为，交友的艺术就是一种分辨哪些人不可交的艺术。

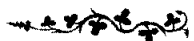
哪些人不可交呢？

1. 太注重个人利益的人

在接触和交往中，他们为了个人利益，处心积虑、想方设法占熟人的便宜。为了一点蝇头小利，他们甚至不惜背叛朋友，以满足自己可笑的欲望。这样的人，如果把他当做朋友，便会吃亏上当，给自己带来麻烦。

2. 鸡蛋里能挑出骨头的人

有一种人，他们无论和什么人打交道，无论做什么事，都能在鸡蛋里挑出骨头。这种人的特点是看什么都不顺眼，看什么都不如意，看别人不是这里有问题，就是那里有毛病。他们能在最完美的东西中发现不完美，他们能在没有问题的地方找出问题，他们能在让人尊敬的人身上发现不能让他满意的蛛丝马迹。他们表面看来和你关系好像不错，但是只要一转身，他们马上便会伤害你。



3. 缺乏生活常识的人

人，可以说都是世俗的人，都是平凡的人。但在生活中不可缺少的客套和礼节，正常的人都知道且能正确运用，但一些人由于性格的原因，便不会说一些必要的客气话，做一些比较得体的事。这种人，无论是有意还是无意，无论是个人原因还是性格原因，都不可作为深入相交的对象。如果以之为友，会给自己带来不必要的麻烦，甚至会因为交上了这样的朋友而让别人怀疑你的人格，最起码会给你带来一定的负面影响。

4. 忘恩负义的人

滴水之恩，当涌泉相报，这是做人的基本常识。如果与知恩不报、忘恩负义的人为友，就等于是自掘坟墓。



你能一眼把人看透吗

——教你一分钟操纵人心

幽默方式看人心

● 测试导航

幽默是聪明和智慧的体现。一个具有强烈幽默感的人，往往更容易取得成就，获得成功。其实每一个人都是具有幽默感的，只是有不同的表现方式，并且受到时间、空间等各种条件的限制。当一个人将他的幽默感表现出来时，他的性格也就显示出来了。

● 测试开始

他（她）用什么表现形式去表达他（她）的幽默呢？

- A 自嘲式
- B 嘲笑、讽刺他人
- C 挖苦别人
- D 制造一些恶作剧似的幽默



选A的人：他们的心胸多比较宽阔，能够接受他人的意见和建议，而且能够经常地反省自己，进行自我批评，寻找自身的错误，进行改正。他们这种气质，让他人看在眼里，很容易产生一股敬佩之情，从而为自己带来比较好的人际关系。

选B的人：这一类型的人给人的第一印象往往是相当机智、风趣的，对任何事物都有细致入微的观察，能够关心和体谅他人，但实际上这种人是相当自私的，他们在乎的可能只是自己。他们在为人处世各个方面总是非常小心和谨慎，凡事总是赶着要比别人快一步。他们疾恶如仇，有谁伤害过自己，一定会想方设法让对方付出代价。有较强的嫉妒心理，当他人取得成就的时候，会故意进行贬低。



选C的人：这类人多心胸比较狭窄，有强烈的嫉妒心理，有时甚至做一些落井下石的事情。他们有较强的自卑心理，生活态度较消极，常常进行自我否定。他们最擅长挑剔和嘲讽他人，整天盘算他人，自己却从未真正地开心过。

选D的人：他们多是活泼开朗、热情大方的人，活得很轻松，即使有压力，自己也会想办法缓解这种压力。他们在言谈举止等各方面却表现得相当自然和随便，不喜欢受到约束。他们比较顽皮，爱和人开玩笑，他们在这个过程中进行自我愉悦，同时也希望能够将这份快乐带给他人。



心理课堂

幽默是一种以含蓄、讽喻、双关、影射、巧合等良性语言、漫画或艺术等形式来抒发喜、怒、哀乐之情。幽默可化解尴尬，解除困惑，应对挫折，并赋予生活情趣和活力。但一个人在表达他的幽默时，不能以嘲笑、讽刺、挖苦的形式来表达，这样很容易伤害别人并影响彼此之间的关系。

从付款方式就能看透他

测试导航

日常生活中，我们经常掏出我们的钱包去做一件我们“很心疼”的事，那就是——付款。那么采用什么样的付款方式，这在很大程度上和处理生活中其他的琐事有相似之处，从中也可以观察出一个人的性格。

测试开始

你跟几个朋友一起去吃饭，饭后付款时，他们有怎样的表现呢？

A 亲自主动去账台付款

B 不积极主动去付款，而采取拖延的态度

- C 不亲自付款，把付款任务推给别人
- D 收到账单后立刻付款



选A：这样的人大多比较传统和保守，对新鲜

事物的接受能力比较差，而偏重于循规蹈矩，守着一些过时的东西，缺乏冒险精神。他们缺乏安全感，有自卑心理，但又极希望获得他人的肯定和认同。凡事他们只有亲自参与，才会觉得有所保障。

选B：这样的人多有占便宜的心理，比较自私，缺乏公平的观念，总是想着自己少付出或是不付出就得到尽可能多的回报。他们在一般情况下不会轻易地去关心和帮助别人，对人虽不算太冷淡，但也不算上热情。

选C：这样的人常无法坚持自己的原则和立场，而习惯于服从和听命于他人，被他人领导。他们的责任心并不强，常会找理由和借口为自己进行开脱，在挫折和困难面前，会胆怯、退缩。

选D：这样的人多是很有魄力的，凡事说到做到，拿得起放得下，当机立断，从来不拖泥带水。他们的个性独立，为人真诚坦率，无论哪一方面，从来不希望自己欠他人的，倒是可以他人欠自己的。



心理课堂

付款方式不仅可以体现一个人的性格，而且也能体现他与你的关系如何，换句话说，可以由此推断他是否是你值得交的朋友。

如果他每次都抢着付款，说明他很大度，很愿意为你付出，是你值得交的朋友。

如果每次结账时，他总是畏首畏尾，或者是找借口离开，说明这个人很自私、很吝啬，也说明他不愿为你付出，他不是你值得交的朋友。

食物也能测试对方

测试导航

美国行为心理学家通过大量的事实研究，证明人的性格与食物口味有着密切的联系。

测试开始

平时，他喜欢吃什么呢？

- | | | |
|--------|--------|--------|
| A 大米 | B 面食 | C 甜食 |
| D 酸味食品 | E 辣味食品 | F 咸味食品 |
| G 油炸食品 | H 清淡食品 | |



选A：这样的人经常自我陶醉，孤芳自赏；对人对事处理得体，比较通融，但不善合作。

选B：这样的人能说会道，夸夸其谈，不考虑后果及影响；意志不坚定，做事容易丧失信心。

选C：这样的人热情开朗平易近人，但平时懦弱，缺乏冒险精神。

选D：这样的人有事业心，但性格孤僻，不善交际，遇事爱钻牛角尖，没有知心朋友。

选E：这样的人善于思考，有主见，吃软不吃硬，有时爱挑别人身上的小毛病。

选F：这样的人待人接物稳重，讲究礼节，做事有计划，埋头苦干，但比较轻视人与人之间的感情，有点虚伪。

选G：这样的人勇于冒险，有干一番事业的愿望，但一旦受到挫折，即灰心丧气。

选H：这样的人注重交际和接近他人，希望广交朋友，不愿单枪匹马地冒险。

心理课堂

主食能反映一个人的性格，水果也能在很大程度上反映出一个人的性格特点。

偏爱桃子：与周围的人关系非常协调，是个善于交际的人，不过解决困难的能力很可能不高。

偏爱橘子：温柔善良，苦在心中也不忘笑在脸上，注重家庭生活。

偏爱梨：有节制，谨慎，善良有礼，实事求是而不浮华，能配合他人，但保守又消极，有时过于消极而失良机。

偏爱香蕉：具有行动力，但有时流于任性与鲁莽，而让他人觉得为难，男性社交性高，女性有男性的特质，对于金钱与工作都很积极。

偏爱西瓜：脾气好，善于忍耐，从不抱怨，也不争吵，关心体贴别人。

偏爱葡萄：爱独处，但善于保守秘密，有强烈的美感与诗的幻想。

他喜欢什么电视节目

● 测试导航

美国一位心理学家指出，通过对一个人喜爱电视节目的类别进行分析，可以判断出他的性格与心理。

● 测试开始

你想要了解的人喜欢看什么电视节目呢？

- | | |
|----------------|----------------|
| A 喜欢喜剧性节目 | B 喜欢戏剧性节目 |
| C 喜欢有奖游戏或猜谜式节目 | D 喜欢家庭伦理方面的连续剧 |
| E 喜欢看恐怖或罪案故事片 | F 喜欢大型综合性娱乐节目 |
| G 喜欢体育节目 | |



选A：此类人大多会利用幽默感去隐藏内心真实的情感，表面插科打诨、漫不经心，但内心却炽热如火。但对生活要求不高，家庭观念浓厚，同时个性比较含蓄。

选B：这样的人自信心强且富有冒险精神。此类人英雄主义色彩极浓，好急人之困，却比较霸道，喜欢领导和左右别人。

选C：此类人智慧高，推理能力强，对任何问题都能冷静分析，寻根问底。这样的人对于无知和愚蠢最不能忍受。

选D：这样的人幻想力强，是非分明，极富正义感，为人处世均极有分寸。

选E：此类人好奇心重，好胜心强。凡事能够贯彻始终，全力以赴，喜欢追求刺激而不甘于平凡。

选F：此类人凡事只看好的一面，最能体谅别人，乐观开朗，心地善良而不愿记恨。

选G：此类人竞争心极强，喜欢接受挑战，压力越强，表现越佳。做事谋定而动，计划周详而且尽力追求完美。



行为是一个人基本个性的体现，从看电视的方式，也可以知道此人待人接物及生活的态度。

1. 看电视喜欢吃零食的人是一个听天由命的乐天主义者，待人随和，往往只看到事物美好的一面，希望过无忧无虑的生活。

2. 定时看电视的人，生活有条不紊，对朋友彬彬有礼，宽宏大量，是个可靠的人。

3. 喜欢看新闻或纪录片的人，喜欢参与，不喜欢做个旁观者，是一个好奇心很重的优异分析家和交谈者。

颜色喜好揭露他的心理

● 测试导航

与一个人碰了几次面后，大概从服装上就可以了解他喜欢何种色系。喜好的颜色能直截了当地显现出一个人的性格，也可以看出他“希望变成何种人、希望别人怎么看待他”。

● 测试开始

他（她）对什么颜色情有独钟呢？不管买衣服、背包、首饰等，都会选择这样的色系。

A 绿色

B 黄色

C 红色

D 黑色

选A：态度温和而诚实，以健康而圆满的生活方式为志向。在工作上，出人头地的念头没那么强烈，脚踏实地、逐步向前。耐性强而缺乏进取心，谈话平板欠缺趣味。

选B：喜欢变化，积极追求自己的理想；喜欢有新鲜感的东西，人际关系广，想象力丰富。因为不受限制而老是随意做事，和他谈恋爱让人提心吊胆。

选C：非常积极、热情，是活力十足的行动派，也有可能是野心家，奋发上进的意念很强，想到什么就说个不停，而且一有什么想法就会马上付诸行动。谈恋爱的时候，只要喜欢，就会不顾一切地去亲近对方，谈一场轰轰烈烈的爱情。不过感情起伏很大，而且有时态度会有点强硬。

选D：知性而潇洒，重视洗练感与个性，讨厌大众化或俗气的事物。充满自信，即使没有特别强调，还是会让人了解他的优点。也有装模作样的一面。彼此不侵犯对方的领域的话，就可以谈一场成熟的恋爱。



心理课堂

如果你喜欢灰色，那你属于谨慎型的人；遇事你总能三思而后行；你沉着稳定，处事不惊，面对意外情况亦能沉着应付；你善于控制自己的情绪，无论激动或是悲伤，你均表现如常；你往往对周围的人怀有戒心，总是想方设法避免与他们有过分亲密的来往。

如果你喜欢棕色，那你有比较强烈的物质占有欲，人性中的其他原始欲望也深深地影响着你；你的欲望经常会成为你的动力，因此，你常常能达到你的目的；在做事的手段上你通常不够谨慎，有时候使用了一些不太受人欢迎的方式；你偶尔会感到不安，因为你对过去所做的一两件事心里总觉得不够踏实，但总的来说你还是能够控制自己的。

细微动作见性情

● 测试导航

细微处见性情，这些细节行为能帮你认清周围人的真实性格。仔细观察一下你身边的同事，看看会发现些什么？

● 测试开始

对方和你单独相处，坐久了感到无聊时，会有哪种无意识的动作？

- A 整条腿都在剧烈颤动，制造局部地震一般
- B 轻轻摇动膝盖，像《教父》中的艾尔帕西诺
- C 手指灵巧地在膝盖上或椅子扶手等地方打拍子
- D 膝盖不动，但脚趾动来动去，好像在给鞋子按摩



A类人：做这种动作的人表示他正处在强烈的不安和内心动摇中，剧烈的动作只是试图掩饰这种不安的假象。他们对自己的能力没有信心，容易陷入妄自菲薄中。

B类人：他是个实力主义者，本身具有相当的自信和强烈的自尊心，即使面对强敌，也不会公开表露自己的不安。当遇到某件大事时，轻摇膝盖的动作既流露出十足的把握感，也代表了背水一战的紧张。但即使看出来也不要试图过去安抚他，不然可能会产生“将虎须”的可怕后果。

C类人：手是灵巧的代表，这应该是个相当具有节奏感的人，常沉浸在自己的内心，对外界的事情不大关心。不用担心他会造成威胁，他的心理调整能力可是一流的，就算坐在总统招待所，大概也会和在茶社一样镇定吧。

D类人：动脚趾的人具有取巧的性格，一般人只有不熟悉的地方或没有压力的情况下才会有这种动作。如果身边的人脚趾在无意识摇动，代表他（她）对你颇有好感，至少，你一定是个可以让对方安心的朋友。

心理课堂

懂得运用肢体语言的概念，洞悉别人内心深处所隐藏的意志和感情，然后进行各种心理分析，将有助于我们更加了解人性。

有位精心研究肢体语言的专家说，当一个人的情绪陷入异常的兴奋、紧张、忧伤、恐惧之中时，其四肢、唇齿会不由自主地颤抖，即使平常颇为镇静的人，也无法遏制这种“泄密”的肢体动作。

据科学研究表明，当一个人说真话时他的眼球会按一定的方向转动；如果说的是谎话，那么他的眼球就会按另外一种方向转动。肢体语言学的一些专家认为，人们内心深处所盼望的事，一定会由肢体动作表现出来。因此，平时我们就有必要细心观察周围每个人的姿态及动作，以揣摩他们的心理变化和隐藏在内心深处的最真实的想法。譬如，双手交叠于胸前，或者两腿僵硬不动的人，表示他的心情较为紧张，有排斥对方、保护自己的念头；至于不时触摸身体各部位的人，即暗示他的心中一定有所不满；喜欢伸展身体，折叠手边纸张的人也都有着类似的心理状态。所



以说，懂得运用肢体语言的概念，洞悉别人内心深处的想法和感情，然后进行各种心理分析，将有助于我们更加了解人性。

通过握手也能识人心

.....

● 测试导航

在现代社会，握手既是人们交往中最基本的礼节，也是观察他人内心活动、接受他人信息的最好机会。

● 测试开始

观察一下与你握手的人，他与你握手时是什么动作呢？

- A 手心干燥的人
- B 手心潮湿的人
- C 手心朝上的人
- D 手心朝下的人
- E 只伸出手指与人握手的人



-
- 选A：性格比较开朗，但也有可能表示他对此会面没有什么特殊的兴趣。
 - 选B：性情比较内向，或此时情绪十分紧张和恐惧。
 - 选C：性情柔顺，易于相处。
 - 选D：争强好胜、不肯服人。
 - 选E：精于世故、吝啬贪婪，喜欢居高临下、蔑视他人。



初次见面，表现在形体语言上，最直接的动作就是握手。握手作为一种礼节，这里介绍一下注意的问题。

1. 握手力度

握手时为了表示热情友好，应当稍许用力，但以不握痛对方的手为限度。在一般情况下，握手不必用力，握一下即可。男子与女子握手不能握得太紧。

2. 先后顺序

握手的先后顺序为：男女之间，男方要等女方先伸手后才能握手，如女方不伸手，无握手之意，可用点头或鞠躬致意；宾主之间，主人应向客人先伸手，以示欢迎；长幼之间，年幼的要等年长的先伸手；上下级之间，下级要等上级先伸手，以示尊重。多人同时握手切忌交叉，要等别人握完后再伸手。握手时精神要集中，双目注视对方，微笑致意，握手时不要看着第三者，更不能东张西望，这都是不尊重对方的表现。

3. 握手时间

握手时间的长短可根据握手双方亲密程度灵活掌握。初次见面者，一般应控制在3秒钟以内，切忌握住异性的手久久不松开。即使握同性的手，时间也不宜过长，以免对方欲罢不能。但时间过短，会被人认为傲慢冷淡，敷衍了事。

4. 握手禁忌

不要在握手时戴着手套或另一只手放在口袋里。只有女士在社交场合可以戴着薄纱手套与人握手。握手时不宜发长篇大论，点头哈腰，过分客套，这只会让对方不自在、不舒服。除长者或女士，坐着与人握手是不礼貌的，只要有可能，都要起身站立。

从走路姿势看他的性格

● 测试导航

走路看似平常，没有半点特别，却最能反映出一个人的性格特征。如循规蹈矩之人的走路姿态，与积极上进之人的走路姿态绝对是大相径庭。由于这种分析具有

一定的准确性和科学性，所以我们要学会通过观察他人的走路姿态，从中找出他们的真实性格。

● 测试开始

他（她）的走姿如何？

- | | |
|-------------|-------------|
| A 昂首挺胸、落地有声 | B 步履矫健、健步如飞 |
| C 横冲直撞、不顾左右 | D 不疾不缓、文质彬彬 |
| E 躬身俯首 | F 连蹦带跳 |
| G 故弄玄虚、左右摇摆 | |



A类型的人：这种人大多比较自信，其自尊心也较强，有时则过于自负，好妄自尊大，还可能有清高、孤傲的成分；凡事只相信自己，处处主观臆断，对于人际交往较为淡漠，经常是孤军奋战；思维敏捷，做事有条不紊，富有组织能力，能够成就事业和完成既定目标，自始至终都能保持完美形象。

B类型的人：这种人比较注重现实和实际，精明强干，往往是事业有成的代表；凡事三思而后行，不莽撞和唐突，不好高骛远，无论是事业还是生活，都能够脚踏实地，一步一个脚印地前进；这种人重信义、守诺言，有“君子一言，驷马难追”的魄力，不轻信人言，有自己的主见和辨别能力，是值得信赖的人。

C类型的人：他们办事比较急躁，虽然明快而又有效率，但缺少必要的细致，有时会草率行事，缺少耐性；他们遇事从不推诿搪塞，勇敢正直，精力充沛，喜欢面对各种挑战；坦率真诚，不会轻易做出对不起朋友的事。

D类型的人：这种人胆小怕事，没有远大理想，而且不思进取，喜欢平静和一成不变，所以总是原地踏步和维持现状；遇事冷静沉着，不轻易动怒。有专家明鉴，以这种姿态走路的女人多属于贤妻良母型。

E类型的人：这种人给人最大的印象就是自信心不足，缺乏一定的胆识与气魄，没有冒险精神；谦虚谨慎，不喜欢华而不实的言辞，给人一种彬彬有礼的感觉；与人交往过程当中，不过多地表达自己的感情，虽然沉默冷淡，似乎对什么都没有兴趣或热情，但实际上他们特别重视友谊，一旦找到了知己，就会全力以赴，甚至不惜为对方两肋插刀。



F类型的人：这种人手舞足蹈、一步三跳且喜形于色，一定是听到了某种极好的消息，或得到了意想不到的或是盼望已久的东西。他们城府不深，不会隐藏自己的心思。此类人往往人缘极好，朋友也不少。

G类型的人：这种人走路左右摇摆，一副弱不禁风的样子。好故弄玄虚，明明一无所有却要摆出一副不凡的架势，遇到难题不是推卸转移，就是不了了之，不允许别人有半点对不起他们；奸诈虚伪，善于阿谀奉承，往往导致事业、爱情和生活上的失败。

心理课堂

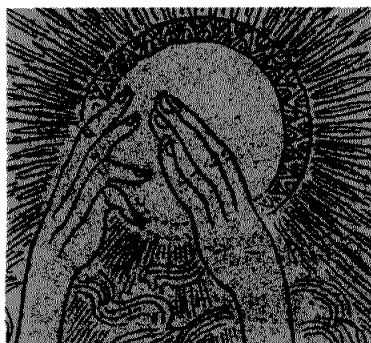
虽然每一种走路的姿势看似无意，可就是这貌似随意的走姿却隐藏着人的性格特征。

总的来说，观察一个人，就必须观察他的走姿，这可以从以下几个方面进行：

一是看走路的快慢；二是看走路的姿态；三是看走路步伐的大小；四是看走路的状态，是不急不缓，还是横冲直撞。



做一个有“钱”途的人 ——财富何时到你家



你是一个守财奴吗

● 测试导航

你是一个一掷千金的人呢，还是一个乐于敛财的人？钱财在你的生命里到底占了多重的比例，你会因财失义吗？测测你到底有多好财，你是一个只乐于赚钱却不怎么花销的人吗？下面就进入测试吧。

● 测试开始

1. 你还在读书的时候就开始赚钱了吗？
A Yes —— 到第 2 题 B No —— 到第 3 题
2. 你做过的兼职种类很多吗？
A Yes —— 到第 4 题 B No —— 到第 3 题
3. 在公共场合，你买的零食会礼貌性地分给别人吃么？
A Yes —— 到第 4 题 B No —— 到第 5 题
4. 你经常和朋友一起出去玩吗？
A Yes —— 到第 7 题 B No —— 到第 5 题
5. 你即使相当疲惫也不会间断工作？
A Yes —— 到第 6 题 B No —— 到第 8 题
6. 你挑选朋友很严谨？
A Yes —— 到第 8 题 B No —— 到第 7 题
7. 你有很多想买的东西？
A Yes —— 到第 13 题 B No —— 到第 9 题
8. 你经常在商店里逛来逛去，最后回家的时候却什么都没有买？

- A Yes——到第 9 题 B No——到第 11 题
9. 你花钱从来没有超支过?
- A Yes——到第 10 题 B No——到第 11 题
10. 你经常会产生不想结婚, 不让对方介入你的生活的想法?
- A Yes——到第 12 题 B No——到第 11 题
11. 你会在某一天花特别多的钱吗?
- A Yes——到第 13 题 B No——到第 12 题
12. 你春季和秋季买的衣服会比较多吗?
- A Yes——到第 14 题 B No——到第 15 题
13. 你旅游的话会选择自助游而不是随团?
- A Yes——到第 16 题 B No——到第 14 题
14. 你知道自己现在钱包里一共有多少钱吗?
- A Yes——到第 16 题 B No——到第 15 题
15. 你对周围的人的家庭状况和银行利率很清楚吗?
- A Yes——到 D B No——到 C
16. 如果你和别人合租房子, 你每次回家首先会去检查自己的贵重物品吗?
- A Yes——到 A B No——到 B



选A: 你是个彻头彻尾的金钱至上者, 对于身边的人会很重视关于金钱方面的信息。但是即便知道对方是很有钱的人你也不会去趁火打劫或者巴结, 因为你觉得那不是你的钱, 你也许会因为有一个那样的朋友而感到开心, 所以算不上一个守财奴。但是对于你自己的钱, 你可谓是锱铢必较地计算, 绝对不会有弄错的时候, 而且乱花钱会让你痛苦不已。

选B: 你绝对不是一个守财奴, 而且你相当重视朋友和人际关系, 所以对你来说, 花钱是必不可少的活动。你对钱的想法虽然是越多越好, 而且也毫不掩饰自己希望能够变成大富豪的想法, 但是其实你本质上是一个只要有足够的钱能够让你和你爱的人过得很幸福就会觉得很幸福的人, 所以金钱从来都不是你最重视的东西。

选C: 对于你来说, 活得自我是最重要的。但是你并不是一个对物质要求很高的人, 或者说你并不主张乱花钱, 你会很平均地使用金钱, 从某种程度上来说你很有守财奴的潜质。如果因为自己的生活主张而过度苛求自己, 并且形成习



惯，你很可能融不进别人的消费方式了。

选D：很想要节省，但是常常超支——这可能是对你最恰当的形容了。你要让自己变成一个守财奴，但是就没有你用不完的钱。你是一个随性而行的人，看到想买的东西就没有自制力了。你会因为想要赚钱去买更多想要的东西而去关注很多关于兼职之类的信息，但是最后却总是没有完整地做下来。所以对于你说，学会当一个守财奴可能会是一个一直持续但是很难实现的愿望了。



心理课堂

少花钱可以说是理财的一个很重要的方面，但是并不是所有的情况下都是少花钱才划算，才能算是理财。有时候适度地多花钱也是一种理财的方法。

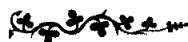
当然，如果明明是一块钱能做成的事儿，偏要花两块钱，这样的做法就不宜提倡。这里所说的多花钱，其实就是那种“买着贵，用着省”的策略，虽然在购买的时候似乎是多花了一些钱，但是实际上，这里的多花钱完全是为了在将来的使用过程中能够节省更多的费用。因此，计划开支、节制欲望，也是理财生活的基本元素，只有这样我们才能聚财。

适度花钱并不是一件容易的事情，需要我们对物品全方面地把握，需要更多地比较。学会适度花钱比学会赚钱还要考验人的智商，只有适度地花你赚的钱，才能享受到高质量的生活，这也是一种理财的方法。

你是理财高手吗

测试导航

理财并不是一件困难的事情，而且成功理财还能为你创造更多的财富。如果你不学习理财，终将面临山穷水尽的窘境，回答下面15个问题，算算你的得分，你就知道自己是不是理财高手了。



● 测试开始

1. 你是否对自己的消费支出做事先的规划?
A 不会 B 有时候 C 经常
2. 你会预留资金作为应急用吗?
A 不会 B 有考虑 C 会
3. 在朋友的眼中,你是怎样的一个人?
A 对钱没有概念,花钱随意
B 有时候会去挥霍一下
C 花钱谨慎,精打细算
4. 你现在知道自己银行户头的存款数吗?
A 不知道 B 大约知道 C 知道
5. 你经常存款吗?
A 不经常 B 有时候 C 经常
6. 到了月底,你会发现:
A 口袋空空,不知道钱花哪儿去了
B 有时候能从众多花费中省出一部分累积存款
C 每月固定存一部分
7. 当你有借贷需要时,你会:
A 直接和自己的往来银行洽谈
B 向朋友征询意见
C 比较利率及循环期,选择最佳渠道
8. 你知道目前积压的信用卡账款数吗?
A 不知道 B 大约知道 C 很清楚
9. 你的信用卡账款:
A 一直在累计欠款中
B 有时会出现循环利息,下个月注意补上
C 通常会逐步增多
10. 当你使用信用卡时,你会:
A 购买价格较高的产品,很少考虑卡上是否有钱
B 与现金购物比较,心情放松多了
C 与用现金购物一样谨慎考虑

11. 你是否曾使用信用卡超过信用额度?

A 常常如此 B 有时候 C 不曾有过

12. 当一件商品十分吸引你的目光时, 你会:

A 毫不犹豫地买下来 B 考虑之后还是买了下来
C 仔细盘算是否应该买下

13. 当你计划购买价格较高的产品时, 如电视机、冰箱等, 你是否货比三家?

A 不会 B 有时候 C 通常如此

14. 当你计划一个假期时:

A 在账单结算时, 总超过自己的预算
B 允许自己享受一下豪华假期
C 会事先制定预算, 在计划内消费

15. 在度假时, 你是否曾有过花费超过预算的情形?

A 常常如此 B 有时如此 C 不会

计分方法

统计上述问题的答案, 选 A 可得 1 分, 选 B 可得 2 分, 选 C 可得 3 分, 计算你的总分。



15~25 分: 说明你是一个采购狂, 应尽快开始制订花钱计划, 聪明地选择消费方式和理财方式。

26~35 分: 说明你做得还不错, 将自己的银行存款保持在最佳平衡状态, 只是还未发现某些更高明的理财手段。建议你审视一下自己的理财规划, 并试试更大胆的决策。

36~45 分: 说明你是一个十足的理财高手, 善于掌握财务风险, 并能运用财务杠杆为自己创造财富。



有很多好的做法, 可以帮助我们开始自己的理财计划, 以下 6 个要点完全可以帮助一个刚开始理财的人学会如何很好地控制其经济状况。这些规则会使你相信,

从现在开始制订一个理财计划绝对是个好主意,而且越早开始就越容易达到目标,即使是很小数目的投资都是值得的。下面就具体说说这6个理财要点。

1. 记录财务情况

能够衡量就必然能够了解,能够了解就必然能够改变。如果没有持续的、有条理的、准确的记录,理财计划是不可能实现的。因此,在开始理财计划之初,详细记录自己的收支状况是十分必要的。

特别需要注意的是,做好财务记录,还必须建立一个档案,这样就可以知道自己的收入情况、净资产、花销以及负债。

2. 明确价值观和经济目标

了解自己的价值观,可以确立经济目标,使之清楚、明确、真实并具有一定的可行性。缺少了明确的目标和方向,便无法做出正确的预算;没有足够的理由约束自己,也就不能达到你所期望的2年、20年甚至是40年后的目标。

3. 确定净资产

一旦经济记录做好了,那么算出净资产就很容易了,这也是大多数理财专家计算财富的方式。为什么一定要算出净资产呢?因为只有清楚每年的净资产,才会看出自己又朝目标前进了多少。

4. 了解收入及花销

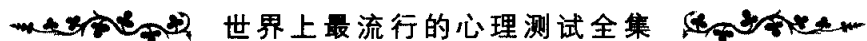
很少有人清楚自己的钱是怎么花掉的,甚至不清楚自己到底有多少收入。没有这些基本信息,就很难制定预算,并以此合理地安排钱财的使用;搞不清楚什么地方该花钱,也就不能在花费上做出合理的改变。

5. 制定预算,并参照实施

财富并不是指挣了多少,而是指还有多少。听起来,做预算不但枯燥、烦琐,而且好像太做作了,但是通过预算可以在日常花费的点滴中发现大笔款项的去向。并且,一份具体的预算,对我们实现理财目标也很有好处。

6. 削减开销

很多人在刚开始时都抱怨拿不出更多的钱去投资,从而实现其经济目标。其实目标并不是依靠大笔的投入才能实现。削减开支,节省每一块钱,因为即使很小数目的投资,也可能会带来不小的财富。例如每个月都多存100元钱,结果如何呢?如果24岁时就开始投资,并且可以拿到10%的利润,34岁时,就有了20000元钱。



以上6个理财要点,可以帮助你开始自己的理财生活。好的开始是成功的一半。长此以往坚持下去,相信你一定会实现自己的人生目标!

● 测试导航

本问卷是一组测试你投资心态的问答题，用以了解你的投资理性。请依序回答下列问题，根据你的实际情况或真实想法在 5 个选项中选择最适合你的答案。

● 测试开始

A 未婚，已有工作 B 已婚，和配偶均有工作
C 已婚，你或配偶其中一人有工作 D 已婚，你与配偶均无工作
E 尚未成年或已年迈退休。

A 51~65岁 B 65岁以上 C 35~50岁
D 23~35岁 E 22岁以下

A 40%以上 B 40%以内 C 30%以内
D 20%以内 E 10%以内

4. 平均每月支出约占固定收入的:

- A 30%以下 B 31~50% C 51~70%
D 71~100% E 100%以上

5. 你曾经投资于(可选多项, 将选项得分相加):

- A 外汇 B 基金 C 股票
D 债券 E 其他(如保险、储蓄、收藏等)

6. 预期每年的回报率:

- A 5%以下 B 6~10% C 11~15%
D 16~20% E 20%以上

7. 你个人所实有的财产为(包括资金与物产):

- A 5万元以内 B 20万元以内 C 40万元以内
D 80万元以内 E 80万元以上

8. 希望达到投资目标的时间:

- A 6个月~1年内 B 1年~3年内 C 3年~5年内
D 5年~8年内 E 8年以上

9. 你对投资工具(股票、债券、基金)的了解程度:

- A 成功运用 B 比较熟悉 C 知道一些
D 不太了解 E 完全不了解

10. 需供养人口的数目(含自己):

- A 4人以上 B 3人 C 2人
D 1人 E 0人

计分方法

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



15分以下：你是个保守型投资者。保护本金不受损失和保持资产的流动性是你的首要目标。你希望投资收益极度稳定，不愿承担高风险，通常不太在意资金是否有较大增值，不愿意承受投资波动对心理的煎熬，追求稳定。

适合你的投资组合比例为：股票20%；债券35%；储蓄35%；保险10%。

16~20分：你是个观望型投资者。稳定仍是你重要的考虑因素，希望投资在保证本金安全的基础上能有一些增值收入，但常常因回避风险而最终不会采取任何行动，不会很明显地害怕冒险，但承受风险的能力有限。

适合你的投资组合比例为：股票30%；债券30%；储蓄30%；保险10%。

21~40分：你是个稳健型投资者。你渴望有较高的投资收益，但又不愿承受较大的风险；可以承受一定的投资波动，但是希望自己的投资风险小于市场的整体风险，因此希望投资收益长期、稳步地增长。你有较高的追求目标，而且对风险有清醒的认识，但通常不会采取激进的办法去达到目标，而总是在事情的两极之间找到相对均衡的方法，因而你通常能缓慢但稳定地进步。

适合你的投资组合比例为：股票50%；债券20%；储蓄20%；保险10%。

41~45分：你是个成长型投资者。你专注于投资的长期增值，常常会为提高投资收益而采取一些行动，并愿意为此承受较大的风险。你通常很有信心，具有很强的投资技巧和商业创造技能，知道自己要什么并甘于冒风险去追求，但是通常也不会忘记给自己留条后路。

适合你的投资组合比例为：股票65%；债券15%；储蓄15%；保险5%。

46分以上：你是个进取型投资者。你高度追求资金的增值，愿意接受可能年年出现的大幅波动，以换取资金高成长的可能性。为了最大限度地获得资金增值，你常常将大部分资金投入风险较高的品种。你非常自信，追求极度成功，常常不留后路以激励自己向前，不惜冒失败的风险。

适合你的投资组合比例为：股票75%；债券10%；储蓄10%；保险5%。



投资需要理性，不能盲目，要遵照“五不”原则行事。

1. 绝不贪心

投资是需要有计划、心思、耐心和原则的，绝不能贪多贪快。要“见好就收”，绝不恋战，另外，还要“认赔”。

2. 绝不碰了解不透的理财工具

投资者在选择投资工具时，应根据自身的条件、能力、素质，选择适合自己的投资工具，不要人云亦云，盲目跟随别人投资，更不能选择自己不熟悉的投资工具进行投资，否则，将会给你个人和家庭带来很大的风险。

3. 绝不相信小道消息

大部分小道消息都是假的，即使是真的，股票价格也往往会反着走，相信自己的判断，而不要打听、相信小道消息。

4. 绝不冒险

像融资、融券、外汇保证金交易……这些都是高难度的工具，时间不足、底子不够，没有充分专业知识的投资者，劝你不要轻易玩那种“恐怖”游戏。

5. 绝不借钱投资

千万不要借钱投资，赢了算你命大，一旦赔了，负债就是两倍。

你有赚大钱的能力吗

● 测试导航

贫穷并不是某些人的专利，谁都可以通过自己的努力，改变贫穷的命运，成为财富拥有者，但是成为富人需要智慧和能力，这种智慧和能力你具备了吗？

下面的问题请用“是”或“否”来回答。

● 测试开始

1. 在买东西时，会不由自主地算算卖主可能会赚多少钱

2. 如果有一个能赚钱的项目，而你又没有钱，你会借钱投资来做
3. 在购买大件商品时，经常会计算成本
4. 在与别人讨价还价时，会不顾及自己的面子
5. 善于应付不测的突发事件
6. 愿意下海经营而放弃拿固定的工资
7. 喜欢阅读商界人物的经历
8. 对于自己想做的事，就坚持不懈地追求并达到目的
9. 除了当前的本职工作，自己还有别的一技之长
10. 对于新鲜事物的反应灵敏
11. 曾经为自己制订过赚钱计划并且实现了这个计划
12. 在生活或工作中敢于冒险
13. 在工作中能够很好地与人合作
14. 经常阅读或收看财经方面的文章
15. 在股票上投资并赚钱
16. 善于分析形势或问题
17. 喜欢考虑全局与长远问题
18. 在碰到问题时能够很快地决策
19. 经常计划该如何找机会去挣钱
20. 做事最重视的是达成的目标与结果

测试方法

回答“是”记1分，答“否”记0分，累计得分。



如果你的得分在12分以上，这意味着你已经具有一定的赚钱的心理基础了，可能你还具备了较强的赚钱能力，你可以考虑选择一个项目大胆地去干。

如果你的得分在12分以下，那么，你在准备投身于某一个项目之前，不妨再学习或训练一下自己的赚钱技巧吧。

心理课堂

美国成功学大师拿破仑·希尔和一位企业家克勒门·司东合作著成《积极心态是成功之道》一书，书中对“寻找打开财富堡垒”一节进行了阐释，主要观点如下：

1. 发财的诀窍

不论是谁，都能招致财富，但也能拒绝财富。所以说，“要招财，不要拒财”。要想发财，就要把时间用在研究、思考、计划上来。

(1) 学会思考。

精心思考对获取财富是大有必要的。因为寂静的时刻，是涌现灵感的时刻。在思考时，别忘了用笔和纸记下你的思考所得。

(2) 制订目标。

招致财富的另一要件，是学习如何订立目标。有四个重要项目牢记心头：

①写出你的目的。

②自己定一个时限。

③定一个较高的标准。

④目的要崇高。

(3) 善于投资。

奥斯本先生是一位雇员，属工薪阶层。可是，他发财了。他用的方法很简单，就是善于投资。他发现财富是可以招致的，投资时要听从专家们的建议，以求安全，规避风险。

2. 借用别人的钱

用 OPM 即别人的钱，这是发大财之道。

不过，用别人的钱须有基本前提，这就是：你的正直、诚实、信用。

(1) 将 OPM 用于投资。

威廉·尼克森写过一本关于 OPM 的书，书中说：“我如何在空闲的时间，将 1000 美元变成 300 万美元。”“钱能生钱，它的子孙所能生出的更多。”“你为我指出一位百万富翁，我就能轻而易举地为你指出，他是一位债台高筑的人。”

(2) 银行家是你的朋友。

他们借给诚实的人的钱越多，他们自己赚的钱就越多。

你应该结交这样的银行家：他是一位专家，愿做你的朋友，他想帮助你，想看到你的成功。

是什么阻碍了你发财致富

● 测试导航

据统计，世界上95%的财富掌握在5%的富人手中。如果把这些钱平均分给每一个人的话，那么，5年之内，它们还会流入富人的口袋。为什么会出现这种现象呢？阻碍你发财致富的因素是什么呢？想知道答案就做做下面的测试吧。

● 测试开始

夜深人静，寒风凛冽。这一夜，你刚和恋人分手，再加上工作不甚如意，仿佛一切不幸都降临到你身上。你无奈地走到公园呆坐，但有一些不大顺眼的事（人物）出现在眼前，使你更添惆怅。假如以下四项中的一项可以从你的视野中消失，你会选择哪一项？

A 花坛

B 秋千

C 狗

D 小男孩

选A：你是个不易把心事吐露给别人的人，多和别人沟通交流会有助于你发财。

选B：你是个心直口快的人，想说什么就说什么，因此很容易得罪人，这会阻碍你发财。

选C：你是一个大而化之的人，不会很细心地为别人设想，因此别人会觉得你有点自私，请多体谅别人一点。

选D：你在别人面前总是隐藏自己的本意，并且太在乎别人对你的看法，请多表现真正的自己。



心理课堂

15 种性格导致贫穷：

1. 知足。对于财富没有追求，有吃有穿、腹饱体暖就满足了。
2. 自满。总觉得谁也不如自己。
3. 保守。别人没走过的路他不敢走，别人没做过的事他不敢做。
4. 怯懦。不敢冒险，胆小怕事。
5. 懒惰。身体懒惰和大脑懒惰，只要拥有其中一种就不会致富。
6. 孤僻。赚钱就是把别人的钱变成自己的钱。孤僻的人不擅长与人打交道，要想赚到钱就不太容易了。
7. 自以为是。自以为是的人，一般都处理不好与周围的人的关系。与人处不好关系，就不能形成长久的合作。与人合作不好，很难做成大事。
8. 狭隘。这种性格的人，也是很难与人相处的，并且最容易伤害人。这种人是天生的失败者，没有外援，只好又贫又困。
9. 自私。不想奉献，只想占便宜，这种人最终不会获得成功和财富，他只能拥有自己——形影相吊，对影长叹。
10. 骄傲。有一点成绩就忘乎所以，这种人也许会成功，但很快又会丧失他获得的一切。
11. 狂妄。这种人无论在哪儿都不受欢迎，尽管他能力很强，但是一定会招来周围的人群起而攻之，以致丢盔弃甲，最终一无所有。
12. 消极。消极的人什么都不想，什么也不去做。即使有再强的能力，终生也将一事无成。更可怕的是他却自认为很聪明，什么都知道，因而看不起别人，其实可能什么都不知道。
13. 轻信。要知道，做生意赚钱是一种个人目的非常明确的事，也是一种以利益为根本的事，同时又是冒风险的事。所以，轻信的性格最容易把利益拱手让给别人，或把成功交给失误。
14. 多疑。多疑的最大问题是把能够帮助自己的力量冷落在一边，从而形成孤军奋战的艰苦局面，以致离成功越来越远。
15. 冲动。冲动的人往往多情。一冲动起来就随便许诺，信口开河，但许诺不



能兑现，难免损害自己的信誉，而一旦轻率地泄露了自己的经营秘密，别人就会乘虚而入。冲动还有一个缺点是轻易做决策，或突然决定干什么。这种轻率的行为本身很可能就是失败。

你能否实现自己的发财梦

测试导航

钱在当今社会是不可或缺的，没有钱，寸步难行。你一定无数次地梦见自己的枕边有黄金万两吧？你的黄粱美梦是终将实现呢，还是会被现实击得粉碎？做个测试看看吧。

测试开始

一个垂暮的老人独自站在高楼的窗前眺望窗外繁华的街道，你猜他在看什么呢？

- A 停在街道旁的名车
- B 不停闪烁的红绿灯
- C 热恋中的情侣
- D 路旁高大茂密的树



选择A：财富是你毕生最大的追求。你是一个拜金主义者，总是在憧憬和渴望幸福豪华的生活。你有很好的理财观念和能力，是个很有办法的人，为达到致富的目的，甚至不择手段。

选择B：你很少做关于钱财的白日梦。你是个规规矩矩的人，胆小而懦弱，做事谨慎，你绝对不会想到靠赌博或者买彩券一夜暴富。你要发大财很难，但是可以做一些财会工作，在这方面，你的才能和特长就能发挥出来了。你是依靠高薪致富的人，跟你一起生活会稳中有升，倒是个不错的考虑对象。

选择C：你发财的欲望不是特别强烈，也许只是停留在想想而已的层面上。因为你太乐观，所以把发财梦想得太简单，现在你要做的就是将致富的目标定得



低一点，切合实际一些。你非常注重人际关系，交了许多朋友，是个标准的乐观主动的人，性格开朗、坦诚，不发财也不要紧，朋友也是一笔珍贵的财富嘛！

选择D：你总把自己的发财梦控制在最近能够实现的范围内，所以你很少惊喜也很少失望。你是个很现实的人，总是把目标定得不高不低，容易实现。这种做法是非常可取的。这最根本的原因是你诚实，脚踏实地，不张扬、不武断，对待上司忠实而认真，是个不错的副手。

心理课堂

天上永远不会掉馅饼，财富永远不会自己跑进你的钱包里，信心与欲望的力量可以将人从卑下的底层社会提升到上层社会，使穷汉变成富翁，使失败者重振雄风……欲望的力量使可能变成现实，在获取财富的过程中欲望越强烈，成功的可能性就越大。所以，要想实现自己的发财梦必须强化创富的欲望。

财神何时到你家

.....

● 测试导航

尽管金钱不是衡量一个人成功与否的唯一标准，但在现今社会中，成功人士的口袋中缺钱的为数不多，也就是说，有钱在一定程度上已经与有作为画上了等号。

也许你目前正处于锻炼自我、提高能力的阶段，虽有壮志，却无钱财，那你也不必着急嘛，只要你掌握了积累财富的方法，何愁不发财呢？先做个测试吧！每题共有三个选项：A 是；B 不知道；C 否。选择适合你的一项。

● 测试开始

1. 你经常买福利彩票吗？
2. 你喜欢吃甜食吗？

3. 你喜欢打麻将吗?
4. 你喜欢说些令人吃惊的话吗?
5. 你的体重适中吗?
6. 你常去商店买打折的物品吗?
7. 小时候你拥有许多玩具吗?
8. 你的亲友有人经商吗?
9. 你看到想要的东西一定要得到吗?
10. 你喜欢追逐时尚吗?
11. 你能独自一人完成一项任务吗?
12. 你从小到大从未缺过钱吗?
13. 在银行有你的户头吗?
14. 你很少借钱给别人吗?
15. 你觉得自己很聪明吗?
16. 你会同意以分期付款的方式买房、买车吗?
17. 你每日都去储蓄吗?
18. 你愿意为了大局而牺牲小的利益吗?
19. 你会在公共场合捡起一角钱吗?
20. 你从没做过丢钱或被抢劫的梦吗?

计分方法

选A计3分, 选B计2分, 选C计1分, 最后汇总分。



1~20分: 花钱如流水型

你的一生不会有太多的储蓄。不是不能挣钱, 而是不能存钱, “得过且过”、“今朝有酒今朝醉”这种观念根深蒂固, 只图眼前的享受, 不为以后着想, 丝毫没有储蓄的念头。

计划用钱, 减少开支, 对你而言是件痛苦的事; 用钱大方, 大量送礼赠物, 这样会让你觉得很开心。很少考虑自己, 常为别人而大肆挥霍, 来满足自己的虚荣心。不过你确有赚钱的能力, 跟用钱一样。能大量用钱也能大量赚钱, 换句话说, 你是属于高收入、高支出的类型。吃、喝、玩、乐不愁没钱, 也不会陷于拮据。

据。25岁到35岁间，赚钱、花钱最为显著，这时候若能好好攒钱，不过分挥霍，应该会有安适的晚年生活。

这类人因有赚钱的本领，若能牢记“节俭”的原则，也可成为一方首富。

21~30分：老来有财运型

你小时可能非常缺钱用，连零花钱也是少之又少，不过在20岁、30岁后，随着年龄的增长，你也越来越能赚钱，而且你本身又不太浪费，也不随便向人借钱。对于钱财，你会谨慎使用，参加投资事业首先考虑的就是不动产股份公司、储蓄银行等事业。有关可获大利润但容易招致大亏空的投机业、赌博业，你不屑一顾，没有丝毫兴趣。

不过你必须按部就班、脚踏实地去赚钱、存钱，相信你会有比普通人多存好几倍的机会。如果你赚钱后就急着去挥霍，就不可能成为大富翁。40岁左右是你赚钱的大好时机，投资金属、宝石和不动产等，甚至独自经商，都是赚大钱的良机，成为亿万富翁也有可能。结婚时应该慎选配偶，善于管财的才是你的好对象，并因此可以脱离贫困的窘境。即使丧失了这些良机，成不了亿万富翁，也能成为小财主，可以过上舒适、不愁物质享受的晚年。

31~44分：缺乏财运型

因为目前你缺乏财运，自小就没有财神爷光顾，心中最好不要存有赚大钱的念头，也不能从事投机事业，否则不但赚不到钱，反而会吃不了兜着走的。

年轻时没有财运，财神爷久久没有降临，从儿童时代起就缺乏金钱的栽培，对钱也不重视，袋子里或钱包里从没有可观数目的余钱，可以说是两手空空、家徒四壁的人。大约二十七八岁才会有金钱，生活上不再有愁钱的困境，但一接近30岁又再度面临缺钱的困境，也不可能得到双亲的接济。

这种类型的人在30岁到40岁之间较有财运，这时期一旦不能把握，过了50岁，想赚钱就更难了，反会为此受自己儿女或家人怨恨，对你敬而远之，因而孤独晚年。所以你一生中存钱的唯一良方就是节俭，尽可能存钱，尽可能有计划地用钱，丝毫也不能浪费。在通货膨胀时期赚了钱，与其储蓄不如购置不动产来求稳固。这种攒钱的方式是有些辛苦，不过你的一生会很平安。社会变动激烈或经济混乱，最能发挥你赚钱的本领，孜孜不倦地赚钱，该用则用，该省则省，因此而能拥有几百万元的人也为数不少。

45~60分：财运滚滚型

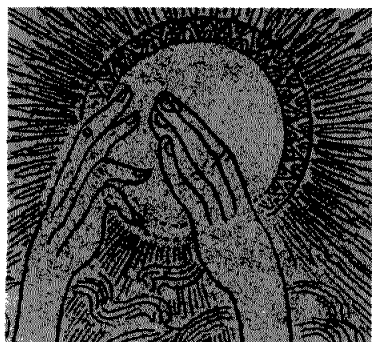
不会满足于平凡的生活，憧憬飞黄腾达。虽有过分的欲望，可是不会招致严

重的不幸。你是财运高照的类型，抱着与其孜孜不倦赚钱、存钱，不如意外发大财的想法。在20岁就会以不动产、遗产、投机事业等走财运。你的性格决定了你30岁左右适合自己开工厂、制造商品，而且这种产品并非一般人能注意到，由于没有竞争者，因此大赚其钱。女孩子也跟男孩子一样，能经营商业致富。婚后丈夫也可成巨富，这时期正是财运高照的时候，要是有更高明的手腕，成为巨富并非不可能。

这种在不知不觉间致富的机会，换成他人，反是一大风险。不过在30岁左右所赚的钱，也容易大量花费在异性身上，然而也不会为此而弄得人财两空。你一缺钱，就会设法赚钱，到50岁财神爷再度降临，做任何事都能一帆风顺，生活上不会有拮据的困境。过了60岁，花掉的金钱虽想再赚回来，但已身不由己了。所以要为你的晚年生活留条后路。

心理课堂

通过这个测试，你知道了财神什么时候能到你家，并且测试结果也有针对性地给了你相应的建议，为了能让自己不为钱发愁，不妨调整一下理财方式，这样，财神会早日来到你家。



走上创业之路 ——你是不是当老板的料



你的创业潜质如何

.....

● 测试导航

创业充满了诱惑力,它让人体验到巨大的成就感,但并非每一个人都适合走这条路。也许你正在或正准备创业,不妨做做下面的测试,你将对自己的创业潜质有所了解,明白下一步自己该做什么和该怎么做。

本问卷由两部分组成,共24题。第一部分有五个答案,分别是:A总是;B经常;C有时;D很少;E从不。选择最适合你的一项。

● 测试开始

第一部分

1. 你是否无论遇到什么紧急任务,都先处理琐碎的日常事务?
2. 你在决定重要的行动计划时常忽视其后果吗?
3. 你喜欢让别人替你做自己不愿做的事吗?
4. 当自己优柔寡断时,是否要为自己找个理由或借口?
5. 你是否到快下班时才发现有要紧事没办,只好晚上回家加班?
6. 你是否为避免冒犯某人而回避一些关键性的问题,甚至表现得有意奉承?
7. 你是否因不愿承担艰苦任务而寻找各种借口?
8. 你非得在巨大的压力下才肯承担重任吗?
9. 你是否不能预见和防止困难情形的发生?
10. 你是否无力抵御阻碍你完成重要任务的干扰与危机?
11. 在急需做出决策的时候,你是否会再三考虑、犹豫不决?
12. 当你需要做出可能得罪人的决策时,是否因不敢面对而逃避?

第二部分

1. 你能否认同公司的规定?

A 对公司的规定都能认同。

B 无法认同集体决策、写备忘条、会议不断、严格的上下班时间、不公平的奖金制度。

2. 如果你离开公司，后来创业又失败了，你会考虑到另一家公司去打工吗?

A 会。

B 不会。

3. 如果公司给你一份梦寐以求的工作和薪水福利，与自己开办公司相比，你会怎么看?

A 接受此条件，放弃自己开公司的打算。

B 这是一个困难的选择。不过，没有什么能够比得上自己有创业的机会。

4. 你在公司工作多少年了?

A 4~8年。

B 1~3年。

5. 如果你的老板告诉你，下周你将被炒鱿鱼了，你的反应是什么?

A 忧喜交加。

B 担忧。

6. 你觉得你和公司老板的关系怎么样?

A 一般。

B 很好。

7. 如果你离开公司，你最念念不忘的是什么?

A 钱、福利、名气。

B 与其他员工的合作、实现一个具体项目的奖赏。

8. 如果你能改变工作中的一件事情，你希望它是什么?

A 改变同事间的关系。

B 更多的决策权、更大的影响力、少些禁忌。

9. 与人会面时，如果人家问你的工作，你的感觉是什么?

A 无动于衷。

B 谦虚回答。

10. 你认为促使人成为一个经理人的要素是什么?

A 刺激感。

B 安全感。

11. 你对公司的文化有何看法?

A 应鼓励激烈的竞争。

B 应执行有条不紊的等级升迁制度。

12. 你觉得其他员工对你的看法是怎样的?

A 局外人，我行我素。

B 容易接近和相处的老实人。



记分方法

第一部分：

选A得1分，选B得2分，选C得3分，选D得4分，选E得5分。

第二部分：

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

将两部分累计得分相加即为测试总分，最高分为120分。



50分以下：你是一个求稳、不喜欢寻求刺激的人。就目前情形来说，你的个人素质与创业者相去甚远。你比较懒散，不够勤勉，经常想着放松自己，要改变这种状况，首先要改变自己的拖沓习惯，观察自己的缺点并及时改正，否则创业对你来说只是一个不可能实现的梦；同时你的知识、阅历、经验等方面有些不足，所以，你最好脚踏实地，从工作和社会中多学一些东西，等机会成熟时，你就可以大干一番了。

51~90分：你自身有一些创业者的潜质。你在大多数情形下充满自信，但有时犹豫不决，顾虑太多，对于新的事物总不敢去尝试，怕风险、怕失败。所以建议你有好的机遇一定要把握好，创业需要勇气，需要战胜自己。

91分以上：你完全具备创业者的潜质。不过，别太过自信。光有正确的创业态度，并不能保证你成功，还要有独特的经济头脑、好的机遇，天时、地利、人和缺一不可。从测试上看你是一个高效率的决策者和管理者，会利用一切有利条件和机会，开创一片属于自己的天空，你将成为一个成功的创业者与企业家。



心理课堂

作为一个创业者，你应该具备下列能力：



1. 兼具理想与现实

成功的创业者通常都具有面对现实的勇气与掌握现况的能力。创业者必须要能清楚地面对现实。往往太理想的创业者很少成功，太现实的人又很少愿意冒险，因此成功的创业者是兼具理想与现实的人。

2. 规避风险的能力

成功的创业者通常更具风险意识，会非常警觉地收集市场信息。他的危机意识很强，因此常常存有几套危机处理方案。

3. 知道市场在哪里

一个创业者如果没有强烈的市场意识，不愿意让顾客来引导产品创新的方向，坚持闭门造车，十之八九会失败。

4. 擅长战略思考的能力

创业者在创业初期一般不能掌握丰富的企业管理经验或多方面专长，但成功的创业者大都具有比别人更优秀的学习能力，并且有高度的创新精神。

5. 知道今天赚了多少钱

成功的创业者必须具有掌握数字的能力，最有价值的信息是与利润相关的数字。

6. 具有坚持不懈的精神

坚持不放弃，愿意不断学习并尝试新方法，才有可能收获美好成果。愿意牺牲一切，不达目的誓不罢休的坚持，能够承受市场挫败的耐力，是创业者必备的重要特质。

你是个什么样的创业者

测试导航

创业路上的你是坚持不懈的勇敢者，还是畏首畏尾的逃避者呢？想知道自己这方面的特质，就请做下面的测试吧。

测试开始

偷窥的经历每个人都有过。如果有一天，当你走在街上时，发现高高的围墙上有一个小小的孔洞，你希望从那个洞口看见什么？

- A 看门狗或警卫
- B 花园或草坪
- C 一对男女
- D 富丽堂皇的大宅邸

选A：怯懦是你给人的第一感觉，所以做起事来总是谨慎恐惧，唯恐出错，适合做与会计有关的工作。不会发大财，原因是你怕冒险，怕钱多了会有新的麻烦，你的生活平稳安宁，你的生活目标很现实。

选B：你是一个很现实的人，目标总是很客观、容易实现的。你总是稳扎稳打。如果再多一点闯劲和激情的话，那就更完美了。

选C：你是一个标准的乐观主义者，因而你一定要仔细审核自己的致富目标是否切合实际，是否是在你的能力范围之内。

选D：你是一个金钱的崇拜者，总在憧憬着奢华的生活。你的挣钱目标是客观的，你总会有办法达到致富的目标。但告诫你，要为了事业而努力工作，不要只是为了金钱而拼命。

心理课堂

人的性格丰富多彩，性格可以主导人生，人也可以改变性格。经过调查研究，专家们发现了有以下几种性格的人往往创业很难成功，或者说他们不适合创业，除非他们改变这些性格。

1. 缺少职业意识的人

职业意识是人们对所从事职业的认同，它可以最大限度地激发人的活力和创造性，是敬业乐业的前提，而一些工薪人员却对所从事的工作缺少职业意识，只满足于机械地完成自己分内的工作，对自己要求不高，缺少进取心，工作中缺少积极主动性。这与激烈竞争的环境是不相宜的，自主创业也缺乏动力。

2. “多嘴多舌”与“固执己见”的人

多嘴多舌的人，不管什么事，他们都插话说几句；固执己见的人，从不倾听别人的意见。不过，要把这两种人与有自己独立见解、坚持正确意见的人区别开来。

3. 片面与傲慢的人

有的人只注意别人的缺点，看不到别人的优点。或明知别人有缺点，却不能向好的方面引导。有的人喜欢贬低别人，抬高自己，总认为自己是强者，搞自我本位，搞自我中心，人格方面存在很大的缺陷。这两种人弱点明显，即使有能力，也不可能取得创业的成功。

4. 优越感过强的人

这种人自恃才高，我行我素，脱离集体，与集体的关系难以融洽。没有好的人缘，自然难以成功。

5. 虚伪的人

这种人表里不一，表面上恭维人，待人非常礼貌客气，内心却完全相反，看不起别人，背地里我行我素，这种人会产生消极影响。

6. 偷懒的人

这种人被称作“工资小偷”。他们付出的劳动与工资不相符，空闲时间过多，只会发牢骚、闲聊，每天晃来晃去，浪费时间，影响工作。这种行为实际是一种变相地盗窃，自主创业自然难以成功。

7. 只会说“是”的人

这种人缺少独立性、主动性和创造性，若进行自主创业，也只能是因循守旧，难以开拓性地工作，对公司的发展不利。

8. 感情用事的人

处理任何事情都要理智，感情用事者往往以感情代替原则，想如何干就如何干，不能用理智自控。这对自主创业是极为不利的。

9. 僵化死板的人

这种人做事缺少灵活性，对任何事都只凭经验教条处理，不能灵活应对。习惯于将惯例当成金科玉律，不能适应迅速变化的形势和环境。

你的经商能力如何

测试导航

每个人的高级神经系统类型、气质、性格不同，从小所处的环境、接触的事物、得到的锻炼和所受的教育不同，其能力倾向会表现出个体之间的差异。经商能力也不是与生俱来的，有的人一向很有经济头脑，精于计算，善于捕捉各种商机；有的人则拙于投资理财，对商业信息反应迟钝。下面有15道问答题，可以用来测试你的经商能力倾向。请你仔细阅读每一道题，根据你的真实想法和实际情况在A、B、C、D四个答案中选择一个最适合自己的。

测试开始

1. 无所事事时，你脑子里通常想些什么？
A 自己被升职。
B 诅咒那些鼓动消费的人士和政策。
C 远离商业的激烈竞争，成为娱乐圈明星。
D 自己创业当老板。
2. 下列事情中，你最不愿做的是：
A 要求公司改善后勤服务条件。
B 为了公司，牺牲自己的利益。
C 要求上司给自己加薪水。
D 因为经济不景气，被迫解雇员工。
3. 听到“官司”时首先想到什么？
A 民事纠纷。
B 各种刑事犯罪。
C 有限责任。
D 税务稽查。
4. 你的商业观属于以下哪一种？
A 商业是打发时间的好方法。
B 如果不愁吃穿，不会去从商。
C 商业是实现自我的有效途径。
D 商业是一个令人兴奋、心跳加快的领域。



5. 选择公司时你最重视的是：

- A 请假、休假的规定宽松。
- B 薪水、福利、保险。
- C 工作环境及公司团体气氛。
- D 工作的成就感和未来的发展前景。

6. 你何时会向公司递交辞呈？

- A 获得领取养老金资格时。
- B 公司被其他大企业吞并时。
- C 由于公司新进资历丰富的职员而使自己的工作被调整时。
- D 当自己十分富有时。

7. 玩“大富豪”游戏时，你通常采取何种战略？

- A 为了在沿海或公园地区兴建旅馆，展开疯狂大借款。
- B 害怕破产，在游戏中谨慎地保住自己的财产。
- C 买下路段收取租金，静待它涨价。
- D 为了从银行提钱，尽量弄到“特别提款权”。

8. 你对储蓄的看法？

- A 不必依靠他人而成功的办法。
- B 将人们导向投资市场的一只隐形的的手。
- C 万灵丹。
- D 避免生活不安的必要手段。

9. 你什么时候觉得最充实？

- A 写出详尽周密的发展计划书时。
- B 做成一笔生意，获得丰厚收益时。
- C 在公司加班完成一项重要任务时。
- D 阅读公司业绩报告期刊时。

10. 下列商业巨子你最欣赏哪一个？

- A H.M. 海夫纳。
- B J.P. 摩根。
- C J.D. 洛克菲勒。
- D J.R. 艾文。

11. 听到“安全”时立刻想到什么？

- A 防盗锁。

- B 和平。
C 合同或保险。
D 某地发行 10 年期、利息为 12.75% 的公债。

12. 生平第一次赚钱是通过什么方式?

- A 小学时因为成绩优秀获得奖励。
B 捡拾破铜烂铁拿去卖。
C 参加有奖竞赛活动。
D 打卖报纸、修理草坪等小零工。

13. 你的股市投资哲学属于下列的哪一类?

- A 省下一块钱就是赚了一块钱, 谨慎入市。
B 为预防将来生活发生困难, 宁可储蓄。
C 分析证券公司的各种资讯, 分散投资。
D 探听那些投资大户的动向, 合理跟进。

14. 你对自己的薪水感到满意吗?

- A 我对公司所付出的心力不值得拿这么多。
B 如果我是个拜金主义者, 早改行啦。
C 薪水已是年资较长者的两倍, 有些意外。
D 和我对公司的贡献比较起来, 简直不成比例。

15. 你认为下列何种资质是商场上制胜的关键?

- A 幽默感。 B 亲和力。
C MBA 的资格。 D 敏锐的分析能力。

计分方法

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



29分以下：在此只能为你感到惋惜，你确实不适合经商，没有必要再去读MBA了。在你身上没有一点商人的特质。

30~39分：你的经商能力还不够，对你来说，最好的储蓄方法是买张奖券。你也许有一点艺术天分，要知道，并不是每个人都有艺术细胞，你一定不要荒废了这个优势，选择一份合适的工作，充分发挥你的艺术能力。

40~49分：你的经商能力不错，可是单位主管的职务比经营者更适合你，不过不必气馁，你具有成功商人的特质，你尽可以发挥自己的特长，在主管类的工作上做出更杰出的成绩。

50分以上：恭喜恭喜！你具有非凡的商业才能，能敏锐地捕捉商业信息，并能驾驭市场，同时也是注意力集中、思维清晰敏捷的工作狂。

心理课堂

项目选得准，经商创富才有把握。而选择项目并不是专门选择那些热门、时髦的项目，而要根据自己的资金实力、个人条件、周边环境等而定。

要使投资行为符合自己的个人实际，并取得长期、稳定的效益，你在选择投资项目时应注意以下几个方面：

1. 不可投资于大众化的项目

搞项目要有特色，因为在信贷关系比较发达的情况下，筹集资金并非难事，而获得好的投资报酬才是难事。

2. 不可偏信创富信息而轻率投资

对于那些包你一夜之间暴富的所谓的“创富秘诀”，千万不能盲目轻信，因为越是能轻易获得高效益的宣传，其欺骗性越大。

3. 不可游戏投资而交纳“学费”

有些人为了在创富路上寻找捷径，怀着试一试的心态投资于自己不懂的行业或知之甚少的项目，甚至抱着交“学费”的想法盲目投资，最终因选项失误造成大量资金流失。



4. 不可投资发展前景不乐观的项目

作为投资者，如果不掌握国家政策和行业发展动态信息，一旦选项失误后将会备尝苦果，后悔不迭。

何时为你的最佳创业时机

测试导航

创业是很多年轻人的梦想，创业可以实现人的梦想，实现自己的人生价值，使生命更有意义，可是创业需要创业时机，只有创业时机到了才能创业，要不然失败的可能性会大一些。想知道自己的创业时机是否到来了，请做下面的测试。

测试开始

正酣然入睡的你忽然被手机铃声惊醒，你会做何反应呢？

- A 立即接通
- B 拒接
- C 看看电话号码后定
- D 不理睬继续睡



选A：敏感的反应验证了你“求机若渴”的心态，开创事业的机遇也随之而来了，并且来得突如其来，让你有些摸不着头脑，抓住时机迎接挑战吧，但切记要具体问题具体分析，适时而动。

选B：你个人不追逐名利，对自己的生活现状比较满意，对未来的憧憬是“过了今天再说”的心态，忙碌的你却不会因此而失去发财的机会。

选C：你是位处事不惊的潜在生意人，能够相时而动，把握有利时机。沉稳的你往往会在失意中出现佳遇，并且此时还会有人大力扶持，记住：失败不要气馁，成功就要到来！

选D：看来你确实太累啦，一直在为事业奔波劳累的你饱受过多失败，致使

你对未来失去了信心。休整心态，重新开始吧，在你重振旗鼓后不久，真正适合自己的创业时机就会到来。



心理课堂

创业其实是一件水到渠成的事情。当你有了一定的准备，就像水烧开一样，这时候开盖就刚刚好。具体来说，要具备以下几个条件：

1. 你是否具备当领导的能力，你当领导是不是有人服气？
2. 你的手上有没有合适的、可能会赚钱的项目？没有项目，只有满腔热血和激情，是不适合创业的。
3. 你有没有合适的、很能干的搭档？如果不知道自己的合作伙伴是谁，那你创业多半不会成功。

这是创业要具备的最基本的条件。具有创业梦想的人不妨问问自己：我是否具备了以上三个条件？如果答案是“是”，那么，你的创业时机到了。

你的创业计划可行吗

测试导航

在你确定自己具备创业者的素质之后，你不必急着立刻走上创业之路，你还必须评估一下你的创业计划是否可取才行。你可以探索以下这些问题，用“是”或“否”来回答。

测试开始

1. 你能否用语言清晰地描述出你的创业构想？
2. 你真正了解你所从事的行业吗？
3. 你看到过别人使用过这种方法吗？
4. 你的想法经得起时间的考验吗？



5. 你是否打算在今后五年或更长的时间内，全身心地投入到这个计划的实施中去？

6. 你有没有一个好的个人关系网？

7. 你明白什么是潜在的回报吗？



如果有5个“是”，那说明你的创业计划可行，少于5个“是”，说明你的计划不可行。



心理课堂

经过自我分析后证明你适合创业，同时你也能正确回答上述几个问题，那么你创业成功的胜算将会很高，你可以决定着手去创业。但是创业也并不是你一时冲动所决定的，如果创业前你举棋不定，最好还是选择工作这条路。因为，尽管你现在有机会创业，你的动机不错，想法也很棒，但是基于市场、经济能力、家庭等因素的考虑，现在也许不是你创业的好时机。

总之，你创业必须要有相当的竞争力，而且只有你自己才能决定怎么做最恰当。成事不易，创业更难。选择创业这条路，自然而然地你会憧憬成功的景象，而不会想到万一失败的问题——因为一开始就想到失败，未免太消极也太不吉利。然而，往坏处打算尽管令人不愉快，却是创业之初应该考虑清楚的。

你将如何面对创业之路



测试导航

要创业就要有创业精神，不怕苦、不怕累、勇往直前，不达目的不罢休，这种精神是创业成功的必要前提。没有创业精神的创业者，在困难和挫折面前只能是停



滞不前，也不会取得创业的成功，选择创业的你如何来面对创业之路呢？

测试开始

在过生日那天，你最想得到什么礼物？（请在下列选项中选择）

- A 一座豪宅 B 一大束鲜花 C 一本好书
D 一辆豪华车 E 以上都不是



选A：你是个志向远大的人，能够不畏创业路上的艰辛，点点滴滴耕耘自己的事业，面对成败能屈能伸，并且具有超强的凝聚力，使员工能够与之同舟共济、开创事业。

选B：你乐观、积极，充满活力和热情，创业路上的酸楚不会使你颓唐，虽然没有十足的信心，却能激励合伙人前行，不太适合独立创业。

选C：你沉着稳重、有勇有谋，创业中的你能够具体问题具体分析，面对风险你会思虑再三，达到稳妥后才会投资，善于接受新事物的你却不能把握住最好时机。

选D：你前卫、聪明、有主见，是创业路上的主要核心力。通过努力能够打出一条成功之路，但过度的自我意识往往造成共同创业者的不满，建议单独创业为佳。

选E：你开拓性较强，是个很不错的实务者，开创事业能独辟蹊径，抢占市场先机，但创业路上易布满荆棘。忠告：遇到挫折千万不要灰心，坚持下去终会成功！



创业要越挫越勇。

开创自己的事业并非像一些未涉商海的人所想象的或像文学影视作品中描绘的那样潇洒。实际上，对一个创业者来说，创业的艰辛不是一句两句能说清的。你经常遇到诸如资金、市场等方面的困境，在你挣钱过程中可能会有数不清的障碍和困难。只要有一个问题没解决，只要有一个障碍迈不过去，就可能前功尽弃。



身处逆境中，要么咬紧牙关，勇往直前，要么一路败退，前功尽弃。怕失败是人性之弱点，失败之后那种挫折感，能彻底摧毁一个人的自信心，有些人会因此一蹶不振。但人生没有永远的失败，也没有战胜不了的困难，办法总比困难多。一个人只要有信心、勇气和不屈不挠的精神，以积极的态度去迎接挑战，就能渡过难关，最后取得成功。

对待挫折，法国大作家巴尔扎克说：“挫折是强者的无价之宝，弱者的无底之渊。”强者在挫折面前会愈挫愈勇，而弱者面对挫折会颓然不前。

挫折可以战胜失败，挫折孕育着成功，而前提是具有坚定的信念和勇往直前的精神，当具备了这些条件之后，挫折就会被你踩在脚下，明天就是拨开浮云见明日之时。

成功的密码你掌握了吗

测试导航

有人说成功的真正秘密，在于没有秘密。这种说法不无道理，因为成功的秘密不止一条，对于不同的人，许多种不同的因素，决定着他们的成功程度，而多种不同的因素恰恰是其中的秘密因素。要想知道自己是否掌握了成功的秘密，做下面的测试就知道了。

对于下面的每道题，从1~5题中选择一个数字，表示你对该陈述的认同度或者适合你的程度。一共35道题，每条陈述只选择一个数字。选5表示你最认同/最适合于你，顺序递减到1表示你最不认同/最不适合于你。

测试开始

1. 我是实干家，不是空想家。
2. 我努力工作是因为被自己内心的信仰和追求所驱动，而不仅仅是为了酬劳。
3. 在生活中，你总是自己创造机会，无论好坏。

4. 你总是觉得下班时间太早。
5. 我是那种总有很多工作要做的人。
6. 我是一个特别自信的人。
7. 我从不放弃好的计划。
8. 为了得到想要的东西，我有时会很无情。
9. 无论其社会地位如何，我总让人们感觉在我的公司工作是一段有意义的经历。
10. 完美是不可能的理想。
11. 尽力做好每一件事十分重要。
12. 人生的成功远远不限于实现自己设定的目标。
13. 我会准备放弃我最喜爱的业余爱好，尽管我深深地爱着它，如果这样做对我而言意味着事业上的成功。
14. 我很喜欢刨根问底。
15. 我认为应当抓住人生的每一个机会，哪怕有时要冒一定的风险。
16. 我很容易对某一件事情长时间地集中注意力。
17. 我总是展望未来。
18. 我不是万金油式的三脚猫。
19. 我可以毫不费力地向别人表达自己的想法和感受。
20. 每一天我都感觉自己更加自信。
21. 世界上没有所谓的好的失败者，尽管有些失败者的情形会略好一点。
22. 我不害怕成功，尽管这可能给我带来敌对者。
23. 永不放弃。
24. 如果不与其他人交往，不可能获得成功。
25. 当我在别人的公司时，我感觉自己很重要并且很特别。
26. 每个人都可以克服社会隔阂。
27. 我强烈认为，一旦开始工作，就要有始有终。
28. 我不喜欢听其他人吹嘘自己的成就。
29. 我比一般人的担忧要少得多。
30. 我从不采取折中办法。
31. 在大批听众面前演讲时，我不会感到紧张。
32. 我不害怕失败。
33. 努力工作成功之道。

34. 我很清楚5年后自己大概是什么样子。

35. 我是那种不断尝试的人。

计分方法

你选择1~5个数字中的哪一个，就计分为几，最后汇总分。



126~175分：你的得分表明，如果你现在还没有成功，那么你的成功也是指日可待；如果你已经获得一定程度的成功，那么你还将取得更大的成功。你几乎拥有成功所需要的所有品质，例如，性格、坚持、才能和想象力，当然还有最重要的雄心壮志，它激励你努力实现你能够达到的目标。

需要警惕的是，你要注意不要成为完全的工作狂，不要以牺牲家庭，或者最终的个人幸福为代价。如果你能够成功地维持两者之间的平衡，那么无论是在个人生活还是事业生涯上，你都能够实现大部分目标。

90~125分：你确实渴望成功，并且拥有许多成功所需要的品质，但是也许你应当工作再努力一些，并且向自己再灌输一些自信心，相信自己可以获得成功。也许你仅仅是在梦想成功，却没有指望能够实现。只有依靠你自己才能够将这些梦想变成现实，并且清除自我怀疑。的确，你工作很努力，但这是在为别人服务，还是在为自己而奋斗呢？如果是在为别人服务，那么请让自己相信：一分耕耘，一分收获，并且这些回报可以而且应当向着你的目标的方向前进。在说服自己之后，也许接下来就有必要说服别人。这听起来似乎并没有那么容易，但却是完全可能的，正如许多人已经证实的那样。

考虑设计自己的目标同样很有用。许多成功者都为自己设计目标，然后从自己目前所处的位置向目标迈进。这些目标可以是任何你想得到或者需要的，但是在设计目标时，应当考虑其他可选目标、其他人以及生活中的其他方面。

提前做计划的好处在于，你心里很清楚自己真正的最终目标。在设定目标之后，下一步应当是采取正确的行动朝目标努力。

总分低于90：如果希望在自己从事的领域中获得成功，你还需要付出大量的努力。但这真的是你最想得到的吗？你也许认为生活中快乐比成功更重要。事实上，对许多人而言，快乐就是成功。许多人认为只有实现自己的抱负才会快



乐,另一些人则认为快乐是和谐的家庭生活、稳定的工作,以及正常的收入,无须太多压力和责任。

另外,请记住成功的大小是不同的。对许多人而言,成功是拥有一份收入可观的稳定工作,并且能胜任工作;对另一些人,成功是在自己从事的行业中到达顶峰;还有一些人则认为成功不外乎名誉和财富。



心理课堂

不同的人对成功的追求也千差万别,所以成功必备的条件、因素也各有不同。比如,歌唱家、画家、科学家等,他们要求特有的素质,但成功也需要共同的因素,如执著、自信、努力等,这就要求我们在迈向成功的道路上要认清目标、审视自己、努力奋斗!

第十三章

让一切皆有可能 ——发掘自己的无限潜能



测试你的心理极限

● 测试导航

心理学家们认为，大多数人自以为超高的心理承受力，只不过是一层脆弱的鸡蛋壳，只要轻轻一敲就会崩溃。所以，千万不要盲目地认为自己是位心理超人！以下的小测试能帮你真实分析自己的心理承受能力，清楚自己的EQ极限。扔掉不必要的额外负担，才更容易做一个快乐的人。

● 测试开始

1. 公司的同事不打招呼就来到你家的楼下，打电话说要上来玩，你会怎么办？
 - A 非常生气，居然有这么不懂得尊重别人隐私的人，想办法拒绝掉。
 - B 没办法，让他们上来了，可是心里还是很很不愉快。
 - C 挺开心地欢迎他们上来。
2. 如果你需要换一个新发型，你一般会考虑怎样的美发沙龙呢？
 - A 先让同事或朋友介绍一个美发店，要有50%的把握你才会去做发型。
 - B 找一个比较有名的美发店。
 - C 看心情，说不定哪天下班就随便走进一家了呢。
3. 你的童年是什么样子的呢？
 - A 在父母的宠爱下度过的。
 - B 在相当孤独的情况之下度过的。
 - C 我和父母的情感比较一般。
4. 最近几次遇到不愉快的事时，你的情况都是怎么样的？
 - A 我完全是行霉运，坏事不断，一次比一次感到苦恼。

- B 努力支撑，坏到极点总也有转折点吧。
- C 有些不开心，但很快能坚持过去。
- 5. 如果在名品店购物时，销售小姐对你爱理不理，你会？
 - A 找名店经理投诉，一定要逼得销售小姐道歉才行。
 - B 非常不爽，对她冷嘲热讽，而且要朋友都不要到那里再买东西。
 - C 一笑而过，何必和她们一般见识。
- 6. 你现在的经济能力如何呢？
 - A 收入不太高，但是一切够用了。
 - B 收入相当宽裕，可以尽情地买奢侈品。
 - C 每个月都是月光族。
- 7. 你觉得下面哪一条是上司对你最贴切的评价？
 - A 责任心超强，对没有完成的重要事情，你会吃不下饭睡不好觉。
 - B 懂得顾全大局，善于团结大家的力量。
 - C 能力一流，最擅长开拓陷入困境的市场。
- 8. 你的身体情况如何呢？
 - A 只要感冒流行，你就会被感染上。
 - B 心情不好的时候，身体就会变得很差。
 - C 每年生一两次病是常事。
- 9. 下面哪一种情况，更符合你在公司里的处境？
 - A 让你和性情不同的人一起工作，简直是活受罪。
 - B 我对新来的人总是有防备之心。
 - C 大家都认为我很有团队精神。
- 10. 你和老公一起看电视，转台时忽然看到一个你很讨厌的歌手在唱歌，可你的老公却表现得很有兴趣的样子，你会？
 - A 看不下去，让他一定换台。
 - B 用别的办法让他转台。
 - C 不说什么，反正一会儿那个歌手也要下场了。
- 11. 睡不着的时候，你的一般选择是：
 - A 服用安眠药物，总之要让自己睡着。
 - B 动用数绵羊大法。



C 睡不着就睡不着，起来上网或看电视剧都好。

12. 每到一个新地方，你是否常常会出些问题，如吃不下饭、睡不着觉、拉肚子、头晕等？

A 是的 B 不是

13. 看到苍蝇、蟑螂等讨厌的东西，你感到害怕？

A 是的 B 不是

14. 看完惊险片很长一段时间内，你一直觉得心有余悸？

A 是的 B 不是

15. 在人多的场合或陌生人面前说话，你是否感到窘迫？

A 是的 B 不是

16. 当你漏搭了一次电梯而需要爬楼梯时，你会感到非常沮丧？

A 是的 B 不是

17. 晚睡两个小时会使你第二天明显精神不振？

A 是的 B 不是

18. 你常常因为想心事而躺在床上久久不能入睡？

A 是的 B 不是

19. 你常常觉得生活很累？

A 是的 B 不是

20. 你很偏食？

A 是的 B 不是

21. 当你与某位女友闹意见后，你一直无法消除相处时的尴尬？

A 是的 B 不是

22. 当你与情侣/丈夫发生不愉快时，你是否曾想离家出走？

A 是的 B 不是

23. 你在书上或报纸上看到一些疾病的症状的时候，总觉得和自己的现状非常相像？

A 是的 B 不是

计分方法

1~11题选择A得0分，选择B得1分，选择C得2分；12~23题，选择A得0分，选择B得2分。



15分以下：你的心理承受力较弱，经不起突如其来的变故，这可能和你一帆风顺的经历有关。你心灵脆弱，经受不住刺激，更经不起意外打击，即使稍不遂意也使你寝食不安，这是你一大弱点。建议你主动扩大心理承受面，愉快接受生活挑战。同时也要少想个人得失，因为应付困难的能力说到底是对个人利益损失的承受力。

16分~25分：你的心理承受力一般。在通常情况下不会有什么问题，但在大的变故面前就会有些麻烦。千万别以为自己是能承受一切的超人，把所有问题都自己扛，事实上，你只是习惯于承受压力，但却并没有真正学会如何去消除紧张。最佳的办法还是多学习自我放松之术，适量减少自己的各项事务，重新获取生活的平衡。

25分以上：真不简单，你的心灵和自己认为的一样强壮！像你这样的人，敢于迎接命运的挑战，而且有不平凡的经历，能面对现实，对来自生活的冲击波也可以应付自如，随遇而安。不过还是建议你别让自己太累太急，多点时间放松，懂得张弛有术才是保证你每天都有好状态的秘方！

心理课堂

在现实生活中，对于同样的挫折，有的人不屈不挠，顽强进取，有的人悲观消沉，一蹶不振，这都与一个人的心理承受能力有关，如何增强个人的心理承受能力呢？

1. 不给自己逃避的空间

工作不好，老公养我；这件事不会做，同事一定会帮我……其实这就是一种逃避，纵容自己的心理能力弱势！所以你需要树立独立意识，培养解决问题的能力。因为研究表明，缺乏独立意识，缺乏战胜困难的信心、勇气和能力，是心理承受能力差的根源所在。

2. 及时迅速地为自己减压

人在江湖飘，谁能不挨刀。就算是常在外人面前表现强势的你，当然也会不可避免地面对一些心理压力。这时，光凭自己的“坚强意志”去勉强承受，是非常不

A 是 B 不确定 C 否

7. 你能独自一人几小时玩填字游戏吗?

A 是 B 不确定 C 否

8. 你是否被别人说成是顽固不化?

A 是 B 不确定 C 否

9. 你想买一件东西,跑了数家店都未买到,仅剩很远一家未去过的店,你还会去吗?

A 是 B 不确定 C 否

10. 你遇到困难而烦琐的事情时会不耐烦吗?

A 是 B 不确定 C 否

11. 人们认为你的观点常常是很容易改变的?

A 是 B 不确定 C 否

12. 你已花费很多心血的事情却在临近结束时前功尽弃,你还会从头开始吗?

A 是 B 不确定 C 否

13. 假如你想邀请别人一起出门而遭谢绝,你是否会一再坚持?

A 是 B 不确定 C 否

14. 假如某项考试你连续考了两次都没有通过,你是否会放弃不再考下去?

A 是 B 不确定 C 否

15. 你是否有耐心花一整天时间,修理一件物品?

A 是 B 不确定 C 否

计分方法

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



30分以下：你不够坚韧执著。你的耐心有限，常常因为种种原因而改变自己的初衷，善于听取大家的意见，并做出相应的选择。你也许能很快地找到一条最便捷、损失最小的解决途径。但有时，由于你的这种性格，会给人一种没有主见的感觉。其实，自己认为正确的事，一定要坚持下去，千万不要动摇！

31~60分：你常在坚持与妥协之间寻求平衡。当意识到自己无法坚持到底，不可能再有转机的情况下，你会听取周围人的意见，选择更实际的路去走。这并不意味着降低你的个人标准，而说明你很灵活、懂得变通。

61分以上：你坚韧执著，有很好的耐心，一旦下定决心，便很难动摇。在工作上，你是个埋头苦干的人，有自己的想法，并会为此持之以恒。但在现实的生活、工作中，你可以表现出专横、固执，你应该学会听取别人的意见，谦虚谨慎一些，这对你的人生是很有帮助的。

心理课堂

坚韧执著的精神是获得成功的基础。卡耐基说过：“许多年轻人的失败都可以归咎于恒心的缺乏。”的确，很多青年颇有才学，也具备成就事业的能力，但他们的致命弱点是缺乏恒心，没有忍耐力。所以，终其一生，只能从事一些平庸安稳的工作。他们往往一遭遇微不足道的困难与阻力，就立刻往后退缩、裹足不前，这样的人怎么可能成功呢？如果你想获得成功，就必须为自己赢得美好的声誉，让你周围的人都知道：一件事到了你的手里，就一定会做成。

滴水可以穿石，锯绳可以断木。如果三心二意，哪怕是天才，终有疲惫厌倦之时。只有仰仗坚韧执著的精神，点滴积累，才能看到成功之日。

你有应付挫折的能力吗

测试导航

挫折感是一种普遍存在的社会心理现象。从广义上来说，它是一种消极的情绪反应，是在个人和团体的需要和动机不能获得满足时产生的。通过以下测试，你可以了解你对挫折的应付能力。请做出最适合你的选择。

测试开始

1. 面临问题时，你会：

- A 知难而进。 B 找人帮助。 C 放弃目标。

2. 你对自己才华和能力的自信程度如何？

- A 十分自信。 B 比较自信。 C 不大自信。

3. 每次遇到挫折，你都能：

- A 大部分都能自己解决。
B 有一部分能解决。
C 大部分解决不了。

4. 在过去的一年中，你遭受几次挫折：

- A 0~2次。 B 3~5次。 C 5次以上。

5. 碰到难题时，你：

- A 失去自信。 B 为解决问题而动脑筋。 C 介于A、B之间。

6. 产生自卑感时，你：

- A 不想再干工作。
B 立即振奋精神去干工作。
C 介于A、B之间。

7. 困难落到自己头上时，你：

- A 厌恶至极。 B 认为是个锻炼。 C 介于A、B之间。

8. 碰到讨厌的对手时，你：

A 无法应付。 B 应付自如。 C 介于A、B之间。

9. 工作中感到疲劳时:

A 总是想着疲劳, 脑子不好使了。

B 休息一段时间, 就忘了疲劳。

C 介于A、B之间。

10. 有非常令人担心的事时, 你:

A 无法工作。 B 工作照样不误。

C 介于A、B之间。

11. 工作进展不快时, 你:

A 焦躁万分。 B 冷静地想办法。

C 介于A、B之间。

12. 面临失败, 你:

A 破罐破摔。 B 使失败转化为成功。

C 介于A、B之间。

13. 工作条件恶劣时, 你:

A 无法干好工作。 B 能克服困难干好工作。 C 介于A、B之间。

14. 上级给了你很难完成的任务时, 你会:

A 顶回去了事。 B 千方百计干好。

C 介于A、B之间。

计分方法

1~4题, 选择A、B、C分别得2、1、0分; 5~14题, 选择A、B、C分别得0、2、1分。

19分以上: 说明你的抗挫折能力很强。

9~18分: 说明你虽有一定的抗挫折能力, 但对某些挫折的抵抗力薄弱。

8分以下: 说明你的抗挫折能力很弱。

心理课堂

培养乐观豁达的良好情绪有助于消除受挫情绪, 提高自信心, 对抗精神压力。措施有:

1. 热爱自己的学习和自己的工作, 以学习和工作为自己的第一生活乐趣。
2. 遇事当机立断, 不要为小事左顾右盼, 要珍惜美好时光。



3. 不要过分计较个人得失，宽宏大量，乐于助人。
4. 改变生活情趣，对周围事物感兴趣并具有积极的探求心理，培养多样化兴趣。
5. 在学习、工作和生活中人际关系要处理好，不要钩心斗角，要同舟共济。
6. 遇到痛苦和积怨，不要抑制自责，闷在心中，要善于转移和分散注意力，必要时可大哭一场，发泄内心积聚的能量，这样有助于情绪稳定。
7. 不要老是担心自己的健康和疾病，不要过分自我注意、自我暗示自己有什么不适和疾病。
8. 广交朋友、热情待人，遇到烦恼和心理矛盾时，主动找知心朋友谈心请求帮助，及时得到安慰和心理支持。
9. 不要怨天尤人，牢骚满腹。
10. 培养积极向上的人生态度，树立远大的人生观。

你有多强的社会适应能力

.....

● 测试导航

我们身处的大千世界充满变化，在很多时候，多数人并没有能力改变所处的环境，只能在一定程度上改变自己，让自己更加适应外部世界，可是“江山易改，本性难移”。改变，你能做到吗？

此项测试有 20 道题，每题有 5 个备选答案，每题只能选一个答案。请在 10 分钟之内完成。

- A——与自己的情况完全相符；
- B——与自己的情况基本相符；
- C——难以回答；
- D——不太符合自己的情况；
- E——完全不符合自己的情况。



测试开始

1. 在许多不认识的人面前公开出现，我总是感到脸红、心跳。
2. 能和大家相处融洽对我是很重要的，为此我经常放弃真实的想法，以便与多数人保持一致。
3. 只要检查身体，我的心脏总是跳得很快，可我在日常生活中并不总是这样。
4. 哪怕是在环境很热闹的大街上，我也能全神贯注地看书、学习。
5. 参加某些竞赛活动时，周围的人越热情我就越紧张。
6. 越是重大考试成绩越好，比如升学考试成绩就比平时高许多。
7. 如果让我在没别人打扰的空房子里进行一项很重要的工作，那我的工作成效一定很好。
8. 不管面临多么紧张的情形，我都能毫不紧张、自如应对。
9. 哪怕是已经倒背如流的公式，老师提问时也会忘掉。
10. 在大会发言时，我总会赢得最多的掌声。
11. 在与其他人讨论问题时，我经常不能及时找到反击的语言。
12. 我很愿意和刚见面的人很随意地聊天、说笑。
13. 如果家中来了客人，只要不是找我的，我总是想法避开，不与之打招呼。
14. 即使在深夜，我也从不怕一个人走山路。
15. 我一直喜欢自己完成工作任务，不愿与人合作。
16. 我可以没有任何不满和抱怨地通宵工作，只要有这种安排。
17. 我对季节变化比别人敏感，总是冬怕冷夏怕热。
18. 在任何公开发言的场合，我都能很好地发挥。
19. 每当自己的生活环境发生变化，我总是感到身体不适，闹些小病，如发热、咳嗽等。
20. 到一个新的环境工作、生活时，周围再大的变化对我也不会有影响。

评分方法

题号为单数的题目计分方法为：A记1分；B记2分；C记3分；D记4分；E记5分。

题号为双数的题目计分方法为：A记5分；B记4分；C记3分；D记2分；E记1分。

将各项得分相加，即为该测试总得分。



20~51分：你的社会适应能力很差，不太适应现在的生活节奏和周围环境的变化，对于改变，你总是充满恐慌，缺乏主动适应环境的积极性。

52~68分：你的适应能力一般，还有待提高，你完全有能力以更高的热情、更积极的态度主动适应身边的人和事。

69~100分：你有很强的适应能力，无论是自然界的变化，还是地域、环境的变迁，你都能自如应对。



心理课堂

社会适应是指个体逐步接受现实社会的生活方式、道德规范和行为准则的过程。它对个体生活具有重要意义。社会适应能力主要由社会认知、社会态度、社会动机、社会情感、社会交往能力等构成。社会适应能力具体包括以下几种能力：

1. 说话的能力

说话，是体现个人能力的重要手段。话说得好能给人留下良好的印象，为自己的就业提供更多的途径和更好的保障。

2. 人际交往能力有些人以自我为中心，在与他人交往时，往往“严以律他人，宽以待自己”，此举极其不妥。良好的人际交往能力，可准确体现你的文明礼貌程度及综合素质高低。

3. 适应环境的能力

学生生活中对环境的适应能力直接影响其学业成绩的好坏，在职业生涯中直接影响工作的业绩、收入的多少，等等。

4. 自我调控能力

能正确认识自己，对自己的行为有自我约束力。要学会自我教育、自我管理、自我调控的本事。

5. 协调合作能力

良好的竞争需要合作，合作是为了营造更健康的竞争。为此，必须具有协调合作能力。

6. 终身学习的能力

现代社会,日新月异,而要跟上社会的发展,就要树立终身学习的理念和能力,只有不断地学习,不断地充电,才能适应日益激烈的竞争环境,才能更好地做好本职工作。

你有多强的忍耐性

● 测试导航

本问卷 20 道测试题将为你了解自己的忍耐性如何提供帮助。每题都有五个答案: A 总是, B 经常, C 有时, D 很少, E 从不。请你根据自己的实际情况和真实想法坦率作答, 每题只选一个答案。

● 测试开始

1. 可以预见到未来的结局时你仍会冷静自持地迎接或等待。
2. 避免在时机不成熟时作决定。
3. 你身边若有同性恋者, 会表示理解并与之交往如常。
4. 处于变动的时代, 能保持耐心和不屈不挠。
5. 办任何事你会一直努力到最后才决定是否放弃。
6. 你对侵略性行为也会控制住自己的反应。
7. 不管现实多么残酷, 你对自己都抱有信心。
8. 你会用很长的时间来观察人和事再做出判断。
9. 并做到不触犯其限制。
10. 假如自己的亲友要与年龄相差极大的人结婚, 会表示尊重和理解。
11. 避免指责别人未能尽力做到某些事。
12. 在生活中遇到变化时能反复检讨自己来适应外界。
13. 当遇到困难处境时也抱着放眼未来的态度。

14. 即使旁边有人大声吵闹，你也能专心读书。
15. 不管现实如何，都会坚持种族及男女平等的观念。
16. 能在面对许多社会问题时保持沉默。
17. 你会坚持听完与自己不同见解的人演讲。
18. 别人总对你抱有成见时，你还能与之友好相处。
19. 假如有人不同意你的政治或宗教观点，也能接受。
20. 对制定了的决策能坚持贯彻执行。

计分方法

选A得4分，选B得3分，选C得2分，选D得1分，选E得0分，最后计总分。



20分以下：你的忍耐性很差。你对周围事物的变化很不适应。当别人所做
的事违反了你的意愿时，你会感到很不舒服。过于看重自己的感受是你的一个缺
点，不妨心胸开阔一些，不要把所有的一切都集中于自己，多给别人一些关心，
这样你会发现大家互相理解的好处，在工作上，你也会感到前所未有的轻松与愉
快。你需要学习如何保持冷静和克制，培养自己的忍耐力，以更好地适应现代社
会发展的需要。

21~60分：你的忍耐性中等。你试图表现出容忍和公正，但忍耐力有限，你
有某些偏见难以克服。不管别人怎样说怎样做，你都应该采取包容的态度，宽以
待人，严于律己，但又坚持原则，最终是非曲直自有公论。

61分以上：你的忍耐性很强。对于别人的所作所为，即使任何人都觉得不
可思议、不可理解，你都能够给予充分的理解。你的性格很好，不会与人发脾
气，不与别人斤斤计较，善于与人沟通，大家都喜欢与你交往，这点对你的工作
和以后的发展都十分有利。



心理课堂

在社会上行走，“忍”字很重要，因为一个人不可能在任何时间、任何场合下
都事事如意，有些事情怎么也无法解决，有些事情可能没法很快解决，所以你只能



忍耐！动辄发脾气的人虽然可以解除一时的心理压力，但从长远来看，他会断了自己的前程。

当你处于弱势时，就很难有施展自己的空间，仿佛困兽一般。有些人碰到这种情形，常常任凭自己的性情，顺着自己的情绪行事，如被人羞辱了，干脆就和他们干一架；被老板骂了，干脆就拍他桌子，丢他东西！你这么做也许就会毁了你的一生。

因此，当你身处困境、碰到难题时，想想你的重大目标吧！为了大目标，一切都可以忍！千万别为了解一时之气而丢掉长远目标。

人的一生当中会遇到很多问题，如果你能忍一忍，并学会控制自己的情绪和心态，以后即使碰到大的问题，自然也能忍受，也自然能忍到最好的时机再把问题解决，这样才能成就大事业！

忍耐不仅会影响到你的前程，还会影响你的人际关系。有人群的地方，就会有矛盾。人与人之间应互相尊重，互相谅解，同时，更应相互忍耐，平时不要因为鸡毛蒜皮的小事而斤斤计较，常记“忍得一时之气，免得百日之忧”和“退一步，海阔天空”的警句。忍耐告诉我们，不要因小失大。一个人在流言飞语面前，在受到不公正待遇的时候，尤其是在身处逆境的时候，更要学会忍耐，要相信乌云总是遮不住太阳的，是金子放在任何地方都会放光。忍耐，会把人与人之间的关系处理得更融洽。

当然，我们要把能忍之人与人们平常所说的“窝囊废”区分开来，千万不要去做后者。人也要有一身正气，碰到公正有理之事时，要先据理力争，以正压邪，但不能丧失一个人的人格、国格。也就是说，忍也要看忍的对象、范围和忍的程度。大事忍，小事也忍，无理时忍，有理时也忍，这就真是一个“没用货”了。

从今天开始，好好练习你的“忍”术吧，因为你一生还有更长的路要走，还有更大的目标等着你去实现！



你是个有进取心的人吗

测试导航

进取心是一个人成功的关键因素之一。因为进取心能使一个人发挥更大的潜力，能为他们赢得更多的创富机会，生活、工作中的你是个有进取心的人吗？

测试开始

你住在二楼左侧的房子里，某天，你要出门去倒垃圾，你的左边是一个窗子，而楼上和楼下都各有一个垃圾道，在二楼的最右边也有一个垃圾道，你可以有以下选择：

- A 下楼到下面那个垃圾道去倒垃圾
- B 直接从身边的窗口爬出去倒垃圾（从那里可直接到垃圾道）
- C 从窗口倒出去
- D 上楼到上面那个垃圾道去倒垃圾
- E 从自己所在的位置一直向右走，去那里倒垃圾



选择A：代表你最近可能陷入一种懒惰的情绪中，你希望自己可以省力气，但是却不考虑以后还要回到原先的位置需要付出同样的力气。你也可能是觉得生活不应该背负太大负担，只想轻松地享受人生。

选择B：代表你实在是太喜欢追求刺激了，几乎到了让人觉得不可思议的地步。你觉得平凡的生活太过单调，你需要任何时候都保持新鲜感。

选择C：代表你的素质需要培养。你现在之所以遇到不顺利很可能是你个人修养的问题。

选择D：代表你的进取心很强，而且有很高的欲望，希望得到比较好的位置，不论是工作还是学习都喜欢得到好的名次，是个非常上进的人。

选择E：代表你现在很可能对现状非常满意，你不喜欢动荡不定，而是喜欢

平平淡淡的生活。不喜欢复杂，越是简单的东西越喜欢，希望自己喜欢的东西永远维持现状，就算不前进都无所谓。

心理课堂

拿破仑·希尔告诉我们，进取心是一种极为难得的美德，它能驱使一个人在被吩咐应该去做什么事之前，就能主动地去做应该做的事。胡巴特对“进取心”作了如下的说明：“这个世界愿对一件事情赠予大奖，包括金钱与荣誉，那就是‘进取心’。”

如何培养个人的进取心呢？

首先，要有“永不满足感”。成功学大师罗伯逊说：“如果一个人对自己的现状很满意，他就会停滞不前。人当然不应该对自己的命运感到失望和不满，但人永远不应该满足。”人生就像是爬山一样，你必须有到达山顶的雄心壮志，否则，永远无法爬到顶端。如果你感到“不满足”，你环顾左右前后，就可能发现许多可能发展的机会。这些可能性起初似乎是一些模糊的“梦想”，但这些“梦想”恰恰是由“不满足”而来。可见，有了“不满足”，便会产生一种“梦想”，接着就会把“梦想”变为“目标”，再变为“行动”，如能将“行动”坚持到底，那就必然会取得成功。

其次，要有自己的“梦想”。希望是成功的原料，它可以转变成信心，再变成决心，最后付诸行动。但是，希望来自你的梦想，从你的想象中萌芽，让世界更美好、人生更美丽。如果你有梦想，即使不能实现，也是有价值的，因为此种梦想可使你看到许多可能的机会，这是别人难以见到的。

再次，要有远大的目标。伟大的思想家和诗人歌德说：“人的一生中最重要的就是要树立远大的目标，并且以足够的才能和坚强的忍耐力来实现它。”我们随处可见这样的人，他们一生中都有着简单平常的事，他们似乎也因此就满足了，但实际上他们完全有能力干一些更高级的事情。因为他们的期望值很低，所以不可能从一点一滴做起，开创一项伟大的事业。生活目标的狭隘限制了他们的宏大的进取心。

最后，要有坚忍不拔的意志力。在那些不朽的成功人士中，有一些名字是不为我们所知的。他们是那些或出身卑微，或身有残疾，或饱受折磨，但是凭借坚强的意志和不屈不挠的精神，勇敢地挑起生活重担的人，他们充分地利用了自身的巨大潜能。

你是个自立自强的人吗

测试导航

在日常的生活、工作中，如果遇到困难，你会毫不犹豫地请他人帮忙，还是打肿脸充胖子，自己解决？你的独立性怎样呢？

测试开始

在遭遇到困难时，你会不会找朋友帮忙？

- A 先自己解决，没有必要的话，不会去找朋友帮忙。
- B 先找朋友解决，如真没办法，再自己想办法。
- C 不管困难多小，一开始就找朋友帮忙，免得自己搞坏掉。
- D 不管多困难，死都不找朋友帮忙。



选A：你是个独立性很强的人，遇到困难都先自己来，想一些办法试试看，真的不行，也不外行充内行，找一些救兵来帮忙。你这样的心态在人际关系上来讲，可以有个合理的求救动机，一般人听到你是真的做不来，帮你的意愿会比较强。而且在事后，你的尊严和对方的感觉也会比较平衡。因为，对方在你真的做不来时，才来帮忙可显示出他的重要性，二来对方在心里也会觉得你这个人很独立，但又不孤僻，是个很好相处的对象，如此一来，你的人际关系又有了进展，不管在广度或深度方面，都会有很好的成绩。

选B：你是个很聪明、很会利用朋友资源的人，这样一来可以缩短你和朋友之间的距离，二来又可以节省自己的体力和精神。这一招通常是女孩子用才有效，而男孩子用这招，就会给别人你一无是处的印象，甚至是一点男子气概都没有。除非你实在是不会解决这些问题，别人才会以同情的心态来帮你。基本上，你这种心态还不会令朋友非常反感，不过你一定要会选人，如果你选了帮人意愿不强的人，你就只好自己解决了。

选C：你会如此地依赖朋友，可能不是因为你的能力不足，恐怕是你在暗示



自己：你是做不到的！这种自我设限的暗示，可能是来自于你的自卑感。或许你曾经受过很大的挫折，或许你是太好面子，心中压力太大，以至于不敢轻易尝试着去解决问题。如果你不能打开这种心结，拼命地依赖别人，到头来会造成恶性循环，一来使你的依赖性更大，二来你会逼走朋友。一旦你再也没有依靠，你可能要费很多力气才能再从地上爬起来，万一你爬不起来，就会很惨了。因此，奉劝你赶快自立自强，免得摔一跤就爬不起来了。

选D：你是个死要面子的人，最主要的是你心中有自卑感在作祟。你总认为让别人来帮助你是在贬低你的价值，这不仅伤了你的自尊，也破坏了你的形象，影响到别人对你的看法。因此，你宁愿把自己搞得很狼狈，让自己下不了台，也不愿请人帮忙。你这样的个性，除了得不到朋友的谅解外，也会让人觉得你是一个很没人情味的人，不太想跟你接近。另外，想要帮助你又碰了一鼻子灰的人，也会觉得你太见外了，根本没把他当朋友，也会渐渐地和你疏远。所以，死撑对你是没有好处的，人就是本身有缺陷才会有互助互信的动机，如果你否定了这项功能，你就注定要孤独一生了。

心理课堂

独立还是依赖是衡量一个人个性心理特征的一项重要标尺，独立性强的人，自己做出判断，独立完成自己的工作；而依赖性强的人则处处寻求帮助。不管是独立还是依赖，都不要走向极端，在遇到单靠自己不能解决的问题时，聪明一点，向朋友求助，不要打肿脸充胖子，死撑着最后什么都没解决，事情也不会有任何进展！

你是个无所畏惧的人吗

测试导航

勇往直前、毫不畏惧是一个人的优秀品质。即使面对失败，我们也应鼓起勇气，勇敢地去正视它，无论何时都要无所畏惧，你是这样的人吗？

测试开始

1. 你是否有勇气做排雷专家的工作?
2. 你是否曾经爬上你们家的房顶?
3. 你会拥抱小白鼠吗?
4. 你愿意骑大象吗?
5. 你是否愿意参加电视知识竞赛?
6. 你是否愿意成为一名探险家?
7. 你愿意去远征狩猎吗?
8. 如果你看见了行凶抢劫, 你是否会追赶罪犯?
9. 当两条狗打架时, 你会将它们分开吗?
10. 你是否愿面对一大群人做演讲?
11. 你会不会用手去抓蛇?
12. 你愿意在闹鬼的房子里睡觉吗?
13. 你是否有勇气成为深海潜水员?
14. 你会把手放进装满蛆的盒子中吗?
15. 在堵车时, 你是否会与其他司机争辩?
16. 你敢在野外的丛林中散步吗?
17. 你是否曾经爬上很高的树?
18. 你会以每小时 150 公里的速度开车吗?
19. 你是否愿意在夜晚看电视中的恐怖电影?
20. 你愿意骑马吗?
21. 你是否愿意在夜晚独自外出?
22. 你愿意在露天公园里坐过山车吗?
23. 你是否愿意养一只凶猛的狗?
24. 你是否曾经在很深的水中游泳?
25. 你是否愿意试演一次话剧?

计分方法

每回答一个“是”得 2 分, 每回答一个“我不知道”得 1 分, 每回答一个“不是”得 0 分, 最后计算总分。



低于17分：你性格比较懦弱，不喜欢冒险，不愿尝试有风险的事情。

但是，有些时候，不应当仅局限于自己的信念，而应当鼓励自己不时地参加一些有一定风险的行动。

对你而言，这可能有难度。但是，有的时候仅仅为了好玩而去做一些事情可以丰富你的人生经历，而且无须牵涉到太多的风险，当然也不会危及你的生命和人身安全。

18~35分：你是个小心谨慎的人，但基本上无所畏惧。

尽管你不会太多地参与冒险投机，但是如果现实需要，你也会勇敢地出来。一般情况下，你喜欢安逸的生活，不需要太多的麻烦。尽管你并不厌恶偶尔参与一些冒险，但通常会比较有节制，而且事先会仔细权衡利弊。

35~50分：你拥有非常强健的神经，有时你需要适当地约束一下自己，因为你经常可能会将警惕抛到脑后。你很可能在危急时刻显身手，而且会是一位出色的搭档——他人身边优秀的共事者。

不会有人批评你的生活枯燥无聊，而且会有很多人羡慕你的勇气和生活方式。这当然是好事，但是你一定要记住一句古老的谚语：“三思而后行。”

心理课堂

一个人如果懦弱，那么他应该有所改变，必须培养和树立信心，才有可能勇敢地去去做自己想做的事，否则会畏首畏尾，永远走不出黑暗。不论遇到什么问题，哪怕是面临失败，我们都不应该灰心丧气，要勇敢地正视它，以积极的态度寻找解决的办法。一旦问题解决了，我们的自信心也会为之大增。

自我暗示有助于你向懦弱宣战。当你察觉到自己性格中有懦弱的一面时，当你因为懦弱而误了许多大事时，你就应该不断地对自己说：“我要勇往直前、毫不畏惧，我比任何人都勇敢，没有任何人可以击败我。”经常反复地跟自己这样说，就等于你在不断地把健康有益的观念输入自己的潜意识，时间长了，这些健康有益的观念就会改变你的人生态度，使你面对困难时勇往直前、毫不畏惧。



做一只畅游“职场”的鱼 ——职场中你能否如鱼得水



什么工作最易发挥你的潜质

.....

● 测试导航

生活不是诗，不能由我们天马行空地抒写；生活也不是电视剧，任由我们变换不同的角色。生活是真实的、具体的，我们必须去勇敢地面对、去体验、去迎接挑战、去发现“我们的热爱”，只有热爱才会更大化地发挥我们的潜质。什么职业更适合你，什么职业更能发挥你的能力，下面的测试将会给你揭示答案。

下面的20个问题将更多地展示出你个人的优势和缺点。判断下面列出的各类工作是否和自己的能力相符合。

在每个问题下面有6项可供选择的答案。每项的数字为分数值，选“1”为1分，选“2”为2分，以此类推。“1”意味“完全不”，“6”意味“完全是”，数字2、3、4、5则意味相应的中间状态，便于你回答时更好地掌握尺度。

● 测试开始

1. 我有良好的销售和谈判技巧。
2. 我有良好的书面表达能力。
3. 我主要对技术方面的东西感兴趣。
4. 我觉得，我能够很好地说服别人。
5. 我有良好的电子数据处理知识，能够从事软件工作。
6. 我的外语知识很丰富。
7. 我是个全才，有多方面的能力。
8. 我能够很好地领导别人。
9. 写作文或写短小的文章对我来说相当容易。

10. 我能够很好地调停两个争吵的人。
11. 我有组织方面的天赋。
12. 我能很好地计划和组织某些事情。
13. 我比较有分析方面的天赋。
14. 我有很强的创造性思维能力。
15. 我能很好地完成自己的工作。
16. 我能很好地在时间安排方面进行协调。
17. 我有良好的数学和计算天赋。
18. 我有良好的表现自我的能力。
19. 我动手制作的能力很强。
20. 我对同事间的合作事务感兴趣。

计分方法

请把每个小组中得到的分数加起来。

第1组（商务领域）

你给了自己多少分？请填上分数，并将这些分数加起来。

- 第1题 分数：_____
- 第4题 分数：_____
- 第6题 分数：_____
- 第8题 分数：_____
- 第17题 分数：_____
- 总分：_____

第2组（交际领域）

- 第2题 分数：_____
- 第9题 分数：_____
- 第10题 分数：_____
- 第18题 分数：_____
- 第20题 分数：_____
- 总分：_____

第3组（技术和工程领域）

- 第3题 分数：_____

第7题 分数：_____

第11题 分数：_____

第14题 分数：_____

第19题 分数：_____

总分：_____

第4组（数学和分析领域）

第5题 分数：_____

第12题 分数：_____

第13题 分数：_____

第15题 分数：_____

第16题 分数：_____

总分：_____

请看一看自己哪一组的得分最高，并阅读下面给出的分析。

对第1组的分析（商务领域）：

你在第1组的几项陈述中给自己打的分数最高。你有极高的商务天赋。这不仅体现在你和客户打交道方面，也体现在你和同事的交往方面。如果你还有一定的计算才能，你在商务领域的所有职业中都能够取得成功。

对第2组的分析（交际领域）：

你在第二组的几项陈述中给自己打的分数最高。这样看来，你有很高的交际能力，这一点你在选择职业的时候一定要注意。最适合你能力的职业主要是新闻领域，但你也可以在公司的公关部门做公司发言人，还可以在政治领域和广告行业工作。

如果你还有一定的商务能力，你就是一个求之不得的专业人才，可以在大多数的行业中找到体面的工作。

对第3组的分析（技术和工程领域）：

你在第三组的几项陈述中给自己打的分数最高。不论你选择做建筑师还是做工程师，你未来的机会都会非常美好。你应当利用这些机会。在这一领域的天才中有伟大的发明家和技术革新者。众多的技术和工程类职业展现在你面前，它们都极具吸引力，现在依然可以使你做出最大贡献。你很幸运，能够广泛地挑选适合自己的职业。



对第4组的分析（数学和分析领域）：

你在第四组的几项陈述中给自己打的分数最高。数学和分析天赋在许多职业中都具有决定性的作用。几乎没有一个行业不需要扎实的数学知识和才能。不管是商务类职业，还是技术类、艺术类职业或自由职业，借方和贷方永远都是交易的基础。你的天赋越广泛越好，这样，适合你的职业会因此而更多。因此，你不能只坚持较少的几个专门职业，如只想成为信息技术人员或数学家，则要选择任何一个要求数学和分析能力的职业。



心理课堂

求职者怎样选择适合自己兴趣、性格、能力的职业，使自己的才智和天性得以充分的发挥呢？心理学家认为，人主要分为6种类型，并描述了其各自的特征和适合从事的职业。

1. 现实型

这类人习惯于寻求目标和创设目标。他们喜欢操纵工具、机器，与人和动物打交道。建议从事技能性的或者非技能性的劳动以及农业、工业等职业。

2. 社会型

这类人习惯于选择那些要求利用人与人之间关系的技能和对人感兴趣的工作。建议从事社会工作、咨询、调解、教育和一些要求组织他人的职业。

3. 智慧型

这类人习惯于选择那些利用智慧、词、符号和观众进行工作的生活环境。他们适合于要求具有抽象能力和创造能力的工作任务。建议从事科学研究、写作的职业。

4. 常规型

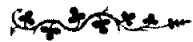
这类人习惯于选择那些传统和社会承认的目标任务。他们适合于要求对许多信息进行系统和日常处理的环境。建议从事会计、各种机关工作和行政工作。

5. 事业型

这类人习惯于选择那些高度热情和冒险性的工作。他们适合于要求口头奖励、命令和说服他人的环境。建议从事销售、管理等职业。

6. 艺术型

这类人习惯于利用感情、直觉和想象来创造艺术形式或创造艺术产品。他们适



合于要求运用感情、想象来欣赏、理解或创造艺术形式的环境。建议从事写作、美术和表演艺术。

工作中你最在意什么

测试导航

职场中的你最在意什么呢？是待遇，还是职位，或是老板的信任和赏识？欲知自己内心的真实想法，就请进入下面的心理测试。

测试开始

在爱情的呼唤之下，美人鱼牺牲了发声的权利，罗密欧和朱丽叶则付出了生命。也是爱情信徒的你，为了尝到恋爱的销魂滋味，所愿意付出的最高代价，会是以下哪一种？

A 智商超低

B 众叛亲离

C 寿命减少

D 贫困度日



选择A：在工作中，你可以做牛做马，将你满腔热情投注到工作中，但是这种激情和斗志，需要持续才能得到上司的鼓舞和赏识。要是让你觉得遇不上伯乐，或是伯乐已经逐渐疏远你时，你就会有倦怠的念头，无法再像从前一样卖命，因为没有伯乐关爱眼神笼罩的你，奋斗的原动力也就日渐熄灭，从而导致你的工作能量消失殆尽。

选择B：你是没有安全感的人，也许是童年失欢，或是不好的生活经验，让你失去了安全感，所以如果你现在的工作不能满足你的需求，或是让你觉得不牢靠，随时有倒闭或遣散走人的可能，像从事泡沫化的网络业，你更会时时刻刻担心成为失业一族，工作心情可就大受影响，一点风吹草动，就会让你胡思乱想，

不能专心工作。

选择C: 工作中你最在意你的发展,以及在工作中能不能学到更多的知识和技能,待遇或职位都不是你最重视的事情。你想要从工作中得到自由发挥的主控权,考验自我的实力和耐力,如果不能得到舞台,或是你不再是万众瞩目的主角,你是不能忍受的,你自然会想要另谋发展。

选择D: 在职场内,你最在意的是福利制度和相关权益,如薪资、配股或分红制度,都是基本的需求,万万不能比别人少;弹性上班或休假等规定,也是你非常在意的,因为在你的想法当中,上班只是谋生的手段,一旦这些原有福利缩水或不见,就是老板和你过不去,你就会没有工作动力,忍不住感染工作倦怠症,完全提不起劲来。



心理课堂

人生有1/3的时间都处于工作的状态,如何看待工作以及在工作中的心态大大影响着这一生幸福快乐。不要视工作作为一种负担,要把它当成一种生命的职责,更重要的把它当成一种乐趣。

能不能从工作中感受到乐趣,归根到底是一个心态问题。面对压力和挫折,乐观的心态使你在困境中也能发现积极的一面,保持良好的状态,想办法走出困境;悲观的心态使你过分关注不尽如人意的方面,一叶障目,从而发现不到工作的乐趣。

工作中不是没有乐趣,而是缺少发现乐趣的眼睛,感受乐趣的心!工作中有很多不如意的地方吗?那么在抱怨之外,为什么不试试改变自己的心态呢?马洛斯告诉我们:

心若改变——你的态度跟着改变;

态度改变——你的习惯跟着改变;

习惯改变——你的性格跟着改变;

性格改变——你的人生跟着改变。

如果能从工作中找到乐趣,那么热爱你的工作就会变成一件容易的事。



你的工作效能如何

测试导航

无论你目前从事什么职业，或者想进入哪种职业，你可能都希望利用组织中的机遇来获取工作所给予的最大满意度。换句话说，就是你希望自己在工作中能有最大的工作效能、取得最佳的工作业绩。

那么你的工作效能又如何呢？想要了解这方面的自己，请做下面的测试。

第1~12题共有五个答案：A从不，B几乎不，C一半，D大多数时间，E总是。

第13~21题共有三个答案，请根据自己的实际情况作答。

第22~33题共有五个答案：A非常符合，B有点符合，C无法确定，D不太符合，E很不符合。

测试开始

1. 尽量找寻提高做事效率的方法。
2. 我乐意听取一切有利于完成工作的建议。
3. 我认为自己精力充沛，并富有竞争性。
4. 我把困境当成是一种挑战。
5. 我的领导对我很满意。
6. 我能在规定的时间内完成工作。
7. 我勇于承担积极行动的责任。
8. 以团队为重，个人服从团队决定。
9. 我把错误看成是学习的机会，并从中吸取经验、教训。
10. 我认为自己有责任完成好工作。
11. 我能言行一致。
12. 我能清楚地明白领导的意图，并努力执行。

第13~21题：下列各题，每题有三个备选答案，请根据实际情况，选择适合自己的答案。

13. 你有过“每天多做一点”的想法吗?
A 仅有1次 B 从不 C 至少3次以上
14. 一件工作完成,你会:
A 预测下一工作是什么
B 主动寻找下一工作
C 坐等下一工作的到来
15. 你曾主动推后下班的时间吗?
A 很少 B 从不 C 至少3次以上
16. 你认为工作是:
A 使命 B 生存的方法 C 介于A、B之间
17. 公司的地很脏。你会:
A 想扫又碍于面子 B 主动打扫一下 C 视而不见
18. 你曾认为同事的升迁:
A 那是勤奋 B 那是幸运 C 那很平常
19. 你曾以“这不是我分内的工作”为由来逃避责任吗?
A 仅有一次 B 从不 C 至少3次以上
20. 你经常第一个到公司吗?
A 有时候 B 从不 C 经常
21. 你认为你的工作:
A 很平常 B 不值一提 C 很伟大
22. 我不论做什么事,对自己和别人都提出时间要求。
23. 我尽可能早地终止那些毫无收益的活动。
24. 我尽量减少一些“等候时间”。如果不得不等的话,我把它看做是“赠予时间”,用来休息或干一点别的什么事情。
25. 我把所有的琐事积攒起来每月抽出几个小时一起处理。
26. 我把上班时间的闲聊减少到最低限度。
27. 我试图每天探索一种能帮我节省时间的窍门。
28. 我做事讲究找窍门,而不是一味蛮干。
29. 我一次只集中力量干一件事。
30. 我把每天要办的事按轻重缓急列出单子,并尽量把重要的事情早点办完。
31. 当我连续办完了几件事,我奖给自己休息时间和特别报酬。



32. 我给自己腾出足够的时间，突出处理最急迫的事情。

33. 我保持桌面整洁，并把处置的文件放在桌子正中。

计分方法

第1~12题，在上述12题中，每回答一个“A”得5分，回答“B”得3分，回答“C”得2分，回答“D”得1分，回答“E”得0分。计分_____。

第13~21题，结合所选答案，按照以下计分方法，计算出自己的得分。计分_____。

题号 得分 选项	13	14	15	16	17	18	19	20	21
A	3	3	3	6	3	6	3	3	3
B	0	6	0	0	6	0	6	0	0
C	6	0	6	3	0	3	0	6	6

第22~33题，每回答一个“A”得5分，回答“B”得3分，回答“C”得2分，回答“D”得1分，回答“E”得0分。计_____。

总计分_____。



如果你的得分在145分以上，说明你的工作效能为“优”。你有较强的执行力，工作积极主动，你更懂得如何珍惜时间，你对工作充满热忱，这些都会是促使你成功的重要因素，只要保持这些良好的习惯，成功就会离你很近。

如果你的得分在115~144分，说明你的工作效能为“良”。你知道工作效能的重要性，但还不够，你的工作效能虽不至于拖你的后腿，但也不会是促使你成功的动力。

如果你的得分在115分以下，你的工作效能实在太差。你随时有丢掉工作的危险，你现在所追求的不应该是什么高尚的理想、远大的目标，而应是脚踏实地地前行，让自己远离疏懒，前面两者就是你最好的学习榜样。

心理课堂

要想在职场中成功，你就必须让自己拥有最大的工作效能。加强执行力，更敬业，更主动积极，更加珍惜时间，把更多的热情投入到工作之中去。

提高自己的业务能力、业务素养，努力发掘每一项细小工作的乐趣，这对于提高工作效能很有帮助。

你的工作态度如何

测试导航

最近工作状况好吗？曾有科学家分析，一般人的专心程度是和成功比例成正比，所以工作的时候努力工作，该玩的时候用心去玩，这应该是最好的人生座右铭。现在就以一个娱乐的问题，来测试一下你的工作态度。

测试开始

许久没有背上钓竿了，今天如果正巧有伙伴一同去钓鱼，你会选择何处？

- A 海岸边
- B 山谷的小溪
- C 坐船出海去
- D 人工鱼池



选择A：你是个讲究投资报酬率的人，会以最少的资本追求最高的利润，很有生意眼光，所以你会到海岸边去钓躲在岩缝的小鱼，虽然体积不大，但是数量却很多。

选择B：你对工作企划有一套，眼光远大，能安排好一个月以后的行程。只可惜你做事太保守，缺乏冲劲，不能专一地投入，不然你为何贪恋山谷的美景，而不把全部心神投注在钓鱼上？

选择C: 工作狂热症的代表, 就像坐船时乘风破浪的快感, 你是一股劲儿地拼命, 也就是说, 拼命起来没大脑, 你只能听指令行事, 但是绝对不能让你规划, 因为你会急得脑溢血。

选择D: 你只打有把握的仗, 十足的现代人, 有自信, 会推销自己, 商场上讲战术, 头脑冷静, 但是你有点儿锋芒毕露, 切记不要抢人家的功劳, 否则会为你以后的失败埋下伏笔。

心理课堂

世界上没有卑微的工作, 只有卑微的工作态度。如果你对工作感觉到厌恶, 如果你对工作没有热诚和爱好之心, 不能使工作成为一种爱好, 而只觉得其作为一种苦役, 那你在这个世界上, 一定不会有所作为的。工作态度包括工作积极性、热情、责任感、自我开发等较抽象的因素。不管从事什么工作, 压力与困难总是存在的, 重要的是你的工作态度。当你看重你的工作时, 纵使面对缺乏挑战或毫无乐趣的工作, 也会自动自发地做事, 同时为自己的所作所为承担责任。

你是十足的工作狂吗

● 测试导航

你是对工作超级狂热的工作狂, 还是超不喜欢工作的懒惰虫? 做一个小测试了解一下, 也可以趁此改变一下自己的工作态度。

● 测试开始

1. 即使是不喜欢, 仍然会因为商场促销去买一样东西。

是的, 我看到便宜就想买。→第2题

反正买回家不久也会丢掉, 不买了。→第3题

2. 临时有件事，你也只能坐车出门，你会：

提早出门，免得耽误了正事。→第4题

反正公车时间都很固定，差不多再出发就好。→第5题

3. 你平常是否有和朋友分享 E-mail 的习惯？

有，我特喜欢乱寄东西。→第6题

很少，多半是人家寄给我的情况较多。→第7题

4. 闲着没事干，你通常都是如何打发时间的呢？

当然是上网看看有没有什么新鲜事了。→第7题

开着车到处乱跑，最好是到一个新地方。→第8题

5. 如果你去拜访朋友，发现他不在又正好忘了锁门，你会：

躲起来搞恶作剧或给他一个惊喜。→第9题

先联络上他或是直接进他房子等。→第10题

6. 看到中国运动员在奥运会上拿下金牌，你的心情是：

好兴奋，幻想自己也能跟他一样。→第5题

会很开心，不过过几天感觉就淡了。→第10题

7. 如果远远走来一个明星，你会：

多看几眼，不过可能不会有什么举动。→第6题

机会很难得，当然要把握时间请他签名、合照。→第10题

8. 和朋友到 KTV 唱歌，你通常是：

第一件事就是找新歌排行榜，老歌我不要。→第9题

好多新歌都不会，只唱招牌歌或是听人家唱。→A型

9. 你对你家附近街道熟吗？

岂止熟，我还知道很多别人不知道的秘密地方。→第10题

不算熟，大路会记得，小路不会走。→B型

10. 如果有一天，你走在路上，有个你不认识的人跟你打招呼，你会：

问清楚他是哪一位朋友。→C型

装作没看见，直接走开。→D型



A型的人：工作狂指数90%。

你是个超级工作狂，责任感又重，一旦事情交到你手里，上刀山下火海，必不辱使命，而且你也要求自己尽善尽美，总要超出老板的期待你才会觉得满意。这样的你最好是慎选工作，务求找到自己喜欢的类型，这样才不会拼死拼活却又得不到任何回报。你的三餐以及工作时间也常不固定，需注意健康，以免晚年无福享受打拼的结果。

B型的人：工作狂指数70%。

其实你也是个工作狂，只是你有限制条件，例如，太粗重的工作不做，太脏乱的工作不做，或是太热的环境你待不下去，等等。对于工作你也善于综观全局，不会一味埋头苦干，分析完成之后，你便会全力投入，一口气把事情搞定。只是有时候你这种潇洒自若的神态可能会给老板一种不认真的印象，凡事还是低调点好。

C型的人：工作狂指数50%。

其实你并不太喜欢工作，你真的很怕麻烦。找工作要面试，麻烦；忙得不可开交的工作，麻烦；同事之间钩心斗角，麻烦；从事单调简单的工作，麻烦！所以适合你的工作，必须给你足够的休闲娱乐才会合你胃口，也许一出社会就是经理最合你意。建议你趁着年轻多吃点苦，想达到你要的目标其实不算太难。

D型的人：工作狂指数30%。

你大概是全世界最不喜欢工作的人了。就算老板愿意付你薪水不要你做事，你可能也会觉得办公室缺乏自由而待不住。你也可能常常不断抱怨，怨叹自己为何不是谁谁谁的孩子，怨叹这个世界为何如此不公平。其实，人比人真的会气死人，不喜欢工作就专心往自己最擅长的领域发展，坚持下去，冷门也能赚大钱。



心理课堂

凡事都要把握一个度。如果你工作太累而影响你的健康，就本末倒置了，建议你关注自身的身体健康；如果你视工作为累赘，觉得工作很乏味，那就建议你该跳槽了。



你患上职业倦怠症了吗

测试导航

想要了解自己是否已经患上了职业倦怠症吗？职业规划专家专门设计了一套职业倦怠测试，能帮助你了解自己的“倦怠状况”。请不要犹豫，看懂题意后马上作答，然后计分。

测试开始

1. 你是否在工作上碰到一些麻烦事时急躁、易怒，甚至情绪失控？
A 经常 B 有时候会 C 从来不会
2. 你是否觉得自己的工作不断重复而且单调乏味？
A 经常 B 有时候会 C 从来不会
3. 你有没有觉得组织待遇不公，常常有受委屈的感觉？
A 经常 B 有时候会 C 从来不会
4. 你是否感觉工作负担过重，常常感觉难以承受，或有喘不过气来的感觉？
A 经常 B 有时候会 C 从来不会
5. 你是否经常在工作时感到困倦疲乏，想睡觉，做什么事儿都无精打采？
A 经常 B 有时候会 C 从来不会
6. 你是否在进餐时感觉没食欲，嘴巴发苦，对美食也失去兴趣？
A 经常 B 有时候会 C 从来不会
7. 你是否会觉得工作上常常发生与上层不和的情况？
A 经常 B 有时候会 C 从来不会
8. 你是否感觉缺乏工作自主性，往往老板让做什么就做什么？
A 经常 B 有时候会 C 从来不会
9. 你是否对别人的指责无能为力、无动于衷或者消极抵抗？
A 经常 B 有时候会 C 从来不会
10. 你是否以前都很上进，而现在却一心梦想着去度假？

A 经常 B 有时候会 C 从来不会

11. 你是否觉得自己和同事相处不好, 有各种各样的隔阂存在?

A 经常 B 有时候会 C 从来不会

12. 你是否认为自己基本上待遇微薄, 付出没有得到应有的回报?

A 经常 B 有时候会 C 从来不会

计分方法

选 A 得 5 分, 选 B 得 3 分, 选 C 得 1 分。



12~20 分: 很幸运, 你还没有患上职业倦怠症, 你的工作状态不错, 继续努力哦。

21~40 分: 你已经开始出现了职业倦怠症的前期症状, 要警惕, 请尽快调整, 你需要为自己的职业状况进行反思和规划, 以提升你的职业竞争力。

41~60 分: 你很危险, 你对现在的工作几乎已经失去兴趣和信心, 工作状态很不佳, 长此以往极不利于个人的职业发展, 最好尽快向职业规划方面的专家求助。



在职场中, 企业老板常常用重赏激励那些在工作中有突出贡献的员工, 给他们提供发展的机会。而对于那些在工作中表现平平, 且懒散、不思进取的员工毫不留情, 给予警告解雇。

要想做职场上的将军, 秘诀只有一条, 那就是随时思考改进自己的工作, 所以职业人士要时刻提醒自己, 任何工作都有“百尺竿头, 更进一步”的可能。



测测你的职场成熟度

测试导航

现代职场可谓变幻莫测，困惑多多，只有具备了相当的职场知识和经验，你才能在职场中如鱼得水，职场中的你成功掌握职道了吗？

测试开始

你在一家很大的金融公司工作。一天老板起草了一份两页长的计划书，可是你认为这个计划很有可能增加成本，或者会引起客户和员工不满，总之不切实际，而且无法实施。你会怎样处理这件事情呢？

A 采取迂回的方式告诉老板自己对于计划书的看法，最终的决策还是由老板做。

B 暂时抛开自己的想法，按照老板的计划书执行，等到出现问题后再提出自己的想法和建议。

C 第二天早上，去老板的办公室，告诉他这个计划书不切实际，无法执行。



选择A：看来你已经是职场大虾了。你非常懂得用婉转的方式向你的上司阐述你的观点。你深知，如何在照顾老板面子和实现自我价值上取得完美的平衡。相信你的职业道路也会走得比其他人都要轻松、顺畅。

选择B：你已经在职场中有所历练了，但是，这样的做法不是最好的选择。要知道，老板不喜欢那些当面质疑他权威的人，但是也同样不喜欢自己的下属老是以一副“事后诸葛亮”的形象出现。如果真的有更好的想法，建议你在仔细想清楚以后，用一种婉转的方式向老板提出来。这样不仅照顾到了老板的面子，还让自己的想法得以实现，而且会让老板觉得你确实是在为公司的利益考虑，相信以后也会更加重用你的。

选择C：你的职场成熟度看来不是很高啊！你的举动在一开始就让老板有



了防备之心。实际上，还会让老板感觉到你似乎不够资格管理这一切。给你的职场小建议是：当你对老板的决定有不同意见时，不要直接说出你不同意老板的意见，要知道你的这种表现会让老板觉得你在质疑他的权威，本来你是好心建议，最后反而会使自己处于很尴尬的位置。



心理课堂

在现代职场上，有很多上司都是武大郎开店，容不得下属比自己高，他们不喜欢下属对自己的想法说三道四，以为自己的下属给自己提建议或意见就是蔑视自己的权威，想取而代之。但是，不管这种上司是武大郎还是刘大郎，他都会喜欢自己的下属工作积极主动，所以，作为下属，不是你可不可以给上司提建议或意见的问题，而是你以什么方式给上司提建议或意见的问题。如果你注意自己提意见或建议的时间、地点和方式，你的上司肯定会接受；相反，如果你不分场合和时间，有一说一，有二说二，实话实说，直截了当，甚至锋芒毕露的话，那他自然会觉得你是要扫他的威信，因而很自然地把你的好心当成驴肝肺。

那么，作为下属，你应该以什么样的方式向上司提建议呢？这不仅是个习惯问题，而且还有一个方法问题。

你给自己的上司提建议的方式，最好就像三明治那样。一般的三明治是上下两层皮夹着中间的肉，这就像提意见时，开头和结尾都是客气话，而客气话中间就是你要提的意见。一般来说，你在给上司提意见或建议之前，应先说几句好听的话，既表示自己的诚意和礼貌，又制造出一种轻松愉快的氛围。作为下属，你没有蔑视上司权威的意思，这样，即使上司不接受你的意见，也会接受你的诚意。

你是忠心耿耿的员工吗

测试导航

你对目前的工作是“忠心耿耿”，还是“身在曹营心在汉”，抑或是“骑驴找马”、“朝三暮四”？这个测试就是用来诊断你的忠诚度的。

请分别从 A、B、C、D 四个选项中选择一个适合你的答案。

测试开始

1. 在《机器猫》的各个角色中，你不太喜欢的是下列这四个人中的哪一个？

- A 大熊
- B 小强
- C 野比康夫
- D 小静

2. 你进入公司已经好几年了。现在的你，对工作是怎样的一种态度呢？

- A “很讨厌加班！”
- B “想更进一步提高自己的业绩！”
- C “还不快点加工资！”
- D “希望自己的人际关系更好一点！”

3. 下面几条谚语中，跟你谈恋爱的宗旨最相符合的是哪一个？

- A “去者不追”
- B “缘分天注定”
- C “距离产生美”
- D “只要付出就有收获”

4. 与“撒谎”有关的说法有很多，当你听到“撒谎”这个词时，你能联想起来的话是哪一个呢？

- A 说谎有时也是一种权宜之计
- B 说谎是堕落的开始
- C 信口雌黄，谎话连篇
- D 弄假成真

5. 你被委任了一项工作，需要你来负责。你向前辈请求帮忙，结果工作还是失败了。你向上司道歉说：“是我的不对。”那么在向上司道歉的同时，你对你的前辈是什么态度呢？

- A 是共同的责任，让前辈和自己一起向上司道歉
- B 沉默，什么都不说
- C 前辈已经给了我很多帮助，责任在我自己
- D 向上司控诉，前辈所教的方法不好

6. 一天，跟恋人约会。恋人最近工作很忙，脸上带着疲惫的神色。你对这样的他持有一种什么样的态度呢？

- A 想让他振作起来，带着他去各个游乐场所转转
- B 生气道：“好不容易有一次约会，不要带着一副疲惫的样子来！”
- C 选择去喝茶等比较放松的活动，一边担心着恋人，一边继续约会
- D 很不放心恋人，对他说道：“你看起来很疲惫，今天还是早点回去吧！”

计分方法

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



7分以下：你拼命工作，与其说是为了公司，还不如说是为了提高自己的工作技能。

你的忠诚度相当低。你似乎一点都没有想要去为公司做点什么。虽然你也会扎扎实实地把工作做好，但是说到底，你只是为了提高自己的工作技能而已。你大概是把目前的工作当做一种锻炼吧？一旦本领修成，你就会另谋高就。另外，这一类型的人会把工作时间和私人时间分得很清，绝不让工作占据个人的休闲生

活，是很会享受人生的人。

8~14分：一旦犯了错误或被上司斥责，你对公司的忠诚度马上就会变得很低。

你的忠诚度是随着你的心情时高时低地变化的。如果你能很顺利地完成工作，被上司或者前辈褒奖的时候，你就会想着要为了公司努力工作；但一旦犯了错误，被上司斥责时，就会想：“我可是在为公司不停努力工作着！这样努力也得不到肯定，实在不值得为他效力！”这样的心情谁都可能，但一定不要非常露骨地将这种心情直接表现出来。

15~20分：你的忠诚度很高，但容易意气用事，这会影响你对公司的忠诚度。

你不仅希望自己能够出人头地，也期待公司能够不断发展壮大。像你这样的人，如果跟上司关系不错，就能够将工作做得很好。可如果你与上司不合，即使只是稍稍对上司有了一点反感，你也很可能轻易就将工作辞掉。可以说，一时的意气用事，很可能影响你的忠诚度。试着跟上司好好沟通，不要轻易就放弃一份有前途的工作。

21分以上：你对待工作有强烈的责任感，对自己效劳的公司也有很高的忠诚度。

你的忠诚度非常高，不仅仅对自己的本职工作很负责，对公司的发展也很上心，毫无保留地为公司献计献策，有你这样的员工，可以说是老板的福气。因此你的上司和前辈似乎也很放心将一些大的项目交由你去处理。此外，对待同事你也能够做到宽厚和体谅，所以在公司里你的人缘很好，从上司到同僚都很欣赏你，对你寄予厚望。

心理课堂

有一个说法叫“一盎司忠诚等于一磅智慧”，意思是说忠诚比智慧更加珍贵。

对老板的忠诚就是对公司忠诚，也是对自己忠诚。一个没有忠诚感的员工不会得到老板的信任与重用，他们在社会上也很难找到自己的立足之地。

忠诚永远是一种美好的品性。在商业社会，经济的因素很重要，对个人来说，金钱固然是重要的，但是更重要的是一个人的优秀品格。



忠诚是一个人高洁品质的亮点，你会因为自己的忠诚赢得老板的信任，老板会因你的忠诚把你当做朋友看待，关键的时候会把重要的事物托付给你。

对事业的忠诚还能够赢得朋友的高度评价，甚至能够赢得竞争对手的尊敬。这样，你就能够在工作上、在生活上、在事业上为自己打造一片阳光地带，使自己的人生永远充满灿烂和辉煌。

对公司而言，除工作能力之外，个人对公司的忠诚也是评价一个员工的重要标准。没有能力的员工可以培养其能力，使其逐步提高工作能力，最终完全融入公司之中。如果没有忠诚，即使能力再高，本事再大，对公司也不会有太大的价值，并且潜在的危害一直存在，想得到老板的重用几乎是不可能的。

你是让老板加薪的高手吗

测试导航

或许你在自己的工作岗位上已经做出了一些成绩，或许你在过去的一年里又通过努力学习而提升了自己的能力，可老板还是迟迟不提给你加薪的事情，难道自己在其他方面有问题吗？其实，职场中要想得到老板的器重，成为让老板加薪的高手，还需要一定的策略，这种策略你具备了吗？

测试开始

被繁重不堪的工作或学习压得喘不过气吗？如果有方法让你突然从现实消失一阵子，你会想躲到哪里？

A 乡间

B 太空

C 海边

D 高山



选择A的人：你是个拼命三郎，其实平常老板一定也知道你是埋头苦干型的员工，只是由于你不太会主动表现，加薪名单中可能会不小心遗漏了你或是

加薪幅度不大。建议你勤奋要用在刀刃上，偶尔略施小计，多和老板聊聊，好处会更多！

选择B的人：你的工作表现落差太大，有时会受到心情或是兴趣的影响，因此老板会觉得很难评价你工作能力的好坏，所以你最好多多培养你的第二专长或是和同事们建立更密切的互动，让老板对你产生信赖感，如此才能促使公司加薪留住你。

选择C的人：你是个机灵、脑筋动得快的创意高手，在生活上或工作上，会时刻表现出你快人快语、聪明机智的一面，所以想让老板为你加薪，就得找机会展示你反应快半拍的一面，让老板意识到，这样要求加薪就不难了。

选择D的人：你拥有远大的志向，而且你认为每份工作都只是要完成你那个梦想的过程之一，所以对于薪水的多寡，你并不是很在意，不过，没有钱什么都做不成。建议你最好先把理想放心里，多向老板讨教，日后受重用时，好处可超乎你的想象。



心理课堂

人世间没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。你的上司也不会平白无故地给你升职，上司给哪些人员加薪，都有他自己的理由和依据。虽然没有一个固定的程序能够确保你获得升职和加薪，但是你要得到升职和加薪，也是要具备一定条件的。

1. 毛遂自荐提出要求

当你知道与你同级的同事获得加薪升职的时候，保持沉默，绝不是良策，而是要学会争取，主动出击，把自己的想法或请求告诉上司，尽量使你如愿以偿。

2. 预先提醒加深印象

在正式提出问题之前，应向上司做出一两个暗示，表明你正在考虑这个问题，这样就不会在商量的时候发现他毫无准备。如果上司确信给你加薪是出于对大局利益的考虑，那么，你将会大有希望，要把握好这次机会。

3. 用事实证明成绩

你的要求一旦遭到拒绝，转而在辞职或不辞而别来威胁上司的做法往往会引起上司的不满。即使上司屈服于你的威胁，但你却失去了他的信任。



其实你简单地写一份报告给上司，总结一下你的工作，详尽列出你的成绩，就使他能及时了解你的业绩，并且日后也能查阅。

4. 向上司表明提拔你的好处

要向上司说明你的提升会使他得到好处，你确需动一番脑筋。比如，可以告诉他，你的权力的扩大会使你为他完成更多的工作，可能更有效地处理你手头上的事情，等等。

5. 让上司知道你并不是为私利而提升

你应该让上司感到，你并不是那单纯追名逐利的自私之辈，而是有很强的事业心和责任感；让他觉得你之所以想得到较高职位，是为公司的前途和利益着想，是为了实现自己的事业心。

你现在会不会被炒鱿鱼

测试导航

本想不再跳槽，就在这家公司好好干下去了，可是没有想到还要在担惊受怕中熬日子，因为公司裁员的警报已拉响，据说还列出了裁员的“黑名单”，大家都面临裁员的危险，在没有正式公布之前，人人自危。其实，聪明人能够及早发现职场中的“红灯”，想一想这类问题，以防你离开的时间比你预期的要来得早；应当机立断，早做安排。请做下面的测试，看一下你被公司淘汰的危险指数，只对每题回答“是”或“否”即可。

测试开始

1. 你的能力使你成为所在工作岗位“非你莫属”的人物吗？
2. 你是有敬业精神，认真工作的人吗？
3. 你和你的工作团队合拍吗？
4. 你的老板是个不爱挑剔的人，他（她）对你的态度很好吗？



5. 你与顶头上司是否很合得来?
6. 如果你以前一直被邀请参加重大决策的讨论,而现在还被邀请吗?
7. 你的上司做决策时会再征求你的意见吗?
8. 你的公司培养你担任一个更好的职务,并告知你是下一个人选,而他们最终选用担任这个职务的人还是你吗?
9. 你仔细想想,最近管理层是否发生了人事变动?你属于新管理层想任用的自己人吗?
10. 你的老板告诉职员说,他欢迎大家提意见。但是,他对你的建议是否持欢迎态度?
11. 好差事总是分配给其他的人,每次有挑战性的任务,明明你是专业人选,上头总是分派给别人,而是让你在部门当中担任低级别的工作吗?
12. 管理层的每个人都没有向你透露消息,但他们看见你的时候是否有点神秘兮兮,甚至绕路而行?
13. 以前,你总是因为出色的工作受到表扬,而现在,每当你完成一个项目,是否会被告知没有达到预期效果?
14. 你对工作不再充满乐趣,向别人透露过吗?
15. 你是否属于上班偷偷聊QQ,经常爱请假的人?
16. 公司里,你是否属于那种“只是低头拉车,而不抬头看路”的人?
17. 你是个精英,周围嫉妒你的人不少,其中有和管理层相处甚密的人吗?
18. 你是否不停地提出对本部门的改进意见,结果却都石沉大海?
19. 公司调整工资,你觉得自己业绩不错,但是却没给你加薪,你发过牢骚吗?
20. 你的办公室里,有专门挖掘“黑色隧道”的办公室小人吗?

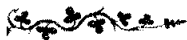
计分方法

1~10题答“是”得1分,答“否”得0分;11~20题答“是”得0分,答“否”得1分。然后将总分统计出来。



0~7分:说明你已经没有任何挽回的余地,就等着被“炒鱿鱼”吧。未雨绸缪是你明智的选择,但是你要不改正自己的问题,那就很危险了。

8~14分:说明你在模棱两可之间,也有危险,也许通过争取,有留下来的



余地，但是你要很好地反思，吸取教训，及早处理好工作中对你不利的问题。

15~20分：说明你暂时还没有危险，但是面对风云变化的职场，你也不要掉以轻心，要提高自己的工作能力并坐稳眼前的位置，金饭碗抓住了才是你的。



心理课堂

有人说，现代的“饭碗”观念，要从金饭碗、铁饭碗过渡到瓷饭碗。瓷，既珍贵，价值高，又要细心呵护，不小心就会被摔碎。当我们打破了饭碗，重新回到职场去寻找新的饭碗时，首先要放下捧过金饭碗的架子，不要用自己过去的金饭碗作为寻找新饭碗的尺子，要面对现实、面对自我；其次，就是要主动出击，变被动为主动。



玩转办公室政治

——看你能否左右逢源

你能玩转办公室政治吗

● 测试导航

职场中固然充满着世俗的体面和晋升的诱惑,但也充满了攀爬的艰辛和竞争的陷阱,只有玩转办公室政治的人才会从竞争中脱颖而出,稳稳占有自己的一席之地。那么,你是办公室“政治游戏”的高手吗?

● 测试开始

1. 新同事到公司第一天,你会:

- A 不与他(她)打招呼,以后再认识。
- B 等他(她)来与你打招呼。
- C 先做完手中的工作,再去与他(她)打招呼。
- D 立即与他(她)打招呼,并介绍自己。

2. 同事升职,你会:

- A 有妒忌心理,但不表露出来。
- B 找机会请他(她)吃饭或喝茶,借机拉近关系。
- C 顺其自然,乐于接受他(她)的领导。
- D 向他(她)表示祝贺。

3. 你升职了,资历比你长的同事对你的领导不服,你会:

- A 找机会给他点苦头吃。
- B 随他去,他会自己调整好情绪的。
- C 向上级反映,请上级出面协调。
- D 直接与他(她)沟通。



4. 公司推行竞争上岗,你最有希望成为部门经理,但原来的部门经理是你的好朋友,你会:

- A 放弃。
- B 把自己为难之处告诉上司,请上司决定。
- C 与好朋友交流后再决定。
- D 参加竞争。

5. 作为上司,你必须裁员两人,一个是你的好朋友,另一个工作能力比你的朋友强,你会:

- A 留下好朋友。
- B 向上级反映,请上级决定。
- C 部门开会投票决定谁留下。
- D 裁减好朋友。

6. 你与某个异性同事交往较多,同事之间传出你的桃色新闻,你会:

- A 寻机报复散布流言的同事。
- B 身正不怕影子歪,与异性同事交往如故。
- C 减少与异性同事的交往。
- D 找机会向同事说明真相。

7. 异性上司对你有性骚扰的行为,你会:

- A 这好像不是什么坏事。
- B 不声张,内心默默承受痛苦。
- C 婉拒,不恶化与上司的关系。
- D 明确拒绝,表明态度。

8. 你在工作中得罪了上司,他(她)找借口扣了你的奖金,你会:

- A 向同事诉苦。
- B 保持沉默。
- C 向上级报告。
- D 直接与他(她)理论。

9. 虽然你工作努力,但公司并未用升职或加薪的方式奖励你,你会:

- A 把自己受到的不公正待遇,在同事之间述说。
- B 有点灰心,应付工作。
- C 向公司请求,要求对你奖励。
- D 若无其事,继续努力工作。

10. 公司获利增多, 却没有增加员工奖金, 同事们推举你为代表与公司谈判, 你会:

- A 拒绝。
- B 推举其他同事。
- C 勉强应承, 但不付诸行动。
- D 答应。

11. 你的好朋友想背叛公司, 并带走公司的商业秘密, 他(她)告诉你, 你会:

- A 为了朋友, 假装不知道。
- B 劝朋友放弃想法。
- C 用匿名信的方式告发。
- D 直接向上司告发。

12. 你在工作中有失误行为, 上司未觉察, 你的同事兼好朋友告诉了上司, 你会:

- A 与好朋友绝交。
- B 请求朋友帮忙在上司面前隐瞒情况。
- C 接受上司的处理, 疏远同朋友的关系。
- D 继续保持朋友关系。

13. 公司举行业务团队活动, 你与恋人约会, 你会:

- A 直接赴恋人约会, 给上司打个电话说有事不能参加活动。
- B 借口身体不适, 请上司许可在家休息, 然后赴恋人约会。
- C 向公司说明情况, 征得同意后赴恋人约会。
- D 参加团队活动, 向恋人说明情况, 求得谅解。

14. 当公司内部出现拉帮结派的现象时, 你会:

- A 参与好朋友的帮派。
- B 离开公司。
- C 保持中立。
- D 请上级出面处理。

15. 在业务工作中, 你得到了一笔回扣, 公司没有人知道。你会:

- A 期待下次回扣。
- B 下不为例。
- C 退还回扣。
- D 上交公司, 说明情况。

计分方法

A 1分, B 2分, C 3分, D 4分。



48~60分：你善于驾驭上下级之间、同事之间的各种复杂关系，能够化解办公室产生的各种矛盾，你是称职的管理者，又是优秀的员工。

36~47分：你可以较好地处理办公室的人际关系，但要应付复杂的人际关系，你还需要从协调能力上下工夫。

24~35分：你处理办公室人际关系的能力较差，有时办公室的矛盾因你而起，你自己却不知道原因所在。你要学会理解，学会尊重，学会协调。

0~23分：在办公室，你经常感到无所适从，办公室人际关系恶化，大多数时候与你有关，你需要提高工作能力和协调能力，否则不适合在办公室工作。



心理课堂

在我们的工作环境中，建立良好的人际关系，得到大家的尊重，无疑对自己的生存和发展有着极大的帮助，而且有一个愉快的工作氛围，可以使我们忘记工作的单调和疲倦，也使我们对生活有一个美好的心态。根据行为专家的忠告和多人提供的经验，我们不妨从以下几个方面入手：

1. 直接找上司说出自己的意思而不能在背后议论

在工作过程中，每个人考虑问题的角度和处理的方式难免有差异，因此对上司所做出的一些决定难免有看法，在心里有意见，甚至变为满腹的牢骚。在这些情况下，切不可到处宣泄，否则经过几个人的传话，即使你说的是事实也会变调变味，待上司听到了，便成了让他生气和难堪的话了，难免会对你产生不好的看法。所以最好的方法就是在恰当的时候直接找上司，向其表示你自己的意见，当然最好要根据上司的性格和脾气用其能接受的语言表述，这样效果会更好些。

2. 谦虚地向老同事学习和请教

那些比你先来的同事，相对来说会比你积累了更多的经验，有机会时我们不妨聆听他们的见解，从他们的成败得失里寻找可以借鉴的地方，这样不仅可以帮助我们自己少走弯路，更会让他们感到我们对他们的尊重。尤其是那些资历比你长，但其他方面比你弱一些的同事，会有更多的感动；而那些能力强的同事，则会认为你善于进取，便会乐于关照并提携你。

3. 主动关心帮助新同事

新到的同事对手头的工作还不熟悉,当然很想得到大家的指点,但是心有怯意,不好意思向人请教。这时,我们最好主动去关心帮助他们,在他们最需要得到帮助之时,伸出援助之手,往往会让他们铭记终生,打心眼里深深地感激你,并且会在今后的工作中更主动地配合和帮助你。

4. 用自己的性别优势关心异性同事

尽管只是同事,并不是在家里,但每个人也渴望得到同事们的关心和理解,若能善于发挥自己的长处,对异性同事多些关心和帮助,如男性多为女同事分担一些她们觉得较为吃力的差事,女性多做些需要细心的工作,多为办公室环境的优美做些事。这些对我们来说并不难,效果却很好,对方对你所给予的关心与支持打心眼里感激,会将你视为可以信赖的好同事。

5. 多一些谦让,多一些回报

有一些人与同事的关系不好,是因为过于计较自己的利益,老是争种种的“好处”,时间长了难免引起同事们的反感,无法得到大家的尊重,而且他们总在有意或无意之中伤害了同事,最后使自己变得孤立。事实上,这些东西未必能带给你多少好处,反而弄得自己身心疲惫,并失去了良好的人际关系,可谓是得不偿失。如果对那些细小的,不大影响自己前程的好处,多一些谦让,比如单位里分东西不够时少分一些,荣誉称号多让给即将退休的老同事,等等;再比如与其他人共同分享一笔奖金或是一项殊荣等,这种豁达的处世态度无疑会赢得人们的好感,也会增添你的人格魅力,会带来更多的“回报”。

6. 让乐观和幽默为你赢得“被爱”

如果我们从事的是单调乏味或是较为艰苦的工作,千万不要让自己变得灰心丧气,更不可与其他同事在一起唉声叹气,要保持乐观的心境,让自己变得幽默起来,因为乐观和幽默可以消除彼此之间的敌意,更能营造一种亲近的人际氛围,并且有助于你自己和他人变得轻松,消除工作中的劳累,那么,在大家眼里你的形象就会变得可爱,容易让人亲近。

只要你以真诚的态度注意从以上6个方面去努力实践,同时在工作时保持做人的正义感,那么做个让人喜欢的好同事,得到一个好人缘并不难,工作便也成了一件让人快乐的事了。



你与他人的沟通能力如何

.....

● 测试导航

每个人都有独特的与人沟通、交流的方式。阅读下面的情境性问题，选择出你认为最合适的处理方法，请尽快回答，不要遗漏。

● 测试开始

1. 有位员工连续四次在周末向你要求他想提早下班，此时你会说：
 - A 今天不行，下午四点我要开个会。
 - B 你对我们相当重要，我需要你的帮助，特别是在周末。
 - C 我不能再容许你早退了，你要顾及他人的想法。
2. 有位下属对你说：“有件事我本不应该告诉你的，但你有没有听到……”你会说：
 - A 我不想听办公室里的流言。
 - B 跟公司有关的事我才有兴趣听。
 - C 谢谢你告诉我怎么回事，让我知道详情。
3. 当你主持会议时，有一位下属一直以不相干的问题干扰会议，此时你会：
 - A 纵容下去。
 - B 告诉该下属在预定的议程之前先别提出其他问题。
 - C 要求所有的下属先别提出问题，直到你把正题讲完。
4. 你刚好被聘为某部门主管，你知道还有几个人关注着这个职位，上班的第一天，你会：
 - A 把问题记在心上，但立即投入工作，并开始认识每一个人。
 - B 忽略这个问题，并认为情绪的波动很快会过去。
 - C 个别找人谈话以确认哪几人有意竞争职位。
5. 当你跟上司正在讨论事情，有人打长途来找你，此时你会：
 - A 告诉上司的秘书说不在。

B 接电话，而且该说多久就说多久。

C 告诉对方你在开会，待会儿再回电话。

6. 你的上司的上司邀请你共进午餐，回到办公室，你发现你的上司颇为好奇，此时你会：

A 不透露蛛丝马迹。

B 告诉他详细内容。

C 粗略描述，淡化内容的重要性。

计分方法

题号 得分 选项	1	2	3	4	5	6
A	0	0	0	1	0	0
B	1	1	0	0	0	1
C	0	0	1	0	1	0



0~2分：你的沟通力较低。

3~4分：你的沟通力中等。

5~6分：你的沟通力较高。

分数越高，表明你的沟通技能越好。



心理课堂

良好的沟通能力是处理好人际关系的关键。具有良好的沟通能力可以使你很好地表达自己的思想和情感，获得别人的理解和支持，和上级、同事、下级保持良好的关系。沟通技巧较差的个体常常会被别人误解，给别人留下不好的印象，甚至无意中给别人造成伤害。

本测验选择了一些在工作中经常会遇到且比较尴尬难于应付的情境，测测你是否能正确地处理这些问题，从而反映出你是否了解正确沟通的知识、概念和技能。

这些问题看似无足轻重,但是一些工作中的小事和细节往往决定了别人对你的看法和态度。如果你的分数偏低,不妨仔细检查一下你所选择的处理方式会给对方带来什么样的感受,或会使自己处于什么样的境地。

你善于化解与上司的冲突吗

测试导航

我们在工作中免不了会和上司发生一些分歧和冲突,良好的冲突应付方式可以使你的建议被采纳,化解与上司的矛盾,获得上司的理解和支持,否则可能会导致和上司关系紧张,产生焦虑、压抑和无助感。在你与上司发生冲突的时候,你处理冲突的方式和风格是怎样的呢?阅读下面的题目,选择符合你的答案,请尽快回答,不要做更多的考虑。每道题有7个答案:A从不如此,B大多不如此,C偶尔不如此,D说不准,E偶然如此,F大多如此,G总是如此。

测试开始

1. 当我不同意上司的看法时,我会把自己的意见讲出来。
2. 我不敢和上司提出会引起争议的问题。
3. 为了避免争议,我会保持沉默。
4. 当我和上司的意见不一致时,我会把双方的意见结合起来,设法想出另一个全新的方案来解决问题。
5. 我会婉转地把争议的激烈程度减弱下来。
6. 我所提出的办法,都能融合各种不同的意见。
7. 当和上司意见出现分歧时,我会以折中的方法解决。
8. 当我想让上司接受我的看法时,我会提高我的音量。
9. 我认为应该坐下来好好谈谈,才能解决彼此的分歧。
10. 当我和上司发生争执时,我会坚定地表明自己的意见。

11. 我会据理力争，直到上司了解我的立场。

12. 我会设法使双方的分歧显得并没有那么重要。

计分方法

选A得7分；选B得6分；选C得5分；选D得4分；选E得3分；选F得2分；选G得1分。



1~4题表现为非抗争型方面；5~8题表现为解决问题方面；9~12题表现为控制方面。这三方面你在哪个方面得分最高，就表明你会更经常地采用这种方式来应付冲突。

1. 非抗争型的个体会尽量避免和上司发生冲突。如果发生冲突，为了维持和上司的关系，会牺牲自己的观点以减少和上司的分歧；或者主观认为自己是错的，采取退缩或压抑的方式，对冲突漠不关心或希望逃避与上司的争论。

2. 解决问题型的个体面对冲突会在澄清彼此异同的基础上提出一个能使双方都满意的办法，或者使双方都做出一定的让步，让双方的利益得到部分的满足，从而使问题得到解决。

3. 控制型的个体面对冲突会更关注自己目标的实现和获得的利益，而不顾虑冲突对对方的影响。

如果选择了不恰当的应付冲突的方式，个体就会觉得自己优秀的建议常常不被采纳和接受，或者为不能获得上司的指导和帮助，不能完全实现自己的计划而感到痛苦。如果你感觉原有的应付冲突的方式不太适合自己的个性或导致与上司关系不和，那么不妨尝试一下其他方式。



当你与老板观点不一致时，无论你是对是错，千万不要与他当面冲撞，据理力争是最愚蠢的方法。你应以迂为直，用商量的口气试着同老板交谈，变自己的想法为老板的想法，最后使老板这样认为：“我原本也是这样想的。”达到这种效果，才是最高明的，同时你的建议也会被他采纳。



你在办公室扮演什么角色

测试导航

商场如战场，办公室里也是一样，想要在办公室里可持续发展下去，就得先给自己定位一个最适合的角色。

测试开始

每天上下班，你都会饱尝等车和挤车之苦，可能你已经等了好久，也没见到你所等的公共汽车的影子。这时的你会采取下面哪一种等车的姿势？

- A 双腿交叉地站着
- B 把手放在背后，或是不断地看手表
- C 找一面墙靠着
- D 把手插在口袋里



选A：缺乏自信心。

在办公室，你的角色有点像一个可怜虫。虽然做什么都是实干苦干的，可就是对自己缺乏自信心。别人随便吼你两句，不管你是不是有理的，总会吓得个半死，你太过委曲求全、迎合别人了，有点儿没有原则的忍让，让别人以为你只不过如此，而忽略了你的小宇宙。虽然你每天都立志要做一个有主见的强人，可是总有点事与愿违，请努力把幻想转为现实吧。

选B：不适合耍心机。

你是一个企图心很强的人，又不太会掩饰。你很讲求效率和成效，一想到什么事，就要立即做到才行。这样的个性，在你的脸上表露无遗，所以你也是一个不适合耍心机的人。有些“血淋淋”的斗争，其实你并不喜欢，但因为怕别人的闲言闲语，就虚情假意地做着。在办公室里你是一个不太圆滑的人，弄不好会得罪别人，四处树敌。

选C：不善于管理自己的情绪。

这样的人，通常心智还没有真的成熟。情绪管理的EQ比较差，阴晴不定的表情常常会挂在脸上，处理事情大多比较孩子气。做事好像也是随性而为，老大不高兴就摆张苦瓜脸待在那儿，这种性情在办公室里比较不受欢迎，久而久之会让上司对你产生意见，连同事之间也不见得会喜欢哦。所以首先要改变自己的思路 and 想法，做一个真正成熟可靠的办公室一族。

选D：小心聪明反被聪明误。

你是一个有城府的人，做什么事，都会经过详细和周密的筹划，可是最不按常理“出牌”的人也是你。在你笑脸的背后，也许隐藏着什么重大的阴谋。正因为你把全部的聪明全放在人际的周旋上，而相对的却对工作本身关心减少，所以小心聪明反被聪明误。办公室中你有着相当好的人际基础，不过总给人不放心的感觉，那是因为软件条件到位了，硬件条件还有待加强，所以还要努力点儿，别让人以为你是个只会耍嘴皮子的人。



心理课堂

在办公室中，你身边最频繁出现的就是同事，因此同事关系是你要重点经营的工作。这关系到你的工作舒适度、升职、加薪，等等。你既然在办公室中生存，那还有什么东西比这些更重要呢？因此，用心经营你与同事之间的关系吧。

1. 真诚相待，勤学为主

对待你的同事要真诚，说到做到，多关心同事，避免虚伪，另外要勤学，虚心向同事请教。注意：不要忘了道谢。

2. 加强沟通，展现实力

无论自己处于什么职位，首先需要与同事多沟通，因为你个人的视野和经验毕竟有限，要避免给人留下“独断独行”的印象。

用成绩说话，最能令同事对你刮目相看。即使有人对你有些非议，此时也会“偃旗息鼓”。当然有了成绩，也不应滋生骄傲的情绪，好像觉得“高人一等”。我们应该意识到：工作是一种团队合作精神，成绩是大家共同努力的结果。顺便提醒一点，如果你有了物质奖励，不妨拿出一部分和同事一起分享。

3. 适当赞美，远离是非



一句由衷的赞美或一句得体的建议，同事会感觉到你对他的重视，也在无形中增加对你的好感。不过，需要注意的是，不要盲目赞美或过分赞美，这样容易有谄媚之嫌。

远离是非，要尊重他人的权利和隐私，不要在同事面前说他的坏话，远离他人的纠纷，不要身陷其中。

办公室里你最容易得罪谁

测试导航

身在职场，人与人之间的矛盾和竞争是难免的，在与同事相处的过程中，公平的竞争可以催人奋进，而钩心斗角、互相拆台则令人头疼。身在办公室的你容易与他人发生矛盾吗？你最容易得罪谁？

测试开始

1. 同事这阵儿总是一来上班就打开QQ狂敲，两眼发直，你觉得他是在做什么？

A 他一定是在和谁网恋。→第2题

B 他多半是用QQ在干私活。→第3题

2. 老板带你进入到长方形办公区，让你选个位置坐下，在那种N多隔断的办公区内，你会选哪个位置？

A 靠近老板办公室的，他一出来，阻挡他视线的一定是我。→第4题

B 离老板办公室最远的，他出来时旋转360度，用眼角余光都很难扫描到我。
→第5题

3. 开会时，老板表扬一个CASE里的想法不错，那是你的创意，你好得意，想让老板知道，会怎样做？

A 不管主管的脸色，直接说这个想法是你提的。→第6题

B 看看主管脸色，再根据情况声明你的版权所有。→第4题

4. 遇到一个性别和那个帅哥或者万人迷主管不同的同事，在他（她）的办公室里滞留 30 分钟以上，你会遐想些什么？

A 暧昧哦，暧昧。→第 5 题

B 呵呵，又在商量什么诡计了吧。→第 8 题

5. 一进办公室你就突然闻到一股与众不同的香水味，你会怎样表达自己的感受？

A 谁又在发情啦？好香！→第 7 题

B 什么都不说，先用鼻子嗅出香源。→第 8 题

6. 同事探听你的工资报酬，你会怎样搪塞这个问题？

A 公司不是规定个人工资保密吗？→第 7 题

B 唉，和你差不多吧。→第 9 题

7. 公司总有一些有“特殊背景”但又有点傻的人表现出很牛的样子，这时，你的反应是什么？

A 你牛你的，我做我的。→第 9 题

B 拽什么拽啊，一点真本事没有。→第 10 题

8. 你对公司里做清洁的阿姨总是很有礼貌吗？

A 一般吧，她和我有什么关系呢？→A 型

B 越是阿姨越要对人家礼貌才是。→第 9 题

9. 有同事忘记关电脑，正好你加班，你会“顺便”看看同事电脑里的文件吗？

A 可能会。→B 型

B 不会。→第 10 题

10. 一个女同事悄悄告诉你老板试图骚扰她，你的感受是什么？

A 自作多情吧。→C 型

B 天啊，明天一定要让全公司的人都知道！→D 型



A 型：你在办公室里最容易得罪的人是那些职位比你低的同事，你很难有雅兴和这些人平起平坐、同驴友共欢乐之类，由于骨子里比较冷感和敬业，有时还会给那些低职人员很世故的感觉，造成你想“混”好就是“势利眼”的尴尬局面。

B 型：你在办公室里过于洒脱，虽然不真正关注男女私情，却总喜欢把话题朝这方面靠，或者试图从办公室男女关系的话题中寻找一点儿小乐趣，最容易得

罪那些和主管有暧昧关系或者同事之间有不愿意为人所知的隐私的人。

C型：你最容易得罪的人就是那种没有职位，却是“资深”或者“前辈”的人，言谈举止中，不会因为人家做这行久，就给人家一点儿有诚意的尊重，即使对前辈有礼貌的时候，也显得有点儿敷衍。

D型：你最容易得罪的人是你的直接主管，不是因为你骄傲，而是因为身上有一种把人家主管不当主管的“病毒”，因此主管用你的时候会用得最狠，但论功行赏的时候，肯定会给你点儿“小鞋子”穿穿。

心理课堂

身在职场，与周围的人建立融洽的关系是非常重要的。因此，作为职场中人，不要背后说人坏话，与周围的人发生分歧乃至矛盾时，要学会宽容和克制，不要只考虑自己，并且要学会帮助别人。如果不懂得这些道理，那就难免会在不知不觉中树敌，给自己埋下人际关系的“地雷”。

你在办公室的野心有多大

测试导航

要想在职场上稳操胜券，使自己立于不败之地，确实需要掌握一定的办公室生存竞争法则和应变手段，身在办公室的你表现如何呢？

测试开始

如果你是透明人，可以四处自由穿梭，无人能知道你在做什么。拥有这样无穷的力量，你会想做些什么事呢？

A 接近倾慕的人

B 偷窃贵重物品

C 恶作剧，开些无伤大雅的小玩笑

D 四处搞破坏，做一些变态的坏事

测试结果

选A：你有点贪吃，不过，只在可允许的范畴内，你才会动手动口。平常时候，你会克制自己的欲望，即使觉得自己受到不公平的待遇，你还是会隐忍下来。对于上司，你还是很尊敬对方的权威。你默默期待公理出现，相信只要一直努力，总会让人发现自己的价值与贡献。

选B：你的野心很大，想吃下不少东西，不管是权位还是利益，你都不愿放过。这些企图也在主管的眼里，不过，只要你是个人才，老板当然也不会亏待你。你必须先创造个人最大的优势，尽力表现，先拿到高分，才有机会与人谈判。可是也不能太过自满，若是遇到不会惜才的老板，可能会想些法子来杀杀你的锐气。

选C：你好像是隐士高人，办公室里的斗争永远都不会掺和上一脚，因为你根本就志不在此。每当到了人事变动的时候，你总是置身事外，毫不关心，因为不喜欢太复杂的人事斗争，所以不会特意表现。你很怕被卷入争权夺利的旋涡中，宁可守着自己的工作，安安分分做个小职员。要升官的话，就得看你的上司有没有这种眼光了。

选D：你自觉能力不错，所以绝不愿受任何委屈。如果有什么差别待遇，你马上就会大叫冤屈。不过，你也很会看人，会先观察主管是属于什么样的角色，才决定该不该叫屈。有时候，你也知道该先闭上嘴，好好做出一些成果来，然后在适当时机，再为自己争取到应得的利益。



心理课堂

若想在职场上左右逢源，在所从事的领域尽快脱颖而出的话，有一些共同的准则是需要遵循的。

1. 相信自己

一个相信自己的人，才会在走路时神采飞扬，让上司认为你有无穷的精力；一个相信自己的人，才会在待人接物时落落大方，所有的上司都认为落落大方的人才能代表公司的形象。这一切能帮助上司培养对你的信心，必要时委你以重任。

2. 与人为善

在职场上，尽可能地做一个与人为善的好人，这样，当你在工作上不小心出现纰漏，或当你面临加薪升职的关键时刻，会尽可能减少别人放冷箭的危险。

3. 任劳任怨

不管你是做一份接线员的工作，还是身担总监的大任，在职场上取胜的黄金定律之一便是要有责任心，凡事尽力而为，并且要任劳任怨。在工作上，永远不要试图去敷衍自己的上司。

4. 坚持

想真正做成一件事情，需要你有锲而不舍的精神。不管我们想在哪个领域做成一件事情，如果认准了目标，那就一定要坚持不懈地做下去。

5. 遇到挫折别灰心丧气

对待挫折，现在职场人已经总结出了一条新的思路：若遇上眼下实在克服不了的困难或者挫折，就稍微转换一下努力的方向。说不定，正是由于你今已经受的这些迂回曲折，而把你带往人生中一个更好的地方去呢。

6. 不要惧怕竞争

在职场上，遇到竞争对手是再正常不过的事情。对待竞争对手，我们要采取一种和风细雨的态度。即使他当众对你无礼，你也要抱之以友善的话语或者是笑容。你这种宽容大度的表现，会使同事们为你的职场形象加分。

与对手过招，胜败如何

测试导航

人能力的强弱似乎是一定的，但因为人类有智慧，可以通过学习累积经验，就可以做到在办公室巧妙地获得生存的机会，进而为自己争取更丰沛的利益。与对手过招，你胜败如何呢？

测试开始

1. 某位同事提及他已和上司私下讨论过你正在执行的项目，你会：
 - A 探求他为何这么做并了解发生了什么事。
 - B 随他去吧，于我无损就行。
 - C 针对越级而攻击他。
2. 在会议的激烈讨论中，某个同事对你出言不逊，你会：
 - A 保持沉默，希望有人站起来替你辩护。
 - B 以其人之道还治其人之身。
 - C 不在意个人的攻击，冷静地重述你的观点。
3. 某位同事对某部门的晋升职缺有浓厚的兴趣，并请求你的推荐，你认为他没有能力担任该工作，你会：
 - A 向他解释为何这次无法推荐他，但讨论他可采取的作为，以增加未来晋升的机会。
 - B 不给予承诺，但说你会考虑。
 - C 让他以为你会支持他，但实际上没做。
4. 你曾经利用别人为你做你不喜欢的工作吗？
 - A 有时。
 - B 很少。
 - C 常常。

计分方法

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



15~20分：你是一个很好的对手，你的同事也很喜欢和你这样的人交手。和一个有勇有谋的人过招，也会提升他的地位，他自然喜欢。你就像是一个弹簧一

样，能伸能缩，压力越大弹力就越强，只要没有超出你能忍受的范围，你永远都斗志昂扬，没有什么东西能打垮你。

10~15分：你的行为有一些不够圆滑，稍微有一点儿棱角，这一点点的棱角有时就会伤到同事，受了伤的同事肯定会疯狂地报复你，你受的伤害就会比你伤同事的大十倍。学会圆滑一点儿吧，不要太僵硬。

10分以下：与对手过招时，你肯定是那个失败者。你要么太软弱，任人骑在你的头上作威作福；要么太直，像一把刀子一样直插别人的心脏，别人怎能不让你一刀毙命？这还是轻的，让你尸骨无存也是很正常的。

心理课堂

如何在办公室里巧妙地获得生存的机会，进而为自己争取较丰沛的利益呢？

遇强则示弱、遇弱则示强是一个值得借鉴的法则。

“遇强则示弱”——如果你碰到的是个有实力的强者，而且他的实力明显高过你，那么你不必为了面子或意气而与他争强，因为一旦硬碰硬，固然也有可能挫折对方，但毁了自己的可能性却很高，因此不妨把自己的形象弱化，以便化解对方的戒心。强欺弱，胜利了也不光彩，大部分的强者是不会这样做的。

“遇弱则示强”——如果你碰到的是实力较你弱的对手，那么就要显露你比他“强”的一面，这并不是为了让他来顺从你，或满足自己的虚荣心或优越感，而是因为弱者普遍有一种心态：不甘愿一直做弱者，因此他会在周围寻找对手，好证明他也是一个“强者”。你若在弱者面前也示弱，弱者就会把你当做对手，而且还可能给自己增添不必要的麻烦与损失。“示强”则可使弱者望而生畏，知难而退，所以，这里的“示强”是防卫性的，而不是侵略性的，假如变成侵略性的也必为你带来损失，若判断错误，碰上一个“遇强示弱”的对手，那你不是要很惨吗？



你会被办公室荆棘绊倒吗

测试导航

办公室里可能布满了荆棘和陷阱，如何不被荆棘所绊倒，如何在强手如林中占尽先机，一定需要策略，这种策略你掌握了吗？

测试开始

1. 某位原先和你关系比较生疏的同事现在变得比较友善，而且开始对你花心思，你会：

- A 保持戒心，直到发现他到底要什么为止。
- B 以友善的态度回应，但静观其变。
- C 热忱相待并视他为失去已久的朋友。

2. 你会说“当我要和他讨论时他常不在”而将自己的无法做决定归咎于上司吗？

- A 有时。
- B 很少。
- C 常常。

3. 经过某一经济学家的评估后，你的公司决定提供给你一辆中型车，而非传统上大而威赫的车型，你会如何处理？

- A 向你的上司要求你应得的权益。
- B 感到受伤害并开始寻找其他的工作。
- C 开始计算你可以节省多少汽油。

4. 假使你听到你的同事正在散播有关你的不实谣言，你会：

- A 与他讨论这件事，弄清楚所听到的传言是否正确。
- B 面对他，并表达你的不满。
- C 表现若无其事的样子，但决心采取报复的行动。

计分方法

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

测试结果

10分以下：办公室的荆棘会扎得你遍体鳞伤，你是知道需要改进的地方了，但是付出的代价太大。你的戒心不强，在办公室这个硝烟弥漫的地方，每个人都戴着几重面具出现，只有你裸着肉身跟荆棘较量，怎会不被扎得鲜血淋淋？

10~15分：对于出现在你身边的办公室荆棘，刚开始你可能会惊慌失措，但随即你会冷静下来，并调动起你所有的脑细胞来应对，不一定能应对得当，但至少能化险为夷，至于受到的一点小小的擦伤，正是你需要改进的地方。因此，受这一点儿伤也不见得就是坏事。

15~20分：你的处事方法很正确，你不是一个会被办公室荆棘绊倒的人。在发现了办公室荆棘的踪影后，你通常能不动声色，但却在静观其变，并且已经做好了迎接的准备。这么完全的防备，怎么会被绊倒呢？而且你生性比较乐观，就算有荆棘出现，也会在你的笑脸下化解。

心理课堂

我们每天的工作场合，还是好人多，但其中的小人也在所难免，这些人可能会成为你前进路上的绊脚石。和小人勇敢过招，不要让自己徒受其害，和小人共事讲究以下几个原则：

1. 不得罪

一般来说，小人比“君子”敏感，心理也较为自卑，因而内心比较脆弱，因此你不要在言语上刺激他们，也不要再在利益上得罪他们，尤其不要为了“正义”而去



揭发他们，那只会害了你自己！自古以来，君子常常斗不过小人，因此小人为恶，让有力量的人去处理吧！

2. 保持距离

别和小人们过度亲近，保持淡淡的同事关系就可以了，但也不要太疏远，好像不把他们放在眼里似的，否则他们会这样想：“你有什么了不起，敢不把我放在眼里？”于是你倒霉的时刻就来临了。

3. 不要有利益瓜葛

小人常成群结党，霸占利益，形成势力，你千万不要靠他们来获得利益，因为你一旦得到利益，他们必会要求相当的回报，甚至像膏药一样黏着你不放，想脱身都不可能。

4. 吃些小亏

小人有时也会因无心之过而伤害了你，如果是小亏就算了，因为你找他们不但讨不到公道，反而会结下更大的仇。

当然了，做到了以上四点，并不能保证你与同事中的小人们能彼此相安无事，但至少你可以把小人对自己的伤害程度降至最低。

第十八章

最大化领导力 ——看你能否成为领头羊



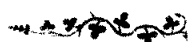
你适合做领导吗

测试导航

当领导不仅要有管理者的素质，还要有“荣华富贵如浮云”的心态、“天塌地陷心自若”的风度，这些你都具备了吗？下面的测试请用“是”或“否”回答。

测试开始

1. 你经常让对方觉得不如你或比你差劲吗？
2. 你惯于坦白自己的想法，而不考虑后果吗？
3. 你不喜欢标新立异吗？
4. 为了避免与人发生争执，即使你是对的，你也不愿发表意见吗？
5. 开车或坐车时，你曾经咒骂别的驾驶者吗？
6. 你总是让别人替你做重要的事吗？
7. 你遵守一般的法规吗？
8. 如果该做的工作没有做好，你会有强烈的反应吗？
9. 与人争论时，你总爱争赢吗？
10. 你永远走在时髦的前列吗？
11. 别人拜托你帮忙，你很少拒绝吗？
12. 你是个不轻易忍受别人的人吗？
13. 你故意在穿着上吸引他人的注意吗？
14. 如果有人笑话你身上的衣服，你还会再穿它吗？
15. 你曾经穿那种好看却不舒服的衣服吗？
16. 你经常对人发誓吗？



17. 你曾经大力批评电视上的言论吗?
18. 你经常向别人说抱歉吗?
19. 你对反应较慢的人没有耐心吗?
20. 你喜欢将钱投资在财富上,而胜过于个人成长吗?

计分方法

答“是”得1分,答“否”得0分。



14~20分:你是个标准的跟随者,不适合领导别人。你喜欢被动地听人指挥。在紧急的情况下,你多半不会主动出头带领群众,但你很愿意跟大家配合。

7~13分:你是个介于领导者和跟随者之间的人。你可以随时带头,或指挥别人该怎么做。不过,因为你的个性不够积极,冲劲不足,所以常常是扮演跟随者的角色。

6分以下:你是个天生的领导者。你的个性很强,不愿接受别人的指挥。你喜欢使唤别人,如果别人不愿听从的话,你就会变得很叛逆,不肯轻易服从别人。



心理课堂

有一些人担心自己不够资格担任“领导人”。这可能是他们过分相信领导能力是天生的说法。在我们周围,的确有不少人有这种想法。

但是,我们要知道95%的领导能力,都是靠后天努力培养出来的。

你必须要确信:每一个人都拥有许多尚未开发出来的领导潜能。同时,百分之百相信绝大部分的领导能力,都可以通过持续性的学习、训练和实践逐渐养成。如果你有了以上的想法和信念,就说明,你身上已经拥有成为一位杰出领导者的基本特质了。



你对什么人都公正吗

.....

测试导航

公平、公正是领导者必须具备的一种素质，也是激发员工积极性的关键所在。

测试开始

1. 发生过错，当事者是个不谨慎而且愚笨的人，你知道在大家面前批评他是有效果的，那么你：

- A 为了对自己及部下表示你是能自制的人，忍住生气。
- B 为了保持整体和睦相处，把那件事情掩饰过去。
- C 在大家面前批评他。

2. 假定你部门里的人告诉你说，你的副职好像有使你和你的部下或上级之间互不信任的意图，这时候，你是：

- A 对告密人说：管那种闲事，还不如把自己的事情努力做好。
- B 为了弄清事实，你要调查所说的事情。
- C 马上把那个副职赶走。
- D 为了发现其原因，跟那个副职谈一谈。

3. 你听到某同志的可怕秘密，他在做犯法的事，或者变得行为粗暴，或者做出某种行为不端的事情。在你知道的范围内，他的行为还不会影响到他一直以来表现良好的工作，对于这种情形，你的反应是：

- A 我要好好跟他谈一谈，同时告诉他现在的所作所为，早晚会影响他的前途。
- B 假使自己是他的上司，那么就立刻把他开除。
- C 我要用态度来让他知道，我用责备他的行为来处理这件事。

4. 想要提拔两个人，但空缺只有一个，他们资历相同，工作成绩也难分上下，所以更加难以决定，其中一人是你的挚友，另一人并没有特别关系，现在必须要做出最后决定，你：

- A 为了表示公正，选定另一人。
- B 以抽签方式决定。

C 提拔你的挚友。

D 让他们进行某种竞争。

5. 你所讨厌的人请你帮助他做一件有条有理的事, 按照公平的想法, 在可以做的
情形之下, 你会帮忙吗?

A 不会。

B 会。

6. 你的某部下做了一件值得称赞的事, 假使你公开赞扬的话, 等于帮助把他调
升到上级部门去, 你的部门会受很大影响, 在这种场合, 你:

A 把他挽留直到继任者能够胜任。

B 把他留住。

C 一面推荐他上升, 一面在自己办得到的范围内设法应付。

参考答案

1. C; 2. B; 3. A; 4. D; 5. B; 6. A

计分方法

每小题答对得 10 分。



50~60 分为优秀, 30~40 分为有希望, 30 分以下为不及格。



心理课堂

领导者与一般人的不同之处, 其中之一是必须具有容天地万物之气度, 主要表现是虚怀若谷、宽恕礼让、容纳异己、以德报怨, 构建一种和平融洽的风气。

公道正派是指领导者对被领导者一视同仁, 在执行制度上, 赏不避仇, 罚不避亲。在我们的生活中, 常有这种情况: 群众有了解决不了的问题, 总爱有选择性地找某一位领导者, 而避开另一领导者。众人的这种倾向性鲜明地反映了领导者的差异性, 这种差异性主要表现在领导者的工作作风和人格上。众人这种自发的选择实际上是对领导者的一个评价, 是对领导者是否公道正派的一种心理承认。只有能被群众从心理上承认的领导者, 才能说话有人听, 办事有人助。这也就是让有道德的人谈道德、让守纪律的人讲纪律的道理。

你有变革意识吗

测试导航

生活中有些人的惰性比较强，习惯于按照过去的模式生活和处理事务，不愿意变换自己的工作环境和方式，而有的人则喜欢求新求变，喜欢不断地去尝试、创造。看看你的变革意识如何吧！请在括号内填入代表你想法的字母：A 非常同意；B 比较同意；C 稍许同意；D 不太同意；E 很不同意；F 极不同意。

测试开始

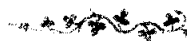
1. 印在纸上的主意、想法，其价值还不如印它们的纸张。
2. 世界上有两种人，一种人追求拥护真理，另一种人排斥真理。
3. 大多数人并不知道什么才是对他有益的。
4. 人生中的大事就是去做自己认为重要的事。
5. 在这个复杂的世界里，要了解事情的演变情形，唯一的途径就是依赖我们信任的领导或专家。
6. 在当代论点不同的所有哲学家当中，有可能只有一两位才是正确的。
7. 大多数人根本不会替别人哪怕是稍微设身处地想一想。
8. 最好听取自己所尊敬的人的意见，再做判断和决定。
9. 唯有投身追求一个理想，才能使生命变得有意义。
10. 当有人顽固不肯认错时，我就会很急躁。

计分方法

A - 3分；B - 2分；C - 1分；D 1分；E 2分；F 3分。把分数相加则为你
的总分。



- 30至-12分：变革意识较低；-11至11分：变革意识中等；12至30分：变革意识较高。



心理课堂

变革意识包括对事物变化的敏感性,对待事物的灵活性和创新意识,它是企业管理者获得创造力的前提。具有变革意识才能敏锐地感受到别人未注意到的情况和细节,才能不断地发现每名员工的需要和潜力,才能从平常的事例中透视出缺陷和问题,并且巧妙地利用这些发现改进组织管理的技巧和艺术。变革意识是企业能长期生存下去的根基。企业的管理者如果缺乏变革意识,就会对迅速变化的市场环境视而不见,对企业中日益增多的各种弊病习以为常,不能洞察企业的潜在危机,当企业陷入困境时也无法以创造性的思维提出摆脱困境的良策。

你能有效地授权下级吗

测试导航

对于任何公司来说,领导能否有效地授权下级,密切关系到公司运行的效率,关系到管理阶层能否做出正确的决策。

测试开始

先回答前2个问题,再做以后的测试:

1. 你认为权力下放有何益处?

- A 有利于提高个人能力。
- B 可以让上级领导把精力集中在高层管理。
- C 减轻上级领导的工作负担。

2. 你授权下级时,希望他们:

- A 先做出决定再告诉你。
- B 每做重要决定时都征求你的意见。
- C 自行决定是否需要征求你的意见。



当你将一项任务交给一位经验不足的部下去处理时，你怎样向他交代任务？请“是”或“否”来回答下列问题。

3. 首先解释这项任务的具体内容并告诉他最终目标。
4. 讲解这项任务的重要性及公司与本部门将如何受益。
5. 授予他一些完成任务所必需的特权。
6. 询问他是否需要特殊培训。
7. 澄清某些他不清楚的，但与此有关的公司规定。
8. 简介一下将与他合作的某些关键人物的情况，并尽量安排他们会面。
9. 明确规定完成任务的期限和检查进展情况的日期。
10. 明确奖惩办法。
11. 明确汇报的内容。
12. 明确保证他完成这项任务的基本要求。
13. 请他放心，假如有困难，你一定协助解决。
14. 祝他好运。

计分方法

1. 选A得0分，选B得5分，选C得10分。
2. 选A得5分，选B得0分，选C得10分。
3. 第3~14题：回答“是”得5分，“否”得0分。

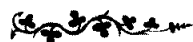


65~80分：你很有管理能力，懂得如何恰当地授权下级，向部下布置任务，充分利用授权机会激发员工的干劲。

45~60分：虽然你的计划性不够强，考虑问题不全面，但基本上还懂得授权的概要。

25~40分：你忽略了几个重要的方法，请尽快纠正错误和缺点。

0~20分：你根本不懂授权之道，倒像是精通养生之道。



心理课堂

只要善于授权，你和部属都可以互得其利，缔造一个“双赢”的局面。其好处主要有：

1. 你将会有更充裕的时间去处理一个主管应该做的事情。
2. 是栽培部属的最好方法。
3. 可有效提升部属的工作士气。
4. 能带给部属相当的成就感。
5. 能加重部属的责任感。
6. 能营造出一种更人性化的工作环境。
7. 不会再让部属以“台下观众”自居。
8. 能赢得部属发自内心的尊崇。
9. 可大大提高团队的工作效率。

许多主管虽然有心授权，但却无法准确地掌握授权的范围。大体而言，以下的这些工作可以考虑分配给部属去做：

1. 必须是赋予一件完整的工作，而且有明确的责任归属。如果只是要他们来“蹊一脚”，对提升他们的成就感将毫无好处。
2. 只需关起门来思考就可以自行决定的单纯事务，而且有一套明确的判断标准可资依循，不致因个人主观因素而产生失误。
3. 可以提高部属办事能力的工作，比如收集某些统计数字、重新检讨该部门的工作量、提出对于未来发展计划之建议等。

另一方面，以下的这些工作则不应授权给手下去处理：

1. 不是一件完整的工作，不易分清责任归属。
2. 需要召开会议才能决定的事务。
3. 只有部门主管本身才能过问的事务，如员工的薪资调整方案、部门年度的生产目标，以及若干涉及公司业务机密或是较为敏感性的事件。
4. 很单调而琐碎的例行性业务。

你的决策力如何

● 测试导航

对于一位领导者而言，要想做出一流的业绩，取得非凡的成就，无疑需要具备多方面卓越的能力。但相比其他各项能力来说，决策力则是重中之重。

因为决策是团队管理的起始点，也是团队兴衰存亡的支撑点，更是影响领导者业绩和团队命运的关键点。

那么，想成为领导的你又是否具有决策力呢？做完下列测试你就会知道。

● 测试开始

1. 你的分析能力如何？

- A 我喜欢通盘考虑，不喜欢在细节上考虑太多。
- B 我喜欢先做好计划，然后根据计划行事。
- C 认真考虑每件事，尽可能地延迟应答。

2. 你能迅速地做出决定吗？

- A 我能而且不后悔。
- B 我需要时间，不过最后一定能做出决定。
- C 我需要慢慢来，如果不这样的话，我通常会把事情搞得一团糟。

3. 进行一项艰难的决策时，你有多高的热情？

- A 我做好了一切准备，无论结果怎样，我都可以接受。
- B 如果是必需的，我会做，但我并不欣赏这一过程。
- C 一般来说，我都会避免这种情况发生，我认为最终都会有结果的。

4. 你有多恋旧？

- A 买了新衣服，就会捐出旧衣服。
- B 旧衣服有感情价值，我会保留一部分。
- C 我还有高中时代的衣服，我会保留一切。

5. 如果出现问题，你会：

- A 立即道歉，并承担责任。
- B 找借口，说是失控了。
- C 责怪别人，说主意不是我出的。
6. 如果你的决定遭到了大家的反对，你的感觉如何？
- A 我知道如何捍卫自己的观点，而且通常我依然可以和他们做朋友。
- B 首先我会试图维持大家之间的和平状态，并希望他们能理解。
- C 这种情况下，我通常会听别人的。
7. 在别人眼里你是一个乐观的人吗？
- A 朋友叫我“拉拉队长”，他们很依赖我。
- B 我努力做到乐观，不过有时候，我还是很悲观。
- C 我的角色通常是“恶魔鼓吹者”，我很现实。
8. 你喜欢冒险吗？
- A 喜欢，这是生活中比较有意义的事。
- B 我喜欢偶尔冒冒险，不过我需要好好考虑一下。
- C 不能确定，如果没有必要，我为什么要冒险呢？
9. 你有多独立？
- A 我不在乎一个人住，我喜欢自己做决定。
- B 我更喜欢和别人一起住，我乐于做出让步。
- C 我的配偶做大部分的决定，我不喜欢参与。
10. 让自己符合别人的期望，对你来讲有多重要？
- A 不是很重要，我首先要对自己负责。
- B 通常我会努力满足他们，不过我也有自己的底线。
- C 非常重要，我不能冒险失去与他们的合作。

计分方法

选A计10分，选B计5分，选C计1分，最后汇总分。



24分以下：差。你现在的决策方式将导致“分析性瘫痪”。这种方式对你的职场开拓来讲是一种障碍。你需要改进的地方可能有下列几个方面：太喜欢取悦别人，分析性过强，依赖别人，因为恐惧而退却，因为障碍而放弃，害怕失败，

害怕冒险，无力对后果负责。测试中，选项A代表了一个有效的决策者所需要的技巧和行为。做一个表，列出改进你决策方式的办法。考虑阅读一些有关决策方式的书籍，咨询专业顾问。

25~49分：中下。你的决策方式可能比较缓慢，而且会影响到你的职场开拓。你需要改进的地方可能是下列一个或几个方面：太在意别人的看法和想法，把注意力集中于别人的观点之上，做决策畏畏缩缩，不敢对后果负责。这样的话，就需要你调整自己的心态，并做一个表列出改进你决策方式的办法。

50~74分：一般。你有潜力成为一个好的决策者。不过你存在一些需要克服的弱点。你可能太喜欢取悦别人，或者你的分析性太强，也可能你过于依赖别人，有时还会因为恐惧而止步不前。要确定自己到底哪些方面需要改进，你可以重新看题，把你的答案和选项A进行对照。做一个表，列出改进你决策方式的办法。

75~99分：不错。你是个十分有效率的决策者。虽然有时你可能会遇到思想上的障碍，减缓你前进的步伐，但是你有足够的精神力量使你继续前进，并为你的生活带来变化。不过，在前进的道路上要随时警惕障碍的出现，充分发挥你的力量，这种力量会决定一切。

满分100分：很棒。完美的分数！你的决策方式对于你的职场开拓是一笔真正的财富。

心理课堂

决策能力是指根据既定目标认识现状、预测未来、决定最优行动方案的能力，是管理者的素质、知识结构、对困难的承受力、思维方式、判断能力和创新精神等在决策方面的综合表现。

美国著名管理学家西蒙曾经说过这样一句名言“管理就是决策”。

无独有偶，号称“现代企业管理之父”的杜拉克也说：“不论管理者做什么，他都是通过决策进行的。”杜拉克甚至断言：“管理始终是一个决策的过程。”

所以，我们要想成为一名出色的领导者，就必须提高自己的决策能力。

你能正确评估下属的工作吗

● 测试导航

评估员工的表现是管理者的重要职责，直接关系到员工的提薪、升职和工作热情。同时，制订评估的标准、范围和形式又是对经营管理者处理人际关系技能的一种检验。

1. 你认为开展评估的主要目的是什么？

- A 激励员工努力工作，更上一层楼。
- B 促使员工反思自己以往的表现。
- C 暴露员工的缺点与不足。

2. 你怎样安排与下属进行绩效面谈？

- A 先批评缺点，再表扬优点。
- B 开始和结束时都谈优点，中间穿插缺点。
- C 首先肯定优点，然后再指出不足。

3. 你认为对员工的评估应该以什么为基础？

- A 严格以实际成果为准。
- B 以他的知识水平、工作能力和工作态度为主，短期效益为辅。
- C 综合考虑他的能力和实际效益。

4. 你为部下写鉴定时最重视的资料是什么？

- A 他的实际表现。
- B 他的出勤记录与费用水平。
- C 他以往的总结与鉴定。

5. 你认为员工评估工作应在何时进行？

- A 在其表现下降时。
- B 在本人提出要求时。
- C 定期进行，例如每年一次。

6. 评估工作结束时，你：

- A 让员工阅读鉴定并写下本人意见。
 B 不让员工阅读鉴定，但征求他的意见。
 C 既不让员工阅读鉴定，也不征求本人意见。
7. 你在指出部下的不足之后：
 A 为他指出克服缺点的方法。
 B 警告他这些不足之处对他今后加薪与升职的影响。
 C 与他共同探讨今后的努力方向。
8. 如果员工在谈话时情绪激动，你：
 A 耐心听他发表意见，暂不中断。
 B 谴责他不能控制自己的情绪。
 C 尽快结束谈话，让他恢复平静。
9. 如果某位部下的表现开始明显下降，与以往相比较差距甚大，你：
 A 悄悄记下他的过失，以便在下次总结鉴定时提出来。
 B 与他开诚布公地交换意见，找出其退步的原因，共同制订改进方案。
 C 熟视无睹，期望他会自觉醒悟。
10. 你在什么场合宣布有关提薪事宜？
 A 在述职谈话时。
 B 在关于工资的特别谈话中。
 C 写信通知。

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



80~100分：你深知绩效评估的策略与方法，能够公正地评估下属的成绩与不足，让人心悦诚服。

50~75分：你真诚求实，只要再稍注意些方式方法，便能使评估让下属更满意，建议你参加一个现代管理培训班，更新、补充管理技巧。

20~45分：你有多处不足，必须立即改进，以免再犯错误。

0~15分：你的评估能力太差，几乎没有改进的可能。

心理课堂

雇主定期进行员工评估是十分必要的。通过员工评估，员工可以了解雇主的要求，及时认识到工作中的不足；雇主可以以此鼓励优秀的员工，并收到有益的反馈信息。

1. 进行员工评估前，首先要设定标准和目标。

在你设定的标准里，你可以规定需要员工完成的工作，以及完成的程度。标准的适用范围应该广泛，可以适用于每位员工。

目标不同于标准。目标应该根据每个员工的不同情况制订；它取决于员工的实际能力。

2. 制订好标准和目标之后，开始观察员工的表现。

记录下所有有关该员工的工作和表现。比方说，迟到早退、加班、代表公司参加社区活动等。

如果员工的工作确实优秀，应考虑立即给予赞扬，不管是书面或口头方式，这样会让员工知道老板已经注意到自己的努力和表现。

3. 做出评估。

正式的评估应至少每年一次。对员工的评价可以采取多种形式，但至少应该包括下列几点：

- (1) 为该员工或职位设定标准或目标；
- (2) 对该员工是否达到了标准或目标做出结论；
- (3) 结论的支持性理由。

4. 评估之后，与员工开一次会讨论评估的内容。

在会上，让员工知道你对他（她）的看法，在哪些领域还应改进，并解释你的标准和目标，要仔细听取员工的意见。

要做出正确和客观的评估是比较困难的。如果员工认为你偏向某人，他（她）就会不可避免地对你产生抱怨、怨恨等。为避免这些，最好根据下列规则进行：

（1）详细而精确

在制订标准和目标时，明确列出员工需要完成的工作。例如，不要说“努力工作”或“改善工作质量”等，应该是告诉员工，“在去年的基础上，销售量增长20%”或“输入资料时错误不得超过3处”。同样，在评估时，详细确切地列出员工的表现。

（2）诚实

如果你不坦白地说出员工的不足之处，他（她）就不会知道自己的不足之处。

（3）评估员工的工作表现，而非他（她）的个性

（4）听取员工的意见和建议

你善于调动部下的积极性吗

● 测试导航

衡量经营管理者工作成效的尺度之一，便是看他是否能激发下属的工作热情，挖掘出他们最大的潜力。作为公司的老板或部门主管，必须能够轻松自如地应付各种各样的人和事。

本测试由一系列源于工作实际的问题组成，解决问题的方法多种多样，各有利弊，无绝对的正确与错误。你可选出自己喜欢的方式，同时亦可选用其他可行之道。

● 测试开始

1. 当你准备进行内部大改组、尝试新的经营策略时，你是否：

- A 从员工的利益出发考虑问题
- B 综合员工和部门整体二者的利益
- C 从部门的整体利益出发考虑问题

2. 假如新策略不仅制定出来，而且获得实施，你是否：
 - A 把注意力集中在保持士气上，及时解决员工的后顾之忧
 - B 确保员工对新策略融会贯通，放手让他们大胆干
 - C 亲自抓实施工作，例如发布指示、检查工作进度及纠正偏差
3. 如果你的一项最重大的项目，需要投入大量人力、物力和精力，那么在分配工作时，你是否：
 - A 与部下展开民主讨论，形成让每一个人都满意的分配方案
 - B 充分衡量这个项目对于个人发展的意义，使每个人都能得到积累经验、开阔眼界的机会
 - C 完全凭着自己对每个人的经验、能力的印象分配
4. 在挑选高级行政人员时，你最重视的是：
 - A 他将从这份工作中得到的乐趣
 - B 他继续发展的潜力
 - C 他胜任这份工作的能力
5. 假如由于某位下属的失误，使你陷于难堪的局面，你是否：
 - A 态度温和地与当事人共同探讨，注意不挫伤他的自尊心和自信心
 - B 从积极的角度分析问题，制订避免重蹈覆辙的措施
 - C 严厉斥责当事人，并警告他再发生类似事件将带来严重后果
6. 你在评估员工表现时，最重视以下哪些因素？
 - A 他们与形形色色的人合作的能力
 - B 他们与同事合作的能力
 - C 他们取得的成果
7. 最受你器重的下属突然辞职，加入了你们竞争对手的公司，你是否：
 - A 祝他在新的工作岗位上获得成功发展，并保证为他写一份有利于他的推荐信
 - B 接受他的辞呈并检查他临走前的交接工作是否圆满
 - C 对他的背叛行为深表失望
8. 你喜欢采取什么方式与下属交流？
 - A 定期召开部门会议
 - B 根据谈话内容的不同，或者单独交谈，或者召开会议
 - C 尽量与相关人员直接交谈，减少会议数量
9. 你喜欢让员工参与制定新的经营策略吗？是否：



- A 完全彻底地尊重员工意见，通过民意测验来决策
- B 逐个征求员工意见，然后再作决定
- C 把决策看做自己个人的责任，不希望员工参与

10. 你如果对某位即将调来与你合作的新同事深恶痛绝，你是否：

- A 把这件事当作一次挑战，试着与他交朋友
- B 只与他保持纯粹的“工作”关系
- C 直接或间接地表明自己对他的态度



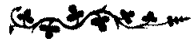
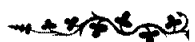
你选择的如果大部分是A，那么，你便是一位很有人情味的经营者。你相信集体的力量，能认清人际关系的重要性，将它们视为成功的法宝。你提倡集思广益，群策群力，把自己看做部下的指导教练，而不是命令发布员。你考虑部下的个人意愿过多，有时甚至忽视工作，这对你的继续提升恐怕会有影响。部下们喜欢你，但不真正尊重你，它们甚至希望你再果断些。

你选择的如果大部分是C，那么你便是一位争强好胜、性格武断的人，凡事喜欢身体力行。你认为工作第一重要，个人兴趣其次，是十足的工作狂。你对下属高标准、严要求，不容忍一丝一毫的松懈散漫。你相信“管理者就要管理”，不愿意征求下属的意见，觉得人多意见杂，影响决策效率，你的工作作风与永不疲乏的干劲让手下害怕。

你选择的如果大部分是B，那么，你便是一位重实效、讲效益的经营者。无论对人对事，你都只重视优点与成果。你讲求实际，一切判断都凭经验与理智，轻视“虚无缥缈”的人类行为学说与管理理论。你做事果断，同时善于合作，这是你最强的优势。从高层管理者的角度看，你成熟、能干、有潜力，只是应变能力与战略眼光尚待考查。

心理课堂

激励，是激发职工行为动机的心理过程。具体来说，它是通过外部刺激来唤起人的需要，诱发和引导人的动机，并按照激励者的意图产生行动的一种方式或手段。如何合理利用激励制度引进人才和调动员工积极性，便成为现代企业亟待研究的重大课题。以下十种激励员工的方法，是众多企业经常使用的。



1. 赋予工作使命感。让员工了解他们的工作贡献，可以让从事最平常工作的员工也能充满动力。

2. 给予员工自主权。企业员工渴望能够在工作中自由地展示他们的才华，发挥其聪明才智，这意味着领导不应要求员工去做什么，而是在员工“迷途”时给予支持和指导。

3. 满足员工的需求。除了提供员工基本的工作资源，还要进一步满足员工的私人需求，让员工在上班时，不必为日常生活的琐事烦心。

4. 提供正面的回馈。只有私下批评、公开称赞才更能激励员工。

5. 表彰每个人的贡献。每名员工再小的好表现，若能得到认可，也能产生激励的作用。拍拍员工的肩膀，写张简短感谢纸条，这类非正式的小小表彰，比公司一年一度召开盛大的模范员工表扬大会，效果可能更好。

6. 关怀激励。了解是关怀的前提，作为一名领导者，对下属员工要做到“八个了解”即员工的姓名、籍贯、出身、家庭、经历、特长、个性、表现。此外，还要对工作情况、身体情况、学习情况、住房情况、家庭状况、兴趣特长、社会关系心中有数。

7. 榜样激励。通过具有典型性的人和事，营造典型示范效应，让员工明白提倡或反对什么思想、作风和行为，鼓励员工学先进、帮后进。要善于及时发现典型、总结典型、运用典型。

8. 集体荣誉激励。通过给予集体荣誉，培养集体意识，从而使集体产生自豪感和光荣感，形成自觉维护集体荣誉的力量。各种管理和奖励制度，要有利于集体意识的形成，以形成竞争合力。

9. 数据激励。用数据显示成绩和贡献，能更有可比性和说服力地激励员工的进取心。对能够定量考核的各种指标，都要尽可能地进行定量考核，并定期公布考核结果，这样可使员工明确差距，迎头赶上。

10. 领导行为激励。一个好的领导行为能给员工带来信心和力量，激励员工朝着既定的目标前进。这种好的行为所带来的影响力，有权力性的和非权力性的，而激励效应和作用更多的来自非权力性因素，包括领导者的品德、学识、经历、技能等方面，而严于律己、率先垂范、以身作则等，是产生影响力和激励效应的主要方面。

内心深处，你想做领导吗

● 测试导航

身在职场中的你是否渴望成为一名领导者呢？想知道自己内心的真实想法就请做下面的测试吧！

● 测试开始

选出适合你的回答。

	是	不知道	不是
1. 你在和人会面时不会感到紧张，对吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你是一位出色的组织者吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你早晨很早起床吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你是否每次都是晚会的核心和灵魂？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你是否为平常的事务忙碌而得不到休息？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你是否相信在做生意时应当诚实？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你是否愿意负责一次探险活动？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 你是否当过经理？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 你是否在午休时间工作？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你是否拥有稳定的家庭生活？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 如果出现紧急情况需要你回到工作中，你是否会放弃度假？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 你是否有第二职业？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 你是否总是直言不讳？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 你是否在工作中总是显得很利索？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 你是否愿意负责处理一次车祸？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 你是否很喜欢领导别人？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 你曾经在委员会中任过职吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | | |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18. 你喜欢诚实的人吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 你是运动队的队长吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 你与下属相处得很好吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 你是否很善于与别人辩论? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 你喜欢参与政治吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 你是出色的公众演说家吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 你总是很公正吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 你经常向别人寻求建议吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

计分方法

每回答一个“是”得2分，每回答一个“我不知道”得1分，每回答一个“不是”得0分。



36~50分：你表现出强大的领导素质。如果你现在还没有在自己所从事的职业中到达一定位置，你也有足够的雄心、动力、决心和适应能力实现这一点。

你对于组织工作和站在前面领导很内行，而且如果你看到由别人而不是由你掌权，你会感到非常失落。

你是那种将工作摆在第一位的人，而且，你能够承受很沉重的工作负荷，按照自己的步伐按部就班地推进。

18~35分：尽管你表现出良好的领导素质，并且乐于承担那些其他人可能要回避的工作任务，但是你不愿意更进一步，而是十分快乐地让别人去掌握统治权和承担责任。

抱着这种观点和态度，你可能过着知足的生活，不会因为希望让自己超过别人而经常感到内心有冲突和压力。

你可能是一位有良知、耐心、达观而出色的团队选手，而且能够成为一名优秀的团队领导，但这必须是在机会主动来找你的情况下。

0~17分：看来你并不渴望成为领导，而且很乐于随大溜，让别人去带头做事。

正因如此，你可能对自己选择的职业很满意，而且满足于过一种无须承担太多责任的、比较安逸的生活。



心理课堂

每个人成功的目标不同，有的人想成为领导者，而有的人却只想在自己的岗位上发挥他的光和热，不想做领导。

给36~50分的人的建议：尽管你自己的能力有十足的自信，但还必须能够意识到这一点：对我们大多数人而言，要想成功，离不开与他人的合作。而且，要想让别人毫不犹豫地服从你的领导，还要拥有善于商议这一工作习惯。

给18~35分的人的建议：有这样心态的你很好，如果做领导，只要积极主动就行了。

给0~17分的人的建议：如果你希望在自己选择的职业中取得进步，就应当多出一些风头。但是，这可能不是你的最终目标，你满足于做一个努力工作的职员，对自己所处的称心职务感到快乐满足。

尽管你不太可以到达让人羡慕的领导位置，但是，由于你刻苦工作，有时会获得意想不到的升职。



健康的自我管理

——生理健康测试专线车





十年后你的健康状况如何

.....

● 测试导航

十年后，随着年龄的增长，患病的几率逐年上升，很多人都可能成为诊所的常客，也可能要住院接受治疗，你能逃出此种命运吗？

本测试共有三个答案：A 是；B 不一定；C 否，请选择适合的答案。

● 测试开始

1. 对周围的刺激敏感
2. 不注意饮食清淡与否
3. 对自己的健康不特别有信心
4. 有高血压
5. 不能保证每日三餐
6. 没有家庭医生
7. 不太吃绿色蔬菜
8. 不喜欢乳制品或牛奶
9. 吸烟
10. 每周有三天喝酒
11. 有高尿酸血症(痛风)
12. 有高脂血症
13. 有糖尿病
14. 失眠多梦
15. 与家人在一起的时间比较短

16. 每日不能保证 6 小时以上睡眠
17. 不经常测量体重
18. 有时下肢和眼皮水肿
19. 几乎不运动
20. 偏离标准体重 20% 以上

计分方法

选 A 得 3 分，选 B 得 1 分，选 C 得 0 分。



40 分以上：10 年后的你可能常常要到诊疗所取药、服药，或者也可能住院治疗。想要健康，现在开始也不迟！注意日常的饮食、运动、睡眠、避免精神压力，找回生活的规律！

25~39 分：可能你在健康检查中会发现几处异常。患生活习惯病的可能性大。现代医学中疾病预防是很重要的，应该努力铸造从容应对疾病的健壮体质！

10~24 分：可能你自以为很健康，其实这是很危险的。如果不重视非健康要素，那么马上就会转为重病，要留意是否吃得香、睡得好、大便通畅。

0~9 分：将来的你是健康的。但是不能大意放松，可能会因其他刺激性因素而出现疾病。最大的敌人是压力和刺激，对付外界压力和刺激的方法不外乎战胜、妥协或逃避，全部都取决于你自己。



心理课堂

十年后的你可能每天都到诊疗所取药、服药，或者也可能住院治疗。随着年龄的增长，患病的几率会增高，而且疾病也可能会反复。

想要知道十年后你的健康状况的话，可以从现在的生活习惯中预见，可能说得有些严重，但是应该作为参考。

想要健康，现在开始绝对不迟！日常的饮食、生活、睡眠习惯、应激能力怎么样？是否过着吃得香、睡得好、大便通畅的生活？正确判断和及时纠正是决定十年后你的健康的最确切的指标。自以为自己是健康的，过分自信是最危险的。



你有没有走入健康的误区

测试导航

有些人很注意养生保健，但在生活习惯上却存在一些误区，这些情况对自己及家人的健康起着决定性或关键性的影响。

在下列试题中，每道题有5种答案：(1)完全是，1分。(2)大部分是，2分。(3)是，3分。(4)大部分不是，4分。(5)绝对不是，5分。为了改正你的不良习惯，你要如实回答哦！

测试开始

1. “难言之隐，一洗了之”，广告说得真好。女性朋友习惯于自己诊治“难言之隐”而不求助于医生，你是这样吗？

2. 随着年龄的增长，你越来越对椅子产生了“感情”，坐着总比站着舒服啊！你现在觉得自己越来越离不开椅子了吗？

3. 人们总喜欢定期地（比如双休日）打扫居室、厨房、卫生间等，这样既节省了时间又节省了洗涤用品，这是否也是勤劳的你的写照？

4. 卫生巾越来越受广大女同胞喜爱了，到了超市大包小包地提回来，加香的、打折的、吸收量多的……真好，多买点吧。难登大雅之堂，放在卫生间吧，用起来又方便。你是这样吗？

5. 家人喜欢吃芹菜、莴苣等一些带叶子的菜，这让你觉得太麻烦了。小商小贩投你所好，帮你先把叶子摘了，多省事啊，你再也不用喊麻烦了。吃这类菜时你总是这么吃吗？

6. 家里有台冰箱多好啊，夏天能吃上冰镇的西瓜、喝上冰凉的啤酒不说，一次性买回的食物再也不用担心太多吃不完而变质了。你们家冰箱里的食品有很多储存3天以上，甚至一个星期的吗？

7. 水果榨汁饮用起来真是方便省事，听了卖果汁机小姐的推荐，你会毫不犹豫地抱台果汁机回家，用它代替牙齿与水果的亲密接触吗？

8. 干了很重的活儿或进行大量运动之后, 许多人想到吃大鱼、大肉应该是最能补充体力的吧。因此, 劳累后的人们总是来一顿鱼肉饕餮大餐。你也是这样的吗?

9. 茶是大家熟悉的饮品, 饮茶还有专门的茶道, 讲的茶礼、茶艺、茶文化。曾几何时, 浓茶解酒, 饭后一杯茶助消化的观念在人们的脑海中根深蒂固了。你是否也经常如此?

10. 大人上班, 孩子上学, 经过辛苦劳碌的一天, 晚上好不容易聚在一起, 晚餐一定要丰富一点, 把一天因忙碌而得不到补充的营养补回来。你们家经常这样吗?



上面 10 题做完了, 来看看你的得分情况:

0~10 分: 显示你绝对走进了健康误区, 并且你的健康可能已经发生严重的危机, 但你可能还没发觉, 或不知道该如何去应付它们。但现在你可以很容易获得进一步的信息和帮助, 看看本书的提醒吧!

11~25 分: 显示你的健康出现了危机! 你必须多了解这些危机和改变这些行为对你的健康的重要性。并且你需要专业上的帮助, 来改变这些行为。

26~40 分: 表示你的健康习惯还算良好, 但有些地方需要改善。你可以回头看看你回答“完全是”“大部分是”和“是”的题目。想想做什么增加你的分数, 即使是一个小小的改变, 也可以使你变得更健康。

41~50 分: 非常好! 你的答案显示你并没有走进健康误区。只要你继续坚持下去, 这些日常行为将不会危害你的健康, 而且为你的家人或朋友立下好的楷模, 使他们能学习你的做法, 也变得更健康。



心理课堂

世界卫生组织认为现代人身体健康的具体标准是“五快三良好”, 它们分别是:

1. 吃得快

是指胃口好。什么都喜欢吃, 吃得迅速, 吃得香甜, 吃得平衡, 吃得适量。不挑食, 不贪食, 不零食, 不快食。

2. 便得快

是指大小便通畅，胃肠消化功能好。良好的排便习惯是定时、定量，大便最好每天1次，最多2次。

3. 睡得快

是指上床后很快熟睡，并且睡得深，不容易被惊醒，又能按时清醒，不靠闹钟或呼叫，醒来后头脑清楚、精神饱满、精力充沛、没有疲劳。

4. 说得快

是指思维能力好。对任何复杂、重大的问题，在有限时间内能讲得清清楚楚、明明白白，语言表达全面、准确、深刻、清晰、流畅。对别人讲的话能很快领会、理解，把握精神实质，表明你思维清楚而敏捷，反应良好，大脑功能正常。

5. 走得快

反映心脏功能好。俗话说“看人老不老，先看手和脚”，“将病腰先病，人老腿先老”。“三良好”的标准是针对人的心理健康而言，即：

1. 良好的个人性格

包括性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

2. 良好的处事能力

包括观察问题客观实在，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

3. 良好的人际关系

包括在人际交往和待人接物时，能助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

你的吃法合理吗

● 测试导航

你每天所吃的膳食质量如何？营养好不好？能否维持你的健康？最近，世界癌症研究基金会对很多家庭提出了下列问题，让我们自己测试一下，看看我们每天的膳食

是否合理?每题有三种答案: A 经常吃; B 吃, 即一般一周或两周吃一次; C 很少吃或不吃。

测试开始

1. 你喜欢吃全麦面包或杂粮吗?
2. 你常用洋葱、大蒜或草药来作为调味品并替代一部分食盐吗?
3. 你将瓜子、花生或其他干果作为零食放在午餐或晚餐中吃吗?
4. 你在餐后是否吃水果?
5. 你在饭馆进餐时, 也点蔬菜吗?
6. 在副食中你吃莴苣、西红柿吗?
7. 你吃柑橘类水果, 如柚子、橙子或橘子吗?
8. 你在副食中吃绿叶或十字花科蔬菜, 如菠菜、洋白菜、甘蓝、菜花或绿菜花吗?
9. 你吃瘦肉、豆类食物来补充铁吗?
10. 你常吃豆类食物, 如大豆、豌豆或扁豆吗?
11. 你在一天中是否喜欢将新鲜水果、干果和罐装水果作为零食?
12. 你吃深海中的鱼类, 如金枪鱼、三文鱼与沙丁鱼吗?
13. 你饮用水果汁或红蔬菜汁吗?
14. 你喜欢吃黄红色的蔬菜, 如胡萝卜或辣椒吗?
15. 你吃低脂奶类食品, 如低脂酸奶或低脂牛奶吗?
16. 你在烹调时, 用葵花籽油、橄榄油或豆油替代猪油或牛油吗?

计分方法

选 A 得 2 分; 选 B 得 1 分; 选 C 得 0 分。



0~10 分: 表明你选择的食物有问题。因此你必须仔细检验你的膳食, 并选择所提问题中的答案分数高的食物来食用。采用这一措施不必急于求成, 要逐渐改变。

11~21 分: 表明你所选择的食物基本是对健康有益的, 但还可以做得更好。最好你每天都选择或尽可能选择吃分数最高类的食物。

22~32分：表明你膳食中的营养素已经相当好了，一般不必再补充维生素或保健食品，希望你能够坚持下去。

心理课堂

中国居民平衡膳食宝塔是根据中国居民膳食指南，结合中国居民的膳食习惯制订的。

平衡膳食宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同，这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

第一层（底层）：谷类。包括米、面、杂粮。它们是膳食中能量的主要来源，多种谷类掺着吃比单吃一种好。每人每天要吃谷物 350~500 克。

第二层：蔬菜和水果。蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代，一般来说红、绿、黄色较深的蔬菜和深黄色水果所含营养比较丰富，所以应多选用深色蔬菜和水果。每天应吃蔬菜 400~500 克，水果 100~200 克。

第三层：鱼、虾、肉、蛋（肉类包括畜肉、禽肉及内脏）类。它们彼此间营养素含量有所区别。每天应吃 150~200 克。

第四层：奶类和豆类食物。奶类主要包括鲜牛奶、奶粉等。它们是天然钙质的极好来源。每天应饮鲜奶 250~500 克，吃豆类及豆制品 50~100 克。

第五层（塔尖）：油脂类。主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和必需的脂肪酸，每天食用量不超过 25 克。

检测自己是否怀孕

● 测试导航

怀孕是孕育生命的开始，对于一个家庭来说更是重中之重，因为它是生命的延



续。怀孕可谓是“喜从天降”，那么这个“喜”降临到你身上了吗？请根据自己的实际情况答“是”或“否”。

测试开始

1. 阴道前庭及阴道有松弛感，性生活时不如以前的快感明显。
2. 在早晨的尿液中滴几滴碘酒，加热后放置片刻，红色消退。
3. 乳房肿痛、乳头疼痛，乳头和乳晕颜色更深，乳头周围有深褐色结节。
4. 舌尖变红。
5. 有恶心、呕吐、不思饮食、倦怠和嗜睡的现象。
6. 阴道感觉润软，尿频。

计分方法

答“是”得1分，答“否”得0分。



4~6分：你肯定已经怀孕了，应该注意自己的生活方式和营养饮食。

2~3分：你可能已怀孕，为保险起见，应到医院确诊一下。

0~1分：你没有怀孕，但为防万一，应注意观察自己的身体变化。



心理课堂

如果你检测到自己已经怀孕了，首先向你恭喜了！怀孕是一种生理现象，没有必要刻意地改变平常的生活。然而孕妇是经由胎盘的血管输送氧气和营养给胎儿，因此，胎儿的健康与否，完全依赖母体的健康情形及心理状态，所以孕妇应保持规律的生活，均衡摄取各类营养，避免患各种疾病，不要过度操劳，要将心情放轻松，开朗地度过最美的十个月。同时，家人也要给予帮助，尤其是丈夫的精神支持，将会是对孕妇最大的鼓励。

你的血压需要降降吗

测试导航

高血压病是当前威胁人类健康的重要疾病,是脑卒中和冠心病的主要危险因素,及早发现、及早治疗是确保健康的重中之重。

本测试每小题有三个答案: A 有, B 稍有, C 无, 选择最适合自己的一项。

测试开始

以下每题, 请结合一周来的实际情况, 选出符合自己的答案。

1. 有无头痛、头重感。
2. 有无全身乏力感。
3. 有无心悸, 气喘。
4. 有无身体发热, 肩、颈不适感。
5. 有无胸痛。
6. 有无耳鸣。
7. 有无视物模糊、视力低下。
8. 有无尿量增多, 咽喉干燥之感。
9. 有无足发麻之感。
10. 有无头晕、目眩感。

以上各题, 选 A 者得 2 分, 选 B 者得 1 分, 选 C 者得 0 分, 计算出总分。

8~11 分: 为高血压潜在者。

12~15 分: 为准高血压者。

16~20 分: 为标准高血压者。

心理课堂

高血压是诱发各种病残的直接原因，但若能正确防治，结果会大不一样。请按以下方法防治高血压：

1. 要控制盐分摄入量，每日6g~8g。
2. 控制饮酒，每日饮啤酒1瓶或白酒少许。
3. 戒烟，如困难，也应每日控制在10支内。
4. 保持大便畅通。
5. 调整情绪，消除紧张。
6. 注意保暖。
7. 减肥。
8. 养成散步的习惯。
9. 注意选用多种营养均衡的食品。
10. 至少每月测一次血压，每年进行一次综合健康体检。

癌症的魔爪会伸向你吗

● 测试导航

“癌症”是一个多么恐怖的字眼，因为它会夺去人的生命，其实这种疾病完全可以预防，只要改变你的生活方式。下面这个测试将测出你有多大的致癌危险，请根据自己的生活实际答“是”或“否”。

● 测试开始

1. 你不吸烟，不吃高盐腌制品及含亚硝酸盐高的食物吗？
2. 你食用充足的蔬菜及其他富含纤维素的食物吗？
3. 你知道癌症的警告信号吗？



4. 如果你年过四十, 或你的家庭成员曾得结肠癌, 是否做过常规的直肠检查?
5. 你避免使用家庭太阳灯以防把自己晒成褐色吗?
6. 你是否采用低脂饮食?
7. 你戒烟或不吸食任何形式的烟草吗?
8. 你控制酒的饮用量吗?
9. 你在阳光下戴防护性的太阳镜吗?
10. 如果你是男性且年过四十, 你是否做定期的前列腺检查?
11. 你是否采用平衡的饮食, 包括适量的维生素 A、维生素 B、维生素 C、?
12. 你保护你的皮肤不被太阳暴晒吗?
13. 如果你的工作使你暴露于石棉、辐射、镉或其他环境公害中, 你会经常做检查吗?
14. 如果你是女性, 你是否做过例行的巴氏实验及骨盆检查?
15. 你是否有烧伤或慢性皮肤感染的经历, 你是否经常做检查?
16. 如果你是位男性, 你经常进行睾丸的自检吗?
17. 如果你是女性, 你每月检查你的乳房是否有肿块吗?

计分方法

答“是”得1分, 答“否”得0分。



15分及以上: 患癌症的可能性很小。

11~14分: 有可能患癌症, 要注意改善自己的生活方式。

10分及以下: 要提高自己的警惕, 改善自己的生活方式, 定期检查, 否则很容易患癌症。



心理课堂

一些危险因素常会导致癌症, 比如遗传、环境、病毒等, 你也许无法控制你的生活环境中所有的危险因素, 但你可以使自己远离明显的危险:

1. 避免过多地在阳光下暴晒。
2. 避免接触明显的致癌因素, 如紫外线、烟草、腌制食品及辐射等。

3. 尽可能保持健康，经常锻炼，食用高纤维、低脂肪的饮食，避免过多的酒精摄入。

4. 身体发生改变，要立即去看医生。如有以下七种信号的任何一种，要引起高度重视：

- (1) 大小便习惯的改变；
- (2) 久不愈合的溃疡；
- (3) 不正常的渗出或流血；
- (4) 乳房、睾丸或其他部位的增生或肿块；
- (5) 消化不良或吞咽困难；
- (6) 疣或痣的明显改变；
- (7) 使人烦恼不已的咳嗽或嘶哑。

你是否亚健康了

● 测试导航

世界卫生组织指出：21世纪威胁人类健康的头号杀手是生活方式病，尤其是它的前奏——亚健康。亚健康越来越被人们所重视，如何判断自己是否处于亚健康状态，下面的小测试将告诉你答案。

● 测试开始

1. 早上起床时，常有头发掉落。
2. 感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆。
3. 昨天想好的事，今天怎么也记不起来了，而且这些天来，经常出现这种情况。
4. 害怕走进办公室，觉得工作令人厌倦。
5. 不想面对同事和上司，有自闭症趋势。
6. 工作效率下降，上司已对你不满。

7. 工作一小时后，身体倦怠，胸闷气短。

8. 工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是：无名的火气很大，但又没有精力发作。

9. 一日三餐，进餐甚少，排除天气因素，即使口味非常适合自己的菜，近来也经常味同嚼蜡。

10. 盼望早早地逃离办公室，为的是能够回家，躺在床上休息片刻。

11. 对城市的污染、噪声非常敏感，比常人更渴望清幽、宁静的山水以休养身心。

12. 不再像以前那样热衷于朋友的聚会，有种强打精神、勉强应酬的感觉。

13. 晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又老是在做梦的状态中，睡眠质量很糟糕。

14. 体重有明显的下降趋势，早上起来，发现眼眶深陷，下巴突出。

15. 感觉免疫力在下降，春、秋季流感一来，自己首当其冲，难逃“流”运。

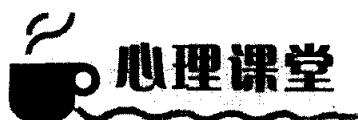
16. 性能力下降，妻子（或丈夫）对你明显地表示了性要求，但你却经常感到疲惫不堪，没有什么欲望。妻子（或丈夫）甚至怀疑你有外遇了。

计分方法

题号 得分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
是	5	3	10	5	5	5	10	5	5	5	5	2	10	10	5	10
否	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



如果你的累积总分超过50分，就需要坐下来，好好地反思你的生活状态，加强锻炼和营养搭配等；如果累积总分超过80分，赶紧去医院看医生，调整自己的心理，或是申请休假，好好地休息一段时间。



亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态（亚，即次等之意），是介于健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等称谓。



要摆脱亚健康的困扰，人们应当：

1. 保证合理的膳食和均衡的营养。其中，维生素和矿物质是人体所必需的营养素。
2. 人体不能合成维生素和矿物质，而维生素C、B族等有利于铁的生成，对人体尤为重要，因此每天应适当地补充多维元素片。
3. 调整心理状态并保持积极、乐观。
4. 及时调整生活规律，劳逸结合，保证充足睡眠。
5. 增加户外体育锻炼活动，每天保证一定的运动量。

后 记

一本著作的完成需要许多人的默默贡献，闪耀的是集体的智慧，其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动汗水。

本书在策划和编写过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师和作者的大力支持，在此向以下参与本书编写的人员致以诚挚的谢意：欧阳勇富、廉勇、欧红梅、周珊、张艳红、柳絮恒、赵一、赵红瑾、齐红霞、齐艳杰、陆晓飞、赵广娜、徐春艳、王非庶、李海霞、李秀敏、王杰、张保文、李亚莉、蒙明炬、何瑞欣、杜莉萍、李卫平、李敏、梁素娟、许庆元、张璐璐、毛定娟、尹娜、王巧、杨俊飞、杨婧、王娟娟、许长荣、张艳芬、王爱民、李琳、李伟楠、王鹏、罗华杰、郁红霞、葛颖炜、武敬敏、甘艳河、阎妍妍、于海英、李良婷、曹慧利、杨艳利、胡泊。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧菁华，在这里谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。凡被本书选用的材料，我们都将按出版法有关规定向原作者支付稿酬。但因为有的作者通信地址不详，尚未取得联系，敬请您见到本书后及时函告您的详细信息，我们会尽快办理相关事宜。

由于编写和出版时间仓促，以及编者水平所限，书中不足之处在所难免，诚请广大读者指正，特驰惠意。