



HARVARD

哈佛



TEST YOU

考考你



亲和力

法律·经济大全
青苹果电子图书系列



文 兵 编著

哈 佛

考考你

亲和力

目 录

第 1 章 基本亲和能力测验

第 1 节 亲和能力简易测验 (2)

亲和能力简易测验 1 (2)

亲和力简易测验 2 (4)

亲和能力简易测验 3 (6)

第 2 节 亲和能力高级测验 (9)

亲和能力高级测验 1 (9)

亲和能力高级测验 2 (13)

亲和能力高级测验 3 (18)

第 2 章 个性与亲和力测验

第 1 节 气质与亲和力测验 (22)

个人脾气测验 (23)

冒险精神与综合力关系测验.....	(26)
气质类型测验	(30)
性别气质测验	(37)
自主性测验	(40)
个人乐观精神测验	(43)

第 2 节 性格与亲和力测验 (46)

说话表情流露性格测验	(47)
由脸型看性格测验	(49)
性格类型测验	(51)
外向性程度测验	(54)
戒指与性格测验	(57)
从颜色看性格测验	(60)
从穿衣打扮看性格测验	(62)
从点菜看性格测验	(64)
从吃面包看性格测验	(66)
C 型性格测验.....	(68)
个性成熟度测验	(70)
从看电视看个性测验 1	(73)
从看电视看个性测验 2	(75)
长子型性格测验	(77)

第3章 品质与亲和力测验

第1节 自信心测验	(82)
自信心测验 1	(82)
自信心测验 2	(84)
自信心测验 3	(88)
自信心测验 4	(91)
第2节 意志力测验	(95)
毅力测验	(96)
抗诱惑测验	(100)
意志力测验	(102)
第3节 抱负水平测验.....	(106)
野心测验	(107)
抱负水平测验	(109)
志向测验	(113)

第4章 情绪与亲和力测验

第1节 情感智商测验.....	(118)
情感智商测验	(118)
情绪类型测验	(122)
情绪稳定性测验	(128)
焦虑情绪测验	(132)
负性情绪测验	(134)
情绪测验	(136)
感情用事测验	(138)
抑郁情绪测验	(141)
精神状态测验	(145)
心平气和指数测验	(148)
恐惧情绪测验	(152)

第5章 仪表亲和力测验

第1节 一般仪表亲和力测验.....	(158)
仪表魅力测验 1	(158)
仪表魅力测验 2	(160)

第 2 节 教养水平测验.....	(162)
教养水平测验 1	(162)
教养水平测验 2	(165)
第 3 节 幽默感测验	(168)
幽默感测验 1	(169)
幽默感测验 2	(172)
第 4 节 第一印象测验.....	(178)
第一印象(男)测验	(178)
第一印象(女)测验	(182)
第 5 节 从习惯测验亲和力	(186)
习惯动作探测亲和力测验	(186)
从习惯坐姿探测仪表亲和力	(188)
座位与仪表亲和力测验	(190)

第 6 章 家庭亲和力测验

第 1 节 一般家庭亲和力测验.....	(194)
从吃水果看家庭关系测验	(194)

家庭关系测验	(196)
与子女关系的融洽性测验	(199)
 第 2 节 恋爱与亲和力测验	(202)
对爱情的态度测验	(202)
爱情观测验 1	(204)
爱情观测验 2	(206)
爱情观测验 3	(208)
理想丈夫测验	(210)
理想男友测验	(212)
偷情与否测验	(215)
恋爱危机测验	(217)
 第 3 节 婚姻与亲和力测验	(222)
丈夫形象测验	(222)
妻子形象测验	(225)
夫妻关系测验	(228)
婚姻满足程度测验	(231)
“管”与“被管”测验	(234)
你对另一半的支持度测验	(236)

第 7 章 异性亲和力测验

第 1 节 一般异性亲和力测验	(240)
恋爱对象的选择测验	(240)

兴趣的测验	(243)
结交异性的能力测验.....	(246)
一见倾情度测验	(250)
爱情魔力测验	(252)
是否适合结婚测验	(254)
痴情度测验	(256)
 第 2 节 男性亲和力测验	(258)
 男性魅力测验	(258)
男子汉风度测验	(262)
男子汉气概测验	(265)
 第 3 节 女性亲和力测验	(268)
 女性魅力测验	(268)
异性的类型测验	(272)
对男人的了解度测验.....	(274)
大众情人的潜力测验.....	(277)
第三者潜力测验	(279)

第 8 章 社交亲和力测验

第 1 节 社交亲和力简易测验.....	(282)
 社交亲和力简易测验.....	(282)

第 2 节 社交亲和力高级测验.....	(286)
社交亲和力高级测验.....	(286)
第 3 节 交友能力测验.....	(290)
交友能力测验 1	(291)
交友能力测验 2	(294)
交友能力测验 3	(298)
交友能力测验 4	(303)
第 4 节 受欢迎程度测验	(306)
受欢迎程度测验 1	(307)
受欢迎程度测试 2	(311)
第 5 节 办公室亲和力测验	(314)
办公室人际关系测验.....	(314)
与下级亲和能力测验.....	(317)
与上级沟通能力测验 1	(321)
与上级沟通能力测验 2	(326)
办公室恋情成功率测验	(328)

第 1 章

基本亲和能力测验

亲

和能力是指一个人与他人亲近交往的能力,影响亲和能力的因素很多,包括个性、品质、情绪、仪表等诸多方面。

现代社会越来越要求人的沟通、理解和交往的能力,它是个人事业成功、家庭美满、生活幸福的重要条件之一。

第1节 亲和能力简易测验

亲和能力简易测验 1

测试目标	基本亲和力
------	-------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

请仔细阅读下题,选择一个你认为最好的选项,由此可以判断你的基本亲和能力如何。

测试题

如果你将留下一幅永恒的自画像,垂挂在人像艺术画廊中供人欣赏,你希望那幅画用什么媒材来处理?

- A. 油彩
- B. 炭笔素描
- C. 水彩
- D. 粉彩

☞ 诊断结果

选择 A 的人 :喜欢参加豪华的宴会 ,天性散发着无穷魅力 ,又善于表现自己的特色 ,轻易就能吸引众人注目。在公众场合中得心应手 ,能够穿梭在人群之中 ,让每个人对你留下深刻的印象 ,是一个社交高手。

选择 B 的人 :希望以本我的真实面目出现 ,对言辞或外表不会多加修饰 ,待人诚恳 ,经常以一身轻装出现 ,树立了独特的个人风格。不过别人对你的评价两极分化 ,不是极度欣赏你的性格 ,就是觉得你处处碍眼。

选择 C 的人 :善于举办个人宴会 ,把好友邀请到家中 ,享受温馨的感觉。你能让大家有宾至如归的感觉 ,和你在一起不受拘束 ,你是非常能掌握气氛的人 ,你也能够帮助大家解决各种问题 ,协助他们扩展爱情和事业上的关系网络。

选择 D 的人 :在团体中不会特别突出 ,虽然不是主角 ,大家也不会忘记你的存在 ,每次都会记得找你 ,你不会标新立异 ,故意引起注意 ,你是很好的听众 ,很自然的对朋友付出关心 ,让他们觉得很温暖。你带来的是一种稳定的和谐的气氛 ,和你一起出门总是可以解除郁闷。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

亲和力简易测验 2

测试目标

基本亲和力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

请仔细阅读下题,选择“是”或“否”,由此可以判断你的基本亲和能力如何。

测试题

1. 你是不是十分高兴地不顾自己去帮助别人？
()
2. 你要做的事情能不能每次真的做到？
()
3. 你能不能吹牛？
()
4. 你是不是从来不讥讽人家的？
()
5. 你通常不把知道而不该说出的事告诉别人？
()
6. 你是否禁止自己去监督别人？
()
7. 你可觉得自己不如多数的朋友？
()

8. 别人使你不满意时 ,你能不能不斥责人 ? ()
9. 你能否避免在人家背后嘲笑他 ? ()
10. 你是否能制止你支配他人的欲望 ? ()

评分标准

每题答“是”得 3 分 ,答“否”的 0 分。

 诊断结果

分数越高 ,你的亲和力就越强 ,分数愈低 ,你的亲和力就越弱。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

亲和能力简易测验 3

测试目标

基本亲和力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

请仔细阅读下题,选择“是”或“否”,由此可以判断你的基本亲和能力如何。



测试题

1. 你对现代的生活新潮流有包容心吗？
()
2. 你是否经常避免无聊的谈话？
()
3. 你是否禁止自己叫别人把刚才说过的话重复一遍？
()
4. 你是否不让自己去问别人那种延长谈话时间的问题？
()
5. 你是否避免自己去问别人的偏爱？
()
6. 你是否避免让别人改正自己的缺点？
()
7. 你将自己的烦恼放在心里吗？
()

- ()
8. 你在公共场合的态度是否轻松自然 ,而不是故意装得正经呢 ?
- ()
9. 你是常常愉快而高兴的吗 ?
- ()
10. 你对政治的意见是保守的吗 ?
- ()
11. 你对生活的态度是热心积极而不是颓废的吗 ?
- ()
12. 你的说话声音准确清晰吗 ?
- ()
13. 你竭力避免懒惰吗 ?
- ()
14. 你对别人的行为毫不怀疑吗 ?
- ()
15. 你不经常向别人借东西吗 ?
- ()
16. 你是否不去指责别人在道德上的责任 ?
- ()
17. 你一向不急速讲话吗 ?
- ()
18. 你一向不高声大笑吗 ?
- ()
19. 你是否避免和别人的争论 ?
- ()
20. 你乐意借东西给别人吗 ?
- ()

评分标准

以上各题 ,答“ 是 ”得 1 分 ,答“ 否 ”得 0 分。

 诊断结果

分数越高 ,你的亲和力就越强 ,分数愈低 ,你的亲和力就越弱。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

第2节 亲和能力高级测验

亲和能力高级测验 1

测试目标

高级亲和能力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面的测验题目可帮助你更好地了解自己的亲和能力如何,请在“是”、“否”、“中间状态”三项中选择一项。

测试题

1. 上司或领导在场的时候,我做事情总有些不自在。
()
2. 即使同事对我有看法,我仍能正常和他(她)交往。
()
3. 在陌生人面前,我经常无话可说,以至感到尴尬。
()
4. 我最喜欢学习新知识、新技术,它给我一种新鲜感,能调动我的积极性。
()

5. 每到一个新地方 ,我第一天总是睡不好 ,就是在家 ,只要换一张床 ,有时也会失眠。
()
6. 不管生活条件有多大变化 ,我也能习惯。
()
7. 越是人多的地方 ,我越感到紧张。
()
8. 在正式比赛或考试时 ,我的成绩多半会比平时差。
()
9. 我最怕在会上讲话 ,大家都看着我 ,心都快跳出来了。
()
10. 每到一个新的地方 ,我很容易同别人接近。
()
11. 我最怕换单位 ,因为每到一个新环境 ,我总要经过很长一段时间才能适应。
()
12. 和同事、家人相处 ,我很少固执己见、乐于采纳别人的看法。
()
13. 同别人争论时 ,我常常感到语塞 ,事后才想起该怎样反驳对方 ,可惜已经太迟。
()
14. 我对生活条件要求不高 ,即使生活条件很艰苦 ,我也能过得很愉快。
()
15. 有时明明把考试内容背得滚瓜烂熟 ,可在考场上还是会出差错。
()
16. 在决定胜负成败的关键时刻 ,我虽然很紧张 ,但总能很快地使自己镇定下来。

()

17. 我不喜欢的东西 ,不管怎么学也学不会。

()

18. 在吵闹混乱的环境里 ,我仍能集中精力学习或工作 ,并且效率不减。

()

19. 我不喜欢陌生人来家里作客 ,每逢这种情况 ,我就有意回避。

()

20. 我很喜欢参加社交活动 ,我感到这是交朋友的好机会。

()

评分标准

答案 分数 题号	是	否	中间状态
1	0	1	2
2	2	1	0
3	0	1	2
4	2	1	0
5	0	1	2
6	2	1	0
7	0	1	2
8	0	1	2
9	0	1	2
10	2	1	0
11	0	1	2
12	2	1	0
13	0	1	2
14	2	1	0
15	0	1	2
16	2	1	0

17	0	1	2
18	2	1	0
19	0	1	2
20	2	1	0

请按上表计算出自己的总分。

诊断结果

38—40分 亲和能力很强。你能很快地适应新的学习、工作、生活环境,与人交往轻松、大方,给人的印象良好,你无论进入什么样的环境,都能应付自如,左右逢源。

34—37分 亲和能力良好。你能较好地适应环境的变化,态度积极,乐于与外界交往,有较强的适应能力。

29—33分 亲和能力一般。当你进入新环境后,需要经过一段时间的努力,才能基本上适应。

23—28分 亲和能力较差,你习惯于依赖较好的学习、工作和生活环境,一旦遇到困难则怨天尤人,甚至消沉、退缩。

22分以下 亲和能力很差。你在各种新环境中即使经过一段时间的努力,还能够适应,但是常常感到与周围事物格格不入而十分苦恼。在社交场合总是显得拘谨,手足无措。

智 囊

如果你在本测验中得分不高,你不必闷闷不乐,因为一个人对社会的适应能力会随着年龄增长,知识和经验的丰富而不断增强的。只要你有信心,注意锻炼,努力学习,一定会提高你的亲和能力,从而更好的适应社会。

亲和能力高级测验 2

测试目标

高级亲和能力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面的测验题目可帮助你更好地了解
自己的亲和能力如何,请仔细做出选择。



测试题

1. 三个人正在谈话,他(她)们正在谈论什么呢?请选择一个
与你所想到的最接近的答案。
 - A. 上个星期天看球赛的事情
 - B. 公司里有关上司的谣传
 - C. 有关同一个办公楼的女职员의 谣言
 - D. 今天晚上要打麻将的事
2. 朋友改变了发型,并且问你觉得怎么样,如果你觉得不太
好看,你怎么办?
 - A. 实说出自己的看法
 - B. 他(她)的发型很漂亮
 - C. 虽然不错,但以前的更好看
 - D. 不出声地笑着
3. 餐厅的服务员端来了食物,但却不是客人所点的东西,你

想那位客人说些什么？

- A. 请帮我换一下 ,这个不是我叫的
 - B. 这和我点的不一样 ,不过既然端来了就算了
 - C. 心里暗想 好极了 ,这比我叫的东西好
 - D. 你是新来的吧 ,难怪会搞错
4. 走在路上的时候 ,一位提着东西的妇女撞到了你 ,东西掉在了地上 ,而错误却不在你 ,这个时候 ,你怎么办呢？
- A. 对不起 ,我一时不留神.....
 - B. 我是很注意地走路哇！是你从那边撞我的
 - C. 不说话 ,心里想着这个人怎么那么奇怪
 - D. 一面帮忙捡东西 ,一面问她东西有没有损坏
5. 如果你明天一定要 6 点起床 ,必须拨闹钟来叫醒你 ,你会把闹钟的定时针调到几点几分？
- A. 5 :55
 - B. 5 :45
 - C. 6 :00
6. 如果你有个生病而在床上躺了十年的弟弟 ,因此你不能和所爱的人结婚 ,这时你怎样想？
- A. 在他没好之前继续照顾他 ,这是你的责任
 - B. 希望把他送进大医院 ,但不知道有谁可以帮你
 - C. 自己很不幸
7. 你大学时代的好朋友 跟你的男(女)朋友进入旅馆的时候 ,恰好被你看见了 ,但他们没有看见你 ,此时你怎么办？
- A. 走到他们二人面前破口大骂
 - B. 有时候向你的男(女)朋友询问
 - C. 假装没事 ,以后再慢慢探出他们两人的真心话
8. 当你从车站步行了二十分钟才到家时 ,已经很晚了 ,门也锁上了 ,家里的人好像都睡着了 ,你想从窗户进去 ,但窗户也关得紧紧地。如果要打电话叫家人起来 ,就要回车站打公用电话。这时 ,你发现二楼的灯还亮着 ,好像有人没睡 ,

你怎么办？

- A. 脱下鞋子掷向窗户
 - B. 拼命的敲门或窗户
 - C. 返回车站打公用电话
 - D. 到附近的熟人家里借用电话
9. 医生给你开了一种必须每四小时吃一次才有效的药,但因公司的工作太忙,很可能忘记吃药,这时你会怎么办呢？
- A. 托交情好的同事在吃药时间提醒你
 - B. 在桌子上放个小闹钟,设下吃药的时间
 - C. 在墙壁上最醒目的地方贴个纸条,写下吃药的时间
 - D. 在桌上或容易看见的地方做记号以提醒自己
10. 你和男(女)朋友逛街,结果迷了路,而那个地方你们两个都没有去过,这时你怎么办？
- A. 找附近的警察问一问
 - B. 看地图确定位置
 - C. 先往热闹的地方走再说
 - D. 先去咖啡店休息,再问店里的人
11. 在一个正式的舞会上,一个你不喜欢的人请你跳舞,你怎么办？
- A. 不管怎样和他(她)跳一次
 - B. 找个理由加以拒绝
12. 有四个人,分别是诗人、哲学家、银行家、医生,若他们与你一同合影,你想让哪个人站在中间呢？
- A. 诗人
 - B. 哲学家
 - C. 银行家
 - D. 医生
13. 你会从以下哪一个人那儿得到钱？请你只选一个
- A. 现在能给三千元的人
 - B. 在三个星期后能给你六千元的人

C. 三个月后能给你九千元的人

14. 当你离开电视去接电话的时候 ,屏幕上正出现一男一女的场面 5 分钟后你回来后 ,你想屏幕上又会出现什么镜头呢 ?

- A. 悲伤的离别场面
- B. 因重逢而高兴的欢乐场面
- C. 床上的镜头
- D. 两个人拥抱在一起接吻

评分标准

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

诊断结果

14—25 分 :你的亲和能力非常强 ,容易获得他人的喜爱。

26—37 分 :你有较强的亲和能力。

38—49 分 :你有一定的亲和能力。

50—61 分 :你的亲和能力较低。

62—71 分 :你的亲和能力很差。

自我评价

亲和能力高级测验 3

测试目标

高级亲和能力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

请仔细阅读下题,选择一个你认为最好的选项,由此可以判断你的基本亲和能力如何。

测试题

- 你不擅长说笑话,讲趣事。
A. 是的 B. 难以确定 C. 不是的
- 多数人认为你是一个说话风趣的人。
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
- 喜欢看电影或参加其他娱乐活动。
A. 超过一般人 B. 和一般人相仿 C. 比一般人少
- 和一般人相比,你的朋友的确太少。
A. 是的 B. 难以确定 C. 不是的
- 不到万不得已,你总是避免参加应酬性活动。
A. 是的 B. 难以确定 C. 不是的
- 单独跟异性谈话时,总显得不太自然。
A. 是的 B. 不太确定 C. 不是的
- 在接人待物方面,一直不太成功。

- A. 是的 B. 不完全这样 C. 不是的
8. 喜欢向朋友讲述一些你个人有趣的经历。
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
9. 你宁愿做一个：
A. 演员 B. 不确定 C. 建筑师
10. 你爱穿朴素的衣服,不欣赏华丽的服装。
A. 是的 B. 不太确定 C. 不是的
11. 你认为安静的自娱远远胜过热闹的宴会。
A. 是的 B. 不确定 C. 不是的
12. 通常人们认为你是一个活跃热情的人。
A. 是的 B. 说不准 C. 不是的
13. 喜欢借出差机会多做一些工作。
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的

评分标准

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

诊断结果

13—26 分 :你有很强的亲和能力 ,轻松自在、活泼开朗、愉快健谈 ,对人、对事热心而富于感情 ,但有时可能过分激动 ,应注意不要太情绪化。

9—12 分 :你的亲和能力一般 ,在社交场合表现一般 ,既不沉默寡言 ,也不夸夸其谈 ,做事稳健可靠 ,因此有几个知心朋友。

0—8 分 :你的亲和能力较差 ,寡言少语 ,不善交流。通常行为比较拘谨 ,内向而不轻易发言 ,表现较消极、抑郁。你的这种个性使别人不免与你保持距离 ,对你有敬畏感。

自我评价

第 2 章

个性与亲和力测验

—— 个人的亲和能力如何与他(她)的性格特点有密切的关系。性格是指人们对现实的稳固的态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式方面的个性特征,是一个人经常如何对人、对事和对自己所表现出的基本特点。性格可以有多种分类,依照人们对待事物的不同态度,可把性格分为内向型性格和外向型性格;根据人们在生活交往中的不同表现,又可将性格分为敏感型、感情型、思考型和想象型;从人们对现实的态度来看,人的性格又可分为情绪型、理智型和意志型。一般说来,活泼外向,感情丰富,同时有十分理智的性格亲和力较强。

第 1 节 气质与亲和力测验

气质是人的个性特征中的一个非常重要的方面,指一个人的心理活动所呈现出的稳定的、典型的动力特征。它既包括人的心理活动进行的速度、强度、灵活性等方面的动力特征,也包括心理过程的速度,包括情绪、情感的强弱,意志努力的程度,以及一个人的心理活动的指向性。在我们的日常生活中,常有这样的一些情况:有的人热情奔放,活泼潇洒,有的人古板拘泥,沉着稳重,有的人刚毅果敢,办事果断,有的人优柔寡断,办事犹豫……很显然,气质中的有些特点,如热情奔放、活泼潇洒、刚毅果敢能使人具有较高的亲和力;相反地,古板拘泥、优柔寡断等气质特征则往往对人的亲和力造成负面影响。了解自己,找出不足,努力改进,将使你在工作和生活中更加得心应手,无往而不胜!

个人脾气测验

测试目标

你的脾气

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面的一组题将测验你的脾气的。若你的脾气很好,这就祝贺你了,并希望你能继续发扬;若你的脾气存在某些不足,找找原因,有针对性的改变它。

测试题

1. 你是否认为,你的许多熟人的脾气不好? ()
2. 你是否因为每天烦琐的小事而生气? ()
3. 你是否相信你的朋友对你忠诚? ()
4. 当陌生人用“你”称呼你时,你是否感到不快? ()
5. 你是否敢打狗和猫? ()
6. 你是否经常吃药? ()

7. 你是否经常变换自己买东西的商店？ ()
8. 当知道自己的观点不对时 ,你是否仍继续坚持？ ()
9. 社会义务是否成为你的负担？ ()
10. 当你的朋友不能按时赴约时 ,你是否能耐心地再等几分钟？ ()
11. 你是否经常觉得自己不走运？ ()
12. 与过去相比 ,你是否仍保持原来的形象？ ()
13. 你是否面带微笑接受朋友的玩笑？ ()
14. 你对家庭生活是否感兴趣？ ()
15. 你是否爱记仇？ ()
16. 你是否经常抱怨气候变坏了 ,任何季节的天气都有些反常？ ()
17. 一清早你就会觉得情绪不佳？ ()
18. 在有孩子的陌生人家里呆一个小时候以上 ,你是否会感到厌烦？ ()

评分标准

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

☞ 诊断结果

16分以上:你的脾气随和,好说话,通常心平气和,不斤斤计较,待人和气,人际关系好;

10—15分:你的脾气尚可,通常情况下能与周围人友好相处,但偶尔也会有些情绪;

9分以下:你的脾气有些问题,你可能比较爱计较,心情容易烦躁,耐心不够,需要积极调整才好。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

冒险精神与综合力关系测验

测试目标

个体的冒险精神

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

现代社会需要我们每个人都有点冒险精神,这既是事业上的需要,同时,它也能对你的人际交往产生积极影响,扩大你在人群中的影响力。下题将测验你的冒险精神,请选择最适合你的答案。

测试题

1. 列车以每小时一百公里的速度奔驰,你敢站在车门口的踏板上吗?
A. 是 B. 不敢 C. 不确定
2. 早春时节,河里的水尚十分寒冷刺骨,你敢成为所有人中的第一个下水泅渡的人吗?
A. 这有什么 B. 不敢 C. 不确定
3. 从未受过训练,你敢驾驶帆船在海面走一趟吗?
A. 我不行 B. 也许能行 C. 很难说,看情况
4. 你知道船超载是会倾覆的,现在你急着过江,你敢跳上那

艘已经超载的渡船吗？

A. 不 B. 敢 C. 不确定

5. 你去看望在生物制剂室工作的一位校友。他说工作台上那条蛇的毒液分泌腺已被摘除,你敢用手去捉它吗？

A. 否 B. 是 C. 不确定

6. 跳伞教练帮你背好降落伞,告诉你,当自由下落到距地面400米的高度,伞必会自动张开,绝对安全。你还没有跳伞的经历,你敢从飞行高度为200米以上的飞机上跳下吗？

A. 决无此胆量 B. 不确定 C. 可以试一试

7. 一名歹徒朝你扔了一枚拉了弦的手榴弹,咝咝直冒白烟,10秒钟以内就会爆炸。你若动作快,6秒钟内可扔回歹徒身边。你敢拣起来扔出去吗？

A. 是 B. 不敢 C. 不确定

8. 不远处火车告诉开了过来。你如以最快的速度行动,能在火车到达前10秒穿过铁道到达安全地带,你敢冒险一试吗？

A. 不敢 B. 不妨试试 C. 不确定

9. 在有经验的技术人员的带领下,你敢上到工厂高大的烟囱顶部一游吗？

A. 太可怕了 B. 说不上来 C. 没问题

10. 如果身系保险带,你敢不敢爬上10米高的软梯？

A. 可以 B. 不行 C. 不确定

11. 一个歹徒手持匕首向你冲来,格斗的结局很难预料,也有可能你和他同归于尽,你有与他搏斗的勇气吗？

A. 不行 B. 试一下或许还有活路 C. 不确定

12. 站在10层大厦的楼顶上,面对下面张开的帆布大篷,你敢跳下去吗？

A. 简直是自杀 B. 不会出事的 C. 不确定

13. 电梯载重量限制在6个人,你敢不敢与另外7个人乘在电梯上？

- A. 这有什么 B. 不行 C. 不确定
14. 你曾经听过几次驾驶直升飞机技术的讲座 ,你认为自己有把握驾驶好飞机吗 ?
- A. 是的 B. 说不清 C. 恐怕危险

评分标准

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

☞ 诊断结果

14—26 分 敢于冒险型。你蔑视、厌倦平淡无奇的生活,只有起伏跌宕的人生历程才能使你感到自己存在的价值;你的气魄和胆识在关键时刻会给周围的人以镇定和抚慰,你也因此而很受别人的尊重和信赖。你要留心的是保持清醒的审度理智,切忌赌徒式的押宝碰运气;

27—54 分 敢冒小险型。在一些小事或你拿得稳不会有大的事情上你能够拿出气概,但真正以你的前途乃至安全为砝码的考验则不敢去面对。在冒险这件事上你缺乏大将风度,你不具备成就大业的气魄;

55—70 分 回避风险型。你事事喜欢按部就班,不做常规以外的任何事;你的生活没有风浪,平静如一潭死水;也许你以“无所失”为自豪,不过,谁又能保证你没有失去更加重要的东西呢?生活中的许多色彩、许多瑰宝你从来就不曾看到,就这样在一口保险安全的老井里度过一生,你难道就没有感受到丝毫的遗憾吗?

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

气质类型测验

测试目标

气质类型

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下题将测定你的气质类型,请按以下标准进行选择：

- A. 完全符合；
- B. 比较符合；
- C. 介于两者之间；
- D. 比较不符合；
- E. 完全不符合。

测试题

1. 做事力求稳妥,不做无把握的事。()
2. 遇到可气的事就怒不可遏,想把心理话说出来才痛快。()
3. 宁肯一人干事,不愿多人在一起。()
4. 到一个新环境很快就能适应。()

5. 厌恶哪些强烈的刺激。 ()
6. 和别人争吵时 ,总是先发制人。 ()
7. 喜欢安静的环境。 ()
8. 善于和人交往。 ()
9. 羡慕那些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 ,能很好地自我克制。 ()
14. 做事总是有旺盛的精力。 ()
15. 遇到问题时 ,常举棋不定 ,优柔寡断。 ()
16. 在人群中从不觉得过分的拘束。 ()
17. 干事的兴趣 ,由情绪的高低来决定。 ()
18. 当注意力集中时 ,别的事很难分心。 ()
19. 理解问题总比别人快。 ()

- ()
20. 碰到危险情景常有一种极度恐怖感。()
21. 对学习、工作、事业都有很高的热情。()
22. 能长时间做枯燥、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. 讨厌需要耐心而细致的工作。()
26. 与人交往不卑不亢。()
27. 喜欢参加热烈的活动。()
28. 爱看感情细腻的文学作品。()
29. 工作、学习时间长了 ,常感到厌倦。()
30. 不喜欢长时间的谈论 ,愿意动手干。()
31. 宁愿侃侃而谈 ,不愿意窃窃私语。()
32. 别人说我总是闷闷不乐。()
33. 理解问题常比别人慢些。()
34. 只要短暂休息 ,就能解除疲倦。()

- ()
35. 心理有话宁愿自己想 ,也不愿说出来。()
36. 希望尽快实现目标 ,否则决不罢休。()
37. 学习、工作同样时间 ,常比别人更疲劳。()
38. 做事有些莽撞 ,常常不考虑后果。()
39. 听新知识、新技术讲授时 ,总希望能慢些 ,多重复几遍。()
40. 能很快忘记那些不愉快的事。()
41. 完成作业或工作总比别人花时间多。()
42. 喜欢大运动量的体育活动或各种文艺活动。()
43. 不能很快地把注意力转移。()
44. 接受一个任务后 ,希望迅速完成。()
45. 认为墨守成规比冒险强些。()
46. 能够同时注意几件事物。()
47. 当我烦闷时 ,别人很难使我高兴起来。()
48. 爱看情节起伏、激动人心的小说。()
49. 对工作认真严谨 ,始终一贯。()

50. 和周围人的关系总是相处不好。 ()
51. 喜欢复习学过的知识 ,做掌握了的工作。 ()
52. 希望做变化大、花样多的工作。 ()
53. 比别人更能记住小时候会背的诗歌。 ()
54. 别人说我 "出语伤人 " ,可我并不觉得。 ()
55. 在体育活动中常因反应慢而落后。 ()
56. 反应敏捷 ,头脑机智。 ()
57. 喜欢有条理而不麻烦的工作。 ()
58. 兴奋事常使我失眠。 ()
59. 理解新概念很慢 ,但懂了以后很难忘记。 ()
60. 假如工作枯燥 ,马上情绪低落。 ()

评分标准

每题选 A 记 2 分 ;选 B 记 1 分 ;选 C 记 0 分 ;选 D 记 - 1 分 ;选 E 记 - 2 分 ;在以上的 60 道题中 :

2、6、9、14、17、21、27、31、36、38、42、48、50、54、58 题是用于测量胆汁质的 ,你在这些题

目上的得分是多少？

4、8、11、16、19、23、25、29、34、40、44、46、52、56、60 题是用于测量多血质的 ,你在这些题目上的得分是多少？

3、5、12、15、20、24、28、32、35、37、41、47、51、53、59 题是用于测量抑郁质的 ,你在这些题目上的得分是多少？

1、7、10、13、18、22、26、30、33、39、43、45、49、55、57 题是用于测量粘液质的 ,你在这些题目上的得分是多少？

各类型人的典型的心理行为特征：

多血质——这种人感情外露 ,行为敏捷 ,思维灵敏 ,反应迅速 ,有热情 ,喜交往 ,言语能力强 ,感染力强 ,适应性也强 ,如《红楼梦》中的凤姐。

胆汁质——他们积极热情 ,容易感动 ,情感体验深刻、稳定 ,行为坚韧不拔 ,言语明确并富于表情。情绪体验非常强烈 ,容易暴跳如雷。他们精力旺盛 ,表里如一 ,刚强感情用事。

粘液质——最典型的特征是感情不易发生 ,也不易暴露 ,喜怒不行于色。他们遇事谨慎 ,三思而后行 ,但持久力强总之他们稳重但缺乏灵活 ,踏实而有些死板 ,沉着冷静却缺少生气。

抑郁质——这些典型的多愁善感之人。敏锐、稳重、体验深刻 ,外表温柔 ,怯懦孤独 ,行动缓慢是他们的特征 ,如林黛玉即是这种类型的典型代表。

诊断结果

如果多血质 1 栏得分超过 20 分 ,其它 3 栏得分较低 ,则为典型的多血质。如果这一栏得分在 10~20 分之间 ,其它 3 栏得分较低 ,则为一般多血质型。如果有两栏的得分明显超过另两栏的得分 ,而且分数较接近 ,则分为混合型气质。

在现实生活中 ,典型气质类型的人是较少有的 ,大多数人是接近于某种气质 ,同时又兼有其它气质的某些特点。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

性别气质测验

测试目标	性别气质特点
------	--------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

为了查出你的双性气质的分数如何，请在量表的每个项目上给自己作一评估。评估的分数从1分到7分共七个等。从不这样得1分，极少这样得2分，有时这样得3分，不能确定得4分，有时不这样得5分，较常这样得6分，总是这样得7分。

测试题

- | | |
|----------|------------|
| 1. 自信 | 2. 柔顺 |
| 3. 乐于助人 | 4. 坚持自己的信念 |
| 5. 快乐 | 6. 忧郁 |
| 7. 有主见 | 8. 害羞 |
| 9. 谨慎 | 10. 活跃 |
| 11. 含情脉脉 | 12. 夸耀 |
| 13. 武断 | 14. 奉承 |
| 15. 快活 | 16. 个性极强 |
| 17. 忠诚 | 18. 无预见 |

- | | |
|------------|-------------|
| 19. 坚强 | 20. 女人味十足 |
| 21. 可靠 | 22. 有分析力 |
| 23. 有同情心 | 24. 妒嫉 |
| 25. 有领导才能 | 26. 对他人需求敏感 |
| 27. 诚实 | 28. 敢于冒险 |
| 29. 宽容 | 30. 不够坦率 |
| 31. 当机立断 | 32. 有怜悯心 |
| 33. 诚挚 | 34. 容易满足 |
| 35. 渴望受到抚慰 | 36. 自负伤害的感情 |
| 37. 支配 | 38. 和蔼可亲 |
| 39. 惹人喜爱 | 40. 男子汉味十足 |
| 41. 热情 | 42. 严肃 |
| 43. 愿意表明立场 | 44. 温柔 |
| 45. 友好 | 46. 攻击性强 |
| 47. 轻信 | 48. 效率低 |
| 49. 举止像领导 | 50. 天真 |
| 51. 适应性强 | 52. 利己主义 |
| 53. 不讲刻薄的话 | 54. 冷漠 |
| 55. 竞争心强 | 56. 热爱孩子 |
| 57. 老练 | 58. 雄心勃勃 |
| 59. 举止文雅 | 60. 因循守旧 |

评分标准

1. 统计 1、4、7、10、13、……、55、58 项的评估分 ,用总分除以 20 ,即得你的男性气质分数 ;
2. 统计 2、5、8、11、14、…… 56、59 项的评估分 ,用总分除以 20 ,即得你的女性气质分数 ;

诊断结果

如果你的男性气质分数高于 4.9 ,而女性气质分数较低 ,说明你是男性气质的人 ;

如果你的女性气质分数高于 4.9 ,而男性气质分数较低 ,说明你是女性气质占主导的人 ;

如果你的男性气质得分和女性气质得分都高于 4.9 ,那你就属于双性气质的人。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

.....

自主性测验

测试目标

个体的自主性高低

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

独立还是依赖是衡量一个人个性心理特征的一对重要标尺,独立性强的人自己做出判断,独立完成自己的工作,而依赖性强的则处处附和众议,甚至为了取得别人的好感放弃个人的主见。下面一组测试,可帮助你了解你的内心,不妨一试。

测试题

1. 在工作中,你愿意 :
 - A. 和别人合作
 - B. 不确定
 - C. 自己单独进行
2. 在接受困难任务时,你总是 :
 - A. 有独立完成的信心
 - B. 不确定
 - C. 希望有别人的帮助和指导
3. 你希望把你的家庭设计成 :

- A. 拥有其自身活动和娱乐的自己世界
 - B. 两者之间
 - C. 邻里朋友交往活动的一部分
4. 你解决问题 ,多借助于 :
- A. 个人独立思考
 - B. 两者之间
 - C. 和别人展开讨论
5. 你青春年少时 和异性朋友的交往 :
- A. 较多
 - B. 两者之间
 - C. 比别人少
6. 在社团活动中你是一个活跃分子。
- A. 是的
 - B. 两者之间
 - C. 不是的
7. 当人们指责你古怪不正常时 ,你 :
- A. 非常气恼
 - B. 有些生气
 - C. 无所谓
8. 到一个新城市找地址 ,你一般 :
- A. 向人问路
 - B. 两者之间
 - C. 自己看市区地图
9. 在工作中 ,你喜欢独立筹划而不愿受人干涉。
- A. 是的
 - B. 两者之间
 - C. 不是的
10. 你的学习多依赖于 :
- A. 阅读书刊
 - B. 两者之间

C. 参加集体讨论

评分标准

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

🔑 诊断结果

分数为 15—20 :你自立自强 ,当机立断。通常能够自作主张 ,独立完成自己的工作计划 ,不依赖别人 ,也不受社会舆论的约束。同时 ,你无意控制和支配别人 ,不嫌弃人 ,但也无需别人的好感。

分数为 11—14 :你能够在一般性问题上自作主张 ,并能够独立完成 ,但对某些高难度的问题常常拿不定主意 ,需要他人的帮助。

分数为 0—10 :你依赖、随群、附和。通常愿意与别人共同工作 ,而不愿独自做事。常常放弃个人主见 ,附和众议 ,以取得别人的好感。因为你需要团体的支持以维持自信心 ,你不是真正的乐群者。应多培养一些自己的自主性。

个人乐观精神测验

测试目标

个人乐观精神

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

乐观、自信有助于自身潜能的充分发挥,你乐观?你悲观?对下面的一组题,选择最适合你的答案,作答时不要考虑太多。

测试题

1. 如果半夜里听到有人敲门,你会认为那是坏消息,或有麻烦发生了吗?
()
2. 你随身带着安全别针或一条绳子,以防万一衣服或别的东西裂开了吗?
()
3. 你跟人打过赌吗?
()
4. 你曾梦想过赢了彩券或继承一笔大遗产吗?
()
5. 出门的时候,你经常带着一把伞吗?

- ()
6. 你把收入的大部分用来买保险吗？ ()
7. 度假时 ,你曾经没预定旅馆就出门了吗？ ()
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 ,你会将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. 当朋友表示一定奉还时 ,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 ,你仍会照原定计划准备吗？ ()
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、抛锚或别的状况发生吗？ ()
15. 如果医生叫你做一次身体检查 ,你会怀疑自己可能有病吗？ ()
16. 每天早晨起床时 ,你会期待又是美好一天的开始吗？ ()
17. 收到意外的来函或包裹时 ,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,你会买旅行保险吗?

()

20. 你对未来的十二个月充满希望吗?

()

评分标准

选 A 得 0 分,选 B 得 1 分。

 诊断结果

分数为 0~7:你是个标准的悲观主义者,看人生总是看到不好的那一面。身为悲观者,唯一的好处是,你从来不往好处想,所以你也就很少失望过。然而,以悲观的态度面对人生,却有太多的不利,你随时会担心失败,因此宁愿不去尝试新的事物,尤其当遇到困难时,你的悲观会让你觉得人生更灰暗、更无法接受。悲观会使人产生沮丧、困惑、恐惧、气愤和挫折的心理。解决这种状况的唯一办法,是以积极的态度来面对每一件事或每一个人,即使你偶尔仍会感到失望,但逐渐地,你会对人生增加信心,胜过原来消极态度带给你的影响。

分数为 8~14:你对人生的态度比较正常。不过,你仍然可以再进一步,只要你学会怎样以积极和乐观的态度来应付人生中无法避免的起伏情况。

分数为 15~20:你是个标准的乐观主义者。你看人生总是看到好的那一面,将失望和困难摆到旁边去。乐观,使人更活的有劲,不过,要记住,有时候过分乐观,也会造成你对事情掉以轻心,结果反而误事。

第2节 性格与亲和力测验

性

格,是指人们对现实的稳固的态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式方面的个性特征,是一个人经常如何对人、对事和对自己所表现出的基本特点。其在人的个性中具有核心意义。

心理学界对个性从不同的角度做出了多种分类。

依照人们对待课题的不同态度,可把性格分为内向型性格和外向型性格。

根据人们在生活交往中的不同表现,又可将性格分为:敏感型、感情型、思考型和想象型。

从人们对现实的态度来看,人的性格又可分为情绪型、理智型和意志型。

.....

无疑,其中的某些性格特点是受人欢迎的,能更好地与人相处,使工作顺利完成;同时,其中的有些又会使人的亲和力较低,在集体的交往和活动中显得较为孤立。

你的性格特征是什么样的?

说话表情流露性格测验

测试目标

从说话方式判断性格

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

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

测试题

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

诊断结果

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

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

3. 边摸头或边玩头发边说话的人 性情随和、体贴别人的人。这类型的人大多个性正直 ,不会占人便宜或做坏事 ,可以说是正义之友。不过 ,要小心与人发生口角。

4. 常用手摸鼻子或嘴巴说话的人 不分男女 ,基本上都是性格内向的人。即使是面对喜欢的人 ,也不敢清楚表达自己的心情 ,性情消极 ,有些地方则显得害羞胆小。

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

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

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

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

由脸型看性格测验

测试目标	由脸型判断人的性格特点
------	-------------

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

请选择你的脸形 ,然后参照后面的诊断结果看是否符合你的性格特征。

测试题

1. 圆形脸。
2. 四角型脸。
3. 瘦长脸型。
4. 标准型脸。
5. 椭圆型脸。
6. 逆三角型脸。
7. 混合型脸。

诊断结果

1. 行为为明朗型 大多乐于助人而深受欢迎 ,态度亲切 ,不会拒绝别人的请求 ,具有幽默感 ,但有时会因为一件单纯的事而生气动怒。

2. 性格外向 ,富于行动力 ,不达目标决不终止的行动家。由此可推知 ,这类型的人意志坚强 ,决不委屈自己的想法 ,即这种人非常执着。

3. 为非社交型人物。一般地说 ,个性温和、胆怯 ,创造力充沛 ,但欠缺耐心 ,面对别人总是十分恭谦。在追求理想方面 ,拥有极大的想象空间。

4. 这种人容易对一件事情热衷 ,而且喜欢把自己的梦想理论化。性格基调属于洁癖型。

5. 感性充沛 ,也擅长与人交往 ,具有团体领导者的潜质 ,只要开口发言 ,便容易说服别人。

6. 稍显爱慕虚荣。喜欢受人瞩目 ,而且也很关心引人注目的事物。具有贵族化的嗜好 ,对于戏剧、幽雅的东西充满憧憬。

7. 不会对外积极的发展自己的欲望 ,容易顺从接受别人交代的事情。喜欢安静的事物 ,对冒险犯难的事缺乏兴趣。

自我评价

性格类型测验

测试目标

性格类型

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面的每个问题有四个选项。请你在题后 A、B、C、D 四个选项后给出分数认为四个选项中，哪个答案最好给 4 分，最差的答案给 1 分，其它两个为 2 分或 3 分。

测试题

- 你给别人留下的印象可能是：
 - 经验丰富
 - 热情友善
 - 灵敏快捷
 - 知识丰富
- 当你按计划工作时，你希望这计划能够：
 - 取得预想效果，不要浪费时间精力
 - 有乐趣，并能和有关的人一起进行
 - 有事实为依据，计划详细和精确
 - 能产生有价值的新成果，新观念
- 你我的时间很宝贵，所以总是首先确定要做的事情：

- A. 有没有价值
 - B. 有没有兴趣
 - C. 是否安排妥当 ,按计划进行
 - D. 是否考虑好下一步的计划
4. 对你来说 ,最满意的情况是 :
- A. 比原来的计划要求做得更多
 - B. 对别人有帮助 ,利人利己
 - C. 经过思考解决了问题
 - D. 把一个想法和另一个想法联系了起来
5. 你喜欢别人把你看成是一个 :
- A. 能完成工作任务的人
 - B. 充满热情和活力的人
 - C. 办事胸有成竹的人
 - D. 有远见卓识的人
6. 当别人对你无理时 ,你会 :
- A. 立即表示出不快
 - B. 心情不快 ,但能很快消除
 - C. 谴责对方
 - D. 不去理他 ,考虑自己的事

评分标准

测试完毕之后 ,把 6 个问题中 A、B、C、D 四项的分数分别相加 ,得出四个总分数。分数最高的一项 ,就是你的性格的基本类型。

 诊断结果

A——为敏感型

这种人精神饱满,好动不好静,办事爱速战速决,但是行为常带有一定的盲目性。这种人在人际交往中会使出全部的热情,但受挫时又容易消沉和失望。这类人最多,约占总人数的40%。

B——感情型

这类人感情丰富,喜怒哀乐溢于言表。别人很容易从其表现中了解其经历和困难。他们不喜欢单调的生活,爱刺激,爱感情用事。在生活中喜欢鲜明的色彩,对新鲜事物有浓厚兴趣。这种人的人际交往特点是容易冲动,有时易反复无常,傲慢无礼,所以与其他类型的人相处存在一定的难度。这类人约占25%,在演员、活动家和护理人员中较多。

C——思考型

他们善于思考,逻辑思维能力强,有较成熟的观点,一切以事实为依据,决定一经做出,即能持之以恒。生活工作有规律,爱整洁,时间观念强。重视调查研究及其精确性。这类人的缺点是有时思想僵化,墨守成规,爱纠缠细节,缺乏灵活性。这类人约占25%,在工程师、教师、财务人员和数据处理人员中较多。

D——想象型

这类人想象力丰富,爱憧憬未来,喜欢思考问题。不太重视细节,对那些不能立即了解其想法价值的人往往很不耐烦,有时行为刻板,难以相处。这类人人数较少,约占总人数的10%,在科学家、发明家、研究人员和艺术家中居多。

外向性程度测验

测试目标

外向性程度

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你了解自己的外向性程度吗？在下面的每题中请选择最适合你的选项。



测试题

1. 如果有机会的话 我愿意：
 - A. 到一个繁华的城市旅行
 - B. 介于 A、C 之间
 - C. 浏览清静的山区
2. 如果我在工厂里工作 我愿做：
 - A. 技术性的工作
 - B. 介于 A、C 之间
 - C. 宣传性的工作
3. 在阅读时 我喜欢：
 - A. 有关太空旅行的书籍
 - B. 不太确定
 - C. 有关家庭教育的书籍
4. 如果待遇相同 我愿意做：

- A. 森林管理员
 - B. 不一定
 - C. 中小学教员
5. 每逢过年过节或是亲友结婚,我:
- A. 喜欢赠送礼品
 - B. 不太确定
 - C. 不愿互相送礼
6. 如果报酬相同,我愿做一个:
- A. 文学研究工作者
 - B. 不确定
 - C. 旅行社经理
7. 如果让我选择,我宁愿做:
- A. 列车员
 - B. 不确定
 - C. 描图员
8. 如果待遇相同,我想当一名:
- A. 律师
 - B. 不确定
 - C. 航海员
9. 按照我的个人兴趣,我最乐于参加:
- A. 摄影组活动
 - B. 不确定
 - C. 文娱队活动
10. 如果下列工作任我挑选的话,我愿干:
- A. 少先队辅导员
 - B. 不太确定
 - C. 修理钟表的工作(或修表工作)

评分标准

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

诊断结果

13—20分 :乐观外向型。得分 15 分以上的人通常和蔼可亲 ,与人合作与适应的能力较强。喜欢与别人共同工作 ,愿意参加或是组织各种社团活动 ,不斤斤计较 ,容易接受别人的批评 ,萍水相逢也可以一见如故。你需要的是 ,在一些原则问题上坚持自己的立场。

8—12分 :中间型。你既不是一个内向也不是一个外向的人。但你能与人和善相处 ,共同工作。有时也感到自己孤独、寂寞。

0—7分 :缄默孤独型。你内向、缄默、孤独。通常表现为执拗 ,对人冷漠 ,落落寡合 ,吹毛求疵 ,你宁愿独自工作 ,面对事而不对人。你也不轻易放弃一己之见 ,为人和工作的标准都很高 ,严谨而不苟且。建议你学会与人融洽、轻松的相处 ,对人宽容一些 ,你会发现别人并不是你想象中的那么难接近。

戒指与性格测验

测试目标

个人的性格

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

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

测试题

你或(他、她)最喜欢将戒指戴在哪个手指上?

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

诊断结果

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

.....

从颜色看性格测验

测试目标

个人的性格

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

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

测试题

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

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

☞ 诊断结果

- 选 A :你应该是从事耗费脑力最多的设计工作吧!因为你有丰富的创造力,好奇心强,喜欢陶醉在自己的知识领域中。乍看之下,你是飞来飞去的花蝴蝶,实际上你却常有孤独的感觉。
- 选 B :说明你的心中常有一座天秤,害怕孤独,向往和谐宁静的气氛。追求知心爱己如亲人的朋友,因为这种友情让你较容易从压力中站起来。
- 选 C :说明你是个有个性、敢做敢当、敢说话,常会不自觉得罪人。观察力很强,行为常走极端,有时高不可攀,有时却又颓废得无法自拔,属于矛盾的双重性格。
- 选 D :具有浓厚的自恋倾向,生长在中等以上家庭或家教严格者,多半喜欢粉红色,她们通常不喜欢和人争辩,给人优柔寡断之感。
- 选 E :个性柔和,纤细敏感,眼光颇高,无法很轻易和人打成一片。外表常表现出崇高、庄严的态度,但内心却很狂热,有欲求不满的倾向。
- 选 F :冷静、理智、富有想像力与创造力,像大海一样深邃美丽,凡事按部就班,有强烈的责任感。若为女性则是大女人主义的代表。
- 选 G :则你是一个柔和圆润的明珠,不喜欢发出刺人的光芒,很能知足、惜福,诚实可靠。但稍嫌循规蹈矩,以致原地踏步无法前进。

自我评价

.....

.....

.....

.....

从穿衣打扮看性格测验

测试目标

人的性格特征

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

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

测试题

平时的你最想做何种衣着上的打扮呢 ?

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

诊断结果

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

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

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

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

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

从点菜看性格测验

测试目标

人的性格特点

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你知道点菜与性格之间的关系吗？答案就在你对下题的选择之中。

测试题

当你和朋友或其他人到了一间饭店或酒店里用餐时，你点菜时通常是：

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

☞ 诊断结果

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

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

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

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

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

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

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

从吃面包看性格测验

从吃面包看性格测验	
测试目标	性格特点

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

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

测试题

一般来说 ,吃面包的方法有以下三种 ,你是属于哪一种呢 ?

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

☞ 诊断结果

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

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

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

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

C 型性格测验

测试目标

你是否 C 型性格

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

心理学家认为 ,C 型性格的人患癌症的比例较高。以下是有关 C 型性格测试问卷。请你对所提问题回答“是”或“否”。

测试题

1. 很难公开自己的情绪 ,内心总是承受着难以解脱的压力 ,常常心情紧张、焦虑。
2. 怕面对人群 ,怕被伤害 ,谨言慎行 ; 夹着尾巴做人 ”。
3. 当做一件事没有成功时 ,常常自咎 ,懊悔不已。
4. 对每一个有创新的计划都持悲观态度 ,极怕失败。
5. 患病不肯求医 ,认为病是自生自灭。
6. 当发觉自己有可能患病时 ,拒绝告诉医生。
7. 当觉得自己不如别人时 ,极度不安 ,老怀疑别人捉弄自己。
8. 不愉快的时候常强颜欢笑。
9. 没有很密切的人际关系。

10. 认命 ,认为无力改善现状。
11. 认为生活无意义 ,无价值 ,无乐趣。
12. 由于怕失败 ,不肯做尝试。
13. 从小就认为和家人有很深的隔膜。
14. 失意时用镇静药来麻醉自己。
15. 认为不把心事向人倾诉是强人的表现。
16. 情绪不佳时 ,找不到人倾诉自己的心声。

诊断结果

如果你回答“是”的题目在 14 个以上 ,你就属于 C 型性格 ;如果占有 7—14 项 ,那么你有转向 C 型性格的较大可能性 ;如果你占有 7 项以下 ,你是相当安全的。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

建 议

人的性格虽具有稳定性的特点 ,但在一定程度上来说也是可以改变的。找到自己性格中不利于健康的成分 ,努力去改变 ,争取远离疾病。

个性成熟度测验

测试目标

个性是否成熟

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

个性表现出一个人的独特的精神面貌。个性成熟意味着一个人已经成为一个统一的自我,并形成一套完整的适应环境的有效方法。个性成熟的人,知道对付种种情况,哪些方法是行得通的,哪些方法是行不通的;他有过去成功的经验和失败的教训可鉴。这种人的价值观已经确立,性格是稳定的。

请你在以下问题中回答“是”或“否”,并将答案填在题后的括号内。

测试题

1. 你很不喜欢专横霸道的人,是吗?

()

2. 你喜欢和别人通信,是吗?

3. 你喜欢比你聪明的人 ,是吗? ()
4. 你很难喜欢唯唯诺诺的人 ,是吗? ()
5. 你喜欢在家中招待客人 ,是吗? ()
6. 你的工作很有计划性 ,是吗? ()
7. 你很有自信 ,是吗? ()
8. 你经常帮助别人解除忧愁 ,是吗? ()
9. 你写信经常仔细推敲 ,有时要重写 ,是吗? ()
10. 你很注意准时 ,是吗? ()
11. 你喜欢横冲直撞 ,是吗? ()
12. 表扬和批评对你的情绪影响很大 ,是吗? ()
13. 人们对待你十分不公正 ,是吗? ()
14. 你的朋友认为你很傲慢 ,是吗? ()
15. 你争论不过别人就感到很恼火 ,是吗? ()
16. 你的朋友经常在你背后说长道短地议论你 ,是吗? ()
17. 你很难控制住自己的脾气 ,是吗? ()

()

18. 你不喜欢小心谨慎的人 ,是吗 ?

()

19. 你认为现在的道德要求太严 ,是吗 ?

()

20. 你经常感到闷闷不乐 ,是吗 ?

()

评分标准

第 1—10 题 ,答“ 是 ”得 1 分 ,答“ 否 ”得 0 分 ;
第 11—20 题 ,答“ 是 ”得 0 分 ,答“ 否 ”得 1 分。

👉 诊断结果

前 10 题回答一般应为“ 是 ”,后 10 题回答一般应为“ 不是 ”。如
果你答对 15 道题以上 ,说明你的个性已比较成熟 ;如果你只答对 10
道题以下 ,说明你的个性还不够成熟。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

从看电视看个性测验 1

测试目标

人的个性特征

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

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

测试题

你看电视时具有以下哪种特点 ?

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

 诊断结果

选 A ,你个性坚决且富于决断力 ,积极 ,会是一个不错的领导。

选 B ,你人虽倔强 ,但有组织性 ,容易墨守陈规。

选 C ,你不安份 ,好动 ,焦急且容易冲动。

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

选 E ,你沉默、寡言 ,随遇而安 ,不急躁。

自我
评价

.....

.....

.....

.....

.....

从看电视看个性测验 2

测试目标	人的个性特征
------	--------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

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

测试题

你看电视时具有以下哪种特点?

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

诊断结果

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

选 B :阁下生活有条不紊 ,对朋友彬彬有理 ,宽宏大量 ,是个可靠的人。

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

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

自我评价

长子型性格测验

测试目标

长子型性格

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

通过下列测试,可以帮助您了解男性的“社会性兄弟型”。该测试无论对丈夫、恋人、或是意中人都可以进行测试。看看下列您在交往中觉得“他”具有的现象有多少。

测试题

1. 他常常谈起公司里的人际关系。
2. 一受到赞扬就表现得很谦虚。
3. 酒后比平时饶舌。
4. 总是穿着显得过小的衣服。
5. 常常会过分留意小事。
6. 在外表上显得比别人更操劳。
7. 字写得很好。
8. 他有很多比他年长的朋友。
9. 即使去喝酒,也总赶在末班车之前回家。
10. 即使是节假日,外出时也总带着名片。

11. 喜欢将罐装啤酒倒在杯子里喝。
12. 不太喜欢赌博。
13. 西服和领带的品牌大都是相近的。
14. 对女性讲话时口气显得很殷勤。
15. 出门时总是带着手帕或薄绢。
16. 坐下时总是规规矩矩地并拢着双腿。
17. 吃饭时总是用餐巾擦着嘴边。
18. 看报纸时浏览仔细。
19. 不大使用信用卡。
20. 他的桌上和周围环境总是整理得很干净。
21. 喜欢蓝颜色。
22. 讲起自己时总是很谦虚。
23. 很不愿意将财物借给别人。
24. 很少打破约好的时间。
25. 即使身体状况不好也不向人说。
26. 很少讲别人的坏话。
27. 头发剪得很短。
28. 他常常附和着别人的讲话频频点头。
29. 对人很有礼貌。
30. 讨厌抽烟的女人。
31. 常常加班或在节假日里上班。
32. 您一穿着新衣服 ,他马上就注意到了。
33. 有时会指出您的长袜跳线了。
34. 若有同窗会 ,他必然会去参加。
35. 不太相信运气之类的东西。
36. 一有烦恼事 ,便往往想一个人。
37. 不太喜欢喧闹的场所。
38. 提醒别人时 ,讲话总是很婉转。
39. 几乎从不请假或迟到。
40. 看来每月都存有一定数额的钱。

评分标准

其中予以肯定的有 31 个以上为长子型；
其中予以肯定的有 21—30 个为独生子型；
其中予以肯定的有 12—20 个为幼子型；
其中予以肯定的有 11 个以下为中间子型；

下面以实际出生顺序和测试结果为基础，
算出他的综合性性格类型，用大写字母表示。

测 试 结 果 \ 出 生 顺 序	长子	中间子	幼子	独生子
长子型	A	E	F	A
中间子型	E	B	?	C
幼子型	E	B	C	C
独生子	F	D	C	D

现在可以知道您的那位‘他’的性格。

诊断结果

A :典型的长子类型。与人交往时具有温情和柔性 ,善于协调 ,但本质上却是认真的 ,责任心强 ,有时也因为要强而自负。

B :他很调皮 ,给人的印象很洒脱 ,是落拓不羁的性格类型 ,想到什么马上就做 ,无所畏惧。

C :他或多或少有些心情浮躁 ,但却是无所顾忌的滑稽型性格 ,不怕陌生 ,待人和蔼可亲 ,但稍有娇柔。

D :他是以冷静对待生活和工作的类型。能够经常冷静的判断事物 ,生活方式坚定 ,不随波逐流 ,但稍有浮夸。

E :他是谨慎和大胆兼备的实干类型 ,拥有领导能力 ,常站在全局的地位上考虑事物。社交能力也很强。

F :他是优雅的善待他人的少爷类型。在性格上 ,他成熟而忠厚 ,但稍稍懦弱 ,缺少果断。

第3章 品质与亲和力测验

第 3 章

品质与亲和力测验

品

质是指人们行为、作风等方面所表现出的思想、认识、品性等本质的东西 ,它包括信心、意志力、抱负水平等许多方面 ,良好的品质是个人事业成功的基础 ,它是一个人的精神底蕴 ,品质优秀的人通常都具有一种让人难以抵抗的亲和能力。因此如果你想了解并增强自己的亲和能力 ,请检验一下你的品质亲和力。

第 1 节 自信心测验

自信心测验 1

测试目标	自信心水平
------	-------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下列各题将测试你的自信心水平,请选择“是”或“否”。

测试题

1. 他人的成功不会诋毁我的成功。()
2. 对我来说,做一个谦和宽厚的胜利者与取胜同样重要。()
3. 谦虚常常会比吹嘘会获得更多的益处。()
4. 我的成就是不言而明的。()
5. 我所做的工作本身蕴涵着价值,我并不是我为了获得奖赏

而工作。

()

6. 我有自己独特的其他人所没有的优点。

()

7. 失败不会影响我的真正价值。

()

8. 我对自己的评价不受别人意见的左右。

()

9. 我相信我有能力应付困难。

()

10. 我很少对自己有消极的想法。

()

11. 我正在尽可能地充分利用我的才干和能力。

()

12. 成就不是我的主要目标。

()

诊断结果

你的肯定回答越多,你的自信心就越高,如果你的否定回答超过5个,说明你的自信心程度较低,自卑感较强,容易对他人产生嫉妒。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

自信心测验 2

测试目标

自信心水平

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面的测验题将会使你更好地了解自己的自信心水平,请你选择“是”或“否”。

测试题

1. 你认为自己是个寻常人吗？()
2. 你经常希望自己长得像某某人吗？()
3. 你时常羡慕别人的成就吗？()
4. 你为了不使他人难过,而放弃自己喜欢做的事吗？()
5. 你会为了讨好别人而打扮吗？()
6. 你经常勉强自己做许多不愿意做的事吗？()
7. 你任由他人来支配你的生活吗？()

- ()
8. 你认为你的优点比缺点多吗？ ()
9. 你经常对人说抱歉吗 ,即使是在别人不对的情况下？ ()
10. 如果在无意的情况下伤害了别人的心 ,你会难过吗？ ()
11. 你希望自己具备更多的天赋和才能吗？ ()
12. 你会经常听取别人的意见吗？ ()
13. 在聚会上 ,你经常等别人先跟你打招呼吗？ ()
14. 你每天照镜子超过三次吗？ ()
15. 你有很强的个性吗？ ()
16. 你是个优秀的领导者吗？ ()
17. 你的记性很好吗？ ()
18. 你对异性有吸引力吗？ ()
19. 你懂得理财吗？ ()
20. 买衣服前 ,你通常听取别人的意见吗？ ()

评分标准

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

👉 诊断结果

13 分以上 :你對自己很有信心 ,敢说敢做 ,同时清楚自己的优缺点。但是 ,如果你的得分接近 20 分 ,那么你可能过于自信 ,甚至有些自大和浮夸。

6—12 分 :你對自己较有信心 ,但也有的时候信心不足。

6 分以下 :你對自己没有太多的信心 ,过于谦虚 ,容易形成自我压抑。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

咨 询

在同等情况下 ,自信心水平较高的人容易获得更大的成功 ,其亲和能力也比自信心水平相对低的人要高。请记住 ,自信是成功的第一秘诀 ,也是亲和力得以发挥的重要条件。

自信心测验 3

测试目标

自信心水平

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面 10 道题将从不同方面测验你的自信心水平,请在 A、B、C 三个选项中选择
一个最符合你的答案。

测试题

- 你认为自己的外表如何？
 - 我清楚我长得很丑
 - 我的外表一般
 - 别人说我的外表不错
- 你有勇气吗？
 - 我的胆子很小
 - 我不畏惧任何事情
 - 在必要的时候,我会勇敢面对某些人或某些情况
- 你常在公共场合说话吗？
 - 我不会这样做
 - 我喜欢公开说话,而且喜欢发表演讲
 - 我不喜欢这样做,但偶尔会这样做

4. 你认为自己的智力如何？
 - A. 我的智力水平很高
 - B. 我似乎不太聪明
 - C. 我的智力水平中等
5. 别人喜欢你吗？
 - A. 同事和朋友都很喜欢和我相处
 - B. 我和别人多少还处得来
 - C. 别人都尽量避免与我接触
6. 你喜欢广交朋友吗？
 - A. 我记不住别人,反正他们对我也没有什么用处
 - B. 我的朋友非常多
 - C. 我有一些朋友
7. 你的身体好吗？
 - A. 我身体不佳,经常觉得不舒服
 - B. 我只是偶尔觉得不舒服
 - C. 我身体强壮,很少生病
8. 你的情绪如何？
 - A. 紧急情况会令我崩溃
 - B. 我可以镇定地面对任何问题
 - C. 在重大压力下,我会垮掉
9. 你喜欢作决定吗？
 - A. 我很愿意作决定,并主动对决定负责
 - B. 我偶尔做出一些决定
 - C. 我没有能力做出决定
10. 你的收入状况如何？
 - A. 我的收入不错,不过我可以赚更多的钱
 - B. 我的收入不少,而且我也很乐意花钱
 - C. 我赚的钱永远不够用

评分标准

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

诊断结果

25—30 分 :自信心很强 ,抱负很高。

15—24 分 :你的自信心水平一般。

10—14 分 :你严重缺乏自信 ,自卑心理较强。

咨 询

如果你的自信心水平较低 ,请按照以下几点逐渐加以调节 :正确认识自己的优缺点 ,要看到自己的过人之处 ;学会展露自己的才能 ,为自己赢得尽可能多的荣誉 ;注意克服自己的弱点 ,以长补短 ;要锻炼自己敢于面对困难 ,迎接挑战。

自信心测验 4

测试目标

自信心水平

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

以下各题将测试你的自信心水平,请在选择一个最符合你的答案。

测试题

1. 你的身高与周围的人相比怎么样？
 - A. 相当低
 - B. 差不多
 - C. 高
2. 你早晨照镜子的第一个念头是什么？
 - A. 再漂亮一点就好了
 - B. 想精心打扮一下
 - C. 没有什么想法,毫不介意
3. 看到自己最近拍的照片有什么想法？
 - A. 拍得不好
 - B. 拍得很好
 - C. 还算可以
4. 如果能够再次托生,下列3种,你选那一个？

- A. 做男人好
 - B. 做女人好
 - C. 男女都一样
5. 你是否想到过 5 年或 10 年后会有什么使自己极为不安的事？
- A. 常有
 - B. 没有
 - C. 偶尔有
6. 周围的人欢迎和喜欢你吗？
- A. 是的
 - B. 不是
 - C. 不太清楚
7. 你被朋友起过绰号或挖苦过吗？
- A. 常有
 - B. 没有
 - C. 偶尔有
8. 老师批过的考卷 , 朋友要看怎么办？
- A. 把打分的地方折起来 , 让他们看不到
 - B. 让他们看去
 - C. 将考卷全部藏起来
9. 体育运动之后 , 有过自己反正不行的想法吗？
- A. 常有
 - B. 没有
 - C. 偶尔有
10. 有过在某个方面决不亚于他人的自信吗？
- A. 有过一两次
 - B. 没有
 - C. 不是特别之事 , 毫不介意
11. 寂寞时和碰到讨厌之事怎么办？
- A. 陷入深刻的烦恼中

- B. 吃喝玩乐时就忘了
C. 向朋友和父母诉说
12. 如果有一个比你漂亮的人正在追求你所心仪的人时,你怎么办?
A. 灰心丧气
B. 向你的情敌挑战
C. 毫不在乎,一如既往
13. 被人称为‘笨蛋东西’或‘不知趣的人’时,你怎么办呢?
A. 回敬他(她)一句
B. 心中感到不好受而流泪
C. 不在乎
14. 如果碰巧听到朋友正在说你心爱的人的坏话,你怎么办?
A. 立即进行反驳
B. 担心会不会是那样
C. 置之不理
15. 如果你在某一方面不管怎样努力,结果都输给你的竞争对手,你怎么办?
A. 继续挑战,加劲努力
B. 感到自己不行,只好认输
C. 从其他方面竞争取胜

评分标准

题号	答案 分数	A	B	C
1		5	3	1
2		5	3	1
3		5	1	3
4		5	1	3
5		5	1	3
6		1	5	3
7		5	1	3
8		3	1	5

9	5	1	3
10	1	5	3
11	5	1	3
12	5	3	1
13	3	5	1
14	1	5	3
15	3	5	1

 诊断结果

15—29 分 :你十分自信 ,天生乐观。

30—44 分 :你容易好高骛远 ,过于追求虚荣而陷入自卑。

45—60 分 :你在做事前就过早断定自己不行 ,自认为不如别人 ,
因为无知而自卑。

61—75 分 :你性格怯懦 ,厌世悲观 ,自信心严重不足。

自我
评价

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

第2节 意志力测验

意

志力是人为了达到某种目标,坚韧不拔、锲而不舍的能力。意志力直接制约着一个人事业的成败,没有顽强的意志,就很难有事业的成功,意志坚强的人通常乐观放达,亲和力较强有很强的自信心。歌德曾经这样说过:“苟且地坚持下去,严厉地驱策自己继续下去。就是我们之中,最微小的人这样做,也很少不会达到目标。因为坚持的无声力量会随着时间的与亲合力的关系而增长到没有人能抗拒的程度。”

毅力测验

测试目标

意志力水平

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面 20 道题简单测试你的意志力水平 ,请选择一个最符合你的选择。

测试题

1. 当我同时面临一件该做的事和一件不该做但却吸引我的事情时 ,我经常经过激烈的斗争 ,使前者占上风。
A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
D. 很少这样 E. 不是这样
2. 有时躺在床上 ,下决心第二天要干一件重要的事情 ,但到第二天这种尽头就消失了。
A. 常有 B. 较常有 C. 时有时无
D. 较少有 E. 没有
3. 我能长时间做一件重要但枯燥无味的事。
A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
D. 很少这样 E. 不是这样
4. 生活中遇到复杂情况时 ,我经常优柔寡断 ,犹豫不决。
A. 常有 B. 较常有 C. 时有时无

- D. 较少有 E. 没有
5. 做一件事情之前,我首先想到的是它的重要性,其次才是它的趣味性。
- A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
D. 很少这样 E. 不是这样
6. 遇到困难情况时,我常常希望别人为我拿主意。
- A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
D. 很少这样 E. 不是这样
7. 我决定做一件事情,常常说干就干,决不拖延或让它落空。
- A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
D. 很少这样 E. 不是这样
8. 在和别人争吵时,虽然明知不对,却忍不住说些过头话,甚至骂人。
- A. 时常有 B. 有时有 C. 有时无
D. 很少有 E. 没有
9. 我希望做一个坚强有力的人,因为我深信“有志气者事竟成”。
- A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
D. 很少这样 E. 不是这样
10. 我相信机遇,好多事实证明,机遇的作用有时大大超过人的努力。
- A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
D. 很少这样 E. 不是这样
11. 我喜欢长跑、长途旅行、爬山等体育运动,但并不是我的身体条件适合这些项目,而是因为它们能锻炼我的毅力。
- A. 很同意 B. 比较同意 C. 可否之间
D. 不大同意 E. 不同意
12. 我给自己定的计划常常因为主观原因不能如期完成。

- A. 这种情况很多 B. 较多 C. 不多不少
D. 较少 E. 没有
13. 如果没有特殊原因,我能每天按时起床,不睡懒觉。
A. 很同意 B. 比较同意 C. 可否之间
D. 不大同意 E. 不同意
14. 计划应有一定的灵活性,如果完成计划有困难,随时可以改变或撤消它。
A. 很同意 B. 较同意 C. 无所谓
D. 不大同意 E. 反对
15. 在工作和娱乐发生冲突时,即使这种娱乐很有吸引力,我也会放弃它。
A. 经常如此 B. 较经常 C. 时有时无
D. 较少如此 E. 非如此
16. 学习或工作遇到困难时,最好的办法是立即向老师、同事或朋友求援。
A. 同意 B. 较同意 C. 无所谓
D. 不大同意 E. 反对
17. 在练长跑遇到生理反应,感觉跑不动时,我经常咬紧牙关,坚持到底。
A. 经常如此 B. 较常如此 C. 时有时无
D. 较少如此 E. 非如此
18. 我常因为读一本引人入胜的小说而不能按时睡眠。
A. 经常有 B. 较多 C. 时有时无
D. 较少 E. 没有
19. 我在做一件事之前,常能想到做与不做的好坏,因而能有目的地去做。
A. 经常如此 B. 较常如此 C. 时有时无
D. 较少如此 E. 非如此
20. 如果你对一件事情不感兴趣,那么不管它是什么事情,我的积极性都不高。

- A. 经常如此 B. 较常如此 C. 时有时无
D. 较少如此 E. 非如此

评分标准

凡单号题后面的 5 种回答 ,从第 1 种到第 5 种 ,得分依次为 5、4、3、2、1 分 ;

双号题后面的 5 种回答得分依次为 1、2、3、4、5 分。

☞ 诊断结果

81—100 分 :意志很坚强 ;
61—81 分 :意志较坚强 ;
41—60 分 :意志品质一般 ;
21—40 分 :意志品质较弱 ;
0—20 分 :意志品质很弱。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

抗诱惑测验

测试目标

意志力水平

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下列各题将考察你抵抗诱惑的意志力,请选择“是”或“否”。

测试题

1. 你不能完成自己所定下的目标吗？
()
2. 你在使用信用卡的时候,总是花到信用额度的极限吗？
()
3. 你从未设计或执行一年的长期计划吗？
()
4. 对你年轻的时候所交的朋友,你的父母大多时候不表示赞同吗？
()
5. 你常幻想一些不切实际的东西且沉醉于其中吗？
()
6. 你容易被说服吗？
()

7. 你嗜酒如命 ,经常因为贪杯而误事吗 ? ()
8. 你的大部分朋友认为你是个冲动、情绪化的人吗 ? ()
9. 你在年轻的时候总是麻烦不断吗 ? ()
10. 你常对自己和他人食言吗 ? ()
11. 你认为未将贵重物品妥善收藏的人和窃取那些东西的盗贼一样有罪吗 ? ()
12. 你经常做出让自己后悔的事情吗 ? ()

评分标准

答“是”得1分,答“否”得0分。

诊断结果

0—4分 :你的意志力相当强 ,能够抵抗各种诱惑 ;

5—7分 :你的意志力一般 ,对诱惑的抵抗能力也一般 ;

8—12分 :你的意志力很弱 ,抵抗诱惑的能力极弱。

意志力测验

测试目标

意志力水平

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你是否每年都替自己订下大的计划，
又是否每每能坚持到底？抑或多是半途而
废？请做做以下的测验。

测试题

1. 你正在朋友家中，茶几上放着一盒你爱吃的巧克力，但你的朋友无意给你吃。当他（她）离开房间时，你会：
 - A. 立即吞下一块巧克力，再抓一把塞进口袋里
 - B. 一块接一块地吃起来
 - C. 静坐着，抗拒它的诱惑
 - D. 对自己说：什么巧克力？我很快就有一顿丰富的晚餐
2. 你发现你的好友未将日记锁好便离开房间，你一向很想知道她对你的评语及她和男朋友的关系，你会：
 - A. 立即离开房间去找她，不容许自己有被引诱偷看的机会
 - B. 匆匆翻过数页，直至内疚感令你停下来为止
 - C. 急不可待地看，然后责问她居然敢说你好管闲事
3. 你从朋友珍妮的日记中发现了多个秘密，极欲与别人分

享,你会:

- A. 立即告知海伦,说珍妮迷恋她的男朋友
 - B. 不打算告诉任何人,但会让珍妮知道你已经发现了她的秘密,使她不敢太放肆
 - C. 什么也不做,你和珍妮能做好朋友,正因为你能守秘密
 - D. 请催眠专家使你忘记一切秘密
4. 你正努力攒钱准备年底去旅行,但你看到了一条很适合与他约会时穿的裙子。你会:
- A. 每次经过那店铺时都蒙住眼睛,直至过了约会日期
 - B. 自己买衣料,缝制一条一样的裙子,但价钱便宜很多
 - C. 不顾一切买下它,宁愿哀求父母借钱给你去旅行
 - D. 放弃它,没有任何东西能阻碍你的旅游大计
5. 你深信自己深深爱上了他(她),但他(她)只在无聊时才想起你,在一个狂风暴雨的夜晚,他(她)要求与你见面,你会:
- A. 立即冒着雨去找他(她),即使要花很多时间也是值得的
 - B. 挂断电话。虽然你很不情愿,但你需要一个更关心你的人
 - C. 先要他(她)答应以后更好地待你才答应去,他(她)照例微笑着应允
6. 你对新年所许下的诺言所抱的态度是:
- A. 只能维持几天
 - B. 维持2—3年
 - C. 懒得去想什么诺言
 - D. 到适当的时候就违背它
7. 如果你能在早上6点起床温习功课。晚间便有更多时间,令你做事更有效率。你会:
- A. 虽然每天早晨6点闹钟准时叫醒你,但你仍然赖在床

- 上直至 8 时才起来
- B. 把闹钟调到 5 时半 ,以便能准时在 6 点起床
- C. 约在 6 点半起床 ,然后洗澡使自己清醒
- D. 算了吧 ,睡眠比温习更重要
8. 你要在 7 周内完成一项重要任务 ,你会 :
- A. 在委派后 5 分钟即开始进行 ,以便有充足的时间
- B. 限期前 30 分钟才开始进行
- C. 每次想动手时都有其他事分神 ,你不断告诉自己还有 7 周时间
- D. 立即进行 ,并确定在限期前两天完成
9. 医师建议你多做运动 ,你会 :
- A. 只在一二天照做
- B. 拼命运动 ,直至支持不住
- C. 每天漫步去买雪糕 ,然后乘计程车回家
- D. 最初几天依指示去做 ,待医生检查后即放弃
10. 朋友想跟你通宵看录像带 ,但你需要明早 7 时起床做兼职 ,你会 :
- A. 看到晚上 9 时半回家睡觉
- B. 拒绝 ,好好地睡一觉
- C. 视情绪而定。要是太疲倦就告假
- D. 看通宵 ,然后倒头大睡

评分标准

题号	答案 分数			
	A	B	C	D
1	1	2	3	4
2	4	2	1	
3	1	2	4	3
4	3	2	1	4
5	1	4	2	
6	2	4	1	3
7	2	4	3	1

8	4	1	2	3
9	1	4	3	2
10	3	4	2	1

☞ 诊断结果

18 分以下 :你并非缺乏意志力 ,只不过你只喜欢做那些你有兴趣的事 ,对于那些能很快获得满足感的工作 ,你会毫无困难地坚持下去。你很想坚持你的新年大计 ,可惜很少能坚持到底。

18——30 分 :你很有一定的意志力 ,知道什么时候要坚持到底 ,什么时候要轻松一下。你是那种遵守原则的人 ,但遇到极感兴趣的东西时 ,你的好奇心会战胜你的决心。

31——40 分 :你的意志力惊人 ,不论任何人、任何情形都不会使你改变主意 ,但有时太过于执着 ,请尝试偶尔做一下妥协。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

咨 询

如果你的意志力水平较低 ,请为自己敲响警钟 ,赶紧进行调节和锻炼 ,从小事做起 ,只要它是对的 ,就不要放弃 ,一定要坚持到底 ,这样经过一段时间的努力 ,你就可以逐渐培养和提高自己的意志力水平。

第3节 抱负水平测验

抱

负水平是指一个人对自己的事业将来所要完成的水平的一种期待。“人生在世,最关键的不是你正处在哪一个位置上,而是在于你将向哪里迈进。”在相同的情况下,抱负水平高的人更容易获得成功,只有怀着远大的志向,才能充分发挥自己的潜能和魅力,从而增加自己的亲和能力。

伟岸萌芽于种子,成功来源于理想。任何不甘平庸的人,都应该有远大的抱负,展开理想的翅膀,奋力翱翔。列夫·托尔斯泰说:“有的看来完全缺乏意志力,一事无成的小人物,可是一旦时机到来,他突然建树了伟大的功绩。这就是他的翅膀的作用,翅膀的力量。”

野心测验

测试目标

野心指数

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

这是一个十分简单的测试题 ,并不适合于所有人。

测试题

以下是 5 种肉类 ,你最喜欢吃哪种 ? 请选择。

- A. 鸭肉
- B. 猪肉
- C. 羊肉
- D. 鸡肉
- E. 牛肉

 诊断结果

选择 A 的人 野心指数 60% ,对工作的专心和努力程度都不够 ,
有较高的抱负 ,同时又怕前怕后。

选择 B 的人 :野心指数 70% ,对自己很有信心 ,孜孜以求于功名 ,
但容易高估自己的能力。

选择 C 的人 :野心指数 50% ,颇有野心 ,渴望成功 ,但缺乏持之以
恒的精神。

选择 D 的人 野心指数 30% ,没有多大野心 ,能够安于现状。

选择 E 的人 野心指数 90% ,处心积虑向上爬 ,极力争取公司高
层或上层领导的欣赏。

自我
评价

.....

.....

.....

.....

.....

抱负水平测验

测试目标

抱负水平

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下列题目将帮助你了解自己的抱负水平,请从5个答案中选择最合适的一个。

测试题

1. 如果用 A、B、C、D、E 表示干一番事业的愿望程度,你会选择:
A. 根本不想
B. 不太想
C. 愿望适中
D. 比较想
E. 非常想
2. 通常,对所做的事,你要求达到的标准往往要高于一般人。
A. 完全不同意
B. 比较不同意
C. 拿不准
D. 比较同意

- E. 完全同意
3. 对感兴趣的事,你都能尽力而为;对不感兴趣的事,干好干坏无所谓。
- A. 完全不同意
- B. 比较不同意
- C. 拿不准
- D. 比较同意
- E. 完全同意
4. 你觉得,干出一番事业就是人生最重要的、最幸福的事情,即使苦些也值得。
- A. 完全不同意
- B. 比较不同意
- C. 拿不准
- D. 比较同意
- E. 完全同意
5. 你每做一事,通常都从工作方法上入手。
- A. 完全不同意
- B. 比较不同意
- C. 拿不准
- D. 比较同意
- E. 完全同意
6. 你经常成功,失败很少,即使失败了,也会在别的方面寻找弥补。
- A. 完全不同意
- B. 比较不同意
- C. 拿不准
- D. 比较同意
- E. 完全同意
7. 你好胜心强,从不服输。
- A. 完全不同意

- B. 比较不同意
 - C. 拿不准
 - D. 比较同意
 - E. 完全同意
8. 如果有几件事 ,重要程度相同、难易不等 ,你会选 :
- A. 最容易的
 - B. 比较容易的
 - C. 难度适中的
 - D. 比较难的
 - E. 最难的
9. 如果人们做某种事 ,预先有标准的话 ,你会选 :
- A. 最低标准
 - B. 较低标准
 - C. 标准适中
 - D. 较高标准
 - E. 最高标准
10. 做一件事情 ,当结果与你原先的估计相符时 ,你就感到很满意 ;否则 ,即使别人说你成功了 ,你也会感到不满意。
- A. 完全不同意
 - B. 比较不同意
 - C. 拿不准
 - D. 比较同意
 - E. 完全同意

评分标准

每题选 A、B、C、D、E 分别得 1、2、3、4、5 分。

诊断结果

40—50 分 :你的抱负水平很高 ,胸怀大志 ,事业心极强 ,但是有时由于过于争强好胜 ,使你处于焦虑不安的状态 ,你应该以一种更轻松的心态来调整自己。

25—39 分 :你的抱负水平适中 ,能够妥善看待自己的能力和任务完成水平 ,但你应该加强学习 ,提高自己的能力。

10—24 分 :你的抱负水平较低 ,事业心不强 ,对自己的要求太低 ,今后要有自己的远大志向并踏实奋斗。

自我评价

志向测验

测试目标

抱负水平

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

以下问题测试你的抱负水平,请选择一个最符合你的答案。



测试题

1. 我总是不断提高奋斗目标。
 - A. 完全不同意
 - B. 非常不同意
 - C. 稍有不同意
 - D. 无所谓
 - E. 稍有同意
 - F. 非常同意
 - G. 完全同意
2. 我并不苛求自己。
 - A. 完全不同意
 - B. 非常不同意
 - C. 稍有不同意
 - D. 无所谓

- E. 稍有同意
 - F. 非常同意
 - G. 完全同意
3. 我择业时很看重在工作中能否不断提高能力。
- A. 完全不同意
 - B. 非常不同意
 - C. 稍有不同意
 - D. 无所谓
 - E. 稍有同意
 - F. 非常同意
 - G. 完全同意
4. 我喜欢既省力又收入高的工作。
- A. 完全不同意
 - B. 非常不同意
 - C. 稍有不同意
 - D. 无所谓
 - E. 稍有同意
 - F. 非常同意
 - G. 完全同意
5. 我总是乐于尝试没做过的事。
- A. 完全不同意
 - B. 非常不同意
 - C. 稍有不同意
 - D. 无所谓
 - E. 稍有同意
 - F. 非常同意
 - G. 完全同意
6. 我的天赋如果不被别人看重,我宁可放弃。
- A. 完全不同意
 - B. 非常不同意

- C. 稍有不同意
D. 无所谓
E. 稍有同意
F. 非常同意
G. 完全同意

评分标准

题号 \ 答案 分数	A	B	C	D	E	F	G
1	1	2	3	4	5	6	7
2	7	6	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5	6	7
4	7	6	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5	6	7
6	7	6	5	4	3	2	1

☞ 诊断结果

得分在 6—22 分 :你的抱负水平很低 ;
得分在 23—26 分 :你有一定的抱负水平 ;
得分在 27—35 分 :你胸怀大志 ,抱负远大。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

第4章 情绪与亲和力测验

第 4 章

情绪与亲和力测验

情

绪是一个人现实的一种特殊的反应形式,表达人对周围事物的态度,也是人对自己所遇到的事物的满意程度的反应。喜、怒、哀、惧就是我国中医对情绪的较早的分类。1924年,美国心理学家华生认为人的基本的情绪有害怕、恼怒和爱慕三种;爱克曼(Paul Ekman)把情绪分为愉快、讨厌、惊讶、悲伤、愤怒和恐惧六种。

不管情绪的分类怎样,但有一点是共通的,那就是它们都可通过行为主体的外在表现反映出来,手舞足蹈、愁眉苦脸、暴跳如雷等就表明了人的情绪可以在面部表情和肢体语言上得到反映。

现代心理学研究的结果越来越表明了情绪健康在一个人事业的成功和良好的人际交往关系中所起的作用,其作用甚至远远大于智力因素所起的作用。好的情绪带给周围人的也是好的情绪,而若你处于负面情绪时传染给人的也将是负面情绪。因而,情绪因素对人的亲和力也起着不可忽视的作用。认识到这些,我们就有必要更好的认识自己,了解自己的情绪状况,在实践中做出不懈的努力,努力培养和改善你的情绪控制能力,那么,每个最平凡的人就都有可能超越自我,成为一个健康的人,具有十足亲和力的人,进而成为一个成功的人!

第1节 情感智商测验

情感智商测验

测试目标

情感智商

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

情感智商在人的学业或事业成功中起着相当大的作用。下面一些问题可以测出你的情感智商的高低。请按照你自己的实际想法选择答案,但不要进行第二次猜测。

测试题

1. 当你乘飞机时,突然感到气流使飞机上下颠簸,此时你会怎么做?
 - A. 继续读你的杂志,或接着看电影,不理睬这个气流
 - B. 有紧迫感,盯着空姐,看她们的反应,读紧急情况须知
 - C. 以上两者都有可能
 - D. 不好说,从未注意过
2. 当你带一群4岁小孩上公园玩的时候,其中一个小孩因

- 为别人不跟他玩而哭起来,你会:
- A. 走开,让孩子自己解决
 - B. 同他谈话,帮助他回到孩子的身边
 - C. 温和地告诉他不要哭
 - D. 给孩子一些别的东西以吸引他的注意
3. 如果你是一个大学生,很想一门课得到“优秀”,但期中考试你只得到“及格”,你会:
- A. 拟出一个改进分数的计划,然后发誓实现它
 - B. 决心在将来努力学习好
 - C. 安慰自己,不要放在心上,集中精力在其它你可能得高分的学科上
 - D. 去找老师,让他给你更高一些的分
4. 假设你是一个保险公司的推销员,正同你要发展的客户打电话,但已有15个客户拒绝你了,你十分居丧,你会怎么办?
- A. 认为打了一天的电话,但愿明天有个好运气
 - B. 可能自己没有做推销的这种能力
 - C. 再等下一个新的电话
 - D. 考虑做另一种工作
5. 假如你是一个组织部门的负责人,你有责任鼓励各民族之间的人互相尊重,但当你听到有人拿其它民族的习惯做笑料时,你会:
- A. 不理他,这只是一个笑话
 - B. 把说笑话的人叫到办公室来教训他
 - C. 说明以后在说这种笑话是不合适的,单位里不允许说这种笑话
 - D. 把这个说笑话的人送到民族团学习班去
6. 你开车的朋友正向差点撞到你们汽车的司机发火,你很想让朋友平静下来,你会:
- A. 告诉他别在意,没有碰上,没关系

- B. 播放一段好的曲子 ,让他平静下来
 - C. 下车去帮他 ,让对方知道你俩关系的密切
 - D. 告诉他简直是发疯 ,然后截停另一辆车去医院急救室
7. 假设你与你的伴侣吵起来了 ,两人都非常激动 ,简直气坏了 ,这时你很可能做出过火的事情 ,你认为最好是 :
- A. 停止 20 分钟 ,然后继续讨论此事
 - B. 停止争论 ,沉没下来 ,无论对方说什么都不出声
 - C. 说对不起 ,也要求对方道歉
 - D. 停一会 ,想想自己的理由 ,然后再讲出来
8. 如果你是一个机构的领导 ,正想用创造性的办法来解决工作中的一个棘手的问题 ,此时你做的第一件事是 :
- A. 设计一个草案 ,用一些时间大家讨论每个细节
 - B. 给一些时间大家彼此了解
 - C. 开始要求每个人说出自己的见解 ,而且要求这些见解有新意
 - D. 开动脑筋 ,鼓励每个人谈出自己的想法 ,不管他有多荒唐
9. 假如你 3 岁的儿子非常胆小 ,在陌生地方和陌生人面前相当害怕 ,你会 :
- A. 接受他胆小的现实 ,不让他到感到害怕的环境中去
 - B. 带小孩看心理医生
 - C. 有意识的带他到新地方和新的人面前锻炼一下 ,让他自己克服胆怯
 - D. 给他安排一系列的挑战 ,教他如何面对陌生的地方和人
10. 多年以来你梦寐以求得到一种学习乐器的机会来临了 ,如果你想最有效的利用自己的时间 ,你会 :
- A. 每天都进行严格的训练
 - B. 选择你能做好的事
 - C. 只有心情好的时候才去玩

D. 选一件不熟悉的乐器 ,通过勤奋练习掌握它

评分标准

题号 \ 答案 分数	A	B	C	D
1	20	20	20	0
2	0	20	0	0
3	20	0	0	0
4	0	0	20	0
5	0	5	20	5
6	0	5	5	20
7	20	0	0	0
8	0	20	0	0
9	0	5	0	20
10	0	20	5	0

☞ 诊断结果

185—200 分 :情感智商天才 ;
 160—180 分 :情感智商优秀 ;
 130—155 分 :情感智商良好 ;
 110—125 分 :情感智商中上 ;
 95—105 分 :情感智商中等 ;
 80—90 分 :情感智商中下 ;
 55—75 分 :有轻微的情绪问题 ;
 55 以下分 :有较严重的情绪问题 ,需看心理医生。

情绪类型测验

测试目标

你的情绪类型

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

在多大程度上受理智的控制 ,又在多大程度上受 "本能 "情绪的控制 ? 回答以下问题 ,将每题分值相加的总和与结果对照 ,可以确定情绪状态与类型。

测试题

1. 如果让你选择 ,你更愿意 :
 - A. 同许多人一起工作并亲密接触
 - B. 和一些人一起工作
 - C. 独自工作
2. 当为解闷而读书时 ,你喜欢 :
 - A. 读史书、秘闻、传记类
 - B. 读历史小说、“ 社会问题 ”小说
 - C. 读幻想小说、荒诞小说
3. 对恐怖影片反映如何 ?

- A. 不能忍受
 - B. 害怕
 - C. 很喜欢
4. 以下哪种情况符合你：
- A. 很少关心他人的事
 - B. 关心熟人的生活
 - C. 爱听新闻,关心别人的生活细节
5. 去外地时,你会：
- A. 为亲戚们的平安感到高兴
 - B. 陶醉于自然风光
 - C. 希望去更多的地方
6. 你看电影时会哭或觉得要哭吗？
- A. 经常
 - B. 有时
 - C. 从不
7. 遇见朋友时,通常是：
- A. 点头问好
 - B. 微笑、握手和问候
 - C. 拥抱他们
8. 如果在车上有个烦人的陌生人要你听他讲自己的经历,你会怎样：
- A. 显示你颇有同感
 - B. 真的很感兴趣
 - C. 打断他,做自己的事
9. 是否想过给报纸的问题专栏写稿？
- A. 绝对没想过
 - B. 有可能想过
 - C. 想过
10. 被问及私人问题,你会怎样？
- A. 感到不快活和气愤,拒绝回答

- B. 平静他说出你认为适当的话
 - C. 虽然不快 ,但还是回答了
11. 在咖啡店里要了杯咖啡 ,这时发现邻座有一位姑娘在哭泣 ,你会怎样 ?
- A. 想说些安慰话 ,但却羞于启口
 - B. 问她是否需要帮助
 - C. 换个座位远离她
12. 在朋友家聚餐之后 ,朋友和其爱人激烈地吵了起来 ,你会怎样 ?
- A. 觉得不快 ,但无能为力
 - B. 立即离开
 - C. 尽力为他们排解
13. 送礼物给朋友 :
- A. 仅仅在新年和生日
 - B. 全凭兴趣
 - C. 在觉得有愧或忽视了他们时
14. 一个刚相识的人对你说了些恭维话 ,你会怎样 ?
- A. 感到窘迫
 - B. 谨慎地观察对方
 - C. 非常喜欢听 ,并开始喜欢对方
15. 如果你因家事不快 ,上班时你会 :
- A. 继续不快 ,并显露出来
 - B. 工作起来 ,把烦恼丢在一边
 - C. 尽量理智 ,但仍因压不住而发脾气
16. 生活中的一个重要关系破裂了 ,你会 :
- A. 感到伤心 ,但尽可能正常生活
 - B. 至少在短暂时间内感到痛心
 - C. 无可奈何地摆脱忧伤之情
17. 一只迷路的小猫闯进你家 ,你会 :
- A. 收养并照顾它

- B. 扔出去
 - C. 想给它找个主人,找不到就让它安乐死
18. 对于信件或纪念品,你会:
- A. 刚收到时便无情地扔掉
 - B. 保存多年
 - C. 两年清理一次
19. 是否因内疚或痛苦而后悔?
- A. 是的,一直很久
 - B. 偶尔后悔
 - C. 从不后悔
20. 同一个很羞怯或紧张的人谈话时,你会:
- A. 因此感到不安
 - B. 觉得逗他讲话很有趣
 - C. 有点生气
21. 你喜欢的孩子是:
- A. 很小的时候,而且有点可怜巴巴
 - B. 长大了的时候
 - C. 能同你谈话的时候,并且形成了自己的个性
22. 爱人抱怨你花在工作上的时间太多了,你会怎样?
- A. 解释说这是为了你们两人的共同利益,然后仍像以前那样去做
 - B. 试图把时间更多地花在家庭上
 - C. 对两方面的要求感到矛盾,并试图使两方面都令人满意
23. 在一场特别好的演出结束后,你会:
- A. 用力鼓掌
 - B. 勉强地鼓掌
 - C. 加入鼓掌,但觉得很不自在
24. 当拿到母校出的一份刊物时,你会:
- A. 通读一遍后扔掉

- B. 仔细阅读 ,并保存起来
 - C. 不看就扔进垃圾桶
25. 看到路对面有一个熟人时 ,你会 :
- A. 走开
 - B. 走过去问好
 - C. 招手 ,如对方没反应便走开
26. 听说一位朋友误解了你的行为 ,并且正在生你的气 ,你会怎样 ?
- A. 尽快联系 ,做出解释
 - B. 等朋友自己清醒过来
 - C. 等待一个好时机再联系 ,但对误解的事不作解释
27. 怎样处置不喜欢的礼物 ?
- A. 立即扔掉
 - B. 热情地保存起来
 - C. 藏起来 ,仅在赠者来访时才摆出来
28. 对示威游行 ,爱国主义行动 ,宗教仪式的态度如何 ?
- A. 冷淡
 - B. 感动得流泪
 - C. 使你窘迫
29. 有没有毫无理由地觉得过害怕 ?
- A. 经常
 - B. 偶尔
 - C. 从不
30. 下面哪种情况与你最相符 ?
- A. 十分留心自己的感情
 - B. 总是凭感情办事
 - C. 感情没什么要紧 ,结局才最重要

评分标准

题号	答案			题号	答案		
	分数	A	B	分数	A	B	C
1	3	2	1	16	2	3	1
2	1	2	3	17	3	1	2
3	1	3	2	18	1	3	2
4	1	2	3	19	3	2	1
5	1	3	2	20	2	3	1
6	3	2	1	21	3	1	2
7	1	2	3	22	1	3	2
8	2	3	1	23	3	1	2
9	1	2	3	24	2	3	1
10	3	1	2	25	1	3	2
11	2	3	1	26	3	1	2
12	2	1	3	27	1	3	2
13	1	3	2	28	1	3	2
14	2	1	3	29	3	1	1
15	3	1	2	30	2	3	1

☞ 诊断结果

30—50分 理智型情绪。很少为什么事而激动,即使生气,也表现得很有克制力。主要弱点是对他人的情绪缺少反应。爱情生活很有局限,而且可能会听到人们在背后说你“冷血动物”。目前需要松弛自己。

51—69分 平衡型情绪。时而感情用事,时而十分克制。即使在很恶劣的环境下握起了拳头,但仍能从情绪中摆脱出来。因此,很少与人争吵,爱情生活十分愉快、轻松。即使偶尔陷入情感纠纷,也能不自觉地处理得妥贴。

70—90分 冲动型情绪。是个非常重感情的人。如果是女人,一定是眼泪的俘虏。如果是男人,可能非常随和,但好强,且喜欢自我炫耀。可能经常陷入那种短暂的风暴式的爱情纠纷,因此麻烦百出,想劝你冷静,简直是不可能的事情。这里有必要提醒你:克制自己。

情绪稳定性测验

测试目标

你的情绪稳定性

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

稳定的情绪既有利于工作效率的提高,更能保证你的身体健康。你的情绪稳定吗?下面一组题将告诉你答案。

测试题

1. 看到自己最近一次拍摄的照片,你有何想法?
A. 觉得不称心 B. 觉得很好 C. 觉得还可以
2. 你是否想到若干年后会有什么使自己极为不安的事?
A. 经常想到 B. 从来没有想过 C. 偶尔想到过
3. 你是否被朋友、同事或同学起过绰号、挖苦过?
A. 这是常有的事 B. 从来没有 C. 偶尔有过
4. 你上床以后,是否经常再起来一次,看看门窗是否关好,炉子是否封好等?
A. 经常如此 B. 从不如此 C. 偶尔如此
5. 你对与你关系最密切的人是否满意?
A. 不满意 B. 非常满意 C. 基本满意
6. 半夜的时候,你是否经常觉得有什么值得害怕的事?
A. 经常 B. 从来没有

- C. 极少有这种情况
7. 你是否经常因梦见什么可怕的事而惊醒？
A. 经常 B. 没有 C. 极少
8. 你是否曾经有多次做同一个梦的情况？
A. 有 B. 没有 C. 记不清楚
9. 有没有一种食物使你吃后呕吐？
A. 有 B. 没有 C. 记不清
10. 除去看见的世界外,你心里有没有另外的世界？
A. 有 B. 没有 C. 记不清
11. 你心里是否时常觉得你不是现在的父母所生？
A. 时常 B. 没有 C. 偶尔有
12. 你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你？
A. 是 B. 否 C. 说不清
13. 你是否常常觉得你的家庭对你不好,但是你又确知他们的确对你好？
A. 是 B. 否 C. 偶尔
14. 你是否觉得没有人十分了解你？
A. 是 B. 否 C. 说不清
15. 你在早晨起来的时候最经常的感觉是什么？
A. 忧郁 B. 快乐 C. 说不清
16. 每到秋天你经常的感觉是什么？
A. 秋雨霏霏或枯叶遍地
B. 秋高气爽或艳阳天
C. 不清楚
17. 你在高处的时候,是否觉得站不稳？
A. 是 B. 否 C. 有时是这样
18. 你平时是否觉得自己很强健？
A. 否 B. 是 C. 不清楚
19. 你是否一回家就把房门关上？
A. 是 B. 否 C. 不清楚

20. 你坐在小房间里把门关上后 ,是否觉得心里不安 ?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
21. 当一件事需要你做决定时 ,你是否觉得很难 ?
A. 是 B. 否 C. 说不清
22. 你是否常常用抛硬币、翻纸牌、抽签之类的游戏来预测凶吉 ?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
23. 你是否常常因为碰到东西而跌倒 ?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
24. 你是否需要一个多小时才能入睡 ,或醒得比你希望的早一个小时 ?
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
25. 你是否曾看到、听到或感觉到别人觉察不到的东西 ?
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
26. 你是否觉得自己有超乎常人的能力 ?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
27. 你是否曾经觉得因有人跟着你走而心里不安 ?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
28. 你是否觉得有人注意你的言行 ?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
29. 当你一个人走夜路时 ,是否觉得前面暗藏着危险 ?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
30. 你对别人自杀有什么想法 ?
A. 可以理解 B. 不可思议 C. 不清楚

评分标准

以上各题中 ,选 A 得 2 分 ,选 B 得 0 分 ,选 C 得 1 分。总分为各题的得分之和。

☞ 诊断结果

0—15分：你的情绪稳定、自信心强，具有较强的美感、道德感和理智感。你有一定的社会活动能力，能理解周围的人们的心情，顾全大局。你一定是个性爽朗、受人欢迎的人。

15—40分：你的情绪基本稳定，但较为深沉，对事情的考虑过于冷静，处事淡漠消极，不善于发挥自己的个性，你的自信心受到压抑，办事热情忽高忽低，易瞻前顾后、踌躇不前。

41分以上：你的情绪极不稳定，日常烦恼太多，使自己的心情处于紧张和矛盾之中。假如这样，让自己快乐起来吧，因为“快乐是人生最重要的价值”，什么权势、名誉、和财富，都乃身外之物！

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

焦虑情绪测验

测试目标	你的焦虑情绪
------	--------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面有 20 条文字 ,请仔细阅读每一条 ,把意思弄明白。然后根据你最近 1 星期的实际情况 ,为每个项目打分 ,表示很少有 1 分 ;有时有 2 分 ;大部分时间有 3 分 ;绝大多数时间有 4 分。

测试题

1. 我感到比往常更加神经过敏和焦虑。
2. 我无缘无故感到担心。
3. 我容易心烦意乱或感到恐慌。
4. 我感到我的身体好像被分成几块 ,支离破碎。
5. 我感到事事都很顺利 ,不会有倒霉的事情发生。
6. 我的四肢抖动和震颤。
7. 我因头痛、颈痛、背痛而烦恼。
8. 我感到无力且容易疲劳。

9. 我感到很平静,能安静坐下来。
10. 我感到我的心跳较快。
11. 我因阵阵眩晕而不舒服。
12. 我有阵阵要昏倒的感觉。
13. 我呼吸时进气和出气都不费力。
14. 我的手指和脚趾感到麻木和刺痛。
15. 我因胃痛和消化不良而苦恼。
16. 我必须时常排尿。
17. 我的手总是温暖而干燥。
18. 我觉得脸发烧、发红。
19. 我容易入睡,晚上休息很好。
20. 我做恶梦。

评分标准

测试完毕之后,把20个问题中的得分相加,得出你的最终分数。

诊断结果

以50—55分为界,超过55分为异常,说明你的情绪处于焦虑状态,建议进行调整。

调整的措施有:①增强自信,自信是治愈焦虑的前提。②自我放松。③自我发泄。④自我刺激,即转移自己的注意力。⑤自我催眠。⑥可在医生的指导下服用一定的抗焦虑药物。

负性情绪测验

测试目标

排解负性情绪指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

负性情绪有了并不可怕,关键的是要
会排解,你是排解负性情绪的高手吗?答
案就在下题之中。

测试题

爱上一个人之后,好象认识得越久,越多的恶习就都
全部出笼,和最初相恋时的完美形象大相径庭,到底什么
样的爱情酷刑让你觉得最受折磨?

- A. 爱人和酒肉朋友鬼混
- B. 动不动就冷战,避不见面
- C. 抽烟、喝酒、赌博等恶习
- D. 喜欢管东管西

☞ 诊断结果

选择 A 的人 :你很在意自己所处的地位是否稳固 ,所以如果你知道自己还是居于战胜者的地位 ,仍然高高在上 ,就不会太在意平时发生的小事。人生难免会有起伏 ,说你完全不受影响那是不可能的 ,但是你会评估此事的重要性 ,将时间和精力花在必要的争执上。

选择 B 的人 :你的感觉很细腻 ,别人的一两句无心之语 ,听在你耳中就如同千万根针扎在你的胸膛上 ,让你觉得痛不欲生。很多时候 ,是自己把事情严重化 ,明明对方就没有那么多枝枝节节的想法 ,可是经过你一诠释 ,好象就演变到非开战不可的地步。大部分了解你个性的朋友都会尽量小心说话 ,免得成为罪人。

选择 C 的人 :你能够将自己的感觉隐藏起来 ,让别人都不知道你在想什么。可是 ,你会在适当的时候释放你的心理压力 ,对于别人和自己而言 ,这些小火花不具有任何杀伤力 ,你在无形中就伤害将至最低。在别人眼中看来 ,你像是一个没有脾气的人 ,其实是因为你熟知该如何处理自己的情绪垃圾 ,才能控制如此得宜。

选择 D 的人 :你有点容易烦躁 ,不喜欢被别人盯得很紧。如果有人太过关切你的生活和一举一动 ,虽然只是提出一个小建议 ,恐怕都会引起你很大的反弹 ,因为你喜欢照自己的意见做事 ,不愿受人干涉。被人管束使你有窒息的感觉 ,你简直一秒钟都不能忍受 ,你的情绪来得急、去得也快 ,不过要留心在盛怒时对别人造成的心理伤害。

自我评价

.....

.....

.....

.....

情绪测验

测试目标

你的情绪指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

人的情绪是随事情的变化而变化,你的情绪是否容易被煽动,请看下面这道题,根据你的选择,判定你的情绪。

测试题

在一个滂沱大雨的夜晚,你从窗子看到有一个男子在路上踽踽独行,你猜想他正处在什么心情?

- A. 刚结束一段感情而失魂落魄
- B. 只是忘了带伞,不想狼狈在雨中奔跑
- C. 正在享受一个人的孤寂感
- D. 思考某个问题,满腹心事

☞ 诊断结果

选择 A 的人 :你的情绪起伏很大 ,算是一个性情中人。遇到问题的时候 ,你的反应激烈 ,可能一句话还没听完 ,已经想到要如何防卫。你愤世嫉俗的个性常招惹不少麻烦 ,你天生就有这样的引力 ,会吸引与你同质性的人 ,看顺眼的就成为革命同志 ,不顺眼的就成为你的敌人 ;

选择 B 的人 :你是个爱敲边鼓的人。只要有人一发难 ,你就跟着起哄 ,出发点并没有什么恶意 ,如果事情到后来演变得不可收拾 ,你也会觉得很难过 ,因为你并没料想到自己会成为事件的帮凶之一 ,其实真的你只是不甘寂寞。

选择 C 的人 :大部分的时候 ,你总是专注于自己的目标。你特别强调平等和自由 ,只要别人不来侵犯你 ,你也就不会去干涉别人的生活。你常表现出很冷漠的样子 ,寡言少语 ,让人觉得你很孤僻。可是你不过是想保护自己 ,维持个人自主独立的生活 ,才特意要和人群保持一定的距离 ,才不是别人以为的怪胎了 !

选择 D 的人 :你的社会适应力很强 ,对于各种法规和条文都了然于胸 ,也很有自制力 ,不会轻易去触犯禁忌。所以你应该从小就是拿模范生奖状长大的吧 !就算成绩平平 ,但老师也不会给你破坏秩序一类的评语。以这样的态度过日子 ,或者过一辈子 ,都会过得平凡单纯 ,但也显得单调。

自我评价

.....

.....

.....

.....

感情用事测验

测试目标

感情用事指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你想知道自己是否感情用事吗？下面一组测试可以帮助你达到目的。

测试题

- 你喜欢做一个：
 - 设计各种风格的高楼大厦的建筑工程师
 - 不确定
 - 中外知名的社会科学教授
- 阅读时,你喜欢选读：
 - 各种自然科学书籍
 - 不确定
 - 哲学与政治理论书籍
- 在各种行业中,你倾心于：
 - 音乐
 - 不一定
 - 手工劳动

4. 你愿意：
 - A. 指挥几个人工作
 - B. 不确定
 - C. 和同事一起工作
5. 你一向热衷阅读：
 - A. 军事与政治的实事记载
 - B. 不一定
 - C. 富有情感和幻想的作品
6. 你愿意做一个戏剧工作者而不愿意做一个机械工程师：
 - A. 是的
 - B. 不确定
 - C. 不是的
7. 你所沉迷的音乐是：
 - A. 轻松活泼的
 - B. 介于活泼和感情之间的
 - C. 富有感情的
8. 你爱想入非非。
 - A. 是的
 - B. 不一定
 - C. 不是的
9. 你认为,对那些有错误但富于文化教养的人,如医生、教师等,进行侮辱是不应该的。
 - A. 是的
 - B. 不确定
 - C. 不是的
10. 在各门课程中,你喜欢：
 - A. 语文
 - B. 不确定
 - C. 数学

评分标准

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

诊断结果

分数为 14—20 :你敏感、好感情用事 ,通常心肠软 ,易受感动 ,富于幻想 ,有时过分不务实际 ,缺乏耐性与恒心 ,不喜欢接进粗犷的人、做笨重的工作。在团体活动 ,常常由于不着实际的想法和行动而影响团体的工作效率。最好避免从事接触实际的工作。

分数为 10—13 :生活中的一般性问题 ,你都能理智、客观地处理 ,但间或仍不免有冲动、感情用事的时候。要学会驾驭自己的情感。

分数为 0—9 :你理智、注重现实 ,多以客观、坚强、独立的态度处理当前的问题 ,有时可能会表现得过分骄傲、无情 ,缺乏应有的柔情。

自我评价

.....

.....

.....

.....

抑郁情绪测验

测试目标	抑郁情绪
------	------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

一般有抑郁情绪的人大都能自我感觉得到,如果您有兴趣,不妨也可用抑郁自评量表测测自己的心境。抑郁自评量表不仅可以测查出抑郁心情的程度,还可以帮助一部分身体有各种不舒适的人判断有无抑郁情绪,适用于情绪低落,自感生活无趣者的自我评价。

测试题

- 我感到情绪沮丧、郁闷。
 - 偶尔有
 - 有时有
 - 时常有
 - 持续有
- 我感到早晨心情最好。
 - 持续有
 - 时常有
 - 有时有
 - 偶尔有
- 我要哭或想哭。

- A. 偶尔有 B. 有时有
C. 时常有 D. 持续有
4. 我夜间睡眠不好。
- A. 偶尔有 B. 有时有
C. 时常有 D. 持续有
5. 我吃饭象平时一样香。
- A. 持续有 B. 时常有
C. 有时有 D. 偶尔有
6. 我的性功能正常。
- A. 持续有 B. 时常有
C. 有时有 D. 偶尔有
7. 我感到体重减轻。
- A. 偶尔有 B. 有时有
C. 时常有 D. 持续有
8. 我为便秘烦恼。
- A. 偶尔有 B. 有时有
C. 时常有 D. 持续有
9. 我的心跳比平时快。
- A. 偶尔有 B. 有时有
C. 时常有 D. 持续有
10. 我无故感到疲劳。
- A. 偶尔有 B. 有时有
C. 时常有 D. 持续有
11. 我的头脑像往常一样清楚。
- A. 持续有 B. 时常有
C. 有时有 D. 偶尔有
12. 我做事像平时一样不感困难。
- A. 持续有 B. 时常有
C. 有时有 D. 偶尔有
13. 我坐卧不安,难以保持平静。

- A. 偶尔有 B. 有时有
C. 时常有 D. 持续有
14. 我对未来感到有希望。
A. 持续有 B. 时常有
C. 有时有 D. 偶尔有
15. 我比平时更容易激怒。
A. 偶尔有 B. 有时有
C. 时常有 D. 持续有
16. 我觉的决定什么事很容易。
A. 持续有 B. 时常有
C. 有时有 D. 偶尔有
17. 我认为自己是有用的人。
A. 持续有 B. 时常有
C. 有时有 D. 偶尔有
18. 我的生活很有意义。
A. 持续有 B. 时常有
C. 有时有 D. 偶尔有
19. 假若我死了别人会过得更好。
A. 偶尔有 B. 有时有
C. 时常有 D. 持续有
20. 我仍喜爱平时喜爱的东西。
A. 持续有 B. 时常有
C. 有时有 D. 偶尔有

评分标准

选“偶尔有”得1分,选“有时有”得2分,选“时常有”得3分,选“持续有”得4分(答案并没有正确与错误之分,只要求符合实际),然后把各题的得分相加,得出总分。总分乘以1.25为指数值。指数越高,抑郁心境越重。

诊断结果

指数在 50 以下为正常 ,即无抑郁情绪 ;指数在 51—59 为轻度抑郁 ;60—69 为中度抑郁 ;70 以上为重度抑郁。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

建 议

万一您在一定程度上有抑郁情绪 ,也不要紧张。以下措施即可助您缓减 :

- ①了解导致抑郁的错误思想 ,如肯定一切或否定一切等。
- ②提高思想认识 ,用积极进取的观念取代消极的思想意识。
- ③当你心情不快时 ,可用笔或用嘴发泄出来 ,可在一定程度上缓减抑郁情绪。

精神状态测验

测试目标

了解自己的精神状态

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

随着现代生活节奏的加快,人们精神生活方面的压力愈来愈大。这就使得有必要通过必要的措施和途径来减少这种压力,以保持最佳精神状态。本测验可提供精神状况的咨询。

测试题

1. 在做事条理性方面,更接近:
 - A. 每晚准备好明天上班要带的东西
 - B. 家庭摆设井井有条,随手可取
 - C. 每天晚上要花许多时间找东西
2. 做事的态度更接近:
 - A. 凡是能做的,耐心做,决不拖拉
 - B. 遇到困难,不勉强自己,有时重做
 - C. 得过且过,明天再做
3. 当遇到使自己失望的事时,你的反应如何:

- A. 能控制住感情 ,冷静思考后行动
 - B. 开始有些激动 ,最终能够控制自己
 - C. 有时麻木不仁 ,有时惊惶失措
4. 与周围人相处时 ,自我感觉如何 ?
- A. 能互相尊重 ,和睦相处
 - B. 与家人还可以 ,与其他人无所谓好坏
 - C. 对周围人疑虑重重
5. 假日或业余时间 ,是怎样度过的 ?
- A. 事先已有充分安排
 - B. 根据当时的心情 ,即兴做出决定
 - C. 用于休息 ,很少外出
6. 睡眠情况如何 ?
- A. 睡眠充裕 ,醒后很舒服
 - B. 睡得不深 ,易醒
 - C. 有失眠症 ,且常做恶梦
7. 对待本职工作 ,有何看法 ?
- A. 觉得很有意义 ,工作愉快
 - B. 习以为常 ,没什么看法
 - C. 把工作看成负担 ,没有兴趣
8. 当你生病时如何做 ?
- A. 立即去医院
 - B. 实在忍不住才去医院
 - C. 自己找些药服用
9. 对自己的记忆力 ,有何评价 ?
- A. 和以往一样 ,没什么异常
 - B. 最近发生的事也难以记起
 - C. 过去发生的事已想不起来了

评分标准

选 A 得 1 分 选 B 得 2 分 选 C 得 3 分。

 诊断结果

9—15 分 精神状况较佳。性格坚强 ,理解力、工作适应能力、感情状况都不错。这为生活的幸福和事业的成功提供了最好的先决条件。

16—22 分 精神状况一般。很可能正在走下坡路 ,因此 ,对各种生活环境的适应能力也正在减退。这种状况要想得到好转 ,不仅需要一段时间 ,而且需要付出物质和意志方面的代价。

23—27 分 精神状况欠佳。建议立即采取一定措施 ,加以改善。必要时可以去看专科或进行心理咨询。

建 议

精神状况不佳时 ,您可采取以下措施 :

- ① 倾吐。最好的解决办法是把你内心深处所有的烦恼一吐为快。
- ② 音乐。听一段狂热的摇滚乐 ,可使你的情绪与音乐相一致 ;再听一段轻松的音乐可使自己得以放松。
- ③ 使用碳水化合物能产生镇静作用。
- ④ 锻炼。锻炼能促进肌体新陈代谢 ,从而改变不良情绪。

心平气和指数测验

测试目标

心平气和指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

工作不顺利 ,人际交往出现麻烦 ,你都能保持心平气和吗?在下面的一组题中 ,请选择最适合你的答案。

测试题

1. 你时常怀疑别人对你的言行是否真的感兴趣。
 - A. 是的
 - B. 不太确定
 - C. 不是的
2. 你神经脆弱 ,稍有一点刺激你就会战栗起来。
 - A. 时常如此
 - B. 有时如此
 - C. 从不如此
3. 早晨起来 ,你常常感到疲乏不堪。
 - A. 是的
 - B. 不太确定
 - C. 不是的
4. 在最近的一两件事情上 ,你觉得自己是无辜受累的。

- A. 是的
 - B. 不太确定
 - C. 不是的
5. 你善于控制自己的面部表情。
- A. 是的
 - B. 不太确定
 - C. 不是的
6. 在某些心境下 ,你会因为困惑陷入空想 ,将工作搁置下来。
- A. 是的
 - B. 不太确定
 - C. 不是的
7. 你很少用难堪的语言去刺伤别人的感情。
- A. 是的
 - B. 不太确定
 - C. 不是的
8. 在就寝时 ,你常常 :
- A. 不易入睡
 - B. 不太确定
 - C. 极易入睡
9. 有人侵扰你时 ,你 :
- A. 能不露声色
 - B. 不太确定 ,可能不露声色 ,也可能说给别人听 ,发泄己愤
 - C. 总要说给别人听 ,发泄己愤
10. 在和人争辩或险遭事故后 ,你常常感到震颤 ,筋疲力尽 ,而不能继续安心工作。
- A. 是的
 - B. 不太确定
 - C. 不是的

11. 你常常被一些无谓的小事所困扰。
- A. 是的
- B. 不太确定
- C. 不是的
12. 你宁愿住在嘈杂的闹市区 ,也不愿住在僻静的郊区。
- A. 是的
- B. 不太确定
- C. 不是的
13. 未经医生许可 ,你是从不乱吃药的。
- A. 是的
- B. 不太确定
- C. 不是的

评分标准

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

诊断结果

分数为 16—26 :你时常被紧张情绪困扰 ,缺乏耐心 ,心神不定 ,过度兴奋 ,时常感觉疲乏 ,又无法摆脱以求宁静。在集体中 ,对人和事缺乏信念。每日生活战战兢兢 ,不能控制住自己。

你可以认真分析以下导致心理紧张的原因 ,如果是外来的 ,要设法克服 ;如果是内在的 ,就应学会“忙里偷闲” ,培养多方面的兴趣 ,使自己绷紧的弦放松下来。

分数为 9—15 :你紧张度适中 ,利于完成自己的学习或工作任务 ,生活得充实 ,偶有高度紧张之感 ,可积极加以控制和调节。

分数为 0—8 :你心平气和 ,通常知足常乐 ,能保持内心的平衡。但有时过分疏懒 ,缺乏进取心。你要提高自己的进取心 ,不能过分安于现状。

建 议

若您被紧张情绪所困扰 ,可做以下尝试 :

- ① 避开紧张源。
- ② 建立乐观的情绪。胸襟开阔、乐观开朗、心情愉快的人 ,敢于面对现实 ,心理不易紧张。
- ③ 培养良好的性格。这可从根源上消除进行情绪的困扰。
- ④ 适度的体育锻炼 ,有利于防止长期的心理紧张。

恐惧情绪测验

测试目标

有无恐惧情绪

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下列各题是对你有无恐惧情绪而进行的测验,请你对各题据实回答,认真选择正确答案。

测试题

- 童年时代,你对父母感到恐惧吗?
 - 对父母俩人或其中一人感到恐惧
 - 偶尔
 - 我不记得对父母感到害怕
- 你时常有无能为力的感觉吗?
 - 有时候,当遇到困难较大时,我觉得自己无能为力
 - 每逢遇到麻烦时,我都深深觉得我自己无能为力
 - 在处理问题时,我几乎从不感到无能为力
- 你担心自己的工作会丢掉吗?
 - 我从未担心过
 - 偶尔担心过
 - 我常常害怕失去工作
- 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. 从不担心有错
 - 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

评分标准

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

诊断结果

总分在 10—14 分 ,你有严重的恐惧感 ,表现为对一些不该害怕的东西有强烈的、病态的害怕 ,有时也不知道是什么原因 ,甚至是毫无道理 ,为了自己有良好的心境 ,建议您接受心理咨询和治疗。

总在 15—24 分 ,你偶尔也会有恐惧感 ,越接近 15 分 ,说明你的恐惧情绪越明显 ,但在多数情况下 ,你能对恐惧情绪进行自我控制和调节。

总分在 25—30 分 ,你的心理是健康的 ,你自信、乐观、无所畏惧 ,对生活前途充满信心。

自我评价

建 议

如若您有一定程度的恐惧症,也不必对此惊慌失措。尝试尝试以下方法:

- ①消除引起恐惧的刺激物。
- ②逐渐脱敏法。恐怖自我疗法的重要方法是:先分析一下产生某种恐怖的主要原因,如果是某事引起你的恐怖,你就将当时的事情回想一遍,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怖环境中,就会逐渐对其环境不感到恐怖了。
- ③实践活动法,即积极主动的去接触引起你恐惧的事物。如患有社交恐怖的人经常性的参加联谊活动,逼迫自己与陌生人打交道,在实践中接受锻炼。

第5章 仪表亲和力测验

第 5 章

仪表亲和力测验

仪

表亲和力是一种综合体现。它与人的外貌、气质、衣饰、举止等方面有一定关系。社会心理学家们普遍认为成功的人际交往有一个基本前提,即人与人之间相互之间的吸引力,这种吸引力首先就是仪表吸引力。

幽雅的外表是成功的开始。每一位先生都会说,他的太太美容回来以后,或者仔细化装一番以后,都会变得更友善、更热情、更快乐。外表的确会影响你的形象和表现,它会增强或减弱你的亲和力。陌生人对你的印象主要来自于你的仪表,他(她)会由此判断你的性格、品质、喜好等诸多方面,以及决定是否进一步与你接近。

第1节 一般仪表亲和力测验

仪表魅力测验 1

测试目标	一般仪表亲和力
------	---------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面几个小题将简单测试一下你的仪表亲和力,请选出最适合你的答案。

测试题

1. 你走路时是否很稳健？
 - A. 很少
 - B. 偶尔
 - C. 经常
2. 同喜欢的异性坐在一起时,你习惯采取哪种坐姿？
 - A. 双脚打开坐着
 - B. 将一只脚放在另一个膝盖上
 - C. 双脚并拢
3. 与欣赏的异性交谈时,你会怎样？

- A. 双手自然下垂
 B. 双手交叉 ,置于腹前
 C. 抱着胳膊
4. 你希望自己的穿戴引起他人尤其是异性的注意吗 ?
 A. 偶尔这样想
 B. 大概如此
 C. 很少想过

评分标准

题号	答案 分数	A	B	C
1		0	1	2
2		0	1	2
3		2	1	0
4		1	2	0

👉 诊断结果

分数为 8 分以上 :你的仪表亲和力很强 ,你很会发挥自己 ,接近他人。

分数为 5—8 :你的仪表亲和力一般 ,但有发展潜能。

分数为 5 分以下 :你的仪表亲和力较差 ,缺乏自制力 ,应注意调节自己的仪表。

仪表魅力测验 2

测试目标

一般仪表亲和力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面 10 道题将简单测试一下你的仪表亲和力,请选择“是”或“否”。



测试题

1. 你参加社交活动时,要换上一套适合的服装吗? ()
2. 人们是否称赞你的仪表? ()
3. 你是否非常注意自己的衣着服饰? ()
4. 你在化妆、修饰方面并不过于吝啬。 ()
5. 在购买服装时,你是否事先对样式进行观摩和研究? ()
6. 朋友们是否觉得你有和蔼的态度? ()
7. 你是否很注意自己的发式和个人卫生。

8. 你穿的服装适合你的年龄吗？ ()
9. 你注意自己的指甲整齐清洁吗？ ()
10. 谈话时 ,你是否很注意自己的态度？ ()

评分标准

每题答“是”得 1 分 ,选“否”则不得分。

👉 诊断结果

8—10 分 :你很注意的仪表。
5—7 分 :你对你的仪表关注程度一般。
0—4 分 :你很不注意自己的仪表。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

第2节 教养水平测验

教养水平测验 1	
测试目标	教养水平

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

下列 10 题 将测试你的教养水平。

测试题

1. 在街上或其它场合 遇到认识的人：
 - A. 你总是热情地打招呼
 - B. 有时打招呼 ,有时不
 - C. 从来不打招呼
2. 你乘坐公共汽车时 ,只要有座位：
 - A. 你就抢占 ,无论有没有老弱病残
 - B. 根据情绪好坏来定
 - C. 总是让别人坐
3. 你对待商店、饭店、咖啡店的售货员、服务员总跟对待朋友那样有礼貌。

- A. 是的
 - B. 偶尔这样
 - C. 从不
4. 你在别人面前经常批评性地议论你的朋友吗？
- A. 经常
 - B. 很少 ,几乎没有
 - C. 有时
5. 你属于哪种情况？
- A. 尽量使别人按你的观点看待或对待事物
 - B. 对事物提出自己的观点和意见 ,不会为此与别人争论或尽量去说服他人
 - C. 别人不直接问你 ,你不会主动说出自己的观点
6. 在商店排队买东西时 ,你总想加塞 ,因为对你来说 ,时间就是金钱。
- A. 是的
 - B. 不一定
 - C. 不
7. 你做一件好事 ,别人误会了你 ,但你仍能坚持做到底。
- A. 是的
 - B. 不一定
 - C. 不
8. 你在公共场合注意着装整洁大方。
- A. 是的
 - B. 不确定
 - C. 不
9. 你认为：
- A. 制定一些准则 ,对社会中人们的行为加以控制是必要的
 - B. 人必须有规可循 ,因为人需要控制
 - C. 对人加以限制是暴虐 ,而且是残酷的

10. 如果你暂住在与你的家庭生活习惯完全不同的人家：
- A. 你很高兴地去适应
 - B. 你会感到恼火和无法忍受
 - C. 你觉得在短时间内还可以忍受 ,但时间一长就难以维持了

评分标准

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

👉 诊断结果

- 10—15 分 :你的教养较差。
- 16—22 分 :你的教养一般。
- 23—30 分 :你的教养很好。

教养水平测验 2

测试目标	教养水平
------	------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

在以下设定的 7 种情景下 ,你会采取哪种做法呢 ? 请做出选择。

测试题

- 在宾馆里 ,顾客说 :“ 瞧 ! 你把我的新衣服洒上了水 ,怎么办 !” 你作为侍者回答 :
 - 谁叫你走路不长眼睛 ,讨厌
 - 对不起 ,请用毛巾擦一下吧
 - 真糟糕 ! 怎么办好呢
- 在饭店酒桌上 ,顾客 :“ 这杯子没有洗净 ,下面还有手印呢 !” 如果你是侍者 ,作何回答 ?
 - 洗净了 ,用不着担心
 - 真抱歉
 - 对不起 ,我来换一个
- 在公共汽车站牌前 ,因人多而没有挤上去 ,你的朋友说 :“ 等一会儿再上吧 !” 你回答 :
 - 老是这样会一直乘不上车的

- B. 是的 ,再等下一班车吧
 - C. 高峰期总是这样 ,真讨厌
4. 在公共汽车上 ,由于人多互相拥挤 ,有人对你说 :“ 不要挤 !”对此 ,你作何反应 ?
- A. 人多 ,没办法 ,请你向前靠些好了
 - B. 对不起
 - C. 真是的 ,我也不想挤
5. 与朋友约会时 ,他(她)因来晚了而对你说 :“ 哟 ,我来迟了。”你作何回答 ?
- A. 真不礼貌 ! 稀里糊涂的
 - B. 不必介意 ,不必介意
 - C. 没关系 ,你是我的好朋友吗
6. 在家中 ,妈妈说 :“ 你的工作成绩还是这样差 ,是怎么回事 ?”你答 :
- A. 是妈妈的孩子呗 ,没办法
 - B. 对不起 ,我已做了努力
 - C. 下次会让你高兴的
7. 当你和同事们一起议论另一个同事时 ,其中一位同事说 :“ 他又碰钉子了。”你接着说 :
- A. 那家伙差劲 ,真差劲
 - B. 撒谎 ,是真的吗
 - C. 真可怜

评分标准

题号	答案	A	B	C
	分数			
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

诊断结果

0—3 分 :你的教养水平较低 ,在公共场合 ,常常带有强烈的攻击性 ,碰到不顺心的事就立即发怒 ,以后应该加以调节。

4—12 分 :你的教养水平很好。遇事能够仔细考虑他人情绪和周围环境。具有承担责任的勇气 ,要注意的是你有时过于冷静 ,以致淡漠处世 ,损害你的仪表亲和力。

13—21 分 :你的教养水平较好。但易给人以傲慢的印象 ,今后遇事因该仔细考虑到他人的情绪和周围环境。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

第3节 幽默感测验

幽默感是影响亲和力的一个不可忽视的重要因素,人们多愿意接近谈吐幽默、机智风趣的人,幽默感能在潜移默化中发挥它的亲和力量。

幽默感测验 1

测试目标

幽默感指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

本测验选择了一些在工作中经常会遇到的情境,探索你是否会机智幽默地处理这样的情况。

 测试题

- 你向一位相处得不太好的同事主动问候,他却不屑一顾。你会:
 - 搓搓手,掩饰你自己的尴尬
 - 笑着问他:你的手活动不方便吗
 - 吹声口哨,摇摇头
- 老师问:为什么打枪要闭上一只眼睛?你说:
 - 如果两只眼睛都闭上,就什么也看不见了
 - 容易的问题还要问吗
 - 一只眼睛闭上以免分散注意力
- 一女生参观牧场时惊讶道:呀,那头牛为什么奇怪地盯着我看?你回答:
 - 你穿着太漂亮啦

- B. 你穿的是红衣服
C. 这是你的自我感觉
4. 一个小弟弟说：“2 乘 2 等于 5”。你会笑他：
A. 笨蛋
B. 天才的回答
C. 一时糊涂
5. 考卷发下来 ,你正好及格。你会说：
A. 六十分万岁
B. 老师怎么这样吝啬
C. 咳 ,我就这样的料
6. 天气并不十分暖和 ,小妹却穿着春装去上学。你会脱口而出：
A. 发疯啦
B. 你真是只要风度 ,不要温度
C. 你在扮演电影角色

评分标准

题号	答案	A	B	C
	分数			
1		2	3	1
2		3	1	2
3		3	2	1
4		1	3	2
5		2	3	1
6		1	2	3

☞ 诊断结果

0—8分 缺乏幽默感,缺乏爱心。因此,要使自己具有幽默感,就得在个人的修养上多下点功夫。

9—12分 有些幽默感。机智灵敏且能自制,但你有些自卑和自傲。善待自己和诚恳地对待别人,相信你的谈吐会更幽默。

12分以上 幽默感极强。由于你的幽默,人们很喜欢与你相处,你一定有许多朋友。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

幽默感测验 2

测试目标

幽默感指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

请你根据自己的感受程度,在“非常可笑”、“感觉一般”和“毫无兴趣”三个选项中进行选择。

测试题

1. 病人：“帮帮忙，我害怕失去记忆力。”
医生：“你有这种感觉多久了？”
病人：“什么担心？”
A. 非常可笑
B. 感觉一般
C. 毫无兴趣
2. 一天，著名的科学家爱因斯坦在纽约的大街上碰到了他的一位老朋友。“爱因斯坦先生，”朋友说，“看来你需要换一件新大衣了。瞧，这件已经穿坏了。”没关系，”阿尔伯特·爱因斯坦回答。“在纽约没人认识我。”几年过去之后，他们又在纽约相遇。这时爱因斯坦已是世界闻名的物理学家了。但他仍穿着那件旧大衣。他的朋友

又一次试图劝他换件新的。

“现在没有必要了，”爱因斯坦说；这儿的每一个人都认识我。”

- A. 非常可笑
- B. 感觉一般
- C. 毫无兴趣

3. 一次，一位法国出租车司机同阿瑟·柯南道尔爵士开了个玩笑。司机把阿瑟从火车站拉到了旅店，当他收车费时，他说：“谢谢，柯南道尔先生。”您是怎么知道我的名字的？”阿瑟爵士问。“噢，先生，我从报上知道您从法国南部到巴黎来了。我从您的外貌上知道您是个英国人。您的头发是最近被法国南部的理发师修剪过的。从这些特征上我马上就能判断出您就是柯南道尔。”

“这真是太高超了，你还有其它的根据吗？”当然，”司机说：“还有一个证据就是您的行李上写着您的名字。”

- A. 非常可笑
- B. 感觉一般
- C. 毫无兴趣

4. 爱因斯坦非常喜欢查理·卓别林的电影。他在一封给卓别林的信中写道：“我很敬佩您。全世界的人都看得懂您的电影‘摩登时代’。您必将成为一位伟人。爱因斯坦。”卓别林在给爱因斯坦的回信中写道：“我更敬佩您。全世界没有一个人懂得您的相对论，但您已经成为伟人了，卓别林。”

- A. 非常可笑
- B. 感觉一般
- C. 毫无兴趣

5. 帕德列夫斯基到远离纽约的一个小镇去访问。一天他正在散步，忽听到一阵钢琴声。随着这声音他来到了一幢房子前。房子的门口挂着一块牌子，上面写着：“史密

斯小姐 ,教授弹钢琴 ,每小时 25 美分。”他停下来听 ,这位小姐正在试着弹奏萧邦的一首夜曲 ,曲子弹得不很成功。帕德列夫斯基走到房前敲门。史密斯小姐走来开门 ,立即认出了他 ,并欣然邀请他进屋。他坐在琴前弹起了这首夜曲。然后 ,他花了一个多小时纠正史密斯小姐的毛病。史密斯小姐谢过他后 ,他就离开了。几个月之后他又重访小镇 ,再次沿着上次的路线散步 ,不久就来到了史密斯小姐的房前。这次他看到门上的牌子上写着 :史密斯小姐(帕德列夫斯基的学生) ,教授弹钢琴 ,每小时 1 美元。”

- A. 非常可笑
- B. 感觉一般
- C. 毫无兴趣

6. 约翰先生在看晚报 ,忽然传来一阵什么东西从楼上摔下去的响声。他跳了起来 ,跑到厅里 ,发现自己上了学的儿子四脚朝天地躺在地上。

“你是不是踩漏了一级台阶 ?”爸爸问。

“不 ,我每一级都撞上了 ,一级也没有漏掉 !”儿子痛苦地回答。

- A. 非常可笑
- B. 感觉一般
- C. 毫无兴趣

7. 一家人在饭馆里吃过晚饭 ,父亲把服务员叫了过来。

“先生 ,什么事 ?”服务员问。

“我儿子的盘子里剩了许多肉 ,”父亲说 ,“能给我们一个袋子吗 ?我把剩下的东西带回去喂狗。”

“啊呀 ,爸爸 !”儿子激动地叫喊着。“咱家养狗了吗 ?”

- A. 非常可笑
- B. 感觉一般
- C. 毫无兴趣

8. 有一个嗜酒的父亲,从书上看到培养孩子智力的有效方法之一,是经常向孩子提出一些有想象力的问题。于是,找来儿子,试问道:“如果让你长大后,开一家工厂,你会开什么工厂?”酒厂,爸爸。”

A. 非常可笑
B. 感觉一般
C. 毫无兴趣

9. 珍妮的视力不太好,所以她常戴眼镜。她十八岁时开始和一个男青年交朋友。当和男朋友在一起的时候,珍妮从不戴眼镜。每当男朋友到门口接她外出的时候,她就摘下眼镜;回到家里,男朋友走了以后,海伦才戴上眼镜。

有一天妈妈问她:“珍妮,你和吉姆在一起时为什么从不戴眼镜?他开车带你去风景优美的地方玩儿,可你什么也看不见。”珍妮说:“嗯,妈妈,我不戴眼镜时吉姆看着我更漂亮些,同时我也觉得他显得更顺眼一些。”

A. 非常可笑
B. 感觉一般
C. 毫无兴趣

10. 一天,一个青年男子给住在离他只有几英里远的镇上的女朋友写信。除写了其它事情外,他告诉她他爱她有多深,他认为她有多好。他越写越富有诗意。最后,他写道,为了能和她呆在一起,他将克服最大的困难,他将面对任何人能够想象的最大的危险。实际上,为了能和她呆上一分钟,他将爬越世界上最高的山,他将游过最宽的河,他将赤手空拳进入最深的森林同最凶恶的野兽搏斗。

他写完了信,签上了名。突然,他想起忘了写一件挺重要的事。因此,他在信末签名后又补充道:“顺便说一下,我将在星期三晚上去看你——如果不下雨的话。”

- A. 非常可笑
B. 感觉一般
C. 毫无兴趣
11. 杰克和爸爸去看望奶奶。在火车车厢里,杰克经常把头伸出窗外。爸爸对他说:“杰克,安静点,别把头伸出窗外。”可是杰克还是不停地把头伸出窗外。这时爸爸悄悄地从杰克头上摘下帽子藏在身后,然后对他说:“瞧,你的帽子被风刮跑了。”杰克大哭起来。他要他的帽子。他爸爸说:“好了,吹一声口哨。你的帽子也许会回来。”杰克靠近窗口吹了声口哨,爸爸很快地将帽子戴到了尼克的头上。啊,这太有意思了。杰克笑了。他很开心。他很快地从爸爸头上摘下帽子扔到窗外,高兴地说:“爸爸,现在该轮到你吹口哨了。”
- A. 非常可笑
B. 感觉一般
C. 毫无兴趣
12. 玛丽和迈克是多年的好朋友了。每天晚上她关了店门后,总是来到迈克家做饭,洗涮完了再回自己家去。就这样三十年过去了,有一天晚上她说:“迈克,我们该结婚了。”噢,玛丽,“迈克叹息道。“谁会要我们呢?”
- A. 非常可笑
B. 感觉一般
C. 毫无兴趣

诊断结果

对上述试题反应越是强烈,你的幽默感就越强,多数选 A 者幽默感很强,多数选 B 或选择 4 个以上 C 的人缺乏幽默感。

自我
评价

.....

.....

.....

.....

.....

咨 询

缺乏幽默感一般有几个原因 :反应速度较慢 ,理解和想象能力较差 ;知识修养不够 ;意志消沉 ,对什么都不感兴趣 ,消极厌世。如果你的幽默感不够 ,请你分析一下你属于哪种类型。

第4节 第一印象测验

第一印象(男)测验

测试目标	第一印象指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

每题有三种选择答案,请选择最符合你的答案。本测验适用于男性。

测试题

1. 与人初次会面,经过一番交谈,你能对对方的举止谈吐、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
2. 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

3. 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
4. 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
5. 你与人谈话时的坐姿通常是 :
 - A. 两膝靠拢
 - B. 两腿叉开
 - C. 二郎腿
6. 你同他(她)谈话时 ,眼睛望着何处 ?
 - A. 直视对方的眼睛
 - B. 看着其他的东西或人
 - C. 盯着自己的钮扣 ,不停玩弄
7. 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
8. 通过第一次交谈 ,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
9. 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
10. 你说话时是否使用身体语言 ?

- A. 做些手势
 - B. 从不指手划脚
 - C. 我常用姿势补充言语表达
11. 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
12. 假若别人谈到了你兴趣索然的话题 ,你将：
- A. 打断别人 ,另起一题
 - B. 显得沉闷、忍耐
 - C. 仍然认真听 ,从中寻找乐趣

评分标准

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

☞ 诊断结果

分数为 12—22 :第一印象较差。也许你本心是很愿意给别人一个美好印象的,可是你的不经心或缺乏体贴、或言语举止容易让人产生误解。

分数为 23—46 :第一印象一般。你的表现中存在着某些令人愉快的成分,但同时又有不尽人意之处。

分数为 47—60 :第一印象佳。你的适度、温和、合作给第一次见到你的人留下了难忘的印象。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

咨 询

在与未曾相识的人正式交往的过程中,第一印象是极为重要的,一定要以整洁大方、温文尔雅、举止有度的形象出现,千万不能不修边幅。

第一印象(女)测验

测试目标

第一印象指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

每题有三种选择答案,请选择最符合你的答案。本测验适用于女性。



测试题

- 与人说话时,你的手上动作如何?
 - 几乎不用手势
 - 很喜欢打手势
 - 常常用手捂住嘴巴
- 你的牙齿怎么样?
 - 有蛀牙或牙齿发黄
 - 雪白而整齐
 - 牙齿排列不太整齐
- 有过被初次见面的男士约定幽会的事吗?
 - 有过几次
 - 大概只有一次
 - 没有
- 曾经因为被长辈或老师认为心眼坏而生气吗?

- A. 没有
 - B. 只有一两次
 - C. 经常有
5. 在很拥挤的公共汽车或地铁里,曾经被人攥住手或碰到过吗?
- A. 经常碰到
 - B. 只有一两次
 - C. 没有
6. 你的手指甲现在怎样?
- A. 指甲长且有点脏
 - B. 短而整齐
 - C. 修长而美丽
7. 笑的时候,脸上会出现横向皱纹吗?
- A. 出现一条横长的皱纹
 - B. 出现短皱纹
 - C. 没有皱纹
8. 你的习惯坐姿是什么?
- A. 两腿叉开
 - B. 二郎腿
 - C. 脚跟并拢
9. 和人谈话时,你的眼睛盯向对方何处?
- A. 嘴巴
 - B. 眼睛
 - C. 脸部
 - D. 经常观望其他地方
10. 看到自己照片的模样,有何感想?
- A. 这张照片拍得很好
 - B. 完全不像自己
 - C. 这张照片还凑合
 - D. 总是感到讨厌

11. 你的声音属于下列哪一种？
- A. 高亢而尖锐
 - B. 嗓门大而响亮
 - C. 温和而低沉
 - D. 普通
12. 你习惯怎样分开你的头发？
- A. 中间分
 - B. 向右或向左分
 - C. 不分缝

评分标准

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

☞ 诊断结果

分数为 12—25 :第一印象较差。让人觉得你态度冷淡 ,难以接近。

分数为 26—39 :第一印象一般。你不会给人留下不好的印象 ,但你的表现一般 ,因而也不会给人留下难忘的印象。

分数为 40—53 :第一印象较好。你平易近人 ,惹人喜欢 ,给第一次见到你的人留下了难忘的印象。

分数为 54—60 :第一印象极好。你有很强的个人魅力 ,往往给人留下极深刻的印象。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

咨 询

与男性相比 ,女性的第一印象更受他人的关注 ,因此在正式场合中 ,一定要注意自己的衣着和仪态。

第5节 从习惯测验亲和力

习惯动作探测亲和力测验

测试目标	从习惯动作探测亲和力
------	------------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

请从下列习惯动作中选择你有的一种或几种,然后对照后面的诊断结果,这个测验只是指一般情况,并不适用与所有人。

测试题

1. 摇头晃脑
2. 边说边笑
3. 掰手指节
4. 腿脚抖动
5. 拍打头部
6. 摆弄饰物
7. 耸肩摊手
8. 弄嘴捏鼻
9. 托腮
10. 两手腕交叉
11. 摸弄头发

12. 到处张望

 诊断结果

1. 这种人特别自信,以至于唯我独尊。他们在社交场合很会表现自己,对事业一往无前的精神常受人赞叹。

2. 这种人大都性格开朗,善于交流,对生活要求从不苛刻,很注意“知足常乐”,富有人情味。对友情、亲情特别珍惜,人缘较好。

3. 这种人通常精力旺盛,非常健谈,对事业、工作环境比较挑剔,较难相处。

4. 这类人比较自私,亲和力较差,很少考虑别人,凡事从利己出发,对别人很吝啬,对自己却很知足。但是很善于思考,能经常提出一些意想不到的问题。

5. 这个动作多数时候的意义是表示懊悔和自我谴责。这种人不太注重感情,而且对人苛刻,因此亲和力一般,但他们一般心直口快,为人真诚,富有同情心,愿意帮助他人。

6. 有这种习惯的人一般都比较内向,不轻易使感情外露,但他们做事认真踏实,富有责任感和同情心,与他们交往时间越长,你就越喜欢他们。

7. 惯于这种动作的人通常大都为人热情,而且诚恳,富有想象力。会创造生活,也会享受生活,他们追求的最大幸福是生活在和睦、舒畅的环境中。

8. 这种人大都爱好哗众取宠。容易被人支配,做事犹豫不决,购物时常拿不定主意。

9. 这种人服务精神旺盛、爱憎分明。

10. 这种人给人稍微有些自我主义。

11. 此类人情绪化,常常感到郁闷焦躁的人物。对流行很敏感但忽冷忽热。

12. 具有社交性格的乐天派,有顺应性,对什么事都有兴趣,对朋友有好恶感。

从习惯坐姿探测仪表亲和力

测试目标

从习惯坐姿看仪表亲和力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

这里有一把宽松而又有扶手的座椅，如果你要作在上面，你会选择那种坐姿，请在下列五种坐姿中选择你最习惯的一种。

测试题

1. 一只胳膊支在座椅扶手上，整个上身倾向扶手，双腿并拢，全身很放松。
2. 坐得很端正，腿前伸并且紧靠交叉，头部稍微偏斜，似乎若有所思。
3. 两脚前伸，稍微前后错开，深深地坐进椅子，上身稍靠椅背，双肘略微打着扶手，目光有神。
4. 一条腿搭在另一条腿上，双手抱住上腿的膝部，身上仰靠在椅背上。
5. 上身挺直稍稍前倾，两腿并拢，坐在椅子的边缘上。

☞ 诊断结果

第一种坐姿 :你的仪表很具亲和力 ,举止大方 ,从容不迫 ,易于亲近。

第二种坐姿 :你的仪表亲和力较好 ,你诚实守信 ,乐于帮助他人。

第三种坐姿 :你的仪表亲和力一般 ,虽然你很有教养 ,但对别人的要求比较苛刻。

第四种坐姿 :你的仪表亲和力较差 ,性格内向 ,不愿意别人过多地了解自己。

第五种坐姿 :你的仪表亲和力较差 ,个性深沉。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

座位与仪表亲和力测验

测试目标

从选择座位的习惯
看仪表亲和力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下题将从选择座位的习惯考察你的仪表亲和力。



测试题

你请一位朋友去一家很有名气的餐厅吃饭,因为时间较早,所有的餐桌都没有人,这时你会选择哪一个座位呢?

7	8	1
5	4	2
6		3
大门		

诊断结果

选择1号座位者 :羞怯腼腆 ,谨小慎微 ,很少在人面前发表自己的意见 ,待人温和。

选择2号座位者 :活动能力强 ,性格活泼 ,善于交流 ,易为人信赖。

选择3号座位者 :心胸狭窄 ,很难与人相处。

选择4号座位者 :自立意识很强 ,做事果断 ,有气魄。

选择5号座位者 :性情浪漫 ,爱好打扮 ,不拘小节 ,待人诚恳。

选择6号座位者 :很有野心 ,永不服输 ,充满活力。

选择7号座位者 :性格温和 ,能够欣赏清净和寂寞。

选择8号座位者 :为人踏实忠厚 ,很有能力。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

第6章 家庭亲和力测验

第 6 章

家庭亲和力测验

恋

爱、婚姻和家庭,无疑地对我们的生活具有无可比拟的重要性。和谐美满的爱情和家庭生活会带给其中的人以巨大的满足感、支持感和舒畅感。一天工作下来,生理上的疲劳可以在家里得到很好的消除,心理上的疲劳也能在家这一特殊的净化器上得到净化;欢乐有人分享,痛苦,有人分担。幸福的婚姻和家庭,能给人以勇气和力量,使人奋发向上,勇于克服自己工作中的各种困难;有了归属感和支持感,人的心境就会变得平和、开朗和自信,于是情绪也可自然稳定和舒畅了。多美!如何才能达到这种境界呢?你的亲和力,你的他(她)的亲和力,你们家庭的亲和力都是你们双方的结合能达到这种境界的重要条件。而这种亲和力的形成又取决于你在恋爱前对对方的了解,婚姻中的互相调适……从发现问题开始吧!

第1节 一般家庭亲和力测验

从吃水果看家庭关系测验

测试目标	家庭关系状况
------	--------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面这个题目将简单测试你家庭关系状况。请选择一个适合你的答案。

测试题

你进入梦中的家,这个有点陌生又有点熟悉的房子,餐桌上有一大盘水果,你猜是下列哪一种可测试你和你家人目前的关系。

- A. 苹果
- B. 香蕉
- C. 番茄
- D. 草莓

☞ 诊断结果

选择 A 的人 :你和家人之间的关系很压抑 ,大家都很有客气 ,算是相敬如宾 ,可是却真正无法分享内心的感受。在外人的想法里 ,甚至觉得你们关系有点冷漠 ,但是你们习惯于这种交流方式。

选择 B 的人 :你们的关系有点紧张 ,沟通方式有待加强 ,大家常各持己见 ,谁也不服谁的说法 ,家中常上演僵持不下的局面。但吵久了 ,大家也“吵”性贫乏 ,应变方式又变为不同意 ,但是却也懒得表达的景象。

选择 C 的人 :你和家人的关系很密切 ,依赖程度深 ,但是也因为依赖程度太深 ,自成团体 ,大家老是呆在一起 ,容易忽略与朋友等其他“外人”的关系。

选择 D 的人 :你生活在一个幸福的家中 ,家人间的关系亲密 ,却也有个人空间 ,真令人羡慕。

自我
评价

.....

.....

.....

.....

.....

家庭关系测验

测试目标

对家庭生活的满意度

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面这组测题 ,是关于你对家庭生活的看法和感受的 ,答案无所谓对错 ,关键是要表达自己的实际情况。请仔细阅读每个题目 ,并且根据自己的实际情况做出选择。
A. 根本没有过 ;B. 很少有过 ;C. 有时候会有 ;D. 基本经常有 ;D. 几乎常常会有。

测试题

1. 我的家人彼此之间都很关心对方。
2. 我认为我的家人都是很好的。
3. 我真的很喜欢家里的人。
4. 我很依赖家里的人。
5. 我和家里的人相处得很好。
6. 我们全家相处得很好。
7. 凡是认识我们的人 ,都很尊重我的家人。
8. 我的家庭里充满了爱和关怀。

9. 我和家人相处得相当愉快。
10. 我的家庭带给我极大的喜悦。
11. 我以我的家庭为荣。
12. 家庭对我是快乐的源泉。
13. 我家里的人常常和我过不去。
14. 我一般不在乎是否和家人在一起。
15. 我希望我不属于自己的家庭。
16. 在我的家庭中争吵实在太多。
17. 我在家庭中没有亲近感。
18. 我感觉在家里像陌生人。
19. 我的家人根本就不了解我。
20. 在我的家里存在着太多的怨恨。
21. 我的家人似乎存在着很多的冲突和裂痕。
22. 我的家庭生活通常是不愉快的。
23. 别人的家庭似乎比自己的家庭要愉快。
24. 我感觉被家庭所忽视。
25. 我的家庭是不愉快的。

评分标准

前 12 道题选 A、B、C、D、E ,依次记 1、2、3、4、5 分 ;

后 13 道题选 A、B、C、D、E ,依次记 5、4、3、2、1 分 ;

然后将得分总和减去 25 分 ,便是你的得分。

诊断结果

0—29分 :被认为是对自己的婚姻或家庭生活的满意度较高 ,自己非常希望与家人在一起 ,家庭生活非常和谐 ,家庭可以成为自己的快乐的源泉 ,自己也会从家庭中获得有效的社会支持。

30—50分 :情况一般 ,表示对自己的家庭生活满意 ,能够与家人和睦相处 ,在困难时候也能向家庭寻求援助。但是 ,自己对家庭生活的某些方面 ,也还存在着一定的不满意。

51—100分 :实际上 ,得分越高 ,表示对自己的家庭生活越是不满。因而 ,得分高者 ,可能表示自己在婚姻或家庭生活中 ,遇到较大的压力。同时 ,家庭也已不经能够起到有效的社会支持的作用。

自我评价

与子女关系的融洽性测验

测试目标

父母亲与子女的关系
融洽性

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

身为父母,你与孩子的关系融洽吗?
下面各题将对此做一测试,请在每个小题
中选择一个最适合你的答案。

测试题

- 我对孩子在“自我寻找世界”时由于好奇心而产生的广泛兴趣总是按照我自己的爱好和意志施加影响：
A. 是 B. 否 C. 不确定
- 我对孩子的弱点、缺点和失误从未挖苦揶揄过：
A. 否 B. 是 C. 不全是
- 我经常为了一些鸡毛蒜皮的小事或为消气而训斥打骂孩子：
A. 是 B. 否 C. 不全是
- 孩子有委屈能在父母面前申辩：
A. 否 B. 是 C. 不确定

5. 我认为孩子对父母讲不同的意见就是“犟嘴”,这是不能允许的:
A. 不确定 B. 是 C. 否
6. 我对孩子的缺点、错误能进行批评,这种批评恰如其分又采取孩子能接受的形式。一旦发现错怪了孩子,即使孩子不在意也能用适当的方式进行道歉:
A. 不确定 B. 否 C. 是
7. 孩子有什么事宁可同旁人讲也不向我倾诉:
A. 不确定 B. 是 C. 否
8. 我一有空就同孩子一起参加娱乐活动,而玩起来又无拘无束:
A. 有时如此 B. 否 C. 是
9. 我是望子成龙、恨铁不成钢,经常向孩子的学习提出要求,可他不争气,使我的要求每次都落空:
A. 否 B. 偶然如此 C. 是
10. 孩子能在我面前流畅的讲述一个故事或是一件事情的经过:
A. 是 B. 不确定 C. 否
11. 在干家务活时,他总是笨手笨脚,还给我帮倒忙,为我这个我没少责备他:
A. 否 B. 偶尔 C. 是
12. 当孩子作错了事又发现自己错了的情况下,我能以沉默的方式表示宽容:
A. 是 B. 不确定 C. 否

评分标准

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

☞ 诊断结果

47 分以上 表示你与孩子的关系融洽；

在孩子开辟自己的人生道路上 ,你既是他父亲(母亲) ,又是他的良师益友 ,这是最理想的关系。孩子由于稚嫩也可能走弯路 ,但这正如幼树在生长时难免旁逸斜出 ,只要稍加修剪就可以成材；

23—46 分 表示关系较为融洽；

你不容易受情绪的影响 ,只要稳定情绪 ,关系还可进一步融洽。

22 或 22 分以下 表示关系不融洽；

在孩子的心目中 ,你是可敬畏的父亲(母亲)。你讲的话 ,孩子也可能听 ,但是在许多情况下是慑于你的权威 ,并不是完全出于自愿。改进的方法是多理解孩子 ,因为理解是打开两代人心灵“ 锈锁 ”的金钥匙。

第2节 恋爱与亲和力测验

对爱情的态度测验

测试目标	你对爱情的态度
------	---------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面这个题目将简单测试你对爱情的态度,请认真选择一个最适合你的答案。

测试题

一位晚归的年轻女子单独走在路上,突然在转角处出现了一团黑影……你认为那团黑影是什么呢?

- A. 变态、坏人
- B. 昔日的恋人、朋友、家人
- C. 动物
- D. 灵异现象

☞ 诊断结果

选项为 A 时 ,如果你是男生 ,就代表你的性生活可能不太美满。
如果你是女生 ,你是个比较神经质的人 ,会提防男性。

选 B ,你是个浪漫的人 ,往往会迫不及待的投入一段恋情。

选 C ,你是个比较自闭的人 ,对爱情的关系也比较被动。

选 D ,你不太会以貌取人 ,比较注重对方的学历、家世等实际条件。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

爱情观测验 1

测试目标	爱情观指数
------	-------

测试对象：_____ 测试日期：_____

测试说明

爱情观是人生观在爱情上的反映。它不仅决定着对恋人选择的标准,也决定着一个人恋爱的目的和为达到目的所采取的方式,由此也就决定了婚姻的幸福美满程度。

测试题

有一天,你的爱人约会迟到了三小时还不来,你会:

- A. 掉头就走
- B. 不见不散
- C. 打电话不停地找
- D. 留个纸条,说从此一刀两断

 诊断结果

选A这个答案的人,是属于情绪化的情人,在爱情的过程中,你有很多地方是很不理智的。你的爱情观可能是属于比较主观和冲动型的人,常常不考虑后果就付诸行动,而且脑中只有一种固定的思考模式,很容易被情绪带动你的想法。不过,这种人虽然冲动,但如果生气或情绪化的想法一下子就过去了,也不会翻旧帐,是属于没脑筋的情人。

选B,不管爱人来或不来,这种会死心等下去的人,通常对爱情有盲目的想法。这种人很少去怀疑别人,更不会去怀疑自己的爱人,任何事都会往好的方面想。不过,稍微死板了一点,虽然不是对爱人的话言听计从,但是只要对方有所表示,自己绝对会信任。这种人可以说是爱情的信仰者,相对的也很容易被别人设计,被骗死了都不知道。

选C,会打电话不停找的人,表示这种人的脑筋满清醒的,等了三小时爱人还不来,自己不会先下定论,而是心想爱人或许是因为一些状况而出事了,是属于比较理性成熟的人。这种人对自己的爱情很有信心,而且情感的稳定度极高,不会因为小事就和对方有摩擦。基本上,这种人的心理是比较有条理型的人。

选D,因为白等了三个小时就和对方绝交的人,是个属于经济型的人,在这种人的观念中,认为时间也是一种很珍贵的资源,为了一个约会浪费三个小时是很大的损失。另外,会选这个答案的人,在自尊上也比一般人来得重。白等了三个小时,他会认为是非常不尊重他的行为,自己的尊严被污辱,是不能忍受的事,这种人也是以自我为主的现实派情人。

爱情观测验 2

测试目标

爱情观指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面这个题目将测试你对爱情的态度,请认真选择一个最适合你的答案。



测试题

你觉得你的爱人最不能缺少的东西是什么？

- A. 坦诚
- B. 贞节
- C. 才华
- D. 经济能力

 诊断结果

选择 A 这个答案的人 ,暗示你有亲近爱人的欲望。在你的爱情观中 ,你认为爱情就是两个人心灵紧密的结合 ,而且你觉得两个人可以极端亲密才是爱情的基本元素 ,而要极端亲密的前提就是要互相坦诚。你没办法过着貌合神离的爱情生活 ,更没办法接受一个对你不坦诚的爱人 ,这是你的爱情观中的最重要特质。

选择 B 的人 ,在这个开放社会中可能是少之又少了。不过 ,潜意识中还是有人对贞节的意识有相当的执着。如果你选择了这个答案 ,暗示你的潜意识中对于爱情的本质还是停留在贞节文化的世界中 ,相对的表示你对性的观念也很保守 ,在你心中总认为爱情应该是纯精神性的产物 ;“性”是婚姻后的产物 ,所以你在面对爱人时 ,即使口中不会迂腐的说绝对要有贞节要求 ,心中还是有点怪怪的。

选 C 这个答案的人 ,暗示你的爱情观有很大的幻想和浪漫的成份。因为你一直是陶醉在自己的爱情大梦中 ,所以你很少去注重爱人的其它方面的素质。不过 ,如果你的幻想太离谱 ,可能会让你的爱情一直只是梦幻泡影 ,不着边际。

选 D 经济能力的人 ,有很强的现实性 ,对爱情的看法也很理性 ,常常可以花很少的资源去得到很大的爱情成果。这种人不会去做一些痴情愚笨的行为来感动爱人 ,在他的观念里爱情的重要性远比不上面包 ,有饭吃才有力气和闲情谈情 ,因此 ,这种人对于爱情和爱人是有选择性和企图性的 ,没有经济能力的人是没有资格谈恋爱的。

爱情观测验 3

测试目标

爱情观指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面这个题目将测试你的爱情观 ,请
选择一个最适合你的答案。

测试题

你发现你的爱人和以前的旧爱联络时 ,你会：

- A. 不问原由 ,就和爱人分手
- B. 相信爱人 ,不放在心上
- C. 打破砂锅问到底 ,否则绝不罢休
- D. 假装没发现 ,心事埋心底

☞ 诊断结果

选A这个答案的人,心理上有很大的缺陷,一旦被触及这个伤口,就会自动退避。这种人本来就对自己没有什么信心,加上心理上的没安全感,一旦发现爱人有不忠的嫌疑,马上就会分手以求自保。这种人的爱情心理可能有些地方曾受过伤害,不然就是天生很不信任自己的爱情,是属于比较没信心的人。

选B这个答案的人,很明显的,对自己和对爱人很有信心。在心理上没有什么负担,而且对爱情的看法也很理性,认为爱人如果真的爱自己,就不会有什么不轨,如果不爱自己,就是自己担心也没用。这种人的爱情观是属于开放型的,强调爱情是讲求实质的意义,真金不怕火炼,不会担心爱人变心。

选C这个答案的人,对爱人极端的不信任,而且心理上对爱情的看法很专制,认为爱情应该绝对的真心,不能有任何的瑕疵。除此之外,这种人对爱人的约束也比一般人来得严厉,是属于主观性强的情人,有绝对的占有欲。

选D这个答案的人,不是对爱人很有信心,而是根本就不敢对爱人讲。表面上他会表现出很有包容性,心底却会对这件事不能释怀,是属于不坦白型的人。这种人天生就是不敢把很多心里话搬到台面上来讲,也许是怕对方不高兴,也许是怕对方难过,即使对方真的有什么不轨,也不会正面点破,这种人很容易得内伤。

自我评价

.....

.....

.....

.....

理想丈夫测验

测试目标

男友能否成为理想的丈夫

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你的男友会成为你的好丈夫吗？下面这道题目将对此做一测试，请选择一个答案。

测试题

在远处人堆中有个女孩子突然向你的伴侣微笑着，并且挥手打招呼，可是无论如何他也记不起她是谁。此时他会怎样认为呢？（你要让男朋友作答）

- A. 她可能是个星探想发掘我（你男友）
- B. 可能她是和自己的男朋友打招呼，而那人站在我（你男友）的背后
- C. 可能我（你男友）掉了什么东西
- D. 不知她是谁，但一定是个讨厌的女人

☞ 诊断结果

如果他选 A ,就表示他是个自信心过剩的人 ,但却并非一个会帮妻子做家务的体贴丈夫。就算有一天他真的帮你 ,做完也只会说些我比你能干之类的自大话来气你 ,不过他也是个负责任的丈夫。

如果他选 B ,则他认为男主外女主内是自然定律。做家务是你的责任 ,就算你做到很累他都不会帮你。严格来说他不是个体贴的丈夫。但一旦你遇上了麻烦或是你娘家有事 ,他绝对会伸出援手。

如果他选 C ,表明他是个较被动的丈夫 ,如果你对他作出要求 ,他甚少会推脱 ,不过你想他主动帮你就不用妄想了。可是你丈夫的最大优点便是事事也听你的 ,不对你诸多挑剔。

选 D ,表明他是个体贴的好丈夫 ,不用你开口他便会主动替你做家务 ,事事也以你的意见为先 ,因为他认为有本事的丈夫是不该让妻子受苦的。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

理想男友测验

测试目标

帮助你了解你的男友

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你了解你的男友吗？他是一个怎样的人？请做下列题目，选择“是”或“否”。

测试题

1. 他是否经常咬手指？()
2. 他有没有抖动腿部的习惯？()
3. 他是否经常拨弄头发？()
4. 他是否经常揉鼻子？()
5. 他是否喜欢低着头走路？()
6. 他是否从不说“哎呦”等没有具体意思的助语词？()

7. 他是否不由自主地用手轻敲桌面？ ()
8. 他是否喜欢雪糕、蛋糕等甜食？(正在减肥除外) ()
9. 他笑的时候，笑声或动作是否有点夸张？ ()
10. 他在思索时，是否喜欢双手抱在胸前？ ()
11. 他是否习惯盘腿而坐？ ()
12. 他坐公共汽车时，是否总带着睡意，希望进入梦乡？ ()
13. 别人搭他的肩膀，他是否毫不在意，完全没有不自然的模样？ ()
14. 与他共餐，他是否花很多时间研究餐桌上的食品？ ()
15. 他喜欢在饭后用牙签吗？ ()

评分标准

以上各题，选“是”得0分，选“否”得1分。

诊断结果

分数为 0—4 :他喜欢懂得思考的女性 ,不用他天天担心。透过刚才对生活细节的测验和分析 ,你的男朋友属于典型的“理性动物”。凡事讲求逻辑 ,做事或分析问题都颇具自信。因此 ,他期望女朋友的独立性较 ,懂得照顾自己 ,因此 ,太蠢或依赖性太的女人都对他毫无吸引力。当然 ,狂妄自大不等同独立性 ,他喜欢女朋友做事井井有条 ,有次序、有计划 ,却并非只是一股自以为是的臭脾气。

分数为 5—7 :他喜欢你关心世界 ,对万物保持有好奇心。根据你刚才所提供的资料看 ,你的男朋友好奇心比一般人强。所以 ,这类男人也喜欢女朋友关心世界 ,对世事保持好奇心 ,这样 ,才能跟他的思路合拍。倘若你的兴趣狭窄 ,他容易感到与你格格不入。当然 ,这并不代表你必须是一位博学多才的女子 ,纵使你是井底之蛙 ,只要你拥有好学、喜欢发问的性格 ,他仍然不会嫌弃你。

分数为 8—11 :他需要一个开朗、活泼的女子相伴左右。你的男朋友做人的宗旨只有一个 ,就是“寻找快乐”。当然 ,违背良心的事 ,他仍是坚持不做。但是 ,他会感到人生无非是寻找快乐、活得开心。他选择的终生伴侣必须也是性格开朗 ,懂得寻找和享受生活乐趣的女子 ,能与他在人生路途上快快乐乐地生活。

分数为 12—15 :不妨娇羞、柔弱一点 ,他喜欢女朋友听询他的意见。

他有点大男人主义 ,带有保守的性格。他认为“男人要时刻保护女人” ,加上他本身又懂得照顾人 ,因此 ,他心目中理想的女朋友必须显得柔弱一点 ,好让他发挥其“男性本能”。没错的话 ,每当你愁眉不展之时 ,他必然热心安慰 ,因为能够替女性解除烦忧是最令他感到骄傲的事 ,要博取他的欢心 ,不妨展露你弱不禁风的一面。

偷情与否测验

测试目标

偷情指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你能制止自己去偷情吗？请你选择最适合你的一个答案。

测试题

最新的医学研究指出，有一种你非常爱吃的食物有害健康，真是晴天霹雳啊！此时你会作何取舍呢？

- A. 忍痛割爱，从此戒口
- B. 有所节制，浅尝辄止
- C. 人生苦短，照吃不误
- D. 暂时存疑，找出反证

诊断结果

选择 A 的人 :你的自制力相当不错 ,让另一半十分放心。因为你安于现状 ,珍惜现有的一切 ,不希望破坏好不容易建立起来的关系 ,也不想费神去经营另一份感情。

选择 B 的人 :你不会亏待自己 ,总是能找到平衡点 ,安全的走在出轨的边缘 ,常为自己能够内外兼顾的高超道行沾沾自喜。而且你还乐此不疲 ,这也算是一种恶性循环吧。

选择 C 的伤 :你能及时行乐 ,因为生命的最高原则就是“ 人生以快乐为目标 ”。虽然可能会对别人造成伤害 ,自己也要承担部分的风险 ,你还是执意而行。

选择 D 的人 :面对诱惑 ,你不免有点心动 ,但由于礼教的规范 ,让你还是有所顾忌。脑子里反复思索 ,静观局势的变化 ,是属于被动角色 ,若是风险太高 ,你会马上缩脚。

自我评价

恋爱危机测验

测试目标

恋爱危机指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

帮助你判断你和恋人的感情是否出现危机,你们的爱情是否仍有希望。请根据实际情况认真回答下列各题。

测试题

1. 她(他)除你以外,还有条件比你更好的或不相上下的异性朋友?
A. 没有
B. 不了解
C. 有
2. 你们爱情出现曲折和危机以后,她(他)又用什么借口来找过你吗?
A. 是
B. 不知道
C. 没有

3. 你们在已往的交谈中 ,她(他)曾对你立过山盟海誓吗 ?
 - A. 立过
 - B. 不明白
 - C. 没有
4. 在你们一起时是否有过她(他)和你讲话被你拒绝后没有生气的情况呢 ?
 - A. 有过
 - B. 记不清
 - C. 灭眼
5. 你们恋爱出现波折以后 ,有一次在路上无意中走对面了 ,你们是 :
 - A. 你先打招呼
 - B. 故意把脸扭向一边装做没看见 ;
 - C. 主动向你打招呼 ;
6. 你和恋人及周围的知心朋友关系处理得好吗 ?
 - A. 一般
 - B. 不好
 - C. 很好
7. 你和恋人相互来往中 ,她(他)保护、帮助过你吗 ? 例如在公共汽车上他把座位让给你 ,他靠在你身边 ?
 - A. 记不清
 - B. 没有
 - C. 有
8. 你和她(他)见面交谈中 ,她(他)有过紧盯着你的脸看的情况吗 ?
 - A. 记不清
 - B. 没有
 - C. 有

9. 在你生日或平时 ,她(他)送过你纪念品吗 ?
- A. 没有
 - B. 送过也很喜爱
 - C. 送过但不喜爱
10. 你们恋爱出现危机以后 ,她(他)看到你和别的异性朋友在一起交谈时 ,有心神不定的表现吗 ?
- A. 没有
 - B. 有
 - C. 似乎是
11. 你和她(他)相处的日子里 ,特别是出现僵局、危机前几天 ,说过刺伤她(他)心的话或做过使其伤心的事情吗 ?
- A. 是
 - B. 没有
 - C. 不知道
12. 你对她(他)最关心的事情 ,例如异性朋友以及收入、健康状况等方面对她(他)有隐瞒吗 ?
- A. 有
 - B. 没有
 - C. 有 ,但不知道是否关心 ;
13. 你们两个的爱情所以出现僵局和危机是她(他)听了无中生有的闲言碎语吗 ?
- A. 是
 - B. 不清楚
 - C. 不是
14. 你们两个并肩走在街上 ,她(他)曾不知不觉的离开过你吗 ?
- A. 没有
 - B. 记不清
 - C. 有过

15. 你们两个从前并肩坐在长椅上 ,你和他之间并没有放什么东西 ,而在最后一次的约会时 ,她(他)曾把提兜、杂志、书本等放在你们的中间吗 ?
- A. 没有
- B. 没留心
- C. 是

评分标准

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

 诊断结果

15—29分 她(他)对你有情有意,心里想着你,行动上追着你。她(他)最大的希望是你在感情的发展上与她(他)同步。可是由于你没有主动作出相应的反应,使她(他)生了气,或认为你高不可攀,或认为你另有所爱,而出现波折危机,实际她(他)不肯和你“吹”,更没有要用掉你的意思,她(他)所以摆出要“吹”的架子,只不过是自尊心的维护,故你大可不必疑神疑鬼。你只要对她(他)的追求做出适当的反应,使其对你仍抱有希望就可以了。如果你要教训她(他)一下,不妨若即若离拖些时间,说不定对方会负荆请罪,但此时千万不要和其他异性接触,以免弄假成真。

30—44分 你们恋爱虽出现危机,但她(他)对你还是有意的,还没有下决心甩掉你,你们恋爱中的曲折不过是受到误会礁石而激起的层层波澜而已。此时要不失时机的做好挽救工作,关键是大胆追求,消除误会,尽快闯入对方的心灵深处。

45—60分 你们的爱情已经到了崩溃的边缘,她(他)对你的好感正在消失,并已萌发和你断绝来往的念头,但此时也还有一线希望,如果你割舍不下她(他),可以主动做一些挽救工作,但你这样做的时候也要做另一种准备——“梨花一夜风兼雨”——全吹。

61—75分 她(他)已无情于你,甚至开始厌烦你,说不定已另有所爱。此时你不必长吁短叹,更不必愁肠百结。因为纵使你“落花有意,无奈她(他)流水无情”,即使心里割舍不下她(他),也不要再接近他。此时最好的对策是:她(他)走她(他)的“阳关道”,你走你的“独木桥”。

第3节 婚姻与亲和力测验

丈夫形象测验

测试目标	你丈夫的形象
------	--------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

请为你的丈夫打分,根据你对你丈夫的了解,对下列各题用“是”或“否”进行回答。

测试题

1. 若发觉自己错了,是否勇于道歉?
2. 若遇到困难,是否越斗越勇?
3. 与情人幽会时碰见自己的朋友,是否会正式介绍一下?
4. 当天必须完成的工作,是否会延到第二天?
5. 约会时如果心情欠佳,是否会失约?
6. 对初次见面的人,是否会毫不顾忌的打开话题?
7. 对自己的才能,是否喜欢逢人夸奖?
8. 对毫无结论的议题和会议,是否设法离开?

9. 对自己的服装是否要求整齐？
10. 对某方面不如自己的人是否轻视？
11. 对自己不懂的事物,是否会不耻下问？
12. 与女友约会后可能把她送回家？
13. 失败后是否反省而不是耿耿于怀？
14. 对社会问题是否一议论起来就慷慨激昂？
15. 对朋友的忠告是否接受？
16. 是否认为男人在外工作是理所当然的？
17. 听到朋友出人头地,是否产生竞争心理？
18. 对受到好评的书,是否会买来一看？
19. 为工作而牺牲与朋友的约会,是否认为是没有办法的事情？
20. 对交代给自己的事情未能完成,是否有尽量完成的欲望？
21. 由于不高兴而发脾气,是否能很快的忘掉？
22. 对已经着手进行的工作,是否不喜欢半途而废？
23. 是非是否分明？
24. 对朋友的邀请,除非有要事,都会接受吗？
25. 有困难时是否不喜欢依赖别人？
26. 答应了别人的事,是否会想办法完成？
27. 被人说闲话,是否不理睬她？
28. 你丈夫对自己目前的工作是否有自信心？
29. 不管周围多么吵闹,也能集中精神工作吗？
30. 是否因为自己是男子汉,就无论如何也想出人头地？
31. 对夫妻关系维系和巩固的途径是爱情吗？
32. 对子女的教育方式是循循善诱吗？
33. 对繁重的家务的认识是“分内的事,抢着干”吗？
34. 在社会上结交的朋友多是正派善良的人吗？
35. 在工作上顺心,回到家里会向你倾诉并寻求你的理解吗？
36. 你把报刊上刊登的有关抽烟对人体有害的宣传文章让丈夫读了之后,他会向你保证永远戒掉吗？
37. 对你精心做的饭菜喜欢赞扬几句吗？

38. 消闲时间是和妻子在一起吗？
39. 伴随你回娘家吗？
40. 希望你为他生个孩子，并男孩女孩都喜欢吗？

评分标准

以上各题中，答“是”得1分，答“否”得0分。

👉 诊断结果

35—45分：你的丈夫才能出众而志向远大，是个了不起的人。作为一个初入社会的新手，他精力旺盛，工作出色，如果你能随时提醒他，其前程将是不可估量的。

25—44分：家人、邻居、同事以及上司都称赞你的丈夫，因为他勤恳塌实，对工作认真负责，将来在事业上也能成功。

15—24分：你的丈夫只要有个好的引导者，将来可成大器，但过程或许稍慢一些。他有一定的实力，到社会上锻炼几年，可望闯出一小块天地。

他是本分厚道的人，不太懂得柔情蜜意。

0—14分：你的丈夫性格懒散，不求上进，如不听劝告，将来可能会一事无成。他有严重的大男子主义，是爱情的独裁者。

自我评价

.....

.....

.....

.....

妻子形象测验

测试目标

你妻子的形象

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

请为你的妻子打分,根据你对你妻子的了解,对下列各题用“是”或“否”进行回答。

测试题

1. 当别人对她有所求时,她是否难以拒绝?
2. 可能的话,希望一生从事一件事吗?
3. 是否爱掉眼泪?
4. 没事时,是否喜欢呆在家里而不出去访友?
5. 不便启齿的事却毫无保留的说出来吗?
6. 是否对新环境感到满意?
7. 遇到自己喜欢的人是否积极的想接触交谈一下?
8. 选购服装是否能很快的下决定?
9. 对别人生活上的困难,是否袖手旁观?
10. 对家庭中的事,如烹饪、洗衣服是否有兴趣?
11. 对金钱的收支,是否做记载?
12. 是否愿意和你一起外出会见新朋友?

13. 说话是否有条理？
14. 节假日喜欢呆在家中自己作东招待朋友吗？
15. 娘家所发生的重要事情,是否告诉了公婆？
16. 与婚前相比较,对时髦的服装是否太感兴趣了？
17. 是否喜欢整理和布置房间？
18. 是否喜欢阅读爱情小说？
19. 是否常常在你面前说“这里痛”、“那里痛”？
20. 经常喜欢当团体中的中心人物吗？
21. 在工作上是否逐渐缺乏创造性了？
22. 是否喜欢开玩笑,让人开心？
23. 是否喜欢在你面前谈论街上发生点新鲜事？
24. 如果赶不上电影开映,是否无所谓？
25. 对方是前辈,如果有无理要求,是否会干脆拒绝？
26. 是否讨厌稍有痛苦就到处诉说的人？
27. 任何时候都有丰富的话题吗？
28. 是否愿意帮助未婚青年男女认识？
29. 在小事情上是否总是依赖人？
30. 是否爱多管闲事？
31. 支持并能帮助你在事业上的积极进取精神吗？
32. 花钱时喜欢先“奏”后“斩”吗？
33. 和别的男性正当交往吗？
34. 下班回家总是很及时吗？
35. 赞同并与你一起教育子女吗？
36. 和你一起挑选送给婆婆的生日寿礼吗？
37. 受委屈之后向你倾诉,寻求你的理解吗？
38. 经济拮据时能节俭度日,互相体谅吗？
39. 当你在事业上受到挫折时,总会体谅宽慰你并帮助你振作起来吗？
40. 对性生活和你有同样的兴趣和感受吗？

评分标准

答“是”得1分,答“否”得0分;

☞ 诊断结果

31—40分:你的妻子聪明贤惠,通情答礼,对事物持积极态度,在生活上对你体贴温存,在事业上与你风风雨雨,同舟共济。

21—30分:你的妻子能克制自己,尽力与你配合,但缺乏主动。

11—20分:你的妻子可能有时使你不愉快,但多数情况下她不是故意和你为难,而是你们疏于沟通的缘故。

0—10分:你的妻子可能性情执拗,也可能对你有偏见,你和她在一起感受到不幸福。她是一位令你失望的妻子。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

夫妻关系测验

测试目标

夫妻关系的融洽度

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

夫妻亲和力下降,爱情会出现裂痕。
那么,你的夫妻关系如何呢?根据你们夫妻的实际情况,对下列各题用“是”或“否”进行回答。

测试题

1. 结婚不久,我就认为他(她)没有以前可爱了。
2. 结婚后和他(她)在一起时,心境没有恋爱时那样愉快。
3. 婚后他(她)不像恋爱时那样亲昵,那样具有浓厚的温情色彩。
4. 结婚后我发现了他(她)在恋爱时没有发现的毛病。
5. 我对他(她)的不良嗜好很反感。
6. 我很难在他(她)面前表达自己的感情。
7. 我常发现他(她)对我说假话。
8. 结婚后他(她)不像恋爱时那样带回我喜欢的东西了。
9. 他(她)老是记不住我的生日,也不给我过生日。

10. 婚后 ,原来的朋友疏远了我。
11. 他(她)见我异性朋友接触就嫉妒、生气。
12. 我认为乘他(她)不在家时会见异性朋友要好一些。
13. 婚后我与他(她)家里人的关系好像没有婚前那样融洽。
14. 他(她)家里人总是对我看不顺眼。
15. 我们常因居住条件差而闹矛盾。
16. 和邻居关系不好也不坏。
17. 他(她)有时工作不顺心回到家就生闷气。
18. 他(她)喜欢的某些事 ,我不喜欢。
19. 我们经常为小事而争吵 ,谁也不让谁。
20. 他(她)有时背着我给(她)家里送钱 ,送东西。
21. 我在生病时他(她)对我关心不够 ,有时不高兴 ,不耐烦。
22. 他(她)总是有意把家务事推给我。
23. 工作中遇到困难和挫折 ,他(她)总是埋怨我。
24. 我曾想到过离婚。
25. 我怀疑他(她)性功能有些不正常。
26. 他(她)对性生活没有浓厚兴趣。
27. 他(她)在计划生育问题上我们有分歧。
28. 我觉得他(她)教育子女的方法不好。
29. 我总觉得自己并不比他(她)差。
30. 对我们夫妻能否白头偕老 ,有点担心。
31. 他(她)有使我不能原谅的事。
32. 我对他(她)讲了真心话 ,他(她)总是不相信我说的。是真的。
33. 他(她)没有原谅我过去的错误 ,老是耿耿于怀 ,旧事重提。

评分标准

以上各题 ,答“是”得1分 ,答“否”得0分。

 诊断结果

- (1) 10 分以下 , 夫妻感情和谐 , 为 '稳定型' 的夫妻关系 ;

(2) 10 ~ 20 分 , 夫妻关系不协调 , 为 '不稳定型' 的夫妻关系 ;

(3) 21 分以上 , 为 '情感破裂型' 的夫妻关系 , 很难维持。

自我
评价

.....

.....

.....

.....

.....

婚姻满足程度测验

测试目标

婚姻满足程度

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你和你的配偶是否能使对方快乐？是否满足对方的需求？本测验可以说明。

测试题

1. 你觉得你爱你的配偶如同他（她）爱你一样吗？
A. 是 B. 也许 C. 否
2. 你们夫妻结婚至今是否越来越亲近？
A. 是 B. 也许 C. 否
3. 你的婚姻是否如你当初所预料的那样？
A. 大多是 B. 有时 C. 很少
4. 你是否觉得你的婚姻达不到你的期望？
A. 否 B. 有时 C. 是
5. 假如你有选择的机会，你是否仍愿意和现在的配偶结婚？
A. 是 B. 也许 C. 否
6. 你亲吻你的配偶吗？
A. 经常 B. 有时 C. 很少

7. 你是否有很多难与你的配偶共同讨论的婚姻问题？
A. 否 B. 有一些 C. 是
8. 你是否觉得婚姻给予你一种安全感？
A. 是 B. 有时 C. 否
9. 你是否觉得婚姻给了你性的满足？
A. 是 B. 有时 C. 否
10. 你是否觉得婚姻使你失去了自由？
A. 是 B. 有时 C. 否
11. 作为一个生活上的伴侣,你满意你的配偶吗？
A. 是 B. 有时 C. 否
12. 你是否为了避免麻烦,而对配偶隐瞒了一些事？
A. 很少 B. 有时 C. 经常
13. 你曾经不信任你的配偶吗？
A. 否 B. 不知道 C. 是
14. 你想过你的配偶曾不信任你吗？
A. 否 B. 可能有 C. 是
15. 你是否可以不加思索地说出你配偶的 3 个优点？
A. 是 B. 也许 C. 否
16. 假如你能变更你的配偶,你会这样做吗？
A. 否 B. 视情况而定 C. 是
17. 你的配偶倾听你的谈话吗？
A. 经常 B. 有时 C. 很少
18. 你倾听你配偶的谈话吗？
A. 经常 B. 有时 C. 很少
19. 你想起你的配偶时,是否有一种满足感？
A. 是 B. 有时 C. 否
20. 和你的配偶结婚,你是否有种幸运感？
A. 经常 B. 有时 C. 很少
21. 你曾因为一些争吵或冲突而想和你的配偶分手吗？
A. 没有 B. 有时 C. 经常

22. 你们夫妻是否生对方的闷气？
A. 很少 B. 有时 C. 经常
23. 你曾经担心你的婚姻不能持久吗？
A. 很少 B. 有时 C. 经常
24. 你们夫妻共同做过一些事情吗？
A. 经常 B. 有时 C. 很少
25. 你们夫妻在公共场合赞美过对方的优点吗？
A. 经常 B. 有时 C. 很少

评分标准

请你计算你分别得了几个 A、B、C，每个 A 得 3 分，每个 B 得 2 分，每个 C 得 1 分。加起来得总分。

诊断结果

61~75，答案是肯定的，说明你的婚姻能满足你的需求。

43~60 分，在大多数的情况下，你的婚姻还能满足你的需求。

25~42 分，说明婚姻不能满足你的需求，你需问问自己，为什么婚姻不如你所期望的？

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

“管”与“被管”测验

测试目标

“管你”型还是“被你管”型

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

她是“一家之主”，还是你是“一家之主”，你们俩谁照顾谁多一些？请做下面这个题目。

测试题

如果童话“小红帽”的主角，其实是双胞胎，二人一起去看外婆，但是忘了带面包和牛奶，决定由妹妹回去拿，姐姐这时在森林中采草莓，取了面包回来的妹妹看到篮子装满了草莓，就说：“哇！没有看过那么多的草莓啊！”如果你是姐姐，会如何回答呢？

A.“因为有很多草莓”、“因为有很多时间”、“如果换成你摘也会一样的”诸如此类的回答。

B.“好棒哦！”、“是吗？”、“对啊！好多喔！”诸如此类的

回答。

C. “那当然了”、“因为我很努力啊!”、“因为我是姐姐嘛!”诸如此类的回答。

D. “我问兔子,兔子告诉我哪儿有草莓”、“我以前就练习摘草莓啊!”诸如此类的回答。

诊断结果

选A者是强烈的回避成功型,如果她的丈夫成功了,她绝不会表现出因为有我帮忙的态度,而只是在幕后一心一意服侍丈夫的人。

选B者,虽然缓和,但也是回避成功的人,不积极做自我评价,而转移话题,也是服侍丈夫的人。此种类型是大多数人的标准答案型。

选C者,并不会隐瞒丈夫的成功是因为有自己的帮助,由于认为自己是优秀的妻子,反而积极想炫耀,这种个性是想带领丈夫的人,如果答案像这样明白的话,不妨安心将家中的事都授权给她。

选D者,这种回答比较缓和,但也表示自己是积极行动型,也是想管丈夫的人。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

你对另一半的支持度测验

测试目标	你对另一半的支持度
------	-----------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你和你的另一半能够互相理解、互相支持吗？请你做下面这道题目。

测试题

每逢换季的时候 ,总是夫妻吵架的高峰期 ,互相指责对方浪费奢侈。花钱这档子事是很个人的 ,每个人的价值观都不尽相同 ,你觉得买什么东西最败家？

- A. 衣服、保养品
- B. 豪华名车
- C. 顶级美食
- D. 电脑周边产品

☞ 诊断结果

选择 A 的人 :每当爱人拎着大包小包的战利品进门 ,你多半是冷眼坐在沙发上 ,盯着那些东西 ,心中想着下个月的帐单是不是又多了两、三张。你并不是小气的人 ,只是觉得用钱要适度 ,希望能和伴侣胼手胝足 ,一起打拼。为了长远的日子着想 ,你期望另一半能和你省吃俭用 ,以便日后带给孩子无忧无虑的生活。

选择 B 的人 :你是个很明理的人 ,会尊重另一半的想法 ,两个人的讨论空间很大。不过 ,你还是有点大男人(女人)倾向 ,希望对方能先通知你一声 ,并将其它事都处理妥当 ,在不影响全家生活的前提下 ,才去追求理想。

选择 C 的人 :你总是以爱人的意见为依归 ,不管发生什么事 ,你都会先征询对方的意见。其实你很是有自己的想法 ,只不过想先听听对方怎么说 ,除非两人的想法出入太大 ,你才会提出建议。这样作一方面是由于尊重 ,另一方面也是渐渐习惯这样的相处模式 :如果决策错误 ,也怪不到自己头上 ,你这样的想法还有点诈呢 !

选择 D 的人 :你的目标明确 ,意志坚定 ,会全心全意向自己的目标前进。当你发现爱人也和你一样很有事业心时 ,刚开始会不太赞成 ,不希望对方走在与你没有交集的道路上。但是因为后来你会因为爱对方胜过一切 ,转而变得非常体谅、支持 ,进而成为最好的后援部队。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

第7章 异性亲和力测验

第 7 章

异性亲和力测验

“情 人眼里出西施”，一旦我们喜欢或爱上一个人，即使对方其貌不扬，也会觉得她美如天仙，他潘安再世。因为爱情使人盲目，而使两人无法看清对方。人们一旦发现对方的某个优点，即使他有不少缺点，也往往不能正确看清，反而把眼中看到的一切都认为是完美无暇。在心理学上，这种现象被称作“哈罗效应”。因为这个缘故，男情女爱时，通常无法真正看清对方的面目，不然就是互相误解，被平常绝对不会被欺骗的对象所欺骗。

由此看来，当我们喜欢一个人，身陷热恋之中时，有必要以冷静的态度检视对方的方方面面：包括好的一面和不好的一面。

你了解你自己吗，你能预知你将来的对象的情况吗？你结交异性的优势在哪，又有哪些不足？……

告诉你吧！

第1节 一般异性亲和力测验

恋爱对象的选择测验

测试目标	恋爱对象的选择
------	---------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

选对了对象,才能白头偕老。想知道他(她)是否是你的理想对象吗?试试下面这组测试题,就可见分晓。

测试题

1. 你们两位都爱交际应酬吗?
()
2. 你们都属于有决心和有抱负的类型?抑或是都属于有气度、做事老练的类型?
()
3. 他(她)对自己的工作是否感到称心满意?

- ()
4. 他(她)的年龄是否在二十岁与四十岁之间,而且没有离过婚?
- ()
5. 他(她)的朋友是否都认为他(她)是一位可靠的人?
- ()
6. 你们两位相处有两年以上了吗?
- ()
7. 你们两位在一起时,是否不常吵嘴?
- ()
8. 你和他(她)是否有共同的宗教信仰?
- ()
9. 双方家长都同意你们这门亲事吗?
- ()
10. 他(她)不曾辍学吗?
- ()
11. 他(她)是否身体健康?
- ()
12. 你们彼此是否诚恳相待?
- ()
13. 他(她)和他的父母相处得融洽吗?
- ()
14. 他(她)父母亲的婚姻是否美满?
- ()
15. 他(她)从不嫉妒或多疑吗?
- ()
16. 当你大发雷霆时,他(她)是否心平气和?
- ()
17. 你们两位都有健全的性知识吗?
- ()

18. 他(她)是否坚持中庸之道,凡事不过分,有节制? ()
19. 你们两位是否均是胆大而不心细的人吗? ()
20. 两位都希望有儿女吗? ()

评分标准

选“是”得1分,选“否”得0分。

诊断结果

如果你们两位有16题以上回答“是”,则你们的爱情甚为稳固;
17题以上回答“是”或有15题同时回答“是”,必可白头偕老。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

兴趣的测验

测试目标

对异性的兴趣

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

在你的周围有许多男性,他是否对你感兴趣,请回答下列各题。

测试题

1. 常有他想和你说话,而有被你拒绝的事情吗?
A. 是的 B. 没有
2. 和他在街上碰到,是他主动向你打招呼吗?
A. 是的 B. 不是
3. 你认识他的朋友吗?
A. 认识 B. 不认识
4. 他是否抱有信心,认为“她一定对我有感情”的?
A. 是的 B. 不是
5. 他知道你的姓名吗?
A. 知道 B. 不知道
6. 他送过信和生日贺卡给你吗?
A. 有过 B. 没有过

7. 他有许多女朋友吗？
A. 是的 B. 不是
8. 有过你走到他的附近 ,他把脸转向一边 ,佯做不知道的情形吗？
A. 有过 B. 没有
9. 有过出乎意料的碰到他的情况吗？
A. 有过 B. 没有
10. 在你乘公共汽车时 ,他让座位给你 ,并在旁边站着保护你的事情吗？
A. 有过 B. 没有
11. 他在众人面前叫你的名字 ,做出引起你注意的手势吗？
A. 有过 B. 没有
12. 他有过一动不动的盯着你的脸的事情吗？
A. 有过 B. 没有
13. 你一和别的男人讲话 ,他就开始心神不定吗？
A. 是的 B. 不是
14. 他有过一看你就怒容满面的情况吗？
A. 有过 B. 没有
15. 他在车站、学校附近等过你吗？
A. 有过 B. 没有

评分标准

肯定答案得 2 分 ,否定答案不得分。

☞ 诊断结果

24分以上,说明他对你很热心,抱有好感,对你很有兴趣,一直在追求你,誓死想得到你的爱情;

18—23分,说明他对你有相当的兴趣,但不能说具有100%的好感,只是对你不讨厌,不嫌弃;

8—17分,一般说来,目前他没有把你放在心中,只是稍有好感罢了;

7分以下,你追求他,他却不会领会你的心意。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

结交异性的能力测验

测试目标

你结交异性的能力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

要获得美好的爱情,离不开它的前提——结交异性。结交异性可不是无足轻重的小事,常言道:“好汉娶赖妻,赖汉娶花枝”,你即使是令人无法挑剔的“白马王子”,举止不当,也只能娶一位格调不高的赖妻,你诚然如“白雪公主”般娇好,过于轻慢或冷傲自负,也终会使好小伙子敬而远之。一位日本心理学家说得好:“爱情这种财富,有诱人的魅力,你想拥有它,却不能靠横冲直撞,而只能靠技巧。”所谓技巧,这里专指征服异性的能力。

测试题

1. 在你的倾心的男性面前,你总是对自己身旁的女性缠绵多情,显露出超乎寻常的温柔细腻吗?
A. 是的

- B. 不清楚
 - C. 不
2. 你深深懂得熟悉才会有进展的可能,因而为了创造更多的接近目标的机会,你总是主动去找他(她)讨教或借点什么,而所借的东西通常总是他(她)喜欢的吗?
- A. 是这样的
 - B. 我仅仅知道这是一种技巧
 - C. 不去
3. 在热闹喧嚣的社交场合,当你感受到对方持续的注意或回答对方的问候时,你总是出现腼腆、羞怯的表情吗?
- A. 是的
 - B. 没把握
 - C. 不
4. 你和男友会面时,会含情脉脉,用意味深长的眼睛代替嘴巴表达自己吗?
- A. 是的
 - B. 有点,但不敢说动人
 - C. 不
5. 你和倾心的女孩谈情说爱时,往往表现出精力充沛、洒脱豪放,浑身阳刚气、青春气吗?
- A. 是的
 - B. 说不准
 - C. 不
6. 你和对方约会、谈话偶尔打手势是用左手吗?
- A. 是的
 - B. 不记得了
 - C. 不
7. 和中意的异性交谈时,你喜欢滔滔不绝、长篇大论唱主角戏吗?
- A. 不

- B. 不确定
 - C. 是的
8. 你擅长感情联络 ,成功的接近他的亲属朋友 ,赢得其欢心 ,并在他们面前表达你对他的爱慕之情吗 ?
- A. 是的
 - B. 不确定
 - C. 不
9. 现在你打算写一封信或是一章纸条表达爱意 ,那么递交的时间你会选在晚上他人入睡之前吗 ?
- A. 是的
 - B. 偶尔会
 - C. 不会
10. 你已经知道了对方的生日 ,那么 ,在他生日那天你舍得花钱花时间选一件他喜欢的礼品送上吗 ?
- A. 是的
 - B. 不确定
 - C. 不
11. 你关心他的心境 ,总是收集一些他目前最感兴趣的话题讲给他听吗 ?
- A. 是的
 - B. 有时是
 - C. 不
12. 平常在一起 ,由于你不失时机的夸他的长处 ,对他所做的一切表示由衷的赞赏 ,从而使他有一种满足感吗 ?
- A. 是的
 - B. 有时是
 - C. 不
13. 无论何时会面 ,你穿的是他喜欢或他亲自帮你选购的衣服吗 ?
- A. 是的

- B. 有时是
C. 不
14. 对对方的状况、处境和每个时候的心事很敏感并相机予以宽慰、解脱吗？
A. 是的
B. 偶尔这样
C. 不
15. 每当约会即将分别的时候，你温情无限，依依难舍，从而总是给对方留下难以忘却的印象吗？
A. 是的
B. 有时如此
C. 不是

评分标准

选 A 得 5 分 选 B 得 3 分 选 C 得 1 分。最后计算自己的总得分。

诊断结果

若你的得分在 58—75 之间，则你善于结交异性朋友。你善良，温文尔雅，你聪慧机敏，体贴周到，很会揣摩异性的心理活动，并且适时的加以关照，尽管你可能才不如人，相貌平平，然而你对异性来说，却是很受欢迎的“西施”或“潘安”。

若得分在 30—57 之间，说明你具有一定的结交异性的技巧。你具有与姑娘（或小伙）交往的热情，但在显示你的友情和修养方面欠缺主动。建议增强表现力度。

若得分在 15—29 分之间，则缺乏结交异性的技巧。你心粗眼粗，不善观察思考，对异性朋友的心理知之甚少，总凭自己的好恶行事，因而在他的眼里你既缺少修养，又缺少风度。你应该认真反省反省，时时记着你是一个正在追人的求爱者。

一见倾情度测验

测试目标	你钟情的对象
------	--------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面这道题将测验令你一见钟情的人是什么样的,请认真做出选择。



测试题

假设有一款新的扑克,除了有原本红心、街砖、葵扇及梅花的图案之外,另有多一种的花样,如果你有机会决定这种花样的图案,你从第一眼看,你会选择下面哪一种图案来做这第五个花样?

- A. 月亮形
- B. 象棋形
- C. 空心圆形
- D. 漏斗形

☞ 诊断结果

选 A ,令你一见倾情的是一个对将来充满着憧憬的人 ,当你们谈及对将来的理想及愿望时 ,你总被对方的梦所吸引 ,但你要小心 ,在这个现实的社会 ,光靠梦想而不肯努力是没有用的 ,令你着迷的那个人未必能够带给你幸福 !

选 B ,你会被那些头脑灵活 ,做起事来总是比别人优秀的人所吸引 ,如果你是男性 ,你的倾心对象会是那些年纪比你大的事业型女性 ,如果你是女性 ,那他便会是社会精英或专业人士 ,但请你记注要懂得分辨他们的说话 ,哪些是真心 ,哪些是谎言。

选 C ,你的一见钟情总是流于表面化 ,对那些打扮出众的人 ,总是无法抗拒 ,即使大家相处后你觉得双方个性不合 ,但只要对方衣着迷人 ,你都依然守候在其身边 ,老实说 ,你有种求美的虚荣心。

选 D ,你不相信一见钟情 ,即使有合眼缘的人 ,你都只会持着观望态度 ,待双方了解清楚之后 ,才再做决定 ,虽然这会减少很多浪漫奇缘 ,但往往能得到持久的爱情。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

爱情魔力测验

测试目标

你的爱情魔力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面这个题目将测验你的爱情魔力，
请你认真选择一个答案。



测试题

魔法或许只是故事或是狂欢派对中才会出现的话题，
加入有一天终于成为可以实现的愿望，你最希望会的魔术
是什么呢？

- A. 骑飞天扫帚
- B. 调制许愿魔水
- C. 让自己隐身
- D. 把东西变形、移动

 诊断结果

选A的人和你谈恋爱好像就是在坐云霄飞车一样,起落很大,非常惊险刺激。当你狂恋的时候,让对方好象国王或王后一样被捧着。可是,当你失去那种恋爱的感觉时,马上又上降到冰点,冷酷得让人心寒,却又让人舍不得离开,心甘情愿守着你的身影,等你回头,不知何时能得到你的恩宠。这是你最吸引人的魅力所在。

选B的人,你并非绝顶聪明,可是你的诚恳和上进心一直很让人称道。把你带回家,一定不会听到任何的反对声音,因为你实在是相当理想的伴侣。你沉稳的事态很能让人信赖,能够在你身边撒娇是最幸福的事。爱人面对挫折的时候,第一个想到的一定是你,因为惟独你可以带来心灵的平静和安宁。

选C的人,你的温柔无所不在,像是一股淡淡的香味,随时在爱人身边缭绕。你的细心呵护,让对方感到十分宽心,因为拥有像你这样的情人,总可以获得亲朋好友的羡慕,你不仅处处为爱人设想,还帮他(她)在外面挣足了面子。再孤傲的人都会被你的爱融化,乖乖投入你的怀抱。

选D的人,你的脑子里总是藏着无数的鬼点子,随时都能变化出新花样。你为两人世界增添不少色彩,和你在一起,绝对不会找不到地方可去,也不会有冷场的时候,尤其是一拨人出去玩你总是最受人瞩目的一个,光芒四射。所有人都爱拱出你来带大家玩。身旁的另一半,也会感到以此为容。

是否适合结婚测验

测试目标

你做好结婚的准备了吗

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面这个题目将测验你是否做好了结婚的准备 ,请你认真选择一个答案。



测试题

假如你终于鼓起勇气去刺青 ,想在身上留下什么永恒记号？

- A. 动物
- B. 名字
- C. 符号
- D. 代表超能力的神灵

 诊断结果

选择 A 的人 :你的心思单纯 ,结婚只是因为好像交往的时间差不多了 ,大家也催促你们快办喜事。你从未想过婚后会有什么改变 ,只是顺其自然。至于日后要面对的责任问题 ,你也是等降临到自己头上之后 ,才看到生活的现实面。不过 ,你会接受婚姻带来的一切优点和缺点 ,并且扮演好自己的角色。

选择 B 的人 :婚姻对于你来说是一辈子的事 ,选择了一个人 ,你不会再起异心。你是思想成熟 ,知道该怎么经营两人世界 ,十分地适合婚姻制度。你认为婚姻是人生的一个很好的阶段 ,你会很用心去经营两个人的世界。人家说 :“只羡鸳鸯不羡仙 ” ,就是看到你们这一对模范夫妻的幸福生活的有感而发。

选择 C 的人 :对于结婚这件事 ,你实在不太确定。生命中好像还有很多未知数 ,不知道何时会发生。已婚只是一段时期的身份 ,谁也不知道何时会改变 ,你也不知道。你的随缘态度会让伴侣觉得很没有安全感 ,身份证上的配偶栏好象随时都会换名字。但你的个性就是如此 ,爱上你的人同时也得守着这样不确定的婚姻。

选择 D 的人 :结婚之后 ,你希望能在家庭中担任决策者的角色 ,主导大小事务 ,另一半最好完全听你的。其实你在各个地方都想称王 ,但长期的婚姻生活也可能会因为你的强势作风而亮起红灯。所以如果能多多听听对方的想法 ,增加彼此沟通的弹性空间 ,两个人的互动关系会改善很多。

痴情度测验

测试目标	痴情度
------	-----

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你有可能为情所困吗？请你做下面这个题目，它将为你做出诊断。



测试题

第一次约会，总要挑个吉日出门，再带个幸运符来提升你的恋爱运，如果还讲究风水之说的话，你觉得哪一个地点最有助于你的爱情发展呢？

- A. 咖啡馆
- B. 电影院
- C. 动物园
- D. 百货公司

☞ 诊断结果

选 A 的人 :你很尊重对方的意见 ,可是如果爱情走到了尽头 ,你也会非常的不舍 ,时时刻刻还牵念着与爱人相关的一切记忆。即使经过一段时间后 ,生活渐渐恢复正常 ,其实你的内心还希望有破镜重圆的机会 ;

选 B 的人 :爱情是你的猎物之一 ,错过了眼前的这个 ,你的眼角马上就瞥见不远处的另一个 ,心境可以转换得很快 ,恋爱对象也能换得又快又干脆。

选 C 的人 :你非常容易被爱情伤得很重 ,因为你是个重感情的人 ,总是将全部的心放在对方身上。当情海生变 ,你马上会不知所措 ,颠失人生方向。你不单会为情所困 ,更会将自己锁在门内 ,要疗伤好久好久才能慢慢复原。

选 D 的人 :你知道感情是不能勉强的 ,如果两人的缘分已尽 ,你也能泰然处之 ,大方和对方说拜拜 ,并给予祝福。每一次的恋爱 ,在你看来都是一次修行 ,可以从中学会爱情的真谛和学习爱人的方式。对爱情有如此正面想法的你 ,道行当然是很高的哦 !

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

第2节 男性亲和力测验

男性魅力测验

测试目标	男性的魅力
------	-------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

要成为一个非凡的男性,首先要具有迷人的魅力。你了解自己对女性是否具有魅力吗?你知道成功地与女性交往的艺术吗?只要回答一下测试题就能马上知道自己与女性交往的成功度了。

测试题

1. 你对生活的态度是：
 - A. 充满热情
 - B. 冷静审世
 - C. 超尘脱俗
2. 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
3. 你认为男性魅力主要表现在：
- A. 外貌英俊
 - B. 力与健美
 - C. 个性与气质
4. 你在与女性交往时的衣着打扮是：
- A. 整洁美观
 - B. 稍有修饰
 - C. 无所谓
5. 当你所感兴趣的女性注视你时 ,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
6. 你与女性交往的动机出于：
- A. 寻求恋人
 - B. 寻求友情
 - C. 寻求生活乐趣
7. 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
8. 你希望女性对你的感觉是：
- A. 值得崇拜和尊敬
 - B. 可依赖和顺从的
 - C. 随和亲切而自然
9. 对于自己的内心世界 ,你是否愿意告诉女友？
- A. 不愿意对女友提及心中感情
 - B. 可以告诉女友 ,但稍作保留

- C. 毫无保留地倾诉内心情感
10. 你的性格特点是偏向于：
- A. 外向型
- B. 适中型
- C. 内向型

评分标准

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

☞ 诊断结果

分数为 30 以上 :祝贺你的好成绩 ,这说明你懂得男子汉魅力的关键之所在。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 ,就能友情长存。

分数为 20 以上 :你已具备了较好的魅力 ,掌握了对于魅力的正确认识观。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 ,你就能与她们保持永久、纯洁的友爱。

分数为 20 以下 :你该认真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。希望你能改进自己 ,当你取得成绩时 ,你将会发现你面前出现的是一个充满温情和友爱的崭新世界。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

男子汉风度测验

测试目标

男子汉的风度

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

作为一个男人 ,你有男子汉的风度吗 ?
请在下列题目后做出“ 是 ”与“ 否 ”的选择。

测试题

1. 别人职责你做错事批评你的缺点 ,是否会使你难以忍受 ,怒气勃发 ? ()
2. 对街头发生的事情你有看个够的劲头吗 ? ()
3. 你常常小题大做 ,借故大肆渲染吗 ? ()
4. 你是否奉行“ 不做则已 ,一做到底 ”的原则 ? ()
5. 你平日情绪变化无常吗 ? ()
6. 你对自己是否具有信心 ? ()

7. 考虑一件事 ,你看重具体多于看重抽象吗 ? ()
8. 你办起事情来是否毫不犹豫、干净利落 ? ()
9. 独自一人走在黑暗的夜路上 ,会感到恐惧吗 ? ()
10. 你是否注重对自我的改造、完善而不是追逐时髦 ? ()

评分标准

题号	答案 分数	是	否
	分数		
1		0	1
2		1	0
3		0	1
4		1	0
5		0	1
6		1	0
7		1	0
8		1	0
9		0	1
10		1	0

诊断结果

得分为 8—10 者 ,男子汉风度好。为人行事颇符合人们心目中理想的男子汉形象 ,容易得到姑娘们的欢心 ;

得分为 5—7 者 ,属于男子汉特点不太明显的一类。你或者略显细腻 ,或不够果敢 ,但总的说来你还是一个不折不扣的男人 ,你的‘柔度’对于一个男子汉来说已经足够了 ,但要注意务必不要下滑 ;

得分为 3—5 分者 ,你已经带上了较多的女人气 ,举止间有些柔弱 ,缺乏力度。十分坚强果敢的女性倒有可能钟情与你 ,因为你身上有她所缺乏的东西 ;

得分为 0—2 分者 ,是被人称之为‘女里女气’的那种男性。你的同事有些鄙视你 ,异性有些可怜或嘲笑你 ,对此你可能感到郁闷。但不必太难过 ,因为男子汉的气概是后天形成的 ,是通过你所做的事情显示给周围的人的 ,如果能做一件很有分量、很有力度的事情 ,别人对你的看法是有可能改变的。

自我评价

男子汉气概测验

测试目标

男子汉气概指数

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

也许你正处在男孩子向男子汉过渡的阶段,也许,你想知道合格的男子汉应该是怎样的,请完成以下试题,它会告诉你答案。

 测试题

- 在下列几个未来职业中,你会选择:
 - 秘书文员
 - 替身演员
 - 军人
- 如果你所在的球队输了球,你会怎样表现:
 - 沮丧之极,抱怨运气欠佳
 - 一笑置之,认为胜负乃兵家常事
 - 怒气难平,发誓以牙还牙
- 你发现考卷上一道题答错了,老师却给了你满分,你于是:
 - 偷偷把考卷藏起来,没人时把考卷上的错误纠正

- B. 弄懂那道题的正确解法后 ,就把这事忘到九霄云外
- C. 告诉老师 ,请他扣去你的分数
- 4. 还在读书的你偷偷喜欢上班里一个女孩子 ,你会 :
 - A. 在日记里记下你的秘密 ,独自相思 ,整天胡思乱想
 - B. 给她写信 ,或约会她 ,表白你的好感
 - C. 设法把注意力转移到学习上 ,打算毕业后再去发展这段感情
- 5. 好朋友误会了你 ,怀疑你们的友谊 ,你会 :
 - A. 他不仁 ,我不义 ,既相疑就不再交往
 - B. 对朋友做个解释 ,消除误会
 - C. 心平气和 ,却更加真诚地对待你的朋友
- 6. 爸爸、妈妈吵架的时候 ,你会 :
 - A. 冷眼旁观 ,不闻不问
 - B. 找奶奶或外婆来镇住他们
 - C. 谁有理就帮谁
- 7. 你认为男孩子做家务活 :
 - A. 跌身份、丢面子
 - B. 没有办法 ,无可奈何之举
 - C. 替父母减轻一些负担
- 8. 你答应了同学去参加他的生日派对时 ,可那天正好弄到了一张你最崇拜的歌星演唱会门票 ,你将会 :
 - A. 宁肯失约 ,也不能错过演唱会
 - B. 看过演唱会后匆匆赶到同学家
 - C. 把门票送给别人 ,去参加派对
- 9. 你最着迷的项目是 :
 - A. 骑自行车
 - B. 田径运动
 - C. 足球
- 10. 晚上你回家的路上 ,碰到一群流氓纠缠邻居的女孩 ,你会 :

- A. 躲开
- B. 跑回去告诉她家里人
- C. 立即报案 ,然后不自量力而又不顾一切地冲上去救人

评分标准

选 A 得 3 分 选 B 得 2 分 选 C 得 1 分。

☞ 诊断结果

分数为 15 分以下 :你性格软弱 ,怯懦 ,心胸狭窄 ,自私无耻 ,一事无成 ,连当女孩子也不够格 ,还怎么成为男子汉 ?

分数为 15—25 :你敏感脆弱 ,但还正直真诚 ,有时不免有些拖泥带水 ,犹豫摇摆不定 ,可你有望成熟起来 ,成为一个男子汉。

分数为 25 分以上 :你胸襟宽广豁达 ,性情坦荡 ,无私无畏 ,机敏而又富有人情味 ,稚气和冲动是你这个年龄难以逃避的毛病 ,可你已是个不折不扣的男子汉了。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

第3节 女性亲和力测验

女性魅力测验

测试目标

女性的魅力度

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

成年女性的魅力如何？有许多女性都不知道自己的魅力所在，成年女性依然魅力无穷，但你的魅力究竟有多大，请你先回答下列几个题目，然后再对照答案，就知道你的魅力如何了。

测试题

1. 你的分发类型：
 - A. 中间分开
 - B. 向一边分开
 - C. 没有裂缝
2. 你的“声音”最接近于下列哪一种？

- A. 高亢尖锐的声音
 - C. 嗓门大而响亮的声音
 - B. 温和而低沉的声音
 - D. 普通
3. 你看到同性朋友的照片时 ,你心里有何感想 ?
- A. 这张照片照得不错
 - C. 完全不象
 - B. 一般 ,可以凑合
 - D. 感到讨厌
4. 与人说话时 ,你眼睛盯住对方何处
- A. 嘴巴
 - B. 眼睛
 - C. 腿部
5. 你左手指甲现在怎么样
- A. 指甲长而脏
 - B. 修剪得短而整齐
 - C. 指甲修长而美丽
6. 笑的时候 ,鼻子和嘴唇之间露出皱纹吗
- A. 出现一根横长的皱纹
 - B. 出现短皱纹
 - C. 没有产生皱纹
7. 在很拥挤的电车和公共汽车内 ,被人抓住手或者碰到过讨厌的事情吗 ?
- A. 经常碰到
 - B. 一至二次
 - C. 有
8. 有过被老师和长辈认为心眼坏而生气的东西吗
- A. 没有
 - B. 仅一两次
 - C. 常有

9. 有过被初次相会的小伙子约定幽会日期的事吗
- A. 有过两三次
- B. 一次
- C. 根本没有过
10. 请用镜子照一下你的牙齿,你的牙齿怎么样
- A. 蛀牙或牙齿脏而发黄
- B. 非常美丽
- C. 牙齿排列不整齐
11. 与人说话时,你的手的动作如何
- A. 几乎不用手势
- B. 打手势
- C. 常用手捂住嘴巴

评分标准

选 A 得 1 分,选 B 得 3 分,选 C 得 5 分(除第三题和第二题外);第二选与第三题选 A 得 1 分,选 C 得 2 分,选 D 得 4 分。

☞ 诊断结果

分数为 8—20 :难以接近的封闭型形象。或许是你总觉得给人以亲近的印象过多不好的缘故造成的。不知你是否有过一时兴起,面带怒容之事,因而被他人误认为你冷若冰霜,令人惧怕。

分数为 21—35 :第一印象淡薄。你不会给人留下坏印象,但你能够给人造成强烈印象的特征也不多。由于只留下不显眼的一般女性形象,冲淡了对你的第一印象。你必须抓住一点特征,充分显露你的风采。

分数为 36—49 惹人喜爱,平易近人的形象。你平易近人,给人以强烈的第一印象。和你见过面的人,都感到你很受大家的欢迎,无论是谁,心里都想与你接近。

分数为 50—55 个性强 ,令人难以忘却的形象。你具有一种魅力 ,使初次见面的人也会感到像是故友重逢。但是 ,有时往往让人误解 ,经常有不是你喜欢的人向你求爱。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

异性的类型测验

测试目标	异性的类型
------	-------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你想知道什么样的男性适合你吗？下列题目将对此作简单测试。

测试题

1. 照团体照片时 ,你选择的位置是 :
 - A. 最前排
 - B. 中间或最抢眼处
 - C. 不前不后
2. 约会中 ,正巧有朋友来 ,你表现的态度是 :
 - A. 要朋友一起聊天
 - B. 无视朋友存在 ,专注于自己谈话之中
 - C. 对朋友表示不高兴的心情
 - D. 让情人能同朋友聊天 ,态度客气
3. 你想和异性聊天 ,通常在什么情形下 :
 - A. 夜半醒来感到寂寞时
 - B. 被朋友中伤感到难过时

- C. 大好天气呆在家里时
D. 自己动手炒菜请别人吃时
4. 在你不了解情人心情时,你会怎么办?
- A. 彻底查问
B. 分次探试
C. 告之他人以求劝解
D. 闷在心中不说

评分标准

选 A 计 1 分,选 B 计 2 分,选 C 计 3 分,选 D 计 4 分。

诊断结果

分数为 13—15:你的个性表现得爽直,在男人看来,似乎很需要保护,因此阳刚性的男人,都会想主动来照顾你。

分数为 9—12:你具有男子气,因此与固执的异性或不服输的男性会起冲突,但易为温顺木讷的男子看上。

分数为 5—8:你令自己追求男性,却不会想到被人爱上,这种人看起来可靠,因此有艺术才华的理智男性都会喜欢你。

分数为 4 分以下:目前不喜欢年长的异性,能引发男性的保护心理,但并非一种强烈的爱情,只是对男性一种护弱心理的满足而已。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

对男人的了解度测验

测试目标	对男人的了解程度
------	----------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

女士们 ,你们不要自以为了解男人 ,男人们 ,你们是不是认为对自己很了解 ? 慢着回答 ,不要不服气。

下面这个测验 ,可以作为评判 ,评判结果可参考后面的答案。

测试题

1. 男人身体的结构完美有力。()
2. 男人老得快。()
3. 男女的智力是一样的。()
4. 男人比女人能控制感情。()
5. 男人比较不容易发狂。()

- ()
6. 受压迫时 ,男人常想自杀 ,女人则相对不会这样。()
7. 一般说来 ,男人辨别颜色的能力不如女人。()
8. 对于冷热的感受 ,男人的能力不如女人。()
9. 男人的感官比较不敏锐。()
10. 女人学手艺又快又好 ,男人这方面较差。()
11. 男人通常都由父母处得到较多的音乐、美术才能方面的遗传。()
12. 男人比女人睡得熟。()
13. 男人比较不关心他人。()

评分标准

1. 否。男人的躯干只有肌肉发达 ,其他各部分结构不如女人的耐用、有适应性和有效率。
2. 是。男人对疾病抵抗力不强 ,新陈代谢机能也衰退较快。
3. 否。男人在机械、计算及抽象观念思考方面的智力较强 ;女人在谚语、记忆、社交及审美方面较强。由于这些不同 ,男女的智力差异没法比较。
4. 是。女人情感较容易不平衡。
5. 否。男人容易精神崩溃。

6. 是。男人自杀率是女人的 4 倍。老年时更高,约是女人的 8 倍。除了患得患失以及易患疾病等因素外,男人情感较为坚强,无弹性,女人情感较为柔弱和善变。
7. 是。女孩子较早对颜色发生兴趣,因男人色盲多,对颜色也不注意。
8. 是。女人脂肪层较多,较厚。
9. 否。毫无根据。
10. 是。根据性向测验,结果确实如此。别的不说,单提女孩子比男孩子早学会扣扣子就可知一般。
11. 否。遗传不分男女,不过因为怀孕、生理等阻碍了她们这方面的发展。
12. 否。男人从摇篮时代起,就没有女人睡得熟,睡得香。
13. 是。女人天生就知道关心别人。

每答对 1 个计 1 分,答错不扣分,根据得分情况参看诊断结果。

诊断结果

11 个以上答是,说明你对男人很了解;
7—10 个答是,说明你对男人比较了解;
4—7 个答是,说明你对男人有一般性了解;
1—3 个答是,说明你对男人根本不了解。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

大众情人的潜力测验

测试目标

大众情人的潜力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你会成为大众情人吗？请你认真在下面这道题中作出选择。

测试题

若你正在等公车，一辆红色的跑车开过来，里面坐的人对你说：“我送你一程好吗？”你会有何反应呢？

- A. 看他的样子，若看来可靠，不像坏人就可以搭乘
- B. 邀身边的人一起共乘
- C. 微笑地礼貌拒绝
- D. 不理不睬地表示不愿搭乘

诊断结果

选 A 的人成为大众情人的潜力分析：

你的人缘很好 , 容易相信别人 , 广交各类型的朋友 , 因此你虽然让别人认为你是位大众情人 , 却不能认真交到个令自己满意的情人 , 你的白马王子常常移情别恋抛弃了你。你是感情容易受创伤型的大众情人。

选 B 的人成为大众情人的潜力分析：

你永远认真地去爱别人 , 却没有人愿意认真地爱你。你好像花蝴蝶般地让别人去欣赏你的智慧、才华和美貌 , 骄傲的你为了维护良好的形象 , 容易错失良机成为一个大众情人。

选 C 的人成为大众情人的潜力分析：

你很懂得保护自己的形象 , 又很懂得体谅别人 , 如果能经常保持甜美的微笑 , 一定是令人羡慕又无法接近的大众情人。如果你不知道及早为自己选中一个白马王子 , 就要担心只是供人观赏的花朵了。

选 D 的人成为大众情人的潜力分析：

你不能轻松地接受别人的好意 , 使自己常陷于孤独。你非常明理也能明辨是非 , 但是太高的道德观 , 常使你无法轻松地去交朋友 , 常常陷在小小社交圈内。即使再漂亮再多情 , 也使你无法变成大众情人。

自我评价

第三者潜力测验

测试目标	作为第三者的潜力
------	----------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

爱情最怕遇上三角恋的尴尬场面,如同黛安娜王妃说过的,在婚姻中同时有三个人实在是太挤了,你有没有这样的经验,或者你就是被众人追打的第三者?在启齿说自己不是第三者之前,先做做这个测验,看看自己有没有第三者特质,才方便理直气壮的说“NEVER”喔!

测试题

你最想收到的花的颜色是：

- A. 粉红色
- B. 黄色
- C. 紫色
- D. 蓝色

诊断结果

选 A 的人 粉红花族是浪漫至上的人 ,每天都在做梦 ,没有情人时 就猛从偶像或是从自己的罗曼史中 ,寻找爱情补品 ,一有机会能真枪实弹的跑入爱情战场 ,很容易就忘了自己是谁。你常常 ,弄不清东南西北 ,当然也常不小心成为别人爱情故事中的第三者 ,或是第四者甚至第 N 者都大有可能 ,又因为太心软 ,即使后来发现了真相 ,也不忍离开。

选 B 的人 :你是个活力十足的爱人 ,你对爱情的基本需求也是如此的光明正大。对方如果不能照办 ,老是愁眉苦脸 ,制造不能见光的三角感情 ,你会觉得你的恋爱能量逐渐被吸干 ,在这种情况下 ,你就会成为爱情逃兵。因为追寻阳光能量的意图强烈 ,所以你才不愿意充当第三者。

选 C 的人 :你也是第三者的危险群族 ,可是和粉红花族不一样的是 ,你通常是在自觉的情况下选择成为第三者 ,只要对方是你的理想对象 ,不管是不是别人的男(女)友 ,你认为爱情没有先来后到之分 ,是凭实力争取的 ,原本就不屑道德标准的想法 ,还有想和别人较量最后谁会抢赢的心态 ,也是你会成为第三者的原因。

选 D 的人 :你对爱情的价值观是非常的现实的 ,从理性观念出发 ,你觉得当个第三者好似是太不划算了 ,没有名分 ,老是偷偷摸摸 ,还要被知晓内情的亲友唾弃 ,所以你会对这类事情特敏感 ,不让自己被蒙骗。要是发现真相 ,也会理性面对 ,要对方做出选择 ,不然就分手 ,决不当第三者。

第 8 章

社交亲和力测验

现 代社会的人际关系日趋复杂 ,人们对人际情感的需求比任何时候都更为强烈。美国著名教育家卡耐基先生认为 :一个人事业的成功 ,只有 15% 的因素是由他的专业技术决定 ,另外的 85% 则要靠他的社会交往能力。而一个人社交能力的关键所在是社交亲和力 ,它是个人亲和能力的综合和集中体现。影响社交亲和力的因素是多方面的 ,包括性格、品质、情绪、仪表等各个方面。社交亲和力强的人通常性格活泼 ,乐观开朗 ,积极向上 ,具有良好的品质 ,能够很好的控制自己的情绪。他们在交往过程中能够积极主动 ,广交朋友 ,同时保持自己的完整的人格 ,正确地发挥自己的人格魅力 ,恰当地处理各种社会关系。一个不会交往的人 ,甚至连和同事、邻居的关系也搞不好的人很难想象他 (她) 在事业上会取得成功。

第 1 节 社交亲和力简易测验

社交亲和力简易测验

测试目标	一般社交亲和力
------	---------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

以下 22 题将简单测试你的社交亲和力,请选择“是”或“否”。

测试题

1. 你曾否因饮酒过度而失态？()
2. 你喜欢倡议共同举杯？()
3. 你常常主动向陌生人做自我介绍？()
4. 你喜欢发现他人的兴趣？()

5. 你在回答有关自己的背景与兴趣的问题时感到为难？
()
6. 你喜欢做大型公共活动的组织者？
()
7. 你愿意做会议主持人？
()
8. 你与有地方口音的人交流有困难？
()
9. 你喜欢在正式场合穿礼服？
()
10. 你喜欢在宴会上致祝酒辞？
()
11. 你喜欢与不相识的人聊天？
()
12. 你喜欢在孩子们的联欢会上扮演圣诞老人？
()
13. 你在公司组织的集体活动中愿意扮演逗人笑的丑角吗？
()
14. 你喜欢成为公司联欢会上的核心人物？
()
15. 你曾否为自己的演出水平不佳而苦恼？
()
16. 你与语言不通的外国人在一起时感受到乏味？
()
17. 你与人谈话时喜欢掌握话题的主动权？
()
18. 你与地位低于自己的人谈话时是否轻松自然？
()
19. 你希望他们对你毕恭毕敬？
()

20. 你在酒水供应充足的宴会上是否借机开怀畅饮？
()
21. 你喜欢参加社会活动？
()
22. 你喜欢结交各行业的朋友？
()

评分标准

题号	是	否
1	0	1
2	1	0
3	1	0
4	1	0
5	0	1
6	1	0
7	1	0
8	0	1
9	1	0
10	1	0
11	1	0
12	1	0
13	1	0
14	1	0
15	0	1
16	0	1
17	1	0
18	1	0
19	0	1
20	0	1
21	1	0
22	1	0

☞ 诊断结果

17—22分 :你有很强的社交亲和能力 ,在各种场合下都大方得体 ,喜欢交结朋友 ,你真诚友善 ,受人欢迎。

11—16分 :你有比较强的社交亲和能力 ,在大部分社交场合下表现良好 ,只是有时缺乏自信。

5—10分 :你的社交亲和能力较差 ,你少言寡语 ,缺乏自信 ,在社交场合常常显得局促不安。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

第2节 社交亲和力高级测验

社交亲和力高级测验

测试目标

高级社交亲和力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下列 10 题将测试你的社交亲和能力如何 ,请选择一个你认为最合适的答案。

测试题

1. 在街上 ,一位陌生人向你询问到火车站的路径。这是很难解释清楚的 ,况且 ,你还有急事 :
 - A. 你让他去向远处的一位警察打听
 - B. 你尽量简单地告诉他
 - C. 你把他引向火车站的方向
2. 一位朋友热情邀请你参加(他)她的生日。可是 ,任何一位来宾你都不认识 ,这时 :
 - A. 你借故拒绝 ,告诉(他)她说 :“ 那天已经有别的朋友邀请过我了 ”

- B. 你愿意早去一会儿帮助(他)她筹备生日庆祝会
 - C. 你非常乐意借此机会去认识他们
3. 你的一位好友到你家来,你已经有两个月没有见到过他(她)了。可是,这天晚上,电视上有一部非常精彩的电影:
- A. 你让电视开着,与朋友谈论
 - B. 你说服朋友与你一块看电视
 - C. 你关上电视机,让朋友看你假期中的照片
4. 你的家人给你寄钱来了:
- A. 你把钱搁在一边
 - B. 你买一些东西装饰一下你的卧室
 - C. 你和朋友们小搓一顿
5. 你的邻居要去看电影,让你照看一下他们的孩子。孩子醒后哭了起来:
- A. 你关上卧室的门,到外面去看书
 - B. 你看看孩子是否需要什么东西。如果他无故哭闹,你就让他哭去,终究他会停下来的
 - C. 你把孩子抱在怀里,哼着歌曲想让他入睡
6. 如果你有闲暇,你喜欢干些什么?
- A. 在卧室里听音乐
 - B. 到商店里买东西
 - C. 与朋友一起看电影,并与他们一起讨论
7. 当你的同事生病住医院时,你常常是:
- A. 有空就去探望,没有空就不去了
 - B. 只探望同你关系密切者
 - C. 主动探望
8. 在你选择朋友时,你发现:
- A. 你只能同你趣味相同的人们友好相处
 - B. 兴趣、爱好不相同的人偶尔也能谈话
 - C. 一般说来你几乎能同任何人都合得来

9. 如果有人请你在聚会上唱歌 ,你往往 :
- A. 断然回绝
 - B. 找个借口推辞掉
 - C. 饶有趣味地欣然应邀
10. 在攀登一座秀美的山峰的途中 ,由于前面道路出现问题 ,需要抢修一段时间 ,你和一些素不相识的人被阻在半山腰。这时 :
- A. 坐在路边发愣或打瞌睡
 - B. 与身边的人找共同感兴趣的问题聊天
 - C. 不停地问他人的身份、工作、家庭等问题

评分标准

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

☞ 诊断结果

25—30分：你有很强的社交亲和力，你的朋友很多，他们非常爱你，你总是面带笑容，因为经常替别人考虑，朋友们都因为有你这样一位朋友而感到幸运。

15—25分：你的社交亲和能力一般，你不喜欢独自一个人呆着，你需要朋友围在身边。虽然你非常喜欢帮忙，但程度有限。

15分以下：你的社交亲和能力较差，你是一位利己主义者，因此没有多少知心朋友。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

第3节 交友能力测验

结 交各种朋友 ,并和他们友好相处是人际交往的一个十分重要的内容 ,社会学家认为一个人交往的朋友越多 ,他就会越感到幸福。从交友能力就看以大概看出你的社交亲和力如何。

交友能力测验 1

测试目标

交友能力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面拟有 10 种处境 ,选择最能反映你在该处境中的感受或反应的答案。

测试题

- 当你得到一个关于你的朋友的是隐私 ,又是很有娱乐性的秘密时 ,你将会 :
 - 对所有人全盘托出
 - 告诉别人 ,但隐去姓名
 - 保守这个秘密
- 一个朋友常常是只借不还 ,现在他又来向你借一样东西 ,你怎么办 ?
 - 借给他
 - 谎称你没有
 - 拒绝他并讲清原因
- 朋友意外地将你的手表跌在地上 ,你会 :
 - 告诉他你正准备买一个新的
 - 请他赔偿损失

- C. 拒绝赔偿 ,但批评他的冒失
- 4. 你最好的朋友参加了一种怪诞的宗教活动会 ,你会 :
 - A. 避开他
 - B. 不说什么 ,尝试继续做朋友
 - C. 告诉他如果继续如此 ,宁愿不见他
- 5. 你的一位朋友惹了麻烦 ,你会 :
 - A. 与他绝交 ,免得卷进去
 - B. 他坦诚交谈看法
 - C. 装作不知道
- 6. 你认为真正的朋友应该 :
 - A. 将一切告诉你
 - B. 将你想知道的事告诉你
 - C. 保留自己的心事
- 7. 一位老朋友向你借钱 ,你会说 :
 - A. 拿去用吧 ,很高兴帮助你
 - B. 比起你帮助我 ,实在微不足道
 - C. 很抱歉 ,这是报应 ,以后小心点
- 8. 你想向一位朋友借照相机用 ,你会 :
 - A. 间接地向他暗示
 - B. 直接向他借
 - C. 咬起牙关自己买 ,不向别人借
- 9. 朋友买了一件难看的衣服 ,你会 :
 - A. 告诉他你很欣赏
 - B. 坦白地告诉他你不喜欢
 - C. 不加评论
- 10. 从整体而言 ,你的朋友 :
 - A. 比你更有天分和才智
 - B. 在天分和才智上不及你
 - C. 跟你的智力差不多

评分标准

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

诊断结果

10—14分：你难以交到知心朋友，因为你对自己比对别人更感兴趣。每当有机可乘，你就利用别人，不尊重别人，难以与别人建立长久的关系。

15—20分：你有一些朋友，但你并不一定了解他们，只有当你身处异地时，你才会意识到他们的可贵之处，其原因在于，你们的关系还没有达到“知己”的水平。

21—30分：你一定有不少朋友。你信任和欣赏你的朋友，当你需要他（她）的时候，他会及时为你提供有益的帮助。

咨 询

朋友有好多种，在社会交往中，既要广交各种朋友，又要善于发现和结交知己，有一些知心朋友是人生的一大快乐，因为他们可以与你一起分享快乐，一起面对困难和挑战。

交友能力测验 2

测试目标

交友能力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

请完成以下各选择题,并将总得分与
结果对照。



测试题

1. 和朋友在一起时过得很愉快,原因是:
 - A. 他们很有趣,爱玩并且会玩
 - B. 朋友们都喜欢你
 - C. 你觉得不得不如此
2. 休假的时候,你最喜欢:
 - A. 一个人消磨时间
 - B. 和朋友一起旅游
 - C. 想交朋友,但觉得很困难
3. 到了约会的时间,突然感到很疲倦,为不让朋友知道你的这种情况,你怎么办?
 - A. 没有赴约,希望朋友原谅
 - B. 尽力赴约,并试图过得愉快
 - C. 赴约后,征得朋友同意早点回家

4. 你和朋友持续相处的时间一般是：
 - A. 若干年
 - B. 有共同语言 ,可交往几年
 - C. 不长
5. 一位朋友告诉了你一个秘密 ,你：
 - A. 尽量保密 ,不让别人知道
 - B. 根本没想到要告诉别人
 - C. 当朋友离开时 ,马上找别人议论这个秘密
6. 当你遇到疑难问题时 ,你：
 - A. 通常感到完全有能力解决
 - B. 向知心朋友求助解决
 - C. 只有当问题严重时 ,才请朋友帮助
7. 当你的朋友遇到困难时 ,你发现：
 - A. 他们马上来求助于你
 - B. 只有关系密切的才求你
 - C. 朋友们不愿麻烦你
8. 有结交朋友的愿望时 ,你：
 - A. 通过熟人帮你介绍
 - B. 在各种场合主动去结交
 - C. 通过较长时间的观察、考虑 ,甚至经历了坎坷之后才结交对方
9. 你认为朋友应具有哪种品质？
 - A. 使你感到快乐和幸福的能力
 - B. 为人可靠 ,值得信赖
 - C. 对你挺感兴趣
10. 下面哪种情况最符合你的实际？
 - A. 常让朋友们高兴地大笑
 - B. 常使朋友们认真地思考
 - C. 常使朋友感到很舒服
11. 假如你被邀请参加一项集体活动 ,你：

- A. 找借口不去参加
 - B. 饶有兴趣地参加活动
 - C. 当场直率地谢绝邀请
12. 你同意下面哪种观点：
- A. 最喜欢别人夸奖你的朋友
 - B. 要保持诚实,就要有与众不同的观点
 - C. 讨厌鹦鹉学舌,人云亦云
13. 你觉得你：
- A. 只是与知心朋友相处得很好
 - B. 一般能和几乎所有的人很好相处
 - C. 有时甚至想与对你漠不关心的人相处
14. 假如朋友跟你恶作剧,你如何反应？
- A. 跟他们一起哈哈大笑
 - B. 感到气恼,并溢于言表
 - C. 根据当时的情绪而做出相应反应
15. 假如有朋友想依赖你,你有何想法？
- A. 不在乎,但保持一定的距离
 - B. 很高兴,觉得自己是值得信赖的人
 - C. 很谨慎。倾向于躲避

评分标准

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

10	2	1	3
11	2	3	1
12	3	2	1
13	1	2	3
14	3	1	2
15	2	3	1

诊断结果

15 — 25 分 :你的交友能力很差。不善于交朋友 ,致使你的思想不活跃 ,性格不开朗 ,经常独来独往 ,因此你要加强社交训练。

26 — 35 分 :你的交友能力一般。和朋友关系比较松散 ,时好时坏。你需要多和朋友在一起活动 ,同时要听进去逆耳忠言 ,善待他人 ,从而增强自己的社交亲和力。

36 — 45 分 :你有很强的交友能力。和朋友在一起能使你在平凡的生活中得到很多乐趣。你在朋友中很有威信 ,受大家信赖 ,人缘很好。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

交友能力测验 3

测试目标

交友能力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你与朋友们处得愉快吗？你了解自己充任“朋友”这一角色的素质及表现如何吗？做完下面的测试题，你心中就比较有数了。

测试题

1. 你对自己的未来是何态度？
 - A. 十分憧憬
 - B. 相当忧虑
 - C. 没考虑过这个问题
2. 听说某人(你未必认识)遭受了许多挫折，你感觉：
 - A. 活该
 - B. 这人没好运
 - C. 值得同情
3. 有人讲“完美的生活就是幸福的生活。”你这么认为吗？
 - A. 完全赞成
 - B. 部分同意

- C. 不同意
4. 清晨睁开眼睛,你的感觉经常是:
- A. 充满向往
 - B. 想到接下来的一整天就心烦意乱
 - C. 挺心满意足的
5. 对你目前的生活,你觉得:
- A. 非常丰富充实
 - B. 充满坎坷
 - C. 安稳但缺乏刺激
 - D. 有点儿乏味
 - E. 沉闷之极,令人沮丧
6. 朋友们打算出去吃晚饭,最后一刻才打电话给你,因为
有个人不能来了,你会:
- A. 丢开一切,马上前往
 - B. 要求考虑考虑
 - C. 断然推掉——先前怎么没想到我
7. 和朋友们在一起,你爱谈论别人的闲事吗?
- A. 是的,这使我兴趣盎然
 - B. 如果内容无害,讲讲又何妨
 - C. 我从不喜欢对别人说三道四
8. 你觉得自己在异性的眼中是怎样一种形象?
- A. 他们在他们眼里很有魅力
 - B. 你使人觉得有趣,但不迷人
 - C. 他们讨厌你。
- 他们认为你对异性不感兴趣
9. 你觉得自己的少年时代:
- A. 暗淡无光
 - B. 忙碌、充满生机和乐趣
 - C. 平淡如水
10. 朋友向你寻求帮助,你总是:

- A. 真心帮助他们
 - B. 并不全力以赴 ,只是给一些指导和劝告
 - C. 同情地倾听 ,但不伸出援助之手。
 - D. 希望他们另找他人
11. 在你衣冠不整的时候 ,朋友忽然不期而至 ,你会 :
- A. 依然热情接待
 - B. 希望他们对此不要介意 ,态度友好
 - C. 尽快揖客出门。
 - D. 对门铃置之不理
12. 你的朋友经常来探望你吗 ?
- A. 是的 ,常常不请自来
 - B. 如被邀请 ,有时会来
 - C. 即使邀请也很少会来
13. 回首童年时光 ,那时你有多少朋友 ?
- A. 一个特别的朋友
 - B. 一大帮朋友
 - C. 一个幻想中的朋友
14. 假日里你喜欢和谁出去 ?
- A. 和最知心的人
 - B. 一人出去结识新朋友
 - C. 只我一人独行
15. 你认为自己是 :
- A. 十分健谈的人
 - B. 很好的倾听者
 - C. 一个不善言谈又不爱听人讲的人
16. 当朋友陷入困境 ,他们会来找你吗 ?
- A. 经常如此
 - B. 从来也不
 - C. 有时会
17. 你和朋友一起外出的机会多吗 ?

- A. 一周内就有几个晚上
- B. 一个月中有两三回
- C. 极少

18. 你喜欢下列那些活动？

- A. 跳舞
- B. 谈话
- C. 散步
- D. 聚会
- E. 读书

评分标准

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

诊断结果

73 分以上 :你的交友能力极强 ,与朋友相处得非常和睦 ,你宽容随和 ,尊重别人。

55—72 分 :你有较强的交友能力 ,但和朋友相处 ,需要一段时间的磨合才能达到融洽的程度。

37—54 分 :你的交友能力一般 ,因为你缺乏主见 ,难以对一些问题提出自己的见解 ,不易让人产生信赖感。

36 分以下 :你的交友能力较低 ,经常拒绝与他人交流 ,因此不会有太多的朋友。

自我评价

交友能力测验 4

测试目标

交友能力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你对每个问题看过之后 ,在两个答案中选出 1 个。

 测试题

- 一位朋友邀请你参加一个重要的聚会 ,你去时 :
A. 穿着舒适 ,随便
B. 穿适合这种场合的衣服
- 你并不赞成你朋友新的爱好 ,如果他征求你的意见时 :
A. 直截了当地表示反对
B. 试图找出一个得体的说法
- 你由于疏忽 ,同一天安排了两个约会 ,那么你将赴哪个约会呢 ?
A. 赴先定的那个约会
B. 赴更重要的约会
- 你的朋友因家庭纠纷找你 ,希望能听一听你的意见 ,你怎么办呢 ?
A. 不表示自己的态度

- B. 按你的看法评价谁是谁非
5. 有一个朋友滔滔不绝地讲述一个电视节目 ,而你认为这个节目没有意思 ,于是你说 :
- A. 这个节目我没有看过 ,但我想看看
- B. 我看过 ,但不喜欢
6. 你朋友怀疑他自己买的新车太贵了 ,而你认为确实买贵时 :
- A. 你直接说出你的看法
- B. 向他表示祝贺
7. 朋友讲了个趣闻 ,但记不清如何结尾了 ,而你知道结尾时 :
- A. 你将结尾讲出来
- B. 你保持沉默
8. 如果你遇见旧友 ,但想不起他的名字时 ,你怎么办呢 ?
- A. 难为情地急于走开
- B. 坦率地承认你记不起他的名字了
9. 如果有件小事(如头痛或家务事)使你烦恼时 :
- A. 你闷在心理
- B. 随便告诉熟人

评分标准

如果你的答案与下列答案相符 ,得 1 分 ;反之不得分。

1. A 2. B 3. A 4. A 5. A 6. B 7. B 8. B
9. B

☞ 诊断结果

0—3分 :朋友对你的印象较差 ,虽然你很诚实、坦率 ,但常常使朋友误会你。你应尽量避免说出自己所有的想法 ,只有这样 ,才能减少交往中的麻烦。

4—6分 :朋友对你的印象一般 ,你要克服爱批评别人的毛病。

7—9分 :朋友对你的印象很好 ,你很少疏远别人 ,人际关系很好 ,有不少真心朋友。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

第 4 节 受欢迎程度测验

成 功人士的一个共同特点是人缘好 ,受人欢迎。如果你有较强的社交亲和能力 ,那么一定受人欢迎 ,因此 ,探测你的受欢迎程度 ,就基本上可以了解你的社交亲和力的强弱。

受欢迎程度测验 1

测试目标

受欢迎程度

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面 32 个问题的目的是让你大致明了自己是否容易相处、受人欢迎,请选择“是”或“否”。

 测试题

1. 在匆忙的路上,别人向你打招呼:“你好啊!”你会停下脚步,认真回答他们吗? ()
2. 你是否自动地、不经思考地随便表示你的意见? ()
3. 你喜欢独自进餐吗? ()
4. 你看不看报上的社会新闻? ()
5. 你是否觉得你的 3 位最好的朋友都不如你? ()

6. 你是不是爱向别人吐露自己遭遇的挫折以及个人的种种问题 ,找别人“诉苦”?
()
7. 你常向别人借钱吗?
()
8. 你和别人一道出去 ,是不是一定要大家平均分摊费用?
()
9. 有时你会与朋友谈论一些他们不感兴趣的话题 ,只因为这些话题引起你的兴趣!
()
10. 打电话时你总是说个没完 ,让其他人在一旁等得着急吗?
()
11. 你可把自己喜欢的画片挂在大办公室墙的当中?
()
12. 告诉别人一个事件时 ,你是否喜欢独占谈话时的话题 ,并且把细枝末节都说得很清楚吗?
()
13. 你肯不惜金钱招待朋友吗?
()
14. 你认为自己说话毫不隐讳的态度是对的吗?
()
15. 你与朋友约会时 ,是否让别人等你?
()
16. 你是否经常发现朋友的短处。要求他们去改进?
()
17. 你真正喜欢孩子(不是你自己的孩子)吗?
()
18. 你喜欢拿别人开玩笑 ,丝毫不顾别人的心情、自尊吗?
()

19. 在打桥牌或玩类似的游戏时 ,你喜欢把牌散开再合起来并不停地反复吗 ?
()
20. 你认为中年人恋爱是愚蠢、可笑吗 ?
()
21. 你确实不喜欢的人 ,超过 7 个了吗 ?
()
22. 不到每个人都疲倦之极 ,你就不会告辞吗 ?
()
23. 你讲话是不是常常用“ 坏透了 ”、“ 气死人 ”、“ 真要命 ”一类字眼 ?
()
24. 电话接线员和商品推销员会惹你大发脾气吗 ?
()
25. 你讲的故事或轶事总是又长又复杂 ,别人得耐下心来才听得进去吗 ?
()
26. 你爱好运动、书籍、音乐 ,别人不喜欢 ,你是不是觉得他面目可憎、言语无味 ?
()
27. 你言而无信吗 ?(好好想想再回答)
()
28. 你是不是常常当面批评朋友或下属 ?
()
29. 你遇到不如意的事 ,是否精神沮丧、意志消沉 ?
()
30. 你自己运气坏而你的朋友成功的时候 ,你是不是真的替朋友高兴 ?
()
31. 你喜欢跟人聊天吗 ?

()

32. 你坚持要朋友阅读你认为有趣或值得一读的东西吗？

()

评分标准

第 1、4、6、13、17、30、31 题选“是”得 1 分,选“否”得 0 分,其余各题选“否”得 1 分,选“是”得 0 分。

诊断结果

得分愈多,就表示你愈受人欢迎。只要有 20 分,你就是一个很讨人喜欢的人,如果你的得分不到 12 分,你就要检讨一下自己。

自我评价

受欢迎程度测试 2

测试目标

受欢迎程度

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下列各题将测试你受欢迎程度,请在
下列各题中选择“是”或“否”。

 测试题

1. 你是否经常会做出一些言而无信的事情？
()
2. 当有人与你交谈时,你是否时常觉得很难聚精会神地听下去？
()
3. 当你处于一个新的团体中时,你会觉得交朋友是一件很容易的事吗？
()
4. 你是一个能够慷慨招待同事或客人的人吗？
()
5. 你向别人吐露自己的抱负、困难和个人的一些其他事情吗？
()
6. 告诉他人一件事情时,你是否会把事情的细节都交代得

很具体？

()

7. 遇到不顺心的事 ,你是否会意志消沉 ,或者把怨气出在家人、同事或朋友身上？

()

8. 你是否经常不假思索就随便发表自己的意见？

()

9. 你是否注意赴约之前不吃大蒜、洋葱 ,以及防止身上沾带酒气？

()

10. 你经常发牢骚吗？

()

11. 你在公共场合很随便的喊别人的绰号吗？

()

12. 你关心电视、报纸、互连网上的新闻吗？

()

13. 当你发现无意中做了错事或者伤害了别人 ,你会很快地承认错误或做出道歉吗？

()

14. 有空时 ,你是否愿意跟人聊聊天？

()

15. 跟别人约会时 ,你是否常让别人等你？

()

16. 你有时是否会和别人谈论一些自己感兴趣而别人不感兴趣的问题？

()

17. 你有逗乐儿童的小手法吗？

()

18. 你时常告诫自己不要说虚情假意的话吗？

()

评分标准

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

 诊断结果

15 分以上 :你很受他人欢迎 ,人缘很好。

11—14 分 :你比较受别人欢迎。

7—10 分 :你的受欢迎程度一般。

6 分以下 :你不受别人的欢迎。

第5节 办公室亲和力测验

办公室人际关系测验

测试目标	办公室亲和力
------	--------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

阅读下面的特定情境问题,选择出你认为最合适的处理方法,请尽快回答,不要遗漏。

测试题

1. 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. 告诉他详细内容
 - B. 不透露蛛丝马迹
 - C. 粗略描述,淡化内容的重要性
2. 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. 要求所有的下属先别提出问题 ,直到你把正题讲完
 - B. 纵容下去
 - C. 告诉该下属在预定的议程之前先别提出别问题
3. 当你跟上司正在讨论事情 ,有人打长途来找你 ,此时你会 :
- A. 告诉上司的秘书说你不在
 - B. 接电话 ,而且该说多久就说多久
 - C. 告诉对方你在开会 ,待会再回电话
4. 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. 我不能再容许你早退了 ,你要顾及他人的想法
 - B. 今天不行 ,下午四点我要开个会
 - C. 你对我们相当重要 ,我需要你的帮助 ,特别是在周末
5. 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. 个别找人谈话以确认哪几个人有意竞争职位
 - B. 忽略这个问题 ,并认为情绪的波动很快会过去
 - C. 把问题记在心上 ,但立即投入工作 ,并开始认识每一个人。
6. 我有位下属对你说 :“ 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

评分标准

题号 \ 答案	A	B	C
1	1	2	3
2	3	1	2
3	2	1	3
4	1	2	3
5	2	1	3
6	1	2	3

👉 诊断结果

6—9 分 :你很会处理办公室里的人际关系 ,有较强的办公室亲和力。

10—13 分 :你的办公室亲和力一般。

14—18 分 :你很不善于处理与上司和属下的关系 ,如不进行协调 ,将影响你的发展。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

与下级亲和能力测验

测试目标

与下级的亲和能力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面的一组测试题,将测试你处理与属下的关系的能力。答题时请不要不假思索,也不要思前想后,尽量按自己真实的想法一次填完。

测试题

1. 你是老板,一名雇员向你献上有关提高效率的计策,而他的建议是你过去已想过并打算实施的。那么,下面哪种处理方法较好?
 - A. 闭口不提你以前的想法,只赞扬他的合作精神
 - B. 告诉他你真实的想法,但也对他给予充分的肯定
 - C. 无选择
2. 你与一个下属离开一家餐馆,发现餐馆少找了你们五块钱。你收入颇丰,时间又宝贵,这时你怎么办?
 - A. 这不只是钱的问题,还关系到原则。应该回转去提意见,如可能,收回缺额
 - B. 忘掉此事

- C. 叫下属去提意见
 - D. 无选择
3. 你是个从普通职员提升起来的经理 ,工作很繁忙 ,同时你的部门有一系列复杂的日常业务 ,你知道自己比手下任何人都更胜任这些事务 ,那么 ,你选择下列哪些做法 ?
- A. 对每件具体工作事必躬亲
 - B. 把这些事分别派给几个下属去干
 - C. 无选择
4. 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 ,我把它带来是想请教您它是什么蝴蝶。”你预计可能发生哪种情形 ?
- A. 他会觉得你有些冒昧、不合时宜
 - B. 他会对你产生好感
 - C. 无选择
5. 你希望一位执拗的同事按你的建议去做 ,应怎么办 ?
- A. 只考虑这建议会给你带来荣誉
 - B. 尽量使他相信这建议至少有一部分是出自他的头脑
 - C. 无选择
6. 假设自己是一家商店的经理 ,一位顾客闯入你办公室怒冲冲地发泄不满 ,你意到完全是她的错 ,应如何走第一步棋 ?
- A. 努力迁就她的错误看法 ,对她表示同情
 - 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. 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
 - D. 无选择
7. 有位女士来你店里买鞋 ,由于她右足略大于左足 ,总也

找不到她能穿的鞋 ,你觉得应当解释一下。你如何措辞 ?

- A. 女士 ,您的右脚比左脚大
- B. 女士 ,您的左脚比右脚小
- C. 无选择

8. 办公空间有限 ,你不得不将一位很有能力的供销专家安排在打字员办公桌旁。这位专家是公司元老 ,工作一向出色 ,年薪也相当高 ,但他常迟到 ,不到休息时间便去喝茶小憩 ,桌上总是乱糟糟的 ,而这会给那些优秀的打字员造成不良影响。至于那些刚从商业学校毕业、工资较低的打字员更容易受影响 ,你将怎么做 ?

- A. 解雇专家
- B. 如果打字员不守规章 ,就解雇她们。因为商业学校的毕业生比熟练的供销售专家容易找得多
- C. 无选择(即不想选任何答案)

9. 下面哪种说法比较好 ?

- A. 我专程前来找你谈这件事
- B. 我恰巧到附近有事 ,因此顺便来和你谈点事儿
- C. 无选择

10. 善于言辞是优秀业务人员的标志 ,假定你和一位学识渊博、掌握数国语言的博士交谈 ,你会选择哪类风格的句子来表达 ?

- A. 这属于每日必有之常事
- B. 这是常见的事
- C. 这种事发生得很频繁
- D. 无选择

评分标准

凡是选 B 的就得 3 分 ;选了两个或两个以上“无选择”者减去 5 分 ,一个“无选择”也未选的也减去 5 分 ;第 6 题作对了 ,算你选了一个“未选择”。

☞ 诊断结果

27—30 分 :你十分善于协调与属下的关系。你长于以情动人、以理服人 ,用高超的技巧来使目的得以实现。你有能力成为一个企业的领导者、管理者。

17—24 分 :你与下属的关系一般。平常情形下 ,你能够以合理的方式使下属接受你的意见并按你的意图去干。但如若时间紧迫或情况特殊 ,你往往会做出一些不当的决定。这说明你可能不太胜任大范围内公务关系的管理与协调。

15 分以下 :你很善于调节与属下的关系。你不了解在处理工作关系时“因势利导”的原则 ,对人的观察和体谅也不够 ,很难得心应手地运用技巧来协调好各方面的关系。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....

与上级沟通能力测验 1

测试目标

与上级的沟通能力

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

你怎样处理和上司的关系,阅读下面的题目,选择最适合你的一个答案,请尽快回答,不要过多考虑。

 测试题

1. 我不敢和上司提出会引起争议的问题。
 - A. 从不如此
 - B. 大多不如此
 - C. 偶尔不如此
 - D. 说不准
 - E. 偶尔如此
 - F. 大多如此
 - G. 总是如此
2. 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点子来解决问题。
 - A. 从不如此
 - B. 大多不如此

- C. 偶尔不如此
 - D. 说不准
 - E. 偶尔如此
 - F. 大多如此
 - G. 总是如此
3. 当我不同意上司的看法时 ,我会把自己的意见讲出来。
- A. 从不如此
 - B. 大多不如此
 - C. 偶尔不如此
 - D. 说不准
 - E. 偶尔如此
 - F. 大多如此
 - G. 总是如此
4. 为了避免和上司的争议 ,我会保持沉默。
- A. 从不如此
 - B. 大多不如此
 - C. 偶尔不如此
 - D. 说不准
 - E. 偶尔如此
 - F. 大多如此
 - G. 总是如此
5. 我所提出的办法 ,都能融合各种不同的意见。
- A. 从不如此
 - B. 大多不如此
 - C. 偶尔不如此
 - D. 说不准
 - E. 偶尔如此
 - F. 大多如此
 - G. 总是如此
6. 当我想让上司接受我的看法时 ,我会提高我的音量。

- A. 从不如此
 - B. 大多不如此
 - C. 偶尔不如此
 - D. 说不准
 - E. 偶尔如此
 - F. 大多如此
 - G. 总是如此
7. 在会议中,我会婉转地把争议的激烈程度减弱下来。
- A. 从不如此
 - B. 大多不如此
 - C. 偶尔不如此
 - D. 说不准
 - E. 偶尔如此
 - F. 大多如此
 - G. 总是如此
8. 我和上司意见出现分歧时,我会以折衷的方式解决。
- A. 从不如此
 - B. 大多不如此
 - C. 偶尔不如此
 - D. 说不准
 - E. 偶尔如此
 - F. 大多如此
 - G. 总是如此
9. 我会据理力争,直到上司了解我的立场。
- A. 从不如此
 - B. 大多不如此
 - C. 偶尔不如此
 - D. 说不准
 - E. 偶尔如此
 - F. 大多如此

- G. 总是如此
10. 我会设法使争论双方的分歧显得并没有那么重要。
- A. 从不如此
- B. 大多不如此
- C. 偶尔不如此
- D. 说不准
- E. 偶尔如此
- F. 大多如此
- G. 总是如此
11. 我认为应该坐下来好好谈谈才能解决彼此的意见。
- A. 从不如此
- B. 大多不如此
- C. 偶尔不如此
- D. 说不准
- E. 偶尔如此
- F. 大多如此
- G. 总是如此
12. 当我和上司争执时,我会坚定表明我的意见。
- A. 从不如此
- B. 大多不如此
- C. 偶尔不如此
- D. 说不准
- E. 偶尔如此
- F. 大多如此
- G. 总是如此

评分标准

题号 \ 答案	A	B	C	D	E	F	G
1	6	5	4	3	2	1	0
2	0	1	2	3	4	5	6
3	0	1	2	3	4	5	6
4	0	1	2	3	4	5	6
5	0	1	2	3	4	5	6
6	6	5	4	3	2	1	0
7	0	1	2	3	4	5	6
8	0	1	2	3	4	5	6
9	0	1	2	3	4	5	6
10	0	1	2	3	4	5	6
11	0	1	2	3	4	5	6
12	0	1	2	3	4	5	6

诊断结果

54—72 分 :你与上司的关系很好 ,对上司能够以诚相待 ,但有时过于倔强。

36—53 分 :你与上司的关系不错 ,懂得公司人际关系 ,善于协调。

18—35 分 :你与上司的关系一般 ,表面上与上司处得很好 ,实际上双方缺乏真诚的理解。

0—17 分 :你很不会处理与上司的关系 ,常常没有主见 ,限于被动。

与上级沟通能力测验 2

测试目标	是否会处理与上司的关系
------	-------------

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面 10 道题将测试你与上司的关系状况 ,请选择“是”或“否”。

测试题

1. 你的上司虽然对你说过“有什么问题可以来找我”之类的话 ,但是你有什么问题仍然不愿意向他(她)反应。
()
2. 你的上司和你谈话是 ,你是否觉得不太自然 ?
()
3. 你的上司对你说过“这件事就照我刚才讲得意思去做”之类的话吗 ?
()
4. 你的上司是否对你说过“这件事你做得不行 ,得重新来”之类的话吗 ?
()
5. 你的上司是否对你说过“你为什么不一试这个办法呢”的话吗 ?

- ()
6. 你的上司是否对你说过“想当初我在你这个位置时就是这样处理这样的问题的”的话吗？
- ()
7. 你的上司是否经常问你的工作最近进展如何，而不关心你的实际困难？
- ()
8. 你的上司是否经常批评或指责过你？
- ()
9. 你的上司对你和其他下属并不能够做到坚持原则，平等对待？
- ()
10. 你的上司并不经常协助你？
- ()

评分标准

每题选“是”得0分，选“否”得1分。

👉 诊断结果

8—10分：你很会处理与上司的关系，他（她）因此很信任你。

5—7分：你处理与上司关系的能力一般。

0—4分：你很不善于处理与上司的关系。

办公室恋情成功率测验

测试目标

办公室恋情成功率

测试对象：_____

测试日期：_____

测试说明

下面这道题将探测你的办公室恋情的成功指数。



测试题

假设你走在一座独木桥上，迎面走来了一个让你心动的异性，你会怎么做？请你选择一个答案。

- A. 主动避让，让对方先过去
- B. 继续向前走，以便和对方搭讪
- C. 站在原地，看对方的反应在做出决定
- D. 故意做出摇晃状态，以便引起对方注意

☞ 诊断结果

选择 A 的人 :你温和有礼 ,能够引起别人的好感 ,平日在办公室中人缘很不错。你的办公室恋情成功率很高 ,为 90 %。

选择 B 的人 :你的上班生活索然无味 ,在办公室中的人缘一般 ,但是你的积极主动也许可以弥补这个不足。恋情成功率为 70 %。

选择 C 的人 :你城府很深 ,一般人不容易看透你的心思 ,但这倒有助于你的恋情秘密发展 ,成功率 85 %。

选择 D 的人 :你想的太多 ,别人被你的表现弄得糊里糊涂 ,恋情的成功率为 50 %。

自我评价

.....

.....

.....

.....

.....