

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中学素质教育阅读丛书

做个乐观幽默的人



做个乐观幽默的人

他们懂得乐观和幽默

1. 名人与幽默

体积与空间

对于塔夫脱的体胖，人们是十分敏感的。人们说，他是华盛顿城最懂礼貌的人：他在电车上情愿自己站着，也把座位让给三个女人。

当上总统后，一天他决定到马萨诸塞州的一个海湾去游泳。他穿上被认为是缝纫史上最大的游泳裤，扑进了海水里。

一会儿，同行官员中的一位建议大家下去游一游，另一位官员却谨慎地说：“我们最好再等一会儿，我们的总统正在使用大海。”

总统的遗憾

西奥多·罗斯福总统很爱面子，无论在什么场合，他都要成为人们注意的中心。

“我父亲不喜欢参加婚礼和葬礼，”罗斯福的儿子有一次说，“因为在婚礼和葬礼上，他既不能成为新郎，也不会变成死者。”

妙语答记者

在一次记者招待会上，周恩来总理介绍了我国经济建设的成就和我国的对外方针政策，并谦和地请记者们提问题。

一位西方记者问道：

“请问，中国人民银行有多少资金？”

这句问话，实质是讥笑我国贫穷。周总理不动声色地回答：

“中国人民银行货币资金嘛，有十八元八角八分。”

这一回答，使全场记者为之愕然。场内鸦雀无声，静听总理作解释：

“中国人民银行发行面额为十元、五元、二元、一元、五角、二角、一角、五分、二分、一分的人民币，合计为十八元八角八分。”

周总理的话，引起全场热烈掌声。

挺胸与躬背

美国国务卿基辛格访华时，曾对周恩来总理说：

“我发现你们中国人走路都喜欢躬着背，而我们美国人走路都是挺着胸的，这是为什么？”

周恩来听后笑了笑，用同样的口吻说：

“这个好理解，我们中国人在走上坡路，当然是躬着背的。”

不幸

1860年，几位贵妇人来到白宫表示对总统的敬慕，要离开时，其中一位

贵妇人说：

“布坎南先生，我们仔细观察了这座房子，它十分美观雅致，也十分整洁。但是，我注意到这儿还缺少点什么。”

“缺少点什么，女士？”布坎南问道。

“你房里少一位夫人。”

“这个嘛，……女士，”布坎南说，“这是我的不幸，却不是我的过错。”

最丑的人

有一次，林肯在森林里遇见了一位骑马的女人，就停下来给她让路。她也停了下来，目不转睛地盯着林肯，接着说道：

“我相信，你是我见到过的最丑的人。”

“太太，你也许说对了，可我也没有法子呀！”林肯说。

那女人却说：“是的，你是没法子了。但你可以待在家里不出来嘛！”

无声的辩护

林肯当律师的时候，一次他作为被告的辩护律师出庭。原告的律师把一个简单的论据翻来覆去地讲了两个多小时，好不容易才轮到林肯上台做辩护。

林肯走上讲台，却一言不发。他先把外衣脱下放在桌上，然后拿起水杯喝了口水，接着又重新穿上外衣，然后又喝水。如此动作一连重复了五六次，法庭上的人当即会心地笑开了，笑得前仰后合。

“再见”

1924年总统大选时，热心的记者们围住了柯立芝。

“谈谈你对大选的估计。”一位记者说。

“不！”柯立芝回答。

“谈谈世界形势吧！”另一位记者说。

“不！”柯立芝推辞道。

“关于‘禁酒会’你有什么谈的吗？”第三位记者问。

“无可奉告！”柯立芝坦然回答。

记者们十分扫兴，纷纷准备离去。这时柯立芝严肃地对他们说了一句比较长的话：

“记着，不准引用我的话！”

还有一次，柯立芝外出旅行，返回华盛顿前，他在当地电台接受了记者采访。当记者请他向全国人民讲几句话时，他清了清嗓子说：

“再见！”

等待

第二次世界大战期间，当德国法西斯企图在英国登陆时，有人问丘吉尔是什么态度，丘吉尔说：

“我们正在等待，……连海里的鱼也正在等待。”

要是我……

有一次，丘吉尔与一位女议员发生了争执，女议员冲着他气急败坏地嚷道：“要是我是丘吉尔夫人，一定会把毒药放在丘吉尔的咖啡杯里。”风起的丘吉尔却笑眯眯地回答：“要是我不幸成了你的丈夫，那我肯定会毫不迟疑地把这杯有毒药的咖啡一饮而尽。”

头发与官阶

黑格将军曾担任北大西洋公约组织军队的最高司令。美国军方有规定，军人一律不得蓄长头发。而黑格在担任最高司令时，却蓄着长长的头发。

有一名被禁止过蓄长发的美国兵，看见画报上登载着蓄着长长头发的黑格将军像，便把它撕下来，贴在不许士兵蓄发的连长办公室的门上，还画了一个箭头，指着总司令的头发写了一行字：

“请看他的头发！”

连长看了这份“抗议书”，没有将这愤愤不平的士兵喊来训斥一番，而是无可奈何地将那箭头延长，指着最高司令的领章，也写了一行字：

“请看他的官阶！”

接“佛爷”

20世纪60年代，外交部长陈毅访问亚洲某国。在当地的公众集会上，一位宗教界的长老代表万名僧众向陈毅赠献佛像。霎时万众瞩目。这位著名的共产党人高高兴兴地双手接过佛像，大声说：

“靠老佛爷保佑，从此我再也不怕帝国主义了！”

一语引得笑声如雷。

第三颗原子弹

陈毅在外交界以坦率著称。一次，在回答一位日本记者关于我国核武器发展情况的询问时，他说：

“中国爆炸了两颗原子弹，我知道，你也知道。第三颗原子弹可能也要爆炸。何时爆炸，请你等着看公报好了。”

挥毫戏王爷

清代文学巨匠曹雪芹，能书擅画。有一年，北京香山一带有个贪得无厌的老王爷的大儿子要去参加乡试，老王爷特意买了一把精巧玲珑的扇子，想请曹雪芹在扇子上做画题诗，图个吉利。

曹雪芹傲岸耿直，最讨厌趋炎附势、沽名钓誉之徒。他想，若借此机会戏弄他一番，岂不妙哉！于是铺开扇子，蘸墨挥笔，在扇面上勾画出一枝枯梅和一只小家雀。然后题上小诗一首：

扇扇有风凉，
王子上学堂，
八月中秋考，

头榜状元郎。

老王爷看后喜形于色，乐不可支，连声称赞道：“妙！妙！好一幅《喜鹊登梅图》，写的都是吉利话，吉利话！”他顿觉身价百倍。可是，看过扇子的人都暗自发笑，这使他感到莫名其妙，想问个究竟。后来问到一位老秀才，方才知道那幅画的意思是“小家雀也想攀高枝”，所题的四句话原来是首藏头诗，藏着“扇王八头”四字。王爷一听，脑袋里轰的一声，当场气得昏了过去。

十年前更漂亮

中山先生旅日期间，一天，日本浪人头山满邀请他到东京的一位朋友家聚会，并找了许多一流艺妓作陪。中山先生既不喝酒，也不谈笑，总是依柱读书。头山满问他：

“您觉得在座女人哪一个最漂亮？”

“都很漂亮。”孙中山答道。

“但其中谁最漂亮？”头山满再问。

“都一样的漂亮。”孙中山又答。

这时头山满指着坐在孙中山旁边的女人说：“是不是这个最漂亮？”

头山满期待孙中山说“是”。然而孙中山先生再三端详她后却说：

“十年前一定比现在更漂亮。”

大家听罢鼓掌狂笑起来。

不受欢迎的将军

惠灵顿作为一个军人，的确是个相当有才华的人。但他生性国执，不讲通融。所以很不受士兵的欢迎。

有一次，他不慎跌入运河险些淹死，幸而被一名士兵救起。他非常感激地向这名士兵希望得到什么谢礼。士兵说：

“只要阁下别把这件事说出去就行了。”

“这是为什么？”惠灵顿很惊讶地问。

“如果大家知道我救过阁下，那我就一定会被丢入运河中去的！”士兵神秘地回答。

司令与队长

南美独立战争期间，有一天，一名下级军官正在指挥士兵搬运东西，恰逢一人打此路过。

过路人见指挥官只喊不干，就问其中原因。谁知对方高傲地回答：

“先生我是队长！”

过路人轻呼一声：“噢，原来你是队长啊！”说着他就和士兵们一起干了起来。

劳动结束后，那人转身告诉队长：

“亲爱的队长先生，如果你还有什么同样的任务，就尽管吩咐总司令好了，他会再来效劳的。”

原来，过路人就是赫赫有名的委内瑞拉起义军统帅西蒙·玻利瓦尔。

音乐家和马车夫

意大利著名小提琴家帕格尼尼雇了一辆马车赴剧院演出，眼看就要迟到了，他请马车夫快点赶路。

“我要付给你多少钱？”帕格尼尼问道。

“10 法郎。”

“你这是开玩笑吧？”

“我想不是。今天人们去听你用一根琴弓拉琴，你可是每人收 10 法郎！”

“那好吧，”帕格尼尼说，“我付你 10 法郎。不过，你得用一个轮子把我载到剧院。”

头发

奥地利著名作曲家施特劳斯去美国演出，大为轰动。

他身材很高，仪表非凡，特别是他的弯曲的长发，很引人注目。一位美国妇女想办法得到了一束施特劳斯的长发，当作珍品保存下来。

消息传开，人们纷纷向他索取长发，作为纪念，好心的施特劳斯一一满足了他们的要求。因此不少人为他的弯曲的长发而担心。

当施特劳斯离开美国时，许多人前来送行。这时，只见他挥舞着帽子向人们告别。人们看到他那弯曲的长发还好好地长在头上，只是他来美国时带来的一条长毛狗，变成了短毛狗。

交响乐的写法

有一次，一个小伙子问莫扎特怎样写交响乐。

“你还年轻，我想你必须先从儿歌开始。”大音乐家说。

“可你开始写交响乐的时候，只有 10 岁呀！”年轻人说。

“是啊，”莫扎特说，“但是，我没有问过别人怎么写。”

手到哪里去了

画家戈雅嫉恶如仇，爱憎分明。

有一次，西班牙国王把他召去，说：

“你是我国最好的画家，只有你才配给王室贵族画像。今天找你来，是要你为我画一张全家像，画好了，我重重奖赏你。”

戈雅想了想，同意了。这幅国王的全家像画好后，戈雅特地送给国王过目。国王看了大吃一惊，因为他家 14 人中很多人没有手——戈雅在像中只画了 6 只手。国王怒气冲冲问他：“这些人的手呢？”

戈雅说：“我也不知道到什么地方去了！”

戈雅认为那些王子王孙都是白吃饭的人，只有嘴，没有手。

钱已在上次付了

一天，鲁迅匆匆来到一家门面堂皇、设备典雅的理发店。理发师见来客一副穷模样，打心底瞧不起，所以用一种冷冰冰的态度招呼鲁迅坐下。

理发师一声不哼，马马虎虎地理了10分钟，就草草了结。鲁迅对着镜子照了照，随手从衣袋里抓了一大把铜钱塞在理发师手里就走了。理发师又惊又喜，他后悔自己有眼无珠，说不定那人是位怪僻的达官贵人呢！

一个月后，鲁迅又来到这家理发店。那个理发师一眼就认出了他，急忙笑脸相迎，又是奉茶，又是敬烟。鲁迅坐下后，理发师大显身手，足足花了一个多小时，直到理发师感到这是自己多年来未曾有过的杰作时才罢手。鲁迅对着镜子照了照容光焕发的自己，从兜里掏出一个铜板，放在理发师手中。理发师愣住了，他硬着头皮问鲁迅，大人此次为何不慷慨大方？鲁迅平静地说：

“这次是付你上次给我乱理的钱。你这次给我认真理的钱，已在上次付了。”

现在应该写好点

一位默默无闻的年轻作家把自己刚写完的一个电影剧本恭恭敬敬地递给喜剧大师查利·卓别林。

“卓别林先生，我非常想知道您对该剧本的看法。”年轻人谦虚地说。

几天之后，卓别林把这个剧本还给了年轻作家。他摇了摇头，然后一本正经地说道：

“等你和我一样出名时，你才能写这样的东西。可现在你要写得好一些才行呢！”

不得不活得长些

获得诺贝尔文学奖之后，海明威就成为一些沽名钓誉之徒的追逐对象。

在一次社交宴会上，海明威被一个哗众取宠的作家缠住了，他大言不惭地说：“海明威先生，我一直就想为您撰写传记，希望您死后我能获得这一荣耀。”

海明威本来就厌恶此人的品行，听他这么一说，心里更说不出什么滋味，他便毫不客气地说：“谢谢你看得起我，但我既然知道你要写我的传记，那我不得不争取活得长一些！”

出道艰难

鲁得耶德·基普林是一位功成名就的大作家，可是他的早期职业生涯却并不顺利。他曾经在旧金山的一家报社当过记者，但没多久，他就被解雇了。那家报社的主编对他说：

“我这里可不是业余作者的乐园，基普林先生，说句老实话，你甚至还不知道该如何使用英语呢！”

没有捷径

小说家辛克莱尔·刘易斯曾经对一批立志从事写作的大学生发表演讲。他说的第一句话就是：

“你们中间究竟有多少人真心实意地想成为一名作家？”

话音刚落，每一个人都举起了手。

“既然如此，”刘易斯神态严肃地收起了讲稿，“那你们为什么还要浪费时间来听我胡扯呢？我只有有一句忠告：赶快回家去写吧！”

说完，他就离开了会场。

寄上一字

海明威出名之后，除获得大多数人的敬仰之外，也招致了一些人的妒忌。

一天，海明威收到这样一封无理取闹的来信。信中说：

“您现在是著名作家了，听说您的书稿很值钱，是一字一金。现我寄上1块美金，请您寄个样稿来看看。”

海明威不客气地收下了那块美金，同时给那人寄了一封信，但信中只有一个字：“谢！”

写作的姿态

海明威的作品以文字简练、明快著称于世。有一次，一个爱好文学的青年向海明威请教写作经验。海明威亲切而又风趣地说了一段很有意义的话。他说：

“我写作是站着写的，这使我处于一种紧张的状态，促使我尽可能简洁地表达我的思想；等到要审读我的作品时，我就坐下来，这个舒适的姿态，便于我删掉一切在我看来是多余的文字。”

收下签名

海明威成为著名作家之后，有不少富人也来附庸风雅，套近乎。

一天，纽约的一个靠炒房地产发了大财的富翁来拜访海明威，并一再要求海明威给他签名留念。

在一再推托无效的情况下，海明威使用手杖在沙地上划上了自己的名字，然后挺客气地对那个富翁说：

“请您收下我的签名吧！”

妙答

有人问演员、体育播音员鲍勃·于克尔：“你是如何处理一个演员的压力的？”

回答：“非常容易。当我失败了，我就把压力放在我后面的人身上。”

有人问演员杰米·斯图尔特：“你为什么不考虑竞选总统？”

回答：“我说话说不了一个政治家那么快。”

有人问伍迪·艾伦：“永远活在人们心中是你的梦想吗？”

回答：“我更愿意永远活在我的家里。”

有人问专栏作家马莉莲·沃斯·萨沃特。“将来有一天，能帮助我们思想的电脑其最好的地方和最坏的地方还是什么呢？”

回答：“最好的地方是它们没有感情。最坏的地方是它们没有感情。”

有人问出版商拉尔丁·施图茨：“纯时髦和真风格有什么区别？”

回答：“时髦说：‘我也是这样’。而风格说：‘只有我是这样。’”

爸爸不一样

洛克菲勒是世界闻名的大富翁，他经常捐赠巨款给慈善团体。

有一次，他来到纽约的一家旅馆，提出要住最便宜的房间。

“洛克菲勒先生，我真不明白，”饭店经理说，“您为什么要住如此简陋的房间？您儿子在我们这里总是住最贵的房间的。”

“是的，”洛克菲勒说，“因为他爸爸是个百万富翁，可我爸爸不是。”

飞不动了

著名飞行家奥图与他兄弟一道研制滑翔机时，生活非常艰苦，因为他们将有限的钱都用于购买各种实验器材了。房东看到他们生活如此困苦，便同情地说：“你们兄弟俩太不会照料自己了！买了那么多没用的东西，却把自己折磨得面黄肌瘦，像流浪汉似的！”

“好心的太太，这很容易理解，”奥图笑着说，“大雁如果长肥了，那它就再也飞不动了！”

最后的压缩

《读者文摘》是世界上最为畅销的杂志之一，知识容量大及趣味性可读性强是它的主要特色，因而它能赢得许许多多的读者。这本著名杂志的创始人是美国出版商德威特·华莱士。

1981年，华莱士终于走到了他的人生道路的尽头。然而，他很达观，在临终前，他提议人们用一句编辑术语来作他的墓志铭。这句话就是——

“最后一次压缩。”

“请您给我签个名”

美国动画片大师华尔特·迪斯尼是闻名全球的迪斯尼乐园的老板。他女儿黛安娜也和她的同伴一样，很喜欢看动画片，对迪斯尼很崇拜。她虽然快6岁了，但还不知道她父亲的正式姓名。

有一天，黛安娜突然蹑手蹑脚地走到父亲身边，怯生生地问道：“爸爸，我听别人说您就是华尔特回迪斯尼先生，这是真的吗？”

“是的，宝贝。”父亲回答。

“可爱的米老鼠和唐老鸭也都是您画的吗？”女儿又问。

“没错，我的小天使。”父亲又答道。

“那太好了！”女儿一边拍手，一边递上一个小本子“我想请您给我签个名，您能答应我吗？”

有何感受

华尔特·迪斯尼创建了迪斯尼乐园，他是美国乃至全世界都家喻户晓的人物。

一次，一位记者问他：“迪斯尼先生，作为一个名声显赫的人物，你有什么感受呢？”

迪斯尼先生想了想，说道：“当我的名声使我能轻而易举地得到一场精彩球赛的最佳座位时，我的自我感觉十分良好。可是这种地位上的优势无法帮助我拍出一部好的影片，或是在马球赛上击打出一个好球。甚至连我的女儿也不会因为我是名人而轻易就范。”

感谢推门

爱迪生不仅将许多科学发明推向了社会，也在他的住所安置了不少发明设施。当然，这都是自用的。

一天，有个朋友来看望爱迪生，但他进门时却费了好大劲才推开门。进门后，客人向爱迪生抱怨道：“你这门也装得太紧了，我推门都推出了汗。”

“啊，谢谢你的推门，这样，我房顶上的水箱又压进几十公升水了！”爱迪生高兴地对这个朋友说。

16个大钟

发明家爱迪生后来成为了企业家。然而，他当上工厂主不久，却遇到一个令他颇感头痛的问题：每天快下班时，工人们就没心思干活了，都不时盯住工厂的大钟看，等待下班时间的到来。

爱迪生对此很理解，没做任何指责，但随后就特地去订做了16个大钟，分别安装在工厂四周的墙上。然而，每个钟走的时间都不一样。如此一来，急于看钟下班的人便无所适从了，只有等待全厂统一的下班铃声了。

哥俩好

美国的莱特兄弟是著名的飞机发明家。在研制飞机的过程中，两兄弟勇于探索，不怕失败，终于获得了成功，把飞机送上了辽阔的蓝天。然而，他俩都不习惯当众演说，认为这是件很为难的事。

一天，莱特兄弟应邀参加一个宴会。好客的主人非要请他们兄弟讲几句话，并力促哥哥先讲。

“各位！”大莱特结结巴巴地说，“讲话……的事，历……来是由我……弟弟去……承担。”

这样，主人又去请弟弟。只见小莱特站起来，接着就说道：“感谢各位看得起我们，但我要说的话，刚才，我哥哥已经说过了。”

最新的杰作

一位印象派画家在精神病医院接受治疗。每当有人来探望时，他便会指着挂在墙上的一块空白的画布沾沾自喜地夸耀道：

“瞧，这是我最新的杰作，你们觉得怎么样？”

“可是那上面什么也没有啊！这究竟代表什么呢？”一位探望者迷惘地问。

“你难道看不出来吗？它画的是犹太人过红海的壮观场面。”画家兴奋地说道。

“可是海在哪儿呢？”

“噢，由于退潮已经流回去了。”

“那犹太人又到哪儿去了？”

“他们已上岸了。”

探望者装出能够理解的样子，故意问道：

“那么，大概什么时候会涨潮呢？我很想看看红海的样子。”

画家沉思了一会儿，然后煞有介事地说：

“大约再过二三个小时就差不多了。”

两面派

1858年，亚伯拉罕·林肯在竞选参议院议员时击败了他的对手斯泰芬·道格拉斯。其实林肯辩论的口才远不如下道格拉斯，而且，相貌也极其一般。但当道格拉斯攻击他是“两面派”时，林肯巧妙地进行了还击。

他说：“这个问题还是留给听众来决定吧。如果我真的有两张面孔的话，还用得着老是带着这张并不英俊的脸吗？”

别难过

美国第33任总统杜鲁门有一次去旧金山应邀参加友人的晚宴，却找错了人家。杜鲁门按了门铃后，出来一位企业家模样的男士。杜鲁门问道：“请问这是乔治先生的家吗？”

男士说：“不是，”接着仔细打量了杜鲁门一番后说：“我说句话你不要太过难过，你长得实在太像杜鲁门了。”

杜鲁门马上反击说：“我希望你也不要太过难过，我正是杜鲁门。”

付酬

罗伯特·康西本曾是一家小报的记者。他的女老板绰号“西西”，为人很严厉，但她对罗伯特很友善。在他应聘将去纽约为报业大王赫斯特工作时，她祝福他说：“去吧，我付不起那么多的钱，而你正在步步高升呀！”尽管离开了这家报馆，但他们仍然是要好的朋友。

有一次，西西和她的哥哥约瑟夫·帕特森——《纽约日报》的创办人——一争吵得很激烈。她打电话给罗伯特说：“我要对约瑟夫的一篇愚蠢的社论做出答复。我可以告诉你我要说什么，可是我写不出来。罗伯特，你得为我

写出来。”她还加了一句：“我马上就要稿子！找个人坐火车把稿子送来，我明天就要！”罗伯特停下手头所有的工作写了那篇稿子。可是，西西以自己的名义把稿子登在了头版上。

第二天下午，她又打电话来说：“罗伯特，稿子太好啦！你写的正是我所要的，我欠你多少钱？”罗伯特说：“西西，我决不会要你的钱，这是为了友情。”西西说：“别发傻，你是个记者，而且我不要免费的东西。我从你那里订的这篇稿子，所以我要付钱。”

罗伯特又抗议了一次，最后西西生气地说：“听着，罗伯特，你在这个月的《大都会》上发表了一篇文章。他们付给你多少钱？”罗伯特说：“我还是要告诉你不要你的钱，但是你既然问我，我就告诉你他们付给我 1000 美元。”

西西说：“好吧！”就挂上了电话。两天之后，罗伯特从西西那儿得到一张只有 750 美元的支票，支票上还别了一张便条，条子上写道：“亲爱的罗伯特，我打电话询问过《大都会》给你多少钱啦！”

谁该等谁

第二次世界大战期间，苏、美、英三国首脑在雅尔塔谈判时，每次开会斯大林总是到得最晚，罗斯福和邱吉尔不得不站起来迎接他。

有一次，罗、邱两人商定要报复他，就故意迟到了 5 分钟。他们认为，这回该斯大林站起来欢迎他们了，谁知斯大林比他们到得还要晚，他们故意装做没有看见斯大林进来。斯大林进门，却在门边停步，不马上就座，还目光威严地逼视罗斯福和邱吉尔。邱吉尔终于沉不住气了，像小学生一样站起来向斯大林问好。

免除罚款

一位法庭书记员披露：一次，在法庭上林肯走过来靠在我的桌子上，给我讲了个非常好笑的故事。结果，我忍不住哈哈大笑起来。法官让我遵守秩序，并说：“这种行为必须严加制止。林肯先生，你经常用故事来扰乱本法庭！”接着法官又对我说：“你得受罚 5 美元。”我表示了歉意，但告诉法官这个故事值这个价。过了几分钟，法官把我叫到他跟前问：“林肯给你讲了什么故事？”我讲给他听后，他不禁大笑起来，随后裁定：“免除对你的罚款。”

巡视成功

有一次，艾森豪威尔作为第二次世界大战欧洲战场盟军总司令，视察亚琛附近一支陷入困境的部队。他讲了一番话，美国士兵热烈地鼓掌。可是，当 he 从台上走下来时，不慎摔倒在泥浆里，大家哄然大笑。艾森豪威尔没有恼怒，却和他们一起笑了起来。“泥浆告诉我，我对你们的巡视是极其成功的。”他说。

妙在忍气吞声

马尔辛利刚任美国总统就指派某人做税务部长。当时有许多政客反对此人，于是他们派遣代表前往总统府进谒马尔辛利，要求他说明委托此人的理由。为首的是一位身材矮小的国会议员，他脾气暴躁，说话粗声粗气，开口就把总统大骂了一番。马尔辛利却不吭一声。最后才极和气地说：“你讲完了，怒气该可以平息了吧？照理你是没有权利这样来责问我的，不过我还是愿意详细地给你解释。”

这几句话说得那位议员羞愧万分，但总统不等他表示歉意，便和颜悦色地把理由一一解释清楚了。

其实不等总统解释，那位议员已被他折服。他心里很是懊悔他刚才的举动。因此，当他回去向同伴汇报时，只是说：“我记不清总统的全部解释，只是可以肯定总统的选择没有错！”

“顶好歌”

“文化大革命”中被流放的廖沫沙，依然关心着国家大事。在“四害”横行，国家“史无前例”遭殃的年代，报刊上刊登的却是各种歌功颂德的赞歌。写文章的有各类吹鼓手，有冒牌的“工农兵”，当然也有一些怀着朴素感情上当受骗的人。明明是一场亘古未有的大浩劫、大灾难，报纸上却天天喊“好”、“好”、“好”、“就是好”。对这种粉饰现实的现象，廖沫沙十分气愤。他把报纸上各种“好”的译音收集在一起，共有17种之多，然后把它们密密麻麻地誊写在一张香烟包装纸背面，冠以《顶好歌》。这17种译音基本保持原样，只有一个做了改动，就是英语的“very good”。下面就是这首“顶好歌”：

拿哈依提雅克西（维吾尔）
依赫赛那（蒙古）亚古都（藏）
思特拉那（鄂伦春）
古牙古牙（藏）瓦吉瓦（彝）
费力鼓捣（英）火来热（俄）
苏米里（阿尔巴尼亚）布拉夫（意大利）
果依斯（阿尔及利亚）
德拉拉姆洛基（尼泊尔）
布拉布拉（罗马尼亚）胡派（伊朗）
沙瓦沙瓦（坦桑尼亚）
阿夏意（国名漏抄）
拉贝斯（突尼斯）

17种语言的大合唱，多么雄伟，多么壮观！但这是发自内心的衷曲吗？只要看：“very good”的译音就可心领神会，这一切不过是“费力鼓捣”出来的假象罢了！

1500次的练习

有一次。一个大规模音乐会的主持人想邀请瑞士钢琴家塔尔贝格做即席表演，塔尔贝格问他：“演奏会什么时候开始？”

主持人答：“下个月1号。”

塔尔贝格说：“对不起，练习时间不够，我无法参加。”主持人不解地

问：“大师还用练习吗？”

塔尔贝格说：“我演奏新曲目，至少要1个月的练习时间。”

主持人又问：“3天时间不够吗？我认识许多音乐家从来没有一个人有一次演奏会而练习4天以上，何况像你这种大师级的音乐家，更没有练习的必要了。”

塔尔贝格不以为然地表示：“每次发表新作品，我至少要练习1500次，否则就不敢出场演奏。一天练习50次，也需要一个月的时间。如果你能等1个月，我就可以出席演奏，否则，很抱歉，我只好拒绝邀请。”

2. 快乐留给自己

生活是美好的

生活是极不愉快的玩笑，不过要使它美好却也不很难。为了做到这点，光是中头彩赢 20 万卢布，得个“白鹰”勋章，娶个漂亮女人，以好人出名，还是不够的——这类福分都是无偿的，而且也很容易习惯。为了不断地感到幸福，那就需要：（一）善于满足现状，（二）很高兴地感到：“事情原本可能更糟。”这是不难的：

要是火柴在你衣袋里燃起来，那你应该高兴，而且感谢上苍：多亏你的衣袋不是火药库。

要是穷亲戚上别墅来找你，那你不要害怕，应喜气洋洋地叫道：“挺好，幸亏来的不是警察。”

你该高兴，因为你不是拉长途马车的马，不是卷毛虫，不是猪，不是茨冈人牵的熊，不是臭虫……你要高兴，因为眼下你没有坐在被告席上，也没有看见债主在你面前，更没有跟主笔土尔巴谈稿费问题。

要是你有一颗牙痛起来，那你就该高兴；幸亏不是满口的牙痛。

依此类推……朋友，照着我的劝告去做吧，你的生活就会快乐无穷了。

“你不必太在意”

一位老师在一次与我们闲谈中，漫不经心地道出了一个她治学的简单而又意蕴深刻的道理：“你不必太在意！”她第一次提出了与十多年来老师对我的一贯教诲相悖的令我震惊的观点——“我不要求你们考试非得 100 分，若能考得八九十分以上就说明对所学知识基本掌握了，不必为了满分而去重重重复书，直抠得一字不落，有这精力，不如去看点别的东西，可以学到更多有益的知识。为了那完善的 100 分而去勉强自己去做一些意义不大的苦功，你会发现得不偿失，且造成那种紧张怕错的心理，不敢尝试新东西，结果不但知识面狭窄，连本来应该有的成绩也拿不到。最重要的是，你会失去进步、冒险和充分享受人生的机会。”

这位老师只教了我一个学期就走了。但她的“你不必太在意”，却深深地刻在了我的脑海里。在我以后的治学生涯中，我努力去学习必备的知识，掌握其精髓，同时博览群书，生活学习有张有弛，纵然有时个别科目不尽人意，我也是乐观地去对待它，找到症结所在而后攻之。结果，学习成为生活的一种动力，而不是一种压力。

不必强求完美

真的，你不必强求完美。

世上绝对没有完美的事物。你不必因为考试少了几分而耿耿于怀；不必因为说过一句错话而久久内疚；不必因为女朋友的一个小缺点而感到缺憾；不必为一顿不可口的饭菜而埋怨；不必因一个人负心于你便怀疑世间的真情……。考不上大学不一定是你的失败，找不到舒心的工作不一定说明你无能，失去这个机会你可以寻找另一个机会，搭不上这班车你可以搭下一班……

一切都不会像想象的那样完美，也不会像你策划的那样顺利，接受不完美你才有勇气面对现实。

要做的事情很多，但你不能面面俱到，如果同一晚上你有两件事要做，你的选择应该是：你认为哪件重要就去做哪件，而把另一件忘掉。只有敢于放弃才能有所获取。

不必强求完美，你会少一些抱怨而多几分洒脱，在豁达的心态中坦然地走你人生的路。

我庆幸——

我庆幸生活中有波有折，它们令我洞悉人生，日益坚强；
我庆幸结识的人中有好有坏，它们让我知道自己该成为一个怎样的人；
我庆幸我相貌平平，它令我专心修我的心灵，使我在平凡中显出不平凡；
我庆幸我不是高官不是名人，这令我在干自己想干的事时用不着瞻前顾后，担惊受怕；

我庆幸我不时地犯点小错误，它令我在不断地修正错误中走向成熟；

我庆幸我有许多东西值得庆幸，它令我的生活变得充实。

“把钱还给我”

从前，有一个大官，年纪大了，退休在家养老。他从早到晚不是吃饭，就是睡觉，感觉实在太没劲了。有一天，他想出了一个可以解闷的办法。

他叫人到处张贴布告：“征求谎话，谁要是能够一连说出三个谎话，就能得到赏金 3000 两。”

布告贴出后不久，很多人争先恐后地来到大官家里。他们在大官面前编造了许多荒唐的故事，说了许多谎话。那些故事和谎话都编得很有趣，听得大官哈哈大笑，非常高兴。说故事的人还以为大官能赏他们黄金，可他们哪里知道，大官每听完一个故事，哈哈一笑之后总是说：“是啊！是啊！那时候真有这事啊！”这不就是说讲故事的人没有说谎，他也不必拿出一分钱了吗？

他的这个诡计终于被人看穿了。那些上过当的人，一个个都把他恨得咬牙切齿。

在大官家附近，住着一个聪明而又见义勇为的年轻人，他知道了这事后，非常生气。他告诉村民们说：“我一定要戏弄戏弄那个老混蛋。”

一天，他从容地来到那位大官家，恭恭敬敬地对大官说：“大人，我今天是来说谎给您听的。”

大官告诉年轻人：“你想得到 3000 两黄金？很好，你就讲吧！不过请你记住，如果你说的故事合情合理，不荒唐，那你就输了，一分钱也得不到的。”

“我知道。”年轻人对大官说，“大人，您看我多么富有啊！”

大官心想：哼！你这穷小子瘦得像根竹竿，衣服破破烂烂的，还夸自己富有呢？明明是在吹牛嘛。不！我可不上你的当。所以，他就顺着年轻人的话说：“是啊！你真富有。”

年轻人接着说：“大人，您可知道为什么我会这样富有吗？告诉您，我养牛的方法很好。”

大官问道：“都是些什么好方法啊？”

年轻人说：“我钉了许多大木箱，每个木箱刚好装进一头牛。我把牛关在箱子里，在箱子的前后左右挖了 4 个洞。我从箱前的洞喂牛，用箱后的洞让牛大小便，从箱左的洞抽牛油，从箱右的洞割牛肉。嘿！我的那些可爱的

牛啊，油越抽越多，肉越割长得越快。我就是靠了这些牛才赚了很多很多钱的……”

“哪里会有这种事？不可能，你在吹牛！”大官忍不住喊了起来。

“吹牛？”年轻人一听高兴了，赶快说道：“吹牛就是说谎，怎么样？我胜了！”

这下，大官除了悔恨自己讲话不小心外，还能有什么法子呢？

年轻人接着说：“我小的时候，读书总考第一。这点您早就知道了。”

“是！是！是！我知道。你真的总考第一。”大官已经输了一回，怎么还敢不承认呢？

“那时，您常摸着我的脑袋，亲切地称赞我：‘你真聪明，等你长大了，我就把三姑娘嫁给你。’现在我已经长大了，请您快把您的三姑娘嫁给我吧！”

大官一听急得大声辩白：“胡说，我什么时候答应要把三姑娘嫁给你啦？”

年轻人听后不慌不忙地笑着说：“您说我胡说，那就是承认我又在说谎了，谢谢您啊！”

大官听了，吓得张大了嘴巴，暗暗叫苦。“啊！我又输了！”

年轻人又说：“几年前，我是一个商人，到处做生意。有一次，我载了满满一大车梨，到您家门口卖。那时天气很热，梨的卖价很高，一箩梨就要卖 1000 两黄金。我记得您买过我三箩呢！”

大官赶快附和年轻人的话说：“是啊！是啊！我买过三箩呢？我买过三箩！”

年轻人兴奋地说：“您买过三箩，不错。我记得当时您并没有给我梨钱。那么，大人，请您现在把钱还给我吧！”

这一下大官呆在那儿，一句话也说不出来了。因为如果他说真有这回事，他就得给年轻人 3000 两黄金！但如果说没有这回事，那么，不就等于承认年轻人在说谎？在吹牛了吗？这样一来，他还是要付给年轻人 3000 两黄金！

年轻人望着大官那副狼狈样，轻松地笑了：“大人，您输了！不过今天我到这里来，并不是为了您的钱，而是要让您知道：世界上并不是只有您最聪明！告诉您，今后不要再吃饱了没事做，专找别人寻开心了。”说完，年轻人转过身去，头也不回地迈开大步向屋外走去。

“灾难”

有一个男人，家里专门养了几只老鼠，这些老鼠是他从许多老鼠中精挑细选出来的，它们都是一些异常机敏的家伙。

男人每天弄来食物喂老鼠吃，还给它们洗澡，把它们照顾得无微不至。老鼠对他也很温顺。天气晴朗时，他和老鼠一起在院子里玩耍，下雨时，他们回到家里玩捉迷藏。就是外出旅行，他也要带着老鼠一起去。

男人这么喜欢老鼠，是有原因的。

有一天，几只老鼠突然都从家里跑了出去，男人不知道发生了什么事，就去追它们。恰恰就在这时，发生了强烈地震，幸好他没在屋子里，得以躲过一场灾难。

还有一回，男人乘船出海，突然老鼠在他随身携带的皮包里“吱吱”地叫着乱作一团，男人从地震一事已经发现老鼠对危险的降临有相当灵敏的预

感，于是他马上打消了乘船的念头。事后，他从广播里得知，那天出海的船只，遇到了百年未见的大风暴，全船覆没。

经历了这么两回，男人心里便感慨万千，他养这些老鼠，是要利用它们为自己服务。他对老鼠们说：“我们这个世界多灾多难，今后我们彼此可得继续互相帮助啊。”

男人一边给老鼠喂食，一边对老鼠说着悄悄话。没想到他话音未落，老鼠便开始骚动起来。不得了，这是危险降临的前兆。

哎呀，一定又要发生什么灾难了。会是什么呢？火灾还是水灾？不管怎样，男人决定立刻搬家。

由于事情来得突然，男人来不及将房子高价卖出，也没有时间找一处便宜合算的新房子。他只好自己安慰自己：只要能躲过灾难，即便经济上受点损失，也值得。

男人搬到新居后，老鼠们又恢复了常态。过了一段时间，男人的心情也平静下来，他很想知道自己原来住的那所房子里到底发生了什么事，便决定打个电话问问。

“喂，喂，我是你住房原先的主人。对不起，有件事想打听一下……”男人的声音似乎有点儿紧张。

“什么事啊？”对方倒显得很轻松，“有什么东西忘拿了吗？”

“不……不是的。”男人吞吞吐吐地支吾着说：“我……我想知道，在……我搬走以后，你们……你们那里有什么变化没有？”

“噢，好像没有什么变化。”

“不会的吧。”男人不相信，“请你好好再想一想。”

“让你这么一说我想起来了，你搬走后的第二天，邻居也换了一家。就是这么点变化。”

“果然！是这样的啊。搬来的这家恐怕有点……有点什么问题吧。”

男人一个劲儿地追问，他认为灾难一定与新来的邻居有关。如果自己还住在那里的话，现在一定会被卷入恼人的麻烦事中。可是，对方的回答却出乎他的意料。

“不。他是个非常和蔼的人。”

“真是这样的吗？”

“真是这样。要不。他怎么会那么喜欢猫，好像还养了很多呢。”

与猫为邻，对于人类来说算不得什么事，可是对老鼠来说，却非同寻常！

啰嗦

有人杜撰一则笑话，嘲讽爱啰嗦者。这笑话说，某日朱熹去拜见孔子，正好孔子外出，朱熹便留下字条，写道：“门人朱熹百拜。”写完后，觉得必须加注，于是在旁边添上注释：“朱者姓也，熹者名也，门人者学生也，百拜者百次顿首也。”孔子回来，看到这张啰嗦的求见留言很不高兴，便在上面批上两字：“啰嗦！”第二天孔子外出。朱熹又来拜见，见到桌上昨日的留条有孔子的批语，他的“注释癖”又发作起来，就孔子的批语旁加注曰：“啰嗦者繁复也。”孔子回来一看，十分生气，挥笔批曰：“太啰嗦”第三天孔子出门了，朱熹又来拜见，见老师批了“太啰嗦”，便又加注释：“太者更进一层也。‘啰嗦’见前注。”写罢，他得意地想：“见前注”言简意

咳，恐怕再不能说我“啰嗦”了吧！

啰嗦

有一封家信，可算是“啰嗦之最”的例子。据说明初某年，有一举人南下赴京赶考，因离家匆忙，未及交代，于是他一到京城就给家中妻子写了一封信。信甚冗长，仅摘一段以见其啰嗦。信中写道：

“……此次南来，归期未定。不在初一就在初二，不在初三就在初四……不在二十八就在二十九，为什么不写三十，恐有月大月小之分。

此次南来，忘却一事，床下有棉鞋一双。若遇天晴之日，拿出来晒晒，拍拍打打，打打拍拍，以备天寒之用。

此次南来，如若考中，我妻改为夫人，大小子改为大公子，二小子改为二公子，三小子改为三公子，余此类推。

此次南来，如若不中，我妻仍为我妻，大小子仍为大小子，二小子仍为二小子，三小子仍为三小子，余不赘。

此次南来，有一事放心不下，二小妹容貌尚好，对面王二麻子大有不良之意，要嘱咐二小妹少在门口张望，千千万万，万万千千。因时间关系来不及写草头的大写万字，就以方字去掉一点以代之，而代与伐不同，有有撇元撇之分。往日写信啰嗦，今日不再啰嗦，啰嗦啰嗦，嗦嗦嗦嗦实在可恶……”

有教无类

有一个年轻的牧师，被派往一处乡村教堂去传教。在头一次的聚会前，他准备了一篇长达1小时的讲道词。但是令他惊讶的是，竟然只有一位老农夫前来聚会，于是他跟那位老农夫说：“我真不知道该怎么办，为了这次聚会，我准备好了一篇很长的讲道词，但是只有你一个人来，我是不是应该讲给你听呢？”

农夫以一位乡绅哲士的姿态，恭敬地答道：“牧师啊！你知道，我只不过是个种田的粗人罢了，对讲道可是一窍不通；牛和草料才是我唯一在行的；假如我有一大车的草料要喂牛的话，不管是有100头牛或是只有1头牛，我都要喂它的。”

牧师似乎听懂了农夫的意思，于是便开讲他那段绚丽而长达1小时的长篇大论。讲完后，他骄傲地问那位农夫“你觉着我讲得如何？”

农夫则平静地答道：“牧师啊！你知道，我只不过是个种田的粗人罢了，对讲道可是一窍不通，牛和草料才是我唯一在行的；假如我有一大车的草料要喂牛，而只有一头牛来吃的话，我不会将这一整车的草料通通倒给这头畜牲的。”

“铁公鸡”

周·史密德虽然是个大财主，但吝啬得一毛不拔，故人称“铁公鸡”。有一天他和他太太想坐飞机在纽约市上空兜兜风，飞行员说，飞半个钟头每人要10块钱。

“两个人10块钱，怎么样？”这个小气的百万富翁问道。

“门儿都没有！”飞行员一口就回绝了。

史密德死皮赖脸地跟他讨价还价了老半天，飞行员最后答应了：“好吧！”

我收你们夫妇 10 块钱，但是有个条件，在飞行的时候，你们不能出任何声音，如果有一点声音，你就得付 20 块钱。”

史密德很不情愿地同意了。

飞机一下子就被拉高到天上。然后驾驶员故意翻斤斗、耍花样来吓唬他们，可他们硬是没出任何声音。飞机终于降落了，飞行员不相信地认了输。

“真是服你了，搞不懂你是怎么挨过来的？”飞行员对史密德说。

“铁公鸡”道：“可真不容易，当我太太飞出机舱时，我差点儿叫出声来。”

礼多人不怪

彼得与玛丽经过一段漫长的恋爱以及订婚阶段后，终于手牵手迈向了地毯的那一端。

谈及他们的第一个宝宝应该具有的种种优点时，小两口一致认为宝宝必须要懂礼数：“若想让孩子成大器，最先决的条件，就是要使其能礼让谦和。所以，就让咱俩拥有世界上最懂礼貌的小宝贝吧！”

经过这番谈论后，夫妇俩焦急地盼了 9 个月。结果，玛丽总算是住进了产科病房。万事就绪，就只等着送子仙鹤的造访啦！可是他们等了又等，一点儿动静也没有。等了 60 年后，医生慎重地建议道：“我想最好还是剖腹生产吧！”剖腹之后，大伙发现里面有一对袖珍型的白髯公公，相互在那儿打躬作揖，并且礼貌有加地向对方说：“您先请吧！老哥哥！您先请吧！”

惊弓之鸟

战国末期，天下诸侯联合起来对付秦国。赵国派魏加到楚国问春申君道：“您有带兵的将军吗？”春申君回答说：“有啊。我想任命临武君做将军。”魏加道：“我小时候喜欢射箭，我想用射箭作比喻，来说明临武君不宜做将军的道理，可以吗？”春申君说：“可以。”

魏加道：“有一次神射手更赢和魏玉站在一高台上，抬头看见一只鸟飞过，更赢便对魏王说：‘我能虚拉弓弦，就替大王把鸟射下来。’魏玉说：‘你射箭的技术竟神奇到这种地步了吗？’更赢自信地说：‘是！’不一会儿一只大雁由东飞来，更赢引弓虚发，那只大雁便应声落地。魏王见状赞叹道：‘你的技艺果然高呀！’然而更赢却说：‘不是我的技艺高，而是因为它是一只受伤的大雁。’魏王道：‘你怎么知道？’更赢说：‘我见它飞得很慢，而且叫声凄惨。飞得慢，是创伤痛楚所致；叫声悲，是失群已久之故。创伤未平，惊心未定，所以它听见弓弦响，便以为又有人射它，于是拼命展翅高飞，却终因使劲过猛，旧伤迸裂而掉落下来。’如今临武君是曾被秦国打败过的，就像这只‘惊弓之鸟’，所以我看他不宜作为抵抗秦国的将军。”

没有人会去踢一只死狗

1929 年，有件事轰动了全美的教育界，来自全美各地的学者，纷纷拥到芝加哥去作证。早几年前，一位名叫罗伯·郝金斯的年轻人，半工半读念完了耶鲁大学。他当过侍者、伐木工人、家庭教师和晒衣绳的推销员。八年以

后，这位年轻人在这所号称全美第四富有的芝加哥大学，宣布担任校长一职，当时年方 30 岁，真令人难以置信。上了年纪的教育界人士无不摇头叹息，各种批评纷纷落在这位“神童”身上——太年轻了，缺乏经验，教育主张荒唐可笑等等，甚至报纸都加入攻击行列。

就任当大，有人对郝金斯的父亲说，“看到今天报纸社论对你儿子的批评吗？真令人震惊。”

“我看见了。”老郝金斯回答，“真是尖酸刻薄，但是记住，没有人会去踢一只死狗的。”

如果一旦陷入恶意的批评和攻击，记住：恶意的批评通常是变相的恭维。没有人会去踢一只死狗。

对刻薄的指责置之不理

当年，马修·卜拉士担任“美国国际公司”总裁的时候，有人问他是否对外界批评十分敏感。他回答，“不错，早些年我对外界的批评十分敏感。那时，我极力让公司里的职员都认为我十全十美，如果有人不以为然，我就耿耿于怀，然后会想尽办法去讨好带头反对的人。可是，我愈是想安抚这个人，愈引起别人的不满。后来我发现，愈是想取悦这些人以避免受批评，树立的敌人其实就愈多。最后，我告诉自己：只要站得比人高，就一定会受到批评。所以，还是想办法去适应它吧！这想法对我果然帮助极大。自此以后，只要我认为好的就去做，然后尽管撑起我的老伞，让批评的阵雨不再打到脖子上。”

假如林肯总统没有学会对刻薄的指责置之不理的话，他在南北战争期间，一定会因心神过劳而崩溃了。他对如何处理吹毛求疵者的批评，有段极精彩的描写，实在是难得的文学珍品——可奉为经典。第二次大战时，麦克阿瑟将军把这段文字挂在总部墙上，邱吉尔也把这段文字裱挂在书房里。这段文字是如此写的：“对于所有的攻击的言论，假如回答的时间大大超过研究的时间，我们恐怕要关门大吉了，我竭尽所能，做我认为最好的，而且我一定会持续直到终了。假如结局证明我是对的，那些反对的言论便不用计较；假如结局证明我是错的，那么纵有十个天使替我辩护，也是枉然啊！”

幸运之泉

一次，和一个朋友聊天，偶尔谈到了既定命运与个人奋斗之类的话题，朋友淡淡地讲起了自己的故事——

我的家乡有一种说法，凡是子夜零点降生的女孩都是十分幸运的，将来一定会出人头地，业有所成。村里就有一个零点降生的女孩，她家境优裕，工作顺利，婚恋幸福，是全村女孩子羡慕的对象。人们一谈起她，就要谈到她的零点降生之兆。她成了大家心目中零点降生幸运儿的有力例证。

你知道，我的客观条件和主观条件都不怎么好，所以我从懂事起对自己就没有信心。村里那个幸福女孩更让我相信：生死由命，成败在天。上天既然已经安排好了你的命运，你再努力也没有用。我变得对一切都无所谓，在天然惰性的驱使下，整日无所事事，随波逐流，任凭母亲怎么劝说也不回头。一次，母亲忍不住狠狠责骂了我一顿，我居然蛮不讲理地顶撞她：“你怎么

不把我生到零点？那样我就有福气了，还用你操这么多心！”

母亲怔住了。

晚上睡觉的时候，母亲坐到我的床边，轻轻地告诉我：“妞妞，其实你也是零点生的。这些年妈一直没有说出来，是因为你太浮气，怕别人的好话捧坏了你。不过，你要知道，即使你是零点出生的，也并不是生下来什么都有的。天上掉不下白面馍，咱村的那个女孩要是不学好，现在也不会是这样子。你要是不努力，将来照样没出息。”

我哭了。我开始后悔自己以前的自暴自弃。那一夜，我没有睡。我在心里暗暗发誓：今后决不吝惜自己的心血与汗水，决不辜负自己零点降生的这份幸福。

8年之后，我考上了大学。我是村里第一个正式大学生——这时我已经完全相信自己是命运的宠儿了。临走的那一天，恰好是我的20岁生日，母亲给我做了一顿丰盛的午餐，郑重地告诉我：“妞妞，其实你不是零点生的。”

我吃惊地看着她，好一会儿才明白她在说什么。我早已不在乎零点不零点的事了。

“我不过是为了给你鼓鼓劲儿才那样说的。”母亲愧疚不安。我的眼前忽然浮现出8年前的那个夜晚，耳边也一字字地响起了母亲当初的话语。我忍不住泪如泉涌。其实愧疚不安的应当是我，不是吗？

从那一刻起，我彻底觉悟了：如果一个人只听从上天的安排而忽略了自身的力量，是多么愚蠢。无论什么时候，一个人都没有理由听天由命。其实每个人的生命中都潜藏着许多好机会，但你只能靠自己的双手去挖掘。天会刮风天会下雨但是永远也不会掉下白面馍。你只能用自己的双手，自己为自己创造出一眼源源不绝的幸运之泉。

3. 快乐与人分享

邻居的出价

小亨利的母亲看着小亨利玩了很长时间的滚木球，便哄着他去练琴，对他说：“亲爱的，快去琴房练钢琴！练完后我给你 2 美元去买肉馅吐司吃。”

小亨利嘟着嘴说：“可隔壁的邻居说，如果我不练琴，他们将给我 4 美元。”

怎么可怜

卡蒙喜欢吃零食，常问母亲讨零钱。一天，母亲问他：“昨天给你的 5 毛钱到哪儿去了？”

“我给了一个可怜的老太太。”

“你做得对！我的孩子。”母亲表扬他说，今天我多给你 5 毛钱。请告诉我，你为什么要把 5 毛钱给那个可怜的老太太呢？”

“因为上学的路上只有她一人卖糖！”

反正她也不懂

小汤姆今年才 5 岁。每天晚上吃完饭后，爸爸坐在桌旁看书，妈妈打毛线，而他呢，却东看看，西摸摸，显得无所事事。

一天，小汤姆拿着爸爸的笔像模像样地在一张纸上“写”起来，妈妈问他：“亲爱的，你在干什么呀？”

“我在给叶琳娜写信呢。”小汤姆回答。

“可你不会写字呀！”妈妈大吃一惊地说。

“没关系。”小汤姆回答，“反正她也看不懂。”

哪一个头

别克在一个公园门口碰到牧师，便对他发牢骚说：

“你为我们主持婚礼的时候，说以上帝的名义，宣布我们的一切烦恼都到头了。可为什么我的婚后生活越来越烦恼呢？”

牧师镇定地说：“烦恼有两个头，一个是开始，一个是结束，我可没说你们到了哪一个头呀。”

选 D 可以吗

圣诞节就要来到了，妈妈趁今天休息打算将客厅、卧室、书房、庭院好好打扫一下。她忙乎了好一阵，觉得一个人实在忙不过来，便将他那已 12 岁的儿子邦克叫来帮忙。

她对儿子说：“现在有三件事供你选择：A. 拖地板；B. 倒垃圾；C. 擦玻璃。你愿意选哪一件呢？”

儿子想了一下，说：“妈妈，我选 D 可以吗？”

妈妈听了一怔，接着问：“D 是什么事呢？你不是想偷懒吧？”
儿子笑了，连忙说：“妈妈，你别误会，我所说的 D 是指打扫庭院！”

睡觉时的样子

斯通太太走进卧室拿东西，看见 5 岁的女儿麦当娜正站在穿衣镜前左右摆动，而且紧闭双眼，便感到奇怪地问：“宝贝，你这样子是干什么呀？”
“照镜子呗。”女儿答道。
“那你为何闭着眼睛呢？”母亲又问。
“我是想看看我睡觉时的样子。”

闭眼签名

考试卷子发下来了，亨利这次仍旧“红灯高照”。于是，老师又一次把亨利叫到办公室，训斥道：
“你为何老是不能进步？我真替你着急。回家后，把试卷上的习题重做一遍。还有，让你爸爸签个名，否则，别来上课！”
回到家，亨利拿着试卷左思右想。突然，他悟出了一个妙计。
“爸爸，您能闭上两只眼睛写自己的名字吗？”
“当然可以，那有什么难的！”爸爸毫不介意地说。
“那就请您闭上眼睛在我的成绩册上签个名吧！”亨利高兴极了。

不用告诉

小丽莎早晨起床，对帮她穿衣服的妈妈说：
“妈妈，我刚才做了一个有趣的梦，太好玩了！”
“哦，”妈妈说，“快告诉奶奶去。”
“不用告诉啦！”丽莎回答，“奶奶也在梦里呢！”

连橡皮也不要

大学校长看过物理系主任报上来的第二年轻费申请单后，叹了口气，对他说。“我真不明白你们物理系怎么总是要买那么多昂贵的设备。你瞧，数学系要的只是纸、笔和橡皮。”想了一会儿，他又补充说：“而哲学系要的东西更少，他们连橡皮也不要。”

“三”字睡觉

有个丁川先生，除了自己的姓名以外，不再认识别的字。他就靠读自己的姓名和写自己的姓名，颠来倒去教学生混口饭吃。
后来，本村的孩子，个个都会认会写“丁川”二字了，再也没人请他教书。正在为难之时，外村有个爱钱如命的丁财主来请他教儿子，讨价还价三天，才算谈妥条件：教一个字，供给先生一天饭钱。
第一天，他教财主的儿子认“丁”字，可这孩子说会写。于是，他胡乱

翻书准备找“川”字来教这孩子，可一连翻了好几页都见不到。

这孩子呢，死死地盯着他毫不放松，丁先生急得满头是汗。

正当“山穷水尽”之时，突然“柳暗花明”——丁川翻到第十三页，终于看到了“三”字，他又惊又喜、又恼又恨：“混账，我到处找你找不到，却原来你躲在这里睡大觉！”

何时摘果

课堂上，老师在大声朗读着：

“春天来到，万物复苏；夏天来到，天气炎热；秋天来到，天高气爽；冬天来到，北风呼啸，……”

突然，老师叫起了查理，问：“查理，你说，什么时候摘果子最好呢？”

查理摸了摸后脑勺，满有把握地说：“下大雨的时候摘果子最好，因为那时守园老人躲到护棚里去了，狗也不在那儿了。”

因故取消

上写作课时，老师布置了一篇作文：《记一次棒球比赛》。

马辛坐在座位上，左思右想，涂涂画画，怎么也不动笔。下课铃响了，他只得在作文本上快速地写了一行字：

“天下雨，棒球比赛因故取消。”

超前任职

老师在课堂上布置学生写一篇作文，题目是：假如我是公司经理。

同学们都在奋笔疾书，只有洛列加例外。他坐在座位上一动不动，有时还东张西望一番。老师走过去问：“洛列加，你为什么 not 写呢？”

“教师，我在等我的秘书呢！”洛列加回答。

“这是怎么回事？”老师不解地问。

“因为我是公司经理呀！”洛列加大声回答道。

多了一根骨头

在生理课上，老师讲解道：

“只要是个正常的人，他的体内都有 208 根骨头。”

“如果是这样的话，老师，那我有 209 根骨头。”吉姆站起来说。

“这怎么可能呢？”

“是的，因为我今天早晨吃下去一根鱼骨头。”

发现太晚

上地理课时，老师问全班的同学：“有谁知道，欧洲的历史为什么比美洲悠久？”

话音刚落，萨里忙举起手来。老师说：“好，萨里，你说说吧！”

萨里立刻说道：“这很简单，因为美洲是后来才发现的。”

两面都要听

约翰班上有一个男同学罗斯，他平时功课不好，作业也经常不能按时完成。每当学期结束评比时，他总是要拖班级的后腿。为此，同学们都看不起他。但是罗斯很爱劳动。每天早上，他总是第一个到校，然后把教室打扫干净，使同学们有一个良好的学习环境。老师把罗斯的这一优点看在眼里。

一天放学，老师把全班同学留下来，开了一个讨论会。会上老师说：“在对事物或是一个人做出判断之前，首先一定要听取正反两个方面的意见。”

说完，老师接着问：“谁能给我举个例子说明？”

这时，约翰立即起来答道：“买唱片的时候！”

好坏参半

一个颇有造诣的画家问画廊负责人是否有人对自己的油画感兴趣。

“我正好有关于你的好消息和坏消息要告诉你呢，”负责人神秘地说，“好消息是有人来打听你作品的情况，此人想知道你的画在你死后是否有升值的可能性。”

“你对他说了什么？”画家关心地问。

“我说这是毫无疑问的，”负责人说道，“结果这个人就把你的油画全部买了下来。”

“这位有钱人到底是谁？”画家急不可耐地问。

“就是你的医生！”

关键的提问

期终考试将来临，全班同学个个都进入了紧张的复习阶段，老师也反复地给学生讲解有关重点、难点。

一天，老师对全班同学讲：“考卷已经交给印刷厂去印了，现在你们还有什么不懂的地方要问吗？”

教室里一片寂静。过了一会儿，突然后面有人低声问了一句。“能告诉是哪一家印刷厂吗？”

词义辨别

奎克是个聪明的孩子，但他学习不刻苦，也不爱认真思考问题，有时遇到老师提问，他常常是想到哪里，说到哪里，随口就答。

一次老师问：“绝对不冻的液体是什么？”

他不假思索就答了出来：“是开水！”

“胡说！”老师很生气，“你除了要想好这题的答案之外，另罚你解释两个词！”老师递给他一张纸条，上面写着：

举例说明“发现”和“发明”这两个词的区别？

奎克不敢乱答了，思考了好一阵，终于说道：“我爸爸发现了我妈妈，爸爸和妈妈发明了我。”

难以两全

星期天，妈妈准备带米勒一起去朋友家做客。临走前，妈妈吩咐米勒到了别人家，一定要懂礼貌、守规矩。米勒听了点点头，然后跟着妈妈上路了。

朋友家热情地招待他们母子俩，还送了许多小礼物给米勒。然后，主人又拿出了许多香蕉来招待。对于米勒来说，香蕉是他平时最爱吃的水果了。

妈妈悄悄地问米勒。“你要哪一只香蕉？”

“妈妈，我要那只最大的。”米勒说，

“米勒，难道你忘了我跟你说的话了吗？你应该懂礼貌，要那只小的。”

“妈妈，难道要懂礼貌就必须说谎吗？”米勒反问道。

毁楼

迂公家有一只板凳非常低矮，他每次去坐都要用瓦片去支垫四条腿，后来他实在不耐烦了，生出一个主意，叫来家仆把凳子搬到楼上，迂公上楼一坐，觉得仍然和原来一样低矮，于是生气地说：“人们都说楼高，在我看来那是徒有虚名！”言罢，立即让人把楼拆毁了。

请教师

有一户人家聘请教师教儿子读书。教师来到后，那主人说：“因我家贫穷，难免对先生有关礼之处，望见谅。”老师说：“你太客气了，我决不会计较的。”

主人说：“每日只能供应粗茶淡饭，可以吗？”老师道：“可以。”

主人接着说：“我家中没有奴仆，举凡打扫庭院，开闭门户都得请先生代劳，可以吗？”老师道：“可以。”

主人又说：“如果碰到家里妇人小孩要买什么零星东西，委屈先生走一趟，可以吗？”老师道：“可以。”

主人高兴地说：“如果这样，实在太好了！”

老师道：“我也有一句话，希望主人听了不要惊讶。”主人问：“是什么话？”

教师道：“我惭愧，自己少年时不肯努力学习。”主人说：“先生太谦虚了！”

教师道：“不敢欺骗你，我实在不识一个字。”

疑心生鬼

有个生性愚笨、胆小如鼠的人，名叫涓蜀渠。有一次他在月亮升起的时候，出门赶路。偶尔低头，看见自己的身影和足迹随着自己的走动而跟着前进，以为是有个鬼怪在紧紧跟着他，心里十分害怕。于是他想摆脱这个鬼怪，便快步跑了起来。

不料，步伐越快，跑得越急，影子追随得也越紧，他更害怕了，以为跑得还慢，更拼命加速地跑，结果筋疲力尽而死。

另一只蜜蜂

上课时，语文老师讲到名词的作用是表示人或事物的名称。讲过之后，为检验教学效果，他要一个同学举一个例子说明。

汤姆很快就站起来说：“蜜蜂。”

“太对了！”老师高兴地说，“请再举一个。”

“另一只蜜蜂。”学生立即回答。

还是一个零

罗拉特被数学老师叫到黑板前去演算一道数学题，他算了许久，结果还是算不出来，老师便叫他回座位了。

接着，老师指导大家一起演算，最后老师在黑板上写道——

“……现在我们可以得出结论， x 等于零！”

罗拉特听了，感到大为沮丧，叹息道：“唉！算了大半天，还是一个零，真是白费劲了！”

用什么洗手

在自然常识课上，老师问蒂娜：“自然界的四大元素是什么呢？”

“火，空气，土壤……”

“还有什么？老师提醒你：你平常在家用什么洗手呢？”老师本意是提醒她说水。

“肥皂！”没想到蒂娜立刻回答说。

了不起的同学

复活节到了，某小学按惯例放假一天。小学生布鲁斯高高兴兴回到家里，把这一消息告诉了爸爸。

爸爸：“明天为什么放假？”

布鲁斯回答：“一个同学过生日，所以学校放假一天。”

“哪个同学过生日，这么隆重？”爸爸又问。

“我不认识，”布鲁斯回答道，“听别人说，他叫耶稣。”

河水不深

一个骑马的人来到一条大河边，他想涉水过河，可不知水是否很深，于是他便问一个正在钓鱼的小男孩。

“这河一点儿都不深。”男孩告诉他。

骑马的人开始策马前进，但是没多久，人和马都得为保住性命而拼命向岸边游了。当筋疲力尽的骑手好不容易爬上对岸时，他生气地朝孩子大声嚷

道：

“孩子，你不是说这河不深吗？”

“是的。”男孩说，“河水只到我爷爷养的鸭子的腰部，那能算深吗？”

不当水手

一条远洋货轮停泊在一个小港卸货。因离市区太远，所以船上的一些水手只得在附近的小镇闲荡散步。

有一次，两个在酒吧喝了许多酒的水手看到一个小男孩牵着一头驴走了过来，便想和他开个玩笑。

“嗨，孩子，你为什么用绳子套在你弟弟的脖子上？”一个水手说道。

那个男孩反应极快，他答道：

“这是为了不让他去当水手！”

师生问答

教师：“我们已学过《世界发明史》，请问，你们谁能告诉我，50年前所没有的最重要的东西是什么？”

“我！”一个最聪明的学生理直气壮地说。

教师：“在人类发展史上，人从四肢走路进化到两肢走路，最大的优点是什么？”

学生：“可以省一双皮鞋！”

教师：“你们知道吗？林肯像你们这么大时，已是全班最好的学生。你们呢？”

学生：“知道。但是，林肯像您这么大的时候，已经是美国总统了。”

爱你的敌人

某神父在教堂经常告诫教民不要喝酒：“酒是人类的大敌，它会使你成为一个傻瓜。”

可是他自己却总是私下喝酒，有一天他竟醉倒在街上。一些教民看见了，纷纷说：“你为什么这样，你不是说酒是人类的大敌吗？”

“是啊，可《圣经》上说过，要爱你的敌人。”

粗心的猴子

动物们要开运动会了。猴子自告奋勇要担任摄影记者。

“我保证给大家照出色彩鲜艳、层次丰富的清晰的照片来。”猴子向大伙保证说。

猴子的机灵是大伙都知道的，所以，大伙一致通过了让猴子担任摄影记者的决定。

运动会开始了。猴子忙坏了，只见它肩上挎着、脖子上挂着各种照相器材。它一会儿蹿上树，给正在百米冲刺的豹子抓拍镜头；一会儿又躺在草地上，仰面拍摄跳远运动员袋鼠的矫健身姿，忙得不亦乐乎。

给猴子当助手的可不少：长颈鹿脖子上挂着照明用的灯，河马给猴子扛着摄影梯和三角架，它们都被猴子支使得团团转。

运动会结束了。长颈鹿揉着被摄影灯烤疼的脖子，河马捶打着酸胀的腰，总算松了一口气。虽然大家又累又乏，可它们心里还挺高兴，因为它们很快就要看到漂亮的照片了。

动物运动员们也都兴奋地等待着，它们急切地想看到自己比赛时的精彩镜头。

等了好久，它们才看见猴子慢吞吞地低着脑袋走来。大家一起拥上去要看照片。猴子抬起涨红了的脸，不好意思地说：

“我，我忘了装胶卷。”

动物们一下全愣住了。只有老牛在一旁喃喃地叹道：“粗心大意真是要不得啊！”

明天就是世界末日

霍加·纳斯列丁有一头非常可爱的小羊羔。他从来没有和它分开过，总是仔细地照料着它，还喜欢跟它一同游戏。朋友们看中了他这头小羊羔，想欺骗霍加，从他手中把小羊羔弄走。有一次，其中有个人对他说：“不是今天，就是明天，世界末日要来到了，你怎样处理你那头小羊羔呢？还是让我们把它宰吃了吧！”这些话，霍加只当是耳边风。后来，另一个朋友，又讲着同样的话，霍加把他也赶跑了。然而朋友们还是接二连三地来打扰他。

霍加有些不耐烦了，决定把小羊羔宰掉，举办一次盛宴。这样，他就和朋友一起宰了小羊羔。霍加在火上烤着小羊羔。朋友们都脱下外衣，交给霍加看管，各自寻欢作乐去了。

这时，霍加想到他还得亲手烤自己心爱的小羊羔，十分不愉快，就利用这个机会，把朋友们的衣服统统扔进火里烧掉了。朋友们东奔西跑的，肚子早饿了，走回来一看，在他们面前是一片灰烬。于是齐声叫道：“啊呀，啊呀，霍加，这是谁干的事儿？”霍加说：“好啦，你们干吗要激动呢？你们不是说过，明天就是世界末日了吗？那你们的衣服留下来还有什么用处呢？”

访友

有一个人想去拜访一个好久不见的老朋友。临出门，他发现脚上穿的鞋有些旧了。“穿这鞋去见老朋友？不雅，不雅。”他想。

于是，他去买了一双皮鞋穿上，这皮鞋真漂亮，闪闪发光，透着高贵的气质，让人看了就舒服。

可相形之下，衣服就显得有些配不上了。“这有点太不协调了。”他看着衣镜，嘴里嘀咕着。

为了能配上这双漂亮的皮鞋，他又到商店买了一套高级西服。

他回到家里，穿好了西服往镜子前一站，马上就被镜子里的形象惊呆了：“太漂亮了！”他禁不住喊出声来。

等他刚从自我陶醉中缓过神儿来，立刻舍不得穿这身衣服了。他对自己说：“买这身衣服花了那么多的钱，留着以后再穿吧。反正是老朋友了，不

用讲究。”

他又换上了原先的衣服，可无论如何都觉得太别扭，甚至看上去效果比原先糟糕了10倍！他简直不敢再穿这衣服出门了。”

“怎么办？”他急得乱转，束手无策。穿新衣服吧，他舍不得；穿原先的衣服吧，他嫌寒碜；最后，他决定：“干脆，不去了。”

驴和马

有个人有一头驴和一匹马。一天，它们驮着货物赶路。驴劳累了，对马说：

“我吃不消了，你多少帮我驮一点儿货物吧。”

马不愿帮驴的忙。驴倒地死了。

随后，主人把驴的全部货物移到了马身上，并在上面放了一张驴皮。

马心里想：“我不愿帮驴一点忙，现在却必须驮运全部货物，还加上它的皮。”

学会克制

梵·高成为画家之前，曾到一个矿区当牧师。有一次他和工人一起下井，在升降机中，他陷入巨大的恐惧，颤巍巍的铁索在轧轧作响，箱板在左摇右晃，所有人都默不作声，听凭这脆弱的机器把他们运向一个深不见底的黑洞。这是一种进地狱的感觉。事后，梵·高问一个神态自若的老工人：“你们是不是习惯了，不再感到恐惧？”这位坐了几十年升降机的老工人答道：“不，我们永远不会习惯，永远感到害怕，只不过我们学会克制。”

寻书

这一家，都是书迷。这晚，靠在大沙发上的儿子突然发问：“老爸，我猜想那本弗洛伊德的《梦的解析》，一定在你那儿吧？”

“这只是你的猜想，不是‘哥德巴赫猜想’。猜想需要一定的条件，乱想并不需要任何条件。告诉你，书在书架上，并位于书架的右下角，数学上称为第四象限。”当数学教师的父亲慢吞吞地说着。

母亲马上纠正：“不，在客厅的面靠北的低柜东侧，若在1：20万的地图册上，你与书的位置相当于广州与上海之间的距离……”当地理教师的她还想继续发挥下去。

看书最多的女儿笑着打断母亲的话：“你们俩说话的口气就是《傲慢与偏见》，这不是马克思的《数学手稿》，也不是《大陆飘移说》，而是《一本打开的书》，就在我的手里。”

戏弄财主

据说，在清朝康熙年间，湖北当阳地方有个姓皮的财主，自恃财大腰粗，横行乡里，无恶不作，人民痛恨无比。可这个皮财主却昏然不知，自感人缘不错。一年，他为赚大钱，在自家门口开了爿店铺，无非是经营些酱油、醋、

盐、针头线脑、酒类等。他为了生意好，便找来本村塾堂龚先生，让他精心撰副对联贴在门口。他生怕写得不遂心，还特意嘱咐龚先生道：“这副对联要写得很好，要称赞我的店铺酒好，醋酸，猪肥，人丁兴旺，店里干净，没有老鼠等等，反正要把这店说得十全十美才行。”这位龚先生，早知皮财主的恶行，而切恨于心，正思作弄他之机，不想今天皮财主自己送上门来，真乃天赐良机！想罢，龚先生便提笔一挥而就。只见联曰：

养猪大如山老鼠头头死；

酿酒缸缸好造醋坛坛酸。

还有一横联：人多病少财富。

这个皮财主看后非常满意，立即让人贴在了店铺大门上。不想贴出去不一会儿，就有很多人围观，有的看后窃窃私语，有的哈哈大笑。这皮财主还以为人们称赞对联写得好呢，也跟着人家傻笑。其实，人们念成了：

养猪大如山老鼠，头头死；

酿酒缸缸好造醋，坛坛酸。

横联也成了：人多病，少财富。

留墨宝

苏东坡游莫干山时到小寺中小憩。寺中主持和尚见来了个陌生人，就淡淡地说了声“坐”，又对小和尚喊声“茶”。

两人落座交谈后，主持和尚发现对方脱口珠玑，料想此人不凡，就邀客人进厢房叙谈。

入室后，主持和尚客气地说声“请坐”，又叫小和尚来“敬茶”。

再一打听，方知来者是赫赫有名的苏东坡。主持和尚连忙作揖打恭地引他进客厅，连声地说“请上坐”，并吩咐小和尚“敬香茶”。

苏东坡临走时，主持和尚请他题副对联留作“墨宝”。苏东坡胸有成竹，含笑挥毫，顷刻书就：

坐请坐请上坐

茶敬茶敬香茶

4. 快乐共同拥有

烧车

西班牙一位司机因被警察罚款而大为恼火，把汽油倒到自己车上放火烧车，当警察忙于救火时，他却在旁边愤怒地说：“我失业了，谁都跟我过不去，我想烧自己的东西也不行。”

画画

一位法国画家因酒后开车被罚款并处缓刑。他当庭给法院画了一幅要注意交通安全的画，得到法官的褒奖而被释放。

狗团长

比利时一家话剧团为抗议一项有关“一个话剧团必须有一个团长”的法令，而让一条狗当团长。团员们说：“以往的团长们对话剧的理解还不如这条狗。”

狗打电话

芬兰一家警察局接到一个紧急电话，里面只有气喘吁吁的声音。当警察赶到现场，却发现一只狗在电话机旁。原来，狗撞开电话筒，并按 1—1—2 的顺序按下紧急电话号码键。

太荒诞

在波兰的议会选举中，法庭禁止一个叫“荒诞行动”的政党参选，认为这个名字太荒诞。

如果你认为

医生：如果我认为你需要动手术的话，你是否凑得齐那笔手术费呢？

病人：如果你认为我凑不齐那笔手术费的话，你还会说我需要动手术吗？

抗议

在法国，一位身体肥胖的女士抗议一家航空公司对她歧视。这家航空公司坚持让她买两张机票，理由是她要占普通人两倍的空间。

吵嘴

一对年近花甲的英国夫妇被判坐牢 12 天，这对夫妇吵架的声音超过噪音管制规定的水平，最长可连续吵 13 个小时。警官决定把他们分别关在相距

200 公里的两所监狱。也许正因为如此，他们在狱中表现良好，提前 8 天团圆，但邻居却大为不满。

微笑的价值

你的微笑是你的友好使者。你的微笑使见到你的人感到生活变得光明起来。对那些曾遇到许多皱着眉、绷着脸或转过头去的人来说，你的微笑就像拨开乌云的太阳。特别是当人受到来自老板、顾客、老师、父母、孩子的压力时，一个微笑可以帮助他们认识到并非什么都完结了——世界上还有乐趣。

几年前，纽约市的一家百货商店察觉到在圣诞节的抢购中，他们的售货员承受着很大的压力。因此，在其广告中向人们献上了一段富有哲理的话：

它不需要成本，却创造价值连城。

它并不使给予者贫穷，却使接受者富有。

它发生在一瞬间，却在记忆中永存。

没有人富裕得可以不需要它，

贫穷的人却因受益于它而更充实。

它给家庭带来幸福，它给工作带来信誉，

它是朋友给予的回报。

它给疲乏者带来慰藉，给灰心者带来希望，

它给悲哀者带来光明，它是消除烦恼的最好天然良药。

然而，它买不到、求不到、借不到、偷不到，因为，在失去它之前，它对任何人来说只是一个不起眼的东西。

如果在圣诞节抢购的一天结束时，我们的某个售货员因为太疲劳而无力给您微笑时，我们可以请您留下您的微笑吗？

因为给尽了微笑的人最需要得到一个微笑！

受益者是你

※美国最大一家橡胶公司的董事长说，根据他的观察，如果一个人对于某事没有兴趣，那他很难在这件事上获得成功。这位工业巨子对这样一句老格言不以为然：努力工作是在打开愿望之门的万灵钥匙。“我认识一些人，”他说，“他们因为在一个繁荣的好时机经营生意而一举获得成功。后来，我注意到，当劲头消失了，只剩下单调的工作时，他们变了，生意变得枯燥乏味。他们失去了对它的兴趣，结果便失败了。”

如果在与别人相处时，你有心使他们愉快，那么你自身也一定会感到愉快。

有人曾经要求几千位工作人员做这样一件事：连续一星期，每天始终对某人微笑，然后回到班上讲述结果。结果怎样呢？让我们看看……这里有一封信是纽约场外交易所成员威廉·斯坦哈特寄来的。他的例子不是孤立的，实际上，这是几百个事例中的一个典型。

“我已结婚十八年，”嘶坦哈特先生写道，“从早晨起床一直到出门这段时间里，我很少对我妻子微笑，也难得说上两三句话。在百老汇工作的人中，我是脾气最坏的一个。

“因为你要求我就微笑的经历做一个发言，所以我想我要试它一个星期。第二天早晨，当我梳头时，我看着镜子中那张郁郁寡欢的脸自言自语道‘彼尔，你今天要从这张酸脸上把那副愁容一扫而光，你要微笑，就从现在开始。’当我坐下来吃早饭时，我向妻子打招呼，‘早上好，亲爱的，’并在打招呼时露出微笑。

“你说，她可能会吃一惊？咳，你可低估了她的反应。她手足无措，大为震惊。我告诉她，以后这将是固定的事情。到现在为止，我已坚持在每个早晨这样做。

“我改变了态度。结果在这两个月里，我得到了家庭生活乐趣比过去一年的都多。

“现在，当我出门上班时，我微笑着向公寓电梯司机打招呼，‘早上好’；我微笑着向门卫打招呼；在地铁票台要求换零钱时，我向出纳员微笑；当我来到场外交易所，我向同事们微笑。在这之前，他们从未见到过我微笑。

“我发现人们很快就对我回报以微笑。我以愉快的态度对待前来找我发牢骚、诉苦的人，我微笑着倾听他们。这样一来，我发现调整工作容易得多了。微笑给我带来美元，每天都有许多。

“我与另一个经纪人合用一个事务室，他的一个职员是一个讨人喜欢的小伙子。我为近来取得的结果而得意洋洋，因此，我告诉他我在人际关系方面的新观念。他承认说，当我开始与他的公司共用事务室时，他觉得我是一个脾气坏得不得了的人，直到最近才改变看法。他说当我微笑时才真正显出人情。”

※你有没有这样的经历：在医生的候诊室里四处张望，看见的都是因为等得不耐烦而闷闷不乐的脸？斯蒂芬·克·斯普劳尔是密苏里州雷城的一名兽医。在一个明媚的春日，他的候诊室里坐满了等待着给自己的宠物注射预防针的顾客。他们大概都在想他们应当做许多其他的事情，而不是坐在这里“浪费时间”。斯普劳尔在我们的课堂上说：“大约有六七个顾客在等候。这时一位年轻的妇女带着一个9个月的婴儿和一个小猫走进来。她坐在一位先生旁边，而这位先生则因为等得时间长而有点心神不定。这时，他发现那个婴儿正望着他，咧开小嘴露出婴儿特有的微笑。那位先生干了什么呢？当然就像你和我将会做的一样，他向婴儿回报以微笑，接着他开始和那位女士谈起她的宝贝以及他的孙儿。很快候诊室里的全体都加入了谈话。结果使令人厌烦、紧张的气氛变为愉快、有趣的经历。”

※虚伪的笑容呢？那就不行了。它骗不了任何人。我们知道它是机械的，因而讨厌它。我们所谈论的是真正的微笑，暖人心房的微笑，发自内心的微笑，在市场上值钱的微笑。

密执安大学心理学家詹姆斯·维·麦康内尔教授表达了他对微笑的看法。“微笑的人，”他说，“能更有效地管理、授课以及推销，并能培养出更幸福的孩子。微笑远比蹙额具有更多的含义。因此，比起惩罚，鼓励是一种有效得多的教育方式。”

纽约一家大百货商店的人事经理对我说，她宁愿雇佣一个虽然没上完小学但却有愉快笑容的售货员，而不愿意雇佣一个神色忧郁的哲学博士。

微笑的作用是强有力的。甚至并未见到微笑，人们仍能感到它。美国各地的电话公司都为利用电话进行推销的雇员安排了一种叫做“电话效用”的训练。这种训练建议你微笑着打电话，你的“微笑”会通过你的声音传到电

话另一端。

罗伯特·克赖厄是俄亥俄州辛辛那提一家公司的计算机部经理。他叙述了他是如何为一项工作成功地找到合适人选的。能胜任这项工作的人是很难找的。

“我正拼命地为我们的部门寻找一名计算机科学博士生。我终于打听到一个具备理想资格的年轻人，他就要从珀杜大学毕业。通过几次电话交谈后，我得知他已收到另外几家公司的聘书。其中几家比我们公司规模更大，而且更有名气。当他接受我的要求时，我很高兴。在他开始工作后，我问他为什么选中我们而不是其他公司，他犹豫了一下然后说：‘我想是因为其他公司的经理用一种冷淡的、公事公办的腔调给我打电话，这使我感到这是一笔交易。你的声音听起来好像你高兴与我打交道……好像你真心希望我成为你们公司的一部分。’我向你们保证，我现在仍然微笑着接电话。”

塞翁失马

在靠近边塞的地方，有一个擅长方术策略的老人，他家的一匹马平白无故地跑到胡人的领地里去了。左邻右舍的人纷纷前来安慰他，老人却不以为然地说：“丢了马，怎么知道这不是件好事呢？”果然，几个月后，他家丢失的马不但回来了，而且还带来了胡人的几匹骏马。

于是，人们纷纷前来向他表示祝贺，可是这时老人却又说：“怎么知道这不是件灾难呢？”不久，由于家中有了骏马，他的儿子又特别喜欢骑，结果从马上摔了下来，把腿给摔断了。

人们闻讯又纷纷来安慰老人，然而老人又道：“没关系，难道这就不会变成一件好事吗？”说完此话一年后，胡人大举进攻边塞，所有的青壮年都投入了激烈的战斗，十个人当中就有九人死在战场上，只有老人的儿子因跛脚的缘故，结果反倒能够安安稳稳地和父亲生活在一起，避免了战场上的九死一生。

坏事可以变成好事，好事也可引出坏的结果，这要看促成它们转化的条件是什么。因此，我们要用发展、变化的眼光来看待任何问题，不能就事论事。

花钱买殷勤

一对老年夫妇看完夜场电影后回到家里。

“今晚的电影实在太棒了！”妻子对丈夫说。

“的确如此，”丈夫一边打呵欠，一边说道。

“瞧电影里的主人公，那才是真正的男子汉呢！”妻子接着说，“可你从来就没有对我那样殷勤过。”“你别犯傻了，”丈夫回敬道，“为了让他这么做，电影厂可是出了大价钱的！”

以此类推

威尔默先生的妻子是一位有名的戏剧演员。一天，他俩正在闲聊。

“有时，为了提精神和使脸色更加红润，我真希望，在喝酒的那场戏里

能喝上一大口真的威士忌。”妻子认真地说。

“那么，在你被‘谋杀’的那场戏里你是否也想动真格呢？”丈夫突然问道。

采访上帝

有一年，宾夕法尼亚州洪水泛滥。一位年轻的记者是这样写他的报道的：“昨天夜里，上帝坐在这儿的一座山顶上，看着灾难和死亡在这个州里肆虐。”

编辑立即给他回了电报，指示他“忘掉洪水，去采访上帝”。

狮子懂吗

一名导演正在为一个替身演员说戏：“记住，吉姆，当我一声令下，那头狮子将会追着你跑上 100 码，不会再远了，懂吗？”

“我懂了，导演，”替身演员可怜巴巴地说，“可狮子也懂了吗？”

言不由衷

一家体育用品商店门口，一个大约十二三岁的男孩正死乞白赖地缠着父亲，想要买一套举重器材。

“求您了，爸爸，”孩子乞求道，“如果您真的为我买上那套举重器材，我一定会坚持训练，我向您保证。”

“可我还是不太相信你的话，孩子。”父亲犹豫不决地说。

“我向上帝发誓，我一定要天天锻炼。”孩子郑重其事地宣布。

“好吧，如果你真的这么有信心，那就给你买！”父亲终于答应了。

父亲掏钱付清了账，然后径直朝停车场走去，可没走出多远，就听到后面传来一声大喊：“爸爸，难道您要我一个人把这一大堆铁家伙从这儿一直搬到车上去吗？”

最后一个镜头

“你立刻给我从这悬崖上跳下去！”导演对一个替身演员说。

“我害怕，先生，要知道这悬崖有 300 米高呢。”

“怕什么，下面装着安全网呢！”

“万一网破了怎么办？”

“没关系，这反正是最后一个镜头了。”

测一测：你是乐观幽默的人吗？

1. 你的性格轮廓是怎样的？

说明：在以下各行的词语中，用“×”在最适合的词前做记号。要做完40题，不要漏掉任何一题。若你不能肯定哪个“最适合”，请问问你的同学和朋友，并考虑：当你还是小孩时，哪个该是答案。

优点

- | | | | | |
|-----|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1— | <input type="checkbox"/> 富于冒险 | <input type="checkbox"/> 适应力强 | <input type="checkbox"/> 生动 | <input type="checkbox"/> 善于分析 |
| 2— | <input type="checkbox"/> 坚持不懈 | <input type="checkbox"/> 喜好娱乐 | <input type="checkbox"/> 善于说服 | <input type="checkbox"/> 平和 |
| 3— | <input type="checkbox"/> 顺服 | <input type="checkbox"/> 自我牺牲 | <input type="checkbox"/> 善于社交 | <input type="checkbox"/> 意志坚定 |
| 4— | <input type="checkbox"/> 体贴 | <input type="checkbox"/> 自控性强 | <input type="checkbox"/> 竞争性强 | <input type="checkbox"/> 令人信服 |
| 5— | <input type="checkbox"/> 使人振作 | <input type="checkbox"/> 受尊重 | <input type="checkbox"/> 含蓄 | <input type="checkbox"/> 反应敏捷 |
| 6— | <input type="checkbox"/> 容易满足 | <input type="checkbox"/> 敏感 | <input type="checkbox"/> 自立 | <input type="checkbox"/> 生机勃勃 |
| 7— | <input type="checkbox"/> 计划者 | <input type="checkbox"/> 有耐性 | <input type="checkbox"/> 积极 | <input type="checkbox"/> 推动者 |
| 8— | <input type="checkbox"/> 肯定 | <input type="checkbox"/> 无拘无束 | <input type="checkbox"/> 按部就班 | <input type="checkbox"/> 羞涩 |
| 9— | <input type="checkbox"/> 井井有条 | <input type="checkbox"/> 迁就 | <input type="checkbox"/> 坦率 | <input type="checkbox"/> 乐观 |
| 10— | <input type="checkbox"/> 友善 | <input type="checkbox"/> 忠诚 | <input type="checkbox"/> 有趣 | <input type="checkbox"/> 强迫性强 |
| 11— | <input type="checkbox"/> 勇敢 | <input type="checkbox"/> 可爱 | <input type="checkbox"/> 善于外交 | <input type="checkbox"/> 重细节 |
| 12— | <input type="checkbox"/> 令人高兴 | <input type="checkbox"/> 贯彻始终 | <input type="checkbox"/> 有修养 | <input type="checkbox"/> 自信 |
| 13— | <input type="checkbox"/> 理想主义 | <input type="checkbox"/> 独立 | <input type="checkbox"/> 无攻击性 | <input type="checkbox"/> 激励性强 |
| 14— | <input type="checkbox"/> 感情外露 | <input type="checkbox"/> 果断 | <input type="checkbox"/> 尖刻幽默 | <input type="checkbox"/> 深沉 |
| 15— | <input type="checkbox"/> 调解者 | <input type="checkbox"/> 音乐性强 | <input type="checkbox"/> 发起者 | <input type="checkbox"/> 喜交朋友 |
| 16— | <input type="checkbox"/> 考虑周到 | <input type="checkbox"/> 执着 | <input type="checkbox"/> 多言 | <input type="checkbox"/> 能容忍 |
| 17— | <input type="checkbox"/> 聆听者 | <input type="checkbox"/> 忠心 | <input type="checkbox"/> 领导者 | <input type="checkbox"/> 活力充沛 |
| 18— | <input type="checkbox"/> 知足 | <input type="checkbox"/> 首领 | <input type="checkbox"/> 制图者 | <input type="checkbox"/> 惹人喜爱 |
| 19— | <input type="checkbox"/> 完美主义者 | <input type="checkbox"/> 和气 | <input type="checkbox"/> 勤劳 | <input type="checkbox"/> 受欢迎 |
| 20— | <input type="checkbox"/> 跳跃型 | <input type="checkbox"/> 无畏 | <input type="checkbox"/> 规范型 | <input type="checkbox"/> 平衡 |

缺点

- | | | | | |
|-----|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 21— | <input type="checkbox"/> 乏味 | <input type="checkbox"/> 忸怩 | <input type="checkbox"/> 露骨 | <input type="checkbox"/> 专横 |
| 22— | <input type="checkbox"/> 散漫 | <input type="checkbox"/> 无同情心 | <input type="checkbox"/> 缺乏热情 | <input type="checkbox"/> 不宽恕 |
| 23— | <input type="checkbox"/> 好保留 | <input type="checkbox"/> 怨恨 | <input type="checkbox"/> 逆反 | <input type="checkbox"/> 唠叨 |
| 24— | <input type="checkbox"/> 挑剔 | <input type="checkbox"/> 胆小 | <input type="checkbox"/> 健忘 | <input type="checkbox"/> 率直 |
| 25— | <input type="checkbox"/> 急躁 | <input type="checkbox"/> 无安全感 | <input type="checkbox"/> 优柔寡断 | <input type="checkbox"/> 好插嘴 |
| 26— | <input type="checkbox"/> 不受欢迎 | <input type="checkbox"/> 不合群 | <input type="checkbox"/> 难预测 | <input type="checkbox"/> 不善表达 |
| 27— | <input type="checkbox"/> 固执 | <input type="checkbox"/> 好即兴 | <input type="checkbox"/> 难于取悦 | <input type="checkbox"/> 犹豫不决 |
| 28— | <input type="checkbox"/> 平乏 | <input type="checkbox"/> 悲观 | <input type="checkbox"/> 自负 | <input type="checkbox"/> 放任 |
| 29— | <input type="checkbox"/> 易怒 | <input type="checkbox"/> 无目标 | <input type="checkbox"/> 好争吵 | <input type="checkbox"/> 不合群 |
| 30— | <input type="checkbox"/> 幼稚 | <input type="checkbox"/> 消极 | <input type="checkbox"/> 鲁莽 | <input type="checkbox"/> 冷漠 |
| 31— | <input type="checkbox"/> 好担忧 | <input type="checkbox"/> 不善交际 | <input type="checkbox"/> 工作狂 | <input type="checkbox"/> 虚荣 |
| 32— | <input type="checkbox"/> 过分敏感 | <input type="checkbox"/> 不圆滑老练 | <input type="checkbox"/> 胆怯 | <input type="checkbox"/> 喋喋不休 |
| 33— | <input type="checkbox"/> 多疑 | <input type="checkbox"/> 生活紊乱 | <input type="checkbox"/> 跋扈 | <input type="checkbox"/> 抑郁 |
| 34— | <input type="checkbox"/> 反复 | <input type="checkbox"/> 内向 | <input type="checkbox"/> 排斥异己 | <input type="checkbox"/> 无异议 |
| 35— | <input type="checkbox"/> 杂乱无章 | <input type="checkbox"/> 情绪化 | <input type="checkbox"/> 言语不清 | <input type="checkbox"/> 喜操纵 |

- | | | | |
|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 36— <input type="checkbox"/> 缓慢 | <input type="checkbox"/> 顽固 | <input type="checkbox"/> 好表现 | <input type="checkbox"/> 怀疑 |
| 37— <input type="checkbox"/> 孤僻 | <input type="checkbox"/> 统治欲 | <input type="checkbox"/> 懒惰 | <input type="checkbox"/> 大嗓门 |
| 38— <input type="checkbox"/> 好拖延 | <input type="checkbox"/> 多疑 | <input type="checkbox"/> 易怒 | <input type="checkbox"/> 不专注 |
| 39— <input type="checkbox"/> 报复型 | <input type="checkbox"/> 烦躁 | <input type="checkbox"/> 好勉强 | <input type="checkbox"/> 轻率 |
| 40— <input type="checkbox"/> 妥协 | <input type="checkbox"/> 好批评 | <input type="checkbox"/> 狡猾 | <input type="checkbox"/> 善变 |

性格计分卷

现在将记上“×”符号的选择移到计分卷上，将得分加起来。例如：若你在轮廓方面选择了“活泼”，将它在计分卷上记上“×”符号。

优点

活泼型力量型完美型和平型

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 1— <input type="checkbox"/> 生动 | <input type="checkbox"/> 富于冒险 | <input type="checkbox"/> 善于分析 | <input type="checkbox"/> 适应力强 |
| 2— <input type="checkbox"/> 喜好娱乐 | <input type="checkbox"/> 善于说服 | <input type="checkbox"/> 坚持不懈 | <input type="checkbox"/> 平和 |
| 3— <input type="checkbox"/> 擅于社交 | <input type="checkbox"/> 意志坚定 | <input type="checkbox"/> 自我牺牲 | <input type="checkbox"/> 顺服 |
| 4— <input type="checkbox"/> 令人信服 | <input type="checkbox"/> 竞争性强 | <input type="checkbox"/> 体贴 | <input type="checkbox"/> 自控性强 |
| 5— <input type="checkbox"/> 使人振作 | <input type="checkbox"/> 反应敏捷 | <input type="checkbox"/> 受尊重 | <input type="checkbox"/> 含蓄 |
| 6— <input type="checkbox"/> 生气勃勃 | <input type="checkbox"/> 自立 | <input type="checkbox"/> 敏感 | <input type="checkbox"/> 容易满足 |
| 7— <input type="checkbox"/> 推动者 | <input type="checkbox"/> 积极 | <input type="checkbox"/> 计划者 | <input type="checkbox"/> 有耐性 |
| 8— <input type="checkbox"/> 无拘无束 | <input type="checkbox"/> 肯定 | <input type="checkbox"/> 按部就班 | <input type="checkbox"/> 羞涩 |
| 9— <input type="checkbox"/> 乐观 | <input type="checkbox"/> 坦率 | <input type="checkbox"/> 井井有条 | <input type="checkbox"/> 迁就 |
| 10— <input type="checkbox"/> 有趣 | <input type="checkbox"/> 强迫性强 | <input type="checkbox"/> 忠诚 | <input type="checkbox"/> 友善 |
| 11— <input type="checkbox"/> 可爱 | <input type="checkbox"/> 勇敢 | <input type="checkbox"/> 重细节 | <input type="checkbox"/> 善于外交 |
| 12— <input type="checkbox"/> 令人高兴 | <input type="checkbox"/> 自信 | <input type="checkbox"/> 文化修养 | <input type="checkbox"/> 贯彻始终 |
| 13— <input type="checkbox"/> 激励性强 | <input type="checkbox"/> 独立 | <input type="checkbox"/> 理想主义 | <input type="checkbox"/> 无攻击性 |
| 14— <input type="checkbox"/> 感情外露 | <input type="checkbox"/> 果断 | <input type="checkbox"/> 深沉 | <input type="checkbox"/> 尖刻幽默 |
| 15— <input type="checkbox"/> 喜交朋友 | <input type="checkbox"/> 发起者 | <input type="checkbox"/> 音乐性强 | <input type="checkbox"/> 调节者 |
| 16— <input type="checkbox"/> 多言 | <input type="checkbox"/> 执着 | <input type="checkbox"/> 考虑周到 | <input type="checkbox"/> 能容忍 |
| 17— <input type="checkbox"/> 活力充沛 | <input type="checkbox"/> 领导者 | <input type="checkbox"/> 忠心 | <input type="checkbox"/> 聆听者 |
| 18— <input type="checkbox"/> 惹人喜爱 | <input type="checkbox"/> 首领 | <input type="checkbox"/> 制图者 | <input type="checkbox"/> 知足 |
| 19— <input type="checkbox"/> 受欢迎 | <input type="checkbox"/> 勤劳 | <input type="checkbox"/> 完美主义者 | <input type="checkbox"/> 和气 |
| 20— <input type="checkbox"/> 跳跃型 | <input type="checkbox"/> 无畏 | <input type="checkbox"/> 规范型 | <input type="checkbox"/> 平衡 |

优点总分

—— ——— ——— ——— ———

缺点

活泼型力量型完美型和平型

- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 21— <input type="checkbox"/> 露骨 | <input type="checkbox"/> 专横 | <input type="checkbox"/> 忸怩 | <input type="checkbox"/> 乏味 |
| 22— <input type="checkbox"/> 散漫 | <input type="checkbox"/> 无同情心 | <input type="checkbox"/> 不宽恕 | <input type="checkbox"/> 缺乏热情 |
| 23— <input type="checkbox"/> 唠叨 | <input type="checkbox"/> 逆反 | <input type="checkbox"/> 怨恨 | <input type="checkbox"/> 好保留 |
| 24— <input type="checkbox"/> 健忘 | <input type="checkbox"/> 率直 | <input type="checkbox"/> 挑剔 | <input type="checkbox"/> 胆小 |
| 25— <input type="checkbox"/> 好插嘴 | <input type="checkbox"/> 急躁 | <input type="checkbox"/> 无安全感 | <input type="checkbox"/> 优柔寡断 |
| 26— <input type="checkbox"/> 难预测 | <input type="checkbox"/> 不善表达 | <input type="checkbox"/> 不受欢迎 | <input type="checkbox"/> 不合群 |
| 27— <input type="checkbox"/> 好即兴 | <input type="checkbox"/> 固执 | <input type="checkbox"/> 难于取悦 | <input type="checkbox"/> 犹豫不决 |
| 28— <input type="checkbox"/> 放任 | <input type="checkbox"/> 自负 | <input type="checkbox"/> 悲观 | <input type="checkbox"/> 平乏 |
| 29— <input type="checkbox"/> 易怒 | <input type="checkbox"/> 好争吵 | <input type="checkbox"/> 不合群 | <input type="checkbox"/> 无目标 |
| 30— <input type="checkbox"/> 幼稚 | <input type="checkbox"/> 鲁莽 | <input type="checkbox"/> 消极 | <input type="checkbox"/> 冷漠 |

- | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 31— <input type="checkbox"/> 虚荣 | <input type="checkbox"/> 工作狂 | <input type="checkbox"/> 不喜交际 | <input type="checkbox"/> 好担忧 |
| 32— <input type="checkbox"/> 喋喋不休 | <input type="checkbox"/> 不圆滑老练 | <input type="checkbox"/> 过分敏感 | <input type="checkbox"/> 胆怯 |
| 33— <input type="checkbox"/> 生活紊乱 | <input type="checkbox"/> 跋扈 | <input type="checkbox"/> 抑郁 | <input type="checkbox"/> 多疑 |
| 34— <input type="checkbox"/> 反复 | <input type="checkbox"/> 排斥异己 | <input type="checkbox"/> 内向 | <input type="checkbox"/> 无异议 |
| 35— <input type="checkbox"/> 杂乱无章 | <input type="checkbox"/> 喜操纵 | <input type="checkbox"/> 情绪化 | <input type="checkbox"/> 言语不清 |
| 36— <input type="checkbox"/> 好表现 | <input type="checkbox"/> 顽固 | <input type="checkbox"/> 怀疑 | <input type="checkbox"/> 缓慢 |
| 37— <input type="checkbox"/> 大嗓门 | <input type="checkbox"/> 统治欲 | <input type="checkbox"/> 孤僻 | <input type="checkbox"/> 懒惰 |
| 38— <input type="checkbox"/> 不专注 | <input type="checkbox"/> 易怒 | <input type="checkbox"/> 多疑 | <input type="checkbox"/> 好拖延 |
| 39— <input type="checkbox"/> 报复型 | <input type="checkbox"/> 烦躁 | <input type="checkbox"/> 好勉强 | <input type="checkbox"/> 轻率 |
| 40— <input type="checkbox"/> 善变 | <input type="checkbox"/> 狡猾 | <input type="checkbox"/> 好批评 | <input type="checkbox"/> 妥协 |

缺点总分

— — — — —
优缺点台计总分

— — — — —
这个测试很容易理解，当你已将答案填入计分表，分别将四列中的每一列的分数加起来，然后再把优点、缺点两部分分数加起来，你就可以知道自己的大概性格类型，同对你也能知道自己的组合类型。例如：若你在力量型的优缺点得分为 30，几乎毫无疑问，你应该是力量型性格。又例如：若你在力量型得分为 18，完美型为 16，其他各为 3，你将是力量型的同时也有完美型的倾向。

测试完成。你就知道自己属于哪种性格或是什么性格组合的了。

2. 你是否快乐？

这项测验十分简单，你只需给予赞同或反对的意见便可，还可以慢慢思考，没有时间限制。如果你对某个问题稍有否定的意思，便可给予反对的意见。

1. 通常你都会避免在人多的地方出现，因为你认为在人群之中会令你感到烦恼、沮丧。

是 否

2. 处理问题细心、刻苦耐劳及谦虚的人，比一些遵循秩序、安于刻板的人更受欢迎。

是 否

3. 如果一个人过于面对现实，他将会很快意识到自己的计划与理想要面临失败。

是 否

4. 如果一个人过于面对现实，就意味着他知道自己的计划与理想将获得成功。

是 否

5. 虽然地球上绝大部分人都习惯在黑暗之中睡觉，但不少人更喜欢在曦微的灯光中进入梦乡。

是 否

6. 早晨苏醒之后仍躺在床上，比苏醒之后马上起床更好。

是 否

7. 人们应该时常做一下白日梦，因为他可以想象自己在完成美丽的使命。

是 否

8. 一个人可以主宰自己的命运，还可以把握自己的成功与失败。

是 否

9. 一个人应该多花一些时间在自己的嗜好上，甚至应该多于社交或工作时间。

是 否

10. 女同学是不容易相处的人。

是 否

11. 女同学比男同学更会为他人设想。

是 否

12. 在不同行业工作的大部分人所得的薪金都是比较高的。

是 否

13. 尽管你清楚别人的话讲得十分圆滑，但从其言笑中，你仍可知道他在想什么。

是 否

14. 因为女同学常受到不公平的对待，所以她们时常比男同学更会测算每一件事。

是 否

15. 为了避免麻烦突然发生，一个人应该对事情做彻底的了解，毫无疑问之后才着手了行事。

是 否

16. 你是否关心别人对你的批评多于别人对你的称赞？

是 否

17. a. 人得到一笔可观的金钱便会感到快乐。

是 否

b. 不健康的人极少感到快乐。

是 否

c. 一般而言，人们不应该与自己不喜欢的人结婚。

是 否

18. a. 你有宗教信仰吗？

是 否

b. 你相信共产主义或社会主义吗？

是 否

c. 你是无神论者吗？

是 否

19. 你相信哲学、宗教或者个人主义吗？

是 否

20. 在自己信任的朋友面前，你会感到：

a. 自己十分愚蠢，因为结果有可能他会将自己推开。

是 否

b. 自己并不愚蠢并且完全可以信赖这些人。

是 否

c. 自己并不愚蠢并且可以随时控制自己要信赖什么人。

是 否

分析

1. 否。人际关系可令你更快乐，学到更多东西。
2. 是。平凡的人较易被人接受。
3. 否。他们会知道自己的计划，并且知道希望是否会实现。
4. 否。过份的乐观。其实是一种悲哀，而且不正常，正常人应知道什么是失望。
5. 否。这类人可说是过分的敏感，他们可能为小事而失去自己重要的价值。
6. 否。一个真正快乐的人，处事会十分抓紧。
7. 否。如果你是 16 岁以下还可以，否则你便是活得不如意，渴望在实际生活之中实现自己的野心。
8. 否。如果这样，人们一开始就要成功了。
9. 是。强烈的兴趣与嗜好，是会干涉自己的交际及工作的，但多些时间在嗜好上，是十分健康的态度。
10. 否。世界那么大，女人又那么多，谁可以下判断呢？
11. 否。也许这是正确的吧！但如果世界上有半数人是这样，便不存在快乐了。
12. 否。妒忌、猜疑都会破坏快乐。现在人的付出比收入都多，而休息却太少了。
13. 否。不要将事情复杂化了。
14. 否。原因与第 11 题一样。
15. 否。过分地猜想考虑，只会感到恐惧及减少自信心。
16. 否。如果这样，你便会时常受到伤害。
17. a. 对, b. 对, c. 对。
18. 有上述信仰的人会是快乐的。
如果 a 至 c 你都不相信，你缺乏忠心耿耿的态度。
如果 a 至 c 你都相信，你缺乏真正的中心思想。
如果你只信任一题，这题你便给自己两分。
如果你相信 a，这题就给自己两分。
如果你信任的是 b 或 c 都得两分。
其他答案没有得分。
19. 是。其答案与 18 题一样。
20. 如果你认为 a 错误，b 正确，c 正确，就给自己两分。其他答案没有分数。

计分方法

每一个正确答案可得一分，除了 17、18 及 20 的细致计分法之外。

据专家统计，多数人的得分是 14 分。

得分及评价如下：

17~22 分：优秀。

15~16 分：良好。

12~14 分：一般。

0~11 分：较差。

3. 你乐观吗？

乐观测验

乐观与悲观相对，是一种愉快的精神感受。它表现为对事物的发展充满信心，无忧无虑；对学习和生活充满乐观。下面的测验，可以知道你是否真正快乐。请以“是”（√）或“否”（×）作答。

1. 一般来说，在有許多人的群体中是不快乐的，因此，我们应当避免接触这种人群。 ()
2. 经常小心翼翼、孜孜以求和整齐清洁的人往往比欠整齐、欠安静的人受同学欢迎。 ()
3. 应当时刻提防：我们的计划有失败的可能。 ()
4. 应当时刻信赖：我们的计划会成功。 ()
5. 虽然习惯于在黑夜里睡眠，然而睡在稍有光亮的地方，毕竟更痛快些。 ()
6. 早晨醒来、躺在床上比立刻起床更有趣。 ()
7. 我们应当时常白日做“梦”，想象我们得到了很大的成功。 ()
8. 每个人是自己命运的主宰，是决定自己成败的唯一因素。 ()
9. 在个人的嗜好（如唱歌、跳舞等）上耗费些时间是正当的，虽然有时会影响学习。 ()
10. 与女同学相处往往不易。 ()
11. 一般来说，女人比男人有更多的优点。 ()
12. 在大多数的工作里，人们的收入太多。 ()
13. 你是否机敏地时常觉察到：人们在谈论你，也许还在对你的所作所为加以讥笑。 ()
14. 一般来说，女生比男生更富有计谋。 ()
15. 为避免麻烦，我们应将各种正反意见详细权衡，然后审慎抉择。 ()
16. 你是否时常感觉到你遭受着过分的批评？ ()
17. 不健康的人是很少有快乐的。 ()
18. 假如世界上有些人是你深深信任的，你会感到：
 - a. 你愚蠢，因为最后差不多每个人都会使你失望。 ()
 - b. 自己并不愚蠢，因为直觉会告诉你去信任哪些人。 ()
 - c. 自己并不愚蠢，因为你深知自己对大多数已接触过的人深感放心。 ()

答案及说明

1. 否。在有众多人的群体中，心情应该是愉快的。
2. 否。过于小心也许含有恐惧和焦虑。
3. 否。人总是悲观的话会把对于快乐十分重要的希望和期望赶跑。
4. 否。老是太乐观也是不符合常态的，并且会因之而遭到更多的失望。
5. 否。如果你老是这样想，或许会对琐事过于敏感，或许会因小事而忽略大事。这两种态度都不能使人快乐。

6. 否。一个真正热爱生活的人通常是“干，时时刻刻地干”。

7. 是。16岁以下的人做白日“梦”，表示自己实现了希望，能对自己感到满足。

8. 否。如果你承认还有别的种种因素也会影响成败，你可减少许多怨恨、自责和懊丧。

9. 是。对于作为消遣娱乐的嗜好表示热心，虽有时会影响学习，却能陶冶性情，培养健康的身心与态度。

10. 否。如果答“是”，表明你至少有些不适应。

11. 否。我们暂时不管“女人比男人强”这句话是否真实。如果真是这样想，那就表示你对世上的半数人有着不良的感受，而这是与快乐相违背的。

12. 否。这种嫉妒有损快乐。

13. 否。如果答“是”，说明你有轻微的不安情绪。

14. 否。理由见第11题。

15. 否。一个在相当审慎的情况下做出的结论通常已经足够证明行动的正确。要把问题各方面的意见全部估量是不可能的。如果你这样做，你便显得不知分寸，正是缺乏信心的表现。

16. 否。如果你有这样的敏感，恐怕是你以往遭受创伤的缘故。

17. 是。

18. ①A. 否，B. 是，C. 否，给2分。

②A. 否，B. 是，C. 是，给1分。

其他答法不给分。

除18题按上述规定打分外，其余每题1分。如果你的得分在17分以上，你是真正快乐的；如果你的得分是15~16分，也不愧为一个快乐的人；得分在12~14分，你并非真正快乐；得分在11分以下的人是不快乐的。

4. 你富有幽默感吗？

1. 当你一脚踩住落在地上的一粒葡萄，葡萄会说什么呢？什么也不说，它还献出一点酒。

a. 非常有趣。

b. 感觉一般。

c. 毫无兴趣。 ()

2. ——什么东西又黑又白又红？

——一匹害羞的斑马。

a. 有趣极了。

b. 没什么特别。

c. 十分无聊。 ()

3. 一个著名的哲学家在弥留之际，喃喃地问：“答案是什么？答案是什么？”他的学生听见后耸耸肩说：“问题是什么？”

a. 妙趣横生。

b. 一般化。

c. 索然无味。 ()

4. 一群科学家研制出一台绝顶聪明的计算机。他们决定向它提出一个终极问题：“上帝存在吗？”计算机高速运行起来，嗒嗒作响，指示灯闪烁

烁，最后结果显示出来了：“这个问题有待于研究。”

- a. 十分有趣。
- b. 感觉一般。
- c. 毫无兴趣。 ()

5. 一个新上任的青年军官要在车站打电话，翻遍所有的口袋也找不到零钱，于是四处张望有没有人能帮忙。终于有一位老兵过来，年轻军官问他：“你有 10 便士零钱吗？”“等一等，”老兵回答完，忙把手伸进口袋，“我找找看。”“难道你不知道对军官该怎样说话吗？”年轻军官生气地说，“现在让我们重新开始。你有 10 便士零钱吗？”“没有长官！”老兵迅速地立正回答。

- a. 特别可笑。
- b. 一般平平。
- c. 毫不动人。 ()

6. 一名获得许多学术荣誉的博士决定出发寻访世界上最有智慧的哲学家，请教“生活的意义是什么”？可是没人能回答他。继续流浪多年以后，他从一个神秘的印度教徒口中知道：有位在山顶上做永恒沉思的智者能回答这个问题。他立即出发了。他进行了最为艰苦、极其危险的攀登，最后，筋疲力尽、浑身伤痕地来到智者的洞穴。这位远古的、瘦弱的先知静静地转向他，从年轻人苍白的眉宇中已经知道了他的问题。他点点头，大声对寻访者说：“生活，是一条河。”“一条河？”这位寻访者都快急疯了。“一条河！！这是大学二年级的哲学思辨！我早就知道了！你怎么能说生活是一条河！”“你的意思是？”这位智者有点惊慌，“你的意思是——它不是？”

- a. 很有趣味。
- b. 感觉一般。
- c. 没有一点意思。 ()

7. 有位医生信奉这样的格言：心理医生永远不要向病人表达自己的观点和见解。一天，有位病人来找他，他们作了如下的谈话：

病人：“我今天痛苦极了。”

医生：“你感到沮丧？”

病人：“是的，我恨所有的人，也恨自己。”

医生：“你不爱任何人？”

病人：“我完全没指望了。真想从那个窗户跳下去，结束这一切。”

医生：“你是想自杀？”

这时病人站起来冲向窗户，并且跳了下去。医生不慌不忙，往外看了一下，说“扑通！”

- a. 意趣盎然。
- b. 感觉平静。
- c. 没什么意思。 ()

8. 一个黑人小女孩涂了满脸白色奶油，跑到厨房里她母亲面前叫道：“妈妈，你看！”她妈妈恼火地说：“把你脸上那些东西弄掉！”她去找父亲，父亲也是同样态度。她伤心地到盥洗室，嘟哝道：“我不过才变白 5 分钟就已经恨两个黑鬼了。”

- a. 非常好笑。
- b. 一般化。

c. 毫无兴趣。 ()

9. 一个老犹太人快死了，他的家人围在床边。老人用微弱的声音说：“撒拉在这儿吗？”“在，亲爱的。”他的妻子抽泣着说。“莫里斯在吗？”“是的，爸爸。”他儿子回答说。“朱蒂丝在这儿吗？”“在，爸爸。”女儿回答。“哎呀，”他呻吟道。“那谁在照管商店呢？”

- a. 特别可笑。
- b. 没什么特别。
- c. 味同嚼蜡。 ()

10. ——我们没有在上海见过吗？
——没有，我从未去过上海。
——我也没有，一定是另外两个人。

- a. 太可笑了。
- b. 不十分好笑。
- c. 一点儿也不好笑。 ()

11. 病人：“帮帮忙，大夫，我害怕失去记忆力。”

医生：“嗯哼，你这种担心有多久了？”

病人：“什么担心？”

- a. 非常有趣。
- b. 一般。
- c. 索然无味。 ()

12. “妇女解放？真是太好了。不过，你想让你妹妹快点嫁人吗？”

- a. 相当好笑。
- b. 感觉一般。
- c. 一点儿也不可笑。 ()

13. 有位盲人牵着一只向导狗走进一家商店，他揪住狗耳朵把它拎高，然后又把它放在头顶上来回晃动。一个伙计急忙赶来说：“先生，需要帮忙？”盲人回答：“不，谢谢，我正在四外张望呢。”

- a. 相当有趣。
- b. 很一般。
- c. 毫无兴趣。 ()

14. 一个小孩请教父亲“恼怒”是什么意思。父亲说，如果你乐意，我可以给你演示一下。父亲让孩子在电话旁听着，然后随手按了一个号码。有人接电话，说：“你好，”“你好，”父亲愉快地说，“请找陈先生听电话。”

“对不起，”那边回答，“你打错了。”

父亲挂上电话，马上又拨了同一个号码。那边的人又说：“你好。”

父亲同样愉快地问：“能否找一下陈先生？”那边的先生说：“我说，你打错了。”他挂了电话，然后又按了号。“我可以找一下陈先生吗？”“见鬼，我告诉你打错了！”

“爸爸！”小孩嚷道，“这是恼怒吗？”

“不是，儿子，这只是恼火。耐心点！”他又拨了一遍相同的号码。

“喂！”那边的声音已经气得发抖。“我可以和陈先生讲话吗？”“你这个蠢货，你打错了！”“爸爸，爸爸，这是恼怒吗？”“不完全是，我们应该称它为愤怒。仔细听，这回恼怒来了。”说完，父亲再一次拨了那个电话号码。

“喂，”那边声音硬咽着，因为愤怒，声音几乎小得听不见了。

“好了，”父亲心平气和地说，和先前一样愉快。

“我就是陈先生，你有什么事吗？”

- a. 有趣极了。
- b. 没什么感觉。
- c. 讨厌透了。

()

答案阐释

1、2 题是插科打诨时的“胡言乱语”，纯属轻松时的自我娱乐。刚开始体验推理之味的少年及对世事涉足不深的人对此会兴趣盎然，大知识分子可能会对此厌倦。

3、4 题属哲理性幽默。对宗教哲学命题有嗜好者会对此反应热烈。

5 题是对自身弱勢的嘲笑。通过取笑自己的卑微处境，处于屈服地位的人们越过了与“大人物”之间的界限，揭示了权势者的愚蠢荒唐，从而超越了卑微，能够从高处俯视它们。对这类笑话感兴趣者不是自虐狂，而是具有一种坦率承认并欣赏自己的弱点而超越它们的人。

6、7 题属社会讽刺小品。前者贬低对雄心和成就的追求，后者嘲讽社会对人的机械化模式作风；酷爱这类小品的人是在以一种半超然半冷漠的态度对待世界，但在其人格上可能是嫉妒、独断、急躁和恪守模式的，不过他们往往想象力丰富，善于吸收新思想，是些超乎寻常的人。

8、9 题是反映种族差别的幽默。对此孜孜不倦的人绝非自己贬抑，而是以一种更开阔的视野——那所谓“上帝的眼光”来看待自己，他们有机会成为自己命运的自由而超然的观察者。

10、11 题为违反理性、逻辑的荒诞式幽默。以出乎意料的方式摆脱理性而产生此类完善的“蠢话”，绝不会来自傻瓜的头脑，而是高度智慧的结晶。喜欢这种类型的人，理性思维较发达，并且有愿望或能力抛弃日常理智的重负，追求精神的自由奔放。

12 题是两性间的互相贬低。喜欢这类笑话的人往往一意孤行，自以为是，以一成不变的眼光看待异性，表现出以本性别为中心的倾向。

13、14 二题是恶作剧。这表现了人们有限度的幸灾乐祸的心理，收展过度便是冷酷残忍和变态。对这种玩笑兴致勃勃的人往往自信、自尊、自强。

对上述各题反映鲜明者，是个性生动富有幽默感的人，这些人内蕴丰富而表达强烈。对某一类幽默有特殊嗜好，说明在这方面你焦虑过甚，常需发泄；对其特别厌恶，则表明在此方面你受不了一点刺激，十分脆弱。

对以上测试题总选择折衷答案者，你恐怕需要反省一下自己，你在日常生活中是否太缺乏幽默了。幽默是一剂治愈心灵创伤的良药，与其咒骂、哭号、辩白，与其默默忍受，不如用幽默来保护你自己。

5. 你是轻松兴奋的人吗？

1. 你不擅长说笑话，讲趣事。

- a. 是的。
- b. 介于 a、c 之间。
- c. 不是的。

()

2. 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。 ()
3. 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。 ()
4. 和一般人相比，你的朋友的确太少。
 a. 是的。
 b. 介于 a、c 之间。
 c. 不是的。 ()
5. 不到万不得已，你总是避免参加应酬性活动。
 a. 是的。
 b. 不一定。 c. 不是的。 ()
6. 单独跟异性谈话时，总显得不太自然。
 a. 是的。
 b. 介于 a、c 之间。
 c. 不是的。 ()
7. 在待人接物方面，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的有趣的经历。 a. 是的。
 b. 介于 a、c 之间。
 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. 不太确定。 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. 介于 a、c 之间。
 c. 不是的。 ()
13. 喜欢借出差机会多做一些工作。 a. 是的。
 b. 介于 a、c 之间。
 c. 不是的。 ()

计分方法

在计分表中查出你的得分，加起来是你的总分。

计分表

计分表

得分 题号	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

13~26分——A 9~12分——B 0~8分——C 说明

A. 轻松、兴奋

你轻松自在、随遇而安。通常活泼、愉快健谈，对人、对事热心而富于感情；有时可能过分激动，以至行为波动多变化。记住：遇事要冷静。

B. 兴奋适中

你处在 a、c 两种人之间，既不沉默寡言，也不夸夸其谈，做事稳健可靠。

C. 严肃审慎

你严肃、审慎且寡言。通常行动比较拘谨，内省而不轻易发言，表现较消极、抑郁。有时可能过分深思熟虑，而近乎骄傲自满，是一位认真可靠的工作人员。你的这种个性像无形的障碍，使别人不免与你保持距离，对你有敬畏感。

6. 你对人生充满好奇与渴望吗？

对人生是否充满好奇与渴望，反映了你对新生事物的追求和对生活进行体验、享受的能力。请做下面一组测验。

1. 公司办公室里安装了一台新的电脑打印机，你__
 - a. 尽量避免使用它。
 - b. 很愿意使用它。
 - c. 向别人请教它是怎样工作的。
2. 在舞会上，别人在跳一种你不会跳的舞，你——
 - a. 站起来，学着跳。
 - b. 看别人跳，直到改曲。
 - c. 请一位朋友私下里教你这种新舞步。
3. 和朋友去一家西式餐厅吃饭，你想用刀叉吃，可又不会，于是你——
 - a. 在看明白别人怎样用刀叉时才拿起刀叉。

- b. 仍旧使用筷子或勺子。
 - c. 在别人不知道的情况下请教服务员。
 - 4. 你身处异地、对其方言仅知只言片语，于是你__
 - a. 只用有把握的词句。
 - b. 依然讲普通话，因为你还不能熟练地使用当地的方言。
 - c. 尽可能多地使用它，相信人们都是友好的。
 - 5. 你打算做一个书架，可又从未用过钻子，于是你__
 - a. 雇用其他人。
 - b. 求助于朋友或技术手册。
 - c. 买回材料，自己试着做。
 - 6. 你出席一次你不甚了解的讨论会，你——
 - a. 提出许多问题。
 - b. 假装能领会别人的意思。
 - c. 会后查一下没懂的地方。
 - 7. 你走进一家妇女时装店，结果却发现店里只有几件衣服，而且衣服上都没有价目标签，于是你——
 - a. 转身出去。
 - b. 举止自然并访问是否有你这么大号的衣服。
 - c. 为避免尴尬，看一下陈列的衣服，然后离去。
 - 8. 你的新老板让你去做一项你从未做过的事，你__
 - a. 说：“可以，不过我需要帮助。”
 - b. 有礼貌地拒绝了，因为它超出了你的经验范围。
 - c. 埋头到这项工作里，尽量把它干好。
 - 9. 街上流行一种很时髦的服装，你是——
 - a. 仍旧穿以前的衣服，觉得穿新衣服很不自在。
 - b. 立即买一套穿上。
 - c. 观望一段时间，如果周围的同事都穿上了，才去买一套。
 - 10. 如果你做的某项工作需要根据某一公式重复计算 20 次，并且有一台计算机可供你使用，而你又从未使用过计算机，这时你会——
 - a. 请教某人或查计算机使用手册，在计算机上把结果算出来。
 - b. 仍旧愿意多花点时间，用手重复计算。
 - c. 请别人上机代你算出来。
- 计分方法

计分表

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

70~100分——A 40~69分——B 40以下——C

说明

A. 对人生充满渴望

对于你，“新”和“挑战”同义。你愿意尝试任何事，这说明你的自信心用到了地方。但是这种凡事皆试的唯一问题是，你可能会做得过分。有时承认自己对某些事不了解而要寻求帮助也是很有益处的。敢于尝试可以使你前进，但不要做得过分。

B. 对人生的追求有些谨慎

你最终会和陌生的事物交上朋友，但这通常需要时间。谨慎虽然是件好事，但它却妨碍你发现自己真正的能力。所以不妨抓住机会尝试一下，你可能会得到意想不到的惊喜。

C. 在新事物面前畏缩不前

你会轻易地被从未尝试过的事物所征服或吓倒。可能你认为别人总希望你的表现能像专业人员那样令人满意，或者可能是你對自己期望过高。不管怎样，当你下次再犹豫不定时，不要再急着返回熟悉的领域里，而应该激励自己去尝试新的东西。

7. 测测你的耐挫能力

每个人在生活中都会不同程度地受到挫折，人们在受挫后恢复的能力却各自不同。有些人弹性十足，有些人受挫后一蹶不振，而大多数人则介于两者之间。下列问题可以测验出你应付困境的能力。在回答这些问题时，请你用“同意”或“不同意”作答。回答愈坦白，愈能测验出你的受挫弹性。

1. 胜利就是一切。
2. 我基本是个幸运儿。
3. 白天工作不顺利，会影响我整晚的心境。
4. 一个连续两年都名列最后的球队，应退出比赛。
5. 我喜欢雨天，因为雨后常是阳光普照。
6. 如果某人擅自动用我的东西，我会气上一段时间。

7. 汽车经过时溅了我一身泥水，我生气一会儿便算了。
8. 只要我继续努力，我便会得到应有的报偿。
9. 如果有感冒流行，我常是第一个被感染的人。
10. 如果不是因几次霉运，我一定比现在更有成就。
11. 失败并不可耻。
12. 我是有自信心的人。
13. 落在最后，常叫人提不起竞争心。
14. 我喜欢冒险。
15. 假期过后，我需要舒散一天才能恢复常态。
16. 遭遇到的每一否定都使我更进一步接近肯定。
17. 我想我一定受不了被解雇的羞辱。
18. 如果我向朋友表示友情的时候被拒绝，我一定会精神崩溃。
19. 我总不忘过去的错误。
20. 在我的生活中，常有些令人沮丧气馁的日子。
21. 负债累累的光景叫我寒心。
22. 我觉得要建立新的人际关系相当容易。
23. 如果周末不愉快，星期一便很难集中精力工作。
24. 在我的生命中，我已有过失败的教训。
25. 我对侮辱很在意。
26. 如果受聘失败，我会愿意再做尝试。
27. 遗失了钥匙会叫我整星期不安。
28. 我已达到能够不介意大多数事情的地步。
29. 想到可能无法完成某项重要事情，会使我不寒而栗。
30. 我很少为昨天发生的事情烦心。
31. 我不易心灰意冷。
32. 必须要有 50% 以上的把握，我才会冒险把时间投资在某件事上。
33. 命运对我不公平。
34. 对他人的恨维持很久。
35. 聪明的人知道什么时候该放弃。
36. 偶尔做个败北者，我也能坦然接受。
37. 新闻报道中的大灾难，使我无法专心工作。
38. 任何一件事遭到否决，我都会寻求报复的机会。

上列问题，列入“不同意”者为： 1、 3、 4、 6、 9、10、15、17、18、19、20、21、23、24、25、27、28、29、32、33、34、35、36、37，其余题为“同意”。

依上列答案，相符者给 1 分，相反为 0 分。如果你只得到 10 分或者更少，那么你就是那种易被逆境、失望或挫折所左右的人。你易于把逆境看得太严重，一旦跌倒，要很久才能站起来。你不相信“胜利在望”，只承认“见风转舵”。总分在 11~25 之间者，遇到某些灾祸或逆境的时候，往往需要相当时间才能振作起来。不过这类人却能找到很多的技巧和策略来获取个人的利益。如果你的总分高于 25 分，则显示你应付逆境的弹性极佳。不理想的境遇对你虽然会造成伤害，但不会持久。这类人在感情上通常相当成熟，对生活也充满热爱。他们不承认有失败，纵然一时失败，仍坚信有东山再起的一天。

8. 你总是带有敌对情绪吗？

1. 你羡慕他人吗？
 - a. 我很少羡慕。
 - b. 我羡慕某些人。
 - c. 我痛恨那些拥有和我相同东西的人。 ()
2. 你觉得自己是否有嫉妒心？
 - a. 当我关心某人而他比我好时，我对那人就会很嫉恨。
 - b. 我已在学习抛弃嫉妒心。
 - c. 为何要嫉妒？嫉妒从未进入我的脑海。 ()
3. 你憎恨他人吗？
 - a. 对于某些人或事情，我的确充满憎恨。
 - b. 我偶尔会有这种情绪。
 - c. 我很少或不曾这样。 ()
4. 你的脾气暴躁吗？
 - a. 偶尔会发脾气。
 - b. 小心！我随时都会大发脾气。
 - c. 要我大发脾气实在不是件容易的事。 ()
5. 你固执己见吗？
 - a. 意见的不同是件有趣的事。
 - b. 除非你同意我的看法与见解，否则我们没有什么好谈的。
 - c. 有些人意见与我不一致，也可能他们是正确的。 ()
6. 你信任他人吗？
 - a. 我很相信别人。
 - b. 有些人是不能予以信任的。
 - c. 每个人都存心“陷害”我，我不相信任何人。 ()
7. 你在背后说人长短吗？
 - a. 我喜欢这样。
 - b. 我从来不这样做。
 - c. 有时，我会散布闲言碎语。 ()
8. 你对别人态度如何？
 - a. 我习惯粗鲁无礼，我不管别人是否喜欢。
 - b. 我的语气与言语偶尔会不太礼貌。
 - c. 我时时使我的言语保持和善与礼貌。 ()
9. 你缺乏耐心吗？
 - a. 我以缺乏耐心而出名，但我并不在意。
 - b. 我绝对很有耐心。
 - c. 偶尔会觉得很不耐烦。 ()
10. 你是否喜欢讽刺、挖苦人？
 - a. 我很少讽刺别人，只有在强调某些事情时，才会这样做。
 - b. 我经常表现出讽刺态度。
 - c. 我偶尔想要讽刺别人，并立即这样做。 ()

计分方法

计分表

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

10~14分——A 15~24分——B 25~30分——C

说明

A. 敌对心态严重

你的敌意甚深。请你静下心来，仔细找一找敌对心态的原因，是不是由于不顺心才愤怒嫉妒，或是由于压抑引起的。敌意持久了会对人的身心产生极为不良的影响，请你设法消除。你可以去找心理医生，或是一些值得你信赖、能给你帮助的人。不过下面的方法也可以试一试，你不妨这么想：“这种心态只能把事情搞坏，对己对人都没有好处，所以不值得有这种心态！”如此不奏效，你还可以通过和自己的亲密朋友交谈，冷静地谈论引起这种敌对感的原因，这样会使你的情绪渲泄掉，化为乌有；或者干脆去运动运动，踢进几个球，投进几个篮，完全陶醉于其中，会使你感到那么满足、痛快！任何运动，劈柴、种花弄草、做柔体操，都能释放敌对情绪；还有一个方法，可以用在许多场合：克制，然后自言自语：“那又怎么样？什么事？没事。”接受这句话的意思，敌对情绪也就销声匿迹了。

B. 轻度敌对心态

你不必为自己这种心理担心，只要能按A类中的一些方法来控制自己，这种心理很快就会消失。

C. 无敌对心态

你心胸开阔，凡事想得开，高尚，无私，磊落，随和，这些都是你赢得知识、荣誉和朋友的资本，有利于你未来的发展。

9. 你的心境灰暗吗？

拿出纸笔，听凭直觉回答。

1. 一边是绿茵茵的草地，另一边是黑森森的原始森林，你是往草地去，还是向森林走？

2. 越过草地或森林，你希望在你面前出现的是辽阔的大海、奔腾的江河，还是涓涓的小河？

3. 涉过大海、江河或小溪，在你眼前出现了一间小茅屋。当你走向小茅

屋之前，你是不是会回头望一望大海、江河或小溪？

4. 当你走进小屋，看见桌上有只花瓶，你希望它是古典式的，还是现代式的？是大的还是小的或中等的？

5. 你希望这屋有窗户吗？如有，是大的还是小的？希望窗户多还是少？

6. 桌上有只杯子，你不小心把它摔在地上，你希望这杯子碎不碎？是摔得粉碎还是摔碎一块可以修补？

7. 走出小屋，你面前有两条路，一条大路，一条小道。你选择哪一条？

8. 你走到沙漠，渴得要命。此时路边有杯水，你是看都不看就接着走？还是喝光再走！或只喝半杯，把剩下的带走？或喝一点放回原处？

9. 天渐暗了，你来到一处山谷，突然一个白发魔女站在你面前。你是掉头就跑？还是站着不动？或是上前搭话？

10. 翻过山地，一堵墙挡住了去路。你是翻过去还是绕路而行？

11. 翻过了这堵墙，你就来到一个动物园，里面有马、狗、兔子、猫、虎、蛇、牛、猴子、羊、猪和鹰等，你喜欢哪一个？

12. 走过动物园，再往前走，你希望出现什么？

说明

第一步，去森林，说明童年生活并不是在父母的百般疼爱下度过的。同时也说明你喜欢冒险，不愿生活在平平淡淡的环境中。

第二步，选择大海，说明你的心胸十分宽广，深沉；选择江河，表明你情绪比较激动起伏；选择小溪则显示你的感情很温柔、细腻。

第三步，回头望，说明你过去的的生活很快乐，使你“流连忘返”；若不回头，表明你对过去不满意，而对未来充满了希望、幻想。

第四步，喜欢古典式的，说明你比较保守；喜欢现代式的则比较开放，对伴侣的要求也是热烈活跃、思想解放的类型。花瓶大小说明程度的差别。

第五步，希望茅屋没有窗户，则表明你生活中没有朋友，是个封闭、孤独的人；希望窗户小且少，说明朋友少且知心的没有；相反则生活中有知心朋友。

第六步，希望杯子不碎，说明你生活的道路较为笔直；希望摔掉一块可以补，说明你生活受过挫折，并希望很快平复；希望摔得粉碎，说明你生活遭受过重大挫折。

第七步，选择大道，说明你认为以后的生活和事业之路是平坦和顺利的，同时也表明，你自信心很强，对自己的能力有充分的把握；选择小路，说明你对生活和事业的前程做了失败、坎坷、艰苦奋斗、不畏艰险的准备。

第八步，不喝就走，表明你做事情缺乏打算，或顾虑太多（担心水有毒）；喝光就走，说明做事只图眼前利益；喝一半再带走，表明你做事有计划、懂策略；喝一点放在原处，显示你道德品质高尚，习惯为他人打算。

第九步，见到白发魔女就跑，说明你胆子较小；站在一边不说话，说明你遇事冷静、懂观察，有谋略；敢讲几句话，则你的魄力很大。

第十步，翻过去，说明尽管有困难，但你能够克服；绕路走，说明你害怕困难，缺乏魄力。

第十一步，马忠实，狗义气。兔子惹人爱，猫缠绵，虎凶悍，蛇狡猾，牛勤恳，猴活跃，羊温顺，猪懒惰，鹰有雄心壮志。

10. 自卑心理测验

下面每一问题，都有 a、b、c 三种情况，你认为自己符合哪种情况，就在哪种情况后面打“√”。（本测验适用于女生）

1. 你的身高与周围的人相比如何？
 - a. 相当低。b. 差不多。c. 高。
2. 早晨，照镜子后的第一个念头是什么？
 - a. 再漂亮点就好了。
 - b. 想精心打扮一下。
 - c. 别无它想，毫不介意，满不在乎。
3. 看到你最近拍摄的照片有何想法？
 - a. 不称心。b. 拍得很好。c. 还算可以。
4. 如果能再次出生，下列三种中选哪类好？
 - a. 做女人已经够受的，做男人好。
 - b. 仍然做个女人。
 - c. 什么都行，男女都一样。
5. 你是否想到过 5 年、10 年以后会有什么事使自己极为不安的？
 - a. 常有。b. 没有。c. 偶尔有。
6. 你受周围人们的欢迎和爱戴吗？
 - a. 受欢迎和爱戴。
 - b. 不受欢迎和爱戴。
 - c. 不太清楚。
7. 你被朋友和同学起过绰号、挖苦过吗？
 - a. 常有。b. 没有。c. 偶尔有。
8. 老师批过的考卷发下来了，同学要看怎么办？
 - a. 把打分的折起来，让他们看不到。
 - b. 让他们去看。
 - c. 将考卷全部藏起来。
9. 体育运动后，有过自己反正不行的想法吗？
 - a. 常有。b. 没有。c. 偶尔有。
10. 你有过在某件事上决不亚于他人的自信吗？
 - a. 有一两次。
 - b. 什么也没有。
 - c. 不是特别之事则毫不介意。
11. 碰到寂寞和讨厌之事怎么办？
 - a. 陷入深刻的烦恼中。
 - b. 吃喝玩乐时就忘却了。
 - c. 向朋友和父母诉说。
12. 被同学称做“不知趣的人”或者“蠢东西”时，你怎么办？
 - a. 我也回敬他：“笨蛋！没教养的！”
 - b. 心中感到不好受而流泪。
 - c. 不在乎。
13. 如果碰巧听到朋友正在说你所尊敬的人的坏话，你怎么办？
 - a. 断然反驳说：“根本没有那种事？”
 - b. 担心会不会是那样。

c. 不管闲事，认为别人是别人，我是我。

14. 如果你的英语和数学不管怎样努力学习，结果都输给你的竞争对手，你怎么办？

a. 尽管如此还是继续挑战，今后加劲干。

b. 感到不行只好认输。

c. 从其他学科上竞争取胜。

答案及说明

请参照得分表，查出你的分数。

得分 题号	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	3	5	1
13	1	5	3
14	3	5	1

14~29分——A 30~44分——B

45~60分——C 61~70分——D

A. 环境变化造成的原因

你平时没有自卑感，无论实际情况发展趋势如何，你都是一个乐天派。你对自己的才能和外表风采充满自信和骄傲，极少有自卑感。如果你抱有自卑感的话，那是环境起了变化的缘故，譬如当你进入了人才济济、出类拔萃的人物相聚一堂的学校或其他场所等。

B. 理想过高造成的原因

你有过分追求、理想太大的缺点。你不满足现状，想出人头地，导致你去追求不切合实际的幻想。也可以说，你过于与周围的一切人计较长短胜负，过于追求虚荣，反倒陷入自卑感中不能自拔。

C. 过早断定造成的原因

你在做事前就过早贸然断定自己不行，自认为不如别人。这主要是你不了解周围人们的真实状况，不清楚使你焦躁思虑的事情的本来面目的缘故，搞清楚后你就会恍然大悟：“怎么，竟是这样的事呀！”随之则坦然自如。你的自卑感主要是你的无知所导致，缺点在于自认为不行就心灰意懒。

D. 性格懦弱造成的原因

易用消极悲观的眼光看待事物，这与你的自卑感有关。缺点在于对自身

的体魄和外貌缺乏自信，光是看到不利之处，事前就自认为不行而转向消极。懦弱的性格是造成你产生自卑感的原因。不管与人交往还是学习功课，懦弱导致你自酿苦酒。

11. 你有焦虑情绪吗？

焦虑自我评价表

填表注意事项：下面有 20 条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白：每一条文字后有 4 个方格，表示：没有或很少时间；小部分时间；相当多时间；绝大部分或全部时间。然后根据你最近一个星期的实际感觉，在适当的方格里画一个√。

	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
1. 觉得比平常容易紧张和着急	1	2	3	4
2. 无缘无故地感到害怕	1	2	3	4
3. 容易心里烦乱或觉得惊恐	1	2	3	4
4. 觉得可能将要发疯	1	2	3	4
5. 觉得一切都很好，不会发生什么不幸	4	3	2	1
6. 手脚发抖打颤	1	2	3	4
7. 因为头痛、头颈痛和背痛而苦恼	1	2	3	4
8. 感觉容易衰弱和疲乏	1	2	3	4
9. 觉得心平气和，并且容易安静地坐着	4	3	2	1
10. 觉得心跳得很快	1	2	3	4
11. 因为一阵阵头晕而苦恼	1	2	3	4

续表

	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间或分多部分
12. 有晕倒发作，或觉得要晕倒似的	1	2	3	4
13. 吸气呼气都感到很容易	4	3	2	1
14. 手脚麻木和刺痛	1	2	3	4
15. 因为胃痛和消化不良而苦恼	1	2	3	4
16. 常常要小便	1	2	3	4
17. 手常常是干燥温暖的	4	3	2	1
18. 脸红发热	1	2	3	4
19. 容易入睡并且一夜睡得很好	4	3	2	1
20. 做恶梦	1	2	3	4

说明

主要统计指标为总分。把 20 题得分相加为粗分，把粗分乘以 1.25，四舍五入取整数，即得到标准分。焦虑评定的分界值是 50 分。分值越高，焦虑

倾向越明显。

12. 测量忧郁及其程度

抑郁自我评价表（1）

填表注意事项：下面有 20 条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白：每一条文字后有 4 个格，表示：没有或很少时间；小部分时间；相当多时间；绝大部分或全部时间。然后根据你最近一个星期的实际情况，在适当的方格里画一个√。

	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
1. 觉得闷闷不乐，情绪低沉	1	2	3	4
2. 觉得一天之中早晨最好	4	3	2	1
3. 一阵阵哭出来或觉得想哭	1	2	3	4
4. 晚上睡眠不好	1	2	3	4
5. 吃得跟平常一样多	4	3	2	1
6. 与异性密切接触时和以往一样感到愉快	4	3	2	1
7. 发觉体重在下降	1	2	3	4
8. 有便秘的苦恼	1	2	3	4
9. 心跳比平时快	1	2	3	4
10. 无缘无故地感到疲乏	1	2	3	4
11. 头脑跟平常一样清楚	4	3	2	1
12. 觉得经常做的事情并没有困难	4	3	2	1

续表

	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
13. 觉得不安而平静不下来	1	2	3	4
14. 对将来抱有希望	4	3	2	1
15. 比平常容易生气激动	1	2	3	4
16. 觉得做出决定是容易的	4	3	2	1
17. 觉得自己是个有用的人，有人需要你	4	3	2	1
18. 生活过得很有意思	4	3	2	1
19. 认为如果你死了别人会生活得好些	1	2	3	4
20. 平常感兴趣的事仍然照样感兴趣	4	3	2	1

说明

主要统计指标为总分。把 20 题的得分相加为粗分。

把粗分乘以 1.25，四舍五入取整数，即得到标准分。抑郁评定的分界值为 50 分。分数越高，抑郁倾向越明显。

抑郁自我评价表(2)

下面是一些你可能有过的或感觉到的情况或想法。请按照过去一星期内你的实际情况或感觉，在适当的方格里画一个√：没有或几乎没有（过去一周内，出现这类情况的日子不超过一天）

少有（过去一周内，有1~2天有过这类情况）

常有（过去一周内，有3~4天有过这类情况）

几乎一直有（过去一周内，有5~7天有过这类情况）

	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
1. 因一些小事而烦恼	0	1	2	3
2. 不大想吃东西，胃口不好	0	1	2	3
3. 即使家属和朋友帮助，仍然无法摆脱心中的苦恼	0	1	2	3
4. 觉得和一般人一样好	3	2	1	0
5. 在做事时无法集中自己的注意力	0	1	2	3
6. 感到情绪低沉	0	1	2	3
7. 感到做任何事都很费力	0	1	2	3
8. 觉得前途是有希望的	3	2	1	0
9. 觉得生活是失败的	0	1	2	3
10. 感到害怕	0	1	2	3
11. 睡眠情况不好	0	1	2	3
12. 感到高兴	3	2	1	0
13. 比平时说话要少	0	1	2	3

续表

	没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
14. 感到孤单	0	1	2	3
15. 觉得人们对您不太友好	0	1	2	3
16. 觉得生活很有意思	3	2	1	0
17. 曾哭泣	0	1	2	3
18. 感到忧愁	0	1	2	3
19. 觉得人们不喜欢自己	0	1	2	3
20. 觉得无法继续日常工作	0	1	2	3

说明

把20题得分相加，若总分小于15分为无抑郁症状；16~19分为有一定的抑郁症状；大于20分，肯定有抑郁症状。

13. 考试焦虑程度自我检查

如果你了解自己是否有考试焦虑，以及这种焦虑的程度如何，是否严重到了影响自己考试成绩和神经功能的地步，请你做一下下面这个测验。测验时间最好能安排在一次较重要的考试刚结束之后。

说明

下面有 33 道题，每道题都有四个备选答案，请根据自己的实际情况，在题目后面圈出相应字母，每题只选一个答案。

A——很符合自己的情况；

B——较符合自己的情况；

C——较不符合自己的情况；

D——很不符合自己的情况。

- ①在重要的考试前几天，我就坐立不安了。 ABCD
- ②临近考试时，我就泻肚子了。 ABCD
- ③一想到考试即将来临，我身体就会发僵。 ABCD
- ④在考试前，我总感到苦恼。 ABCD
- ⑤在考试前，我感到烦躁，脾气变坏。 ABCD
- ⑥在紧张的温课期间，我常会想到：“这次考试要是得到个坏分数怎么办？” A B C D
- ⑦越临近考试，我的注意力越难集中。 ABCD
- ⑧一想到马上就要考试了，我参加任何文娱活动都感到没劲。 ABCD
- ⑨在考试前，我总预感到这次考试将要考坏。 ABCD
- ⑩在考试前，我常做关于考试的梦。 ABCD
- (11)到了考试那天，我就不安起来。 ABCD
- (12)当听到开始考试的铃响了，我的心马上紧张地急跳起来。 ABCD
- (13)遇到重要的考试，我的脑子就变得比平时迟钝。 A BCD
- (14)看到考试题目越多、越难，我越感到不安。 ABCD
- (15)在考试中，我的手会变得冰凉。 A B C D
- (16)在考试时，我感到十分紧张。 ABCD
- (17)一遇到很难的考试，我就担心自己会不及格。 ABCD
- (18)在紧张的考试中，我却会想些与考试无关的事情，注意力集中不起来。 ABCD
- (19)在考试时，我会紧张得连平时记得滚瓜烂熟的知识都一点也回忆不起来。 ABCD
- (20)在考试中，我会沉浸在空想之中，一时忘了自己是在考试。 A B C D
- (21)在考试中，我想上厕所的次数比平时多些。 A B C D
- (22)考试时，即使不热，我也会浑身出汗。 ABCD

(23) 在考试时，我紧张得手发僵，写字不流畅。

ABCD

(24) 考试时，我经常看错题目。

A BC D

(25) 进行重要的考试时，我的头就会痛起来。

ABCD

(26) 当发现剩下的时间来不及做完全部考题时，我会急得手足无措，浑身冒汗。

ABC D

(27) 如果我考了个坏分数，家长或教师会严厉地指责我。

ABCD

(28) 在考试后，发现自己懂得的题没有答对时，我会十分生自己的气。

ABCD

(29) 有几次在重要的考试之后，我腹泻了。

ABCD

(30) 我对考试十分厌烦。

A BC D

(31) 只要考试不记成绩，我就会喜欢进行考试。

ABCD

(32) 考试不应当像现在这样——在紧张状态下进行。

ABCD

(33) 不进行考试，我能学到更多的知识。

ABCD

计分与评价：统计你所圈各个字母的次数，每圈一个 A 得 3 分，B 得 2 分，C 得 1 分，D 得 0 分。然后用下列公式计算出你的总得分：

总得分=3×圈 A 的次数+2×圈 B 的次数+圈 C 的次数

评价：82~99 分考试焦虑很严重。

67~81 分考试焦虑次严重。

34~66 分考试焦急较轻微。

33 分以下考试焦急很轻微或不存在。

14. 你是否喜欢与人交往？

以下是一组心理学测试题，共有 20 个问题，它们是为揭示你的个性而设计的。请你根据你的实际情况回答“是”或者“不”，然后算出总得分，再和结果加以对照，你就可以知道你是否是个好交往的人，别人和你在一起时会有多少乐趣，以及你是否善于和别人相处等。

问题

1. 你是否通常对别人的谈话感到厌烦？

a. 是——0 分。

b. 不——1 分。

2. 你是否有点为自己的健康担心？

a. 是——0 分。

b. 不——1 分。

3. 你是否真的喜欢你的工作？

a. 是——1 分。

b. 不——0 分。

4. 要是你遇到了什么麻烦，你是否会总是看到问题中令人愉快的一面？

- a. 是——1分。
 - b. 不——0分。
5. 你是否特别喜欢独处？
- a. 是——0分。
 - b. 不——1分。
6. 在公共场合表达你的情感时，你是否会感到难为情？
- a. 是——0分。
 - b. 不——1分。
7. 外出度假时，你是否喜欢去那些你知道而且曾经去过的地方，而不是去一个新地点？
- a. 是——0分。
 - b. 不——1分。
8. 在社交场合，你是否总乐意和异性在一起？
- a. 是——2分。
 - b. 不——0分。
9. 去赴聚会时，你是否喜欢不声不响地“溜”进去，尽可能靠后坐，而且不等聚会结束就早早地离开？
- a. 是——0分
 - b. 不——1分。
10. 在一个聚会上，你和一些客人在一起玩游戏，按规定谁输了就得表演有伤大雅的节目，你是否喜欢那样做？
- a. 是——2分。
 - b. 不——0分。
11. 你的朋友是否乐意向你请教问题？
- b. 不——0分。
12. 你的朋友提议裸泳，你是否会第一个下水？
- a. 是——2分。
 - b. 不——0分。
13. 你的女友染了发，或者你的男友蓄了一撮小胡子，但看上去并不得体，你会告诉他（她）吗？
- a. 是——0分。
 - b. 不——1分。
14. 在一个聚会上，一位很迷人的陌生人喝多了，径直朝你走来，又狠狠地吻了你一下，你是否会发火或是难堪，而不是被逗乐？
- a. 是——1分。
 - b. 不——0分。
15. 当你一整晚无事可做时，你是否会感到厌烦和不高兴？
- a. 是——1分。
 - b. 不——0分。
16. 你是否喜欢见到陌生人？
- a. 是——1分。
 - b. 不——0分。
17. 在你所认识的人当中，你是否觉得他们大多数是好的，而且心地善良？

a. 是——1分。

18. 你是否喜欢成为别人注意的中心？

a. 是——2分。

b. 不——0分。

19. 你是否觉得玩恶作剧有点孩子气？

a. 是——0分。

b. 不——2分。

20. 你是否喜欢拥有许多熟人而不是几位知心朋友？

a. 是——1分。

b. 不——0分。

结果

18~25分

你是个很有趣的人。在社交场合，你常常是众人注视的中心。你走到哪里，哪里便会因你而生辉，哪里活动的气氛也便会活跃起来。在他人眼中，你魅力非凡，并且让人感到很有意思。不过，你身边的人不太喜欢你。你有很多的朋友，但你们之间的友谊不长久。

9~17分

你是那种最好交往的人。你聪明而不轻率，朝气蓬勃而不让人难为情。你不仅容易交往，而且富有同情心，善解人意。你热爱生活，并以此影响着你周围的人，他们乐意和你在一起。

1~8分

通常你是个不好打交道的人，这也许是因为你不想和他人交际的缘故。你喜欢独处，不太会交朋友，也不怎么会享受生活的乐趣。你不时地会蔑视他人，并常把自己的害羞归咎于别人。那么，你为何不从你的“壳”中走出来，试着去接触外面的世界——哪怕是一点点？！

