

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

青春期大检阅



前 言

快节奏的生活，高容量的信息、转瞬即逝的机缘，连同现代人的彷徨、困惑、郁闷与烦躁一起进入跨世纪的时空。

迷失了自我的人们沉浸在失去未来的哀愁之中，而使那些对未来仍万分憧憬，欲认识自我又苦于缺乏科学方法的年轻人苦恼不堪。

人们在等待诺亚方舟的到来。

现代心理学新成果的大量涌现及广泛传播无疑成为人们认识自己的工具。在西方国家的日常生活中，方兴未艾的心理测量、心理咨询像生理诊断一般普遍，但在我们的国度里，或知之甚少、或视其为孩童游戏、消遣的文字材料！此境况出现的最根本原因是：通俗、实用、科学、针对性强的青年心理测试读物少之又少！

不了解自己的性格、气质、兴趣如何能选择好深造的学科、谋生的职业？

30%以上的现代人患有轻重程度不同的心理疾病，他们又如何能轻轻松松享受人生？

现代社会人们交往愈加频繁，几多欢乐几多愁的他们如何才能及时发现自身的社交缺陷并去掌握技巧？

.....

这些困惑都将在这里冰消雪化！本书广泛搜集了国内外最新心理测试资料，并溶心理学、教育学、公共关系学、行为科学为一炉，全方位地提供真正了解自己的科学手段。尤其是书中的针对性颇强的对策与技巧将替你消除烦恼与忧虑！

伸出你的手，握紧你的未来！

本书最适合于大、中学生及所有现代年轻人。对于那些渴望了解自己的孩子、预测孩子未来的父母，以及青少年教育工作者而言，本书也颇具实用价值和参考价值。

第一章 性格万花筒

- 海在山的那一边，远处是起伏的潮声.....
- 你哭，你笑，你欢乐，你哀愁，你在星空下喃喃自语.....
- 心灵在震颤，意志在沉浮，四周的人不断地向你变换着面孔.....
- 但是，请不要说：我就是我.....
- 你是否探索过你性格的奥秘？是否洞察过你真正的内心？
- 如果曾经为别人感动过，你可否知道自己的气质类型？
- 你知道性别之外的种种秘密吗？为什么有些职业只适合女性而不适

合男性？

- 你了解你的意志力吗？如何才能在困难面前不低头？
- 明知自己的缺点，如何才能顺利改正？

第一节 送你一匹快马——了解你的性格

从对利益的追求中得到价值的人在金钱上得到了满足，从对真理的探求中得到价值的人获得了名誉与声望，通过掌握权力从统治中感受到价值的人追求到了最高的地位。所有这些所谓的成功者，尽管他们成功的内在意义不同，但他们在各自追求的方向上却实现了自己的目标，从而实现了按照自己的方式生活的愿望，在这一点上，他们是相同的。

你也应该在自己追求的方向上实现自己的目标，不仅如此，你也要坚信自己完全有能力做到这一点。

了解自己的性格，是了解自己的素质，并把握住它的基础。虽然性格决定不了一切，但是，它却是使你真正认识自己过程中不可缺少的一个窗口，是迈向成功征途上的一匹快马。

性格的两面性：内向、外向

一种人会把自己封闭在某个圈子里，自己考虑什么别人无从得知，他们时常表现为怯弱；而另一种人则与此相反，坦率、善于交际，开朗、去影响周围也不阻止来自周围的影响。

这是两种典型的“根本态度”：前者属于内向型，后者属于外向型。这种流行的性格分类法是瑞士精神病理学家荣格首先提出的。这两种类型的相互区分就在于各自对待客体态度的不同。外向型人对客体持积极态度，内向型人则持消极态度。由于这种差异很明显，一般人也能明辨无误。

外向型人依据客体进行思考、感觉和行动，他们的关心随客体而变动，受到客体强烈的影响或制约。与此相反，内向型人的关心不随客体而变动，最关心的还是自身。比如，一个内向型人和一个外向型人与一位外国人打交道，外向型的人具有强烈的好奇心，因而对这位“老外”很感兴趣，一味模仿，能接受的就接受，甚至会达到“失去自己”的程度。而内向型人却仅是以这种交际作为契机，反省自己的生活方式和思维方式，检讨自己的长处和缺处。

这两种类型人在对环境的“适应方法”上也有着各自根本性的态度。外向型时常消耗自己、并把自己推向万事万物之中；内向型则拒绝来自外界的要求，极力排解与客体有直接关系的能量输出，并尽可能地为自己构筑强有力的安全地带。

外向型人对于环境中的人和物以积极的姿态作出反应。关心外界的事情，影响环境的同时也被环境所影响。即使是在不太了解的环境中也能无所畏惧地行动，并与周围人建立起良好的关系。

内向型人对于环境中的人和物却以消极态度作出反应。自己在采取行动时主要由自己内心的主观性因素来决定。他们不关心外界，也不喜欢受外界影响，更不想去影响外界了。他们愿意过着自我反省的生活，易变为封闭不爱社交的人。

最重要的是——“成熟的性格”

无论是外向型人还是内向型人都有着形形色色的性格倾向，而且在现实生活中也不可能有纯粹的外向型或内向型人。有许多都是混合型，而且还存在着程度之差。因此，大可不必为担心自己是内向型或外向型而苦恼。对于不同的情况，一种性格可能既是长处也是短处，比如，“消极”在一般人看来是种缺点，但是“慎重”“考虑好再行动”则又是一种优点。即使是同样

的性格倾向，有时是否成熟也决定着素质的变化。性格成熟的人能够身处逆境而百折不回。现代的青少年最欠缺的便是这样一种“成熟的性格”。

因此，最重要的是我们要扬长避短，认真按“自己的方式”生活，这样，成功之日必将早日到来。

第二节 性格雷达表——性格类型测试（ ）

一位日本学者推出的“性格测验量表”较适合学生特点。量表包括 ~ 共五个部分的测验，其内容及统计方法如下：▲答题方法：比较下面 A、B 两种提问，如果你的性格符合 A 时，就在 A 栏□中画上一个“○”；当你的性情符合提问 B 时，就在 C 栏的□中画上一个“○”。如果你对 A 和 B 的提问无法确定，就在 B 栏□中画上一个“○”。

A	ABC	B
1. 在众人面前有些心慌，不能自然地谈话。	☐ ☐ ☐	在众人面前，能保持沉着，镇静地说话
2. 不善于结交朋友。	☐ ☐ ☐	善于结交朋友。
3. 单独一个人能把身心沉下来。	☐ ☐ ☐	不和朋友在一起，身心沉静不下来。
4. 初次与人会面，不能融洽地谈话。	☐ ☐ ☐	即使初次会面也能与人融洽交谈。
5. 不善于领导别人。	☐ ☐ ☐	总喜欢领导别人。
6. 善于克服而不感情用事，即使有令人气愤的事，也不显露出来。	☐ ☐ ☐	感情极易冲动，往往不能克制，喜怒无常。
7. 集会时，常常喜欢选择后面的座位。	☐ ☐ ☐	集会时，尽量坐在前排
8. 自己明白的问题，不愿在众人面前回答，有点害羞，所以经常保持沉默。	☐ ☐ ☐	不论在何时何地，自己明白之事，都能轻松愉快地进行回答。

A	ABC	B
1. 不善于选择参考书，买书时往往犹豫不决。	☐ ☐ ☐	只要认为是好的参考书即刻买下。
2. 自己的思想不愿意露出来。	☐ ☐ ☐	自己的思想能毫不在乎地向别人暴露。

3. 被人称为是个爱道理的人。	☐ ☐ ☐	被人称为是个轻率的人。
4. 自己拿定的主张，不管别人怎么讲也不想改变。	☐ ☐ ☐	听到别人的意见即改变自己。
5. 午休时喜欢呆在教室里，不愿出去活动。	☐ ☐ ☐	午休时，喜欢到操场等处轻松愉快地玩。
6. 对评论感兴趣。	☐ ☐ ☐	对评论不感兴趣。
7. 虽然有人教我，可还是有些问题不能理解。	☐ ☐ ☐	别人教我的问题能马上明白。
8. 碰到难题时能努力思考至解决为止。	☐ ☐ ☐	一碰到不能解决之难题即停止学习。

A	ABC	B
1. 当考试的成绩不好时，就颓丧得不想再学。	☐ ☐ ☐	即使是成绩不理想，却认为失败乃成功之母，毫不介意。
2. 经常认为自己的能力不行，常有自卑感。	☐ ☐ ☐	认为人总有成功的时候，也有失败之时。
3. 有时认为自己天生的运气不好。	☐ ☐ ☐	对于有志气的人来说，道路是宽广的。
4. 在重要的考试中常担心出错。	☐ ☐ ☐	认为错了就改，对考试不太介意。
5. 常怀疑力量的充分与否而不能确定前进的道路	☐ ☐ ☐	只要能做的事，即使做不好，也没关系。
6. 总考虑考试是否失败而感到不安。	☐ ☐ ☐	认为即使把考试放在心上也没什么用。
7. 很关心朋友们的成绩。	☐ ☐ ☐	不关心朋友们的成绩。
8. 对自己的前途有时不抱希望。	☐ ☐ ☐	对自己的前途总是充满希望。

A	ABC	B
1. 自己一个人呆着有时感到不安。	☐ ☐ ☐	自己一个人也能镇静地呆着。

2.总担心别人对自己有什么看法。	☐ ☐ ☐	不介意别人对自己怎么看。
3.常注意自己的仪表。	☐ ☐ ☐	不介意自己的仪表。
4.一有羞耻的思想总忘不掉。	☐ ☐ ☐	即使有羞耻的思想也能马上忘掉。
5.房间不整理好,身心平静不下来。	☐ ☐ ☐	即使房间里杂乱无章,身心也能平静下来。
6.在学习中,非常在意讲话声、收音机等干扰。	☐ ☐ ☐	不介意说话、收音机等声音的干扰。
7.非常注意交通安全,唯恐发生交通事故。	☐ ☐ ☐	不注意交通安全,时常作冒险活动。
8.向老师提问总有点羞怯、疑虑。	☐ ☐ ☐	不懂的地方能随便地向老师提问。

A	ABC	B
1.情绪总是稳定的。	☐ ☐ ☐	碰到一点事情,情绪就受波动。
2.只要认为是好的参考书就能长期使用它。	☐ ☐ ☐	一看到朋友们有新的参考书马上就想换。
3.学习时,能始终平心静气地坐在书桌旁。	☐ ☐ ☐	学习时,一会儿站,一会儿坐,总定不下心来。
4.在编制可靠的计划后才开始学习。	☐ ☐ ☐	由于编制的计划常落空,所以一开始就无计划。
5.能认真完成课外作业。	☐ ☐ ☐	常忘掉课外作业。
6.人们说我是能专心致志的人。	☐ ☐ ☐	人家说我干什么事都不能专心致志。
7.在学习时如有朋友邀请能婉言拒之。	☐ ☐ ☐	在学习中,朋友邀请即停止学习。
8.学习时碰上喜欢的电视节目也不去看。	☐ ☐ ☐	在学习中想干其他的事情马上去干。

附：根据实际情况选择答案：

1.你认为自己的性格符合：

(A) 外向 (B) 内向 (C) 不典型 (D) 内、外向之间

2.你的性格从小到大现在：

(A) 基本未变 (B) 有改变 (C) _____

3.你的性格改变的时间大致是_____

(A) 小学 (B) 初中 (C) 高中 (D) 大学 (E) _____

4.使你性格改变的因素是：

(A) 父母影响 (B) 兄弟姐妹影响

(C) 家庭成员影响 (D) 朋友影响

(E) 老师或班集体影响

(F) 家庭、政治、经济地位的改变

(G) 其他社会因素：如社会风气等的影响

5.在你成长或成功的道路上，哪些性格帮助了你，哪些又阻碍了你？

▲ 计分方法及结果分析

1.A 栏中填一个“○”为零分，B 栏中填一个“○”为 1 分，C 栏中填一个“○”为 2 分。

2.把 5 个分测验的得分分别填入得分栏之后，按下面等级分数换算表把求得的等级分数也填入表中。

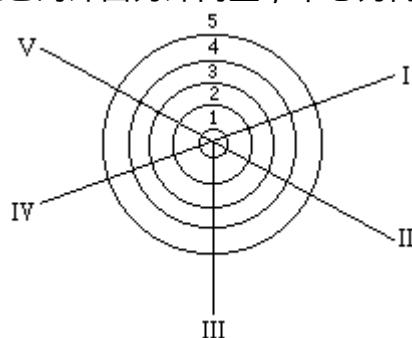
等级分数换算表

得分范围	等级分数	评价
2 分以下	1	相当内向型
3 ~ 5 分	2	稍微内向型
6 ~ 10 分	3	中间型
11 ~ 13 分	4	稍微外向型
14 分以上	5	相当外向型

测验分数汇总表

分测验	得 分	等级分数
I		

3.在“性格雷达图表”的 I—V 线上，取各分测量等级分数用线连起来。以中间圆圈为标志，在它的外面为外向型，中心为内向型性格。



性格雷达表

	内向型		外向型	
孤独型	寡言、谨慎、消极、孤僻	I	开朗、积极、善辩、适应	社交型
思考型	沉思自省、重理论		讲实际、实干、进取	行动型
失去自信型	自卑感、内疚		自命不凡	自负型
不安全型	守规矩、清高、胆小		大方、草率、无忧无虑	乐天型
冷静型	慎重、沉着、安稳		敏感、情绪冲动	感情型

第三节 捕获获哭与笑的踪迹——性格类型测试（ ）

到目前为止，关于性格类型的划分，各国心理学家都没有共同认定一个标准。这套“性格自我测验题”是十分流行的并被公认为较为准确的测试题。由于分类的理论依据、角度不同，这套题的测试结果不仅不会影响前面所得出的结果，而且可互为参照，能使你掌握的情况更为接近你性格的本来面目。

要想正确地掌握自己的性格，对自我鉴定题的提问便应坦率回答，如果抱有自我表现的想法，那么回答的结果就会产生偏差，其评价也会有误而达不到正确的自我启发。虽然用不着过于慎重，但还是要按自我感觉到的性格的特征来坦率回答。更重要的是，在做完题之后，有意识地发挥长处的同时，还需克服性格上的短处。

▲ 答题方法

对符合或接近自己性格和心情的题目在括号内画“○”，不符合的打“×”，毫无关系的打“/”，不清楚的划“ ”。

- (1) 比起空想更喜欢实干。()
- (2) 不大有言行不一致的地方。()
- (3) 一说起“双座”，便马上会联想起汽车。()
- (4) 主动接近新的工作方法。()
- (5) 自信有不亚于别人的耐力。()
- (6) 善于集中他人意见。()
- (7) 不管什么人的事都千方百计想了解。()
- (8) 很希望别人经常想起自己。()
- (9) 常主动做别人的工作。()
- (10) 做事速度比别人快。()
- (11) 希望逐步改变工作的内容。()
- (12) 常常着迷似地学习和工作。()
- (13) 与其听从他人意见，宁可根据自己的判断采取行动。()
- (14) 无论和谁都能融洽地对话。()
- (15) 一旦被人重责便情绪消沉。()
- (16) 有时不经仔细思考就采取行动。()
- (17) 说过的话就一定要兑现，否则心里不踏实。()
- (18) 想要的东西立即就要得到。()
- (19) 经常思考与众不同的独特方法。()
- (20) 即使持续做相同的工作也不感到厌倦。()
- (21) 非常喜欢照顾帮助别人。()
- (22) 能与自己不同志趣的集体统一协调。()
- (23) 对别人讨厌的事情也能做得很好。()
- (24) 往往还没有充分准备就立即着手工作或学习。()
- (25) 做事不大有拖沓现象。()
- (26) 与人说话反应灵敏。()
- (27) 有雄心做人所不为的事。()
- (28) 不愿接受别人的帮助或指导。()
- (29) 喜欢参加聚会等。()
- (30) 由于一点小事就使心情变坏。()

- (31) 不愿过深地思考自己的行动。()
- (32) 即使碰到困难也能从容地照既定目标去做。()
- (33) 凡事根据当时的心情下决断。()
- (34) 奇思妙想多于一般人。()
- (35) 长时间从事单一工作不感到厌倦。()
- (36) 在别人困难的时候经常给予照顾。()
- (37) 尽管认为自己正确，仍能与周围不同意见的人协调相处。()
- (38) 无论对谁都很亲切。()
- (39) 对他人不客气地说出自己的想法。()
- (40) 经过仔细思考后迅速作出结论。()
- (41) 做事情不拘泥于习惯和形式。()
- (42) 敢于向困难的工作(学习)挑战。()
- (43) 判断情况不受人情世故影响。()
- (44) 经常得到“交际家”评价。()
- (45) 一有不愉快的事情便在言行上表现出来。()
- (46) 与其做动脑筋的事情，不如做对外活动的事情。()
- (47) 经常意识到不做劳而无功的事。()
- (48) 往往不深思熟虑便断然行事。()
- (49) 发生困难时，会积极开动脑筋想办法来解决。()
- (50) 已经做的事情一定要完成，否则就会心绪不宁。()
- (51) 喜欢帮助他人，解决他人的困难。()
- (52) 不采取与众人相悖的行动。()
- (53) 自认为没有对人说过谎。()
- (54) 说话声音总比他人响亮而清晰。()
- (55) 任何事情，不比别人做得快心里就不舒服。()
- (56) 常毫不计较、爽快地帮助他人。()
- (57) 做事的干劲不亚于他人。()
- (58) 往往自认为正确就无视他人意见。()
- (59) 喜欢引人注目的行动型。()
- (60) 经常想起过去的过失而倍感不安。()
- (61) 非常关心经济、社会等方面的活动。()
- (62) 与人说话时不会文不对题。()
- (63) 言语谈吐往往畅所欲言。()
- (64) 喜欢做自由而不拘泥于形式的工作。()
- (65) 尽管是单调的事情也能耐心地做下去。()
- (66) 谁的意见都仔细倾听，并陈述自己的看法。()
- (67) 与一个人工作相比，更喜欢与他人共同合作。()
- (68) 不说刺激他人的话。()
- (69) 虽然没有十分把握，但仍执行预定的计划。()
- (70) 能马上适应新的环境，新的课程。()
- (71) 思考方法灵活，又善于接受他人意见。
- (72) 喜欢从事新颖的工作。()
- (73) 做事情喜欢以自己为中心。()
- (74) 喜欢与人摆“龙门阵”。()

- (75) 对芥末小事耿耿于怀。()
- (76) 往往行动先于思索。()
- (77) 思索与行动常保持一致。()
- (78) 常有冲动行为。()
- (79) 希望学习方法经常保持独特的个性。()
- (80) 长时期做同一种工作不感到疲倦。()
- (81) 擅长于说服众人。()
- (82) 即使委屈自己也要与众人的意见协调一致。()
- (83) 自己的态度决不会因人而异。()
- (84) 发言常常率直而毫无顾忌。()
- (85) 经常听人说自己如何如何活跃。()
- (86) 无论什么事都能灵活而不古板地解释。()
- (87) 对任何事情都有执着的信心。()
- (88) 无视不足以参考的忠告。()
- (89) 精通交际之道，有很多朋友。()
- (90) 一直有低于他人的自卑感。()
- (91) 与将来的事情相比，更关心的是现在的事情。()
- (92) 往往把考虑好的事情一一付诸实施。()
- (93) 判断事物大多迅速而直观。()
- (94) 经常把各种念头兑换成事实。()
- (95) 能毫不厌烦地长时间做单调的工作。()
- (96) 非常注意他人的事情，并多方照顾。()
- (97) 困难时得到周围人们的很大帮助。()
- (98) 自认为从不失约。()
- (99) 在学习工作上好胜心强。()
- (100) 在工作急迫时能迅速处理。()
- (101) 不管说话人的思路如何，都能迅速理解。()
- (102) 做工作经常如追求目标那样。()
- (103) 不喜欢依赖别人和求人办事。()
- (104) 能与初次见面的人轻松对话。()
- (105) 常把他人的微不足道的言行记在心上。()
- (106) 无论对什么事，看法都很现实。()
- (107) 喜欢把想法制定成计划后再实施。()
- (108) 做事情往往被当时的感情所左右。()
- (109) 改善工作，提出设想比一般人积极。()
- (110) 喜欢长时间地做一桩事情。()
- (111) 习惯于对他人的过失进行坦率的批评。()
- (112) 喜欢帮助并一起做好别人的工作。()
- (113) 尽管被他人指出错误也不以为忤。()
- (114) 常常断然去做自认为正确的事。()
- (115) 无论什么事情都比周围人做得快。()
- (116) 对有多项课题的工作不感到困难。()
- (117) 面对艰苦的工作反而干劲倍增。()
- (118) 所有的事情都照自己的意愿去做。()

- (119) 私生活的新闻大多得之于朋友的电话。()
- (120) 学习、工作上一不顺心便心事重重。()
- (121) 不大钻研哲学和文学方面的知识。()
- (122) 始终奉行一个方针。()
- (123) 对事物不深入思考便迅速决断。()
- (124) 面临困难也能自如地想出解决的办法。()
- (125) 尽管是精细而费力的工作，也能耐心地坚持做下去。()
- (126) 喜好归纳集中各种人不同的想法。()
- (127) 对不同见解的人也能保持一致。()
- (128) 经常有效地使用时间而不虚度光阴。()
- (129) 要经常走在别人前面的愿望很强烈。()
- (130) 常听人说自己能说会做。()
- (131) 善于使各种意见前后一致。()
- (132) 习惯于早起，且食欲旺盛。()
- (133) 无论什么事都要根据自己的判断来决定。()
- (134) 常常心情舒畅，喜欢说话。()
- (135) 决定事情时常犹豫不决。()
- (136) 有能力，但也有欠慎重的地方。()
- (137) 习惯与人有条不紊地讲话。()
- (138) 情况紧急时，不仔细考虑便迅速行动。()
- (139) 在睡梦中好主意一个接一个地闪现。()
- (140) 自信有耐心地做任何事情。()
- (141) 总想为别人做点什么的心情很强烈。()
- (142) 喜欢与别人互相合作，共同工作。()
- (143) 自认为从未失败过。()
- (144) 常想到将来要做的事。()
- (145) 做任何事都要干净利索，否则心里不踏实。()
- (146) 常中途改变制定好的计划。()
- (147) 对困难的工作满腔热情。()
- (148) 自信正确的事情决不向别人让步。()
- (149) 常有各种不同的人登门造访。()
- (150) 在做毫无经验的事情时常感到不安。()

▲ 答案及结果分析

A. 计分方法：

把你对提问的回答（○、×、/、 ）填入下表“性格自我鉴定题评分表”中相应的提问号码里。

4种回答的分数分别是：○=2分，×=0分，/=1分， =0分。然后把评分的结果横向相加作为计分，填在合计栏里。例如：

1(0)	16(/)	31(0)	46(×)	61(0)	76()	91(/)	106(0)	121(×)	136(0)
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------

$2 + 1 + 2 + 0 + 2 + 0 + 1 + 2 + 0 + 2 = 12$ 分。

这个12分就填在合计栏里。以下2~15共14项都同样横向相加作为计分，然后填在合计栏内。

性格自我测定题评分表

提 问 号 码										合 计	类型号码
1	16	31	46	61	76	91	106	121	136		1
2	17	32	47	62	77	92	107	122	137		3
3	18	33	48	63	78	93	108	123	138		5
4	19	34	49	64	79	94	109	124	139		7
5	20	35	50	65	80	95	110	125	140		9
6	21	36	51	66	81	96	111	126	141		11
7	22	37	52	67	82	97	112	127	142		13
8	23	38	53	68	83	98	113	128	143		15
9	24	39	54	69	84	99	114	129	144		2
10	25	40	55	70	85	100	115	130	145		4
11	26	41	56	71	86	101	116	131	146		6
12	27	42	57	72	87	102	117	132	147		8
13	28	43	58	73	88	103	118	133	148		10
14	29	44	59	74	89	104	119	134	149		12
15	30	45	60	75	90	105	120	135	150		14

再把各项合计分填入“性格类型一览表”中，这里的类型号码就是性格类型号码，但要注意类型号码是不按顺序排列的。例如，把“评分表”的类型号码1的合计分填在“一览表”的性格类型1的思维型得分栏，并在评价标准的相应尺度上画个“○”。

把从A到E的各个类型组各自用红线将“○”连接起来：例如将A组中的1思维型、2积极型、3均衡性用红线连接，表现出A组的得分状况。这样的“一览表”分类型大致表现了你的性格。但是，这些性格类型限于自我鉴定的提问之内，因此，只不过是通过对答的方法所能知道的我性格当中极其有限的一部分。所以，请把鉴定的结果作为了解自己性格的一个客观标志。但也应注意，每种类型的性格不管是评价高或低，都有好的和不好的方面，所以，要客观地了解性格并作为自我启发的指导方针。

B. 各类型性格特征：

(1) 思维型

a) 自我评价为“一般”以上的人，是开放的行动型，兴趣、注意力及思维基本面向外界，产生现实的、具体的看法、想法及行动。

长处：大胆、现实、决断迅速。

短处：缺乏慎重性和逻辑性，浮华，无反省之心。

b) “一般”以下的人，属于逻辑型，思维型，兴趣、注意力及思维等基本面向内部，富于精神上的活跃性，看法和想法属于理想的、抽象的和逻辑的。

长处：系统地思索问题，行动慎重。

短处：缺乏实践能力，封闭型，自我意识强烈，消极型。

(2) 积极型

性格类型一览表

a) 自我评价为“一般”以上的人，心理机能面对各种事物时积极活跃，

思考方法因此胜人一筹，生机勃勃，经常要走在别人前面。

长处：思想方法胜人一筹，自信心强，敢于向机会挑战，经常发言。

短处：容易感情用事，急性子，主意多，缺乏注意力。

b) “一般”以下的人，心理机能受到抑制，不能随着事物的变化而转换，因此思考方法变得消极，缺乏活力和行动能力，容易优柔寡断。

长处：冷静、不轻率、耐心，无论做什么事情都十分谨慎，情绪稳定。

短处：不果断，缺乏活力，坐失良机，优柔寡断。

(3) 均衡型

a) 自我评价为“一般”以上的人，思维和感情一致，因此，思与行相生相长，就能做到有计划地行动。

长处：做事有计划，言行一致，行动不暧昧。

短处：不利于融洽性和实际工作，容易流于形式，很顽固。

b) “一般”以下的人，思想和感情不均衡，想的和做的、说的不相符合，行动与目标不一致。

长处：行动不受束缚，随机应变，想法和行动灵活。

短处：做事情主张太多，言行不一致，无计划性。

(4) 活动型

a) 自我评价为“一般”以上的人，手指和身体的活动较一般人活跃，喜欢不停留在一点上，自由地活动变化。

长处：活跃，能适应环境变化，工作效率高，行动轻松，先发制人。

短处：容易缺乏准确性，有性急轻率的地方，做工作很容易被搅乱，自以为是，不稳重。

b) “一般”以下的人，身体和手指的活动比一般人稍慢，从不想到积极主动而有所作为，喜欢安静和休息的倾向很强烈，缺乏在精神上努力进取的活力。

长处：稳重而没有轻率的行动，做工作都是一一慎重地对待，很少被他人的言行所动摇。

短处：行动迟缓，做工作不喜欢铺得太开，熟悉工作较慢，急性，感情淡漠，缺乏精神上的活跃性。

(5) 冲动型

a) 自我评价为“一般”以上的人，对信息的刺激不深思熟虑，不慎重判断，仅仅在感觉上迅速反应，其结果便当场表现出冲动轻率的行动。

长处：下结论快，行动直观明了，不拘泥于周围境况，应答迅速，反应敏捷，言行很少虚伪，感情正直。

短处：对想要的东西不善抑制，行动冲动，无论什么事都想快点决定，思考问题缺乏连贯性。简单地决定重大的事情。

b) “一般”以下的人，对信息的刺激习惯于深思熟虑，谨慎判断，不习惯于急于作出结论，从而重大之事也就独自一人决定了。有时错过了适当的机会，抑制感情不露于形骸。

长处：冷静谨慎，发言审慎，不采取轻率的行动，无论什么事情都要细心考虑后再做，判断事物也要多方斟酌，感情流露不明显。

短处：不大果断，坐失良机，注意细枝末叶，讲究原则行事，虽然心里认为可行却不付诸行动，发言不说真心话。

(6) 灵活型

a) 自我评价为“一般”以上的人，具有无论处在何种情况和场合下，都能迅速巧妙适应的灵活性格，因此，不拘泥于一个现成的概念，能够根据当时当地的情况迅速地作出判断和处理事情。

长处：适应性强、应用性好、不墨守陈规，有融洽性和妥协性，能不拘泥于现成的概念去判断和工作，善于处理多种事务。

短处：有时无视秩序，常常改变计划及想法，不注意小节，爱戴高帽子。

b) “一般”以下的人，对事物的反应迟钝，只能在某种有限的情况下作出反应，不融洽。但是，在另一方面很会遵守秩序，服从规则，不敷衍了事。

长处：遵守秩序，一丝不苟，不爱戴高帽子，不受外部环境的影响，照指示办事，好钻研，情绪稳定而不易变化。

短处：缺乏融洽性，不善于处理太多的工作，不机敏，不善于预测，对新工作有抵触情绪，不能迅速适应。

(7) 创造型

a) 自我评价为“一般”以上的人，不拘泥于现成概念、惯例、形式等等，以独创的构思在实现一个目标和解决一个问题上进行必要的改革。

长处：思想丰富，能摆脱现成概念做事情，经常有创新的构思、超越常规的念头和建议。

短处：思想不一致，言语行动不深思熟虑，不服从规章制度，情绪容易波动，没有协调性，没有常性。

b) “一般”以下的人，遵守现成概念、惯例和形式等，不能进行自由的思考和构思，没有创新意识，对新想法、新方法本能地进行抵触，遵守过去的方法和习惯的意识很强。

长处：生活有规律，一丝不苟，遵守一贯的做法。固执，工作踏实。想法很有逻辑性和计划性。

短处：思想单一，缺乏灵感和新意，抵触新方法，因循守旧。

(8) 成就型

a) 自我评价为“一般”以上的人，对追求的目标满腔热忱，不受周围状况的影响，全力以赴地完成目标的意识很强烈。但是，在感情上有时就会轻视他人，对自己做的事情不管成功与否，一意孤行，行为独断，为此常常改变工作的计划，工作上还有粗枝大叶的现象。

长处：积极性高，有向新工作挑战的热情和克服困难的勇气，工作上独立思考，不受他人的影响。对大目标也能积极追求，以自己蓬勃的生气感染周围的人们。

短处：有时对他人有一种咄咄逼人的感觉和缺少礼貌的态度，有时有一味蛮干和一人单干的事情，计划粗糙不周全。

b) “一般”以下的人，无论做什么事都疲沓无力，因为身体不好而对工作不热情。另外，还缺乏一种既注意周围人们心情的变化，又一心积极地工作的态度。在工作上受制于成为工作障碍的人际关系上的感情纠葛，欠缺勇于工作的朝气。

长处：没有大的失败，工作踏实，不单干，很少与人对立，善于做工作的善后处理，工作方法稳健而不冒险，对细小的工作也能认真对待。

短处：胆怯，对新工作没有勇气，回避困难，对事物看法较悲观，缺乏向大目标挑战的欲望，缺乏工作热情。

(9) 持久型

a) 自我评价为“一般”以上的人，能承受不管多么强大的压力，在细小单调的工作上也能不怕麻烦地长时间地坚持下去，但不太灵活，讨厌中途改变工作的指示，固执于一以贯之的工作方法。

长处：对压力的承受力很强，能顽强地完成每一项工作，即使一个人长时间地工作也行，有毅力，即使单调的工作也能出色地耐心地去完成，对精密的工作也很有兴趣，工作上充满活力。

短处：缺乏对变化的适应能力，不大会自我调节心情的变化，缺乏与集体的融洽性，对工作的变更不能很好地适应，不擅长迅速地处理问题和完成工作。

b) “一般”以下的人，不能持久地做一项工作且易产生一种厌倦的情绪，韧性较弱。不过，这种类型的人对自己选定的工作和任务都能千方百计地完成它。

长处：能够做与境况变化相适应的工作，工作上有灵活性，能很好地处理由集体决定的事，在工作中稍有不满意也会立刻忘记，对新工作的适应性强，对自己的工作和方法不持保守态度。

短处：急性子，无耐心，做单调的工作即刻厌倦，不大适宜做精细的工作，对压力的承受力较弱，总想做回避麻烦的事情，一个人工作时情绪波动较大，工作上缺乏朝气。

(10) 自主型

a) 自我评价为“一般”以上的人，往往坚持自己的想法和欲望，个性相当强，缺乏融洽性。因为有受拘泥的逆反心理，所以担任领导还可以，不然就竭力避免作为下属所要遵从的规章和习俗。又因为是实干家，所以目的意识强烈，有自己的想法和观点，希望有规律地生活。不过，如果过分的话，有时会被他人认为是自私自利、自以为是的人。

长处：自我意识和目的意识很强，有信心，不奉迎他人，行动上独立自主，坚持自己的想法和观点，具有与自身条件相适应的技术和知识，以及通过革新实现自己想法的坚韧的精神。

短处：自以为是，喜欢单干，排他性，自我意识过强。有时相当强硬，固执己见，无视他人的意见，总想脱离集体。

b) “一般”以下的人，很容易依附他人，缺乏自我地思考、判断、决定等方面的自主性，行动上不能独立自主，有些事情往往受周围的影响而有所变更，老实顺从，对指示和命令能彻底地服从。

长处：顺从，有组织性，遵从他人意见，没有任性的行为，遵循规律，做事前总想到人际关系的和睦，忠实地服从领导的指示，工作上与同事、学习上与同学互相探讨。

短处：依附性，没有根据自己思考的判断和行动，信心不足，容易被他人的想法所左右，容易妥协，目标、计划等不明朗而缺乏自主性，有时会受人蛊惑、盲从。

(11) 指导型

a) 自我评价为“一般”以上的人，喜欢对他人出于好意的干预，但是过分的话，也就会成为因干涉他人的私生活，而发生摩擦。

长处：喜欢关心人，经常加入他人的谈话，好为人师地指导别人，以管事情为己任，凡事身先士卒，善于洞察众人的心理状态。

短处：压制别人，无视少数意见，过于干涉他人，自高自大，以自我为

中心，拒绝他人的命令和指示。

b) “一般”以下的人，拒绝与他人的接触，采取单独的行动，注意不沾他人事情的边，非常怕麻烦。他是他，我是我的意识很强，所有事情都毫不犹豫地听从活动能力强的权威性人物。

长处：不干涉他人，温和，坚决服从命令，不与他人发生摩擦，善于听从他人的意见，不多嘴多舌，对他人一视同仁，能与人朴实而长期地交往。

短处：对他人不关心，不会主动地为他人做事情，以自我为中心，尽管自己知道也不告诉别人，集体观念差，讨厌与别人商量事情，无论什么事情都不委托给别人。

(12) 交际型

a) 自我评价为“一般”以上的人，通过与他人的交际开阔了自己的天地，缺少与他人的交流就象心中失去了支柱一样感到不安，不能忍受孤独一人的处境，因此，就会作出与他人打成一片，希望受到周围人承认的行动，以自我主张、雄辩、好帮助人、发言活跃，参与各种事情等等形式表现出来。

长处：和谁都非常亲切，话题丰富，有许多朋友，坦率发表意见，喜欢帮助人，性格爽快，不拘小节。

短处：哗众取宠，不能守口如瓶，过于干涉他人，一点点小事就会使人际关系恶化，待人亲近而不庄重，缺乏节制的态度。

b) “一般”以下的人，尽可能避免与他人交往，总希望在孤独的世界中生活，待人冷淡，给人以性格阴郁的感觉，不能容忍他人有一丝过失，自我意识强烈，缺乏宽容的气量。与其客观地了解对方的全部情况，宁可部分地分析、理解对方，对所有事物易持批评的态度。

长处：保守秘密、诚实，对不必要的事情决不自费口舌，言语谨慎，朴实周到、性格稳重，不干涉他人，能忍受寂寞，完成一项专门性的任务。

短处：性格阴郁，爱挑剔，不融洽，不表露自己的意见，凡事都消极对待，难以亲近，因为孤独而有许多不令人产生好感的地方。

(13) 协调型

a) 自我评价为“一般”以上的人，善于适应各种人数的集体，并在集体中发挥作用。但是，在本人没有自主性时，便处在从属地位，通过妥协而起着集体中一员的作用，大树底下好乘凉，太平无事地过日子的倾向很严重。

长处：能与集体保持非常融洽的关系，立即就能适应新的工作环境，容易与集体同化，伙伴意识很强，自觉地发挥集体中一员的作用。喜欢集体活动，为他人尽心尽力。

短处：容易随声附和，一离开集体就感到不安，平等感很强，如果受到不平等的待遇就会有被害的感觉。习惯于依附集体，强制他人一致行动，好恶作剧。

b) “一般”以下的人，一意孤行，厌烦集体活动，自我意识强，很容易看出不与他人意见协调的强烈的自我意识，协调性越低，拒绝集体中的作用，离开集体自发行动的倾向就越强烈。

长处：独立思考，如果委以重任就能很好地工作并取得成果，有个性，工作自有一套方法，无论做什么自主地行动，不依附他人，对众人有吸引力，竞争心强。

短处：容易孤立，有逆反心理，讨厌集体活动，容易采取与他人思路相异的行为，乖僻，难以与集体同化，总想离开集体活动，不想理解众人的想

法。

(14) 不安倾向

a) 自我评价为“一般”以上的人，对外部的刺激反应敏感，精神容易动摇，遇到一点小事就会丧失信心，对事物的看法倾向于悲观，感受性强，对压力的承受力较弱，不安倾向越高越缺乏行动能力，可以说是一个心理活动活跃而感情丰富的人。

长处：感情细腻，对事物能机敏地反应，谨慎小心，思考和行动都很周密，一丝不苟，非常注意细小的事情，责任心强，自我反省心强。

短处：精神不稳定，缺乏自信，没有大胆的行动，对压力的承受力较弱，心情易变，缺乏决断力，容易感情用事，神经质，拘谨于小节。

b) “一般”以下的人，很少感情变化，敢于面对任何事物，意志坚强，做任何事都会充满信心，不拘小节，处事果断。不过，不安倾向过低的话，对外部的刺激就会反应迟钝，做事粗枝大叶，容易犯错误，还缺乏反省之心。

长处：情绪稳定，有强烈的自信心，在判断处理事情上，切实果断，毫不动摇，使事情积极而有勇气，意志坚强不屈，对压力有很强的承受力，即使碰到突发事件也毫不动摇地冷静地处理。

短处：固执己见，漫不经心，缺乏危险感，做事情粗枝大叶，不能做精密的事情，不自觉，无反省之心，不是个一丝不苟的人。

(15) 虚构型

a) 自我评价为“一般”以上的人，容易为一点小事所伤害，所以对他人总保持戒备的态度，独善其身的欲望超过一般人，对自己的细小过失也要强辞夺理，逃避责任，善于伪装自己。

长处：道义感很强，常常留心自己的过失，并有意识地克制，受伦理观念的约束，很少有出格的行为，所以从这一点说，道义感比一般人要高。对自己的言行小心翼翼，自我克制不做非难别人的事情。

短处：自我防卫意识强烈，不吐露真言，总想转移对自己的注意。不坦率，经常担心别人是怎么评价自己的。在他人面前总是心存戒意，缺乏自我反省之心。

b) “一般”以下的人，性格开朗，因为有自信心，所以对自己的缺点采取不回避的、认真改正的态度。自我启发的欲望很强。

长处：坦率爽朗的性格，很少有虚假的态度，开放坦荡，善于与他人沟通交流，诚实地承认并改正自己的缺点，能正确地认识事物的本质。

短处：对他人的态度无所顾忌，常有言语伤人的事情，因为一点小事又常受罪恶感的困扰。虽然并不是故意地采取傲慢的态度，却常常受到他人在这方面的指责。

“一览表”的评价说明了一般情况，而同一评价又有长处与短处之分，之所以成为长处和短处是因为由于性格之外的人的知识水平和价值观所决定的。

没有必要去改变自己的性格，还是从本质上增强我们的思维能力，这样，就能发扬被误认为是缺点的性格中的长处，并消除其短处。

第四节 纠纠与彬彬的写照——了解你的气质

人们常常说某某人的气质很好。其实，这也可以换个说法，即某某人很可爱，或是很有涵养，文质彬彬。这里面包含了对人的内在修养、风度、学识等的总体评价。这种“气质”其实跟我们这里谈起的气质并不是一回事。心理学上的气质指的是人说话、办事时表现出来的脾气，如有的人是急性子，有的人是慢性子，它是与生具有的、先天性的特征。通常把气质划分为：多血质、胆汁质、粘液质及抑郁质四种类型。

多血质

纠纠，高中二年级学生。他非常活泼好动，上课时总不能安静地坐着，时而改变姿势，时而手里摆弄东西，有时还趁老师不注意时与邻座同学“窃窃私语”。他说起话来，成串成串的“句子”子弹会迅速向你射出来，而且总能情绪激动地讲述着看过的电视节目和读过的书。但是兴趣和意向又不很固定，对一件事情的新鲜劲总过不了三天。

他脸部富于表情，别人一看就能马上猜出他当时的心情和态度。他感兴趣的课程表现得很投入，很用心，但对他厌倦的数学却连打呵欠。一天，数学测验成绩出来，65分的成绩只让他难过了半小时，刚一下课，他又兴高采烈地跟同学东聊西扯起来。不过，他与班上的同学相处得都很不错，好象每个人都能成为他的知心朋友。

纠纠便是多血质型性格的典型例子。你周围不少人也有他这种脾气的吗？！活泼，喜好活动。不太易于沉静下来是多血质型的特征之一。这类型人常常乐于与人交往，在交往中能感受到无限的乐趣，因为他那颗不甘寂寞的心最需要友情、欢声笑语。他们敏捷，有着极高的灵活性，不仅乐于交往，而且与周围环境能够保持着和谐的气氛。有什么情绪他们绝对不会深藏不露，与此相反，他们喜怒哀乐俱形于色。不过，情感不稳定，不易集中注意力既是他们的特征又是他们固有的缺点。

胆汁质

胆汁质型人坦诚直率，心直口快，而且热诚待人。旺盛的精力能够使他把复杂的工作承担下来。情绪表露于外的他们不易控制自己的情感，脾气一起来，暴躁得让人不得不退缩三尺。他们反应虽然很敏捷，但往往不太着边际，目标准确性较差。他们对事情抱有很大的兴趣，兴奋性很高。尽管行为不够均衡，但也表现出明显的周期性来。

粘液质

彬彬，高中三年级学生。她总是很安静地在教室自己的座位上坐着。尽管周围的一些女生总能找出那么多有趣的话题来，可她却仍然沉默寡言。她很少跟人搭话，也很少发脾气，总是那么文文静静。虽然有时候成绩不如意，但她却没有什么激动的反映，仍然安静地坐着复习功课。她总是不慌不忙，走路做事都是慢腾腾的，说起话来也总是轻声细语。老师的提问时常不能得到她立即的回答，虽然她也很聪明。她不善于跟班上的同学相处，环境适应能力一般，但她时常回想起初中时的美好时光和昔日挚友。

安静稳重，情绪不易外露，善于克制自己的粘液质人给人的是一幅深沉的外表。他们注意力很稳定，但又不易于转移。沉着，不擅言谈，踏实是他们的特点之一。他们总体特征是社交水平一般，均衡、安静。

抑郁质

抑郁质型人让人不得不认为他们行为孤僻，好象总要跟别人有所区别才能满足他们的心境。尽管多愁善感，他们却把情感深埋心中。他们有着较高的感受性，而且感觉特别敏锐，常能觉察到一些他人所不易发现的细小事物。反应迟缓是他们的特点，因此，请给他们做出回答的充分时间，否则，他们脆弱的心灵难免又要承受这意外的震动。

在生活中这四类型人其实并不难于辨认。比如，4位分属不同气质类型的人在去看一场电影的时候都因故迟到了，并被门卫拒之门外。下面是他们各自与门卫打交道的情景：胆汁质型人会与门卫争执一番，然后强行冲入；多血质型人会用他精明的眼睛很快发现了旁边的一个窗户，于是，他绕过门卫跳窗而入；而粘液质型人则会不紧不慢地向门卫解释着原因，虽然多次解释仍未能奏效，但他还是不愿离去，还在试图说服对方；抑郁质型人则会自叹命运安排，连看都不看门卫一眼便快快而归。

又如：这四型类型人在看同一本书的同一情节时，他们的反应又迥然不同：胆汁质型人毫无顾忌地开怀大笑，他们的情感世界如同海洋风暴一样来得快消失得也快；粘液质型人却正襟危坐，一本正经，即使有什么可笑的事情也很难令他发笑。抑郁质型人紧夹双腿，苦蹙双眉，即使笑起来也是一种苦笑。多血质型人却随和不拘，坐立的姿态也是灵活多样，神态自然平和。下图是一位漫画家为他们塑造的形象。



第五节 追寻内心的流程——测测你的气质类型

心理学家认为，人的气质可分为胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质 4 种。了解自己的气质，对选择专业、培养性质、提高学习效率、处理和周围人的关系都有重要意义。下面 60 题可以帮助你大致确定自己的气质。

▲ 回答及计分方法

请在你认为符合自己情况的题后记 2 分；比较符合的计 1 分；介于符合与不符合之间的，记 0 分；比较不符合的，记 -1 分，完全不符合的，记 -2 分。

1. 做事力求稳妥，不做无把握之事。
2. 遇到可气的事就怒不可遏，非把心里的话全说出来才痛快。
3. 宁愿一个人做事，不肯与很多人在一起。
4. 到一个新环境很快就能适应。
5. 厌恶强烈的刺激，如尖叫、噪音、惊险镜头等。
6. 和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。
7. 喜欢安静的环境。
8. 善于和人打交道。
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. 遇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. 遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。
16. 在人群中从不觉得过分拘束。
17. 情绪高昂时，觉得做什么都有趣，反之觉得什么也没意思。
18. 当注意力集中于一事物时，别的事情很难使你分心。
19. 理解问题总比别人快。
20. 碰到危险情况，常有一种极度恐怖感。
21. 对学习怀有很高的热情。
22. 能够长时间做枯燥单调的工作。
23. 符合兴趣的事情，干起来就劲头十足，反之就不想干。
24. 一点小事就能引起情绪波动。
25. 讨厌做需要耐心、细致的工作。
26. 与人交往不亢不卑。
27. 喜欢参加热烈的活动。
28. 爱看感情细腻，描写人物内心活动的文学作品。
29. 学习时间长了常感到厌倦。
30. 不喜欢长时间讨论一个问题，愿意实际动手干。
31. 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
32. 别人说我总是闷闷不乐。
33. 理解问题常比别人慢。
34. 疲倦时只要休息短暂时间就能精神抖擞，重新投入学习。
35. 心里有事宁愿憋在心里，不愿说出来。

36. 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的誓不罢休。
37. 学习同样一段时间后常比别人更感疲倦。
38. 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
39. 老师讲新知识时，总希望讲得慢些，多重复几遍。
40. 能很快地忘记不愉快的事情。
41. 做作业总比别人花的时间多。
42. 喜欢运动量大的剧烈体育活动或参加各种文艺活动。
43. 不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
44. 接受任务后，就希望把它迅速解决。
45. 认为墨守陈规比冒风险强些。
46. 能同时注意几件事物。
47. 当烦闷时，别人很难使我高兴。
48. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
49. 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
50. 和周围人的关系总是相处不好。
51. 喜欢复习学过的知识，重复已经掌握的工作。
52. 希望做变化大、花样多的工作。
53. 小时候会背的诗歌比别人记得清楚。
54. 别人说我出语伤人，可我并不觉得这样。
55. 在体育活动中，常因反应慢而落后。
56. 反应敏捷，头脑机智。
57. 喜欢有条理而不很麻烦的工作。
58. 兴奋的事常使我失眠。
59. 老师讲新概念，常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。
60. 假如学习枯燥无味，马上就会情绪低落。

▲ 结果分析：

A. 把每题得分按下表题号相加，并算出各栏的总分数。

胆汁质：	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58
多血质：	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60
粘液质：	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57
抑郁质：	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59

B. 如果多血质一栏得分超过 20 分，其他三栏得分较低，则为典型多血质；如果有两栏的得分明显超过另两栏得分，而且分数比较接近，则为混合型气质，如胆汁——多血质混合型；多血——粘液质混合型；粘液——抑郁质混合型，等等；如果一栏的得分很低，其他三栏都不高，但很接近，则为三者混合型，如多血——胆汁——粘液质混合型或粘液——多血——抑郁质混合型。

多数人的气质是一般型气质或两种气质的混合型，典型气质和三种气质混合型的人较少。

第六节 洞察心理性别特征——性度测试

性度指的是男女因性别的不同而在心理上表现出性格、兴趣爱好的差别，也就是人们常说的“第三性征”。在第三性征上，男性表现为勇敢、坚强、进取、支配性、成就感，喜欢有竞争性激烈的活动。女性表现出温柔、顺从、脆弱、细致、富有同情心、喜欢较安静的生活等等。

一个具有男子的特征越多其性度就越倾向于男性，一个具有妇子的特征越多其性度就越倾向于女性，由于性度是全面了解自己性格、兴趣的不可缺少的一个方面，并能为自己的前途意向之选择提供参考性的信息，因此，了解自己的性度是很有必要的。两位日本学者设计了一套“简易性度检查”，实践表明，它能够较中肯地测出一个人的性度来。

问题

这里有 10 种使人生气的情况，碰到这些情况时，你生气的程度如何？请选择一个适合自己情况的，记在各项下面。

	非常生气	生气	稍稍生气	不生气
1. 被说是懒惰者。	A	B	C	D
2. 被诬赖偷了东西。	A	B	C	D
3. 受了以为是好友的骗。	A	B	C	D
4. 忽然被朋友开玩笑地揍了一顿。	A	B	C	D
5. 听到有人在嘲笑你的衣着。	A	B	C	D
6. 被诬赖撒了谎。	A	B	C	D
7. 打架时被猛揍一拳。	A	B	C	D
8. 当众被说了坏	A	B	C	D
9. 在公共汽车上看到 一个老人站着，旁 边有年轻人坐着。	A	B	C	D
10. 听到朋友被人狠 骂一顿。	A	B	C	D

问题	题分目值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	A	+1	-2	-2	+3	-2	-2	+5	+1	-3	-1
	B	-1	+1	0	+6	-2	0	-1	-1	-1	-1
	C	0	+1	+1	0	-1	+1	-3	-1	+3	+2
	D	0	+4	+2	-6	+3	+4	-2	0	+1	+5
	你的得分：										

问题

这里有 10 种使人害怕的情况，碰到这些情况你害怕的程度如何？

	非常害怕	害怕	稍稍害怕	不怕
1. 强烈地震袭来，房子在摇晃。	A	B	C	D
2. 独自走黑暗的路。	A	B	C	D
3. 听到邻居遇到了强盗。	A	B	C	D
4. 雷声巨响。	A	B	C	D
5. 看到毛毛虫爬在自己的衣服上。	A	B	C	D
6. 听到闹鬼的话。	A	B	C	D
7. 台风越来越大。	A	B	C	D
8. 看到脚边有蛇。	A	B	C	D
9. 脱缰之马向你疾跑而来。	A	B	C	D
10. 站在深河岸边。	A	B	C	D

问题	题分目值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	A	-8	-8	-5	-7	-9	-5	-7	-7	-8	-6
	B	-3	-5	-5	-4	-7	-4	-3	-1	+2	-5
	C	+5	+3	+1	-3	+2	-1	+5	+3	+7	-1
	D	+6	+6	+8	+8	+8	+6	+5	+9	+10	+6
	你的得分：										

问题

这里有 10 种使人讨厌的情况，碰到这些情况，你讨厌程度如何？

	非常讨厌	讨厌	稍稍讨厌	不讨厌
1. 粗暴的言词。	A	B	C	D
2. 酒醉的人。	A	B	C	D
3. 脏指甲。	A	B	C	D
4. 脏衣服。	A	B	C	D
5. 汗臭。	A	B	C	D
6. 呕吐出来的污物散乱一地。	A	B	C	D
7. 老鼠尸体。	A	B	C	D
8. 车轮咿唔声。	A	B	C	D
9. 蛆虫。	A	B	C	D
10. 渗血的绷带。	A	B	C	D

问题	题 分 目 值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	A	-5	-7	-5	-7	-6	-7	-6	-3	-6	-7
	B	-2	+1	0	+1	+2	+6	+5	+3	+3	+4
	C	+4	+5	+6	+9	+8	+6	+4	-1	+7	+5
	D	+8	+8	+7	+12	+11	+6	+7	+6	+9	+9
	你的得分：										

问题

这里有 10 种可怜状态，碰到这些状态，你觉得可怜的程度如何？

	非常可怜	可怜	稍稍可怜	不可怜
1. 听到熟悉的小孩死了双亲。	A	B	C	D
2. 听到小孩家里穷，连饭都没得吃。	A	B	C	D
3. 听说邻居老人病已医不好。	A	B	C	D
4. 看到小鸡被猫逮住。	A	B	C	D
5. 看到拄着松树枝的瘸子。	A	B	C	D
6. 看到老乞丐。	A	B	C	D
7. 看到蝴蝶被蜘蛛网逮住，在挣扎。	A	B	C	D
8. 听说小孩为了救同伴而溺死。	A	B	C	D
9. 听到因风害、水灾，农民的田受损严重。	A	B	C	D
10. 看到学生被教师狠骂。	A	B	C	D

问题	题 分 目 值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	A	-4	-4	-4	+5	-3	-4	-1	-5	-3	-3
	B	+2	-1	+1	+4	+2	+4	+1	+5	+1	+2
	C	+4	+9	+5	+6	+2	+3	+1	+2	+2	+4
	D	+28	+8	+2	-2	+3	+21	-4	+6	+6	-2
	你的得分：										

问题

这里有 10 种可能使人觉得不好的场合，碰到这种场合，你觉得不好的程度如何？

	太不好	不好	稍稍不好	没什么
1. 摘公园的花。	A	B	C	D
2. 说下流话。	A	B	C	D
3. 动不动就愤怒。	A	B	C	D
4. 在人行道上吐痰。	A	B	C	D
5. 没理由地向老师顶嘴。	A	B	C	D
6. 为自己利益而欺骗人家。	A	B	C	D
7. 从母亲钱包里偷钱。	A	B	C	D
8. 考试作弊。	A	B	C	D
9. 浪费金钱。	A	B	C	D
10. 欺侮弱小。	A	B	C	D

问题	题分目值	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	A	-3	-4	-3	-3	-6	-5	-3	-5	-5	-6
	B	+2	+4	0	+1	+1	0	-3	+3	+4	0
	C	+6	+1	+1	+4	+5	+3	+6	+3	+3	+6
	D	-2	+2	+5	+6	+6	+3	+3	+3	+3	+6
你的得分：											

做完后自己评总分。总分越高者，男性度越高，越低，女性度越高。

第七节 意志之船的颠簸——测测你的意志力

每个人随时都要作出各种大大小小的决定，而作出各种决定的方式又是千差万别的。有的人可以“眉头一皱计上心来”，而有的人总是奉行“三思而后行”的稳重原则，必须寻求一个解决问题的最好方法。要做到这一点，就要使自己具有良好的意志品格。那么，意志坚强是你固有的性格特点吗？你经常仓促地作出决定吗？或者，你是个优柔寡断的人吗？请你先对下述自测题作出“是”与“否”的回答。

1. 你能很快适应新环境、新集体吗？
2. 假如有人推荐你任班、学校里的学生干部时，你能毫不含糊地表示同意吗？
3. 你勇于公开表白自己的意见吗？特别是明白自己的意见和别人的意见有矛盾的时候？
4. 对于发生的差错，你是否竭力否认，或是千方百计找借口开脱？
5. 你能向人说明自己不同意某事的真实原因和理由，从不采用各种言辞或手段掩盖自己的真实思想吗？
6. 在处理某一有争论的问题时，如已去认真调查和严肃讨论，弄清了事实真相，你能迅速地改变自己原先的观点吗？
7. 如果你在商店看到一种你非常喜欢但并非十分必要的东西，你会立即买下来吗？
8. 你会在你最亲近的朋友的劝告下改变决定吗？
9. 你能提前把自己的学习和娱乐时间表订好而不随意变动吗？
10. 你是否实现自己许下的诺言？

▲ 答案及结果分析

问题		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
答案 计 分	是	4	3	2	0	2	3	0	0	1	3
	否	0	0	0	4	0	0	2	3	0	0

对照上面的计分表，把应得的分加在一起。

a) 假如你的得分在 0~9 分，表明你是一个意志很不坚定的人，经常为一件小事或一个小问题翻来覆去地考虑怎么办，而在作出某项决定之前，还要长时间地广泛征求别人的意见，作出的决定却又往往是不明确、不坚定、不彻底的。请你千万别为自己辩护，把自己看成是一个天生稳重，万无一失的人，只能说明你是一个胆小怕事、缺乏主见和谨小慎微的人。由于你意志不坚定，降低了你在集体中应起的作用，人们也难于对你信赖和寄予厚望。性格的改造虽然不容易，但也可以改变的。请从日常生活中的小事做起，努力锻炼按照理智迅速地作出自己的正确决定，功到自然成。

b) 假如你的得分在 10~18 分，表明你决定问题很谨慎。当需要对某一严肃的问题当机立断作出决定时，你可能不会屈从他人的意见，而当有充裕的时间进行考虑时，你却可能被环境势力所征服，无原则地苟同习惯势力。因此，你在决定问题前要充分运用自己的经验，经验可以使你得到比较正确的结论。你也可以同别人交换意见，以检验你作出的决定是否正确。

c) 假定你的总分在 19 ~ 28 分之间，说明你的意志相当坚定，能迅速地作出正确的决定。当然，也可能有一些失误，但你能很快意识到并采取一些措施进行补救和改正。在对一件事作出决定时，你主要依靠自己的力量，不轻视别人作出的意见。而且能够知错就改，不顽固地维护自己的尊严。

d) 如果你的总分在 29 分以上，则说明你可能有武断的倾向。认为自己在活动的一切方面都很内行，无须听什么意见，把负责制理解成一个人说了算，由此而带来的批评引起你的气愤，对这些气愤你甚至常常不加掩饰。当大家夸你是一个果断而刚毅的人时，你洋洋得意。你为了让周围的人对你所确定的意见深信不疑，就拒绝别人的合理化建议，当发生失误时，你深信责任在别人而不在于你自己。相信自己的意见绝对正确是一个不良的品性，会影响别人的积极性、主动性，甚至独立行动的愿望实现。会给集体造成心理上的严重损害，妨碍了你的学习和工作。

第八节 给世界一个新面孔——性格的改造

社会只有通过外向性和内向性相互发挥长处，取长补短，才能顺利发展。个人也是如此。内向型倾向和外向型倾向都是必不可少的。如果只为从外向内向或从内向向外向的转变而做出努力，未免有些过份，而且无益于心理的健康。但是，弥补各自的短处却极其的有益。

“性格是天生的，没办法”这是极其有害的观点。事实证明，只要做出努力，性格是有可能在一定程度上改造的。

下文是日本著名心理学家白石浩一推荐的性格改造目标，你不妨试一试。

外向型应有的目标

（1）注意不要过度地学习和工作

一般外向型人都很积极。但是，过度的学习和工作会带来厌倦、疲劳，并常因此而半途而废，或一项工作还没做完便转向其他事情。这种人好似优秀的短跑运动员，擅长起跑后的加速跑，但较之长跑运动员，他们缺乏耐性的弱点便暴露无遗。应该注意能量的控制，贮存分配和节省。

（2）周到地注意细小事情

外向型的长处是能高瞻远瞩地思考和观察。但不注意细微琐事常常使自己功亏一篑，使自己的努力和辛苦仅因一点失误便付之东流。

（3）不要草率地下结论

外向型人能够迅速地作出判断，但判断的标准往往只限于善恶、正邪、有用无用等极端化方面，对于居于其中的观念则顾及很少。其实，在学习、工作内容上，或是与人的关系方面，或是对待生活上，都存在着复杂多样化的内容。孤注一掷或碰运气的简单化、极端化的方法都将不可避免地带来诸多消极影响。

（4）丰富内心世界

这类型的人有对外界事物抱有兴趣而对丰富内心世界不太重视的倾向。因此，外向型人应具有丰富精神世界的兴趣，而不应只重实利和实用，要多进行一些与文学、绘画、音乐等方面有关的阅读、欣赏和创作活动。这样，就可成为既有深度又有广度并充满人情味的人。

（5）多与内向型人交朋友

“物以类聚”虽有道理，但“取长补短”更富有效用，若能觅到令人尊敬的内向型人并与之交友，则他将能够潜移默化地给你带来影响。你们的合作会是这么一幅景象：外向型人象推土机一样地开拓，内向型则平整地面，铺设轨道。

（6）避免过于频繁的社交

过于频繁的社交将会使擅长社交的外向型人得不偿失。也许周围人会因此而认为你格调很低，便会轻视你，不尊重你。另外，社交方面花费过多的精力，学习、工作上就易粗心大意。

▲内向型应有的目标

（1）培养决断能力

犹豫不决，迟迟不能做出决断并付诸行动，未必能有好结果。当无论怎样仔细地研究和分析讨论也无法做出最后的决断时，不要畏缩不前而应向某一方面迈进。

小心谨慎固然必要，但不能只慎重而不行动。

（2）诸事应有自己的个性

在学习汲取别人的优点时，也须保持自己的个性。比如学习外向型的人活跃地交际时，不要把外向型人的那些浅薄和马虎作法都汲取过来，而应该继续发挥自己诚实、严谨、稳重的长处，坚持自己的步调。

（3）充分发挥内在的独特性

不少内向型人具有温和、风趣、优雅、高尚、纯真、虔诚等特点，内向型人应认识到这些特性的宝贵，并努力地使这些内在特性演变为具体有形的东西，如诗歌、绘画、服饰、室内装饰等等。同时，也要勇敢地、千方百计地表现自己，让人们充分了解自己。

（4）想象力应面向创造

想象是创造之母，但内向型人基本上却是属于“冥想型”。应该努力面向现实，发挥其创造力，不要只是漫无边际地梦想或做白日梦。

（5）积极地交际

内向型人即使不愿交际，也应努力注意使自己的交际活跃起来。而且要尽可能地与更多的人产生共感与共鸣。因为很少交际的人要么被视为傲慢、孤僻；要么被认为冷酷、索然无味、能力低；要么使人感到不可理解、莫名其妙，甚至为误解为危险的人物而给自己带来许多不利因素。

第二章 多维度测知性格

- 生命的潮水不断地拍打着肌肤，你展开双臂，似乎要拥抱什么……
- 绚烂的日出，瓦蓝的天空，辉煌的日落，雨夜里湿润的草尖，都曾使你的目光停留过……
- 你在课堂里端坐，在人流里穿行，可你的心底却积下了一个又一个疑惑……
- 你知道血型和气质间的内在联系吗？
- 你清楚你笔迹中的自我特色吗？
- 你知道你的举手投足可让人看出你的情绪、脾气和个性吗？
- 赤橙黄绿蓝靛紫，你可知道喜欢的颜色正体现着你的性格吗？
- 酸甜苦辣辛咸醋，你了解你的口味与你性格的联系吗？

第一节 个性融于生命之潮——血型与性格

我们的身体内处处流动着流质：眼泪、血液、胆液、脑液等等，这些体液约占我们体重的 70%。自从第一个有机体从孕育生命的海洋中摸索着爬上陌生的陆地，便已经开始在自己的体内制造了另一个海洋。我们体内的液体犹如自然界的溪流和潮汐，流入、流过又流出。那滚动、润滑、温暖的体液，那携带着滋养我们的各种分子的流质，正是我们生命的依托，心理的基本保证。

当我们冷眼观察一个人的心理世界时，你能忽略这个体内浩瀚滚动着的海洋吗？利用血型对人的性格、行为进行观察与分析已成为当今的热门问题。血型，对各国、各民族的性格特征有着一种巨大的潜在作用。甚至可以说，血液这一人体海洋的主流是左右人类历史和世界风云的巨大动因。

难道你不了解血型与性格之间的联系吗？当你阅读了本节所叙述的内容，你便可轻而易举地根据一个人的血型判断他的性格，或是根据一个人的言行举止来判断出他的血型来。实践表明，判断的正确率达 70% 以上。理论依据之一是，气质与性格是紧密相联的。

▲ A 型血型人的气质特征

A 型，无论在什么样的情况下，都能顺应环境，表现得很温顺老实。以极为谨慎的态度做任何事情，细心周到，并且会很谦虚地对待所取得的成果和别人的褒奖。喜欢反省，责任心强也是其特点之一。

感情是驱动 A 型人行动的因素。颜色的好恶、美与协调、友人的招呼及好意都能唤起他们的同情心和好感，或者引起他们的仇视和嫉妒。这些表现在现实生活中便是，A 型人具有积极意义的英雄崇拜倾向，富于牺牲性质的行为。他们超越利益打算，感情用事，为集体的幸福而贡献自己的一切。

A 型人的感情深处没有理性的一贯性和意志的韧性。由于胆小，易感情用事、缺乏决断能力，内向和自悲，因而常常自我萎缩，同时表现为非常羞怯，从而变得孤独不善于社交。

对于他人对自己的评价耿耿于怀，反复琢磨，这是 A 型人爱虚荣的表现。由于 A 型人对自己缺乏自信，因而很害怕别人知道自己的真实情况。这样，习惯于隐密行为的 A 型人，易认为他人的言谈举止中含有某种隐匿的意思，于是往往倾向于将事情做坏的解释，因而又发展为不易相信他人，对自己不相信，由此派生出对他人的不信任，这是其性格的特征。

A 型人对于新鲜事物无一例外地表现出兴趣与关心，由于他们能直观地在一瞬间把握和理解某一观点和事态，接近其本质，因此，对社会上的变化和新潮流非常敏感，能走在时代的前沿。

尽管 A 型人直觉敏锐，有顺从性，但带有保守倾向。这种保守性源于他们气质具有的消极性和慎重品质。A 型人会把内心的情感压抑起来。但总有一天他会来个总爆发，这时候，用通常的手段是难于制止他的。

虽然 A 型人对世态和习俗能够顺应，但他们又不愿妥协，经常内省，保护着自己的情感世界，一旦生活在与己不相容的环境里，很多人便背上沉重的心理包袱，并逐渐丧失独立行动的自信心，变得精神衰弱，唯唯诺诺。或者，他们会走向另一个极端，即表现为孤傲不可接近。

▲ B 型血型人的气质特征

B 型人对于周围微小的变化也能敏锐地捕捉到，能够迅速地对环境的影

响，做出反应。他们生性好动，活泼。说话干脆，办事利落，心境恬淡，乐观向上，社交能力强。对人热情，而且极喜欢凑热闹。但是，他们又极易见异思迁，对事情缺乏持久的热情。有敢作敢为的胆量，但又缺乏慎重的态度。意志也不够坚强，特别是遇到困难时，便会发生动摇。好发议论喜管闲事，行为做作，喜欢夸大事实也是他们的特点。

由于B型人具有这样的气质，因而在日常生活中易被误解，难于被人理解和接受。所以，他们便养成了孤独情感，这又易于发展为自卑心理。尽管他们心中总受孤独的煎熬，但在内心强烈的自我肯定意识支撑下对别人的评论则泰然处之，毫不在乎。因而，他们充满自信，敢于承担责任。B型人判断事情果断，是出于自我肯定的需要，他们说话时又多少带点夸张色彩。由于这一原因，他们说话办事都非常主观，而自己对此很少觉悟。

近乎动物性的本能生命力是B型人自我肯定精神的支撑力。这种生命力表现为对社会环境的抵触心态，所以，他们会不受社会的影响而自己走自己的路，而且能够以旁观者的立场出现在各种场合。B型人社交能力强，对人热情，知天乐命。他们不喜欢反省，言行带有突发性，易冲动，听任感觉支配，凭直观和印象决定好恶，判断优劣，因而会给人以无知的感觉。他们虽然不喜欢做白日梦，但是兴趣多变，做事情没有持久性，可是一旦他们做起事情来则行动迅速，表现为爽快、积极、迅速适应环境，待人豁达、举止稳健，且善于出谋划策，发号施令。

他们本质上是封闭性的，喜欢做旁观者、圈外人。上述的那些举止对他们来说都是基于克服孤独感的目的，因而他们乐于向疏远自己的人发起挑战。

由于B型人有着敏锐的本能，所以他们能够迅速巧妙地摆脱混乱状态，为自己找到一片宁静的港湾。

不要忘了，他们是完全按感觉办事的人，他们可以就一个事物对一部分人说是“黑”，而又可以对另一部分人说是“白”。但应该清楚的是，他们仍是富有智慧的一种人。

▲AB型血型人的气质特征

AB型人最显著的特征是兼有A型、B型两种气质。

他们行动果断，机灵，积极主动，这丝毫不比B型人差。极善于观察周围，对人体贴入微，这又与B型人同出一辙。但是，他们的思维方式却完全是A型人的特点。遇事谨慎，既有客观的判断力，又易激动，有着一颗富于同情的心，同时又具有牺牲精神，而且在自我反省这点上与A型人也很相象。他们感觉敏锐，有顺从性，随和而彬彬有礼。

由于他们兼具有A、B型气质，因此在气质上他们便显得前后不统一，缺乏连贯性，常常是充满矛盾的。许多人因此而情绪不稳定，内心烦闷不安，而且有性急易怒倾向。但是，他们却是极具优越感的人，这就使他们虚荣心很强，过高评价自己，显得自负。他们有时行动冷静慎重，有决断力，但有时又面无表情，缄口不语，令人不知其所以然。周围人从他们稳重的动作中除了感受到安全感和依赖感之外，也会逐渐产生不安感。

尽管他们态度慎重，但绝非消极保守。他们行为独特，显示出超时代的想法，但每个行动都经过一番合理的筹划。在采取行动之时，不惜花费时间和精力去做多方面的考虑，权衡利弊。在感情的背后，客观的思考和合理的精神在起着支配作用，能够冷静地判断事务。他们虽然也受感情影响，也具有

牺牲精神，但很少有忽冷忽热的倾向。

他们不会拘泥于形式和规则，对别人的评价并不在乎。他们在工作展开之前进行细微周全的考虑和准备，不匆忙行事，便是为了摆脱过去的规则和习惯的制约。

在做事情时，他们只有到了万不得已时才会放弃自己的主张做出让步。遇到挫折和失败时也很不愿意承认自己的过失。因此不易得到周围人真诚的信赖。而事实上，AB型人自身也丝毫不希望获得身旁的人绝对的信赖。他们身上蕴藏着似乎让人难以理解的复杂气质。

▲O型血型人的气质特征

O型人具有自信心强，厌恶反省自己的性格。他们意志坚强，不为他人左右，能够用理智控制自己的情感，一经下定决心，决不后悔，工作起来精力旺盛，干净利落。

但是，他们又不轻易修正自己的判断，性情倔强不能正确评价他人，易固执己见。由于过于自信造成缺乏谦让的态度，因而不善于与周围人融洽相处。他们以理智为主少受感情支配，其结果必然是对人对物态度冷静，易变得冷漠，陷入个人主义。

O型人性情倔强，意志坚定，勤奋努力，支配欲强。这也可以说是一种虚张声势的作法，因为他们不得不去克服隐藏于自身的自卑意识，长期虚张声势固然能摆脱自卑意识，但这也会给他们带去沉重的负担。一些在心理上承受这种压力的O型人则在生活中只能扮演快活的小丑角色，这是他们不善处理人际关系而付出的代价。

O型人处事冷静，注重理性，讲究条理。他们在考虑某件事首先注重的是客观常识，立足于客观的逻辑推理和科学真实的思考得出结论，然后超越常识作法。有人往往据此认为他们具有保守性质。他们不是凭直觉去把握某种事象和观念，而是努力地通过反复的逻辑推理，企图理性地加以把握和理解。因而，他们总是给人一种积极努力的印象。他们往往不轻易承认那些尚未被人客观认识的观点的真实性，而固执地坚持自己最初的观点和态度。

富有独创性又是O型人的一大特点。他们具有卓越的模仿力，能按自己的需要向别人学习，并加以吸收消化，从而创造出独自的新东西来。

虽说O型性格的人自我抑制力强，不轻易流露感情，但是一旦偶尔感情爆发，则将一发不可收拾，暴风雨般的猛烈。

别忘了，O型人的感官异常敏锐，尤其是对色彩特别敏感。

第二节 好恶淋漓横竖之间——笔迹与性格

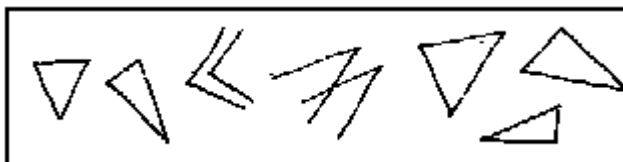
“字如其人”，通过笔迹也可窥探出一个人的性格来。不同情况下不同的人会留下不同的笔迹，有信手涂鸦的、有现场签名的、有日常学习、工作留下来的，通过对这些不同类型的笔迹便可以大致地测出一个人的性格来。

一、信手涂鸦窥心境

很多人都有信手涂鸦的习惯。在课堂上，在开会时，或在百无聊赖时，往往会在桌子上、墙上或是纸上留下不规则的“墨宝”，而自己全无知晓，这种无意识的信手涂鸦往往反映了涂鸦者的性格与能力。

下面是一位美国心理学家研究了数万例涂鸦与人的心理特征之间的联系后得出的结论。

(1) 三角形：



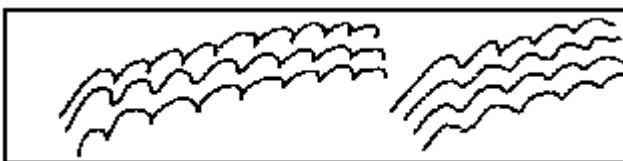
喜欢绘写三角形的人是个思路明晰、理解力极高的人。这类型的人擅长于逻辑思维，富有判断力和决断力。

(2) 圆形：



喜欢绘写圆形的人，是具有创造力和善于策划的人。在他的心目中，经常对事物有一定的规划设计，对自己的前途有一定的计划与瞻望，凡事按部就班，谋定而动，是难得的策划者和设计者。

(3) 多层折线：



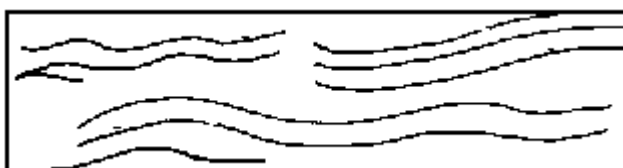
喜欢绘写多层折线的人具有高度的分析能力，反应敏捷。

(4) 单式折线：



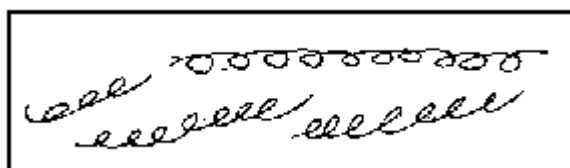
喜欢绘写单式折线的人，心理经常处于紧张状态，情绪飘忽不定，折线是其内心不安的表现。

(5) 波浪形曲线：



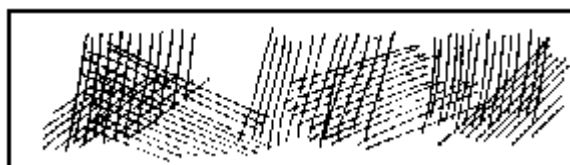
喜欢绘写波浪形曲线的人，是个随和而富于弹性的人，适应力极强，很可能是个有人缘的人。遇事总朝好处想，极富朝气。

(6) 连续性环形：



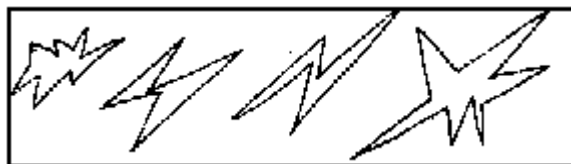
喜欢绘写连续性环形图案的人，适应力极强，且善于体谅别人，对人生充满信心，对生活感到满足而有安全感。

(7) 交错混乱线条：



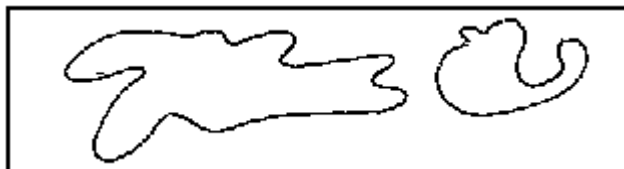
喜欢绘写交错混乱线条的人，他们的生命力极强，一往无前，做事不达目的绝不罢休。

(8) 不定型且棱角峥嵘图案：



喜欢绘写不定型而棱角峥嵘图案的人，极具竞争性，每事希望胜人一筹，千方百计地寻求成功之路。

（9）不规则围合弧线：



喜欢绘写不规则围合弧线的人，豁达大度，玩世不恭，心境开放平和，不论顺境逆境，皆能应付自如。

（10）不规则线条绘在方格内：



喜欢在一个方格内胡涂乱画不规则线条者，心理压力很大，情绪很低落，但对人生却抱有希望，并尽力寻找解决和克服困难的方法。

二、字体笔势见刚柔

一般来说，男性的字体较大，转弯抹角的地方棱角分明，强劲有力；女性的字体较小，具有温柔感。另外，粗鲁的人笔迹粗乱无章，庄重的人笔迹显得格外端正，性格坚强的人的笔迹则刚健有力。

字体 选楷书体、字写得严谨整齐的多为性格稳定的人。性格活跃的人则多喜选择行书和草书，且写字不循规蹈矩。在一篇笔记中时而用楷书时而用行书的大多是缺乏自信的人。

字距 娱乐型人，字距较大；情感型人则把字写得略大，用笔颇重；思维型人字距间隔较小，且排列整齐。

笔势 刚毅的人转锋角度很小，开朗的人则笔势紧密，气势轩昂的人用力较重，且在笔锋上往往紧密对比鲜明。认真老实的人笔锋划一，而爱幻想的人笔势走向多变。

签名 自信、豁达的人临场签名基本上与平时写的字体差不多；自卑、胆小的人则会写得慌忙零乱，失去原有的章法和笔锋。

三、书写方式显风度

如果你在一张没有格子的纸上写上几句话，至少 30 个字，那么，你就可以发现：

1. 如果你写的字头大部分是圆滑的，那么你脾气很好，细心谨慎，做起事来也从容不迫。

2. 如果你写的字头大部分是尖细的，那么，你是个很活泼的人，有着较强的主动性和自信心。

3. 如果你的字写得很大，则象征着你热情洋溢，锐气逼人。尽管你在很多方面都很擅长，但缺乏精益求精的态度。

4. 如果你的字写得很小，那么你是一个有着良好注意力的人，办事想得很周密，且善于逻辑思考，对文学也颇有鉴赏

5. 如果你的字写得紧挨着，则你的私心较重，沉默寡言，由于任性孤独，不会和别人共事。

6. 如果你的字铺得很开，表明你爱交际，坦诚待人，看重友谊，并且你懂得如何让你们的友谊长久不衰。

7. 如果你写得很快，表明你是个富有感情、热心，值得信赖的人。丰富的想象力和幽默感将助你有所成。

8. 如果你写得较慢，说明你有耐心，谨慎，善于思考。虽然你平时不善言语，但这并不表明着内涵的贫乏。你可能是个把感情埋得很深的人。

9. 如果你写字时用力不重，你是个谦虚文雅的人，具有颇高的鉴赏力。可惜的是你魄力不足，常常因此而不能如愿。

10. 如果你写字用力很重，说明你有强烈的支配欲，易自满，过于自信，而且将无法维护别人对你的信赖。

11. 如果你写的字习惯性地向右倾斜，那么，你具有热情、开朗的性格，关心别人的幸福，你的一言一行都充分表示出你的赤诚之心。

12. 如果你写的字向左倾斜，表明你拥有一个善于分析的头脑。理智是最高统治者，感情永远都听从它的指挥。所以，你处理起事来显得脉络清晰，不会因感情用事而倍尝失败的滋味。

第三节 七彩观照喜怒哀乐——色彩与性格

我们生活的世界是个色彩缤纷、五光十色的世界。颜色不仅丰富了人们的感受，而且还会使人产生精神上和其他心理上的一些效应。比如：红、橙色给人以温暖的感觉；青、蓝色给人以寒冷的感觉。另外，红、绿色会给人以华丽和感觉，蓝、黑色则给人朴素的感觉。甚至颜色还显示着性别的差异，如红、紫色被认为是女性的颜色，蓝、绿色被认为是男性的颜色。

我们对颜色的反应是来源于我们的情感，我们对颜色的选择则取决于自己的个性。一位实验者曾把几滴红墨水滴在一张白纸中间，然后随手将白纸对折抹平，打开便是一张随意的红色墨迹图案。性格愉快的人说这是鲜花；性格外向的人说那是太阳；紧张性格的人则说是燃烧着的火焰，而抑郁性格的人则说这是曾经目睹过的车祸。

心理学家们发现，这是一种测试性格的好方法。现在就请你或跟你的朋友一起按照下面的方法，并参照各种颜色所代表的意义来对你们的性格做一番粗略的测试。

方法：选用 8 张卡片，分别涂上灰色、蓝色、绿色、红色、黄色、紫色、棕色和黑色，然后将这些颜色卡片在桌上摆成一个半圆形，你或你的朋友从中选出自己最喜欢的颜色。将选用的颜色卡放在一边，并翻过来倒扣起来。然后，再选出第二种最喜欢的颜色卡片，并翻转倒扣在第一次选出的卡片上面。继续这样做下去，直到卡片选完为止。于是，按照选择的先后顺序将卡片分成甲、乙、丙、丁四组，如：

黄色	红色	绿色	棕色
紫色	蓝色	黑色	灰色
甲	乙	丙	丁

列出自己选择的顺序目录：

甲：最喜欢的两种颜色

乙：其次喜欢的两种颜色

.....

甲组的颜色：表示你希望做的那类人，但尚未做到。

乙组的颜色：表示你现在所属的那类人。

丙组的颜色：表示你力图隐蔽起来的自身部分的个性。

丁组的颜色：表示你完全隐蔽起来的或者根本不存在的那部分个性。

各种颜色所赋予的意义：

红色：意味着热烈如火。个性坚强，精力充沛，活泼开朗，感情丰富，性格外向。总是准备争论或进攻意识强，说话快而不加思考。给人的总体印象是一付积极进取的姿态。

紫色：多愁善感，焦虑不安，然而能善于控制感情或忧愁之感。虽然内心热情如火，但表现得像一汪池水一样恬静。富有见识，判断力强。性格内向。

绿色：性情平静，善于克制，心绪不易烦乱，少有焦虑不安或忧愁之感。喜爱生活，热爱生活，对人多情温顺，不喜追求奇怪的生活方式，不喜欢冒险。对人善意，希望所有人都能幸福发展。对生活充满希望和乐观，渴望事事更加美好，这是典型的性格内向型。

蓝色：心情宽舒，喜欢宁静，镇定自若，无忧无虑，善于控制感情，富

有见识，判断力强。多爱幻想，不适应竞争。与同事、家人能保持和谐关系，乐于聚会、交谈，有同情心。

黄色：心情欢畅，轻松愉快。性格外向，精力充沛，做事潇洒自如，说话无所畏惧，不担心别人考虑什么。有追求和抱负，但不愿获得非分利益。为人处事实事求是，不太喜欢说大话，在深沉中有些压抑。能忍受孤独。是个可以信赖的人。

棕色：守旧而内省。善意待人。注意秩序与道德，有点儿刻板，不灵活。行为上不大勇敢，许多事情放不开。不推卸责任，是个负责的人。

灰色：不喜欢感情激动及情绪溢于言表。回避过深的交谊。

黑色：感情忧郁，时常处于悲伤状态。感觉到不能象自己所想的那样说话和做事，认为自己处境不够好。没有得到希望拥有的自由和闲适。

第四节 姿态诉说万般风情——体态行为与性格

许多人都有着比较固定的体态姿势，这些日积月累，在有固定程序的生活环境中形成的举止行为，能够反映出一个人的个性特点，表达出复杂的心理活动。例如，有耷拉着肩膀习惯的人表示内心受到压抑，弯曲的肩膀则反映着沉重的精神负担。又如，脖子伸得长的人可能有傲气；走路有不断回头习惯的人可能是安全感不足；而喜欢不断用手指敲击桌子的人显示出他缺乏耐力。

人们的这些举止神态，都是窥视个性的窗户。

一、走路的姿式

人走路的姿势与年龄、性格、习惯、心境有着密切的关系。人生犹如一条长长的路，你的状况、心态和性格便是串在这条长路上的脚印。走路的姿式、脚步的轻重快慢都直接或间接地展示出“行路者”的气质、性格和个性。

急匆匆 这是典型的“A型性格”。任何事情都不甘落后，对在狭窄的胡同里跟在别人后面穿行总感到急不可待，总想找个空子超过对方。走路急冲的女性，则多是做事干练、办事爽气的人。

慢悠悠 这种人生活上无忧无虑，走一步拖半步，让人看起来不像是在走路而是在拖沓移步。在学习、工作上也像如此无所追求、犹犹豫豫。在生活上对他人的依赖性更大。

踉踉跄跄 步伐没有规律，跌跌冲冲往前赶。这种人粗心大意、憨厚马虎，思想单纯不善思维，头脑不冷静。

轻手轻脚 这类型人人为谨慎殷勤，做事细心稳重，但往往又不敢开拓进取。他们在生活上有条不紊，精细小心，若在学校则肯定是个守纪律的好学生。

左顾右盼 这种人在路上迟疑顾盼，甚至时时回头张望。其性格疑虑甚重，胆小怕事，主意不定，生性孤癖、敏感。在学习、工作上计划性较差，且又好埋怨责备别人，亦善嫉妒。

眼盯地面 这种人是懦弱、胆小、羞涩的人，不善于与人来往，害怕危险、挫折和困难，处处谨慎小心，畏畏缩缩。尽管他从不谋算别人，却时常担心害怕别人谋算自己。如果步履碎小且神色呆滞，则有可能是个抑郁症患者。

挺胸走直线 这种人走路时双目平直，目不斜视，步履幅度大，上身很少摇动，行走路线笔直。这是一种自信、理智的人的走路姿式。他们敢于进取，志向远大，充满信心。

肩部摇荡 这种人性格开放，不拘小节，缺乏自我约束力，但也不在乎别人的评论与意见，身上具有反传统的个性。唯一不足的是对事业和生活的态度不严谨，缺乏对人对事的激情。

二、坐立的姿态

端坐 常正襟危坐、目不斜视者，是个力求完全，喜欢周密而讲究实际的人。他只做有把握的事，从不冒失行事。虽然很务实，但他往往缺乏

创新与灵活的精神。

侧坐 表明他心里感觉舒畅，觉得没必要让他人留下什么更好的印象。他的言笑都会很自然地呈现在众人面前，不拘小节，情感外露也是他的特点。

缩坐 把身体卷缩成一堆，双手夹在大腿中间的人往往是自悲感很重的人。他谦逊但缺乏自信，倒不失为服从型的人才。

叉腿尖手而坐 这种人喜欢占据最大的空间，表明他有主管一切的偏好，具备指挥者的资质。不过，也可能是个外向性格或支配性格的人。

双手放膝而坐 这种人有着较好的耐性，能够静下心来听别人说话。而且心中不常装有沉重的负担感。

前倾站立 这种人有极强烈的愿望与对方交谈，希望对方不要走。而事实上，尽管身有急事的人也不忍拒绝他这一姿势代表的心情。

靠墙站立 有这种习惯的人有时是个失意的人，通常比较坦白。而且是个易变的人，能轻松地接纳别人。

从来不能静立，不断改变姿势 这种人生性急躁，身心常处于紧张状态，而且不断地改变个人的思想观念。在生活方面，喜欢接受新的挑战，是个典型的行动主义者。

双脚合并，手置身体两侧站立 这种人诚实可靠，循规蹈矩，且生性坚毅，不轻易向任何困难屈服低头。

背手站立 多半是个自信心很强的人，喜欢把握局势，控制一切，而又极富责任感，往往令人莫测高深。如果他用了这种姿态站在你面前，说明他已经在心理上居高临下了。

(11) 双手放在臀部站立 这多半是个性急的人。他总希望一切都不要拖延，凡事喜欢速战速决。

(12) 双手插进裤兜站立 这种人城府甚深，不轻易向人表露内心思绪。性格偏于保守内向，而且极为敏感，警觉性颇高，不肯轻信别人。

(13) 一只手插进裤兜，另一只手放在身旁站立 这种人性复杂多变。时而与人推心置腹，时而又冷若冰霜。对人处处提防，为自己筑起道道防护网。

(14) 双手紧握置于身前站立 这种人经常成竹在胸，对自己的所做所为，充满成就感。踌躇满志，信心十足，是他们经常表现出来的神态。

(15) 双手交叠置于胸前站立 这类人个性坚强，不屈不挠。但由于过分看重个人利益，与人交往常摆出一幅自我保护的防范姿态，这样常拒人于千里之外，令人难以接近。

三、声响体态

在交往中，常以语言声调配合动作来传达信息，因而，通过语言交谈最容易了解一个人。比如，内心孤傲的人多存戒备，总等别人先开口；而夸夸其谈的人却是常见的先开口说话；越是性急的人越是恐惧沉默，而温顺的人则在沉默中享受。

讲话中停顿较长 这类人性格很深沉。但自信的人停顿也较长。但停顿后讲的第一句话如果讲得含混不流利的话，则表示内心怯弱，思维紧张。

讲话的节奏 说话快的人，多半做事干脆利落，不喜欢拖泥带水。

讲话节奏慢，则表示此时此刻心情的悠闲舒展，也可以反映性格上的大度、宽容。若说话慢且轻，则性格多为胆小谨慎，怕与人交往。

咬文嚼字 这是自感地位低下又不甘心的显示，所以常用一些词藻来掩饰内心的不充实。咬文嚼字的男性，则喜欢控制别人，想左右、控制他人；咬文嚼字的女性，多表示个性很强，争强好胜，敢于竞争。

爱插嘴 这种人有着较强的个体意识，性格坚韧略带固执。而妙龄少女爱插嘴，则表示天真、单纯。

爱提问 爱提问的人多是谦虚者。他们时时都想从别人那里得到信息、知识或指示。但过于如此，则显示出依赖性较强而缺乏主见。

另外，声音柔和悦耳的人豁达大度；神经过敏、心理狭窄的人说话则容易伴有呼吸声、鼻音过重，声音刺耳难听；情绪不稳定的人则声调呆板，或是声音略有嘶哑。

四、握手方式

握手寒暄，现已成为最普遍采用的世界性“见面礼”。握手的动作虽然很简单，但每个人握手的方式又不尽相同，而这最能反映出个性来。

沉稳专注型：握手时力度适可，动作稳实，双眼注视对方。此类人个性坚毅坦率，有责任感而且可靠，思维缜密，擅于推理，经常为人提供颇有建设性的意见。每当困难出现，总能迅速提出可行方法，深得众人信赖。

漫不经心型：握手时只轻柔地触握。这类人随和豁达，绝不偏执，颇有游戏人世的洒脱，且凡事不为人知，谦和从众。

摧筋裂骨式：握手时紧抓对方手掌，大力挤握，令对方痛楚难当。这类人精力充沛，自信心强，为人偏于专断独裁，但组织能力及领导才能均极超卓。

长握不舍型：握手时握持对方久久不放。这类人情感丰富，性喜结交朋友。一旦建立友谊，则忠诚不渝。

双手并用型：握手时习惯双手握持对方。这类人热诚温厚，心地善良，对朋友最能推心置腹，喜怒形于色且爱憎分明。

用手指抓握型：握手时只用手指抓握对方而掌心不与对方接触。这类人个性平和而敏感，情绪易激动。不过，心地善良而极富同情心，具有好善乐施的胸怀。

上下摇摆型：握手时紧抓对方，不断上下摇动。这类人极度乐观。他们积极热诚使他们常常成为中心人物，受人爱戴倾慕。

回避握手型：有些人从不愿意与人握手。这类人个性内向，羞怯，保守却真挚。他们不轻易付出感情，不过，一旦建立情谊之后，则会“情比金坚”。

五、进食方式

浅尝即止型：这类人食量小，大部分个性保守，谨慎小心，墨守成规，稳重有余而闯劲不足。

风卷残云型：进食速度快，狼吞虎咽。这类人大部分个性豪放，精力旺盛，有过人的狂热，办事果断，并且有强烈的竞争心和进取精神。

仔细咀嚼型：进食速度极慢，细细咀嚼品尝。这类人办事周详，严谨。

但对人爱挑剔，有时近乎冷酷。

饮食过量型：进食量不加节制，凡是爱吃的食品一饱方休。这类人大部分性格直率，善于交际，易流露感情，喜怒哀乐皆溢于言表，从不掩饰。

来者不拒型：对食品从不选择，有什么便“享用”什么。这类人个性随和，不拘小节，生命力旺盛，能够同时做几项事情。

独自进食型：总爱自己一个人，不愿与别人分享。这类人大多性格冷僻，孤芳自赏，但坚毅沉稳，责任心强，信守诺言。

六、口味

你喜欢吃咸的、甜的，还是辣的、清淡的？你喜欢吃大米、面食，还是油炸、清蒸的食品？人类行为科学家指出，口味与性格之间存在着内在的，必然的联系。如，以素食为主的人，性格柔顺而深沉内向；以肉食为主的人，性格粗犷且好激动。

喜吃蒸制食品 这类人性格比较内向，显得平稳持重，虽然常会有犹豫和动摇的时候，但很少流露出来。

喜吃油炸食品这类人爱触景生情，易受环境干扰；富于冒险精神，常有干一番事业的欲望，并且跃跃欲试。但是一旦受到挫折。就容易灰心丧气。

喜吃烤制食品这类人上进心较强，精力较易集中，能专心地做事情。虽然喜欢出谋划策，但缺乏当机立断的勇气。

喜吃煮炖食品这类人性情温柔，脾气好，易与别人接近，交谈，较受人喜爱。他们常爱幻想，但从不计较想象中的事物实现与否。

喜吃冷食这类人比较坚强，对大自然保持着浓厚的兴趣，但不愿表现自己，也不太好接近。

喜吃清淡食品这类人，特别重视人际关系，喜欢交往，不愿独自行事。

喜吃甜食这类人热情开朗，平易近人，有亲近感，但往往又胆小怕事。

喜吃面食 这类人能说会道，喜欢夸张，对事情喜爱渲染，不太注意外界的影响，但是，意志不坚定，易丧失信心。

喜吃大米 这类人性格稳定，好安逸，有点自得其乐，常自我陶醉，对人对事都很通融，善于接近别人。

第五节 形体尽显气质性情——体型与性格

在一般情况下，人们都会认为体型是指一个人的身材体态的高矮、胖瘦等。女性都希望自己有一幅修长窈窕的身材，而男子都希望自己长得高大壮实。体型除了与人的健美有直接关系之外，你还知道体型与人的性格也有着一定的间接联系？

心理学家们进行了成千上万次实验，证实了体型与性格也有着密切的联系，通过观察体型便可以大致知道一个人的性格。本世纪四十年代，美国的谢尔顿便进行了此项研究，并取得了瞩目的成果。谢尔顿从生物学观点研究了各种性格类型的人，并在此基础上把人的体型分为三类：矮胖型、力士型、瘦长型。

矮胖型体型特点：面部宽阔，颈部粗短，躯体矮胖，肩窄臀宽，手足细小，与庞大的躯干不成比例。

力士型体型特点：肩宽背阔，肌肉发达，胸、腰背呈倒三角形，体态匀称坚实，有较好的冲刺力和爆发力。

瘦长型体型特点：身体瘦长，肩窄胸平，颈部和四肢较长，肌肉不发达，体质柔弱。

下面是这三种体型的不同性格倾向：

一、矮胖型：悠哉乐哉

性情稳定，喜好安逸，无忧无虑，悠闲自得。行动慢条斯理，处事和顺，喜好交际，对聚会、沙龙等形式颇感兴趣，有着较广的交际圈。这也体现为这类型人怕孤独，不愿独处，也不喜欢独自阅读，较少感情用事，能控制自己的情绪，不易激动。

二、力士型：风风火火

精力充沛，行动起来风风火火，自信心强，善意待人，为人坦白直率，但好自作主张。他们有着强烈的领袖欲，渴望擂鼓声下，万马奔腾的雄壮场面，喜好竞争，追求权力的强烈的志向使他们做事大胆，敢于冒险，好与人争斗，遗憾的是不能做到“粗中有细”，缺乏自我认识的能力。

三、瘦长型：井井有序

内向、孤僻，胆小拘谨是他们的外在表现。时而抑制，时而神经过敏。但是他们善于思考，思想灵敏，做事有着一套详密的计划，生活上也同样是整齐有序。这类型人喜欢独处，不善与人交往，跟别人有一定的心理距离。他们醉心于心灵的体验，并能够尽量完全地把这种体验表现出来。艺术是他们看来最值得倾尽心血的领域。

第三章 保持健康的心理

- 你一定目睹过果实的成熟吧，那闪烁在枝头的诱惑，也许曾让幼时的你不停地抬头……
- 当你发现风不一定为你而吹，雨不一定为你而落，时间不再为你而停留时，面对斑驳的山河，你开始沉思了……
- 忘掉叹息吧，最后认识你的也将只是你自己！
- 你是否已真正成熟，长大成人？知道生理的成熟并不意味着心理的成熟吗？
- 怎样才能知道自己的生活充实而快乐？你是否拥有一份乐观的情绪？
- 知道如何控制情绪，轻轻松松面对生活吗？
- 你是否真正领会雨为什么要落进海里，人为什么要走向成熟的缘由吗？
- 什么样才算是健康的心理？如何去预防、诊治精神的病症呢？
- 请记住：健康的心理，充沛的精力，是你走向成功的唯一前提！

第一节 成熟地走向社会

一、选择：青苹果还是红苹果

有位朋友在一次聚会时谈起了他邻居的孩子的事。这孩子家里只有三口人，祖母、母亲和他，他是独生子。父亲在南方的一座名城里经营着好几家公司。他的家原是个名门大户，祖父是位著名学者，他的两位伯父也是著名学者，他的堂兄姐们大多数都跨进了名牌大学的校门。据他母亲说，这孩子时常神经质似地发脾气，暴躁得没人管得住。在班里，几乎没人愿意与他相处。他总是经常背地里说同学的坏话，挑别人的毛病，并时不时地当众讽刺别人一番。从学校里回来，也很少与人来往。据他母亲说，周围的孩子都缺乏教养，所以不让他随便与外面的人接触。他放学回家时，等着他的是他的家庭教师，每次他都接受2个小时的辅导。但是他却变得愈加讨厌学习，尽管上高一时他的成绩排在班上的前几名。最让人头疼的是他暴躁的脾气。不久前高考成绩公布，他落了榜。这样，他的情绪变得更加不稳定了，忽冷忽热。还有几次据说他认为自己已经对这世界感到厌倦，这更吓坏了他家里的人，时时刻刻都得有人跟着他。

这是一个典型的人格未成熟的例子。虽然他的年龄也许已开始接近了成人的标准。但他的心理年龄与他实际的生理年龄却很不相符。

人格的成熟，不是为别人而是为了自己。人格是人最应该珍惜的东西。人格未成熟固然不好，但更为根本的问题是心理不健康，这种不健康对于人来说是一种巨大的不幸。

人格成熟的标准

如何知道人格成熟与否？著名人格研究者，哈佛大学教授G·W·阿尔波特提出了“成熟的人”的6项标准：

a. 自我意识的扩大

在幼年时期，人只拘于自己，只有对自己的爱。成人后，自我意识则扩大到“我的家庭”“我的朋友”以至所属的团体、地域、社会、国家。

b. 跟他人和睦的关系

通过自我的扩大，对周围的人有亲密感，并与他们有共通感。尊重、宽容对方，不排挤他人。不背地说坏话，挑毛病，发怨言，嫉妒和进行讥讽。

c. 情绪稳定

把自己的愤怒、恐惧、激情等作为“自己的情绪”来接受。能尽量不与周围发生纠葛，而且具有忍耐挫折和欲求不满的能力。能进行自我反省，等待时机，避开或克服障碍。能够自我控制住情绪的稳定而不会惊慌于危险，畏惧于骚乱或对他人的情绪表现感到吃惊。

d. 现实的感觉和技能课题

能正确认识现实的情况，有解决问题的能力。高智能并不意味着成熟的人格，但是智能却是人格必不可少的一个方面。同时，能专心致志地投入到自己的学习、工作中也是一种非常重要的能力。

e. 客观地看待自己

将自己对象化，并真正地洞察自己。一般人都认为“我对自己很了解”，其实不然。

f. 统一的人生信条和目标

把自己的人生当作有意义的事情，有统一的人生哲学。能决定把什么作为最高价值，并向哪个方向前进的总体策划。这种成熟有些取决于个人因素，但有相当大部分也取决于人际关系等社会因素。可以说，精神上的成熟远非身体方面的成熟那么简单。假如学校、家庭、社会都是由人格上成熟的人组成的，那么社会上的许多无益的纷争、矛盾便可防患于未然了。可惜的是，事情远非这么简单。

你大概已经对“成熟的人”有个概念上的把握了吧！那么，请做做下面的这些测试题。应该注意的是，虽然身体的成熟能够正确的测定、判断出来，但心理的成熟却是较难衡量的。这些测试题也只能大体上测出你的情况来。所以用不着为得分的不理想而闷闷不乐。

二、问题：大人的感觉你懂不懂

仔细阅读下面这些题目，从选择题中选出与你的想法最接近的答案，并标上“√”。

1. 老师和家里人对你

- A. 很不满意，使得我的生活一团糟。
- B. 一有什么事，肯定对我的态度不满。
- C. 在我闹出事之前一点也不关心我。
- D. 经常帮助我。
- E. 经常帮助我，赞扬我。
- F. 在我做错事时责怪我，做好事时表扬我。

2. 对人对你

- A. 要么非常喜欢，要么非常讨厌。
- B. 有些喜欢但还不至于同我成为朋友。
- C. 初次见面时谁都喜欢我。
- D. 只是非常了解我的人喜欢我。
- E. 谁都不喜欢我。
- F. 很多人对我有些喜欢。
- G. 一点也不知道。
- H. 做有益于他的事，他才对我有好感。
- I. 只是开头被人喜欢，不能保持下去。

3. 对自己的失败与无能，你

- A. 只要别人有兴趣随时都会告诉他。
- B. 只在谈话时顺便说出来。
- C. 因为不想博得别人的同情，很少谈心。
- D. 决不说，怕会被别人抓住弱点，对自己不利。

4. 你在游戏或进行比赛时喜欢找的对手

- A. 是这一行的老手——因为这才是锻炼的好机会。
- B. 是比自己稍强一些的人——为了勉励自己。
- C. 同自己水平一样的人，这样双方会竭尽全力拼搏。
- D. 比自己本领差的人——因为我不想输。
- E. 出色的运动员，这与竞技无关。

5. 同朋友讨论时，你

- A. 常使争论达到白热化程度。
 - B. 对感兴趣的问题经常讨论。
 - C. 很少同别人争论，乐意同自己进行理智的对话。
 - D. 讨厌争论，所以尽量避免它。
 - E. 最讨厌争论。
 - F. 别人争论时喜欢插嘴。
 - G. 喜欢争论，因为它可以知道对方掌握知识的程度。
6. 受到别人批评时，你
- A. 查明受到批评的原因。
 - B. 想直接听一下批评的理由。
 - C. 什么也不说把它忘了。
 - D. 找机会反过来批评他。
 - E. 如果自己正确的话，努力消除对方的误会。
7. 为了给人留下好印象，你
- A. 考虑各种方法，并花一定时间来推敲计划。
 - B. 不特意去做，但有机会就利用。
 - C. 只腾出一点点的时间去做。
 - D. 决不做。在别人面前不想做这种事。
8. 遇到困难时，你
- A. 毫不犹豫地请教这方面的专家。
 - B. 经常请教亲朋好友。
 - C. 很少麻烦他人。
 - D. 同认为一定能给自己出好主意的人商量。
 - E. 在找别人商量前，尽量想办法自己解决。
9. 被家里人非难、责备时，你
- A. 心里不高兴但一言不发。
 - B. 或者随声附和，或者讲好话以保持家庭的和睦。
 - C. 当时一言不发，以后找机会报复。
 - D. 当场顶嘴，维护自己的自尊心。
 - E. 设法弄清受非难的原因。
 - F. 发火，与他争论。
10. 对容貌、仪表、打扮，你
- A. 认为很重要，花很多时间尽量把自己打扮得漂亮些。
 - B. 只花一点点时间，稍稍留意就行。
 - C. 认为这并不重要，打扮得和别人没有什么特别之处。
 - D. 虽认为这很重要，但不花很多时间。
11. 你对外国的关心
- A. 对外国毫无兴趣。
 - B. 忙于自己的事情，顾及不到外国。
 - C. 常常打听外国的准确消息。
 - D. 对外国发生的事比本国的更感兴趣。
 - E. 没有比研究外国的情况更有趣的事。
 - F. 为了深入了解本国，学习外国的东西是愉快的。
12. 必须在许多人面前讲话时，你

- A. 紧张得很，不知所措，结结巴巴。
 - B. 虽然很困难，但设法把话讲完。
 - C. 这是同自尊心作斗争，所以决不退缩。
 - D. 不需很大努力就能发好言。
 - E. 对听众说话是愉快的。
 - F. 听众不友好时很难讲话。
13. 看到自己的事情登在报纸时，你
- A. 很高兴，想让朋友也看看。
 - B. 有点自豪，但认为这并不十分重要。
 - C. 完全不感兴趣。
 - D. 看到报道时不是高兴就是讨厌。
 - E. 只要报道不损害自己的形象，想给别人看一看，自夸一番。
 - F. 看到自己的名字变成铅字，十分讨厌。
14. 对预言、超能力，你的想法：
- A. 非常相信，认为这是生活中经常经历的事。
 - B. 预言、超能力大致上能说对。
 - C. 不知道究竟是正如预言那样，还是偶然那样。
 - D. 完全是没有根据的，相信这对谁都无益。
 - E. 虽然知道这是谎言还是挂在心上。
15. 在小组或社会的集会上，你
- A. 经常想在讨论中起主角作用。
 - B. 只有在知道讨论的题目时才参加。
 - C. 对自己想说的事很自信，并认为有述说价值时才参加讨论。
 - D. 讨厌在小组发言，所以不参加。
 - E. 为使讨论能继续下去而参加，但决不起主角作用。
16. 对请算命先生看手相，你
- A. 像陷入进退两难境地，自己一个人决定不了。
 - B. 知道朋友也看了手相，自己不妨也看看。
 - C. 只是想知道算命先生在运用什么技术手段。
 - D. 认为反正靠不住，开始就不去。
 - E. 为了一时的安慰让看手相。

▲ 计分方法

参照下表算出所选的符号的总分。

总计最高分为 200 分，分数越高成熟程度也越高。不过，身心的成熟是随着年龄的增大而增强，一直持续到青年期才结束。因此，正在走向成熟阶段的你，在这个测试中得到比预料分还低的结果并不奇怪。总分超过 100 分的人便已经相当成熟了。

题 选 目 项	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
A	2	5	2	3	3	13	4	11	5	3	0	1	2	0	9	1
B	3	2	13	11	13	11	13	2	2	9	5	11	13	1	11	2
C	9	5	7	5	5	2	3	5	2	5	11	5	5	2	5	2
D	5	5	4	0	5	3	3	5	7	2	3	9	5	15	1	15
E	4	5		13	1	9		7	13		5	7	3	1	5	5
F	11	13			5				3		13	5	2			
G		3			5											
H		3														
I		5														

三、归宿：雨为什么落进大海

自我意识测量的方法有许多种，这里采用一种常用的测量方法：S - D 法。

S - D 法实际上是一种自我概念的评价方法。先把成对的词写在线段两端，线段上有 7 个刻度 3、2、1、0、-1、-2、-3，表示某种心理状态的 7 种水平，让被试者根据自己的实际情况，说明自己应当在哪一个刻度上。

一、对自己所属的学校或班级

	非常 适合	大体 适合	哪方面 都可以	很难 说	哪方面 都可以	大体 适合	非常 适合	
1.温暖	3	2	1	0	-1	-2	-3	冷酷
2.拘束	3	2	1	0	-1	-2	-3	自由
3.蔷薇色	3	2	1	0	-1	-2	-3	灰色
4.可怜	3	2	1	0	-1	-2	-3	自豪
5.活泼	3	2	1	0	-1	-2	-3	不活泼
6.不亲密	3	2	1	0	-1	-2	-3	亲密
7.统一	3	2	1	0	-1	-2	-3	分散
8.充实	3	2	1	0	-1	-2	-3	空虚
9.专制	3	2	1	0	-1	-2	-3	民主
10.男性	3	2	1	0	-1	-2	-3	女性

二、“我自己”

11.安定	3	2	1	0	-1	-2	-3	不安定
12.沉着	3	2	1	0	-1	-2	-3	不沉着
13.安详	3	2	1	0	-1	-2	-3	激烈
14.健康	3	2	1	0	-1	-2	-3	患病
15.有力	3	2	1	1	-1	-2	-3	无力
16.安静	3	2	1	0	-1	-2	-3	吵闹
17.健壮	3	2	1	0	-1	-2	-3	衰弱
18.相信	3	2	1	0	-1	-2	-3	怀疑
19.调合	3	2	1	0	-1	-2	-3	不调合
20.悲观	3	2	1	0	-1	-2	-3	乐观

三、“我的人生”

21.明朗	3	2	1	0	-1	-2	-3	阴暗
22.痛苦	3	2	1	0	-1	-2	-3	快乐
23.欢乐	3	2	1	0	-1	-2	-3	悲伤
24.空虚	3	2	1	0	-1	-2	-3	充实
25.热情	3	2	1	1	-1	-2	-3	冷淡
26.向前	3	2	1	0	-1	-2	-3	向后
27.有希望	3	2	1	0	-1	-2	-3	无希望
28.不满足	3	2	1	0	-1	-2	-3	满足
29.充分成长	3	2	1	0	-1	-2	-3	中途中途受挫
30.见老	3	2	1	0	-1	-2	-3	不见老

▲结果分析：

30 分以下：尚未成熟，还需继续培养自我意识的扩大。

31～50 分：自我意识很好，基本上不停留在个人意识上。

50 分以上：自我意识已经是成熟的了。

第二节 了解心灵的纹理

一、乐观度：微笑着走向生活……

要问一个显而易见快乐的人是否真正快乐，是一件怪事。但是我们已经知道：我们能够把自己的情感都隐瞒住，不暴露出原始的恐惧、焦虑和不安——那些心情实实在在地从内心里腐蚀着我们。往往一般自以为幸运的人不能避免那些只能称之为不快乐的苦痛和不满足等等的感觉，而不少自以为不快乐的人倒实在是最快乐的人。

下面的测验，可以知道你是否真正快乐。

▲回答方法：

请在各题后的括号内就你的实际填上“是”与“否”。

1. 一般而言，在众多的不快乐的人中是不快乐的，因此，我们应尽量避免这种环境。（ ）
2. 经常小心翼翼、端正清洁的人往往比欠整齐、欠安静的人受欢迎些。（ ）
3. 我们应时时提防：我们的计划有失败的可能。（ ）
4. 我们应当时刻相信：我们的计划会得到成功。（ ）
5. 虽然通常的习惯是在黑暗里睡眠，然而睡在稍有光亮的地方可能更痛快些。（ ）
6. 早晨醒来，躺在床上比立即起床较为有趣。（ ）
7. 我们应当时常做“白日梦”，想象我们得到了很大的成功。（ ）
8. 每个人是自己命运的主宰，是决定自己的成功或失败的唯一因素。（ ）
9. 我们在各人的嗜好（如旅行、数学、阅读。嗜好与嗜欲，如酗酒等不可混为一谈）上耗费些时间是正当的，虽然有时会影响到各人的社交与学业。（ ）
10. 与女人相处往往不易。（ ）
11. 一般来说，女人比男人具有更多的优点。（ ）
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：人们显然在谈论你，也许在对你的所做所为加以耻笑。（ ）
14. 女人，一般而论，比男人更富计谋而不正直。（ ）
15. 为避免麻烦与牺牲快乐，我们应将各种正、反意见仔细权衡，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. (A) 不健康的人是很少有快乐的。
(B) 大概而论，我们不应该和不相爱的人结婚。
18. 假如世界上有些人是你深深信任的：
(A) 你愚蠢，因为到最后差不多每个人都会使你失望。
(B) 这并不愚蠢，因为你的直觉告诉你去信任那些人，而且你要这样做。
(C) 这并不愚蠢，因为你深知自己对大多数已接触过的人深感放心。

▲答案

1. 否。因为在众多人中是令人感到愉快与兴奋的。

2. 否。因为正面的答案显得和常态不同；过于小心也许含有恐惧和焦虑感在内。

3. 否。总是悲观，将会把十分重要的快乐、希望都赶跑。

4. 否。总是太乐观，极易演变成盲目乐观，会因之遭致更多的失败。

5. 否。倘若总是这么想，你也许会对琐事过于敏感，会因小事而忽略大事。这两种态度都不能使人快乐。

6. 否。

7. 否。成人做白日梦乃是表示其对现实的适应不佳，或者愿望受到了压抑，有不能实现的希求，对于自己感到失望等等。

8. 否。倘若你承认尚有别种因素也会影响成功或失败，你可减少许多怨恨、自责、懊丧。

9. 是。强烈的兴趣，虽然有时会稍稍影响社交或学业，却能陶情悦性，培养健康的身心与态度——使紧张的生活获得合理的调剂与暂时的摆脱。

10. 否。正面的答案透露出你至少有些社会的或生理的不适应。

11. 否。“女人比男人强”是否是事实我们暂不管它，倘若真是这样想，那就表示你对世上半数的人有着不良的适应程度——此与快乐相违。

12. 否。嫉妒有损快乐。

13. 否。“迫害情绪”（自以为被人迫害而常惴惴不安）哪怕是轻微的也会有损于快乐。

14. 否。理由见 11。

15. 否。一个相当审慎地下的结论通常已经足够证明行动的正确。要把问题的各方面的意见全加估量实在是不可能的事；倘若你真这样做，这便显得你不知分寸，这是缺乏信心的表现。

16. 否。倘若你真有这样的敏感，这恐怕是你往往受到创伤的缘故。

17. (A)、(B) 为是。(A) 是各人能切身感受得到的；(B) 在今天，绝大多数人都会这么想。（若你在两点中答对一点，给全题 1 分）。

18. 倘若你答为 (A) 否，(B) 是，(C) 否，给全题 2 分；倘若你答为 (A) 是，(B) 是，(C) 否，给全题 1 分；所有其他答法，不给分。

整个测验计分法，除 17、18 两题已规定如上外，其余每题 1 分。

如果你的得分在 17 分以上，你是真正快乐的；得分是 15~16，也不愧为快乐的人；得分在 12~14 分，你并非真正快乐；得分在 11 分以下，你肯定是不快乐的。

二、敏感度：听风听雨强说愁……

一个过于敏感的人，必定大惊小怪，令举座不安，遭到别人不满。通过这里的几个问题，可测知你的敏感程度究竟怎么样。

▲ 回答方法

只要对每题简单地答“是”与“否”，再对照答案便知你是否敏感。

1. 你曾否一面盛赞他人，而另一方面腹非不已？

2. 你是否声称厌恶谣言，不喜饶舌，并从未这种卑劣行为。但是不久，你却传播毫无根据的谣言，播弄是非呢？

3. 当你犯了错误时，你是否举出大套理由，详为申辩，以期文过饰非呢？

4. 当你和最好的朋友辩论时，你是否自始至终觉得你是绝对正确的，而

对方是绝对错误的？

5. 你遇到小事情，是否会详细叙述？如果事情难以令人置信时，你是否会竭力证明它是真实的？

6. 当众人问及你的过失时，你是否忿忿地加以辩驳？

7. 当你的朋友正在议论某人时，你是否每每把他的遭遇加以渲染，而事后又问心有愧，于是对他特别好感，曲意奉承呢？

8. 当一个朋友因意志薄弱或陷于不忠实的境况时，你是否毫不容忍，理直气壮，声色俱厉地指责他，表示异常憎恶呢？

9. 你是否时常为人服务，而怨人家对你酬谢菲薄？你是否埋怨别人没有加惠于你，即使加惠亦很少的呢？

10. 你是否会因证明你的社会地位和他人毫无高低，而至在衣着、娱乐等方面的花费，都超出了自己的能力？

▲ 答案

以上 10 题，每题答“是”给 1 分，答“否”不给分。假如你的得分在 8 分以上，那你就过于敏感了；假如在 5 分左右，反应敏感，还应小心提防；4 分以下，敏感程度就很轻。过于敏感的人，不易使人喜欢，容易引起人们的恶感，须改善才好。

三、充实度：抓紧时间的时候……

1. 生活充实度

现代的人们已经不仅仅满足于身体的健康了。一个人如果对自己目前的生活不感到满足，就不会感受到生活的喜悦，更不会有对人生的多姿多彩的体验。所以我们有必要经常反省目前的生活，看看精神上是否感到充实，检查自己对生活的满足程度。对下面的问题不要过多思考，而要轻松而坦率地回答。在符合自己情况的括号内记 1 分，反之记 0 分。

- (1) 不大和别人交往。()
- (2) 没什么特殊的爱好。()
- (3) 不大喜欢学校的教师和同学。()
- (4) 经常与家人发生口角。()
- (5) 吃饭时不感到愉悦。()
- (6) 学习是件很痛苦的事情。()
- (7) 常常一有钱便购买想要的东西。()
- (8) 对将来并不持乐观的态度。()
- (9) 无论干什么都高兴不起来。()
- (10) 不大希望受别人的重视。()
- (11) 经常埋怨学校不在自己家周围。()
- (12) 生活中没什么波折，却也快活不起来。()
- (13) 常常因零钱少而感到不满。()
- (14) 常常想转到别的学校去。()
- (15) 认为各方面有许多不如意的地方。()

2. 情绪稳定度

随着社会的发展，人们的知识能力差别日益悬殊，但主要原因并不在于天资的差异，而在于对情况能否冷静地取舍选择、判断运用智力方面的差别，

这种差别大大地改变了人们发展方向。所以，情绪是否稳定，能否冷静地去判断，处理事情，是获得成功的重要因素之一。下面的这些题目可以帮助你检查一下你情绪的稳定程度。符合自己情况的在括号内记 1 分，反之记 0 分。

- (1) 尽管发生了不快，仍能毫不在乎地思考别的事情。()
- (2) 不计小隙，经常保持坦率诚恳的态度。()
- (3) 习惯于把担心的事情写在纸上并进行整理。()
- (4) 在做事情时，往往具体规定有可能实现的目标。()
- (5) 失败时仔细思考，反省其原因，但不会愁眉不展，整天闷闷不乐。()
- (6) 具有悠闲自娱的爱好。()
- (7) 常常倾听众人的意见。()
- (8) 有计划地积极进行，遇有挫折也不气馁。()
- (9) 无路可走时，往往改变生活的形式和节奏。()
- (10) 在学业上，尽管别人比自己强，但仍保持“我走我的路”的信条。()
- (11) 对自己的进步，哪怕只是一点点，都会有高兴的表现。()
- (12) 乐于一点一点地积聚有益的东西。()
- (13) 很少感情用事。()
- (14) 尽管很想做某一件事，但自己估量不可能时也会打消念头。()
- (15) 往往理智、周密地思考和判断，不拘泥于细微末节。()

3. 精力充沛度

精力充沛的人会远离病魔的侵扰，积极地对待一切事物，并达到自己的目的。下列题目可以检查自己精力充沛的程度。为了取得理想的结果，希望如实回答，不要紧张。在符合自己情况的括号内记 1 分，反之记 0 分。

- (1) 在工作、学习上，抱有超过别人的愿望。()
- (2) 具有积极的人生观。()
- (3) 不满足于普通的生活方式。()
- (4) 常常倾听各种人的意见。()
- (5) 竞争心强烈，但也有逍遥自在的时候。()
- (6) 敢于向超过自己能力的目标挑战，不太拘泥于结果。()
- (7) 无论做什么事情时间观念很强。()
- (8) 被人指出缺点时，能心平气和地接受。()
- (9) 经常在脑海里描绘自己要做的事情。()
- (10) 一时办不到的事情，以后总要想办法做到。()
- (11) 尽管有的事情未按计划进行，照样安之若素。()
- (12) 被人责难后，自我反省而不耿耿于怀。()
- (13) 做事情时总感到心中感情激荡。()
- (14) 学习不顺心时，能把烦恼抛在一边，悠闲地度过一段时间。()
- (15) 喜欢与不同类型的人一同合作。()

4. 人际关系状况

请自我鉴定一下人际关系的亲密程度，符合自己情况的在括号内记 1 分，反之记 0 分。

- (1) 常常把自己知道的知识教给别人。()
- (2) 常常坦率地赞扬别人的长处。()

- (3) 在别人困难时，常常尽力相助。()
- (4) 受到别人亲切对待时，善表达内心的感激之情。()
- (5) 受到别人批评时，往往仔细检查自己的缺点并立即改正。()
- (6) 习惯于先向人问候致意。()
- (7) 约定的事情必定记录下来切实执行。()
- (8) 经常保持整洁的服装接待客人。()
- (9) 注意不为一点小事伤感情。()
- (10) 经常保持整洁的服装与他人接触。()
- (11) 不喜欢传播损人的“小道新闻”。()
- (12) 往往不想通过损害别人来抬高自己。()
- (13) 往往宽容而不在乎他人的缺点。()
- (14) 喜欢对人畅所欲言。()
- (15) 尽管对什么事有不满但并不认为全无是处。()

5. 自我启发与成长

每个人在其一生中都要选择、决定自己的发展道路，这样我们的生活才显得斑斓多彩。人是在无止境的反复自我启发和向目标挑战当中成长起来的。

自我启发的目标和做法由于每个人的人生观、生活工作环境不同而有所不同，这里的自我鉴定题内容是指一般的自我启发的做法。符合自己情况的在括号内记 1 分，反之记 0 分。

- (1) 一月内读 5 册以上的课外书。()
- (2) 每天持续学 1 小时以上的外语。()
- (3) 常常出席讨论会等。()
- (4) 常常与外校的朋友晤面共餐。()
- (5) 有每天记日记的习惯。()
- (6) 每天读 3 种以上的报纸。()
- (7) 一周自我检查一次体力。()
- (8) 积极参加娱乐和团体活动。()
- (9) 常常看戏剧、电影等。()
- (10) 外出时常常顺道浏览书店。()
- (11) 爱好绘画，常常看美术展览。()
- (12) 经常练习适合自己身体条件的气功。()
- (13) 抱着一定的目的去研究。()
- (14) 爱好唱歌和听音乐，藏有古典音乐唱片。()
- (15) 一有文娱活动和集会等便会踊跃参加。()

6. 结果分析

你把自我鉴定的结果对照自我鉴定表，即可知道精神充实度如何了。

自我鉴定内容 \ 评价分 \ 评语	低	稍低	一般	高	很高
	1	2	3	4	5
1.生活充实度	0 ~ 2	3 ~ 5	6 ~ 9	10 ~ 13	14 ~ 15
2.情绪稳定度	0 ~ 3	4 ~ 6	7 ~ 9	10 ~ 12	13 ~ 15
3.精力充沛度	0 ~ 5	6 ~ 8	9 ~ 11	12 ~ 14	15
4.人际关系度	0 ~ 4	5 ~ 7	8 ~ 10	11 ~ 13	14 ~ 15
5.自我启发度	0 ~ 2	3 ~ 4	5 ~ 8	9 ~ 11	12 ~ 15

7. 自我评价与自我完善

(1) 生活充实度。

a) 自我评价生活充实度为“一般”以下的人，对自己的学习和生活怀有不满情绪，很少从生活中得到乐趣，这样的人心理怪僻，因而很难自我完善。如果坦率地得出较低的评价，应该说这样的人具有自我改善生活中的问题和自我启发的积极态度。因此，需要在学习和生活中正确领会对什么不满，以及不满的症结，并积极解决。有不满足感才能有上进的欲望。

b) “一般”以上的人，相当满足于现在的生活，精神上也充实，但其中也有这样的人：对现实生活和工作中的种种不满没有要解决的欲望，还有意识地加以回避和隐瞒，因此很难掌握自我改善的具体对象。不排除心理的疙瘩，就不能过上心满意足的生活。如果是坦诚地回答问题，就证明在生活上和工作中心情是欢畅的，生活很充实，对任何事情都能正确地做出判断和决策。

(2) 情绪稳定度

a) 自我评价情绪稳定度为“一般”以下的人，大多是患得患失，又不能很好生活的人。常常拘泥于一些小事情，无论做什么事不会敷衍了事，一直到做完才安下心来，因而总是忙忙碌碌，耗费心机。而且他自己难于做出重大的决策，一丝不苟反而使自己感觉迟钝。

今后，需要多增长一些知识，多学一些生活方法，不要为一点小事，一次失败而愁眉不展，只要不是重大原则问题，完全可以一笑了之。另外，要轻松地愉快地生活。在价值判断、先后顺序及结果预测的基础上考虑事物的处理方法，不要徒然耗费精力，做劳而无功的事情。

b) “一般”以上的人，大多擅长于处理事物的方法、判断及思考等，不拘泥于细微小节，大胆积极地处理一些事情，在各种困难面前毫不动摇。但是，必须注意的是，有时会自作聪明地忽略了重要的问题，表面地观察事物，对事物的真相视而不见。也就是说，要善于分析所有事物，掌握其本质，并综合地分析、判断，作出精密的调查和大胆的决定。

(3) 精力充沛度

a) 自我评价精神充沛度为“一般”以下的人，性格懦弱，缺乏与人竞争的勇气，典型的“好好先生”。往往过于考虑对方的心情，不大提出自己的主张。做事情没干劲，也没有什么雄心壮志，安分守己。

为了使自己精力充沛，向自己的人生挑战，就要锤炼自己的意志，振奋自己的身心。如果能坚持要达到精力充沛的信念，就一定能实现。

b) “一般”以上的人，无论对什么都干劲十足，富于挑战性，对工作满

腔热情。以充沛的精力对待每一件事，必定能接连不断地取得成功。

另外，要仔细思考，倾听别人的意见，保持谦虚的态度，周密地考虑问题，并有效地聪明地付诸行动。

（4）人际关系度

a) 自我评价人际关系度为“一般”以下的人，对人与人的接触持消极态度，往往在自己与他人之间设置障碍，倾向于过孤独的生活。这种性格得到强化的话，就会发生各种各样的人际关系上的问题。

因此，应该自觉地认识到，纠正“自我封闭的性格”对于自己的将来有着多么重要的意义。首先要纠正自己不爱交际的性格，对最亲近的人要增加接触次数，同时应尽量地与更多的人一起活动。这样就需要努力地与他人交往，否则宝贵的一生就会可悲地流逝。

b) “一般”以上的人，人际关系很好，主动积极地与人交往，互相合作，为他人尽心尽力，因而受到人们的尊敬，可以说是具有良好人格的人，但是，由于过多地考虑对方，克制自己，反而不能发挥自己的主导作用，缺乏影响力。因此，今后要保持自然的人际关系，与人交往时勇敢地采取有目的的积极行动。

（5）自我启发度

a) 自我评价、自我启发度为“一般”以下的人，是对生活没有追求目标、悠闲自在的人。但也有两种类型，一种是不断地汲取精神和知识的营养；另一种是得过且过，没有自我启发的积极性。有些读者即使自我启发的评价很低，但能够阅读这本书，做完这一套自我鉴定题，那他就属于前一种类型，平时心里总想着不能这样下去，必须努力上进等等。

为了实现人生的大目标，一定要不断地努力，尽管是微小的事情，也要脚踏实地地去做。但是现实生活有很多不顺心的时候，会阻碍这种努力，比如疾病，惰性，诱惑、灰心、变故，以及灾难等等。成功就是从忍受压力，克服这些困难中得来的。而克服这些阻碍就需要我们永远保持幻想、希望及热情，需要有战胜困难的毅力。

b) “一般”以上的人，是脚踏实地做事的人，善于自我管理，不虚度时光，尤其与他人不同的是，经常思考如何把时间安排得松紧相宜，如何集中目标创造成绩。

自我启发的结果给心灵带来安宁和满足感，没有自我启发便不能达到真正的精神充实。

第三节 精神焕发青春

也许在你周围有这么 2 个人，论能力，不分高低；论工作方法，也几乎相同。但是他们在同样的时间内从事同样内容的工作或学习，其结果却是大相径庭的。如果你是位正在念书的学生，你是不是发现班上也有类似的情况，两位同学差不多一样的聪明，可其中一个却显得精力不足，在考试中总“败”在另外那个精力充沛的同学手下？

于是，有不少人主张，成功的首要因素是精力是否充沛。

尽管目标明确却怎么也唤不起精力，这时，就是身心健康受到了损害，便会出现：精力减退，丧失幸福感，消沉，易怒，神经过敏，心事重重，情绪不稳，丧失耐力，陷入挫折感而不易恢复等症状。

身体的健康受到了损害是比较容易找到病因的，但精神的健康与否非常不易准确判断，如果不找专家诊断将是危险的。但是，我们也可在一定程度上从日常的言谈举止中推断出一个人心理状态的倾向性。从而防患于未然。同时，也将有助于改善我们对生活所持的态度，保持轻松愉快的心境去工作、去学习、去享受生活，感受生命的乐趣。

心理的健康与否将导致精力、活力等情况的不同。请记住：心理的健康水平与智力水平、性格、兴趣一样是成功的关键所在。

一、驾驭情绪的波涛

(一) 情绪的测量

1. 颜色—情绪对应关系表

前苏联学者鲁陶什金设计了“颜色—情绪的对应关系表”（表 5 - 2），即运用不同的颜色来表示不同的情绪。

心理学的实验研究表明，人们通常用红、橙、黄色等表示积极的情绪反应，用蓝、紫、黑色等表示消极的情绪反应。

情绪与颜色的相互关系确定之后，就可以用它制作一本《学生情绪日记表》，由本人逐日填写，每周小结一次，分析一周来自己情绪变化的情况。

对于比较心细的同学，或者当处在临考之前，需要特别加强对情绪的观察与控制时，还可以把表上按天计算改为一天分为三个单元计算，并可简述情绪产生的原因，以供日后查阅，改进。表格如表 5 - 3 所示。

表 5-2 颜色—情绪对应关系表

颜 色	颜色所表示的情绪
红	兴奋、强烈
橙	快乐、欢喜
黄	明朗、愉快
绿	安静、沉着
蓝	忧郁、悲伤
紫	焦虑、不满
黑	沮丧、颓废
？（或彩色）	无法表达

表 5-3 情绪分析表

时 间	上 午	下 午	晚 上
颜 色	绿	黄	紫
原 因	自 修	体育课 排球训练	下午比赛时， 手表丢失， 遍找无着

2. 情绪变化的数量表示

为了将情绪变化用数量来表示，可以采用心理学中的主观量表法确定不同情绪的主观评价分数，例如：

红色：	+3 分	橙色：	+2 分
黄色：	+1 分	绿色：	0 分
蓝色：	-1 分	紫色：	-2 分
黑色：	-3 分	无法描述：	根据其倾向性（积极或消极） 选择最为接近的颜色与分数。

然后，通过公式

$$A = \frac{\Sigma(+)+\Sigma(-)}{n}$$

可以方便地算出一天，一周或一个月的情绪平均值——“基调”。

式中： $\Sigma(+)$ 为所有正情绪分数之和；

$\Sigma(-)$ 为所有负情绪分数之和；

n 为天数（或时间单元总数）；

A 为情绪状态的平均“基调”。

3. 心理气氛圈

为了进一步表示心理气氛的动态变化，可以用“心理气氛圈”的图示法（图 5-4）。“心理气氛圈”分为 4 个象限，其中第一象限为“情绪饱满区”，第二象限为“不满意区”，第三象限为“悲观区”，第四象限为“愉快区”。

根据一个 7 点量表（表 5-4）确定自己某日的情绪状态后，可以在“心理气氛圈”上相应地描出一个点。一周或一个月后，将较密集的点用曲线圈起来。即构成所谓“云状排列”，可以用它来直观地表示这一周或这一月的“心理气象”情况。

比如，图 5-5 的云状排列较集中地分布在第一象限，其次为第四象限，第二，三象限分布较小。可以认为，本周或本月内，自测者的情绪状态基本上是愉快而积极的。



图5-4 心理氛围

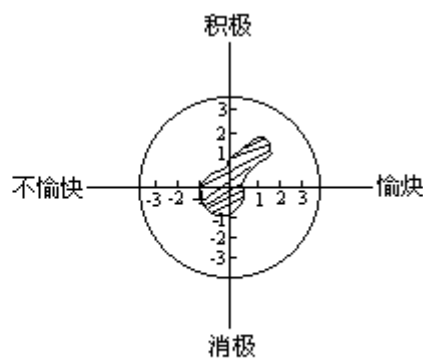
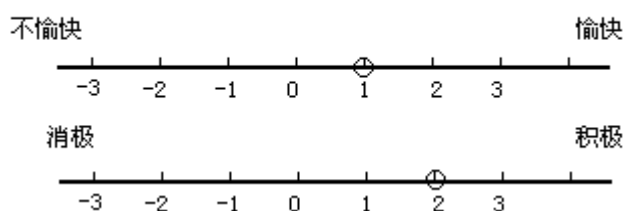


图5-5 心理气象

表 5-4 今天的情绪状况(7点量表)



(二) 为了保持积极、愉快的情绪，需要不断地对情绪进行动态调节。自我调节情绪方法主要有如下几种。

1. 自我激励

用生活中的哲理、榜样的事迹或明智的思想观念来激励自己。

(1) 未来永远是美好的

发生了的事毕竟已成为过去，再追悔也无济于事，因此，不要总是沉浸于过去，要面向“下一次”，坚信未来是美好的。

(2) 遇事不惊，临危不惧。

尽可能经常持把不可预料的事当做必然会出现，且能把握的事来对待的态度。一旦意外事件出现，不要总被接踵而至的惊异、慌张、心急火燎等情绪所控制，而要鼓励自己临危不惧，立即开动脑筋，寻找各种有利对策。久而久之，成为习惯，你就常能“急中生智”、“化险为夷”。

(3) 知足常乐

不要总为没有得到的东西而烦恼，相反，要经常想到自己是幸福而充足的，相信凭借自己的意志、能力和奋斗精神，这些没能得到的东西总有一天一定能得到。保持心情舒畅，从而增加了获得成功的可能性。

2. 自我暗示

语言暗示对人的情绪以及行为都有奇妙的影响和调整作用。如：精彩的相声叫人捧腹大笑，尖刻的议论使人又气又恼等等。又如，在考试过程中，就需要语词暗示的多次参与。

在入考场前，暗示自己：“不要紧张，相信自己，今天会考好的。”

动笔作答之前：“别忙，再看一遍题目。别误解了题意。”

考试中遇到难题：“不要着急，着急会妨碍自己冷静的思维，再想想。”

答完考题后：“再检查一遍，粗心的人总是常后悔的人”等等。

词语暗示可以通过自言自语、甚至在无人处大声对自己呼吁的方式来加强效果，还可以将提示语写在笔记本上，贴在墙壁上、床头上等以便经常看到、想到，鞭策自己去做到。

经验表明，只要是在松弛平静，排除杂念专心致志的情况下，进行各种自我暗示，往往都对情绪的好转有显著作用。

3. 转移注意力

把注意力从消极情绪上转移到积极方面去。如苦闷、烦恼时，去听听音乐，看看喜剧；初次登台演讲，心情紧张，就把注意力集中到讲话的内容上；登上高楼或山顶，往下看时心里发慌，这时就将视线投向远方；晚上大脑兴奋、失眠，便把注意力集中到默数单调的数字上，等等，这些方法如运用恰当，都能起到转移注意力、稳定情绪的作用。

4. 倾诉法

人的情绪处于压抑状态时，应该允许有节制的发泄，即使是畅快地哭一场，也是有利于调节机体平衡的。如能把闷在心里的苦恼倾吐出来，往往更能使矛盾迎刃而解。

积压在内心的郁闷和一些激烈的情绪，如果不被疏导，会逐渐成为一种“情绪”，即成为压抑在潜意识中的愿望或不快的念头，在意识控制薄弱时，它会以莫名其妙的不安感等症状表现出来，形成情绪障碍或变态心理。因此，当你心绪纷乱解不开时，切莫闷在心里，趁早去找亲朋好友和其他可以信赖的人。

5. 补偿法

倘若其貌不扬，便把精力集中到学习上，从事业的成就中求得补偿，保持心里平衡。同样，失去了一个朋友，要积极寻找新的朋友，填补心灵的空白或创伤。在情绪压抑时，到外面走走，或踏青、或赏景，这也不失为一个简便有效的调节方法。大自然的风光美景，能够旷达胸怀，欢娱身心，对于调节人的心理活动有很好的效果。

二、预防心理的病症

精神症状的自我鉴定题是要你客观地检查自己的心理健康状况。回答方法：符合自己情况的记“0”，不符合的记“×”，毫无关系的记“/”，不清楚的记“ ”

- (1) 如果周围有喧闹声，不能马上睡着。()
- (2) 常常怒气陡生。()
- (3) 梦中所见与平时所想的不谋而合。()
- (4) 习惯于与陌生人谈笑自如。()
- (5) 经常精神萎靡不振。()
- (6) 常常希望好好改变一下生活环境。()
- (7) 不破除以前的规矩。()
- (8) 稍稍多等人一会儿就急得不得了。()
- (9) 常常感到头有紧箍感。()
- (10) 看书时对周围很小的声音也会注意到。()
- (11) 不大会哀伤的心情。()
- (12) 常常思考将来的事情并感到不安。()
- (13) 一整天孤独一人时，常常心烦意乱。()
- (14) 自以为从不对人说谎。()
- (15) 常常有一着慌便完全失败的事情。()

- (16) 经常担心别人对自己的看法。()
- (17) 经常以为自己的行为受别人支配。()
- (18) 做自己的事情，常常非常活跃，全无倦意。()
- (19) 常常担心要发生地震和火灾。()
- (20) 希望过与人不同的生活。()
- (21) 自认为从小怨恨他人。()
- (22) 失败后，会长时间保持颓丧的心情。()
- (23) 过度兴奋时常常会突然神志昏迷。()
- (24) 即使发生了什么事故，也往往毫不在乎。()
- (25) 常常为一点小事而十分激动。()
- (26) 很多时候天气虽好却心情不佳。()
- (27) 工作时，常常想起什么便突然外出。()
- (28) 不希望别人经常提起自己。()
- (29) 常常对别人的微词耿耿于怀。()
- (30) 常常因为心情不好而感到身体的某个部位疼痛。()
- (31) 常常会突然忘却以前的打算。()
- (32) 尽管睡眠不足或者连续工作都毫不在乎。()
- (33) 生活没有活力，意志消沉。()
- (34) 工作认真，有时却有荒谬的想法。()
- (35) 自认为从没浪费过时间。()
- (36) 与人约定事情常常犹豫不决。()
- (37) 看什么都不顺眼时常常感到头痛。()
- (38) 常常听见他人听不见的声音。()
- (39) 常常毫无缘由地快活。()
- (40) 一紧张就直冒冷汗。()
- (41) 比过去更厌恶今天，常常希望出些变故。()
- (42) 自以为经常对别人说真话。()
- (43) 往往漠视小事而无所长进。()
- (44) 紧张时脸部肌肉常常会抽搐。()
- (45) 有时认为周围的人与自己截然不同。()
- (46) 常常会粗心大意地忘记约会。()
- (47) 爱好沉思默想。()
- (48) 一听到有人说起仁义道德的话，就怒气冲冲。()
- (49) 自以为从没有被父母责骂过。()
- (50) 一着急总要担心时间，频频看表。()
- (51) 尽管不是毛病，常常感到心脏和胸口发闷。()
- (52) 不喜欢与他人一起游玩。()
- (53) 常常兴奋得睡不着觉，总想干点什么。()
- (54) 尽管是微小的失败，却归咎于自己的过失。()
- (55) 常常想做别人不愿意做的事情。()
- (56) 习惯于亲切和蔼地与别人相处。()
- (57) 在别人面前做事情时，心就会激烈地跳动起来。()
- (58) 心情常常随当时的气氛变化很大。()
- (59) 即使是自己发生了重大事情，也能如别人那样思考后果。()

- (60) 往往因为极小的愉快而非常感动。()
 (61) 心有所虑时常常情绪非常消沉。()
 (62) 认为社会腐败, 不管多么努力也不会幸福。()
 (63) 自认为从没有与人吵过架。()
 (64) 失败一次后再做事情时非常担心。()
 (65) 常常有堵住嗓子的感觉。()
 (66) 常常对亲生父母、兄弟如路人一般。()
 (67) 常常与初次相见的人愉快交谈。()
 (68) 念念不忘过去的失败。()
 (69) 常常因为事情进展不如自己想象的那样而怒气冲冲。()
 (70) 自认为从没有生过病。()

▲ 答案及自我评价

· 注意: 如果某种症状得分过高, 也并不意味着就存在这种病症。最重要的是要认真阅读“改善措施”内容, 实行好心理健康的自我管理。

评分标准: “0”=2分, “×”=0分, “/”=1分, “▲”=0分, 然后把评分结果横向相加填在合计栏里, 例如

1(0)	2(/)	3()	14(×)	25(/)	31(0)	37(×)	43(0)	49(0)	55()
------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

$$2 + 1 + 0 + 0 + 1 + 2 + 0 + 2 + 2 + 0 = 10 \text{ 分}$$

这个 10 分就记在合计栏里。以下 2、3、4、5、6 各项都同样横向相加计分并填入合计栏。

精神症状自我鉴定题评分表

提问号码										合计	类型号码
1	8	15	22	29	36	43	50	57	64		1
2	9	16	23	30	37	44	51	58	65		2
3	10	17	24	31	38	45	52	59	66		3
4	11	18	25	32	39	46	53	60	67		4
5	12	19	26	33	40	47	54	61	68		5
6	13	20	27	34	41	48	55	62	69		6
7	14	21	28	35	42	49	56	63	70		7

计算精神症状的方法是: 除去第 7 项的虚构症, 把第 1 到第 6 项的症状类型标准分相加再乘 3 的积即为指数。例如 1: 焦躁神经症为 2。2: 歇斯底里为 3。3: 精神分裂症为 2。4: 躁郁症为 4。5: 抑郁症为 2。6: 神经质为 2; 合计为 15, 再乘 3 等于 45, 此即为精神症状指数为 45, 评语为“稍低”。一般说来精神症状指数 61 以下无重大问题。下面把各种指数的自我评价简述如下:

精神症状指数 18~32 (标准分 1) 的人精神健康, 没有什么不良征兆, 今后要善于适应各种紧张状况, 实行精神的自我管理。

精神症状指数 33~47 (标准分 2) 的人, 精神健康, 但要检查一下某一症状类型得分是否过高, 如果这一症状类型的标准分高于 3 时, 就要再一次地自我检查一下某一精神方面的健康状况, 找出病因再对症治疗。

精神症状指数 48~61 (标准分 3) 的人, 精神健康状况一般, 说不上健康。要彻底调整自己的健康状况, 使精神症状指数达到 47 以下。特别要积极

找出标准分以上的症状类型的病因，及时治疗。

精神症状指数 62~76（标准分 4）的人，稍微有精神疾病的征兆，最好去请专科医生诊断，进行缜密的分析。在作自我评价时自我检查一下哪一项症状最严重，以便决定和实行治疗的办法，要仔细分析症状严重的原因，并努力解决这个原因。

精神症状指数 77~90（标准分 5）的人，已经患有某种程度的精神疾病，一定要接受专科医生的诊断，安心治疗，尽管自己没什么却被旁人视为乖僻古怪，实际上也不必多么忧心忡忡，精神上的异常大都是自己造成的，所以，首先要接受健康的诊断。不管怎样，重要的是早期发现，早期治疗，毫不犹豫，鼓起勇气，有志者事竟成。不管结果如何都要毫不动摇，真正能够恢复你健康的就是你自己。

1. 焦躁神经症的自我评价

焦躁，欲望受到压抑的神经衰弱。

性格特征：

这种类型的人通常丁是丁，卯是卯，过于认真，常常杞人忧天，无论什么事不干到底决不罢休，对一点小事往往心存芥蒂，耿耿于怀。

人际关系不佳，容易自我封闭起来，往往容易受到他人的言行刺激。因此，在日常生活中容易紧张，承受精神的疲劳。改善措施；

（1）如果有什么担心的事情，请把它写在纸上，对现在你能够办到的事情画上“0”，现在不能办到，还有其他原因的画个“×”。接着对画“0”的事情具体写上什么时候，如果去处理解决，还要为此决定必要的费用、合作者、处理方法等。重要的是要从能做的开始做，不能做的就打消念头，一定要确立孰优孰劣的价值判断及解决问题的先后顺序，然后把注意力集中到要做的事情上，失败也不要紧。总之是要行动起来，专心致志地做想做的事情。

（2）心情不舒畅时，做些体育活动直到出汗，然后心无所思地读读爱看的书，听听音乐，使心情变得轻松愉快起来。要想象所有的事情都能顺利进展，工作前要充分休息，工作时不拘泥小事，深思熟虑，积极行动。倾注全力地做自己喜欢的事情，把郁结的不良思绪排除掉。

（3）如果受各种想法困扰时，不妨索性去玩去旅游、大声地唱歌，或在无人处大声地说出心中的疙瘩，说什么都行，一直感到痛快为止。

对焦躁神经症要冷静观察并积极解决焦躁的原因。心情总是紧张的话，容易产生疲劳，因而需以松弛的心情来对待各种外界压力。

2. 歇斯底里的自我评价

没有身体方面的原因却以身体症状来表现自己的欲望。

性格特征：

通常是社交型，爱说话、经常在他人面前表现与言行不真实，喜欢打扮，衣着引人注目，虚荣心强。因此，一旦伤害了自尊心，就出现各种身体症状。从中可以看出精神上的不成熟任性，以及缺乏对欲望的忍耐力和处理能力。

另外，这种类型人的性格还有喜欢照料他人，感情深厚，为他人尽心尽力等一面。

改善措施：

（1）反省自己的言行是否失常，并站在他人面前的立场上想想能不能接

受这些言行，为什么这时候要采取这样的行动，为什么说这样的话，为什么会激怒对方，为什么自己动气，……仔细想一下是否有任性、利己的言行。

今后遇到这种场合时，要控制住自尊心，要忍耐，即使受到较大的精神打击，也要采取正常的行为，不能为所欲为。

(2) 通过学习来提高心理发展层次，更新价值观念和人际交往能力等等。还要反省自己一天的生活，调整自己的心情，思考对他人的态度，分析心灵深处的欲望、不满和烦恼。

要清楚地了解自己感情的波动，有时还要控制自己的欲望，通过该书丰富自己的精神生活。

(3) 情绪高涨时，通过静思来平稳自己的感情，要正确理解他人，反省自己的言行，诸如自己是否比别人更想引人注目？自己常常成为话题中心吗？欲望没有达到时，是否有失常行为？等等。

3. 精神分裂症的自我评价

对外界毫不关心，而封闭在自己的世界中。

性格特征：

性格孤独，讨厌与人接触，自我封闭，言语极少，即使有也是呈毫无条理的话语。处于一种与周围人们没有亲切感，精神上隔离的心理状态。没有感情上的喜怒哀乐，完全无视一般人所感兴趣的东西；对工作表现麻木，不能作出自己的判断；言行淡漠无生气，没有个性。缺乏人情味。

改善措施：

(1) 偶然发现自己的异常言行非常重要，在与人们一起生活、工作时，如果自己的想法、做法与他人不同，就要首先怀疑自己的言行，然后请教可信赖的人。另外，还要想想自己与别人言行不同的原因，如果能冷静地思考一下这个原因，症状就会好转。

(2) 通过积极的行动打开心扉，生活有规律有目的地做事情；进行简单的体育活动，从单人项目过渡到众人一起配合的比赛，尽量与人对话，等等。努力寻求与他人相接触的机会。

4. 躁郁症的自我评价

不合理的想法和行动极其活跃。

性格特征：

毫无缘由地亢奋活跃，多言多语却没有条理而又容易兴奋；不知疲倦，总是忙碌不肯安息；性格浮躁，说做就做，没有计划性；好冒险，对失败缺乏反省态度；思绪分散不能集中。

改善措施：

(1) 控制心理的变化，在自己心情急躁，一定要做什么时，在行动之前，首先冷静地思考一下自己到底想做什么，要冷静客观地看待自己的情绪的高涨，反省自己的行动。诸如，由着性子嚷嚷的是自己，异常兴奋发怒的是自己，刚做上一件事又改变注意力去做另一件事是自己，不顾他人想法独断专行的还是自己，等等。

就是说，要控制住感情的亢奋，做事要有间隔时间，练习稳重地做事情，边思考边做事。谈话多停顿，不要让感情一下子爆发出来。

(2) 做事情要有目的，对自己想做的事情，要搞清原因、目的、甚至结果，并要通过做计划的形式使目的明确，言行、手段具体化。这时，处在躁郁状态的人对自己的行动会厌烦思考和反省，所以要客观冷静地分析自己的

感情，不能让自己由着性子乱说乱动。无论做什么事都要养成有目的、有意识、动脑筋的习惯。

(3) 做事情要有始有终，不焦躁，不虚浮，踏踏实实地做每一件事，一次完不成就一点一点分开做。

5. 抑郁症的自我评价

心情郁闷，看所有的东西都是灰色的，没干劲，

性格特征：

没有干劲，做什么也不起劲，对将来不抱希望，悲观厌世。但是，对现在做的工作，认真而热心，责任感强。虽然不能像别人那样迅速处理事情，却能忠实地执行他人所指示的事情。在人际关系上，朴实、消极，没有主动性，自卑感强，自认为是能力低，没有价值的人。很少与人交往，但讲究礼仪，感情深笃，遵守信用，性格诚实而缺乏灵活性。

改善措施：

(1) 改变生活习惯，早晨早点起床，进行稍稍出汗的慢跑锻炼。制定计划要留有余地，以保持对完成工作的满足感。尽量多参加讨论会，多与充满活力的人接触，养成积极主动的习惯。

(2) 可能的话，休养一会儿，恢复元气，调节好运动和休养的平衡，不要思考别的事情，可以看些有益的图书。要在融洽愉快的环境里充实身心，不能一个人生活，而要与共同语言较多的人一起生活。不能与外界隔绝，要充分了解社会动态，自然产生各种目标和想法。只有生活得有意义，才是消除抑郁症的根本之道。

6. 神经质的自我评价

不采取理性的行动，反而反社会。

性格特征：

常有与人冲突、显示自己力量的大胆举动。具有恶意解释各种社会现象，以反抗的态度来显示自己的强烈倾向。这种症状根源于自我中心主义，自幼过分自信和虚荣，以及冷酷异常的求胜心理、怯弱、偏颇的理想和正义感。

改善措施：

(1) 如果自觉感到身上存有惰性，空想、反抗性、无责任感等性格，那就能够有所矫正。每一个人多少都有这样的性格，但因为还没有被人也感到异常的程度，所以不能看作异常。为了纠正这样的性格，需要通过有规律的生活和工作来努力地反复反省和改善。

为了取得预期的结果要保持最大的耐心。当各种闲言碎语出现时，一定要自我克制，自我警戒。

(2) 改变目前的环境、住所、朋友关系以及兴趣爱好，开始新的生活，从事新的工作。不摆脱旧的束缚，就不能改变自身的面貌，并且，生活要有所获。例如掌握知识，学习技能，不断地充实自己。主动追求良好的人际关系，注意不要重复过去的关系和工作环境。要有战胜自己的欲望，否则，即使改变了生活环境也会重蹈覆辙。只有控制欲望，才能更好地自我改造。

7. 虚构症的自我评价

虚构症的得分高时，可以说对任何一个症状类型的回答都比实际情况低，这出于测验者本能的防卫意识。例如：焦躁神经病，虽然实际上的得分应该是“稍高”但由于下意识地避重就轻，结果就成了“一般”了，也就是说没有坦率地回答。

不过也不能断言虚构症的得分高，各种症状类型的得分必定高。这关系到你自己是否真正理解了问题，真正反省和理解了自己的心情和行为，并且是否坦率回答了。根据虚构症得分的高低可以大致推断各种症状种类得分的可靠性，如果虚构症得分是“稍高”，或“高”，那就要认真反省一下是否坦率回答问题了，并重新做一遍试试看。

虚构症的得分低时，应该认为你相当忠实地分析了自己的性格和行动，并坦率地回答了。因此，可以判断各种症状类型的得分具有可靠性，接近于实际情况。

三、保持轻松的心境

心情不愉快时，什么事情都提不起兴趣，情绪不佳时，好像每个人都在与自己作对，这时，唯一的想法也许就是：尽快逃离这烦人的世界！但这世界未必那么轻易便让你摆脱的了。不过，在这种想法里面，在潜意识里面，却有着这么一个强烈的愿望：给我一份轻松的心境！让我过上惬意的生活！

于是，在某种意义上，健康的心理更是一种难得的自由和自在，更是一份弥足的珍贵财富。精神上的愉悦和宽松，主要还在于个人的自我调养，建议你采用这些方法：

（1）通过娱乐或休假来改变情绪，娱乐方面除了可在室内做些趣味活动外，还可以远足、郊游和运动；还可以仔细体味一下在专心致志地学习、工作之后的轻松感，从心理转换中求得情绪的改观。

（2）体验回归大自然的感觉。对于那些蜗居在“钢筋水泥丛林”的城市里的人们来说，自然界的原汁、原味的春夏秋冬未必能体味得那么多。因而，应当在每个季节适当时候到纯粹的、未被俗化的真正大自然去。体验重返大自然的感觉将给你带来澄清、开阔的心情。

（3）应有自己的步调，过有规律的生活。每人都有兴趣高昂和情绪低落的时候，有顺利和逆境的时候，努力是必要的，但是随意的逆流而上却会因此使你消耗大量的精力，而结果却也几未所得。因而，要了解自己的生活节奏，过有规律的生活。

（4）正确认识自己的本来面目。只有中肯地评价自己，才可望做出符合自己资质的行动决定。

（5）热情地拥抱生活。许多人常常是因为家庭、团体（学校、班级）或学习、工作上的挫折、困难而引起心理上的异常症状，从而以敌视、对抗的方式对待生活。其实，热情才是最好的平衡剂。

（6）抛弃虚饰。精神上的铠甲会把人的心灵束缚得没有自由、轻松的空间。因而，不必过分地压抑自己的感情和欲望，大胆承认自己的精神追求。

（7）保持自己的独立性。不必要那么注意别人的眼光，不要因别人随意的评论、批评而动摇，应该保持一定程度上自己的独立性。

（8）积极与外界交流。用锁的心灵只能受到孤独、烦躁的撕噬，追求“心灵的交融”应当成为你生命中不可缺少的部分。

（9）培养自己的兴趣、爱好，在日常生活中应该有自己能够专心致志、热衷得忘掉一切的事情。

（10）确立具体的、可以达到的目标，过高的目标只会让你丧失信心。而符合自己条件的可实现的目标却能让你确实实地感到具体的“生活意

义”。

第四章 测知你的智力

- 清凉的秋夜，星汉遥遥，银河灿烂，独坐的你思绪漫漫。那时，露水正滴在你眼里。
- 数星星的年代已经久远，打点行装的同时，你要打点你的智慧，去远行……
- 拓荒者的脚步将你惊醒，你发现了一丝光亮在向你召唤……
- 你可清楚你的能力是哪种程度？
- 知道视觉能力、空间能力、推理能力在你自身整体素质中占有如何重要的份量吗？
- 你知道开发自身的创造性，提高创造力的必要性吗？
- 想知道自己有多高的智商，具有哪方面的天才吗？
- 这世界并不缺乏天才、能人，只是缺乏发现的机会！请重新发现你自己！
- 这里有着不可多得的机会，在等待着你。

智力商数（简称智商）作为衡量人的智力水平的一个参数，已日益受到人们的重视。在欧美许多国家里，智商测试已广泛运用在教育、工作、商业等领域，可以说，智商测试已开始步入我们的日常生活，相信人们现在对这种测试已不会陌生了。也许，前几天你刚在朋友那儿一起谈起过这个话题。

一般人都会这么认为，智商高的人在所有方面都会取得成功。情况并非如此，智力并不是唯一起决定作用的条件，人的身心健康、性格、兴趣等其他方面在你走向成功之途上也在发挥着不容忽视的作用。况且，人类的智力范围甚为广泛，面面俱到、囊括一切的万能的智力测验根本不存在，因此，把检查结果看得过份重要实在是大可不必。在做本章的测试题时尤其应该注意这一点。

不过，智商测试毕竟能够对于人们智力应用方面进行估价，并且在一定程度上提供了一些相对可靠的数据。这也正是它走入我们日常生活的原因所在。

这些题目都带有很大的趣味性，几个人聚在一起相互评测各自的智商也是件乐事。不过，别忘了这一章也是本书“测试自我，了解自我，预测前景”这个宗旨的一个重要部分。

第一节 目光犀利扫经纬——视觉能力自测（30 分钟）

1. 从图 1 - 1 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

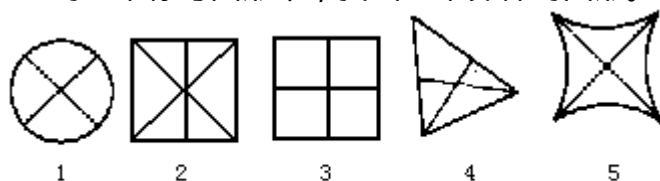


图 1-1

2. 从图 1 - 2 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

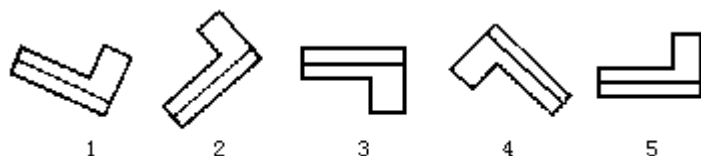


图 1-2

3. 从图 1 - 3 中的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

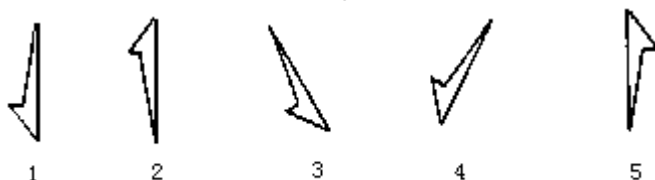


图 1-3

4. 从图 1 - 4 中的 6 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

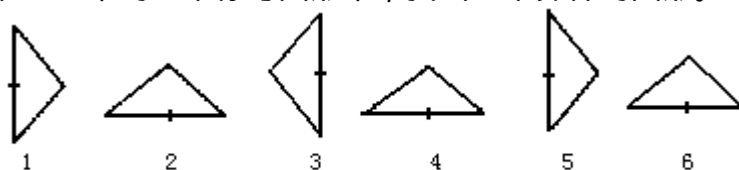


图 1-4

5. 从图 1 - 5 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

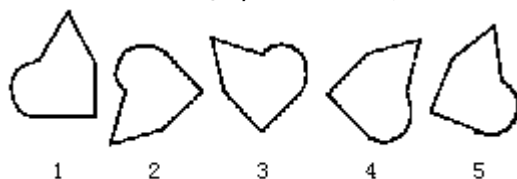


图 1-5

6. 从图 1 - 6 的 6 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

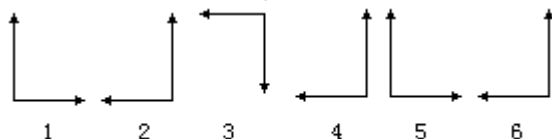


图 1-6

7. 从图 1 - 7 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。



图 1-7

8. 从图 1 - 8 的 4 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

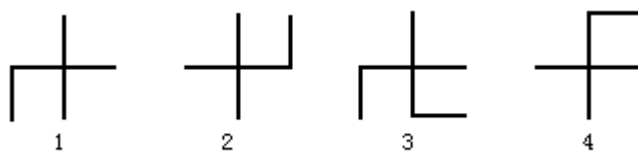


图 1-8

9. 从图 1 - 9 的 4 个标号图形中，找出 1 个适宜的图形。

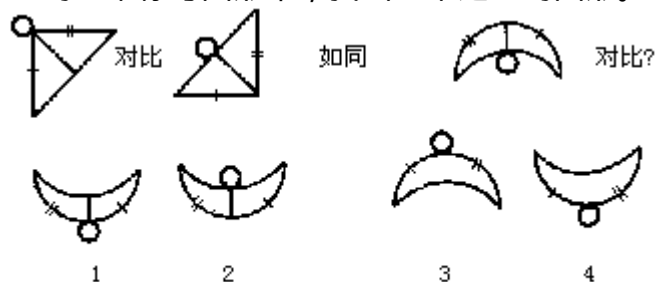


图 1-9

10. 从图 1 - 10 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

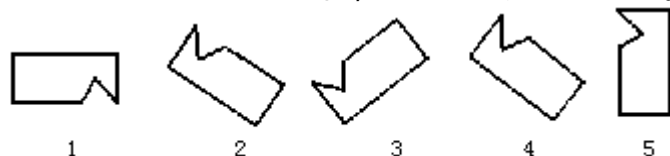


图 1-10

11. 从图 1 - 11 的 4 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

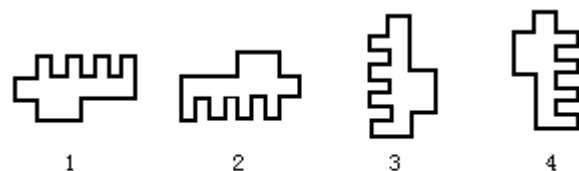


图 1-11

12. 从图 1 - 12 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

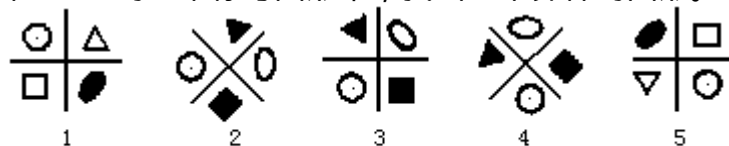


图 1-12

13. 从图 1 - 13 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。



图 1-13

14. 从图 1 - 14 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。



图1-14

15. 从图 1 - 15 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。



图1-15

16. 从图 1 - 16 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。



图1-16

17. 从图 1 - 17 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

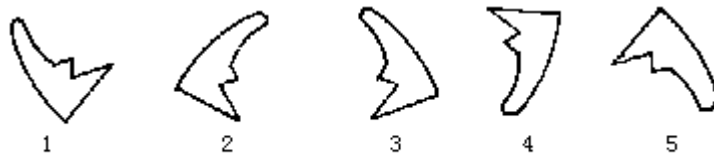


图1-17

18. 从图 1 - 18 的 6 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

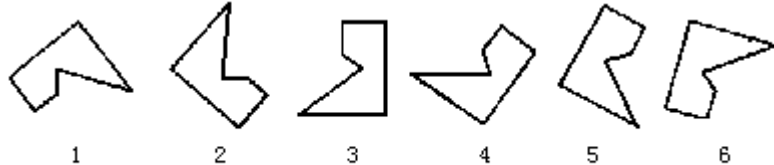


图 1-18

19. 从图 1 - 19 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

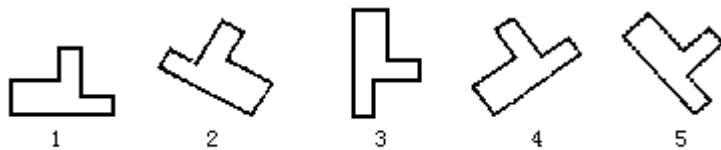


图 1-19

20. 从图 1 - 20 的 6 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

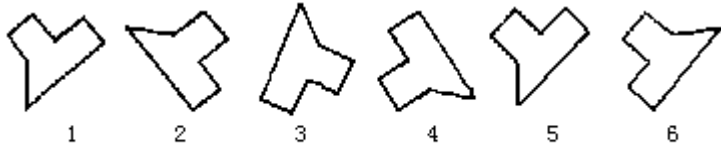


图 1-20

21. 从图 1 - 21 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。



图 1-21

22. 从图 1 - 22 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。



图 1-22

23. 从图 1 - 23 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

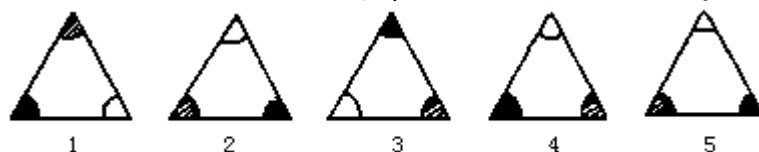


图 1-23

24. 从图 1 - 24 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。



图 1-24

25. 从图 1 - 25 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

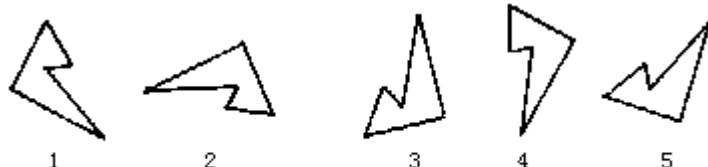


图 1-25

26. 从图 1 - 26 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

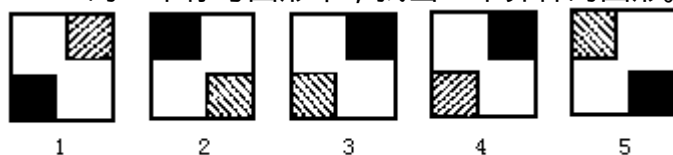


图 1-26

27. 从图 1 - 27 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

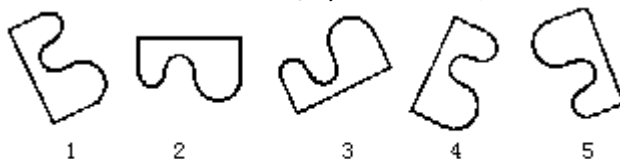


图 1-27

28. 从图 1 - 28 的 4 个标号图形中，找出 1 个适宜的图形。

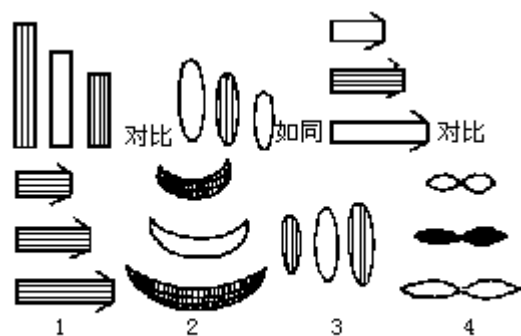


图 1-28

29. 从图 1 - 29 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。



图 1-29

30. 从图 1 - 30 的 6 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

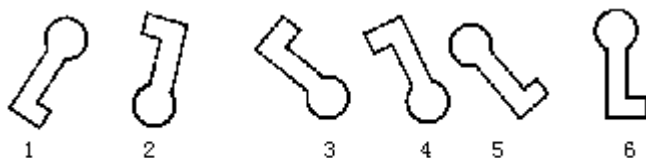


图 1-30

31. 从图 1 - 31 的 4 个标号图形中，找出 1 个适宜的图形。

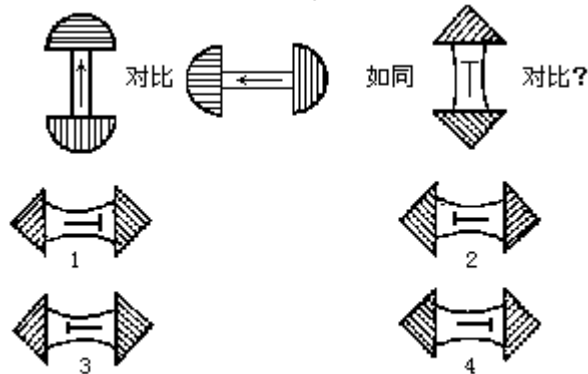


图 1-30

32. 从图 1 - 32 的 6 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

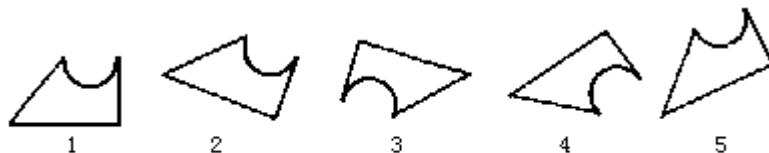


图 1-32

33. 从图 1 - 33 的 6 个标号图形中，找出 2 个异样的图形。

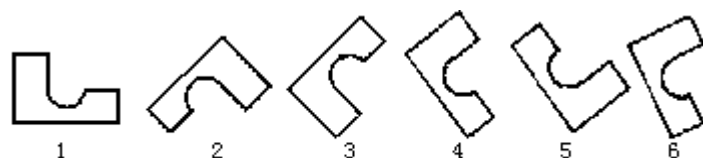


图 1-33

34. 从图 1 - 34 的 4 个标号图形中，找出 1 个适宜的图形。

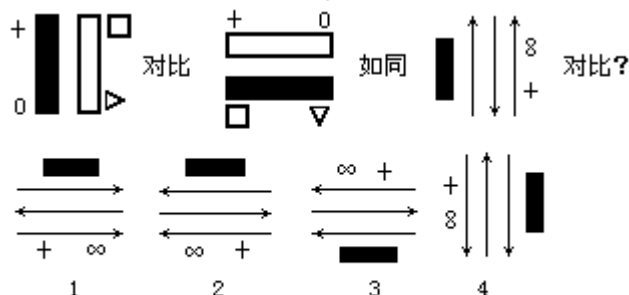


图 1-34

35. 从图 1-35 的 6 个标号图形中，找出 2 个异样的图形。

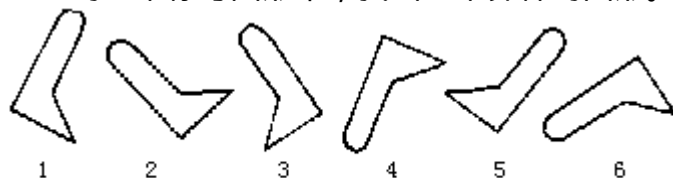


图 1-35

36. 从图 1 - 36 的 4 个标号图形中，找出 1 个适宜的图形。

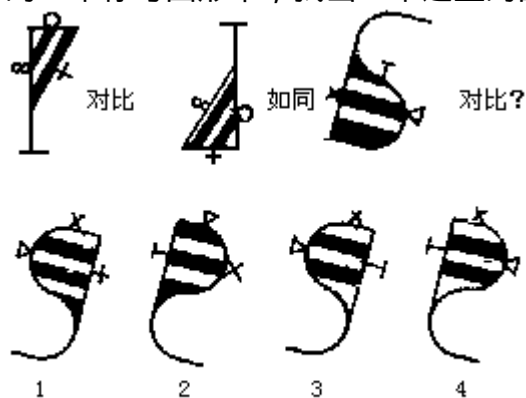


图 1-36

37. 从图 1 - 37 的 5 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

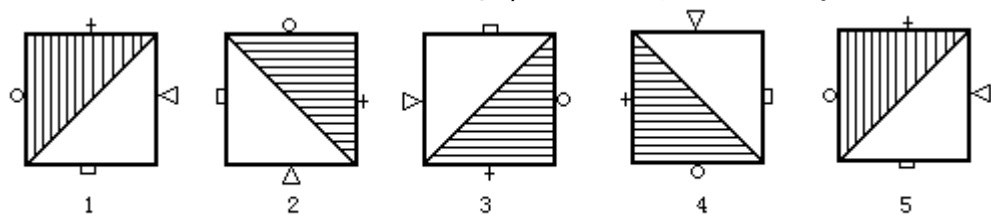


图 1-37

38. 从图 1 - 38 的 4 个标号图形中，找出 1 个适宜的图形。

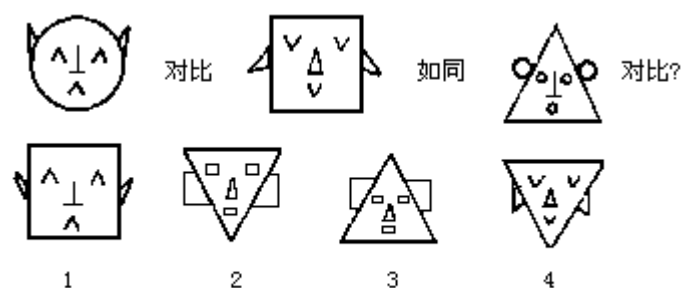


图 1-38

39. 从图 1 - 39 的 7 个标号图形中，找出 2 个异样的图形。

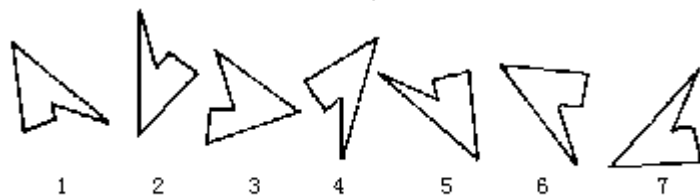


图 1-39

40. 从图 1 - 40 的 7 个标号图形中，找出 2 个异样的图形。



图 1-40

41. 从图 1 - 41 的 7 个标号图形中，找出 3 个异样的图形。



图 1-41

42. 从图 1 - 42 的 5 个标号图形中，找出 2 个异样的图形。

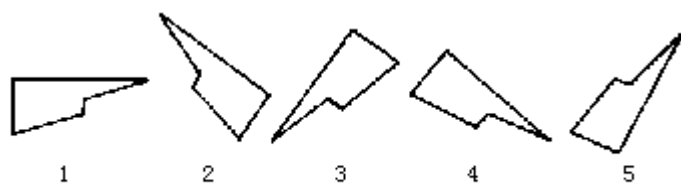


图 1-42

43. 从图 1-43 的 9 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

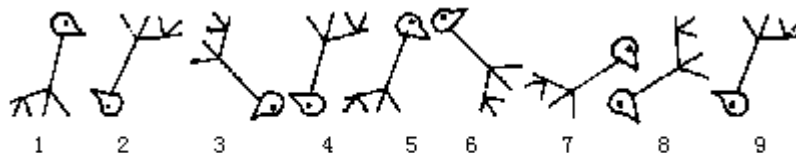


图 1-43

44. 从图 1 - 44 的 4 个标号图形中，找出 1 个适宜的图形。

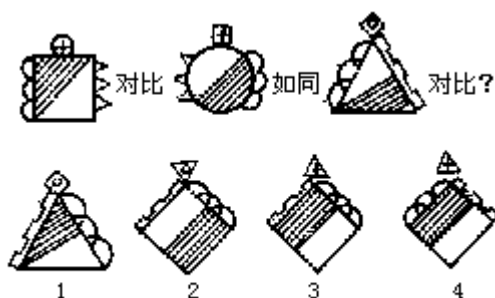


图 1-45

45. 从图 1 - 45 的 8 个标号图形中，找出 3 个异样的图形。



图 1-46

46. 从图 1 - 46 的 9 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

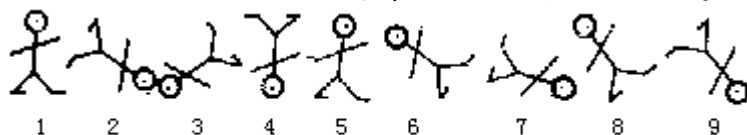


图 1-47

47. 从图 1 - 47 的 9 个标号图形中，找出 3 个异样的图形。

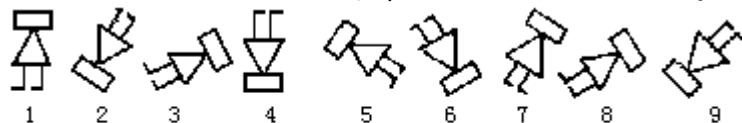


图 1-48

48. 从图 1 - 48 中的 9 个标号图形中，找出 3 个异样的图形。

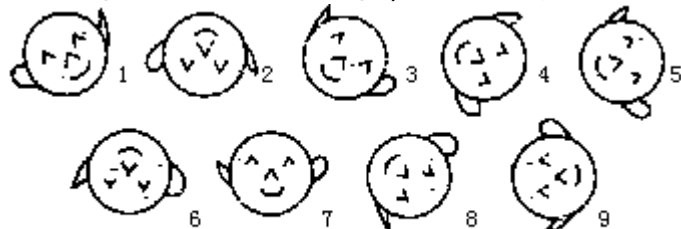


图 1-49

49. 从图 1 - 49 中的 9 个标号图形中，找出 3 个异样的图形。

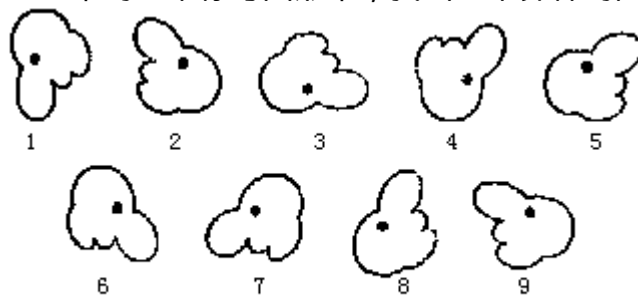


图 1-50

50. 从图 1 - 50 中的 9 个标号图形中，找出 1 个异样的图形。

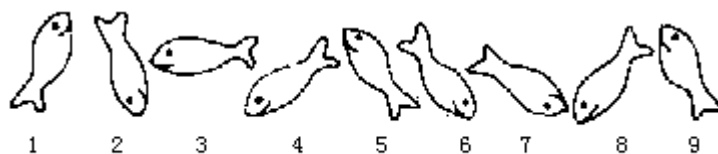


图 1-50

▲ 视觉能力试题答案

1.4

其余图形皆可倒置且与原图形无任何区别。

2.3

其余图形皆可通过旋转互相重合。

3.2

其余图形皆可通过转动互相重合。

4.4

其余图形每次向逆时针方向转动 90° ，只有图 4 顺时针转动。

5.1

其余图形皆可通过转动互相重合。

6.4

图 4 是顺时针转动，其余图形每次逆时针转动。

7.4

其余图形皆可通过转动相互重合

8.4

理由同上题

9.1

主要图形倒放，小圆圈移到另一边。

10.5

其余图形皆可通过转动互相重合。

11.3

理由同上题

12.3

其余图形逆时针转动 $1/8$ 圈，但黑影移动 $1/4$ 圈至另一几何图形中，图 3 除外。

13.2

其余图形皆可通过转动互相重合。

14.1

理由同上题

15.4

理由同上题

16.5

每组的四个圆每次转动 90° ，且图形中的十字和黑圆在同一行，但图 5 的十字和黑圆不在同一行。

17.3

其余图形皆可通过转动互相重合。

18.5

理由同上

19.2

理由同上

20.6

理由同上

21.5

1 和 3, 2 和 4 分别成对, 它们可以转动 $1/4$ 圆周相互重合。图 5 则不能这样转动, 否则, 里面的十字和圆的位置就会不同

22.1

其余图形均可通过转动而互相重合。

23.4

黑白和阴影部分逆时针转动, 图 4 中的阴影和白色部分位置不对。

24.4

其余图形皆可通过转动互相重合。

25.4

理由同上

26.3

1 和 4 是一对 2 和 5 也是一对, 每对的黑色和阴影部分可相互调换位置, 图 3 阴影的位置则不能与其它图形调换。

27.5

其余图形皆可通过转动互相重合。

28.2

图形中明暗部分可里外对调, 且位置 (横向或纵向) 不变。

29.3

理由同 27 题。

30.3

理由同 27 题。

31.3

主图形应顺时针转动, 箭头应逆时针转动。

32.5

理由同 27 题。

33.2 和 5

理由同 27 题

34.2

主图形连同边上的小图形逆时针转动 90° , 小图形相互对调, 如顶部的转至底部, 底部的转至顶部。

35.1 和 2

理由同 27 题。

36.3

主图形转动 180° (倒放), 三道黑条纹变成两道, 三个小图形逆时针移动一个位置。

37.3

其余图形每次整体转动 90° , 图 3 的阴影部分与众不同。

38.2

第一图中的图形变成方形，上指方向变成下指方向。

39.3 和 6

理由同 27 题。

40.3 和 6

理由同 27 题。

41.2, 3 和 7

理由同 27 题。

42.1 和 4

理由同 27 题。

43.8

理由同 27 题。

44.3

底部图形和顶部图形改变位置，顶部图形内的图形不变，但底部阴影和非阴影部分对调，主图形右侧和左侧线条改变位置。

45.1, 6 和 7

理由同 27 题。

46.7

理由同 27 题。

47.2, 6 和 7

理由同 27 题。

48.1, 6 和 8

理由同 27 题。

49.5, 6 和 8

理由同 27 题。

50.6

理由同 27 题。

第二节 思维敏捷论方筹——数的能力自测

1. 下面一组数中，第 5 个数应是什么？

18, 20, 24, 32, ?

2. 在图 2 - 1 的问号处，填上一个适宜的数字。

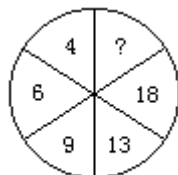


图 2-1

3. 在下面的一组数中，第 5 个数应是什么？

212, 179, 146, 113, ?

4. 在图 2 - 2 的问号处，填上适宜的数字。

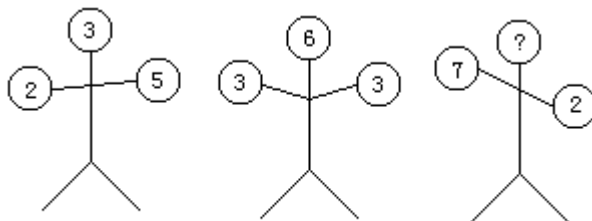


图 2-2

5. 在下面一组数中，第 7 个数应是什么？

6, 8, 10, 11, 14, 14, ?

6. 在括号内填上适宜的数。

17 (112) 39
28 () 49

7. 在问号处填上适当的数。

3 9 3
5 7 1
7 1 ?

8. 下面一组数中，第 5 个数应是什么？

7 13 24 45 ?

9. 在括号内填入适宜的数。

234 (333) 567

345 () 678

10. 下面一组数中，第 6 个数应是什么？

4 57 11 19 ?

11. 在图 2 - 3 的问号处，填上适宜的数字。

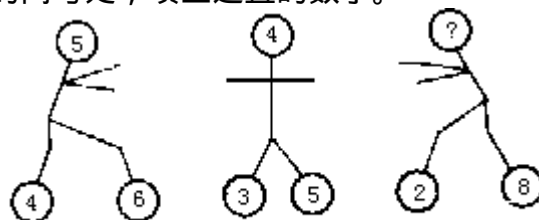


图 2-3

12. 下面一组数中，第 6 个数应是什么？

6 79 13 21 ?

13. 在问号处填上适当的数。

4	8	6
6	2	4
8	6	?

14. 下面一组数中，第 6 个数应是什么？

64 48 40 36 34 ?

15. 在图 2 - 4 的问号处，填上适宜的数字。

2	6	?	9
54	18	81	27

图 2-4

16. 在括号内填入一个适宜的数。

718	(26)	582
474	()	226

17. 下面一组数中，第 7 个数应是什么？

15 13 12 11 9 9 ?

18.在问号处填上适宜的数。

9 4 1
6 6 2
1 9 ?

19.下面一组数中，第4个应是什么？

11 12 14 ? 26 42

20.在问号处填上适宜的数。

8 5 2
4 2 0
9 6 ?

21.在图 2 - 5 的问号处，填上适宜的数字。



图 2-5

22.在括号内填入一个适宜的数。

341 (250) 466
282 () 398

23.在图 2 - 6 的问号处，填上适宜的数字。

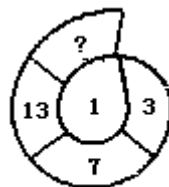


图 2-6

24.在括号内填入一个适宜的数。

12 (336) 14
15 () 16

25.在问号处填上适宜的数字。

4 7 6

8 4 8
6 5 ?

26.在下面一组数中，第7个数应是什么？

7 14 10 12 14 9 ?

27.在图2-7的问号处，填上适宜的数字。



图 2-7

28.在括号内填入一个适宜的数。

17 (102) 12
14 () 11

29.在下面一组数中，第5个应是什么？

172 84 40 18 ?

30.在下面一组数中，第5个应是什么？

1 5 13 29 ?

31.在图2-8的问号处填上适宜的数字。

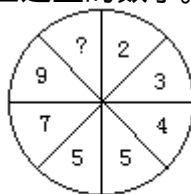


图 2-8

32.在图2-9的问号处填上适宜的数字。



图 2-9

33.下面一组数中，第5个应是什么？

0 3 8 15 ?

34. 下面一组数中，第 4 个应是什么？

1 3 2 ? 3 7

35. 在括号内填入一个适宜的数字。

447 (366) 264
262 () 521

36. 在图 2 - 10 的问号处填上适宜的数。

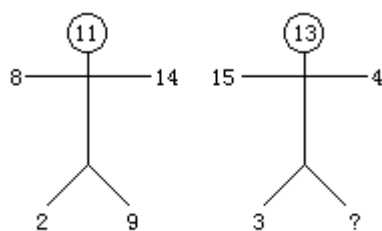


图 2-10

37. 在下面一组数中，第 8 个应是什么？

4 7 9 11 14 15 19 ?

38. 在图 2 - 11 的问号处，填上适宜的数字。

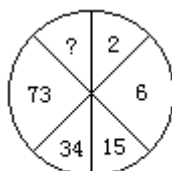


图 2-11

39. 在问号处填上适宜的数。

3 7 16
6 13 28
9 19 ?

40. 在图 2 - 12 的问号处填上适宜的数。

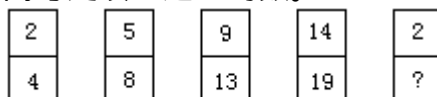


图 2-12

41. 在图 2 - 13 的问号处填上适当的数。

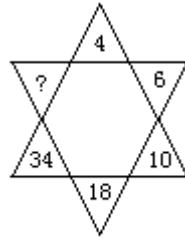


图 2-13

42. 在图 2 - 14 的问号处填上适宜的数。

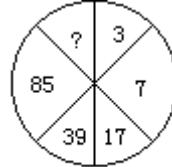


图 2-14

43. 在图 2 - 15 的问号处填上适宜的数。

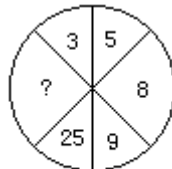


图 2-15

44. 在括号内填入一个适宜的数。

643 (111) 421
269 () 491

45. 下面一组数中，第 5 个应是什么？

857 969 745 1193 ?

46. 在图 2 - 16 的问号处填上适宜的数。

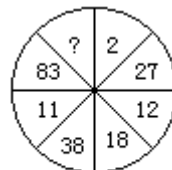


图 2-16

47. 在括号内填上适宜的数。

9 (45) 81
8 (36) 64
10 (?) ?

48. 下面一组数中，第 5 个应是什么？

7 19 37 61 ?

49. 下面一组数中，第 5 个应是什么？

5 41 149 329 ?

50. 在图 2 - 17 的问号处填上适宜的数。

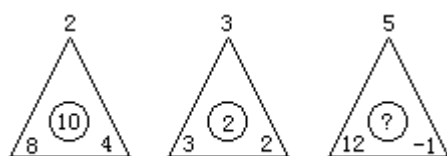


图 2-17

▲ 数的能力试题答案

1. 48

数字之间间隔分别为 2、4、8、16。

2. 24

从 4 开始按逆时针方向，数字分别增加 2，3，4，5，6。

3. 80

从每个数字中减去 33。

4. 5

上指手臂内的数字为正值，下指手臂内的数字为负值，两数相加等于头内数字的值。

5. 18

有两列交叉的数组，一组数每次增加 4，一组数每次增加 3。

6. 154

将括号外两数相加，再乘以 2 得括号内的数字。

7. 3

每一行中，前两数之差除以 2，等于第 3 个数。

8. 86

将每一数字乘以 2，然后依次减去 1，2，3 和 4 得下一个数。

9. 333

用括号外右边的数减去左边的数，得括号内的数。

10. 35

所列数字依次增加 1，2，4，8 和 16。

11. 5

头内数字是脚内两数之和的一半。

12. 37

将每个数乘 2 减 5，得下一个数。

13. 7

第三列数等于前两数之和的一半。

14. 33

所列数依次减少 16，8，4，2 和 1。

15.3

方格中的数按顺时针方向乘以 3。

16.14

将括号外两数相加再除以 50，得括号内的数。

17.6

一列数递减 3，一列数递减 2。

18.4

每行数字之和为 14

19.18

每行数的二倍减 10 等于下一个数。

20.3

每行数字以相同数字递减，第一行为 3，第二行为 2，第三行为 3。

21.18

右上半部数字为对角数字的 2 倍。

22.232

用括号外右边数字减左边数字再乘以 2，得括号内的数。

23.21

数字从 1 始按逆时针方向分别增加 2，4，6 和 8。

24.480

括号内数字是括号外两数乘积的 2 倍。

25.2

第三列数字是第一、二列数字差的 2 倍。

26.19

有两列数，一列数依次增加 3，4 和 5，一列数依次减少 2 和 3。

27.3

用第一和第三只爪上数字之和减去第二和第四只爪上数字之和得尾端的数。

28.77

括号内数字为括号外两数乘积的一半。

29.7

每个数的一半减去 2 得一个数。

30.61

相邻两数之差的两倍加上两数中的第二个数，得第三个数。于是， $5-1=4$ ， $2 \times 4=8$ ， $8+5=13$ ；等等。

31.11

将每个数乘以 2 再加 1 等于扇面上与之相对的数。

32.46

从 1 开始按顺时针方向将每一数加 1 再乘以 2，得下一个数。

33.24

这组数依次递增 3，5，7 和 9。

34.5

有两列交叉数组，一组数递增 2，一组数递增 1。

35.518

括号内数是括号外两数之差的两倍。

36.3

用手臂两数之和减去腿上两数之和，得头内数字。

37.19

有两列交叉数，一列数递增 5，一列数递增 4。

38.152

从 2 开始，按顺时针方向，将每个数乘 2，再分别加 2，3，4，5，和 6 得下一个数。

39.40

第一列数乘 2 加 1 得第二列数，第二列数乘 2 加 2 得第三列数。 $(2 \times 19 + 2 = 40)$

40.

20	分子上的数分别增加 3，4，5，6，
26	分母上的数分别增加 4，5，6，7。

41.66

从 4 始按顺时针方向将前一个数乘 2 再减 2 得下个数。

42.179

从 3 始按顺时针方向将前一个数的 2 倍分别加上 1，3，5，7，9 得下一个数。

43.64

扇形右上方每一个数的开方为左下方相对应的数。

44.111

括号内数字等于括号外两数差的一半。

45.297

第二个数减去它与第一数差的 2 倍，等于第三个数，第三数加上它与第二数差的 2 倍，等于第四个数，依此交替交行。

46.6

有两列交叉数字。每个数都先平方再加 2

第一列是：0 3 6 9

平方：0 9 36 81

加 2：2 11 38 83

第二列是：5 4 3, 下一数应为 2，

平方：25 16 9, 下一数应为 4，

加 2：27 18 11, 下一数应为 6

47.55 和 100

括号右边的数字应是左边数字的平方。括号内数字应是括号外两数之和的一半。

48.91

将第一数加 1 ($7 + 1 = 8$)，再加第二数 ($8 + 19 = 27$)，以此方法一直加到： $(125 + \text{所求数字} = ?)$ 此时得到的和组成这样一个数列：1，8，27，64，125，它们分别是 1，2，3，4 和 5 的三次幂，因此，先求出 6 的立方 ($= 216$)，则可得到 ($125 + ? = 216$) 答案是 91。

49.581

开始的一列数为：0246 所以下一数为 8

乘以 3：0 61218 所以下一数为 24

再平方：0 36 144 324 所以下一数为 576

再加 5：5 41149329 所以下一数为 581

50.6

将三角形内每个角上的数字相加，再减去三角形外的数，得圆圈中的数字。

第三节 视而不乱知远近——空间能力自测

你对事物的预测能力如何？

你能在头脑中构思吗？

所谓空间能力，是从明确的事物中推理出不明确的部分的能力，这对技术性工作来说是一种不可或缺的能力。

▲回答方法：

阅读 1~5 各题，把答案填入空格里（限 30 分钟做完）。

▲计分方法

参照题后的标准答案计算总分

▲求解方法

60 分为合格，80 分以上者可对自己的潜在能力持有信心。

1. 图 3-1 的 (1) ~ (4) 题里，左边可看到 3 个面的骰子，右边是它的平面展开图。每个平面图有 6 面，其中有 2 面的数字是弄错的，究竟是哪一面和哪一面画错了呢？

用 a~f 来回答，（相对的面点数和为 7）

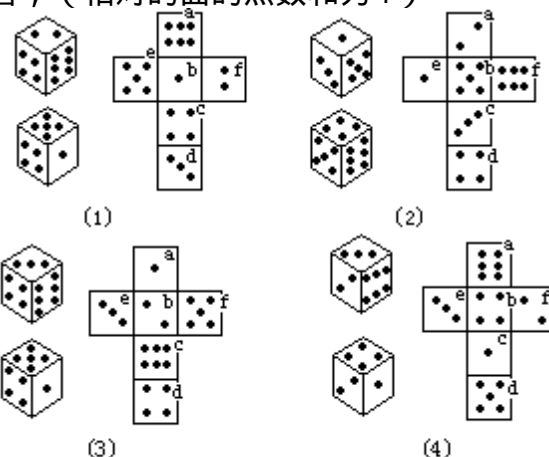


图 3-1

答			
(1)	(2)	(3)	(4)

2. 图 3-2 里有 (1) ~ (4) 题，请分别从 (a) ~ (e) 中选出最适合放在 (A) ~ (D) 位置的图形。请用符号回答。

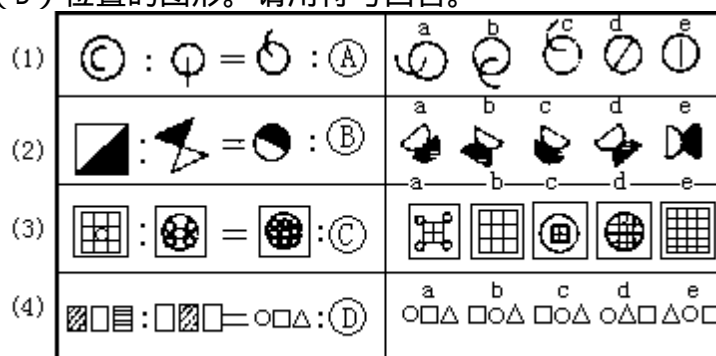
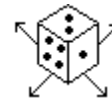


图 3-2

答			
(1)	(2)	(3)	(4)

3.把(1)~(4)的骰子按照指定的方向滚动的话,上面出现的点数各是几?各骰子相对面的点数之和总是为7。

- (1) 向C的方向转1下
向D的方向转1下
- (2) 向A的方向转1下
向B的方向转2下



- 向B的方向转3下
- (3) 向A的方向转1下
向D的方向转2下
- (4) 向A的方向转1下
向B的方向转2下
向C的方向转3下

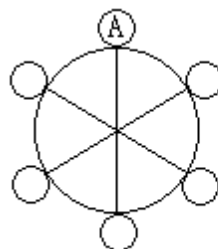


答			
(1)	(2)	(3)	(4)

4.为了给将要转学的A饯行,B、C、D、E、F5人开了一个欢送会。根据6个人的特征可分别称之为眼镜、大个儿、河童、酒刺、胡子和木屐。如图3-3所示的桌子上,大家围着A就席,坐位顺序如下:

- (1)大个儿坐在B的对面。
- (2)E坐在酒刺和胡子之间。
- (3)眼镜坐在大个儿旁边,恰好又是木履的对面。
- (4)D和胡子坐正对面。
- (5)大个儿的右侧是胡子,左侧是眼镜。
- (6)酒刺坐在与A和F对面的人的中间。
- (7)F和木履不是正对面。

眼镜 大个儿、河童、酒刺、胡子、木履分别是谁?谁坐在什么位子上?



答	
A	B
C	D
E	F

图 3-3

5.把物体(1)、(2)按指定方向移动后,分别为(A)~(E)的哪一个?旋转按顺时针方向。

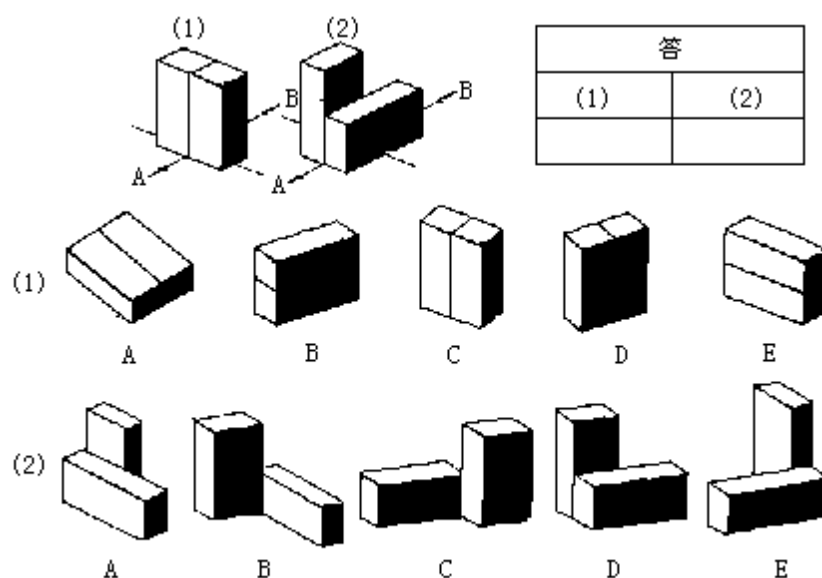


图 3-4

(1) 向着 A 的方向放倒后转 270 度。

(2) 向 A 的方向放倒后转 180°，再向 A 的方向放倒。

▲答案和得分

1. (1) a、d，(2) a、d，(3) d、f，(4) b、f，(两面都对的话，各得 5 分)

2. (1) e (2) b (3) b (4) b (各 5 分)

3. (1) 4 (2) 3 (3) 2 (4) 3 (各 5 分)

4. 如图 (30 分)：

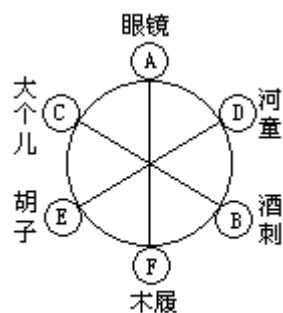


图 3-5

5. (1) A (2) C (各 5 分)

得分	
----	--

第四节 学而不忘定纵横——记忆力自测

(一)

学生时代，每逢考试之际，总有拼命背英语单词或历史年代的经历。有时恐怕也有过整夜背演讲词或别的什么的经历吧？你是不是经常埋怨自己：“为什么我的记性这么坏？”“人类为什么会有遗忘的情形呢？”“如果我不遗忘的话，在考试时会更得心应手。”这一类问题，那么请简单测测自己的记忆力情况。如果结果不太满意的话，你不妨有针对性地找几本专门的书籍来训练以达到“学而不忘”的佳境。

当然，记忆力的好坏并不代表一个人智力的好坏，仅能代表个人在某种特殊心智的优劣而已。

测验一

看下面图形中的字 2 分钟（不要超过，也不要不足），看时，如果你认为抄写有助于记忆的话，尽可能抄写在图形上面记着号码的地方。2 分钟之后，将图形遮去，把你所记忆的字写在图形下面的号码旁，愈多愈好。请看图 4-1。

- | | | | |
|---------|----------|----------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ | 11 _____ | 16 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ | 12 _____ | 17 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ | 13 _____ | 18 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ | 14 _____ | 19 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ | 15 _____ | 20 _____ |

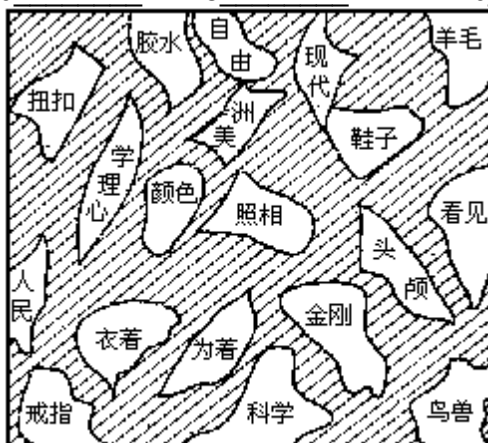


图 4-1

- | | | | |
|---------|----------|----------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ | 11 _____ | 16 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ | 12 _____ | 17 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ | 13 _____ | 18 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ | 14 _____ | 19 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ | 15 _____ | 20 _____ |

测验二

观察下面的图形 2 分钟(图 4-2)。2 分钟后用手遮住图，用笔在图下的空白处把记忆的图形画出来，看你能记多少。画时可不必依原顺序。

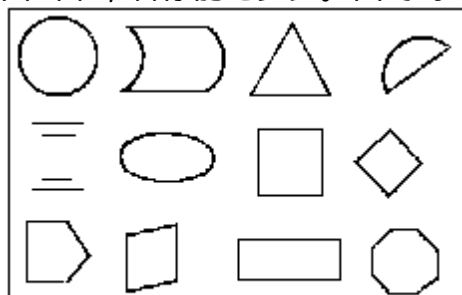


图 4-2

画出你所记住的图形：

▲ 结果分析

上面的 2 个测验，每记忆一个词或一个图形给 1 分。如果得分是 23 ~ 32，你的记忆力之强令人惊讶。如果得分是 19 ~ 22，你的记忆力也是十分优秀，如果得分是 16 ~ 18，你的记忆力尚可；如果得分是 15 分以下，你的记忆力就要好好训练了。

(二)

下列 14 件事，哪几件你能想起来？请将记得的事项划(√)；想不起来的，就空下来。这个测验可以衡量你的记忆力。

1. 还记得小学三年级的班主任的名字吗？
2. 还记得上周二的晚餐你吃了什么菜吗？
3. 还记得从几岁起不要大人带着，自己去上学？
4. 你父亲以前单位的电话号码你还记得吗(如果你以前熟记下来了的话)？
5. 过 18 (或 16) 生日时的情景，还记得吗？
6. 小学时期，第一本课外读物的书名，还记得吗？
7. 儿时，除了父母，第一位带你出去玩的人还记得吗？
8. 新朋友中，哪一位是最晚结识的？
9. 昨天早晨出门时，最先碰到的熟人是哪一位？
10. 最近听的演讲(或班会)，其意旨还记得吗？
11. 最近看的电影，剧中人叫什么名字？
12. 最近读过的小说书名是什么？
13. 上星期天外出穿的什么服装？

14. 有生以来，第一支令你喜欢的歌曲是哪一首？歌名是什么？

▲ 结果分析

尚能回忆 12 项及其以上者，不但记忆力惊人，且感情十分丰富；10 或 12 项者，记忆力相当好且有些念旧，喜欢听点轶事；8 或 9 项者，记忆力还不错。只能回忆 6、7 项者，可能为人有些喜新厌旧；6 项以下者，虽不说是呆头鹅，也可以说是“木头人”了。

第五节 灵机启动开乾坤——创造力自测

（一）你有创造的直觉吗？

这是一种从逻辑出发进行各种合理的思考钻研和机械地创造事物的能力，即逻辑创造性。它包括改变形状或色彩、物体组合、移换位置等。虽然这种依赖于逻辑的简单的组合和变化缺乏新颖性和独创性，但它是有益于达到目的合理的思维开发，日常生活中的窍门、捷径就说明了这一点。请回答以下问题。

▲回答及计分方法

对下面的提问，符合自己情况的在括号内画“0”，反之打“×”。每题1分，把画“0”的个数相加即为你的得分。

1. 往往利用他人想出来的办法。（ ）
2. 不依赖常识和习惯来判断。（ ）
3. 根据一点暗示和启发便思考起来。（ ）
4. 对各种事物发生兴趣后马上行动。（ ）
5. 多角度地思索事物。（ ）
6. 平时喜欢动脑筋。（ ）
7. 把要做的事情一直做到底。（ ）
8. 喜欢改变房间里的器具位置。（ ）
9. 什么事都要有计划地进行。（ ）
10. 家里摆有表现出创造性的东西。（ ）
11. 喜欢合理地改变事物。（ ）
12. 总对已完成的成品做点加工。（ ）
13. 做什么事都想到提高效率。（ ）
14. 喜欢分析，调查事实以求真相。（ ）
15. 常常做事着迷得忘了时间。（ ）

（二）你有创造的灵感吗？

这是一种把隐藏在潜意识中的过去曾学习、体验、意识到的事物的信息，在需要解决某个问题时，其信息就是凸现出来的创造能力。它包括集体创造性思考、借助催眠的的创造性、借助梦幻来解决问题等。这种直观创造性如果得到训练、开发的话，无论谁都能得到较大的收获。

回答下列问题。

▲回答及计分方法：

同上“一”

1. 有时一下冒出许多想法。（ ）
2. 马上去做突然想到的事。（ ）
3. 经常坐禅和冥想。（ ）
4. 快速读完书后马上作出结论。（ ）
5. 无论做什么事总觉得能妥善解决。（ ）
6. 喜欢各种各样的想象。（ ）
7. 常常偶然得到所需的图书资料。（ ）
8. 言语变化很快。（ ）
9. 常在夜间突然起床作笔记。（ ）

10. 情绪多变。()
11. 非常注意别人忽略之事。()
12. 不愿受时间的约束。()
13. 习惯于直言不讳地说出自己的想法。()
14. 常在睡梦中得到解决问题的启示。()
15. 习惯于直观地理解事物。()

(三) 答案及结果分析

把你(一)、(二)中划“0”的分别相加作为各自的总分，然后看下表：

评语 自我签定内容	低	稍低	一般	高	很高
一、逻辑创造性	0 ~ 2	3 ~ 5	6 ~ 9	10 ~ 12	13 ~ 15
二、直观创造性	0 ~ 3	4 ~ 7	8 ~ 10	11 ~ 13	14 ~ 15

这是创造力的自我鉴定表，你把自我鉴定的结果对照此表就能知道自己创造力的高低了。

(1) 逻辑创造性

自我评价逻辑创造性为“一般”以下的人，在思考钻研什么问题时，总是不合逻辑地下意识作出结论，其结论又能与最后结果相符合。与其思考问题，宁可先身体力行地去做，一旦迫于需要便想到用行动来解决。对现实情况反应很好，但是不大能胜任较重大的工作。综观这种类型的人，在小范围工作中取得成绩的很多。

“一般”以上的人，逻辑性强，无论何事都从逻辑上思考，创造出的东西不会出乎意料，但常使现实状况产生一些新颖的变化，在日常生活中充分发挥他的才能。

(2) 直观创造性

自我评价直观创造性为“一般”以下的人，属于逻辑思维型，坚持理智地思考问题。遇到问题时，便调查分析所有资料，如果未完全理解决不动手去做，无论从哪个角度上说都是一个性格内向，谨小慎微的人，拒绝做不合逻辑、说不清楚的事。不太相信直觉和一闪念的东西。相信知识和科学，一步一个脚印，很少犯错误，不过，往往容易平凡地度过一生。

“一般”以上的人，一有什么动静便马上行动，一边行动一边思索，作出结论，制定政策，有时会从隔夜的梦中得到启发创造出新的东西，使他人惊奇万分。这种类型的人比平常的人提前几步观察、思考和行动，因此他人常觉其言行奇怪。

第六节 联想翩翩合天地——创造性自测

在评价学生的创造活动和创造性的一览表中，一般包括以下内容：

1. 专心致志地听讲、观察事物和行动。
2. 在说话和写作时能应用类推法。
3. 能够手、眼、脑等并用阅读、书法、绘画。
4. 认真完成老师的作业。
5. 敢于向权威的观点挑战。
6. 有查对各种原因的习惯。
7. 能精细地观测事物。
8. 愿意把发现的东西告诉别人。
9. 即使到了时间也继续干，不留意时间。
10. 能从乍一看无关联的东西看出关联来。
11. 能把学习到的东西运用于日常生活中。
12. 有好奇心。
13. 自发地运用实验法和发现法。
14. 有了发现可以兴奋得发狂。
15. 能设想结果，并证明它的正确。
16. 很少心不在焉地做事。
17. 能重新组合物体和思想。
18. 敏锐地观察和提问。
19. 独立自主地解决学习上的研究课题。
20. 探索问题的一切可能性。
21. 能进一步想出新想法，并使之丰富。

以上这些项目中，也包括了一些高智能的活动，如 1、7、15、18 等项。另外，如果只具备其中的一项，也还不能说是创造活动，只能说是显示了创造性的特征，具备其中的项目越多，越显示了创造活动的特征。

第七节 由简入繁断是非——推理能力自测

下面这几道测验题，你能在题目后括号内规定的时间内完成吗？

1. 看图测变

在图 7-1 的 9 种容器中，从上往下倒水时，哪些容器的盛水量随水面高度的变化关系有着图 A 和图 B 的曲线所示的特征？（5 分钟）

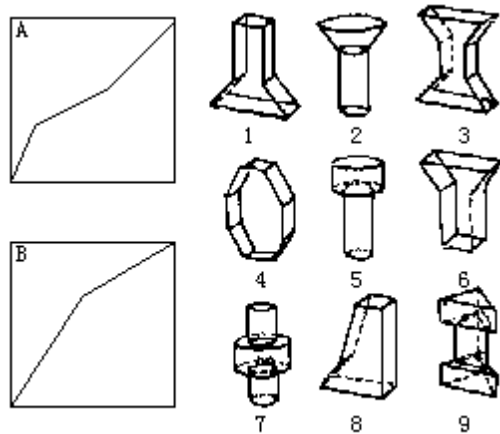


图 7-1

2. 折纸辨色

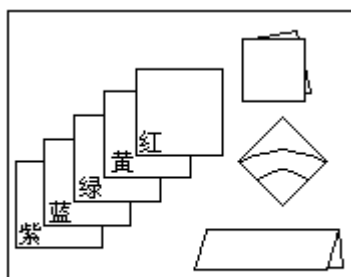


图 7-2

取 5 张大小相同、颜色相异的正方形纸叠在一起，从上到下的颜色依次为红、黄、绿、蓝、紫。按图 7-2 右方所示，先对折、再四折。对折四折后，使紫色纸朝外。最后用剪刀剪成一条弧形。请你把这些重叠着的弧形纸片从上到下的颜色写出来，并回答一共有多少张纸片。注意，此题不能用实物作试验（7 分钟）。

3. 四则运算

图 7-3 中的运算题是简单的四则运算，但都用字母来代替数字。每则算题旁都列有数字，请你思考一下，这些字母分别为括号中所列数字的哪一个。注意，一个字母只能对应一个数字，并且只限于已列出的数字（7 分钟）。

(1) $\begin{array}{r} ABCDE \\ \times \quad 5 \\ \hline BCFADC \end{array}$ (012458) A, B, C, D, E, F = ?	(3) $\begin{array}{r} BEBFG \\ 3 \overline{) ABCBDB} \end{array}$ (0124678) A, B, C, D, E, F, G = ?
(2) $\begin{array}{r} ABCD \\ - CEAD \\ \hline FEGE \end{array}$ (0123589) A, B, C, D, E, F, G = ?	(4) $\begin{array}{r} NVPV \\ + QPR \\ \hline SVTV \end{array}$ (0346789) N, V, P, Q, R, S, T = ?

图 7-3

4. 抓住特征

有 A、B 两组图形，如图 7-4 所示。请注意观察图形，然后在下面 18 个图形下的括号里填入对应的符号：如果某一个或某几个图形的特征和 A 组中的某一个相似（但不一定处处相同），就在括号中填“0”；如果与 B 组中的某图形相似，就填“×”（5 分钟）。

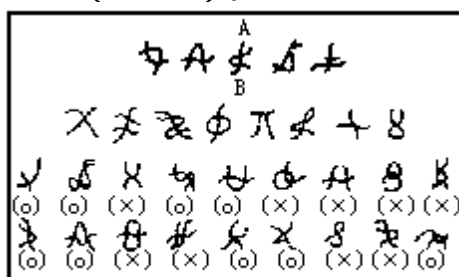


图 7-4

5. 解开密码

在图 7-5 右侧是 8 个用英文字母写出来的暗号，其中的 4 个暗号表示了左侧的 4 个三位数。编码时规定，一个字母不能表示两个以上的数字，两个字母不能表示同一个数字。请你在这 8 个暗号中找出代表左侧那 4 个三位数字的 4 个暗号（12 分钟）。

571	WNX	RWQ
439	SXW	XNS
286	PST	NXY
837	QWN	TSX

图 7-5

6. 巧走方阵

图 7-6 的 (A)、(B)、(C) 三个方块中，各分隔成 16 个格子。它们上面的若干个空格，已填有 a、b、c、d 这些字母。请你把其余的空格都填上字母，但须符合以下几条规定：

甲. 在 16 个空格里所填入的 16 个字母中，要求 a 为 4 个，b、c、d、e 均为 3 个。

乙. 全部 16 个字母填好后，要求能找出这样一条路线，它从斜线格 a 出发，经过网线格 b，再通向左右侧或上下方的方格，但不能斜向进入另一个方格。此路线经过 16 个方格时，每个方格只能进入一次，并要求此曲线从开始到结束依次通过的字母排成 abcdeabcdeabcdea。请先看一下图 (A) 所示的例子，然后在 (B)、(C) 图中填入字母，并画上路线（14 分钟）。

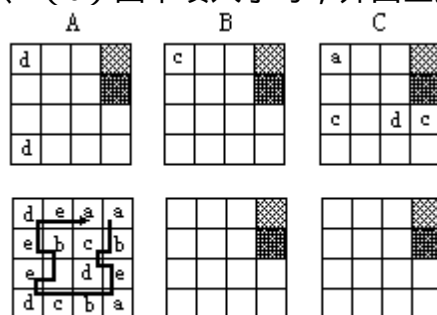


图 7-6

▲ 答案及结果分析

这是国外很流行的“LIS 推理能力测定法”中的一组测验题。请你记下

自己的答案，并根据总分在“推理能力曲线”上求出自己推理能力的好坏。全部 6 道小题每道 5 分，只有每道题全都做对才能得 30 分，否则得零分。你的总成绩是多少，就在图 7-7 的“推理能力曲线”的纵坐标上找出相应的点，再从这点作水平线与曲线相交，交点对应的横坐标就显示出你的推理能力的好坏。

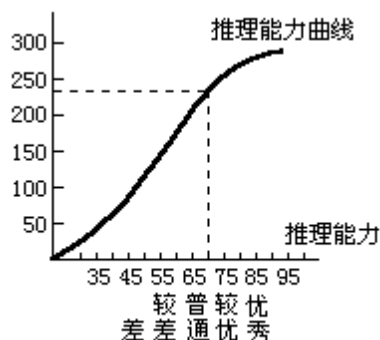


图 7-7 推理能力曲线图

▲ 6 道测验题的答案如下：

1. 容器 7 的盛水量随水面高度的变化关系如图 A 的曲线所示。容器 5 的盛水量随水面高度变化对应图如图 B 所示的曲线。

2. 从上到下共 20 张纸片。在折叠时如始终保持紫色纸向外，那么，这 20 张纸片的颜色依次为紫蓝绿黄红红黄绿蓝紫紫蓝绿黄红红黄绿蓝紫。

3. 这些四则运算题中，字母与数字的对应关系如下：(1) A=2, B=1, C=0, D=4, E=8, F=5

(2) A=5, B=1, C=3, D=9, E=0, F=2, G=8

(3) A=1, B=4, C=2, D=0, E=7, F=6, G=8

(4) N=3, P=8, Q=7, R=0, S=4, T=6, V=9

4. A、B 两组图形虽然五花八门，但仔细观察一下 A 组图形，它们都是英文字母“A”的各种变形，抓住这点就能解决这个问题了。所列 18 种图形与 A、B 两组图形的相似关系如图 7-8 所示



图 7-8

5. 这 4 个暗号与 4 个三位数字的对应关系为 571-RWQ, 439-NXY, 286-PST, 837-SXW。

6. 按题设要求走出 B、C 两方阵，其结果如图 7-9 所示。

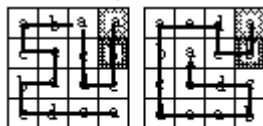


图 7-9

对完答案，你在这项推理能力测验中总共得了多少分？你的推理能力如何？需要说明的是，仅仅这样一个测验，不能完全反映一个人的推理能力的水平，还需要综合其他测验方法所得的结果，才能比较客观地反映出一个人推理能力的高低。

第八节 愚智自分明阴阳——智力综合测试

（一）说明与实例

智力商数（I.Q.）是对一个人的分析和理解能力的评价。I.Q.测试确实可以反映出一个人与大多数同龄人之间的差别。例如智商 100，说明对于大多数同龄人而言，你的智力一般。许多心理学家认为，智商在 95~105 间属于正常范围或平均水平。由于很难准确确定一个人的智商，从测试成绩中，每次可有 5 分浮动数。此外，还有许多因素将影响测试成绩。如果一个人非常疲倦，加之患病在身，或是心烦意乱，这势必影响测试成绩。此外，还有许多能力无法用 I.Q.测试。例如，I.Q.不能测试音乐才能、手的灵巧程度以及其他各种能力。然而，I.Q.测试可以使人们了解自己的思维，推理与解决问题的能力。而这种了解将成为一生中成功与否的关键。

测试说明

在你测试自己的智商之前，重要的是首先阅读下述说明。为了正确进行测试，总要符合一些前提条件。如果按照以下说明，去解答这些试题，则可以得到你的智商的精确数。

- （1）在 45 分钟内答完，不得超过；
- （2）没有把握的可以猜测。我们已考虑到猜测的可能性；
- （3）如果问题不止一个答案或几乎没有正确答案，那么请选择一个你认为是最优的答案。设计此类试题的目的是为了测试你的分析、理解能力。

试题类型及解题思路

在开始测试之前，请仔细研究下述实例。

（1）在一些题目中，你应进行选择性回答。如：在所给出的 5 个单词中，哪一个可形成意思相近的最佳比较？船在水上如同飞机在天上……

太阳 大地 水 天空 树

答案是“天空”。船在水上航行可以类比飞机在天空中的飞行。

你还会遇到对比图案试题。

例如：在图 8-1 标有字母的 5 个图形中，哪一个是最问题中的最佳对比图形？

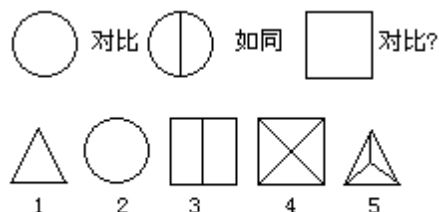


图 8-1

答案是（3）。一个圆分成两半可类比一个正方形被分成两部分。

（2）在某些问题中，你可看到 5 个一组的图案。它们当中的 4 幅图有共同之处，且在某种方式上相似。你应答出哪一幅与其他 4 幅不同。

例如：说出下面 5 个词中哪一个与其他 4 个不同：

狗 汽车 猫 鱼 鸟

答案是汽车。其它 4 个是有生命的动物，而汽车则是无生命的。

图形中也有类似问题。

例如：在图 8-2 的 5 个图形中，哪一个与其他 4 个不同？

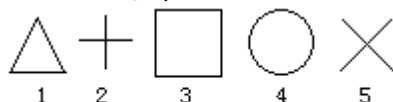


图 8-2

答案是 D。其他的图形全部由直线构成，而圆是曲线。

(3) 另一些类型将给你提供一组数字或字母，它们之间都有一定的规律，并遵循某种安排好的模式。然而它们中的一个数字或字母不适合这一规律，你应答出这一个。

例如：下面一组数字中哪一个排列不当？

1-3-5-7-9-10-11-13

答案是 10。因是奇数排列，10 是偶数，所以它在这一组数中不适当。

(4) 另外还有一些需要回答解决的问题。

这些问题不需复杂的计算，而是测试逻辑性，即怎样才能做好。

现在开始做题，请仔细阅读每一个问题，时间为 45 分钟。

(二) 试题

1. 下列 5 组词中，哪个与众不同？

熊 蛇 牛 狗 老虎

2. 如果重新安排字母“BARBIT”，你可以得到一个_____的名词。

OCEAN (海洋) COUNTRY (国家)

STATE (州) CITY (城市) ANIMAL (动物)

3. 在图 8-3 的 5 个标有字母的图形中，哪个是最佳比较？

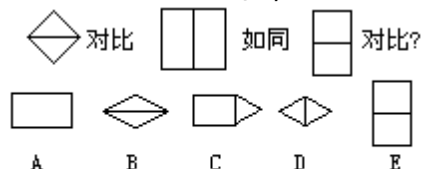


图 8-3

4. 下列 5 个词中，哪一个与其他不同？

土豆 冬瓜 苹果 胡萝卜 扁豆

5. 在图 8-4 的 5 个标有字母的图形里，哪个是最佳比较？

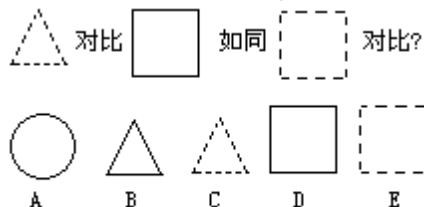


图 8-4

6. 亮亮 12 岁，是他弟弟年龄的 3 倍，当亮亮是他弟弟年龄的 2 倍时，他应是多少岁？

15 16 18 20 21

7. 在下列所给出的 5 个词中，哪个是最佳比较？

哥哥与妹妹相比，如同侄女对比_____。

妈妈 女儿 叔叔 婶婶 侄子

8. 下列 5 个字母中哪个与众不同？

A Z F N E

9. 下列 5 个词中，哪个是最佳比喻？

牛奶与玻璃杯相比、如同信瓢与_____相比。

邮票 钢笔 信封 书 邮件

10. 在图 8-5 的 5 个图形中，哪个与其余 4 个不同？

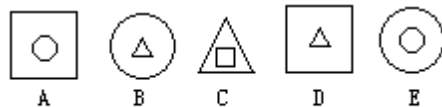


图 8-5

11. 在下列 5 种选择中，哪个是最佳比较？

LIVE 对比 EVIL 如同 5232 对比_____。

(A) 2523 (B) 3252 (C) 2325 (D) 3225 (E) 5223

12. 如果一些 X 是 Y，并且一些 Y 是 Z，那么一些 X 一定是 Z。

这句话：_____。

(A) 对 (B) 错 (C) 既不对也不错

13. 在图 8-6 的 5 个标字母的图形中，哪个与众不同？

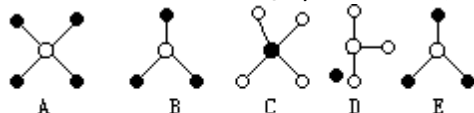


图 8-6

14. 下列 5 个词中，哪一个是最佳比喻？

树与土地对比，就象烟囱对比_____。

烟 砖 车库 房屋 天空

15. 下列第二行 5 个数字中，哪个不合第一行数字的排列方式？

9 7 8 6 7 5 6 3

9 8 6 5 3

16. 下列 5 个词中哪个与众不同？

摸 尝 听 笑 看

17. 在图 8-7 标有字母的 5 幅图中，哪一幅为最佳对比？

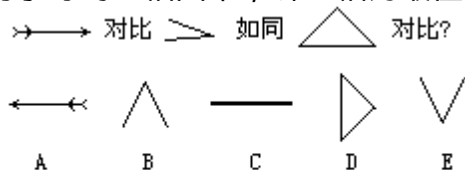


图 8-7

18. 已知贝贝比玲玲高，婷婷比贝贝矮。下列各句中最确切的是__

(A) 婷婷比玲玲高

(B) 婷婷比玲玲矮

(C) 婷婷与玲玲等高

(D) 婷婷和玲玲谁高不能确定。

19. 下列 5 个词中，哪个与众不同？

长袜 服装 鞋 钱包 帽子

20. 下列 5 种选择中，哪一个是最佳比较？

CAACCAC 对比 3113313 就象 CACAACAC 对比

(A) 13133131 (B) 13133313 (C) 31311131_____。

(D) 31311313 (E) 31313113

21.如果重新排列字母“RAPIS”，你将会得到一个__名称。

OCEAN（海洋）COUNTRY（国家）STATE（州）

CITY（城市）ANIMAL（动物）

22.在图 8-8 的 5 幅图案中，哪幅与其余不同？

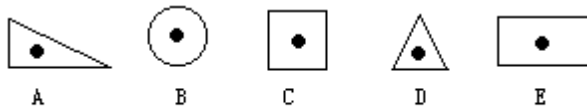


图 8-8

23.下列 5 个词中，哪一个为最佳组合？

子弹对枪而言，好象炮弹对__而言。

拍子 弹弓 大地 大水罐 火炮

24.如果一些 X 是 Y，并且全部 Z 是 Y，那么一些 X 一定是 Z。

这句话：_____。

(A) 正确 (B) 错误 (C) 既不正确也不错

25.在图 8-9 的 5 幅图中，哪幅与众不同？

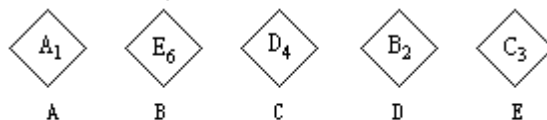


图 8-9

26.下列第二行字母中，哪个不符第一行排列方式？

A D G I J M P S

D I G M S

27.在图 8-10 的 5 个图案中，哪幅为最佳比较？

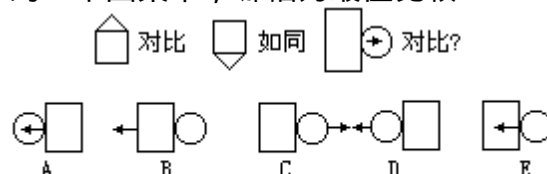


图8-10

28.为了出售某种货物，已把其价格削减 20%。如果要按原价格出售，应增加_____。

(A) 15% (B) 20% (C) 25% (D) 30% (E) 40%

29.下列 5 个词中哪个与众不同？

铜 铁 青铜 锡 铅

30.在图 8-11 的 5 幅图中，哪个是最佳选择？



图 8-11

31.下列 5 种物品中哪个与众不同？

酒瓶 杯子 桶 漏斗 碗

32. 雅丽有许多小甜饼，她吃了其中的一个，并把剩余的一半给了她妹妹。当她把余下的甜饼又吃了一个以后，再把所剩的一半给了她弟弟。最后雅丽只剩 5 个小甜饼。请问最初雅丽有多少个小甜饼？

(A) 11 (B) 22 (C) 23 (D) 45 (E) 46

33. 下列 5 个词中，哪个与众不同？

小麦 干草 大麦 燕麦 大米

34. 下列 5 个数字中，哪个不属于第一行的排列顺序？

2—3 —6 —7 —8 —14 —15 —30

3 7 8 15 30

35. 在图 8-12 的五幅图中，哪幅图为最佳选择？

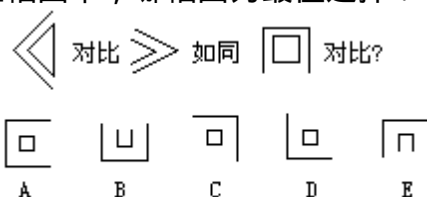


图 8-12

36. 宇宙飞船从三个遥远的星球中获得了有关三个奇异语言的信息。宇航员研究了这些信息并发现“Elros Aldarion Elendil”意指“危险，火箭，爆炸”，“Edain Minyatur Elros”意指“危险，宇宙飞船，着火”，“Aldarion Gimilzor Gondor”意指“坏，气，爆炸”。

“Elendil”意指_____。

(A) 危险 (B) 爆炸 (C) 无意义

(D) 火箭 (E) 气体

37. 在图 8-13 的 5 幅图中，哪一种与众不同？

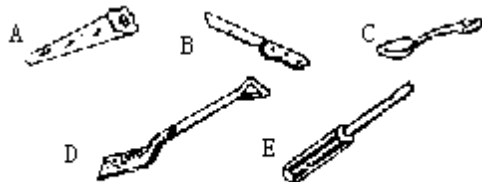


图 8-13

38. 在图 8-14 的 5 个图形中，哪个与众不同？

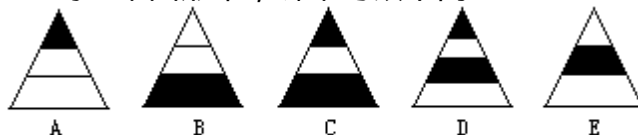


图 8-14

39. 下列 5 个词中最佳选择是哪个？

皮带对带扣而言，如同鞋子对_____而言。

短袜 脚尖 脚 鞋带 鞋底

40. 约翰在杂货店购物时，找回 0.41 美元的钱。如果他得到 6 个硬币，其中有 3 个硬币肯定是：

1 分 5 分镍币 1 角银币

2 角 5 分镍币 半美元

41. 在图 8-15 中的 5 个图形中，哪个与众不同？

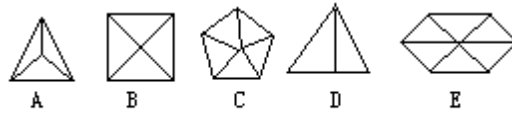


图 8-15

42. 如果重新排列字母“MANGERY”，你会得到一个_____名称。

OCEAN（海洋） COUNTRY（国家）

STATE（州） CITY（城市） ANIMAL（动物）

43. 在图 8-16 的 5 幅图中，哪一幅为最佳比较？

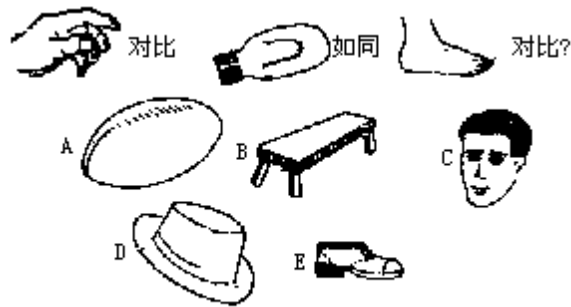


图 8-16

44. “如果所有的 X 是 Y，并且没有 Y 是 Z，那么，没有 Z 会是 X。”

这句话：_____。

（A）正确（B）错误（C）既不正确也不错

45. 下列 5 个词中哪个与众不同？

马 袋鼠 斑马 鹿 驴

46. 在图 8-17 的 5 幅图中，哪一张图字母的排列方法与众不同？

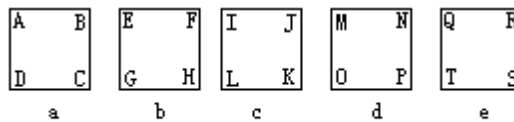


图 8-17

47. 下列 5 个词中，哪个是最佳选择？

手指对手而言，好比树叶对_____而言。

（A）树（B）树枝（C）花（D）嫩枝（E）树皮

48. 强强的母亲让他去商店购买 9 个桃子罐头，强强一次只能拿 2 个，他须到商店去几次？

（A）4（B） $4\frac{1}{2}$ （C）5（D） $5\frac{1}{2}$ （E）6

49. 在图 8-18 的 5 幅图中，哪幅与众不同？

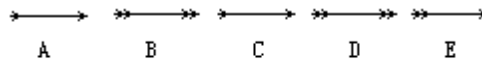


图 8-18

50. 下列 5 个词中哪个为最佳选择？

脚与膝盖相同，如同手与_____相比。

（A）指头（B）肘（C）脚趾（D）腿（E）手臂

51. 在图 8-19 的 5 幅图中，哪个与众不同？

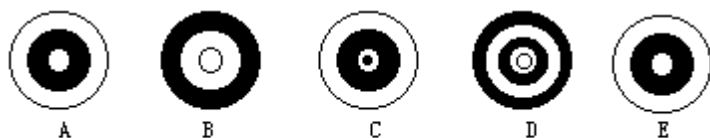


图 8-19

52. 雅丽在拼写比赛中, 正数和倒数都是 13 名, 请问有多少人参加比赛?

(A) 13 (B) 25 (C) 26 (D) 27 (E) 28

53. 下面 5 个词中哪个是最佳选择?

水与冰相比, 就象牛奶与_____相比。

(A) 蜜 (B) 奶酪 (C) 麦片 (D) 咖啡 (E) 甜饼

54. 下列第二行 5 个数字中, 哪个不属于第一行数排列方式?

1—2—5—10—13—26—29—48

2 10 13 26 48

55. 下列 5 个词中哪个与众不同?

火腿 肝脏 鲑鱼 猪肉 牛肉

56. “如果所有 X 是 Y, 且所有 Y 是 Z, 那么所有 X 一定是 Z。”这句话_____。

(A) 正确 (B) 错误 (C) 既不正确也不错

57. 在图 8 - 20 的 5 幅标有字母的图中, 哪一幅是最佳选择?

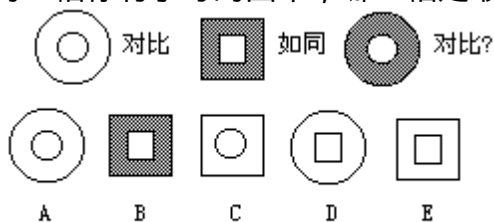


图 8-20

58. 下列 5 个词中, 哪个与众不同?

寸 里 亩 米 尺

59. 在图 8-21 的 5 幅标有字母的图中, 哪幅是最佳选择?

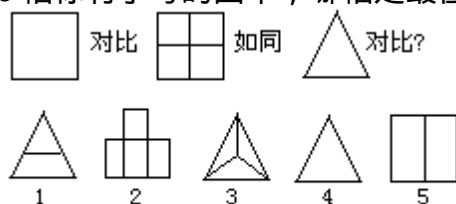


图 8-21

60. 已知一条鱼头长为 9", 尾长为头长加上身长的一半, 身长为头长加上尾长。

这条鱼的长度为:

(A) 27" (B) 54" (C) 63" (D) 72" (E) 81"

(三) 答案及解释

1. 蛇

其余动物有腿且为哺乳动物。

2. 动物

“ BARBIT ” =RABBIT

3.D

三角形和正方形交换位置，且垂直图形变为水平图形。

4. 苹果

其余为蔬菜。

5.B

这是一个相反的比较，实线三角形与虚线正方形相反。

6.16

亮亮的弟弟 4 岁，4 年后，弟弟 8 岁，亮亮 16 岁。

7. 侄子

兄妹，侄女和侄子都是性别相反，但为同辈。

8.E

其余 4 个仅由 3 条线组成，E 由 4 条线组成。

9. 信封

牛奶装入玻璃杯，如同信瓢装入信封。

10.E

该大圆里有一与自身类似的小圆，而其余 4 图则有不同的图形在该图案内。

11.C

EVIL 反过来拼写是 LIVE，5232 倒写是 2325。

12. 错

例如：“ 如果有些猫是动物并且有些动物是狗，那么有些猫肯定是狗。 ”
我们不能得出这种肯定的假设。

13.D

只有它是由圆组成的。

14. 房子

树破土而出，就象房屋上的烟囱一样。

15.3

该规律为“ 减 2 加 1，减 2 加 1。 ” 等，“ 3 ” 违反这一规律。

16. 笑

其余都是感觉；笑为面部表情。

17.B

最开始的两种符号指向一样，就好象三角形和图形 B 指向同一方向一样。

18.D

没有更多的信息，则不可能知道。我们只能知道玲玲和婷婷都比贝贝矮。

19. 钱包

其余 4 种都是可以穿在身上的物品。

20.D

用数字替代字母；C=3，A=1

21. CITY（ 城市 ）

“ RAPIS ” =PARIS（ 巴黎 ）

22.B

只有它不是由直线组成。

23. 火炮

子弹出膛犹如炮弹从大炮中射出。其余几个不具备爆炸力。

24. 错

例：“如果一些汽车是绿色的，并且全部簧片是绿色的，那么一些汽车肯定是簧片。”我们不能肯定地得出这种猜测。

25. B

数字表明字母在字母表中的位置，正是第五位而不是第六位。

26. I

这条规律为：A 跳跃 2 个字母到 D，D 跳跃 2 个字母到 G……。I 违反此规律。

27. D

几何图形是相反的，并且图内或图外的十字与箭头的位置相反。

28. C

例如 1 美元削减 20% 应卖 80 美分。如欲按原价 1 美元再次出售，必须增加 20 美分，而 20 美分是 80 美分的 25%。

29. 青铜

其他几种为单一材料金属，而青铜为一种合金。

30. E

3 个相同形状的图变成了 3 个不同形式的图，所以 5 个相同形状的图应变成 5 个不同形式的图。

31. 漏斗

其余物体可保存液体，而漏斗不同。

32. C

$23-1=22$ 22 的一半是 11， $11-1=10$

10 的一半是 5。

33. 干草

其余皆为谷物。

34. 8

这一规律为“加 1 乘 2，加 1 乘 2。”等等。8 违反了这一规律。

35. B

设计是相反的，且小图形的一边已被去掉。

36. 火箭

Elros 代表危险，Aldarion 代表爆炸，因此 Elendil 肯定代表火箭。

37. B

其余物品开头字母均为“S”，唯独小刀 (Knife) 以 K 开头。

38. D

它分为 4 部分，其余都分为 3 部分。

39. 鞋带

皮带扣好，好比系上鞋带。

40. 1 角银币

3 角银币，两个 5 分镍币和一个 1 分硬币是唯一的解释。

41. D

其他几个图形被分成与图形边数同样多的三角形。

42. COUNTRY (国家)

“ MANGERY ” 变成 GERMANY (德国)。

43.E

手伸进连指手套，就象脚穿进鞋。

44.正确

如：“如果狗全是动物，并且没有一种植物是动物，那么没有一种植物是狗。”我们可以肯定这种假设。

45.袋鼠

其余动物走路用四条腿。

46.d

别的字母在方框内按逆时针向排列。

47.嫩枝

手指连在手上，就好像叶子长在嫩枝上。

48.5

9被2除等于 $4\frac{1}{2}$ ，但约翰必须要去5次，因有一次只能拿一瓶。

49.E

唯有它不成对。

50.肘

脚连着腿，且膝盖连着腿。手在手臂上，且肘部连在手臂上。

51.D

其他几个图形中有1条黑纹，而它有2条。

52.25

有12个比雅丽成绩高，有12个比其低，加上雅丽共25人。

53.奶酪

水变成冰如同牛奶变成奶酪。

54.48

这条规律是：乘2加3，乘2加3.....48违反此规律。

55.鲑鱼

其他的是肉类，鲑鱼是鱼。

56.正确

例：“如果狗全是哺乳动物，并且所有的哺乳动物是动物，那么所有的狗是动物。”我们可肯定这种假设。

57.E

图变成正方形且阴影相反。

58.亩

其他几种是长度单位。

59.C

四边形分成4个正方形就好象三角形分成3个三角形。

60.72"

头长是9"。尾长是18"+9"=27"。身长是9"+18"+9"=36"，9"+27"+36"=72"。用代数方法也可解决。

得分/智商换算表

得分	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
智商	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116
得分	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	56	57	58+		
智商	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138	140	142	146	150	155	60-		

注：本换算表适用于 16 岁以上之学生及各类社会工作者。

第九节 智星璀璨耀古今——天才智商自测

1. 比尔牵着一漂亮的狗儿在街上游荡，正好碰到丈母娘独生女儿丈夫的儿子，他与比尔是什么关系？

2. 下列数组中缺的数字是什么？

1 3 9 () 81 243

3. 下列谚语中，哪一条与“发光的未必都是金子”的意思最吻合？

a. 佛要金装，人要衣装

b. 人傻财露

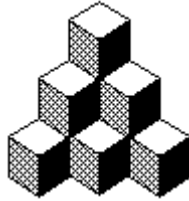
c. 真人不露相

d. 滴水成河，粒米成箩

e. 黑夜前面是黎明

4. 我的一位刚完成环球气球飞行的试飞员朋友此刻正与其2岁的女儿站在我面前。我们已经5年未见面了。“你女儿叫什么名字？”我问这位朋友。“她跟她母亲同名。”朋友答道。“你好，亲爱的小苏珊！”我马上同这位小姑娘打招呼。我既没有参加这位朋友的婚礼，也没有收到他们的结婚请柬，我怎么会知道她母亲的名字呢？

5. 下面的结构中一共有多少个方块？



6. 这是表示一件日常用语的英文单词，其字母的顺序已经打乱，你能将其重新排列出来吗？

RRRRFGI AETEO

7. 如果苏珊 (Susan) 10 岁，阿勒贝拉 (Arabella) 20 岁，而吉姆 (Jim) 和尼尔 (Neal) 都是 5 岁，但理查德 (Richard) 是 10 岁，照此规律，珍妮弗 (Jennifer) 是多少岁？

8. 你付帐后还剩下 9.60 美元，全部为 25 美分、10 美分和 5 美分的硬币，且 3 种硬币的数字一样多，问各有多少块？

9. 下列物品中的哪一个最与众不同？

a 住房 b 宫殿 c 山洞

d 村舍 e 马厩 f 鸟笼

10. 当你从 1 数到 100 时，共要数多少个 9？

11. 将 1 个由 4 个字母组成的英文单词填在表格中，使其既能与前面的单词组成一个新单词，又能与后面的单词如法炮制，你能做到吗？

BACK () SOME

FREE () MADE

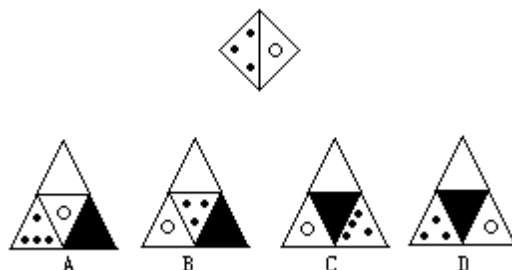
FORE () BAG

12. 波儿的姐妹与兄弟一样多，但她的兄弟比尔的姐妹却比他的兄弟多 1 倍，这个家庭共有多少男孩和女孩？

13. 下列字母是按一定顺序排列的缩写词，最后应添上一个什么字母？

J, F, M, A, M, J, ()

14. 如果今天是星期一，那么昨天前一天的后天是星期几？
 15. 如果萝卜与土豆是同类物品，那么下列物品中哪个与核桃相对应？
 a 草莓 b 苹果 c 花生
 d 番茄 e 葡萄
 16. 下图是折好的一个三棱锥体，它是由哪一个未折叠的图形变来的？



17. 某一间谍发出的密码电文中包含有极为重要的一条情报，你能将其破译出来吗？

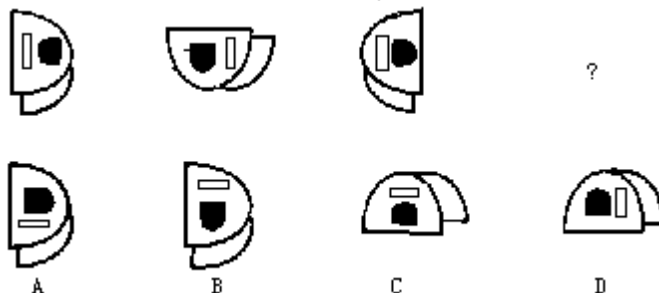
ALICE : TOM TOLD ANN CARTER KILLY AND
 TED , DAVID ATWOOD WAS NOT MOVING OUT
 NOW , DAVID Awaiting YOU.

18. 下列字母组合中没有元音，你能填上元音，使其成为一句谚语吗？
 FLSRSHNWHRNGLSFRTRD

19. 在下列数字方块中填上空缺的数字，使其横竖都能符合一定的运算规则，你能做到吗？

15	3	5	24	4	6
5	1	5	6	1	?
3	3	1	4	4	1

20. 下列一组图案按一定的顺序排列，最后应补上的是哪一个？



▲ 答案

- 父子关系
- 27
- c
- 我的试飞员朋友就是苏珊。
- 10 个
- REFRIGERATOR (冰箱)
- 15 岁。他的名字有 3 个音节，每个音节 5 岁。
- 24 块。
- 山洞。其他物品都是人造的。
- 20 个

- 11. HAND (手)。
- 12. 4 个女孩, 3 个男孩。
- 13. 应填上 J, 分别代表英文 1—7 月的缩写。
- 14. 星期一 (也就是今天)。
- 15. b。
- 16. D。
- 17. ATTACK AT DAWN MONDAY (星期一凌晨出来)。
- 18. FOOLS RUSH IN WHERE ANGELS FEAR TOTREAD (傻瓜总是胆大妄为)。
- 19. 6。
各行各列的第一个数除以第二个数均可得第三个数。
- 20. D。
将图形全部放正即可看出其规律。

▲ 评分标准及分析

每题答对各得 1 分。全部试题若在 15 分钟内完成, 另加 3 分; 25 分钟内完成, 另加 2 分。

20 ~ 25 分者: 你才智非凡, 是天才俱乐部的理想候选人。

15 ~ 19 分: 你是周围的人中最聪明的一个。

10 ~ 14 分: 这是一般人得到的最体面的分数。

10 分以下: 你这次测验一定发挥得不好, 许多有创造性才能的人做此类试题不一定都行, 所以你也不必自悲。

第五章 人际交往的艺术

- 一张温馨的贺卡，在你生日的烛光下，静静地躺着，似乎要诉说什
么.....
- 你的心里溢满了芬芳，静静地看天、看海、看朋友的眼睛.....
- 然而，缘分稍纵即逝，它使你欢乐又给你孤独，令你欣喜又使你彷徨.....
- 友谊啊，是怎样的一种财富！
- 你，知道怎样寻找知己吗？
- 你可知道如何方能“友谊天长地久”？
- 社交的技巧将助你一臂之力，而走出自我的贝壳又是策中之上策！
- 请永远地记住：交友也是一门艺术！

第一节 在人群中站住脚

一、友谊粘合剂：语言

不妨先提个问题：你会说话吗？

是的，人从两三岁便开始会说话，可是要做到能言善辩，巧舌如簧却不是件容易的事，不善于与人交谈，往往易引起纠纷或误会，给自己带来不必要的苦恼和麻烦。每个人都有不同的交往能力，每一个表达自己及领会他人意思的本领也因人而异。

记住，语言是友谊的粘合剂！

请先测试一下你的“粘合剂”强度——与人交谈的能力

▲ 回答与计分方法

每题有三种答案供你选择，选 a 作答案可得 3 分，选 b 得 2 分，选 c 得 1 分。

1. 你是否时常觉得“跟他多讲几句也无意思”？
a、强烈肯定 b、有时 c、绝对否定
2. 你是否觉得那些不过于表现自己感情的人是肤浅的和不诚恳的？
a、强烈肯定 b、有时 c、绝对否定
3. 你与一大群人或朋友在一起时，是否时常觉得孤寂或失落？
a、强烈肯定 b、有时 c、绝对否定
4. 你是否觉得需要有时间及一个人静静的地方才能清醒一下和整理好思想？
a、强烈肯定 b、有时 c、绝对否定
5. 你是否只对一些经过千挑百选的朋友才吐露自己的心事？
a、强烈肯定 b、有时 c、绝对否定
6. 在与一群人交谈时，你是否时常发觉自己在东想西想一些与交谈无关的事情？
a、强烈肯定 b、有时 c、绝对否定
7. 你是否时常避免表达自己的感受，因为你认为别人不会理解？
a、强烈肯定 b、有时 c、绝对否定
8. 当有人与你交谈或对你讲解一些事情时，你是否时常觉得很难聚精会神地听下去？
a、强烈肯定 b、有时 c、绝对否定
9. 当一些你不熟悉的人对你倾诉生平遭遇以求同情时，你是否觉得不自在？
a、强烈肯定 b、有时 c、绝对否定

▲ 结果分析

算算你的总分。如果你得分在 22~27，这表示你只有在极需要的情况下才同别人交谈，或者对方与你志同道合，但你仍不会以交谈来发展友情。除非对方主动频频与你接触，否则你便永远处于孤独的个人世界中。

15~21 分，你大概比较热衷于与别人做朋友，如果你与对方不太熟识，你开始会很内向似的，不太愿意与对方交谈。但时间久了，你便乐意常常搭话，彼此谈得来。

如果你的得分接近 21，则表示接近孤僻的性格。

如果你得分 9~14，这表示你与别人交谈不成问题。你非常懂得交际，较易产生一种热烈气氛鼓励人家多开口，同你谈得拢，彼此十分投机。

二、知己强心针：缘分

大千世界，生活着许许多多的人，而且很多都是熟人，然而真正的朋友却很少。对朋友，应该去争取，一旦得到了，就要珍惜。友谊就象一件易碎的物品，需要精心照料，不然就会被砸得粉碎。请做以下测试看看你能否赢得长久的友谊。

▲ 回答方法

对 12 道题按你的实际用“是”与“否”表明你的态度。

1. 常忘记自己的诺言吗？
2. 别人在讲某件事时，你力图用另一件事来超过他吗？
3. 有属于自己的朋友圈吗？
4. 常指出朋友的过错吗？
5. 总喜欢成为中心人物吗？
6. 借给某人一些钱或一些东西时逢人便说吗？
7. 你能保守秘密吗？
8. 常要别人为你做点无关紧要的事吗？
9. 为朋友能两肋插刀，义无反顾吗？
10. 总是精神饱满吗？
11. 能很快发现别人的优点吗？
12. 常爱走访且迟迟不归吗？

▲ 参考答案

答对的每题 1 分

1. 否。言而无信就象风浪中的一艘船，是个可怜的朋友。
2. 否。被你压下去的人不会成为你的朋友。友谊是两个人的桥梁，双方应处在平等位置上。
3. 否。要得到朋友，自己首先应成为朋友。
4. 否。请不要用斧头去砍落在别人头上的蚊子。
5. 否。为朋友的显赫成绩感到高兴是一种美德。
6. 否。朋友是买不来的。当你不再给予的时候，他们也就不再是朋友了。
7. 是。如果人们都知道张三说了李四些什么话的话，这个世界上就不会有 4 个朋友。
8. 否。用自己的关心和照顾去换得朋友们的满足和高兴，真诚地感谢为你曾出过力的人。
9. 是。在朋友最需要的时候，伸出友谊之手才是真正的朋友。
10. 是。好脾气在愉快的聚会中是一付很好的调节剂，能增进朋友间的友谊。
11. 是。尽管各自都有缺点，我们还是能够彼此相爱，交朋友时，我们也应如此。
12. 否。友谊不能仅仅存在于赞誉声中，她需要人们去培育她。

▲ 结果分析

0~3 分者：难道你喜欢小金鱼？

4~6分者：你在找朋友，却未能如愿。认真看看答案，当你的问题解决后，肯定朋友会自动找上门来。

7~10分者，你有朋友，而且有共患难的知交。保持这些已有的朋友，然后力争每年再增加1个。

11~12分者：你有很多朋友，其中你自己就算一个。你是个可靠的人，热情、风趣、精通交友这门艺术。

三、交往营养液：行为准则

朋友关系有浅有深，大致可分为“最要好”、“亲密”、“熟识”、“一般”等几类，其间的界限可以依据谈话的话题是否深入、给予的帮助是否诚心诚意、在一起相处是否轻松自如等感觉上的指标来划分。

但是，如无论与哪一层次的朋友相处，都应该遵循一些基本的行为原则。在朋友关系中，应该做什么，不应该做什么，许多人的观点汇集在一起便成了一种道德规范。一旦人们心目中的这些准则被践踏，便意味着朋友关系的告吹。请阅读下表。

因此，在日常朋友交往中，你应注意以下这些行为准则：

- (1) 在朋友需要时，自觉自愿地提供帮助。
- (2) 尊重朋友的意愿。
- (3) 保守朋友的私人秘密。
- (4) 双方互相信任。
- (5) 朋友不在场时，同样维护其正当利益。
- (6) 公开场合不互相指责。
- (7) 给朋友以感情上的支持。
- (8) 交谈时注意力集中。不能心不在焉。
- (9) 尽量使朋友感受到相处的快乐。
- (10) 不妒忌朋友的其他社会关系。
- (11) 坦率时敞开自己的感情。
- (12) 遇事多征求对方意见。
- (13) 与朋友共同分享成功的快乐。

朋友关系的行为准则和关系终止

行为准则	作为导致朋友关系终止的重要因素	作为导致朋友关系终止的一般因素
对方妒忌你的其他社会关系或对这些关系持批评态度	57 %	22 %
对方与第三者讨论你告诉他的私人秘密	56 %	19 %
你需要帮助，对方表现出不太愿意的态度	44 %	23 %
对方对你不信任	44 %	22 %
对方在公开场合对你无端指责	44 %	21 %
对方与你交谈时左顾右盼	42 %	34 %
你不在场时，对方没有积极维护你的利益	39 %	28 %
对方没有给予你感情上的支持	37 %	25 %
对方总是唠叨	30 %	25 %

(14) 发生矛盾时互相忍让。

(15) 生活上关心朋友。

(16) 不唠叨。

(17) 注意必要的礼节。

四、送你一付社交良方

▲ 回答方法

在下面 4 对 8 种交往类型的测试中，请你就每题的“是”“否”、“不确定”3 种回答中根据你的实际情况确定 1 种。

主动型——被动型	是	否	不确定
1. 在路上碰到熟人你主动打招呼吗？	3	1	2
2. 你常主动写信和外地亲友联系吗？	3	1	2
3. 在课堂、讲座上你主动发言吗？	3	1	2
4. 当你有困难时，你会不犹豫地请求别人帮助吗？	3	1	2
5. 在车、船上你会主动和别人交谈吗？	3	1	2
6. 在人们各行其事的环境中生活，你感到不自在吗？	3	1	2
7. 你喜欢串门吗？	3	1	2
8. 有朋友拜访你，你非常热情和高兴吗？	3	1	2

领袖型——随从型	是	否	不确定
1. 你喜欢在大庭广众之下侃侃而谈吗？	3	1	2
2. 在集体中你常坚持己见吗？	3	1	2
3. 别人批评你时，你很难接受吗？	3	1	2
4. 你喜欢考虑影响全局的宏观问题胜于考虑具体的微观问题吗？	3	1	2
5. 在别人有意见分歧时，你愿当仲裁吗？	3	1	2
6. 你同情弱者吗？	3	1	2
7. 当与你有关的人做错事时，你是否感到自己也有责任？	3	1	2
8. 在有几个人的情况下，有人提出问题你会率先回答吗？	3	1	2
严谨型——随便型	是	否	不确定
1. 和老朋友渐渐疏远了，你感到心里不安吗？	3	1	2
2. 在旅途中你不会结交一些朋友吗？	3	1	2
3. 集体旅行，有人替你垫了公共汽车票、门票钱，事后你一定如数归还吗？	3	1	2
4. 与人约会，因意外情况迟到了，你会解释再三吗？	3	1	2
5. 你很少与异性交往吗？	3	1	2
6. 在集体活动中你不会爽声大笑吗？	3	1	2
7. 你从无忘记自己诺言的情况吗？	3	1	2
8. 根据情况取消既定计划，你很不自在吗？	3	1	2
开放型——锁闭型	是	否	不确定
1. 在信中你经常谈论自己吗？ 3	1	2	
2. 心中有事，你总是憋不住要与人倾吐吗？	3	1	2
3. 与志趣不同、性格相异的人交往感觉愉快吗？	3	1	2
4. 别人愿意找你交流不同的见解吗？	3	1	2
5. 在集体中你会发表没有完全成熟的意见吗？	3	1	2
6. 你喜欢不断交往新朋友吗？ 3	1	2	
7. 你喜欢不断接受新思想、新观念、新信息吗？	3	1	2
8. 经常有亲友拜访你吗？	3	1	2

▲ 计分与结果分析

如果你在每一组的得分在 16 分以上，那么说明你属于该对的前一种交往类型；如果在 12 分以下，说明你属于该对的后一种交往类型；如果在 12 ~ 16 分间，说明你属于中间类型。

需要说明的是，难以说明哪一种交往类型好，哪一种交往类型不好。在社会交往活动中，不同的类型各有所长，各具所短。比如情况紧急需要当机立断时，在大家都出现慌乱情况时，领导型就显示出它可贵之处；比如在处理日常琐事不存在原则之争时，在平时朋友交往偶有龃龉时，随从型就显示

出它的可爱之处。同样，一个开放过度，非常随便的人，会使人感到不稳重、傻乎乎或缺乏自尊；一个锁闭过度、严谨异常的人，则会使人感到不友善、太精明以及阴冷，等等。因此，当我们确认了自己的交往类型后，不妨注意多吸收与自己相反类型的长处，慢慢克服自己这种交往类型的短处。

第二节 博取别人的掌声

一、方方面面，应付自如

以下的 9 个问题，可以从你对它们的反应中看出你在社交场上能否成功，同时提醒在哪一方面需要改善。

▲ 回答方法

9 道题均有 A、B、C 三个答案，你只能选择一种答案。

1. 你对于约会
 - A. 准时。
 - B. 有时迟到。
 - C. 时常迟到，使人等待。
2. 对于答应的事情
 - A. 慎重其事。
 - B. 有时要失言。
 - C. 时常反悔而取消议定的方法。
3. 对于帮工、门卫、商店职员等
 - A. 取和悦的态度。
 - B. 觉得他们是拿了钱，应该做事的。
 - C. 看不起这些人，时常与他们吵架。
4. 购买物品
 - A. 准时付帐。
 - B. 不能准时付帐。
 - C. 长期不付，有时竟全数不付。
5. 在朋友中
 - A. 充分周旋，人家也很爱和你交往。
 - B. 别人比你更受欢迎。
 - C. 朋友都不喜欢你。
6. 小孩子们
 - A. 都比较喜欢你。
 - B. 你时常要他们喜欢，虽然他们并不然。
 - C. 都不喜欢你。
7. 对于公共卫生
 - A. 有很强的观念。
 - B. 有时随地吐痰。
 - C. 毫不在意。
8. 对于邻居的宗教等信仰方面的问题
 - A. 不加干涉。
 - B. 认为他们的思想，与你没有什么关系。
 - C. 喜欢与他们争论。
9. 如果你拾到 5 元钱的钞票
 - A. 设法寻失主。
 - B. 不拾取，认为那是别人的东西，与己无关。
 - C. 自饱私囊。

▲ 计分方法与结果分析。

以上 9 题，选择 A 计 10 分，B 计 5 分，C 计零分。如果加起来在 40 分以内，你的社交经验可说毫无；在 40~60 分，你在社交场上已要立足；在 60 分以上者，朋友，你不难成为一个八面玲珑的社交家了！

二、男男女女，巧妙结缘

你的人缘怎样？会不会交朋友？请你做做以下小测验。

▲ 回答方法

根据自己的实际情况，如实回答下面的 15 道测验题，你就会知道自己是不是善于交朋友及怎样和朋友相处。

1. 你和朋友在一起很愉快，是不是因为：
 - a. 你发现他们很有趣，既爱玩又会玩？
 - b. 朋友们都挺喜欢你？
 - c. 你认为你不得不这样做？
2. 在假期，很可能你：
 - a. 容易交上新朋友。
 - b. 喜欢自己一个人消磨时间。
 - c. 想交朋友，但同时你发现这不是一件易事。
3. 当你安排好要会见一位朋友，但又感到很疲倦，却不想让朋友知道你的这个处境时，你是否：
 - a. 希望他（她）会谅解，尽管你没有到朋友那儿去。
 - b. 还是尽力去赴约会并试图让自己玩得愉快。
 - c. 到朋友那儿去，并问他（她）你早点回去他有什么想法。
4. 你和你的朋友们在一起的时间长还是不长：
 - a. 一般情况下都愿与之呆在一起。
 - b. 有共同感兴趣的东西时，也可能多呆一会儿。
 - c. 一般都不长，有时是因为迁居。
5. 一位朋友向你吐露了一件很有趣的个人问题，你：
 - a. 尽自己最大努力不让别人知道。
 - b. 根本未想到把它传给别人。
 - c. 当那个朋友刚离开，你马上找别人来议论这个问题。
6. 当你有了问题的时候，你：
 - a. 通常感到自己完全有能力来应付这个问题。
 - b. 向你所能依靠的朋友请求帮助。
 - c. 只有当问题确实严重时，你才请朋友帮助。
7. 当你的朋友有困难时，你发现：
 - a. 他们马上来找你求助。
 - b. 只有那些和你关系亲密的朋友才来找你。
 - c. 朋友打算不来麻烦你了。
8. 你通常交朋友的方式是：
 - a. 通过已结织的熟人帮助。
 - b. 在各种各样的场合下都能交上朋友。
 - c. 仅仅是在一段时间的较长观察、考虑、甚至经历了某些困难之后才

交上朋友。

9. 在这里的 3 种品质中，哪一种你认为你的朋友应具备：
 - a. 使你感到快乐和幸福。
 - b. 对你挺感兴趣。
 - c. 仍给你带来实质性的帮助。
10. 下面哪一种情况对你最为合适，或者最接近你的实际：
 - a. 我经常让朋友们高兴得大笑。
 - b. 我经常让朋友们认真地进行思考。
 - c. 只要有我在场，朋友们都感到很舒服。
11. 假如你应邀参加一次活动、一次比赛、或者应邀在聚会上唱歌，你
 - a. 找借口不去参加。
 - b. 饶有兴致地去参加这些活动。
 - c. 当场直率地谢绝邀请。
12. 对你来说，下面哪一条是真实的：
 - a. 我喜欢称赞和夸奖我的朋友。
 - b. 我认为诚实是最重要的品质之一，所以，我毫不掩饰自己与众不同的看法。我很讨厌鹦鹉学舌，人云亦云。
 - c. 我不奉承，但也不批评我的朋友。
13. 你是否发现：
 - a. 你只能同那些能够与你分担忧愁和欢乐的朋友们相处得很好。
 - b. 一般说来，你和几乎所有的人都相处得比较融洽。
 - c. 有时候你甚至想与对你漠不关心，不负责任的人相处下去。
14. 假如你的朋友跟你恶作剧，你：
 - a. 跟他们一起哈哈大笑。
 - b. 感到气恼，并且溢于言表。
 - c. 可能和他们一起哈哈大笑，也可能恼怒发火，这都取决于恶作剧时你的精神状态和情绪。
15. 假如别人想依赖你，你有什么想法：
 - a. 在某种程度上，我并不在乎，但我想和朋友们保持一定的距离，有一定的独立性为好。
 - b. 很不错，我喜欢让别人依赖我，认为我是一个可靠的、值得信赖的人。
 - c. 我对此持一种谨慎的看法，比较倾向于避开可能要我承担的某些责任。

▲ 计分方法

答完 15 道题后，对照下面的分数表，进行计分。

1	a=3	b=2	c=1
2	a=3	b=2	c=1
3	a=1	b=3	c=2
4	a=3	b=2	c=1
5	a=2	b=3	c=1
6	a=1	b=2	c=3
7	a=3	b=2	c=1
8	a=2	b=3	c=1

9	a=3	b=2	c=1
10	a=2	b=1	c=3
11	a=2	b=3	c=1
12	a=3	b=1	c=2
13	a=1	b=3	c=2
14	a=3	b=1	c=2
15	a=2	b=3	c=1

▲ 结果分析

假如你得到的分数是 36 ~ 45 分，那么，你对周围的朋友们都比较好；你愿意和他们在一起，他们也都喜欢你，你们相处得不错。而且，你能从平凡的生活之中，得到许多乐趣。你可能会在朋友中有一定的威信，他们比较信赖你。一句话，你会交朋友，你的人缘是很好的。

要是你的总分是 26 ~ 35 分，那么，你的人缘不怎么好，换句话说，你和朋友们的关系并不牢固，时好时坏，经常处在一种起伏波动的状态之中。这就表明，一方面你确实想使别人喜欢你，多交些朋友，尽管你为此作出了很大的努力，但别人并不一定喜欢你，朋友们跟你在一起时很可能不会感到轻松愉快，你只有认真地检查自己的言行，虚心听取那些逆耳的忠言，真诚对待朋友，学会正确的待人接物，你的处境肯定会改观的。

如果你所得的总分是 15 ~ 25 分，那就可太糟糕了！很可能或者你就是一个孤僻的人，思想很不活跃，性格也同样不开朗，喜欢独来独往。但是，这一切并不意味着你不会交朋友，更不能武断地说你的人缘就很差。其主要的原因是在于：你对社交活动，对人与人之间的关系不感兴趣。但是，朋友，一个人生活社会当中，就是社会的一员，人们要想和睦相处的话，就应当互相帮助，互相尊重，互相关心。法国作家罗曼·罗兰曾经这样说过：“有了朋友，生命才显出它全部的价值。智慧，友爱，这是照亮我们黑夜里的唯一的光亮。”

同时，交友要交好朋友，滥交者无友。这便是结论。

当然，“金无足赤，人无完人”，谁要求没有缺点的朋友，谁就没有朋友。真正的朋友，往往是在逆境和患难之中获得的。奉承、迁就并不能保持友谊，只有正直和忠诚才能使友谊巩固。

三、分分合合，对策灵活

与人交往是一门艺术，它需要人们掌握一些基本的交往技能。当然，交友的最佳状态是坦诚、轻松地相处，所谓的技巧用得过多反而会适得其反，令人生厌。可是，在朋友关系具备一定的良好基础上，如何进一步融洽感情，这是许多年轻人经常苦恼的事情。现实生活中多年好友因一两句不适当的话语而分道扬镳的事情也不鲜见。因此，为提高交往能力，是很有必要去了解一些原则和技能的。

社会交往技能

(1) 会话技能。谈话是一种抒发感情、传递信息，与交谈对象进行合作的过程，又直接体现了一个人的身份、修养和受教育程度。实事求是、诚恳热情是交谈的基础，语言幽默、气氛轻松、活泼则是交谈成功的秘诀。

(2) 倾听技能。在与他人交往过程中，要耐心听取别人的诉说，并要把自

己的理解能力和同情心表现出来。

(3) 非语言行为表示能力。一个人快乐、悲伤，轻松、沉重，压抑、勇敢、羞涩、脆弱等感情会在语气声调、眼神、面部表情及动作手势中流露出来，要善于利用这些非语言表现行为去展现自己的内心世界与社交态度，以求引起共鸣。

(4) 非语言信号接受能力。只有成功地接收和理解别人输送的信号，才能求得与对方感情上的沟通。

倾听的艺术若把会话当成一种才能，那么听话就既是一种才能又是一种修养，尤其是东方民族，把“听话”当作虚心、尊重的象征，是虚怀若谷的一种品德，人们往往会觉得，“听话”的人好相处。

运用脸部的表情常言道：“眼睛比嘴巴更会说话”，听别人说话，表情反应是彼此感情交流的重要手段。尽管不说话，对方也能从你表达的神色中感受到你的爱意、同情、惊喜等感情。尤其是女性，在许多谈话场合，习惯于通过表情来表达自己的感情。

耐心倾听听别人讲话，要保持饱满的情绪，专心致志地理解对方讲话内容，即使你觉得对方过于罗嗦或已听懂他的意思，也应出于尊重认真听下去。如果是老朋友，可以用其他话题引导对方谈些彼此感兴趣的内容，但若是初识或重要场合，则不可轻易这么做。

虚心地倾听许多青年常有的缺点是不分场合喜欢打断别人的讲话，自己接下去乱发挥一通，这是不尊重别人的一种表现。其实，当有经验或见识多的人在座时，当个热情的听众不失是一次获得知识、增长见识的好机会。而且善于倾听的人会使人觉得你谦虚好学，使人对你含而不露的才能有一种敬畏感。

积极呼应 一边听对方讲话，一边做与谈话无关的事情，也是对人极不尊重的表现。你应该一边会心地听，一边不时地插上一两句话，这样，对方从你表示听懂或赞同的声音里找到了呼应，会不自觉地对你产生好感。

令人生厌的谈话方式

不良的交谈习惯会让人敬而远之。在交谈时你最好不要使用下列方式：

- (1) 喜欢吹嘘自己。
- (2) 爱盘问别人。
- (3) 好议论他人。
- (4) 用责备的语气谈话。
- (5) 不让人插嘴。
- (6) 假充内行。

令人讨厌的谈话动作

谈话动作传达了许多信息，有的动作使人高兴，但有的却使人别扭甚至使人无法忍受。下面是几种令人生厌的谈话习惯：

- (1) 谈话时斜眼看人。这会让人感到你在轻视、挑剔或怀疑他。
- (2) 谈话者之间空间距离不当。不太熟悉的相距太近，会使人拘束、压迫、紧张；亲密者距离过远会产生淡漠、拒绝的感受。
- (3) 谈话时逼视对方。如果 60% 的时间一直看对方的脸，说明你关心对方这个人比关心谈话内容更重要，这会让对方感到极不自在。
- (4) 一面作事一面与人谈话。这容易使人产生受冷遇的感觉。
- (5) 听人讲话时过于频繁变换姿式。这会影响彼此的谈话情绪。

如何使朋友喜欢你

陌生的自我面对一个陌生的世界，青年人都渴望有结伴而行的人。但只要你身上闪烁对方需要的下列品质，友谊的大门将向你敞开：

- （1）诚实可靠。宁愿对朋友说我办不到也不说谎。
- （2）正直而不虚伪。宁愿冷漠一点也不虚伪。
- （3）通情达理。宁愿马大哈一点也不苛刻。
- （4）乐观而不自卑。宁愿发点脾气也不要心术不正。

第三节 让笑容伴着你和他

一、白眼表明你令人生厌

没有人喜欢讨厌的人，而令人厌烦的人都自知其短。这种人常以自我为中心，好表现自己，并喜欢强加于人。请你试做下面的问题。

▲回答方法

请用“是”与“否”就以下 18 道题表明你的态度，做完后参照题后的答案，每题与之相符的得 5 分。

1. 你是否喜欢独占谈话时的话题？
2. 当别人在交谈时，你是否会贸然出现？
3. 当别人融洽交谈时，你是否会打断他们的谈话？
4. 不到每个人都疲倦时，你不会告辞？
5. 不管别人要求与否，你都主动提出你的建议，告诉她如何去做？
6. 你讲的故事或往事常常又长又复杂，需要别人耐心去听？
7. 你是否经常津津有味地向朋友谈起他们不认识的人？
8. 你觉得自己讲的故事要比别人讲给你听的来得有趣？
9. 你为使朋友固守诺言，常问他：“你记得否……”或“你忘了吗……”如果他们忘了，你硬坚持说他们记得？
10. 坚持要朋友阅读你认为有趣的书籍、刊物？
11. 有时与朋友谈论他们不感兴趣的话题，只因为这些话题能引起你的兴趣？
12. 打电话时喋喋不休，让其他人干着急？
13. 把自己喜欢的画片挂在当中间？
14. 在打桥牌等玩类似游戏时，喜欢把牌散开又合起来，不断反复这样？
15. 经常发现朋友的短处，要求他们改进？
16. 当别人谈到你不喜欢的话题时，你就不说了？
17. 对自己不如意的事总喜欢找人“诉苦”？
18. 你常让比你小的人坐下听你唱歌、讲话？

▲结果分析

全都应答“否”。如果你的得分在 90 分以上，你是一个十分招人喜欢的人；如果在 60~80 分说明你较让人接受，至少不令人讨厌；如果在 50~60 分，注意了，有时候人们对你的某些做法很反感；如果得分在 50 分以下，朋友，改变一下你的所作所为吧！

二、涵养促使你招人喜欢

在与他人和同学的交往中，你是否真的很有修养呢？不妨将下面简单的自我测试题做一做。

▲回答方法

每个问题，只回答“是”或“否”就可以了，然后在问题后面核对一下附的正确答案，每题 5 分。

1. 你对商店的售货员或饭店的服务员是不是跟你对朋友一样有礼貌？
2. 你是不是很容易生气？

- 3.如果有人赞美或帮助了你，你是否向他说“谢谢”？
- 4.别人尴尬不堪时，你是否觉得十分有趣？
- 5.你是否很易展露笑容，甚至在陌生人前也如是？
- 6.你是否关心别人的幸福或舒适？
- 7.你是否认为礼貌对男子汉无足轻重？
- 8.在你的谈话或信中，你是否经常显露自己？
- 9.跟别人谈话时，你是否一直很注意他？

▲答案及结果分析

- 1.是。一个富有修养的人，无论对什么样身份的人，始终都彬彬有礼。
 - 2.否。动不动就生气的人修养不会很好。
 - 3.是。礼貌待人和善于友好地接受。好的帮助和赞美，是一种做人的艺术。
 - 4.否。幸灾乐祸的人哪来修养？
 - 5.是。微笑始终是对你或他人通向快乐的入场券。
 - 6.是。关心和体贴他人是一个人成熟和有魅力的第一个条件。
 - 7.否。良好的风度和礼貌，是做人所必需的气质和品德。
 - 8.否。经常大谈自己的人很少会受到别人的欢迎。
 - 9.是。尊重别人的行为和意见才会使别人尊重你。
- 计算一下你的总分。如果在 35~45 分之间，说明你在社交中很有涵养；如果得分是 30 分，说明你较懂交往中的礼仪，但做得不够；25 分以下，说明你缺乏或根本不在意社交礼仪。

三、人缘证实你的社交本领

你想知道别人喜不喜欢你吗？后面 25 个问题是根据心理测验而拟的，目的是让你大致明白你“人缘”的好坏以及结交朋友的本领。

▲回答及计分方法

请在 25 道题中用“是”或“否”表明你的态度。并参照题后的答案，与之相符的每题得 1 分。

- 1.你是否自动地或不经思考地随便表达意见？
- 2.你是否认为在你的好朋友中，你比他们最出色的还有本事？
- 3.你是否认为单独进餐是一种享受？
- 4.你是否对报上的侦探故事、破案消息很有兴趣？
- 5.做了以上 4 道题后你对这一类的测验是否有兴趣？
- 6.你是否向别人谈论自己的抱负、挫折以及个人的种种问题？
- 7.你是否经常向别人借东西？
- 8.和别人一道外出娱乐等，你是否希望大家平摊费用？
- 9.当你讲述一件事情时，是否把细微末节都说出来？
- 10.你肯不惜金钱招待朋友吗？
- 11.你是否为自己的坦率直言而自豪？
- 12.你跟别人约会是否常让其等待？
- 13.你真正喜欢小孩子吗？
- 14.你喜欢拿别人开玩笑吗？
- 15.你认为中年人恋爱很傻吗？

16. 你真正不喜欢的人是否超过七个？
17. 你是否牢骚满腹？
18. 你说话是否常用“坏透了”、“气死人”、“真要命”一类的字眼？
19. 购物、乘车时，你是否因售货员、售票员态度不好而生气？
20. 对那些不象你一样对音乐、运动充满兴趣的人，你是否认为他们愚蠢无聊？
21. 你是否常许空诺？
22. 你是否常常当面批评家人、朋友及其他同学？
23. 遇到不如意的事你会精神沮丧意志消沉吗？
24. 你自己运气坏时会真的替好朋友的成功高兴吗？
25. 你是否喜欢与人聊天？

▲ 答案和结果分析

- | | | | | |
|------|------|------|------|------|
| 1、否 | 2、否 | 3、否 | 4、是 | 5、是 |
| 6、是 | 7、否 | 8、否 | 9、否 | 10、是 |
| 11、否 | 12、否 | 13、是 | 14、否 | 15、否 |
| 16、否 | 17、否 | 18、否 | 19、否 | 20、否 |
| 21、否 | 22、否 | 23、否 | 24、是 | 25、是 |

同以上的答案对照一下，相符的就得 1 分，得分越多，就表示你越受欢迎。假使你的分数不到 25 分，你也不要认为自己人缘不好，只要有 17 分，你就是一个很受欢迎的人了。

四、成熟体现你的适应能力

在学校里，通常用下面这些问题来测验人的“社会适应能力”：

1. 是否有人说的话愚蠢得要你和他抗辩以促使他学会用自己的大脑？
2. 是否有些人的信仰可笑得你要斥责他们？
3. 是否有些人因为他们的不可理喻而遭到你的厌恶？

上面几个问题拟定的答案都是“否”，倘若你答了一个“是”，那么你被视为缺乏“社交技能”或表现了“退缩的倾向”——换句话说，你是不孚众望，或与社会未能调合适应。

但是，上面这种答案无疑是社会鼓励虚伪与假殷勤。事实上，虚伪与假殷勤并不能使你受到社会的喜欢。这种人格与道德原则是无法赢得人们喜爱的，至多，只是使人容忍你，不排斥你而已。

下面的测验，是心理学家精心设计的，请按要求回答。

▲ 回答与计分方法

将每题用“是”或“否”表现你的态度，对照题后的答案，与之相符的每题得 5 分。

1. 我们应当注意，几乎周围的人随时都在对别人详审细察。
2. 不管朋友们的兴趣怎样，我们可以将自己的嗜好或事物尽情地讲给他们听。
3. 保持庄严是件重要的事，即使有强烈的诱导物时也应如此。
4. 当我们在与人谈话中发现他的错误时，我们应当负责设法说出并纠正它。
5. 当遇生人时，我们应作出聪明机智的样子，给他一个好印象。

6. 当被介绍一位新朋友而他的名字未听清楚时，我们应请他将名字重述一遍。

7. 我们应当时常注意：我们应是受尊敬者而决不让别人当成说笑的靶子。

8. 我们应当不让人家来捉弄我们和取笑我们。

9. 当和机智敏锐的人谈话时，我们应当使用聪明伶俐的语言。

10. 我们应当时时注意周围朋友们的神情。

11. 我们应当互相帮助，因为有时我们急需对方的帮助。

12. 我们不必给人以太多的恩惠和帮助，因为，老实说，到底有多少人欣赏这些呢？又到底有多少人会涌泉相报呢？

13. 宁可别人来依靠我们，不可我们去依靠别人。

14. 我们应当随时注意表现自己的优点以博得人家的赞美与欣赏。

15. 在聚会中，如有人讲述我们已听过的笑话时，我们仍应哈哈大笑以示礼貌。

16. 在聚会中，如有人讲述我们已听过的笑话或故事时，应阻止之。

17. 当我们想去看电影时，朋友邀请我们去他家，应以其他托词辞谢，不应将实际情况说出以伤感情。

18. 每逢有人发表与我们的信仰相异的意见时，我们不应勇敢地、有力地维护自己的信仰。

▲ 答案与结果分析

1. 否。因为：就算周围的人常常在注意我们——实则他们不会这样的——我们也不应十分在意。自尊心太重往往使人僵硬、呆滞；令你陷入“做作”。

2. 否。因为：惊扰朋友一点儿是可以的，但应适可而止。

3. 否。因为：无论何时何地保持庄严往往使人感到不可亲近。所以当遇确实可笑之事而又不致损伤在座朋友的感情时，应与众人哈哈大笑。

4. 否。因为：纠正人家的错误而没有十分不便，固然可行；可是，倘若你时常如此，便会给人家专门“咬文嚼字”的印象。

5. 否。因为：在那种情况下，人们往往不从正面去慷慨认识与欣赏，反而从反面感到你这种“自我表现”行为而留下不良印象。

6. 是。因为：这表示你对他有兴趣而使他感到高兴。

7. 否。因为：一个人总让旁人把他作为取笑的对象固然不妥，可是如果绝不能容忍，亦不易与人共处。

8. 否。理由同 7。

9. 否。因为：那种人所希望的是人家对他的欣赏、赞美，而不希望人家和他斗智。最好的原则是：不妄自菲薄，也不凡事虚骄。

10. 否。因为：人们最觉厌烦的事是被人家指为前后矛盾，不合逻辑等等，我们可以要求朋友们的全神贯注，但只可在遇有十分重要的事情时才有必要这样。

11. 否。因为：我们帮助朋友只可出自我们“真诚的愿意”，绝不可另含他意。

12. 否。因为：要获得朋友，不应顾虑别人是否欣赏你，而应考虑你自己能否欣赏人。

13. 是。因为：施与多而受益少，会使你更孚人望。

14. 否。理由同 5。

15. 否。因为：这样做近于作假；强为大笑与虚情假意的微笑同样足以疏人的。

16. 否。因为：自己虽已听过、也许别人未听过。这样，未听过的人听了高兴，讲的人也高兴。

17. 否。因为：坦白直率表示诚实，托词比没有还不好，因为易于引起怀疑，并且是不诚恳的行为。

18. 否。因为：呆笨、愚钝和不可理喻应予以斥责，可是这并不是说，每次有人与你的意见相悖时——尤其对无关紧要的事——你都应与他争论。切勿损伤别人的自我（一个人的信仰乃是自我的核心），因为自我是人们所最敏感的真正的劝勉乃由欣赏所规劝的人的观点而有可能。

计算一下你的总分，在 65 分以上的，说明你极受大家欢迎；在 55 ~ 60 分，你的人缘很不错；得分在 45 ~ 50 分，人缘尚可；要是在 40 分以下的，那便是一个“不受欢迎的人”了。

第四节 奏响交际三部曲

一、明了自身的优劣

▲回答及计分方法

在下面 20 个问题中,你能迅速地判断你的反应吗?我们把反应的情况分为 5 个方面,请按照你的实际在符合你的反应类型下面打“√”,所对应的即为你的得分。

1.我能自如地用口语表达我的情感。	从不 1	偶尔 2	不确定 3	经常 4	总是 5
2.我能自如地用身体语言(眼神、手势、面部表情等)表达我的情感。	1	2	3	4	5
3.我在表达自己的情感时,能使用准确恰当的词汇。	1	2	3	4	5
4.别人能准确地理解我口语和身体语言所表达的意思。	1	2	3	4	5
5.我能很好地识别别人的情感。	1	2	3	4	5
6.我能在一位内向的朋友面前轻松自如地选择恰当的话题谈论,创造和谐的气氛。	1	2	3	4	5
7.我对他人寄予深厚情感。	1	2	3	4	5
8.别人对我寄予深厚情感。	1	2	3	4	5
9.我不会盲目地暴露自己的秘密。	1	2	3	4	5
10.我能与我性格志趣不同的人交流感情。	1	2	3	4	5
11.和我不同性格志趣的人愿与我交流感情。	1	2	3	4	5
12.别人乐于向我诉说不幸。	1	2	3	4	5
13.我不轻易在他人面前对别人作出评价。	1	2	3	4	5
14.我明白自己在交往中的一些不好的习惯。	1	2	3	4	5
15.当和别人谈论时我善于倾听别人的意见而不把自己的思想强加于人。	1	2	3	4	5

16.在意识到和别人要发生争执时，我能克制自己。	1	2	3	4	5
17.当我心烦意乱时，我通过工作来排遣自己的心情。	1	2	3	4	5
18.当别人带着问题找我时，我一般会把自己的建议明确告诉他。	1	2	3	4	5
19.当我不同意一件事时，我会说出这件事的不良后果。	1	2	3	4	5
20.我乐于公布自己的新观念、新技术。	1	2	3	4	5

▲ 结果分析

在这个表中，得分越高，说明你的交往能力越强；反之则越弱。如果你的总得分在 85 分以上，说明你的交往能力在众人之上。交往能力所包括的各个方面是相互影响的。但不一定都是一致的。一个人可能某些能力较强，某些能力较弱。这个表的最大特点是你帮助你判断自己交往能力的强弱和在交往中需要改进的方面。通过自我测试之后，你就可以有针对性地发挥自己的优点，克服自己的弱点。

二、领会交往的艺术

▲ 回答方法

下面有 6 个问题，每个问题都有 4 个可供选择的答案。请根据你的可能情况，选择一个。

1. 当你正在埋头赶一件急事，有一位朋友来找你倾诉苦闷。你放下手中工作耐心倾听？
显得很不耐烦；
似听非听，心里还在想自己的事；
向他解释，和他另约时间交谈。
2. 你的朋友想借你新买的录音机，你尚未好好听过，你：
借给他，但满腹牢骚；
脸色很难看，使你的朋友不得不改口；
假说已借给别人了；
告诉他你想先听一听，以后再借给他。
3. 在车、船上，你无意踩了别人的脚，对方骂个不休，你：
充耳不闻，任其去骂；
同他对骂，甚至不惜大吵；
推说因别人挤了我才踩了他的脚；
请他原谅，同时提醒他骂人是不对的。
4. 在影剧院里，你的邻座旁若无人地讲话，你很讨厌，你：
很反感，但自己不吱声，希望别人提意见。
大声指责他们“没修养”；
叫服务员来干涉他们，或者自言自语地指责；

很有礼貌地请对方别讲话。

5. 一天，你家里有急事，朋友不了解情况，要你帮他一个忙，你
人去帮忙了，心里却在埋怨；
拒绝帮忙，言语生硬；
找其他借口一推了之；
和朋友商量，说明情况，并热心地找其他朋友帮忙。

6. 你辛苦了一段时间。满以为学习上有起色，不料考试成绩并不如愿，
你：

- 不耐烦听师长的意见，满怀委屈却不作声；
不屑一顾；
把责任归于客观原因；
注意自己不够的地方，以便今后有数。

▲ 结果分析

在上述 6 个问题的 4 个回答中，如果你多选 ，说明你交往过于消极，凡事不作争论，但心中并不服气；如果多数选择 ，说明你的自制力差，还很不善于待人接物；如果多数选择 ，说明你虽有一定的处世能力，但为人过于圆滑；如果多数选择 ，说明你比较善于交往，且为人诚实，又讲求艺术。

三、走出自我的贝壳

▲ 回答方法

请回答以下 6 道题，每个问题有 3 个可供选择的答案，在一种与你的实际情况比较相符的答案前打一个“√”，然后根据你选择的答案，就可知道你是否善于交际了。

1. 一位女同学邀请你参加她的生日。可是，任何一位来宾你都不认识。
 - a. 你非常乐意地去认识他们。
 - b. 你愿意早去一会儿帮她筹备生日。
 - c. 你借故拒绝，告诉她说：“那天已经有别的朋友邀请过我了。”
2. 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。
3. 你的好朋友到你家来，你已经有 2 个月没见到他了。可是这天晚上电视上正在放映你喜爱的节目：
 - a. 你关上电视机，让这位朋友看你假期中拍摄的相片。
 - b. 你说服朋友同你一道看电视。
 - c. 你让电视开着，同你一道聊天。
4. 你亲戚给你寄来一些钱。
 - a. 你把钱搁在一边。
 - b. 你和你的朋友们小宴一次。
 - c. 你买一些东西，如油画、一盏漂亮的灯、墙纸等，装饰一下你的卧室（或床位）。

5. 你的邻居离家前让你照看一下他们的孩子，孩子醒后哭了起来。
a. 你关上卧室的门到客厅看书。
b. 你把孩子抱在怀内，哼着歌曲想让他入睡。
c. 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。

6. 如果你有闲暇，你干什么？

a. 和朋友一起去看电影，并与他们一起讨论。

b. 到商店里买东西。

c. 呆在房里听自己喜爱的歌。

▲ 计分方法

这 6 道题的各种答案的得分如下：

1	a=2	b=3	c=1
---	-----	-----	-----

2	a=1	b=2	c=3
---	-----	-----	-----

3	a=3	b=2	c=1
---	-----	-----	-----

4	a=1	b=3	c=2
---	-----	-----	-----

5	a=1	b=3	c=2
---	-----	-----	-----

6	a=3	b=2	c=1
---	-----	-----	-----

▲ 结果分析

计算一下你的得分，如果你得分：

14 ~ 18 分，你非常善于交际。你的伙伴们非常爱你。这是可以理解的，你总是面带笑容，为别人考虑的比为自己的多。朋友们为有你而感到幸运。

8 ~ 13 分，你不喜欢独自一个人呆着，你需要有朋友围在身边。你非常喜欢帮忙……如果这花费你太多精力的话，比起爱来说，你更加寻求被爱，但这是不够的。

8 分以下，注意！你置身于众人之外，仅仅为自己而活着。你是一位利己主义者。不要奇怪你的朋友为什么这样少。从自己的贝壳中走出来吧。

第五节 友情携起谁的手

一、血型的奥秘：你和谁最投机

你可知道，血型也可告诉你人际的奥秘？

A 型与 A 型 彼此的第一印象都不会太坏，但双方会因考虑问题过于细琐而发生冲突。如果双方能互相诚恳交谈，误解将消除殆尽。

A 型与 B 型 双方在性格上存在一定的差异，但由于 B 型人善于辞令，话题广，A 型人会高兴地聆听，从而很快会成为谈话上的朋友。不过由于双方在性格上合不来，时常会有些小磨擦，从而使双方产生互不信任心理，如果不及时地改善，彼此间的关系会因此而冷淡。

A 型和 AB 型 彼此间都会给对方留下一个很好的最初印象，并且从此会互相吸引。AB 型人很容易跟 A 型人交朋友，但有时 A 型人对此却缺乏及时的反应，让 AB 型会疑神疑鬼，误认对方的城府很深，他也会在失望之余不易将心意表达出来。

A 型和 O 型 O 型人容易被 A 型人吸引，但 A 型人也许对此漠不关心，所以，误会往往由此而起。

B 型和 B 型 双方初识，便有一见如故的感觉，滔滔不绝，谈得颇投机。如果双方一直保持联系的话，甚至可望成为终生好友。双方互帮互助，矛盾甚少。

B 型和 AB 型 在 B 型人眼中，AB 型人是一只迷人的可爱的小猫。但 AB 型表现得过分执拗的话，B 型人也会有大所失望的时候。所以双方的关系将由 AB 型的态度和表现来决定。

B 型和 O 型 O 型是理论的现实派，B 型是直觉行动的非理论派。因而 O 型人的言论常会成为 B 型的行动指导。尽管双方有时会因意见不同而有所争执，但道理则能得到更清楚的阐释，这从中推进了双方的感情。

AB 型和 AB 型 双方都会在学习、工作、理想等方面谈得颇为投机，这种投机是其他血型人之间难以拥有的。因此，双方更应珍视这份情谊。

AB 型与 O 型 O 型人血液里流淌着领导欲望的因子，很希望别人都听他的，当然对 AB 型也不例外了。AB 型人喜欢思考，一切行动都要在深思熟虑之后方可动手实施，这又常使 O 型人预先的想法变得混乱不堪，但双方的谦让会使他们成为不争不吵的快乐朋友。

O 型与 O 型 O 型人是个地地道道的交际高手，擅长社交的他们一见面便谈得很投机，但 O 型人好强，且喜听好话，双方会因此暗地里不满意而影响关系的维持。他们最需要的是宽容的精神。

二、巧妙的方法：出奇致“ 谊 ”

看到堆在抽屉里那么厚厚一大叠你好久未动过的信笺，你心中是不是涌起阵阵的内疚？“ 是啊，好久未给朋友们写信了！ ” 缘由呢？也许你找了大半天，终于找到了：忙啊忙！——其实一点也不忙。会的，好多人都是这么种心境。没关系的，这里还有其他更简单但效果却是绝对好的方法。

寄上一张名片 名片篇幅有限，因而你可以把注意力的焦点放到反面的画面上，然后再随意写些东西。当你在公共汽车上，在休息室里，或者

任何灵感来的时候，你可以一气呵成，把整段的诙谐有趣的话，串上你的爱心，在回家路上或其他顺便的境况下投入邮筒。上天会应了你的祝愿的。

邮寄实物 当那个不愿写信的人发明了这种奇妙的艺术后，立刻便有许多信徒蜂拥在他的周围。一位含蓄内向的自然学家寄给他的朋友几片树叶和几朵已枯萎的稀有花朵，“看哪，他已经到山里了！”收到礼物朋友惊奇地叫了起来。一个身体强壮的而性情沉默的渔夫捕到了一条特大鱼，于是他刮下最大的几片鱼鳞用快件邮出去，他朋友看了一个个羡慕得直嫉妒。读到这，你是否也手痒痒的，准备如法炮制了？

寄问候卡 现在市场上充斥着名目繁多的卡片，包括了人的一生中一切值得庆贺的胜利和值得纪念的悲哀。假如你的朋友要过生日或者她最喜爱的小白兔不幸作别尘间了，你都可以找到合适的卡片。

寄出你的声音 你可以用你的录音机把你的声音录下来，问候的声音，祝福的声音，感慨人世的声音或者你聚会时的实况，这些都会是令你朋友感到意外惊喜的素材。

寄去你的照片 一定要挑选那些生动的特写镜头，清晰得足以展示某些细节。这样，每张照片都能给你的朋友带去你过去的每段故事。

邮寄剪报 勿需话语，你却可以告诉你的朋友们，你的作品发表了，或是你参加了某某协会并拥有了××部长之类的殊荣。或者，把与你想说的话语类似的文章剪下来，这也不失为一个好的办法。

及时寄去礼物 也许你在商店的橱窗里看到一件标价5元的小物品，然而却是给你朋友最好的礼物，可惜她的生日已过——你还欠她一封信——离圣诞节还差几天，你就该马上为她买下这件礼物，立即给她寄去——不必考虑一定要凑一个节日：“我把它送给你，仅仅因为我觉得它应该属于你。”你的朋友一定会原谅你这个老不写信的“坏蛋”的。

三、克服障碍，迈过心理坎坷

青年人在交往中常见的心理障碍有害羞、自卑、多疑、嫉妒、孤僻及综合性的社交恐怖症。在这一节里我们将分别对各种心理障碍进行描述并提供诊治方法。

害羞心理及克服方法

害羞是羞于同别人交往的一种心理反映，在生理上表现为腼腆，动作忸怩，脸色绯红，说话的声音低又小，有时语调还颤抖，很不自然。害羞者很难与生疏者交往，并且在交往过程中害羞心理会驱使年轻人难以清楚、充分地表达自己的见解和感情，因而，这样的交往常常是以失败告终的，害羞心理产生的根本原因在于对安全感的过分追求，另外，具有抑郁气质的青年也易产生羞怯。

克服害羞心理的办法：

(1) 加强交往实践训练，患羞怯“病”的人最重要的是缺乏交往实践，因此，要勇于去结交朋友，让实践去消除羞怯的弱点。

(2) 利用自我暗示法。“没什么可怕！”、“要勇敢些”，心理的自我暗示可使自己沉住气，从而能够大大方方地走上交往场合。

(3) 抛弃疑心。害羞的人最怕的是别人讥笑自己，所以总是疑心重重。

其实，越是这样越会加重羞涩心理，最直接了当的方法是把这些疑心远远地抛在脑后，始终抱着镇定自若的态度。

(4)用心模仿。有了交往的胆量，还有必要注意观察模仿一些泰然自若、善于交际的人的举止风度，模仿不失为克服羞怯心理的良策。

自卑心理及其克服方法

自卑是一种过低的自我评价，它常作为自卑感，即随着过低的自我评价而产生的情绪体验表现在青年交往生活中。自卑心理主要来源于心理上的消极自我暗示：由生理上的某些缺陷引起或是对自我智力估计过低，或是对性格气质自我评价带来，或是屈服于群体压力或舆论所产生。

消除自卑的方法：

(1)正视自身的不足，用积极态度去对待；及时驱除消极自我暗示。要经常肯定自己的长处，多体验别人的赞赏并在交往中表现自己的才干，应该认识到，人无完人，任何人都有自己的长处和短处，短处并非你独有，因此，应该采用积极的态度去对待它，这样便能将某些不足和缺陷化为前进的动力。

(2)以乐观的态度对待生活。不要对自己过于苛刻，不要怕失败。自卑的人不一定能力差，主要是对自己的期望过高，不切实际。应该培养起轻松的心情，以乐观的态度面对生活。即使是失败了，也并不可怕，重要的是决不放弃目标，放松努力。

多疑及其克服方法

多疑是友谊之树上的蛀虫。多疑的人往往先在主观上设定他人对自己的不满，然后在生活中寻找证据。这必然把无中生有的事实强加于人，甚至把别人的善意曲解。多疑的人唯一不怀疑的是自己的判断，只相信自己，而挑剔怀疑他人。

克服多疑的方法：

(1)抛弃成见，好心看人。要真诚地信任别人，用善良之心对待别人，开诚布公地交流感受。

(2)培养冷静的待人接物态度。对待别人的缺点也应开诚布公地提出来，但是在没有掌握事实之前决不能道听途说，主观想象。

嫉妒及其克服方法

嫉妒心是憎恶别人的荣誉和优势的情感。嫉妒的对象往往是与自己相象的人，而且具有攻击性与愤懑性两种表现形式。嫉妒的人也常提防别人嫉妒自己。嫉妒常中伤别人，损害别人的自尊心。同时，嫉妒也容易使自己经常产生怨恨、气愤、孤独等不良心理，严重者还会产生心理变态。嫉妒可谓是既害人又害己的病毒。

克服嫉妒心理的方法：

(1)坚持不懈地与自私自利、狭隘保守的意识作斗争。

(2)加强积极自我暗示。要善于暗示自己：“虚心向别人学习”。

(3)积极征得别人的帮助。当自我暗示不起作用时，应当开诚布公地将自己的想法说出来，主动请别人“会诊”，切勿讳疾忌医。

孤僻心理及其克服方法

在孤僻的人看来，人世的一切是多么的无聊，多么的令人厌倦，平淡无味，毫无意义。他们常常孤芳自赏，内心体验很深，而认为别人世俗浅薄，有一种孤傲于世的态度。这些人认识上很狭窄，头脑只受少数观念所支配，因而不易合群，与人交往中不随和。

克服孤僻心理的方法：

（1）敞开自己的心扉，用坦荡、真挚的感情去赢得别人的理解并获取友谊。

（2）改造不良的性格与习惯。高傲、冷僻的性格，尖刻、不容人的性格，与人相处耍手腕的坏习惯等等都应在克服之列。

社交恐怖症及其克服方法。

给别人打个电话，找别人交谈，或别人与自己打交道，便出现面红耳赤、惊恐不安、浑身颤抖等反应。这就是典型的社交恐怖症。社交恐怖症是后天形成的，其特点是“作茧自缚”，自己吓唬自己。

社交恐怖症的克服方法：

（1）转移刺激，暂时转移引起社交恐怖症的外界刺激，使自己逐步调整内心不平衡状态。

（2）屡现刺激，让人反复接触引起恐怖的刺激，使自己逐步适应，进而消除恐惧感。

（3）掌握社交技能。全面地掌握社交知识，明白真正的道理，将有助于消除心病。

（4）间接接触。可以先与家人接触，再与亲朋好友接触，最后再与陌生人接触。一步步地引导着去消除病害。并用奖励、表扬等手段来巩固。

