第一图书网, tushu007.com

<<人生必做的N个测试>>

图书基本信息

书名：<<人生必做的N个测试>>

13位ISBN编号：9787504727589

10位ISBN编号：750472758X

出版时间：2008-1

出版时间：中国物资出版社

作者：胡晓梅

页数：249

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

每个人都能够把握人生的方向吗？
并不见得！
我们时常会感到迷惘和焦虑。
据北京高校大学生心理素质研究课题组日前公布的研究结果，中国大学生中，超过16%的人存在中度以上的心理问题，其中一部分有过悲观厌世甚至自杀的想法。
而英国主流媒体《泰晤士报》的一次调查结果显示，在那些工作超过5年的员工里，有相对严重的心理问题的人数过半，占到了55%！
我们需要有一些工具来帮助自己找到人生的方向。
寻找人生方向，疏通心理问题，到专业心理医师那里咨询当然是最好的方法，可这需要耗费大量的时间和精力。
若我们工作繁忙，便只有寻找别的替代工具来帮助自己找到人生的方向。
心理测试就是其中的一种。
心理测试，是心理学理论精华的凝结，是将心理学实用化的重要途径。
通过测试者按照试题要求对情况进行的描述和选择，可以将其抽象的心理状态进行具体量化，随后进行综合分析的奇妙方法。
这些测试通过看似简单的选择，能够计算出自己的心理的真实想法和态度，从而逐步使真实自我暴露在我们的面前。
当看到测试答案时，你或许会恍然道：“原来我是这样的！”而此时的你，则会发现一个全新的自我，从而找到迷宫的出口，拥有一片更加广阔的天空。
在本书中，我们不仅可以看到许多人生需要的测试，更可以看到一些与测试有关的案例、专业分析以及解决方法。

内容概要

英国主流媒体《泰晤士报》调查显示，在工作超过5年的员工中，有相对严重心理问题的人数占到了55%！

心理学测试，是心理学理论精华的凝结，是将心理学实用化的重要途径。

心理学测试是测试者按照试题要求对各种情况进行选择，将其抽象的心理状态进行具体量化，随后进行综合分析的奇妙方法。

本书通过看似简单的选择，能够测算出自己的真实想法和态度，从而逐步将真实的自我暴露出来。

作者简介

胡晓梅，现为某心理咨询工作室咨询师。
经常在各大院校、教育机构、企事业单位进行心理疏导工作，对于各类心理案例有丰富的实践经验。
著有《战胜人性的弱点》、《维护人性之优点》等书。
在报纸、杂志上辟有心理咨询专栏。

书籍目录

人生第一区 性格测试大道　第一站 性格类型　第二站 气质特点　第三站 自主能力　第四站 情绪类型　第五站 自卑和自信的交叉口人生第二区 智力测试大道　第一站 智商测试　第二站 记忆力测试　第三站 认知类型测试　第四站 大脑年龄测试　第五站 左右脑测试人生第三区 职业测试十字路口　第一站 工作满意度　第二站 职业目标　第三站 领导潜质　第四站 职场升值人生第四区 心理健康测试医院　第一站 心理年龄测试　第二站 心理压力测试　第三站 心理适应能力测试　第四站 抑郁症测试人生第五区 财富地铁站　第一站 金钱观测试　第二站 投资技巧　第三站 赚钱能力　第四站 财富焦虑人生第六区 人际交往巴士中心　第一站 社交恐惧　第二站 沟通能力　第三站 社交能力　第四站 友情测试人生第七区 成功测试中心广场　第一站 成功潜质　第二站 抱负指数　第三站 竞争能力　第四站 创新能力人生第八区 婚姻家庭测试学校　第一站 爱情观测试　第二站 爱情表现测试　第三站 婚姻幸福指数测试　第四站 家庭教育测试

章节摘录

人生第一区 性格测试大道第一站 性格类型心理分析对于性格的定义，说得简单些就是行为、心理特征的总和。
根据20世纪40年代美国心理学家奥尔波特(Floyd H．Allport)的统计，心理学界对于性格的划分前后共有50多种。
根据其选用的理论不同，所得出的结论自然也千差万别。
而本测试的理论基础，则是古希腊医生希波克拉底(Hippcrates)提出的“人体体液理论”，根据这种理论，他将人的性格划分为：多血质、黏液质、胆汁质与抑郁质四种类型。
而本题再此基础上，根据现代生活的多样化增添了一些融合性的性格特质。
案例中，方琪的性格是典型的积极热情型，是标准的多血质性格。
这类人的特质十分鲜明：活泼开朗、热情洋溢、精力充沛，喜欢有新鲜感的人生，不愿生活被束缚。
积极热情型的人在内心往往有这样的潜意识：通过自己积极愉悦的生活，娱乐自己和他人，利用积极的心态让生命中的不快乐化为乌有。
他们的典型情绪是抱有乐观、相信明天一定会更好。
有这样的思想固然很好，可是从侧面反映了他们享乐主义的潜在心理，也就是说，他们喜欢并且尽力营造顺心的生活，一旦遇上好玩、让自己有新鲜感的事情，会很容易上瘾。
而且，遇到自己厌恶的沮丧、郁闷等消极情绪，常常会以逃避的态度面对。
如此一来，容易掉入理想主义的陷阱当中。
更重要的是，积极热情型的人往往不会对自己的行为顾虑太多。
只要是自己想说的、想做的，就会毫无顾忌地表达出来。
这一点也容易让他们陷入“锋芒太露”的境地，会招来小人嫉妒，所谓明枪易躲，暗箭难防，这类人常常是被小人们打击的对象。
对于积极热情型的人，应该学会适当地保持一点冷静。
不要任何时候都展示自己热情的一面，而是得学会适度沉默。
例如方琪，若她能不过分张扬，等出国一事完全成定局后再告诉大家，也就不会遇到那位潜伏在身边的炸弹，让一次很好的机会错失。

编辑推荐

《人生必做的N个测试》由中国物资出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com