

# 《爱情职业人格心理测试》

## 图书基本信息

书名：《爱情职业人格心理测试》

13位ISBN编号：9787501938575

10位ISBN编号：7501938571

出版时间：2003-2

出版社：中国轻工业出版社

作者：秦子冰 编

页数：463

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《爱情职业人格心理测试》

## 内容概要

你的恋爱潜力  
你有多浪漫？  
你的育儿观  
你将成为哪一类父母？  
你的职业选择量表  
你的职业优势量表  
你的工作满意度  
你的求职自信度  
你果敢吗？  
你有多顽强？

.....

## 目录

### 第一篇 爱情测试

#### 关于爱情测试

#### 第一章 了解自己，为爱做准备

- 一、你寂寞吗？
- 二、你羞怯吗？
- 三、你对他(她)的信任度

# 《爱情职业人格心理测试》

## 书籍目录

### 第一篇 爱情测试

#### 关于爱情测试

#### 第一章 了解自己，为爱做准备

#### 第二章 坠入情网，因爱而不同

#### 第三章 深入爱河，享两情相悦

#### 第四章 让爱继续，再继续

### 第二篇 职业测试

#### 关于职业测试

#### 第一章 踏入社会

#### 第二章 对自己现状的评价

#### 第三章 可待挖掘的潜力

#### 第四章 为了适合的工作

### 第三篇 人格测试

#### 关于人格测试

#### 第一章 个人障碍

#### 第二章 人际障碍

#### 第三章 追求自我成长

# 《爱情职业人格心理测试》

## 章节摘录

书摘 关于信任 伴侣(恋人)之间的关系是浪漫的,和其他同伴关系一样,要想这种亲密关系顺利,当事人双方必须相互信任。事实上,心理学家认为,信任是理想的人际关系的基础。尽管许多哲学家、临床医生都已经强调:信任在人际交往中至关重要,但直到最近,心理学研究者才对这个关键的特性产生兴趣。其中,约翰和福尔摩斯是最早对信任进行量化的两位学者。本测试就是他们的研究成果,旨在测量伴侣(恋人)关系中当事人双方的信任水平。约翰和福尔摩斯认为信任由三个要素组成。第一个是预测性。人们倾向于信任可预测的伴侣,因为能够预料对方未来将做什么。虽然不可预测的伴侣能使生活有趣味,但他们也具有令人遗憾的恶习——使生活不愉快。如果你不能指望你的伴侣支付水电费,或不能在他(她)的房间里共度晚餐,那么,你们分担任何责任或共同做任何规划都只能是空谈。作为信任的组成部分,预测性比连贯性更重要,正如心理学家指出的那样,许多人拥有高度连贯性的伴侣,但结局却很悲惨。例如,如果你的伴侣贪杯,并且每次聚会都喝醉昏倒,看上去连贯性很高,但一定很难使你对他(她)产生信任。只有当你坚信对方能对相互关系给以积极贡献时,信任才会油然而生。信任的第二个要素是可靠性,换言之,就是你有信心依赖你的伴侣,并且事实上的确可靠。拥有这种信任的人一般比较脆弱。他(她)知道当遭遇伤害或被拒绝时,可以信任自己的伴侣,会从伴侣那里得到支持。而一个可靠的伴侣在遵守其承诺这一点上是值得信赖的。预测性和可靠性并非凭空而来,都来自生活经验。如果你多次发现可以期望伴侣分担相互关系所带来的责任,或者经验告诉你自己的伴侣对你诚实并遵守所有的承诺,那么你完全有理由相信他(她)将来也会做到。但实际情况是,无论当事人双方,还是外在情况,一切都在变化。有不少人拥有的婚姻曾多年固若金汤,甚至数十年如此,然而随后发生了意外。例如,对方可能出现中年危机,或是遇上了新的相好,接着突然间那个你一直以来以生相许的人就消失了。避免发生这类意外涉及信任的第三个要素,也就是忠诚。忠诚超越日常生活的所有表象,并给予我们确信能够共同规划未来的安全感。心理学家根据相互信任水平的不同,对不同的伴侣关系的本质做了描述。得分的百分数在70以及70以上的人属于高信任组,特点是坚信自己现有的关系非常成功,自己对伴侣的爱非常强烈。这样的伴侣认为对方是接纳的、体贴的和宽容的,甚至在发生矛盾时,也深信对方将倾听他们的抱怨并做出积极的反应。有趣的是,即便发生严重的争吵,事后他们仍认为伴侣的反应是积极的。这看起来有点像是他们对伴侣的消极行为具有免疫力。研究者则推测,可能是信任,尤其是忠诚,使他们免于受过多的消极事件的束缚。低信任组,指百分数为30以及30以下的那些人,他们与伴侣的关系非常脆弱。他们面临许多问题,适应程度很差,并且对自己现有的关系非常不满。同高信任组比较起来,这些人不认为自己的伴侣是无私的,发生冲突时,他们预测其伴侣会有挑剔的、防备的和愤怒的反应。他们声称,长期以来生活在谎言和感情不和之中,因此很难相信自己与对方的关系有满意的可能。他们倾向于从最坏处猜测自己的伴侣。而那些得分的百分数在30—70之间的人属于中等信任组,根据心理学家的研究,他们也是最有趣的人。这些人的伴侣关系一般都良好,但是也有可改进的余地。他们相信自己的伴侣有积极的动机,但一旦双方出现分歧,他们像低信任组的人那样,不会期望伴侣做出有益的和积极的反应。更为奇特的是,尽管他们的伴侣往往做出防御性的、愤怒的反应,这类人仍坚信伴侣的潜在动机是积极的。这类人在寻找有关其伴侣对相互关系的“真实”感受的线索时格外认真,不厌其烦。他们也能异常迅速地看懂积极和消极行为的深层含义。研究者指出,中等信任组的特点是:对信任满怀期望。他们希望看到伴侣的最佳表现,但又莫名其妙地难以相信对方会表现最佳。这似乎正像他们自己所说的那样:“当然,我的伴侣会永远爱我……希望如此”。随着时间推移,对伴侣关系的投资会不断积累。例如,刚认识的时候,男人也许会“投资”一束鲜花,而女人的“投资”可能是两张电影票。虽然这些小投资是因为某种甜蜜的渴望,依然还是需要鼓励的。随后,如果两个人期望继续发展相互之间的关系,就会继续投资。从普通约会、确定关系、热恋、订婚直至结婚这整个过程中,无论男性还是女性,其对感情的投资和承诺都在增长。至于对伴侣关系的承诺,也是同样。最初的时候,由于相互了解不多,通常不大愿意答应和对方约会的时间过晚,但随着情感投入的不断积累,相互的承诺感也逐渐增强。反过来,如果个人在伴侣关系中的所得小于损失,那么双方都很容易选择分手而不是增加投资,每做一次这样的抉择,相互的承诺感也会随之削弱。现实生活中,每一对伴侣都难免会遇到或大或小的坎坷,感情投资和承诺越多,越能确保彼此共度难关。这个测试在一定程度上可以很好地预测伴侣关系的状况。也许有的人认为感情投资和承诺没那么重要,两个人在一起只要有爱就行了,但事实却是,即便是非常相爱的伴侣,当彼此对感情的投资和承诺程度非常低的时候,他

## 《爱情职业人格心理测试》

们仍然会选择分手。因此，伴侣之间只有爱是远远不够的，爱情需要精心培植才能在心田常青；缺乏投资和承诺的爱情犹如缺少阳光和雨露的小苗，终有一天会枯萎败落。一些心理学的研究也发现，爱在订婚的时候达到一定高度，但随后明显降低，令婚姻中的男女措手不及。幸运的是，感情投资和承诺经过努力是可以控制的，不像爱情那样难以捉摸。日常生活中，在遇到困境时，你也许很难发自内心地加深对伴侣的爱，但却可以有意识地增加感情投资。事实上，多数人在关系出现危机时，都抓住伴侣让自己失望或给自己造成伤害的事情不放，很少有人寻求更好的解决措施。做了这个测试以后，你会发现，其实每一道题目就是一个可取的好措施，一种感情投资的具体做法。所以请不要指责伴侣的缺点了吧！计划一下周末共同做些什么，是给他(她)一个意外的礼物呢？还是取消和朋友的约定而和他(她)共进晚餐？总之，开动你的大脑，给伴侣一个惊喜，也给你们又一个和谐相处的机会。虽然对于大多数人而言，承诺感和感情投资的自觉性会随着时间逐渐增加，但仍然应该看到，每个人对伴侣关系进行投资和承诺的能力、自觉性是有差别的。有些人的确很不愿意在任何两性关系中投入太多的精力或时间；也有些人对承诺格外敏感，从而会在第一次约会之后就放弃继续来往，尽管对方很可能将会是他(她)喜欢的类型。所以上述的办法并非放诸四海而皆准。此外，如果你刚结婚不久，不妨把这个测试做两遍，第二次做时假定自己和伴侣正处于关系紧张之中。

关于恐惧亲密量表 与他人建立联系的能力，不仅使自身获得显而易见的满意感，同时对促进心理健康也有好处。心理研究者发现，有能力与他人建立亲密关系的人比那些没有此项能力的人，拥有更让人满意的与朋友、家人和同事的关系，更少有情绪困扰。密苏里大学的Carol Dscutner和Mark Thelen构想了恐惧亲密量表，希望帮助临床医生和研究者鉴别对建立亲密关系感到焦虑的人，这种焦虑会影响到这些人建立满意的人际关系的能力乃至身心健康。研究者收集的证据表明，在这份量表上得高分的人确有不少关于亲密的问题。与低分者相比，高分者承认别人认为他们更难被了解，他们很少有保持数月的关系，他们对自己恋爱关系的质量也很少满意，他们对自己要与他人接近感到不舒服，在他们进入一种长期关系如婚姻时，他们并不期望会感到满意。考虑到以上这些问题，对亲密关系恐惧的人比与之相反的人更感到孤独也就不奇怪了。两性在此测试上的得分结果相当，这是一件令人感到有点惊讶却又高兴的事情。有很多研究表明，男性不像女性那样暴露自己内心深层的感受。哈佛医学院的一位教授特意为此创造了一个词语，以表示男性不能够把自己的感受转化为言语，认为这是男性的一个普遍性的问题。在我们一般人看来，男性的确不太可能像女性那样谈论自己的内心感受，但这并不一定代表他们恐惧亲密，这可能说明他们缺少这样的兴趣，或者他们用其它方式来对付自己的坏情绪。我们常常会看到或听到类似这样夫妇之间的事情：女性常常抱怨说自己的老公不和她说话，不和她一起分争他的感受；而男方观点则截然不同，他们无法理解女性为什么那样想，女性愿意数小时谈论让她们感觉不好的事情，而男性则无法容忍。他们难以想象自己工作上不顺心，回家就告诉老婆发生了些什么事；孩子出了什么问题令他感到生气，就告诉老婆自己多么伤心和气愤。他们感受着这一切，却无法忍受去长时间谈论这些。像《男人来自火星，女人来自金星》中写的那样，女性从谈论她们感受的细节中会得到安慰。当女性在工作中遇到问题的时候，与自己的丈夫分享她的细微感受会令她感到舒服。但男性在遇到类似的问题时，他感觉给对方一个大致的情况会令他好受些，然后他就希望谈论一些让人愉快的话题。详细的谈论他的问题会使他感觉自己好像又重新体验了一遍。男性比女性更倾向于关注解决的办法。男性认识到只是提供给女性解决的办法，并不会得到女性的感激，她们只是想要交谈。女性也认识到男性不愿意与自己讨论他的具体感受，并不代表他不愿意与自己分享生活，这只是他们对付冲突的一种不同的方式，不存在更好或更坏的问题，仅仅是不同而已。关键在于女性不应当急于假设男性害怕亲密。如果你在这个测试上的得分较高，你可以通过提高你的沟通技能来改善你的关系，以及你对生活整体的满意度。有心理学者对那些希望提高自己情感亲密能力的人提出很多建议。第一个建议就是“就讲话能力而谈论”，与你的另一半分享你在谈论某些问题时多么困难。对你提出的难以讨论的问题，你甚至可以请求你伴侣的帮助。你可以说，“我想和你说点事情，但是我自己也不知道该怎么开始，你能帮助我吗？”研究者指出倾听对亲密的重要性不亚于交谈，并对人们如何提高倾听的能力提出了一些建议。积极的倾听者在对方说话时，会与其保持适度的目光交流，他们会通过肢体语言和面部表情来传达自己的理解，在适当的时候，他们会要求澄清或更具体的解释。尽管这些技巧很有用，大多数获得亲密感有困难的人也知道该说什么，但是他们往往害怕把话说出口。大部分人或许至少都有这样一次经验，对一个亲密的朋友告诉了自己一个天大的秘密，可是后来发现它已经不再是秘密了，我们的朋友背叛了我们。对亲密感到恐惧人会发誓自己以后再也不会犯这样的错误了，但一个更好的策略应当是，我们与大多数人自然交往，逐渐建立亲密关系，从经验中了解自己是否可以

## 《爱情职业人格心理测试》

信任这个人。 分享一个人内心深层的感受可能会使人感到恐慌，因为这可能会让人受到伤害。但是如果我们错过了与某人建立亲密关系的机会，或许会悔恨终生。这样想起来，冒险有时候是否是值得的呢? .....

# 《爱情职业人格心理测试》

## 精彩短评

1、编者不是个门外汉就是用心良苦，谢了！

# 《爱情职业人格心理测试》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)