

《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.tushu000.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.tushu000.com