

<<快乐密码：心理测试1000问>>

图书基本信息

书名：<<快乐密码：心理测试1000问>>

13位ISBN编号：9787807035480

10位ISBN编号：780703548X

出版时间：2006年

出版时间：百家出版社

作者：阿里斯·托马斯

页数：216

字数：180000

译者：刘锦辉、刘晓云

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>

<<快乐密码：心理测试1000问>>

内容概要

自己是最好的心理医生。

通过阅读本书，你可以更好地了解自己，帮助自己，因为它用最精炼的语言、最节约的篇幅、最实用的自测形式，涵盖了绝大多数的大众心理问题，它会帮助你在成长、演变和个人发展的过程中抓住那真正的问题所在——怎样才能真正地感觉快乐而充实？

这些问题涵盖了：生命、自信与自尊、个人价值观、时间，压力与轻松、面对过去、抑郁、永别与悲伤、幸福，快乐，创造力、人际交往。

你可以把这1000个最重要的问题应用到生活中的各种状况中，接着你会惊喜地发现，变化真的发生了，你的思想、变态、感觉与行为都随之发生了转变，你会一天天地快乐起来，你的生活变得越来越有意义！

<<快乐密码：心理测试1000问>>

作者简介

作者：(英)阿里斯·托马斯 译者：刘锦辉 刘晓云

书籍目录

前言第一章 生活中的问题 我究竟想要什么？

生活中的问题 行动 错误 行动标准 行动计划 信心与自尊 自尊与自我价值 评定你的自尊 七个培养自尊的练习 树立自信方案 成功计划 十三个成功的结果 自我障碍 自我妨碍的因素 你给自己造成了多大的障碍？

第二章 价值观选择 你的价值观是什么？

什么是价值观？

日常生活体验的价值观 决定你的价值观 价值观列表 价值观练习 做决定 - - 让价值观起作用 道德基础 道德原则第三章 时间、压力、焦虑与放松 时间管理 早间和晚间的问题 找出恰当的问题 压力 为什么感到压力？

你承受了多大压力？

应对生活中的压力？

你有没有被无形的内心压力所困扰？

如何应对压力 说“不” 有关“拒绝能力”的问卷 什么是焦虑 理解焦虑 你是否会出现焦虑的身体体征？

焦虑在精神和情感上的体现 你是否有焦虑的情感和精神症状？

.....第四章 面对过去第五章 幸福、快乐和创造力第六章 伴侣关系结论 希望

<<快乐密码：心理测试1000问>>

章节摘录

有关“拒绝能力”的问卷请选择和你最贴近的答案A、B、C、D，最后把得分相加。

1. 你已经计划好了要利用晚上的时间把你家里的事情做完——这些事是你已经推迟过的，你最终决定要腾出时间来把它们完成。

这时一个好朋友给你打电话，她说需要你晚上去她家里，因为她感情上出现了危机，她必须要找人谈话。

这时你会：A.立刻赶到她家。

B.你开始很着急拿不定主意，但认为她的问题更紧急，于是耽搁了片刻后你去了她家。

C.告诉她你会过去但是你需要先花几小时把事情做完，而且你问她能不能把两个人的饭准备好。

D.告诉她你今天太忙了，但是可以找别的时间和她谈谈。

2. 一个电话推销员晚上给你打电话想要卖给你一件你并不需要的商品。

电话另一端的女推销员声音甜美，而且你不想伤害她的感受，你会：A.在电话里听她讲大概20分钟推销。

B.先听几分钟，然后说对不起，告诉她你得出去因为你的狗病了。

C.听一会儿后告诉她你没时间听她多讲，并且你不需要这种商品，告诉她你不希望她再打电话过来，并说“谢谢”。

D.你厉声地对她呵斥，并把电话挂断。

3. 到吃饭的时间了你还很忙，因为你必须再做几件事情，比如把一个新包裹送到邮局。

这时你的朋友打电话要请你共进午餐，并要告诉你一些令人激动的消息，你会：A.去和她一起吃午饭，希望自己会有足够的时间。

B.和她共进午餐，但是你不停地看表，如坐针毡。

C.同意去见她，但是告诉她你只有半小时的时间。

D.告诉她你太忙了，不过能不能再约个时间。

4. 你姐姐或你的好朋友请你帮忙照料一会儿小孩，这样她就可以和她的新情人外出了，你会：A.你会如同平时一样立刻答应。

B.感觉有点被利用不过还是答应了。

C.告诉她这次可以，但不是每次你都随叫随到。

D.告诉她你的生活也很忙碌。

你今天没有时间。

5. 办公室里的一个家伙总说要和你一起吃顿饭，讨论一下你们的共同之处。

办公室里只有你俩了，他强烈要求这周的某一天一起出去吃饭，你会：A.不假思索地同意。

B.有些顾虑，但由于你不想破坏他的感受还是同意了。

C.去一起吃饭，但把谈话的主题放到工作上。

D.明白地告诉他你只想和他保持工作关系，不想单独地和他进行社会交往。

6. 你在一家饭店订了午餐，但你只有一小时。

当你到达那家饭店后，服务员告诉你今天预定的人太多了，你需要等一会儿才有座位。

这家饭店看起来的确很忙。

这时你会：A.坐在那里等，希望很快会有你的位子。

B.问清楚你到底要等多长时间，并向服务员解释你还有重要的安排。

C.告诉他你没有时间等了，离开那家饭店。

D.抱怨饭店的失误，然后离开。

7. 你报名参加了晚上的一个课程。

这门课程是你一直盼望学的。

然后你发现你的爱人想在那天晚上用车，并且她（他）认为她（他）的需求比你的更重要，你会：A.放弃上课的念头，尽管你感到很失望。

B.跟他（她）解释一下上课的事，提议你们应该达成妥协，比如让他/她下课后去接你。

<<快乐密码：心理测试1000问>>

C.告诉他（她）这次该你用了，并且这次你一定要用这部车。

D.你没必要和他（她）商量，你已经告诉他（她）你有课了。

8. 你正在进行一次商务贸易，你要出售一百件你最昂贵的产品，虽然价格打了折扣，不过你对目前这个价格还满意，因为这些商品销售的比较慢。

但就在商品要脱手的时候，你的客户打来电话，说他们遇到了经济危机，只能支付原价格的60%，你会：

A.同意按照客户能够支付的价格出售。

B.和他们商议一个新价格——比如，你们各让一步取折中价。

C.你可以负担商品的运费，但价格不能再变动。

D.告诉对方除非按照商定的价格，否则交易中止。

9. 你正在安排和一群朋友一起去度假。

在商量时间的时候，别人很明显都比你愿意早出发几天，这时你会：

A.确定别人在那天都有空，去适应他们的时间，尽管这意味着你要错过几个重要的约会。

B.很不情愿错过你的约会，但最终你还是选择了和别人一起出发。

C.让别人和你一起解决这个问题，互相达成妥协，并且你希望可以不耽误你的约会。

D.告诉他们如果你会错过约会的话，你就不去和他们一起旅行了。

【自测成绩】你选择A、B、C、D的个数分别是：A 个；B 个；C 个；D 个你的选项如果多数为A，你是不是还不太懂得拒绝？

你灵活变通，但你通常要为此付出代价。

别人会“剥削”你，而且他们确实这样做了。

有时候人们很难对不维护自己利益的人怀有敬意。

你传达给别人的信息是：你是个逆来顺受的人。

如果你对平时害怕拒绝的事说了“不”会怎么样？

为什么不找出一个或两个你目前羞于说“不”的情形，然后请一位朋友献计献策与你想出尽可能多的办法，让你能够坚定而有效地说一回“不”。

选择那些你认为不会太不舒服的情形去试试。

注意一下当你这么做时有什么感受，还要注意一下结果，将自己置于主动的位置。

你的选择如果多数为B，你是一个出色的外交家，你不愿伤害别人的感受。

当你真心地想说“不”的时候，你却说了“好吧”，那么这是很令人困惑的。

你倾向于把别人的需求放到你的前面，之后才会考虑到自己的需求。

你有没有感觉到自己被利用或筋疲力尽，似乎自己总没有足够的时间。

你会不会由于别人似乎忘记了你的需求而感到愤愤不平？

你需不需要别人喜欢你？

为了得到别人的喜欢你会不会过多地去取悦别人？

你有没有许诺或表示要帮助别人但没有坚持下来？

有没有考虑过让你自己的需求至少和别人的一样重要？

每周为自己留出一些时间来，并且要清楚你自己有很多重要的事情要处理，这样做的结果是你要在相冲突的要求中做出选择。

你需要清楚你真正首先要做的事。

你的选择如果多数为C，你可以很得体但又很坚决地拒绝别人。

你可以很好地平衡你与别人的需求。

当你的确有必要拒绝别人，而且你打算拒绝的时候，你不会害怕说“不”。

你有能力决定什么事情最重要，并且会坚持把它做下去，但同时又不丧失灵活性。

拒绝别人不会给你带来太多的压力，因为你很清楚自己应该先做什么，并很清楚自己的实际操控能力。

你偶尔会屈服于压力，决心再也不拒绝了，不过整体上来说你能够明确而有效的拒绝别人，同时不会引发不必要的内疚感或困惑。

如果你的选择多数为D，你按照自己的方式生活，你可以毫无困难的说“不”。

<<快乐密码：心理测试1000问>>

你在自己认为可以接受和不可以接受的事情中间划分了一条清晰的界限。

很久以前你就学会这么做了。

这是你行为方式的基本部分，它可以帮助你集中精力完成你要做的事。

另一方面，这种行为方式表明你在表达拒绝时态度很生硬，因为你想居于控制地位。

如果你偶尔按照别人的行为方式做事会怎么样呢？

抑郁症测验以下是26种抑郁症的症状。

有时我们可能会具备其中几种症状，但是这些症状是变化不定的，如果你在过去的三个月中出现了五个或更多的以下症状，你才属于抑郁症。

独立出现的一两个症状不表示你患有抑郁症。

1. 在过去的三年里，你不得不应付亲人去世、坏消息、离婚或分离、搬家、丢东西、不愉快的变化或身体不健康等问题。

2. 你感觉没有什么喜欢的东西，或者你曾经喜欢的东西现在却缺乏乐趣。

3. 每天你都有段时间感到低落、乏味、痛苦或情绪沮丧。

4. 早晨你的感觉更糟。

5. 无论你怎么休息，你都感觉很累或昏昏欲睡。

6. 你逃避所有的锻炼。

7. 你超重或重量不足，而且感到对此无能为力；你没有胃口或者狂吃使情绪高涨的食物，如碳水化合物或巧克力。

8. 你不断喝酒或狂饮，超出了你所知道的对身体有益的量。

9. 你花了很多时间担心、思考或惦念着你的问题，忙忙碌碌而没有进展。

10. 当别人给你忠告、建设性意见和反馈的时候，你与之争论或抵制。

11. 你经常哭。

12. 你每天花一个多小时看电视或从事其他活动，目的是让它帮助你逃避此时此刻的感受。

13. 你对自己照顾得不好，例如身体和容貌。

14. 你拖延做某事到了出问题的程度。

15. 你意识到要改变一些重要的事情，即使只在心里；但是你觉得你不能够应付。

16. 你感觉到有一些没有实现的愿望和梦想或你想做的事情一直压在你的心头。

17. 你不让自己有任何嗜好，或阻止自己参加喜爱的活动。

18. 你偷偷地渴望做某件事，但是你不能允许自己做。

19. 你觉得你不得不忍受很大的妥协，例如做一件你极其不喜欢的工作而不是按照自己热衷的兴趣和爱好行事。

20. 你与一个不爱你或不喜欢你的人，或不尊敬你的人一起密切地生活或工作。

21. 别人说你愤世嫉俗、好批判或消极。

22. 你独处的时间太多，或你缺少亲密的朋友。

23. 你经常感到被误解或与大多数人不一样，这令你不舒服。

24. 你避免外出，除非你不得不出去。

25. 你觉得陷入了生活的某种困境中而你自己却无能为力。

26. 你缺乏足够的自信或自尊，以至于你不能顺利地做事。

除此之外，如果医生诊断你患抑郁症并给你抗抑郁的药物，也许你还有一些你自己没完全意识到，但临床上却能观察到的征兆。

【自测成绩】你回答“是”的问题有个5~7你可能患有轻微到中等强度的抑郁症。

明白并评估引发的原因，确保情况不再蔓延是非常重要的。

你可能还需要给自己以鼓舞，帮助自己摆脱这种状态。

比如你可以出门旅行、改变环境或境遇、放弃那些你不愿坚持做的事。

如果你觉得你明白消沉的原因，而且你有信心及时处理，那么情况就不严重。

7~12你可能感到中度抑郁，即使你自己可能意识不到这一点（有时人们太习惯消沉了，他们没觉得有什么不对）。

<<快乐密码：心理测试1000问>>

寻求帮助非常重要，比如你的医生、好朋友或精挑细选的治疗专家。

然后你开始采取行动和抑郁症对抗。

如果你忽视它，它是不会消失的。

大于12这是中度消沉到严重抑郁症的标志。

很可能你严重抑郁，在你生活的某些方面你可能已经放弃了事情可能会好转的希望，所以找到一个能够帮助你重新看待事物的人非常重要。

媒体关注与评论

书评这本书，不会让你虚掷一生！

去除强加于你的节制，也不要违反人性的虚伪 - -
才是我们真正应该拥有的！

- - 《纽约时报》《英国卫报》齐声赞扬
当全新的天地灿烂光明之时，你该明白，什么

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>