

恋爱方式测试

恋爱方式不仅左右着恋爱成功的可能性，而且对恋爱双方的情感体验也会产生影响。本测试可以用来帮助人们了解自己恋爱方式的恰当性。整个测试分为 A、B 两部分，其总分按照一定的权重合并而成。以下是测试的全部内容。

A 部分

阅读以下各题，认为适合你的打“○”，不合适你的打“×”，你认为不确定的打“△”记号。不要考虑的太久，尽量依你最初的感觉回答。

- (1) 当你碰到棘手的问题时，他能给予最佳指导。
- (2) 当你不愿意接受他的要求时间，会马上说“不”。
- (3) 不喜欢开诚布公，也不愿意两人老待在一块。
- (4) 能互相承认彼此生活方式的差异部分。
- (5) 现在还不打算与除他以外的别的男性交往。
- (6) 两个人的兴趣比较一致。
- (7) 突然取消约会，也不说明原因。
- (8) 当尽力做完一件事，受到他的称赞，即使这是奉承话，也感到无比的高兴。
- (9) 想诚心诚意地做几道自己的拿手菜招待他。
- (10) 双方吵架后，待下次见面，会相互赔不是。
- (11) 当与他的父母在一起的时候，能自我介绍，闲话家常。
- (12) 能够明确表达出对他的爱情。
- (13) 当听到朋友取笑他的缺点的时候，会予以反击。
- (14) 遇到他以后，你的观念起了很大的变化，变得开放起来。
- (15) 今后你俩的感情，将会更加亲密。
- (16) 和他约会时，如果等了 30 分钟以上他仍未到就会很焦急。
- (17) 当与他的意见出现分歧时，就想与他分手。

- (18) 你俩的关系，尽量不让周围的人或朋友知道。
- (19) 如果有一段时间没有和他联系，就会把他遗忘。
- (20) 对他将来的理想与打算，不太关心。
- (21) 对他衣着以及日常生活用品，经常一一给予评论。
- (22) 你俩谈话比较投机，主要是由于谈及的都是些无关紧要的，东家长西家短或责骂上司的话。
- (23) 有时会对对方的缺点或令人讨厌的一面非常在意。
- (24) 你愿意做任何让对方喜欢的事。
- (25) 彼此都认为心理沟通不够。
- (26) 常常在如何度假这个问题上达不成一致的意见。
- (27) 喝酒时，你俩都容易饮酒过量。
- (28) 心情坦率，即使是私人的秘密，也希望告诉他。
- (29) 当他向你诉说内心的烦恼与忧愁时，你会感到困惑不解。
- (30) 当他注视别的女性时，你会非常嫉妒。

B 部分

阅读下列问题，并从 a 到 d 中选择一个你认为恰当的答案。

(1) 上午，你正准备去上班，突然接到了他的电话：“我有重要的事情找你谈谈，希望你能马上和我见面。”这时你该怎么办。

- a. 向公司请假，并设法马上和他见面。
- b. “下班以后再说吧！”就挂上电话。
- c. 利用公司午休时间，与他碰面。
- d. 向公司请假，在家里等他来。

(2) 当你面前出现一位与他魅力不同的男性时，你会怎么办？

- a. 与之享受秘密偷情的乐趣。
- b. 干脆告诉他，“我想与那一位交往”，让他干着急。

- c. 因为不愿意背叛他，所以努力使自己不去注意对方。
- d. 觉得他的爱，已令我十分满足了，所以没有别的什么感觉。

（ 3 ）如果你在办事的途中偶然遇上男友，这时你会采取什么行动？

- a. 反正碰上了，干脆就去咖啡厅喝点咖啡，聊聊天。
- b. 站着闲聊几句后，约好晚上见面的时间。
- c. 心中有点慌乱，不知所措。
- d. 一切听从男友的安排。

（ 4 ）他说：“你先借我 2000 元钱，明天还你，但你不要问我原因。”对于他这个要求，你能否答应？

- a. 我认为：既然他提出来了，我当然得借给他，不问原因。
- b. 除非有正当理由，不然的话，就是最亲密的朋友我也不会借的。
- c. 他决不会将钱用在坏的地方，既然他有困难，就应该理所当然的帮助他，而不必问他原因。
- d. 不借给他很可能会损害两个人之间的关系，所以不问理由就借给他。

（ 5 ）父母正安排你去相亲，可是你已经有了男友，此刻，你将采取什么样的态度？

- a. 由于这是父母的安排，所以表面上还是要去应付一下。
- b. 先和他谈谈，然后再作决定。
- c. 虽然可能会使父母失望，但还是拒绝相亲。
- d. 不管对方是什么样的人，坚决不去相亲。

（ 6 ）在这个世界上，并不存在完美无缺的人。当然他也一样，也有缺点。你是如何看待他的缺点的？

- a. 每个人都是有缺点的，所以毫不介意，视而不见。
- b. 认为他的缺点也就是他的优点。
- c. 每次都指出他的缺点，以令其改正。
- d. 如果指出他的缺点，他一定会不高兴，所以干脆什么也不说。

（ 7 ）你的好友和一位男孩交往已达半年之久，可是他们之间的关系，仍然停留在一般朋友的关系上，并无多大的进展，对此，你会给他出什么样主意？

- a. “ 他无诚意，态度不明，趁早分手为好。 ”
- b. “ 你应该尽量满足他的要求，做一些让他感到高兴的事情。 ”
- c. “ 你应该主动坦率地向他吐露自己的意愿。 ”
- d. “ 恋爱这东西因人而异，不便妄下结论，还是再了解一段时间再说。 ”

（ 8 ）当你和他恋爱以后，你与其他朋友的关系有什么变化？

- a. 由于总和他待在一起，所以很少与别的朋友交往。
- b. 朋友们老是抱怨我将她们忘了。
- c. 恋爱后抽不出更多的时间进行别的社交活动，可是这也是迫不得已的。
- d. 和恋爱前一样。

（ 9 ）和他相爱以后，你的学习、工作的态度有无变化？

- a. 觉得一切很有意思，工作时精力旺盛，心情舒畅，对前途充满信心。
- b. 与以往差不多。
- c. 总觉得时间太慢了，盼望能早点下班，能与他待在一起。
- d. 在工作时，心里还时时的惦记他：“ 不知道他此刻在干什么？ ”

（ 10 ）当你在朋友面前提起他时，你会怎么样？

- a. 一一罗列出他的优、缺点，以及你俩之间曾经发生过的矛盾、别扭等等，并且友善地开他的玩笑。
- b. 突出强调他的优点，以及你们之间的共同点。
- c. 你总是表示出你对他的不放心、不信任：“ 他为什么会喜欢上我？ ” “ 他会真心爱我吗？ ”
- d. 在别人面前，一般不随便谈及你们之间的关系。

[计分规则]

（ 1 ） A 部分：

将你所选的记号（○、×、△），对照 A 部分的计分表，换算成分数，再将这些分数加总起来，就得到了总计分数（在 A 部分的计分表中，前 15 个问题采取一种换算方法，后 15 个问题采用另一种换算方法）。但是总计分数并不就是你的得分，还要参照换算表将总计分数换算成应得分数，这才是 A 部分的得分（例如，你的总计分数为 54 分，那么你的得分就是 15 分）。

A 部分的计分表

问题	○	×	△
1—15	3	0	1
16—30	0	3	1

A 部分的换算表

总计分数	应得分数
0—20	5
22—44	10
45—70	15
71—90	20

（2）B 部分：

将所选择的字母，参照 B 部分的计分表，换成相应的分数，然后将全部 10 道题目的得分相加，这个结果就是 B 部分的实际得分。

B 部分的计分表

	a	b	c	d
问题 1	5	3	0	1
问题 2	5	3	0	1
问题 3	5	3	1	0
问题 4	1	3	5	0
问题 5	0	1	5	3

问题 6	1	5	3	0
问题 7	5	1	3	0
问题 8	5	3	0	1
问题 9	3	0	5	1
问题 10	3	5	0	1

然后再将 A 、 B 两部分的得分相加，所得到的分数，就是本次测验的真正分数。

[结果解释]

16 分以下： 因为不甘寂寞而去结交异性会使双方痛苦，你的爱情比较不幸，你们之间的关系也不会有深一步的发展。因为你谈恋爱的目的仅仅是为了消除自己一时的孤独与寂寞，而并非出自真心实意的感情。

或许是你过去认识过比他更好的男性，至今还暗中交往甚密。你觉得与男友的约会枯燥乏味，而且丝毫提不起你的兴趣。可是，你却又极力维持你们之间的关系，不愿意和他分手，因此总是想讨他的欢心。

总之，你的恋爱方式是：既不努力增进两人的关系，又不想让关系恶化，保持着一种持续维持的形式。

由于你害怕失恋会对你心理带来不安的情绪，害怕失去他会寂寞难耐，所以你极力维护现状，长久下去，你就会成为封闭、古怪的人。

要知道，如果这样的恋爱再持续下去，对你、对他都没有什么好处，你必须冷静、全面的考虑以下你们之间的关系，重新安排你们的爱情生活。

17—35 分： 你的恋爱方式很被动。由于你非常想让他喜欢你，害怕得罪他，因此，你从来不敢当着他的面指出他的缺点，有时，虽然你不同意他的观点，但是最终还是顺从他的意见。

你是一个性格温柔的女性，对你来说，女人被别人爱才是最幸福的。如果你真有这种想法的话，那么你的恋爱可能就不会长久，双方的关系也不会加深，而且即使你很爱他，处处顺着他，可是你却将你的不满与抱怨藏在心里，无法消除内心的痛苦。

恋爱，无论在精神方面还是在心理方面，都需要双方的努力，应该由男、乙双方共同承担责任。只有这样，恋情才会发展，双方的感情才会进一步的加深。

你的这种恋爱方式，主要是由于你太缺乏主动性，遇到事情总是采取消极服从的态度，缺少自己的主见，从而使你们之间关系变得封闭、不平等造成的。

如果你想在你与他之间建立起一种新型平等的关系，那么就应该做到相互尊重，并且一改消极被动的态度，要适时表达出自己的意见，这样，你们就能相互帮助，共同培育你们的爱情之花。

35—54 分：偶尔让他着急，也是爱他的表现。现在你与他的爱情一定很美满充实吧！

你是一个热情的人，你对你的男友一往情深，但却不会盲目地沉溺于爱河之中，因为你们的心灵相互沟通，所以你们的交往是不计较方式的，很随意，也很融洽，你们是一对浪漫的情侣，现实不会对你们的爱情带来干扰。你能够很冷静的观察他，你不会把他理想化、美化，所以，你对他失望很少。

你在恋爱之前，一定经过深思熟虑，对他的为人与其他情况都很了解，所以一旦恋爱，很少有后悔之意，你们的爱情会很长久。你在他的眼里是一个充满魅力的女性。你能够尊重他的意见，并且努力做到与他想法一致，所以你们在一起，一定和和谐和愉快，你在恋爱的方式上很少出差错的。你是一个很聪明的女孩。所以，偶尔的幽默和玩笑，更能增加你的可爱。

如果能够使他明白：有时候让他气恼，也是爱他的表现，那么你的魅力更会增大，你的爱情会更丰富美满。

55 分以上：沉于幻想，总有一天会失望。你是一个为恋爱而恋爱的女性。在你的心目中，爱情就是一切，一旦你陷入热恋之中，你的感情之火就会热烈地燃烧起来，会爱得不顾一切。诚然，这是你的优点，可是这种优点也会让你产生另外一种倾向：你的心上人在你的心目中过于理想化，是一个只有优点没有缺点的人；或许，你有时也注意到了他的缺点，却不以为然，好象在这个世界上，他就是最完美、最理想的男性。实际上，这种看法太不现实，太富于幻想了，这种幻想终究要破灭的。由于你的恋爱方式太追求自我中心，自我陶醉的倾向非常强烈，所以，一旦幻想破灭，你会受到极大的打击，会对对方失望，而原先的心中热情，从此也会一落千丈，从而失望、消沉、痛苦，甚至会对他破口大骂：“我没想到你会是这种人”，将自己的怒气发到他的身上。

为了避免出现这种情况，你在平时应该冷静处理你们之间的关系，必须清楚地认识到自己有自我陶醉的倾向，而努力去克服它。