



## 【心理测试】

美国哈佛大学著名精神病学家弗列曼教授认为：“人们患病的原因，心理因素占了很大比例。”

世界卫生组织认为心理健康比躯体健康更重要。

现将测定心理老化的 16 个问题列表如下，你也不妨来测测：

1. 是否变得很健忘？
2. 是否经常束手无策？
3. 是否总把心思集中在以自己为中心的事情上？
4. 是否喜欢谈起往事？
5. 是否总是爱发牢骚？
6. 是否对发生在眼前的事漠不关心？
7. 是否对亲人产生疏离感，甚至想独自生活？
8. 是否对接受新事物感到非常困难？
9. 是否对与自己有关的事过于敏感？
10. 是否不愿与人交往？
11. 是否觉得自己已经跟不上时代？
12. 是否常常很冲动？
13. 是否常会莫名其妙地伤感？
14. 是否觉得生活枯燥无味，没有意义？
15. 是否渐渐喜好收集不实用的东西？
16. 是否常常无缘无故地生气？

如果你的答案有 7 条以上是肯定的，那么你的心理就出现老化的危机了，要小心保护自己的心理了。

(摘自新浪网：[http://k.sina.com.cn/article\\_3860564708\\_e61b8ae4001005yhx.html](http://k.sina.com.cn/article_3860564708_e61b8ae4001005yhx.html))