以下是一个很著名的菲尔人格测试，要求按你现在的状态作答，只有简单的10个问题，不妨试试看。

1．你何时感觉最好？

（a）早晨

（b）下午及傍晚

（c）夜里

2．你走路时是？

（a）大步地快走

（b）小步地快走

（c）不快，仰着头

（d）不快，低着头

（e）很慢

3．和人说话时，你……

（a）手臂交叠地站着

（b）双手紧握着

（c）一只手或两只手放在臀部

（d）碰着或推着与你说话的人

（e）玩着你的耳朵、摸着你的下巴，或用手整理头发

4．坐着休息时，你的……

（a）两膝盖并拢

（b）两腿交叉

（c）两腿伸直

（d）一腿蜷在身下

5．碰到你感到发笑的事时，你的反应是……

（a）一个欣赏的大笑

（b）笑着，但不大声

（c）轻声地、咯咯地笑

（d）羞怯地微笑

6．当你去一个派对或社交场合时，你……

（a）很大声地入场以引起注意

（b）安静地入场，找你认识的人

（c）非常安静地入场，尽量保持不被注意

7．当你非常专心工作时，有人打断你，你会……

（a）欢迎他

（b）感到非常恼怒

（c）以上两个极端之间

8．下列颜色中，你最喜欢哪一种？

（a）红或橘色

（b）黑色

（c）黄或浅蓝色

（d）绿色

（e）深蓝或紫色

（f）白色

（g）棕或灰色

9．临入睡的前几分钟，你在床上的姿势是……

（a）仰躺，伸直

（b）俯躺，伸直

（c）侧躺，微蜷

（d）头睡在一手臂上

（e）被盖过头

10．你经常梦到你在……

（a）落下

（b）打架或挣扎

（c）找东西或人

（d）飞或漂浮

（e）你平常不做梦

（f）你的梦都是愉快的

参照选项对应分数值，将所有分数相加：

1．（a）2  （b）4  （c）6

2．（a）6  （b）4  （c）7  （d）2  （e）1

3．（a）4  （b）2  （c）5  （d）7  （e）6

4．（a）4  （b）6  （c）2  （d）1

5．（a）6  （b）4  （c）3  （d）5

6．（a）6  （b）4  （c）2

7．（a）6  （b）2  （c）4

8．（a）6  （b）7  （c）5  （d）4  （e）3  （f）2  （g）1

9．（a）7  （b）6  （c）4  （d）2  （e）1

10．（a）4  （b）2  （c）3  （d）5  （e）6  （f）1

算出分值，分析结果如下：

  低于21分：内向的悲观者

人们认为你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的、需人照顾的、永远要别人为你做决定、不想与任何事或任何人有关的人。他们认为你是一个杞人忧天者，一个永远看到不存在的问题的人。有些人认为你令人乏味，只有那些深知你的人知道你不是这样的人。

  21分到30分：缺乏信心的挑剔者

你的朋友认为你勤勉刻苦、很挑剔。他们认为你是一个谨慎的、十分小心的人，一个缓慢而稳定辛勤工作的人。如果你做任何冲动的事或无准备的事，你会令他们大吃一惊。他们认为你会从各个角度仔细地检查一切之后仍经常决定不做。他们认为对你的这种反应一部分是因为你的小心的天性所引起的。

  31分到40分：以牙还牙的自我保护者

别人认为你是一个明智、谨慎、注重实效的人。也认为你是一个伶俐、有天赋有才干且谦虚的人。你不会很快、很容易和人成为朋友，但你是一个对朋友非常忠诚的人，同时要求朋友对你也有忠诚的回报。那些真正有机会了解你的人会知道要动摇你对朋友的信任是很难的，但相等的，一旦这信任被破坏，会使你很难熬过。

  41分到50分：平衡的中道

别人认为你是一个新鲜的、有活力的、有魅力的、好玩的、讲究实际的、而永远有趣的人，一个经常是群众注意力的焦点，但是你是一个足够平衡的人，不至于因此而昏了头。他们也认为你亲切、和蔼、体贴、能谅解人，一个永远会使人高兴起来并会帮助别人的人。

  51分到60分：吸引人的冒险家

别人认为你是一个令人兴奋的、高度活泼的、相当易冲动的个性，你是一个天生的领袖、一个做决定会很快的人，虽然你的决定不总是对的。他们认为你是大胆的和冒险的，会愿意试做任何事至少一次，是一个愿意尝试机会而欣赏冒险的人。因为你散发的刺激，他们喜欢跟你在一起。

  60分以上：傲慢的孤独者

别人认为对你必须“小心处理”，在别人的眼中，你是自负的、自我中心的、是个极端有支配欲、统治欲的人。别人可能钦佩你，希望能多像你一点，但不会永远相信你，会对你更深入的来往有所踌躇及犹豫。