



迷你测试 你最常戴的是 哪张面具？

一面最初的镜子，帮助你识别模式、动机
以及在基督里得恢复的道路

“主啊，你鉴察我，认识我。”

诗篇 139:1

面具背后·一场蜕变之旅

编辑版权

迷你测试——你最常戴的是哪张面具？

© 2026 Free Angels International。版权所有。

本迷你测试是“超越面具”旅程中的免费教育、灵修与牧养材料。允许免费分享完整文件，但内容必须保持完整，不得修改、删除 Free Angels International 标识，也不得用于商业销售。

未经 Free Angels International 事先书面许可，禁止单独出售本材料，也禁止改编、部分复制、并入其他作品或用于商业用途。

本资源不构成最终的心理、临床或属灵诊断。如遇严重痛苦、危险、虐待、暴力、自残或死亡念头，请寻求可靠且专业的帮助。

FREE ANGELS INTERNATIONAL

Website: freeangelsinternational.org

WhatsApp: +44 7731 785774

E-mail: contato@freeangelsinternational.org

Instagram • Facebook • TikTok • YouTube: Free Angels International

在社交平台上，请始终认准 Free Angels International 的官方名称与标志。

免费版 • 2026 年 8 月



释放 • 门训 • 教育 • 恢复 • 服事

◆ 开始前的一段牧养寄语

也许你来到这个迷你测试，是因为发现外在表现与内心真实之间存在距离。有时，这种距离表现为疲惫、比较、控制、恐惧、讨好、情绪逃避、孤立，或难以接受恩典。

圣经把自我认识的起点放在一个安全之处：上帝早已认识我们。诗人不是说“主啊，愿你有一天认识我”，而是说“你已经鉴察我，认识我”。这意味着，你不需要先揭开所有面具才配得被爱。你可以面对真相，因为恩典已经先找到你。

面具并不总是出于悖逆。很多时候，它们是心灵为了在批评、拒绝、遗弃、失败、侵犯、冲突或痛苦中生存而学会的反应。问题在于：曾经用来保护我们的东西，后来可能开始支配我们的选择、关系，甚至我们亲近上帝的方式。

这个迷你测试只是一面初步的镜子，并不定义你是谁。你的身份无法被一个分数概括。目标是谦卑地看见模式，并问：“我在保护什么？我害怕什么？基督愿意怎样救赎我生命中的这一部分？”请诚实作答、标记并祷告，不必塑造漂亮的形象。上帝所做工的是真实的人，而不是经过修饰的版本。

重要提示

本材料不是最终的心理、临床或属灵诊断。请把它作为反思、祷告和交流的工具。如果你正经历严重痛苦、自残、死亡念头、虐待、暴力或任何危险，请立即寻求可信赖的成年人、医疗专业人员或紧急服务的帮助。

◆ 如何作答

请诚实阅读每一项。不要按“我希望自己是什么样”或“基督徒应该怎样”来回答，而要根据你在压力、疲惫、不安、受伤或自我保护时最常出现的反应作答。

评分标准

0 = 从不或几乎从不

1 = 有时

2 = 经常

3 = 非常经常

◆ 测试前：一个简单的祷告

主啊，请用爱让我看见真相。帮助我不绝望地看见自己的模式，也不带羞耻地面对伤口。愿这个小测试不是给我贴标签，而是为我打开一扇更亲近你的门。奉耶稣的名，阿们。

诚实不是定罪，而是在上帝面前走向真实的开始。

不要按你希望别人看到的样子回答。请平静地回想：当你疲惫、不安、受伤或承受压力时，通常会怎样反应。

◆ 迷你测试：你最常戴哪张面具？

每项只选择 0 至 3 中的一个分数，并记下它，最后计算时会用到。完成 36 题后，你会看到每个类型对应的题号，只需把自己在那些题目上选择的分数相加。

#	陈述	0	1	2	3
1	当还有不完美的事情需要处理时，我很难真正休息。	☐	☐	☐	☐
2	我常能很快看见别人需要什么，却不容易察觉自己的需要。	☐	☐	☐	☐
3	我害怕显得失败、普通，或没有明显成果。	☐	☐	☐	☐
4	有时我觉得，没有人真正理解我内心正在经历的深度。	☐	☐	☐	☐
5	当我不堪重负时，我往往会退开，想独自解决一切。	☐	☐	☐	☐
6	我的头脑常会预想危险、负面可能，或尚未发生的情景。	☐	☐	☐	☐
7	面对不舒服的情绪时，我很难不立刻寻找快速的分心。	☐	☐	☐	☐
8	比起让别人看见我的脆弱，我更愿意显得坚强。	☐	☐	☐	☐
9	为了避免冲突，我常常不说出自己真正的想法、感受或需要。	☐	☐	☐	☐
10	看到错误、混乱、不公或不负责任时，我会感到焦躁。	☐	☐	☐	☐
11	当别人需要我、觉得我有用或不可缺少时，我会觉得自己的价值更高。	☐	☐	☐	☐
12	为了获得欣赏、认可或肯定，我可能会调整自己呈现出来的形象。	☐	☐	☐	☐

◆ 迷你测试——续（13 至 24）

#	陈述	0	1	2	3
13	我容易拿自己的内在状态与别人看起来更稳定的生活相比。	☐	☐	☐	☐
14	有时我会用知识、沉默或距离来保护自己，避免情感上的要求。	☐	☐	☐	☐
15	在做决定前，我常寻求保证、迹象、确认或他人的意见，才觉得安全。	☐	☐	☐	☐
16	当生活变得沉重时，我会寻找新鲜、有趣或刺激的事，好让自己少感受一些痛苦。	☐	☐	☐	☐
17	当我觉得别人可能控制、操纵或伤害我时，我很难信任对方。	☐	☐	☐	☐
18	即使内心已经抽离或正在逃避决定，我外表仍可能显得平静。	☐	☐	☐	☐
19	我的良心有时会把小错误变成对自己的沉重控告。	☐	☐	☐	☐
20	明明想说“不”，我却会说“好”，因为害怕让人失望或失去他们的爱。	☐	☐	☐	☐
21	有时我会把“我是谁”与自己的产出、成就或外在形象混在一起。	☐	☐	☐	☐
22	我可能会抓住一种感觉：仿佛我自己或我的故事总缺少什么。	☐	☐	☐	☐
23	为了不被侵入，我觉得必须保留自己的精力、时间、情绪或信息。	☐	☐	☐	☐
24	焦虑时，我可能在过度怀疑别人和过度依赖别人之间摇摆。	☐	☐	☐	☐

◆ 迷你测试——续（25 至 36）

#	陈述	0	1	2	3
25	我很会活跃气氛，但面对痛苦、无聊或限制时却比较困难。	☐	☐	☐	☐
26	当我感到受威胁时，可能会以强烈、强硬或控制的方式反应。	☐	☐	☐	☐
27	我会拖延艰难的对话，因为害怕失去和平、制造紧张或让人失望。	☐	☐	☐	☐
28	有时我觉得，只有自己是正确的，才会被接纳、尊重或爱。	☐	☐	☐	☐
29	得不到认可时，我可能感到难过、怨恨或被拒绝。	☐	☐	☐	☐
30	我会感到压力，想呈现一个高效、自信、成功的自己。	☐	☐	☐	☐
31	我可能把自己的痛苦解释为：我很不一样、没人理解，或很难被爱。	☐	☐	☐	☐
32	当别人对我要求很多时，我会想关上内心的门，消失不见。	☐	☐	☐	☐
33	当我无法预知接下来会发生什么时，我很难休息。	☐	☐	☐	☐
34	我可能用快乐、计划或不停行动，来避免面对真正需要处理的事。	☐	☐	☐	☐
35	依赖别人、寻求帮助或承认害怕，对我来说可能显得危险。	☐	☐	☐	☐
36	为了让周围保持平静，有时我会忘记自己。	☐	☐	☐	☐

◆ 如何计算结果

只要分清两件事，计算很简单：题号和你所选的分数。例如 1、10、19、28 只是题号，不要把这些数字相加。请回到这些题目，抄下你选择的 0 至 3 分，再只把这四个分数相加。

按以下步骤操作

1. 完成 36 道题，每题选择 0、1、2 或 3 分。

2. 在下表选择一个类型，查看对应的四个题号。

3. 回到这四题，抄下你自己选择的分数——不要抄题号。

4. 把四个分数相加。每个类型的总分为 0 至 12 分。

5. 比较各总分。最高的两三个分数，显示这个入门测试中最常出现的面具。

类型 / 面具	对应题号	抄下并相加你的分数	结果
完美面具 类型 1—完美主义者	1, 10, 19, 28	□ + □ + □ + □	____/12
助人面具 类型 2—助人者	2, 11, 20, 29	□ + □ + □ + □	____/12
表现面具 类型 3—成就者	3, 12, 21, 30	□ + □ + □ + □	____/12
受伤的独特面具 类型 4—个体主义者	4, 13, 22, 31	□ + □ + □ + □	____/12
自给自足面具 类型 5—探索者	5, 14, 23, 32	□ + □ + □ + □	____/12
安全面具 类型 6—忠诚者	6, 15, 24, 33	□ + □ + □ + □	____/12
逃避式快乐面具 类型 7—热情者	7, 16, 25, 34	□ + □ + □ + □	____/12

类型 / 面具	对应题号	抄下并相加你的分数	结果
力量面具 类型 8—挑战者	8, 17, 26, 35	$\square + \square + \square +$ $\square$	____/12
表面和平面具 类型 9—和平者	9, 18, 27, 36	$\square + \square + \square +$ $\square$	____/12

示例

以类型 6“忠诚者”为例，对应题目是 6、15、24 和 33。若你在第 6 题选 2 分、第 15 题选 3 分、第 24 题选 1 分、第 33 题选 2 分，则： $2 + 3 + 1 + 2 = 8$ 。所以类型 6 总分为 8/12。不要计算 $6 + 15 + 24 + 33$ 。

如何理解总分

0 至 3 分 — 较低：此模式在本迷你测试的四道题中较少出现。

4 至 7 分 — 中等：此模式会在某些压力、不安或自我保护情境中出现。

8 至 12 分 — 较强：此模式明显出现，值得你在祷告中认真留意。

重要：“较强”并不表示这一定就是你的性格类型。这只是入门迷你测试，每种类型仅有四道题。它指出趋势，并邀请你在“超越面具”完整测试中继续深入探索。

如果出现并列或分数很接近

这是正常的。记下最高的两三个分数。真实的人是复杂的，不同面具可能在不同情境中出现。完整测试能帮助你分辨最核心的模式、次要模式，以及你目前所处的生命状态。

排名	类型 / 面具	总分
第 1 高	_____	____ / 12
第 2 高	_____	____ / 12
第 3 高	_____	____ / 12

◆ 你可能得到的结果

先看最高的两三个分数。它们并不定义你是谁，只显示哪些保护策略出现得更明显。请把结果用于祷告和自我认识，而不要把它当作诊断或身份标签。

◆ 完美面具

类型1—完美主义者

当“做正确的事”变成沉重压力，心灵会开始相信：只有毫无瑕疵才配被爱。这张面具试图保护你免受批评，却也可能使你远离恩典中的安息。

要带走的真理

基督是我的义。我可以像蒙爱的儿女一样追求圣洁，而不是像被告一样证明自己无罪。

恢复的第一步

练习承认一个具体的错误，但不要让这个错误成为你的身份。然后重复：“基督是我的义。”

◆ 助人面具

类型2—助人者

当爱别人混入“必须被需要”的渴望，人可能外表微笑，内心却累积疲惫和怨气。这张面具试图借着服事赢得爱，也可能隐藏自己合理的需要。

要带走的真理

在有用以前，我已经蒙爱。我可以因爱而服事，而不是靠服事换取归属。

恢复的第一步

在上帝面前说出一个真实合理的需要，并与一位可信赖的人分享，不要再用更多服事来补偿。

◆ 表现面具

类型3—成就者

当价值似乎取决于成果、形象和认可，心灵就会学会“表演”。这张面具试图保护你免于失败，却可能使你远离一个简单的真理：上帝真正认识你。

要带走的真理

我的价值不来自表现。在基督里，我可以先真实，再被人欣赏。

恢复的第一步

做一件真实却不会提升你形象的事，让它加强你在上帝面前的正直。

◆ 受伤的独特面具

类型4—个体主义者

当痛苦变成身份，人可能相信自己太难被理解，也太难被触及。这张面具想保住深度和意义，却可能把心困在比较与忧郁中。

要带走的真理

我的故事是真实的，但它没有恩典大。在基督里，我被认识、被爱，也能被恢复。

恢复的第一步

今天为生命中一个具体的恩典感谢上帝，即使仍有尚未解决的痛苦。

◆ 自给自足面具

类型5—探索者

当安全感似乎取决于保持距离、知道更多、需要更少，心灵可能躲在观察背后。这张面具试图保护你不被侵入，却也可能使你远离真实的同在与交托。

要带走的真理

上帝是我的满足。我可以参与生活，而不必失去自己。

恢复的第一步

迈出一个小小的“在场”步骤：交谈、参与、求助，或分享真实的事，不必等一切都整理好。

◆ 安全面具

类型6—忠诚者

当恐惧试图掌权，头脑会不断寻找保证、情境和控制。这张面具想保护你避开危险，却可能阻止你安息在上帝的信实中。

要带走的真理

主是我的避难所。我可以凭智慧行动，而不被焦虑奴役。

恢复的第一步

把一个你无法控制的情境交给上帝，然后作出下一步忠心的选择，而不是追求完美的选择。

◆ 逃避式快乐面具

类型7—热情者

当痛苦显得难以承受，心灵会寻找行动、新鲜感和分心。这张面具试图保护你免受痛苦，却可能拦阻深度、悔改和真正的安息。

要带走的真理

基督的喜乐比逃避更深。我可以停留、感受，并得医治。

恢复的第一步

花几分钟陪伴一个困难的情绪，不要立刻逃开。呼吸、祷告，并问：“这份痛苦想让我看见什么？”

◆ 力量面具

类型8—挑战者

当脆弱看起来像危险，人会学会占据空间、控制和抵抗。这张面具试图保护你不受伤，却可能伤害别人，也隔离自己的心。

要带走的真理

基督是我的保护。我可以刚强而温柔，也可以脆弱而不失尊严。

恢复的第一步

让一个可信赖的人看见你一点真实的脆弱。被救赎的力量不需要隐藏所有软弱。

◆ 表面和平面具

类型9—和平者

当维持和平似乎比活出真理更重要，心灵会学会让自己消失。这张面具试图避免冲突，却可能抹去你的声音、愿望和使命。

要带走的真理

我的存在很重要。在基督里，我可以追求和平而不放弃真理。

恢复的第一步

说出一个你一直回避的小小真相。真正的和平不是来自消失，而是来自带着爱真实地在场。

◆ 7 天任务：走出自动驾驶

这一周，请观察自己的面具何时出现。目标不是完美战胜它，而是更清楚地看见它。在上帝面前被看见的东西，就能开始被恩典改变。

第 1 天—说出面具的名字

写下分数最高的面具，以及它通常在什么情境中出现。

我的记录： _____

第 2 天—观察触发点

当面具出现时，问自己：“我刚才想保护什么？”

我的记录： _____

第 3 天—不戴面具地向上帝说话

祷告时不必说漂亮的话。诚实说出你的恐惧、控制、比较、疲惫或逃避。

我的记录： _____

第4天—练习不同的回应

选择一个与旧模式相反的小行动：休息、求助、说“不”、留下来、说真话，或放下控制。

我的记录：_____

第5天—与可信赖的人谈谈

与一位成熟可信的人分享一个发现。你不必把一切都说出来，只要向光中迈一步。

我的记录：_____

第6天—领受一项圣经真理

选择一节能挑战面具谎言的经文，并在一天中反复思想。

我的记录：_____

第7天—决定下一步

祷告并问：“主啊，我现在需要开始怎样的旅程？”

我的记录：_____

✍️ 旅程空间——我在自己里面看见了什么？

这一周，哪张面具出现得最强？

它在试图保护什么？

下一步，我想实践哪一项基督的真理？

本周结束时我的祷告：

◆ 你不是你的面具

也许这个迷你测试让你认出了某种防御、恐惧或反应。但“超越面具”的核心信息不是“发现你的问题”，而是更大的邀请：发现基督愿意在你里面救赎、医治并使之成熟的部分。

为了更像耶稣，你不需要抹去自己的性格。在基督里，那些被恐惧挟持的恩赐可以重新回到使命中。力量可以学习温柔，敏感可以成为怜悯，谨慎可以与信心同行，喜乐可以拥有深度，追求卓越也可以呼吸恩典。被救赎的性格不是失去特点，而是让基督居首位，让恩赐不再服务于自我保护，而是服务于爱。

◆ 在基督里被救赎的性格：可以绽放的潜能

目标不是把所有人变得一样，而是让每一种特质都被恩典洁净、被圣灵引导，并用来服事上帝和人。以下是当面具不再掌权时，可能显出的部分潜能：

类型	降服于基督后，潜能可以绽放为.....
类型 1—完美主义者	正直、分辨力、卓越与公义感，在恩典和怜悯中得到调和。
类型 2—助人者	怜悯、好客与慷慨照顾，同时保有界限、身份，也有接受帮助的自由。
类型 3—成就者	勤奋、领导力、执行与激励他人的能力，不再需要靠表现或形象证明价值。
类型 4—个体主义者	敏感、创造力、真实与同理心，能为痛苦发声并显出美，却不把伤口当作身份。
类型 5—探索者	智慧、深度、分析、教导与分辨力，与真实在场、参与和关系连在一起。
类型 6—忠诚者	忠诚、谨慎、委身与保护力，因勇气和对上帝信实的信靠而更加坚固。
类型 7—热情者	喜乐、盼望、创造力、异象与动员能力，同时拥有深度与坚持。
类型 8—挑战者	勇气、领导、保护与公义感，被温柔、倾听和健康的脆弱所更新。
类型 9—和平者	倾听、和解、包容与耐心，同时拥有声音、主动性、界限和使命感。

◆ 完整测试提供什么

资源	它如何帮助你
个人结果	一份有条理的个人报告，显示你生命中最明显的模式，包括主要趋势和需要关注的领域。
灵魂区域	一张地图，帮助你看见自己正处在较健康、警戒，还是更受肉体、恐惧、防御和自我保护支配的状态。
行动按钮	适用于真实时刻的具体、合乎圣经且属灵的操练：当批评升起、恐惧掌权、逃避出现、比较压重，或恩典难以接受时，帮助你采取下一步。
30 天计划	一条简单渐进的道路，把自我认识变成实践，包含每日祷告、反思、交托、关系与因恩典而生的顺服。
性格总指南	清楚介绍 9 种性格的动机、美德、伤口、试探、恩赐，以及在基督里的恢复道路。
个人练习手册	针对每种性格的专属手册，包含深入反思、活动、灵魂区域、行动按钮、练习和结束祷告。
被救赎的潜能	帮助你不仅看见伤口与风险，也看见当性格降服于基督时，可以成长出来的恩赐、美德和服事可能。

◆ 9 条道路：从面具走向潜能

- 类型 1—完美主义者：从僵化和自我苛责，走向被恩典引导的卓越。
- 类型 2—助人者：从“必须被需要”，走向自由、慷慨且有界限的爱。
- 类型 3—成就者：从表现，走向有使命、勤奋并以基督为身份的生命。
- 类型 4—个体主义者：从被痛苦定义，走向被救赎的创造力、真实与怜悯。
- 类型 5—探索者：从孤立，走向在关系与服事中分享深刻智慧。
- 类型 6—忠诚者：从焦虑和寻找保证，走向忠诚、勇气与对上帝的信靠。
- 类型 7—热情者：从逃避，走向深刻、有创造力并能坚持的喜乐。
- 类型 8—挑战者：从控制，走向带着温柔的勇气、保护与公义。
- 类型 9—和平者：从自我消失，走向有存在感、有声音、有使命的和解。

不要停在迷你测试——继续完整旅程

如果某个回答触动了你，现在正是深入探索的时候。迷你测试提供线索；完整的“超越面具”测试会整理这些线索，帮助你理解主要模式、可能的次要模式、灵魂区域、恩赐、伤口、触发点和成长道路。

你做测试不是为了得到一个标签，而是为了发现恩典愿意在哪里工作，也看见一份降服于基督的性格能够拥有多大的潜能。

下一步：访问 freeangelsinternational.org，完成“超越面具”测试，带着祷告阅读个人报告，然后选择与你主要类型对应的练习手册。改变不会停在自我认识；当你把所发现的一切放在耶稣脚前，真正的改变才开始。

◆ 联系与访问

Website: freeangelsinternational.org

WhatsApp: +44 7731 785774

E-mail: contato@freeangelsinternational.org

Instagram • Facebook • TikTok • YouTube: Free Angels International

在社交平台上，请始终认准 Free Angels International 的官方名称与标志。

◆ 结语——面具不是终点

也许你已经认出一些令人不舒服的部分，也看见了曾被恐惧、讨好、控制、逃避或沉默遮住的恩赐。不要只盯着面具结束这次阅读，要仰望基督。祂揭示真相，不是为了羞辱你，而是呼召你得自由。恩典不会抹去你的故事，而会救赎它。今天作为防御的东西，若降服于耶稣，可以成长为成熟、服事、勇气、怜悯、智慧、忠诚、喜乐、领导力或真正的和平。

要带走的宣告

我不是我的面具。

我的性格不是监牢；在基督里，它可以被救赎。

我的恩赐可以成熟，我的伤口可以被医治，我的模式可以被改变。

我愿认识关于自己的真相，好按基督的身量成长，并用祂放在我里面的一切去服事。



一本帮助人 恢复、得鼓励 并走向盼望 的书



如果你或你所爱的人正在经历挣扎、情感上的伤痛或艰难时刻，这本书是带着祷告、关怀和使命预备的。



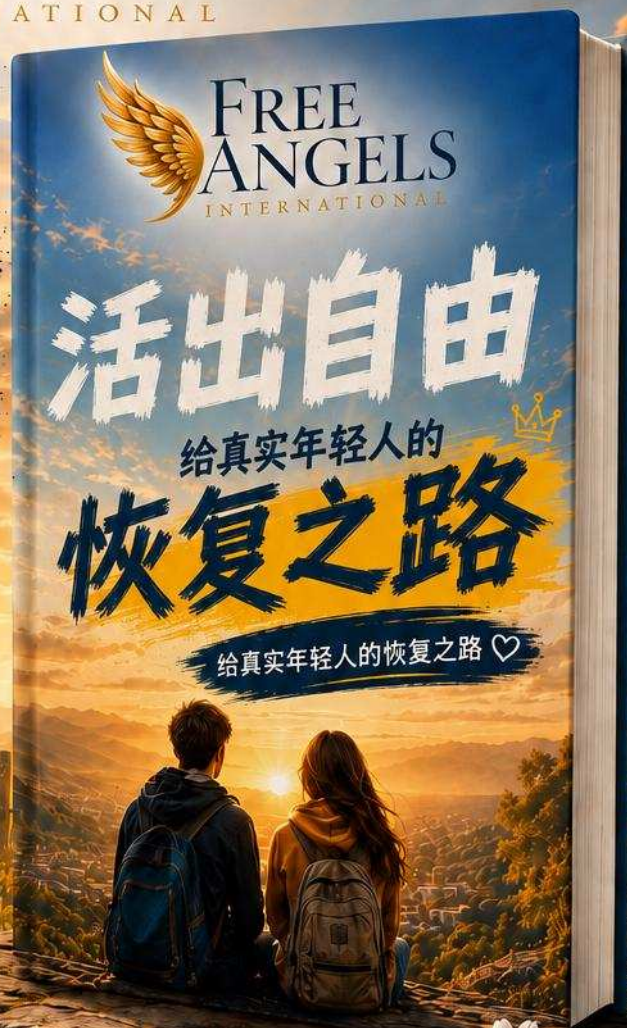
《活出自由》邀请你与基督同行，走向恢复、自由和内心的医治。



本书语言易懂，以圣经为根基，并提供实际应用，向真实需要真实盼望的年轻人说话。



你不必独自前行。在基督里，
仍然有新的开始、安慰和方向。



索取你的书

并了解更多。



触动人心的
信息



带来盼望的
话语



贴近现实
生活的应用



通往医治与
恢复的道路



来自基督
的自由



电子邮箱: contato@freeangelsinternational.org



WhatsApp: +447731785774



网站: freeangelsinternational.org

上帝改变生命故事，
写下新的开始。

继续 这段旅程

也来了解这本书

《圣经之镜——恩典的肖像》

如果这本小册子触动了你的心，那么下一本书会使你的属灵旅程更加深入。在《圣经之镜——恩典的肖像》中，你将看见上帝如何把平凡的人转变为祂恩典活生生的见证。

通过观察不同的圣经人物在真实生活、人际关系和信仰群体中的处境，读者能够学习辨识心灵模式、认识内在伤口、分辨恩赐，并看见上帝的恩典如何在教会生活中具体地运行。

为什么这本书如此宝贵？

- 帮助把自我认知与圣经真理实际连接起来
- 丰富门徒训练、小组分享和牧养谈话
- 展现恩典如何转化不同性格的人
- 坚固教会群体中的基督徒生活

这是一本造就人心的读物，适合那些渴望更理解他人、在恩典中成长，并在基督的身体里更有智慧地服事的人。

**FREE
ANGELS**
INTERNATIONAL

发现上帝的恩典如何显明在真实人物的
故事中——也显明在你的生命里。



WhatsApp: +44 7584 475915



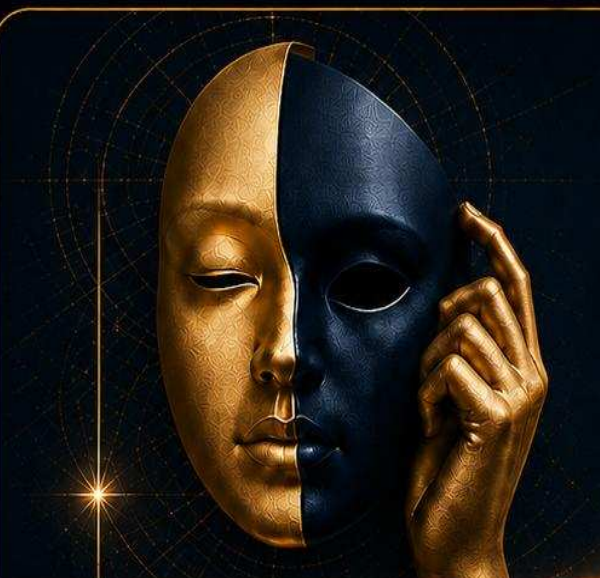
网站: freeangelsinternational.org



邮箱: contato@freeangelsinternational.org



扫码访问网站



超越面具

— ✦ —
一段蜕变之旅



人格测试

—— 自我认知、真理与在基督里的成长 ——

完成测试后，你将获得：



一份详细的个性化报告



人格类型总指南



与你人格类型对应的练习手册



实用的圣经引导

为什么这很重要？



帮助你了解自己的动机、优势与弱点。



识别情绪模式与需要修复的领域。



改善人际关系与决策能力。



在基督里更真实、更平衡、更自由地成长。

扫码加入



Instagram:

[instagram.com/freeangelsinternational](https://www.instagram.com/freeangelsinternational)



WhatsApp:

chat.whatsapp.com/JOMNhH2RJzE9RVKj6j3qAU



Free Angels International

✦ 开始完整测试 ✦