

个性特质测量表

一、完整测试问卷

请回答下列 210 个问题，以“是”或“否”来回答。回答时可以另找一张纸，选择答案为“是”时，在题后画“+”，选择答案为“否”时，在后面画“-”。如果你觉得很难在“是”或“否”中选择，那么就以“？”做标记。答题时最好快一点，不要在每个问题的确切字意上思考过多。有些问题看上去是重复的，但这是刻意安排的。这些具有细微差别的题目，反映的是同一个个性特点。

1. 当你参与某些需要行动迅速的活动时，你会感到愉快吗？
2. 你是否喜欢经常外出？
3. 你是否喜欢富于变化的有机会出差旅游的工作，甚至带有危险性或不安全性的工作？
4. 你是否喜欢一开头就把事情计划好？
5. 看体育比赛时，你安静地坐着吗？
6. 你是否喜欢独自冥想？
7. 你是否觉得自己责任心过强？
8. 在缺乏活动性的工作中，你是否会变得不耐烦？
9. 你是否时常需要知心朋友使你振奋起来？
10. 你很乐意冒险吗？
11. 通常你能很快拿定主意吗？
12. 当看喜剧电影或滑稽剧时，你比别人笑得声音更大吗？
13. 你是否经常停下手中正在做的事情对它进行全面地考虑？
14. 你是否经常准时赴约？
15. 上楼时你是否总是一步迈两阶？
16. 一般来说，你是否宁愿独自看书，也不愿意到别人那儿待一待？
17. 晚上，你是否仔细地锁好门？
18. 你的兴趣经常变化吗？
19. 你是否容易生气，也容易消气？
20. 你是否经常思考人生存在的意义和价值？
21. 你是否信守这样的格言：值得做的事情就值得做好？
22. 当你坐车时，由于交通拥挤车开的很慢，你是否觉得很难受？
23. 当你和一群人在一起时，你是否很健谈？
24. 你是否认为小孩子一定要学会自己过马路？
25. 在做出决定之前，你是否仔细权衡利弊？
26. 在看感情片时，你容易掉泪吗？
27. 你是否常常试图寻找别人行为的潜在动机？
28. 你是否总能受到别人的信赖？
29. 你的动作是否缓慢。审慎？
30. 你经常去参加舞会，并能尽情享受吗？
31. 尽管不走运，你是否认为碰一下运气是值得的？
32. 你是否常常凭一时冲动买东西？

-
33. 面对紧急情况时，你是否能保持平静的外表？
 34. 你是否更愿意看报纸上的体育专栏而不喜欢看社论？
 35. 你是否喜欢顺其自然地生活？
 36. 你是否通常比别人吃饭快，即使没有必要着急？
 37. 你是否非常讨厌在一群人中开某人的玩笑？
 38. 当你乘火车时，你是否常常卡着钟点去？
 39. 你是否知道下一个假期你将干什么？
 40. 当你从文章中看到国家落后的生活状况时，你是否觉得不舒服？
 41. 你是否很难静得下来分析一下自己的思想和感情？
 42. 你是否经常把事情留到非做不可的时候才做？
 43. 别人把你看作是一个充满生气的人吗？
 44. 你是否非常喜欢与人们交谈，以至于从不放过与陌生人交谈的机会？
 45. 没有冒险的生活，对你来说是否太乏味了？
 46. 你能很快地做出决定吗？
 47. 你能很好地控制自己的脾气吗？
 48. 你是否渴望学习一些东西，即使它们与你的日常生活无关？
 49. 你是否偶尔有“凡事顺其自然”的倾向？
 50. 你是否常常忙个不停？
 51. 如果你要办一件事，你是否宁愿写信也不打电话？
 52. 你定期储蓄吗？
 53. 你是否由于事前想得太少而把事情弄得一团糟？
 54. 音乐是否使你陶醉？以至于当你听到音乐时就不得不手舞足蹈？
 55. 你喜欢解智力难题吗？
 56. 你是否很难做出那种需要持续集中注意力的工作？
 57. 你是否喜欢发起和组织业余活动？
 58. 你是否喜欢自己一个人呆着？
 59. 你喜欢骑快车吗？
 60. 说话或做实事，你是否从不在中间停下来去思考？
 61. 你是否更喜欢听早期古典音乐，而不愿听摇滚爵士乐？
 62. 你是否常沉溺于思考某一问题，非找到答案不可？
 63. 你是否觉得万事开头难？
 64. 一般来讲，你是否在一项新计划或工作开始时热情十足？
 65. 在与人交往中，你是否非常轻松自如而又自信？
 66. 你是否在很有把握地获得一项新工作时才放弃旧工作？
 67. 在做任何事情之前，你是否常常对事情仔细地考虑一番？
 68. 你喜欢开别人的玩笑吗？
 69. 看了一场电影或一场戏之后，你是否喜欢在脑子里把它们过一遍？
 70. 你是否常常丢三拉四？
 71. 当你和别人一起走路时，他们是否感到很难跟上你的步伐？
 72. 你是否比多数人更为冷淡和沉默寡言？
 73. 那些开车谨慎小心的司机，是否会让你感到不耐烦？
 74. 你是否常订计划而很少实行？
 75. 75、“对酒当歌，人生几何”，你赞同这种说法吗？
 76. 你是否常常沉湎于遐想之中，以至于不知道周围发生的事情？

-
77. 一般来说，你是否是个无忧无虑的人？
 78. 无论工作还是娱乐，别人是否觉得跟不上你的步调？
 79. 你喜欢和很多人交往吗？
 80. 在新的环境中，你是否更为谨慎？
 81. 你是一个爱冲动的人吗？
 82. 你是否经常指出朋友的缺点和毛病？
 83. 你闯过红灯吗？
 84. 你喜欢写评论文章吗？
 85. 你是否喜欢从一项活动很快地转入另一项活动，而中间几乎没有停歇？
 86. 你是否很容易结识同性朋友？
 87. 是否几乎任何事你都敢试一试？
 88. 你更喜欢即兴的活动，而不喜欢事前安排好的活动吗？
 89. 如果你到罗马去观光，正值狂欢节，你是否宁愿在旁边观看，而不愿加入狂欢行列？
 90. 遇到新观点时，你是否总是先分析它们和自己的观点有什么区别吗？
 91. 一般来讲，你是否以一种严肃、负责的态度去对待人生？
 92. 你是否发现自己急于赶到所要去的的地方，尽管时间很充裕？
 93. 你喜欢给一伙朋友讲笑话或故事吗？
 94. 买东西时，你是否总是检查一下产品说明书或保修单？
 95. 当你和陌生人接触时，你能很快地判断你是否喜欢他们吗？
 96. 当音乐会或节目结束时，你是否总是最后一个停止鼓掌？
 97. 你曾尝试写诗吗？
 98. 你被认为是一个容易相处的人吗？
 99. 你是否常常疲惫而无心做事？
 100. 你喜欢和小孩子们谈天、做游戏吗？
 101. 你是否觉得人们为将来打算所花的时间太多了？
 102. 你是否常凭一时冲动做事？
 103. 你能很容易地和家人讨论你的私事吗？
 104. 你是否喜欢做那种需要查阅大量文献的课题？
 105. 如果做某事，你是否从不食言，尽管此事可能很困难？
 106. 周末你喜欢睡懒觉吗？
 107. 当要进入一个陌生人的屋子时，你是否感到很紧张？
 108. 你定期去做身体检查吗？
 109. 如果可能的话，你喜欢过一种每天都平淡的生活吗？
 110. 你是否参加过某一业余剧组或音乐小组？
 111. 你是否天天读报？
 112. 在工作中，你是否有时粗心大意？
 113. 节假日里，你是否喜欢安闲自在地休息一下，而不愿安排许多事情忙忙碌碌？
 114. 你是否强烈地感觉到，如果你生活在一个孤岛上，也许会更快乐些？
 115. 你出去旅行时非常注意安全吗？
 116. 你喜欢做节奏快的工作吗？
 117. 如果你觉得你的态度和意见会伤害他人的话，你是否就不说出来？
 118. 你是否乐于猜谜解题，尽管它毫无意义？
 119. 你接到信件后就立刻给人回信吗？
 120. 你走路时是否总是步态悠闲？

-
121. 当别人的身体和你挨得太近时，你是否感到不舒服？
 122. 你是否有时候喜欢和别人打赌？
 123. 你是否喜欢参与某事，然后又希望从中摆脱出来？
 124. 讨论时，你是否很留心遣词造句？
 125. 你是否非常沉溺于思考，以至于你的朋友称你为梦想家？
 126. 一般来讲，你对未来不太关心吗？
 127. 早上起来时，你是否很迅速地穿好衣服？
 128. 让各种人都喜欢你，对你来说很重要吗？
 129. 你是否认为冒险时生活的调味剂？
 130. 你是一个对人对事不很苛求的人吗？
 131. 某人惹火了你，你是否要等找到冷静下来再去找那人解决问题？
 132. 参观历史古迹时，你是否为之惊叹和激动？
 133. 你能问心无愧地说你比大多数人都守信用吗？
 134. 你是否常常精力充沛？
 135. 在社交集会中，你是否喜欢主动把自己介绍给陌生人？
 136. 你是否同意这种说法：无债一身轻？
 137. 旅行时，你是否喜欢把路线、时间计划好？
 138. 你能长时间地保守一个令人激动的秘密吗？
 139. 你是否经常和朋友们讨论社会、政治问题以及解决办法？
 140. 当早上需要在某个时间早起时你定闹钟吗？
 141. 你是否经常感到疲惫和无精打采？
 142. 你是否乐于花一整个晚上和一个与你兴趣相投的朋友聊天，也不去和一大堆人跳舞？
 143. 你为借款而担忧不安吗？
 144. 你说话时不太思考吗？
 145. 当你说话说得兴奋时，是否会手舞足蹈？
 146. 你是否整晚上看书？
 147. 你是否重视奉行这样的准则：“劳于先而享乐后”？
 148. 你是否喜欢把时间安排得满满的？
 149. 对社会问题，你是否持中庸态度？
 150. 和朋友过马路时，你是否发现你总是很快就过去了，而你的朋友还在马路那边？
 151. 你是否觉得临时决定晚上出门更来劲？
 152. 如果不同意某人的观点，你是否立即表示异议？
 153. 在看电视时，你是否宁愿看喜剧片，而不愿意看新闻报道？
 154. 在选举中，你是否觉得选谁都无所谓？
 155. 别人每天做的事情似乎都比你多吗？
 156. 你是否喜欢一个人玩的游戏，如猜谜、单人纸牌？
 157. 你是否认为人们夸大了吸烟导致癌症的可能性？
 158. 你是否为新奇、令人激动的想法所吸引，以至于不思考可能会出现的困难？
 159. 你是否觉得让你做即兴演讲简直不可能？
 160. 你是否认为分析自己的道德价值体系毫无意义？
 161. 上学时，你是否偶尔逃过学？
 162. 许多时候，你只愿意坐着，而什么也不想干吗？
 163. 只要可能，你就愿意避开人们吗？
 164. 在签一份合同之前，你是否总是小心地阅读其中的说明？

-
165. 你喜欢把事情推倒不得不做的时候再去做吗？
 166. 你是否总是做出一些令人吃惊的事，尽管你不是有意这样做的？
 167. 你是否喜欢读严肃的富有哲理的小品文？
 168. 你是否有时候喝得醉醺醺的？
 169. 你是否更喜欢体育运动，而不喜欢自己亲身参加？
 170. 如果你受到限制不能进行广泛的社会接触，你是否感到很难受？
 171. 当你坐飞机、火车或汽车旅行时，你是否选择一个你认为安全的座位？
 172. 你是否更喜欢注意力高度集中的工作？
 173. 你是否希望能无拘无束，日子过得快活些？
 174. 你是否认为规划理想社会与“乌托邦”完全是浪费时间？
 175. 你是否宁愿寻找果皮箱，也不把废物随手扔在马路上？
 176. 你常常睡午睡吗？
 177. 你是否更喜欢同伙伴一起娱乐，而不愿单独一个人消遣？
 178. 在海滨，你是否很小心地在安全区内游泳？
 179. 为防止麻烦，你是否需要做极大的自我控制？
 180. 向一个陌生人问路时，你是否很犹豫？
 181. 对于未来的生活会是什么样子这类讨论，你是否感到很烦？
 182. 你定期做牙科检查吗？
 183. 等人的时候，你心情是否很烦躁？
 184. 你喜欢有很多活动吗？
 185. 在游乐场，你是否避免坐刺激性很强的空中转车？
 186. 当你要买一件很贵的东西时，你是否很耐心地存了一个时期的钱？
 187. 如果你绊了一跤，或者被锤子砸了手指，你是否要大声地诅咒？
 188. 你是否喜欢动手的工作，而不喜欢抽象思维的工作？
 189. 你是否有时装病，以逃避不愉快的责任？
 190. 如果你必须等几分钟才能坐上电梯，你是否干脆自己爬楼梯？
 191. 你是否乐于使别人开心？
 192. 外出旅行时，你是否仔细检查你的行装？
 193. 你是否认为做事情先做好计划就失去了生活趣味？
 194. 当你谈及你的朋友的事情时，你是否有夸大其词、添枝加叶的倾向？
 195. 你是否喜欢考古学或者古代史之类的博物馆？
 196. 你是否觉得为自己晚年做精打细算毫无意义？
 197. 通常你做事的效率高吗？
 198. 选举时，你是否只限于你认识的几个人？
 199. 赴约会时，你是否留有充裕的时间？
 200. 你是否非常讨厌排长队？
 201. 你是否喜欢色彩艳丽的现代画，而不喜欢精雕细琢的古典画？
 202. 你是否认为人类探索外层空间存在什么是徒劳无益的？
 203. 如果在街上见到一件值钱的东西，你是否把它交给警察？
 204. 你是否感到精力过剩？
 205. 你与别人在一起，是否经常感到不自在？
 206. 你是否认为社会保险是个很好的构想？
 207. 你是否比多数人更容易厌倦做同一事情？
 208. 你是否爱买一些小礼物送人，尽管没有什么明显的理由？

209. 你是否花很多时间思考你走过的道路以及目前的选择?

210. 你是个随遇而安的人吗?

二、答案分析

计分方法及说明:

将答案纸和下面哥哥分量表的评分标准做对照, 最后计算出每个因素的得分。当答案的符号(+或-)与下面的评分标准的符号(+或-)相一致时, 得1分, 不一致时得0分, “?”得0.5分。

项目	说明
(1) 活动性 1+ 43+ 85+ 127+ 169- 8+ 50+ 92+ 134+ 176- 15+ 57+ 99- 141- 183+ 22+ 64+ 106- 148+ 190+ 29- 71+ 113- 155- 197+ 36+ 78+ 120- 162- 204+	高分—活动性—外向: 表明外向。特点为好动而精力旺盛, 喜欢各种身体活动, 也能从一项活动迅速转为另一项活动, 兴趣广泛, 工作努力。 低分—非活动性—内向: 表明内向。好静, 懒散, 容易疲劳, 做事慢慢吞吞, 喜欢悠闲安静。
(2) 社交性 2+ 44+ 86+ 128+ 170+ 9+ 51- 93+ 135+ 177+ 16- 58- 100+ 142- 184+ 23+ 65+ 107- 149+ 191+ 30+ 72- 114- 156- 198- 37- 79+ 121- 163- 205-	高分—社会性—外向: 乐于同人交往, 喜欢社会活动, 在社交场合感到愉快、自在, 易与人交友。 低分—非社会性—内向: 只愿有几个知心朋友, 喜欢单独地活动, 在社交场合感到局促不安, 试图避开。
(3) 冒险性 3+ 45+ 87+ 129+ 171- 10+ 52- 94- 139- 178- 17- 59+ 101- 143- 185- 24+ 66- 108- 150+ 192- 31+ 73+ 155- 157+ 199- 38+ 80- 122+ 164- 206-	高分—冒险性—外向: 喜欢冒险的生活, 认为生活中不能缺少冒险, 乐于从生活中寻找乐趣, 而不过多考虑不利后果。 低分—谨慎性—内向: 喜欢熟悉的、安全的和有保障的生活环境, 宁愿平淡无奇, 缺乏新鲜内容。这一特点与后面“寻求刺激”关系密切。
(4) 冲动性 4- 46+ 88+ 130+ 172- 11+ 53+ 95+ 137- 179+ 18+ 60+ 102+ 144+ 186- 25- 67- 109+ 151+ 193+ 32+ 74- 116+ 158+ 200+ 39- 81- 123+ 165- 207+	高分—冲动性—外向: 爱凭一时冲动行事, 常心血来潮, 匆忙做出不成熟的决定, 通常无忧无虑, 爱给人变化不定的印象。 低分—控制性—内向: 在做出决定前反复思考, 考虑周密, 计划周到, 循规蹈矩, 谨小慎微, 瞻前顾后。
(5) 表露性 5- 47- 89- 131- 173- 12+ 54+ 96+ 138- 180- 19+ 61- 103+ 145+ 187+ 26+ 68+ 110+ 152+ 194+	高分—表露性—外向: 感情用事, 多愁善感, 富有同情心, 情绪表露在外, 容易激动, 喜怒不定, 好表现自己。 低分—掩饰性—内向: 冷静客观, 善于控制自己的思想和情感的外露。表露性过高也表

33- 75+ 117- 159- 201+ 40+ 82+ 124- 166+ 208+	明情绪不稳定，易患癔症。
(6) 理智性 6+ 48+ 90+ 132+ 174- 13+ 55+ 97+ 139+ 181- 20+ 62+ 104+ 146+ 188- 27+ 69+ 111+ 153- 195- 34- 76+ 118+ 160- 202- 41- 83+ 125+ 167+ 209-	高分—理智性—内向：对观念、抽象事物、哲学问题感兴趣，以求知、钻研为目的，富于思考与内省。 低分—缺乏理智性—外向：注重现实，乐于行动而不愿做过多思考。
(7) 责任感 7+ 42- 77- 112- 147+ 182+ 14+ 49- 84- 119+ 154- 189- 21+ 56- 91+ 126- 161- 196- 28+ 63- 98- 133+ 168- 203+ 35- 70- 105+ 140+ 175+ 210-	高分—责任感—内向：认真谨慎，稳重可靠，责任心强。 低分—缺乏责任感—外向：过于随便，漫不经心，不拘小节，缺乏社会责任感，常不守信，难以预测。

计算完每个分量表的得分后，可以参照上表中的文字说明来解释分数的含义。同时，结合下表即可以看出你的个性特点。

	外向	内向	
活动性	30—17	16—1	非活动性
社会性	30—17	16—1	非社会性
冒险性	30—16	15—1	谨慎性
冲动性	30—18	17—2	控制性
表露性	28—12	11—2	掩饰性
缺乏理智性	2—17	16—30	理智性
缺乏责任感	0—14	15—30	责任感