**神经质**

神经质反映个体情感调节过程，反映个体体验消极情绪的倾向和情绪不稳定性。高神经质个体倾向于有心理压力，不现实的想法、过多的要求和冲动，更容易体验到诸如愤怒、焦虑、抑郁等消极的情绪。他们对外界刺激反应比一般人强烈，对情绪的调节、应对能力比较差，经常处于一种不良的情绪状态下。并且这些人思维、决策、以及有效应对外部压力的能力比较差。相反，神经质维度得分低的人较少烦恼，较少情绪化，比较平静。神经质有六个子维度，对于每个子维度都有一些说明性的形容词。

N1 焦虑（ANXIETY）

u 焦虑的个体忧虑、恐惧、容易担忧、紧张、神经过敏。得高分的人更可能有自由浮动的焦虑和恐惧。低分的人则是平静的、放松的。他们不会总是担心事情可能会出问题。

u 高分特点：焦虑，容易感觉到危险和威胁，容易紧张、恐惧、担忧、不安。

u 低分特点：心态平静，放松，不容易感到害怕，不会总是担心事情可能会出问题，情绪平静、放松、稳定。

N2 愤怒和敌意（ANGRY HOSTILITY）

u 反映的是体验愤怒以及有关状态（如挫折、痛苦）的倾向，测量个体体验愤怒的容易程度。

u 高分特点：容易发火，在感到自己受到不公正的待遇后会充满怨恨，暴躁的、愤怒的和受挫的。

u 低分特点：不容易生气、发火，友好的、脾气随和，不易动怒。

N3 抑郁（DEPRESSION）

u 测量正常个体在体验抑郁情感时的不同倾向。高分者容易感到内疚、悲伤、失望和孤独。他们容易受打击，经常情绪低落。低分者很少有这种情绪体验。

u 高分特点：绝望的、内疚的、郁闷的、沮丧的。容易感到悲伤、被遗弃、灰心丧气。容易感到内疚、悲伤、失望和孤独。他们容易受打击，经常情绪低落。

u 低分特点：不容易感到悲伤、很少被遗弃感。

N4 自我意识（SELF-CONSCIOUSNESS）

u 核心部分是害羞和尴尬情绪体验。这样的个体在人群中会感到不舒服、对嘲弄敏感、容易产生自卑感。自我意识类似于害羞和社交焦虑。低分者不一定有优雅良好的社会技能，他们只是较少被一些难堪的社会情景所扰乱。

u 高分特点：太关心别人如何看待自己，害怕别人嘲笑自己，在社交场合容易感到害羞、焦虑、自卑、易尴尬。

u 低分特点：在社交场合镇定、自信，不容易感到紧张、害羞。

N5 冲动性（IMPULSIVENESS）

u 指个体对冲动和渴望的控制。个体对欲望的觉察太强烈（如对食物、香烟和财产）以致不能抗拒，虽然事后他们也会为他们的行为后悔。低分者更易抵挡这些诱惑，对挫折有更高的容忍力。

u 高分特点：在感受到强烈的诱惑时，不容易抑制，容易追求短时的满足而不考虑长期的后果。不能抵抗渴望的、草率的、爱挖苦人的、自我中心的。

u 低分者特点：自我控制的、能抵挡诱惑的。

N6 脆弱性（VULNERABILITY）

u 指在遭受压力时的脆弱性。高分者应付压力能力差，遇到紧急情况时变得依赖、失去希望、惊慌失措。低分者认为他们自己能正确处理困难情况。

u 高分特点：压力下，容易感到惊慌、混乱、无助，不能应付压力。

u 低分特点：压力下，感到平静、自信。适应力强的、头脑清醒的、勇敢的

**外向性**

外向性来表示人际互动的数量和密度、对刺激的需要以及获得愉悦的能力。这个维度将社会性的、主动的、个人定向的个体和沉默的、严肃的、腼腆的、安静的人作对比。这个方面可由两个品质加以衡量：人际的卷入水平和活力水平。前者评估个体喜欢他人陪伴的程度，而后者反映了个体个人的节奏和活力水平。  外向的人喜欢与人接触，充满活力，经常感受到积极的情绪。他们热情，喜欢运动，喜欢刺激冒险。在一个群体当中，他们非常健谈，自信，喜欢引起别人的注意。  内向的人比较安静，谨慎，不喜欢与外界过多接触。他们不喜欢与人接触不能被解释为害羞或者抑郁，这仅仅是因为比起外向的人，他们不需要那么多的刺激，因此喜欢一个人独处。内向人的这种特点有时会被人误认为是傲慢或者不友好，其实一旦和他接触你经常会发现他是一个非常和善的人。

外向可以分为以下六个子维度。

E1 热情（WARMTH）

u 它和人际亲密问题最相关。热情的人富有感情、友好。他们真心地喜欢他人，并很容易和别人形成亲密的关系。低分者并不是怀有敌意或一定缺少同情心，而是更正式、沉默、在行为举止上比高分者冷淡。

u 高分特点：热情的人喜欢周围的人，经常会向他们表达积极友好的情绪。他们善于交朋友，容易和别人形成亲密的关系。好交际的、健谈的、富有情感的。

u 低分特点：虽然并不意味着冷淡、不友好，但通常会被别人是对人疏远的

E2乐群性（GREGARIOUSNESS）

u 指偏爱有他人的陪伴。合群的人喜欢他人的陪同，人越多他就越开心。低分者往往是孤独者，他不寻求甚至主动避免社会刺激。

u 高分特点：喜欢与人相处，喜欢人多热闹的场合。开朗的、有许多朋友的、寻求社会联系的

u 低分特点：避免人群，感觉太闹。希望有更多的时间独处，有自己的个人空间。避开人群的、喜欢独处的。

E3 独断性（ASSERTIVENESS）

u 高分者有支配性、有说服力、在社会上有支配力的。他们说话毫不犹豫，通常成为群体的领导。低分者宁愿躲在幕后，让他人谈论。

u 高分特点：喜欢在人群中处于支配地位，指挥别人，影响别人的行为。支配的、有说服力的自信的、果断的。

u 低分特点：在人群中话很少，让别人处于主导支配地位。谦逊的、腼腆的、沉默寡言的。

E4 活力（ACTIVITY）

u 在这项上得高分被视为快节奏和激烈的运动，有活力感，有保持忙碌的需要，忙碌的人过着快节奏的生活。低分者更悠闲和放松，但不一定懒惰或行动迟缓。

u 高分特点：在生活工作中快节奏，忙碌。显得充满精力，喜欢参与很多事情。精力充沛的、快节奏的、充满活力的。

u 低分特点：在生活工作中慢节奏，悠闲的。不着急的、缓慢的、从容不迫的。

E5 寻求刺激（EXCITEMENT SEEKING）

u 高分者渴望得到兴奋和刺激，喜欢鲜亮的（bright color）、喧闹的环境。寻求刺激类似于寻找感觉的一些方面。低分者几乎对兴奋没有什么需要，喜欢那种被高分者看来是枯燥的生活。

u 高分特点：在缺乏刺激的情况下容易感到厌烦，喜欢喧嚣吵闹，喜欢冒险，寻求刺激。浮华的(flashy)、寻求强烈刺激的、喜欢冒险的。

u 低分特点：避免喧嚣和吵闹，讨厌冒险。谨慎的、沉静的（staid）、对刺激不感兴趣的。

E6 积极情绪（POSITIVE EMOTIONS）

u 表示体验积极情绪（如喜悦、快乐、爱和兴奋）的倾向。

u 高分特点：容易感受到各种积极的情绪，如快乐、乐观、兴奋等。快乐的情绪高涨的、愉悦的、乐观的

u 低分特点：不容易感受到各种积极的情绪，但并不意味着一定会感受到各种负面情绪。低分者只是不那么容易兴奋起来。不热情的、平静的、严肃的。

**开放性**

开放性描述一个人的认知风格。对经验的开放性被定义为：为了自身的缘故对经验的前摄（proactive）寻求和对的理解，以及对陌生情境的容忍和探索。这个维度将那些好奇的、新颖的、非传统的以及有创造性的个体与那些传统的、无艺术兴趣的、无分析能力的个体做比较。开放性的人偏爱抽象思维，兴趣广泛。封闭性的人讲求实际，偏爱常规，比较传统和保守。开放性的人适合教授等职业，封闭性的人适合警察、销售、服务性职业等。

开放性可以分为六个小的方面：

O1 想象力（FANTASY）

u 对想象开放的人有生动的想象和活跃的幻想生活。他们的白日梦不仅仅只是一种逃避，而更是一种创造有趣的内心世界的方式。他们详尽描述和展开他们的幻想，并相信想象对丰富多彩的、有创造性的生活功不可没。低分者更单调乏味，喜欢把注意力放在手头的任务上。

u 高分特点：对于他们来说，现实世界太平淡了。喜欢充满幻想，创造一个更有趣、丰富的世界。想象力丰富的、爱做白日梦的。

u 低分特点：理性的、现实的。实干的、更喜欢现实思考的。

O2 审美（AESTHETICS）

u 高分者对艺术和美有很深刻的理解。他们被诗歌感动、陶醉于音乐之中，为艺术所触动。他们不一定有艺术的天赋，甚至不必和许多人认为的那样有高品位，但他们中的大多数人对艺术感兴趣，这使得他们比常人发展更广泛的知识和欣赏能力。低分者相对来说，对艺术和美不那么敏感和感兴趣。

u 高分特点：欣赏自然和艺术中的美。重视审美经历的、能为艺术和美所感动的。

u 低分特点：对美缺乏敏感性，对艺术不感兴趣。对艺术不敏感的、不理解的。

O3 感受丰富的（FEELINGS）[2]  u 表示对自己的内心感受的接纳能力，把情绪评价为生活中的重要组成部分。高分者能体验到更深的情绪状态，并能不同的情绪状态区分开来，他们比其他人更强烈地体验到开心和不开心。低分者感情较迟钝，不认为感受状态有多重要。

u 高分特点：容易感知自己的情绪和内心世界。敏感的、移情的、重视自己感受的。

u 低分特点：较少感知到自己的情感和内心世界，也不愿意坦率地表达出来。情绪范围窄、对环境不敏感。

O4 尝新（ACTIONS）

u 开放性在行为上被视为愿意尝试不同的活动、去新的地方、吃不寻常的食物。高分者更喜欢新奇和多样性的事物，而不是熟悉和常规的事物。在一段时间内，他可能有一系列不同的爱好。低分者发现改变有困难，宁可坚持已尝试过的、可靠的活动。  u 高分特点：喜欢接触新的事物，去外面旅行、体验不同的经验。感觉千篇一律令人乏味，愿意去尝试新的事物。寻求新异和多样性、尝试新的活动。

u 低分特点：对不熟悉的事物感到有些不舒服，喜欢熟悉的环境和人。生活方式固定、喜欢熟悉的事物。

O5 思辨（IDEAS）

u 求知欲是开放性的一个方面，不仅体现在为了他们自身的缘故而积极追求理智上的兴趣（intellectual interests），而且表现为思路开阔、愿意思考新的、非常规的观点。高分者喜欢哲学的辩论和“头脑风暴”（brain-teasers）。低分者的求知欲有限，如果他们是聪明的，也只是将他们的资源狭窄地集中于有限地几个主题上。智力兴趣和艺术兴趣是开放性比较高的人的两种主要的兴趣点：高智力兴趣的人喜欢抽象的概念，喜欢讨论理论性问题，喜欢解决复杂的智力问题。而低智力兴趣的人则更喜欢和具体的人与事情打交道，而不是抽象的概念和理论，感觉抽象的思考是在浪费时间。

u 高分特点：有求知欲的、善于分析的、理论定向的。

u 低分特点：事务的、事实定向的、不欣赏思想挑战的。

O6 价值观（VALUES）

u 对价值观念开放意味着不断检验社会的、政治的和宗教的价值观念。封闭的个体倾向于接受权威，尊重传统，结果导致不管他属于什么政治党派，他都是保守的。

u 高分特点：喜欢挑战权威、常规和传统观念。在极端状态下，他们会表现出对现存规则的敌意，同情那些打破现存法律的人喜欢混乱、冲突和无序的状态。能容忍的、宽宏大量的、不顺从的。

u 低分特点：喜欢遵循权威和常规带来的稳定和安全感，不会去挑战现有秩序和权威。教条的、保守的、顺从的。

**宜人性**

外倾性是评估个体喜欢与他人一同出现的程度，而宜人性则考察个体对其他人所持的态度，这些态度一方面包括亲近人的、有同情心的、信任他人的、宽大的、心软的，另一方面包括敌对的、愤世嫉俗的、爱摆布人的、复仇心重的、无情的。这里所说的广义的人际定向范围。宜人性代表了“爱”，对合作和人际和谐是否看重。宜人性高的人是善解人意的、友好的、慷慨大方的、乐于助人的，愿意为了别人放弃自己的利益。宜人性高的人对人性持乐观的态度，相信人性本善。宜人性低的人则把自己的利益放在别人的利益之上。本质上，他们不关心别人的利益，因此也不乐意去帮助别人。有时候，他们对别人是非常多疑的，怀疑别人的动机。[2]  对于某些职位来说，太高的宜人性是没有必要的，尤其是需要强硬和客观判断的场合，例如科学家、评论家和士兵。

宜人性可以分为六个子维度：

A1 信任（TRUST）

u 高分者认为他人是诚实的、是心怀善意的。低分者往往愤世嫉俗、有疑心，认为他人不诚实、是危险的。

u 高分特点：相信别人是诚实、可信和有良好动机的。宽恕的、信任他人的、平和的。

u 低分特点：认为别人是自私、危险、想占自己便宜。谨慎的、悲观的、猜忌的、铁石心肠的。

A2坦诚（STRAIGHTFORWARDNESS）

u 高分者为人坦率、真挚、老实。低分者更愿意通过奉承、诡辩、欺骗来操纵别人。他们认为这是必要的社会技能，认为直率的人很天真。

u 高分特点：认为在与人交往时没有必要去掩饰，显得坦率、真诚。直接的、坦率的、坦白的、老实的。

u 低分特点：在与人交往时往往会掩饰自己，防卫心理较重，不愿意向别人露出自己的底牌。精明的、机敏的（clever）、献媚的（charming）

A3 利他(ALTRUISM)

u 高分者主动关心别人的幸福，表现在对他人的慷慨和关心上以及在别人需要帮助时提供帮助的意愿上。低分者多少有点自我中心，不愿意卷入别人的麻烦中去。

u 高分特点：愿意帮助别人，感觉帮助别人是一种乐趣。热心的、心软的、温和的、慷慨的、好心的。

u 低分特点：不愿意帮助别人，感觉帮助别人是一种负担。自私的、愤世嫉俗的、冷酷的、势力的。

A4 顺从（COMPLIANCE）

u 表示与人际冲突有关的性格。高分者往往尊重服从他人，克制攻击性、宽恕和遗忘的。顺从的人很温顺、温和。低分者有攻击性，更喜欢竞争而不是合作，在必要时毫不客气地表示愤怒。

u 高分特点：不喜欢与人发生冲突，为了与人相处，愿意放弃自己的立场或者否定自己的需要。恭顺的、有求必应的、好心的

u 低分特点：不介意与人发生冲突，会为了达到自己的目的去威胁别人。倔强的、有过分要求的、刚愎自用的、铁石心肠的。

A5 谦逊（MODEST）

u 高分者很谦逊，不爱出风头（self-effacing）。低分者认为自己高人一等，其他人可能认为他们自负、傲慢。

u 高分特点：谦逊的、不摆架子的。

u 低分者被他人视为：攻击的、傲慢的、爱炫耀的、粗暴的。

A6 同理心（TENDER-MINDEDNESS）

u 这是测量对他人的同情心和关心的态度。高分者为他人的需要所动，强大社会政策中人道的部分。低分者更铁石心肠，很少为恳求所打动而产生怜悯之感。他们将自己视为现实主义者，在冷静的逻辑推理的基础上做出理性的决策。

u 高分特点：富有同情心，容易感受到别人的悲伤，表示同情。友好的、热心的、温和的、心软的。

u 低分特点：对别人的痛苦没有强烈的感受，为自己的客观而感到自豪，更关心真实、公平而不是仁慈。心胸狭窄的、冷酷的、固执己见的、势力的。

**尽责性**

尽责性指我们控制、管理和调节自身冲动的方式，评估个体在目标导向行为上的组织、坚持和动机。它把可信赖的、讲究的个体和懒散的、马虎的个体作比较。同时反映个体自我控制的程度以及推迟需求满足的能力。冲动并不一定就是坏事，有时候环境要求我们能够快速决策。冲动的个体常被认为是快乐的、有趣的、很好的玩伴。但是冲动的行为常常会给自己带来麻烦，虽然会给个体带来暂时的满足，但却容易产生长期的不良后果，比如攻击他人，吸食毒品等等。冲动的个体一般不会获得很大的成就。谨慎的人容易避免麻烦，能够获得更大的成功。人们一般认为谨慎的人更加聪明和可靠，但是谨慎的人可能是一个完美主义者或者是一个工作狂。极端谨慎的个体让人觉得单调、乏味、缺少生气。

尽责性可以分为六个子维度：

C1能力（COMPETENCE）

u 表示对某人有能力的、明智的、深谋远虑的、高效的感觉。高分者感到对应付生活有很充分的准备。低分者对自己的能力看法较低，他们承认自己常常准备补充，而且无能。

u 高分特点：对自己的能力自信的。高效的、一丝不苟的自信的聪明的。

u 低分特点：对自己的能力不自信，不相信自己可以控制自己的工作和生活。困惑的、健忘的、愚蠢的。

C2 条理性（ORDER）

u 高分者整齐、整洁、组织得很有条理，他们把东西摆放在恰当的地方。低分者不能很好地组织，认为自己很没有条理。

u 高分特点：具有良好的条理性，喜欢制定计划，并按规则办事。精确的、高效的、有条不紊的。

u 低分特点：没有计划性和条理性，显得杂乱无章。无序的、易冲动的、粗心的。

C3 责任感（DUTIFULNESS）

u 从某方面来说，责任心意味着受良心的支配，而那是由尽责这一子维度来评估的。高分者严格遵守他们的道德原则，一丝不苟地完成他们的道德义务。低分者在这些事情上是漫不经心的，多少不可信赖或不可靠。

u 高分特点：有责任感，按规矩办事。可信赖的、有礼貌的、有组织的、一丝不苟的。

u 低分特点：感觉规矩、条例是一种约束。经常被别人看作是不可靠、不负责任的。懒散的、漫不经心的、不专心的。

C4 追求成就（ACHIEVEMENT STRIVING）

u 高分者有较高的抱负水平，并努力工作以实现他们的目标。他们勤奋、有目标、有生活方向感。低分者懒散，甚至可能懒惰，他们没有追求成功的动力，缺乏抱负，可能看起来毫无目标，但他们常常对自己低水平的成就感到非常满意。

u 高分特点：追求成功和卓越，通常有目标感的，甚至会被别人当作工作狂。有抱负的、勤奋的、富有进取心的、坚忍不拔的。

u 低分特点：满足于完成基本的工作，被别人看作是懒惰的。悠闲的、爱空想的、无组织的。

C5 自律（SELF-DISCIPLINE）

u 指即使枯燥乏味或有其它干扰，也能执行任务并将其完成。高分者有激励自己把工作完成的能力。低分者拖延例行工作开始的时间，容易丧失信心并放弃。

u 高分特点：尽力完成工作和任务，克服困难，专著于自己的任务。有组织的、一丝不苟的、精力充沛的、能干的、高效的。

u 低分特点：做事拖延，经常半途而废，遇到困难容易退缩。没有抱负的、健忘的、心不在焉的。

C6审慎（DELIBERATION）

u 这个子维度评估行动前是否仔细考虑的倾向。高分者谨慎、深思熟虑。低分者草率、说话做事不计后果。

u 高分特点：三思而后行，不冲动。谨慎的、有逻辑性的、成熟的。

u 低分特点：没有考虑后果，冲动，想到什么做什么。不成熟的、草率的、冲动的、粗心的。