个性成熟度测试

下面有25道题，每道题都有5个备选答案。请你根据自己的真实情况，在题目下面圈出相应的字母，每题只能选择一个答案。请注意这是测验你的真实想法和做法，而不是问你哪个答案最正确。因此请不要猜测“正确的”答案，以免测验结果失真。

1、我所在单位的领导（或学校的老师）对待我的态度是：

A、老是吹毛求疵地批评我；

B、只要有一点不对，马上就批评我，从不表扬我；

C、只要我不太出格，他们就不会指责我；

D、他们说我工作和学习还是认真的；

E、我有错误他们固然要批评，我有成绩他们也会表扬我。

2、如果在比赛中我输了，我通常的做法是：

A、找出输的原因，提高技术，争取下次赢；

B、对获得胜利的一方表示钦佩；

C、认为对方没啥了不起，在别的方面自己（或自己一方）比对方强；

D、认为对方这次赢的原因不足为奇，很快就忘记了；

E、认为对方这次赢的原因是运气好，如果自己运气好的话也会赢对方。

3、当生活中遇到重大挫折（如高考落榜、失恋）时，我便会感到：

A、这辈子算完了；

B、也许能在其他方面获得成功，予以补偿；

C、不甘心失败，决不惜付出任何代价，一定要实现自己的愿望；

D、没什么大不了的，我可以调整自己的计划或目标；

E、自己本来就不应当抱有这样高的期望或抱负。

4、别人喜欢我的程度是：

A、某些人很喜欢我，另一些人一点也不喜欢我；

B、一般人都有点喜欢我，但我不以我为知己；

C、谁也不喜欢我；

D、大多数人都在一定程度上喜欢我；

E、我不了解别人的看法。

5、我对谈论自己失败经历的态度是：

A、只要有人对我失败的经历感兴趣，我就告诉他；

B、如果说在谈话中涉及到，我就无所顾忌地说出来；

C、我不愿让别人怜悯自己，因此很少谈自己失败的经历；

D、为了维护自尊我从不谈自己失败的经历；

E、我感到自己似乎没有遇到什么失败。

6、在一般情况下，与我意见不相同的人都是：

A、想法怪僻、难以理解的人；

B、没什么文化知识修养的人；

C、有相当理由坚持自己看法的人；

D、生活阅历和我不同的人；

E、素养比我丰富的人。

7、我喜欢在游戏或竞赛中遇到的对手是：

A、技艺很高超的人，使我有机会向他学习；

B、比我技艺略高些的人，这样玩起来更有劲；

C、技术稍逊于我的人。这样我可以总是赢他，显示自己的实力；

D、和我的技术不相上下的人，这样在平等的情况下最有益于展开竞争；

E、一个有比赛道德失业率，不管他的技术水平如何。

8、我喜欢的社会环境是：

A、比现在更安宁、平静的社会环境；

B、就像现在这样的社会环境就很好；

C、正向好的方面发展的社会环境；

D、变化剧烈的社会环境，使我能利用这个机会发展自己；

E、比现在更富足的社会环境。

9、我对待争论的态度是：

A、随时准备进行激烈争论；

B、只对自己感兴趣的问题才争论；

C、我很少与人争论，喜欢自己独立思考各种观点的利弊；

D、我不喜欢争论，尽量避免之；

E、无所谓。

10、受到别人指责时，我通常的反应是：

A、分析别人为什么指责我，自己在哪些地方有错；

B、保持沉默毫不在意，过后置之脑后；

C、也对他进行指责；

D、尽量照别人的意思去做；

E、如果我认为自己是对的，就为自己辩护。

11、我认为亲友的帮助对一个人事业成功的影响是：

A、总是有害的，这会使他在无人帮助的时候面对困难而一筹莫展；

B、通常是弊大于利，常常帮倒忙；

C、有时会有帮助，但这不是最主要的；

D、为了获得事业成功，这是必需的；

E、对一个人起步时有帮助。

12、我认为对待社会生活环境的正确态度是：

A、使自己适应周围的社会生活环境；

B、尽量利用生活环境中的有利因素发展自己；

C、改造生活环境中的不良因素，使生活环境变好；

D、遇到不良的社会生活环境，就下决心脱离这个环境，争取调到别的地方去；

E、好死不好歹活，不管周围生活环境是好是坏。

13、我对死亡的态度是：

A、从来不考虑死的问题；

B、经常想到死，但对死不十分惧怕；

C、把死看做是自然现象，但平时很少想到；

D、每次想到死就毛骨悚然；

E、不但不怕，反而认为自己死了是解脱。

14、为了让别人对自己有好的印象，我的做法是：

A、在未见面时就做准备；

B、虽很少预先准备，但在见面时提醒自己应给人留下一种好的印象；

C、懒得考虑给人一个好的印象；

D、我从来不做预先准备，也讨厌别人掩盖自己的本来面目；

E、为了工作和生活上的特殊需要，有时应认真考虑如何给人以良了的印象。

15、我认为要使自己生活得愉快而有意义，就必须生活在：

A、天然关系融洽的亲友们中间；

B、有学识的人们中间；

C、志同道合的同志们中间；

D、人数众多的亲戚、同学和同事们中间；

E、生活在什么人中间都一样。

16、在工作或学习中遇到困难时，我通常是：

A、向比我懂得多的任何人请教；

B、只向我的亲密朋友请教；

C、我总是尽自己的最大努力去独立解决，实在不行，才去请求别人的帮助；

D、我只是咬紧牙关不请求别人来帮助；

E、我没发现可以请教的人。

17、当自己的亲人错误地责怪我时，我通常时：

A、心里憋气，但不吱声；

B、为了家庭和睦，违心地承认自己做错了事；

C、当即发火，并进行争论，以维护自己的自尊；

D、克制自己，耐心地解释和说明；

E、一笑了之，从不放在心上。

18、在与别人的交往中，我通常是：

A、喜欢故意引起别人对自己的注意；

B、希望别人注意我，但又想不明显地表示出来；

C、喜欢别人注意我，但并不刻意去追求这一点；

D、不喜欢别人注意我；

E、对于是否会引人注意，我从不在乎。

19、外表对我来说：

A、非常重要，常花很多时间修饰自己的外表；

B、比较重要，常花不多的时间作修饰；

C、不重要，只要让人看得过去就行了；

D、完全没有意义，我从不修饰自己的外表；

E、重要是重要，但实际上花时间不多。

20、我喜欢与之经常交篱的人通常是：

A、异性，因为他们（或她们）与我更合得来；

B、同性，因为我和他们（或她们）更容易相处；

C、和我合得来的人，不管他们与我的性别是否相同；

D、我不喜欢与家庭以外的人多交往；

E、我只喜欢与少数合得来的同性朋友交往。

21、当我必须在大庭广众中讲话时，我总时：

A、因为紧张发窘而讲不清话；

B、尽管不习惯，但还是竭力保持神态自苦的样子；

C、我把这看成是一次考验，精神抖擞地去讲；

D、我喜欢出头露面，这时讲话更出色；

E、无论如何也要推辞，不敢去讲话。

22、我对用看手相、测八字来算命的看法是：

A、我发现算命能了解过去和未来，而且很准；

B、算命人多数是骗子；

C、我不清楚算命到底是胡说，还是确有道理；

D、我不相信算命能预测人的过去和未来；

E、尽管我知道算命是迷信，但还是时常一试。

23、在参加几个人的讨论会中，我通常是：

A、第一个发现意见；

B、我对自己了解的问题才发表看法；

C、我从来不在小经会上发言；

D、我从来不在小组会上发言；

E、我虽然不带头发言，但总是要说上几句。

24、我对社会的看法是：

A、社会上到处都有丑恶的东西，我希望能逃避现实；

B、在社会上生活，要想永远保持正直、清白是很难的；

C、社会是复杂而迷人的大舞台，我很喜欢研究社会现象；

D、不管社会如何，我只希望自己能生活得愉快；

E、不管生活环境如何，我都要努力奋斗，无愧于自己的一生。

25、当我在人生道路上遇到考验（如参加高考、竞选职位）时，我总是：

A、很兴奋，因为这是表现自己的机会；

B、视作平常之事，因为我已经习惯了；

C、感到有些害怕，但仍硬着头皮去顶；

D、非常害怕失败，宁愿放弃尝试；

E、听天由命吧！

个性成熟度测试常模

计分与诊断

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 题 号 | 选 项 | | | | |
| A | B | C | D | E |
| 1 | —3 | —2 | +4 | 0 | +6 |
| 2 | +4 | 0 | —3 | +8 | —4 |
| 3 | —4 | +10 | 0 | +5 | —3 |
| 4 | 0 | +3 | —3 | +8 | —2 |
| 5 | —3 | +8 | +4 | —2 | 0 |
| 6 | —3 | —2 | +8 | +4 | 0 |
| 7 | —2 | +6 | —3 | 0 | +8 |
| 8 | —5 | 0 | +6 | +4 | —3 |
| 9 | —4 | +8 | 0 | —2 | +3 |
| 10 | +8 | —4 | —4 | 0 | +4 |
| 11 | —2 | 0 | +8 | —4 | +6 |
| 12 | —2 | +4 | +8 | —4 | +6 |
| 13 | 0 | +2 | +10 | —4 | —3 |
| 14 | —1 | +8 | 0 | —3 | +4 |
| 15 | 0 | +6 | +4 | —2 | —4 |
| 16 | +8 | 0 | +4 | —2 | —4 |
| 17 | —1 | 0 | —4 | +8 | +4 |
| 18 | —2 | 0 | +8 | —3 | +4 |
| 19 | —2 | +6 | 0 | —3 | +4 |
| 20 | —2 | 0 | +8 | —3 | +4 |
| 21 | —1 | +4 | +8 | +2 | —4 |
| 22 | —5 | +3 | —2 | +10 | 0 |
| 23 | 0 | +8 | —1 | —4 | +4 |
| 24 | —3 | —2 | +6 | 0 | +10 |
| 25 | +4 | +8 | 0 | —4 | —1 |

计 分 表

根据你的答案，对照计分表，累计自己总得分。计分过程中，负分数与绝对值相等的正分数可以相互抵消。这个总分就是你的个性成熟度指数。

计分表上每道题目的5个答案中，得分为正值的答案代表处理该问题的合理做法。得分越高，说明该做法越妥当，是个性成熟者的通常做法。相反，得分为负值的答案均代表了不妥当的或幼稚的做法，反映了个性的不成熟。因此，你可以观察一下你在每道题目上的得分，看看自己在哪些题目上的得分较高，自己在处理哪些问题上较为成熟和老练；自己在哪些题目上得了负分数，自己在处理哪些问题时还不成熟，较为妥当的做法是哪一种。经过这样仔细的分析，你可以看出自己处理社会生活问题上的长处和短处，使自己尽快地成熟起来。

另外，总分可以用来判断一个人整体的个性成熟程度。总分越高，说明你的个性越成熟；总分越低，说明个性越不成熟；具体的个性成熟程度的划分，可参照下面的评价表。

|  |  |
| --- | --- |
| 总 分 | 个性成熟程度 |
| 0分以下 | 很不成熟 |
| 0～49 | 不大成熟 |
| 50～99 | 一 般 |
| 100～149 | 比较成熟 |
| 150分以上 | 很成熟 |

评 价 表

如果你的测验总分在150分以上，这说明你是个很成熟老练的人。大凡个性成熟的人，在社会中都游刃有余，处理泰然。他们知道怎样妥善地处理个人所遇到的各种社会问题。他们能够准确地判断：处理一个问题，哪些方式是有效的，哪些方式则会造成不良的后果，从而选择一种最佳期的处理主法。他们常常成为别人请教和效仿的对象。

个性成熟的人大多有丰富的经历，有大量过去失败的或成功的经验可供借鉴。但是，个性成熟的程度并不一定与人的年龄成正式。如果测验总分在100～149分之间，这说明你是较为成熟的人。在大部分事情的处理上你是很得体的。你能够很好地适应社会，建立起较良好的人际关系。

如果测验总分在50～99分之间，这说明你的个性成熟程度属于中等水平。你的个性具有两重性：一半老练，另一半是幼稚的。还需要在社会生活实践中慢慢磨炼。

如果测验总分在0～49分之间，这说明你的个性还欠成熟，你还不善于处理社会生活中的各种问题和矛盾，不善于观察影响问题的各种复杂因素，不能准确地预见自己行为的结果，还不能很好地适应复杂的社会生活。

如果你的测验总得分是负数，说明你还十分幼稚，处理社会生活问题仍不成熟。你喜欢单凭个人粗浅的直觉印象和一时的感情行事，好冲动、莽撞、不识大体。或者相反，即遇事退缩不前，害怕出头露面，孤独而自卑。你容易得罪人，也容易被人欺骗，在社会生活中到处碰壁，无法实现自己的理想和目标。这与现代社会生活的要求很不适应，你必须设法使自己尽快地成熟起来。