

## A 型 B 型人格量表

請圈選下列最適合描述您平時行為的分數。

1	跟人的約定時間很彈性	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	從來不遲到
2	是個好的傾聽者	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	會打斷別人說話
3	永遠從容不迫	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	永遠匆匆忙忙
4	能耐心等待	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	無法耐心等待
5	作事情漫不經心	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	作事情全力以赴
6	一次只做一件事	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	手上同時作許多事
7	說話緩慢、不慌不忙	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	說話有力(有時會敲桌子)
8	作事情不管別人怎麼想，著重自我的感受	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	作事情在乎別人的認同
9	作任何事情動作很慢	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	作任何事情動作很快
10	態度很隨和	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	態度很強硬
11	能自由地表達情緒	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	隱藏自己的情緒
12	除工作外對許多事情感興趣	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	對工作外的事情幾乎不感興趣

### 【總分說明】

13-64 分	極端 B 型人格（非常不容易感受壓力）
65-90 分	B 型人格（不容易感受壓力）
91-103 分	A 型人格（容易感受壓力）
104-132 分	極端 A 型人格（非常容易感受壓力）