|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **气质类型自测量表** |  |  | | --- | |  |  |  | | --- | | 发布时间： 2013-07-04 浏览次数： 435 |  |  | | --- | |  | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 下面60道题可以帮助你测试自己的气质类型。具体做法是：请你仔细阅读每道题，根据自己的实际情况实事求是地作选择，你认为很符合自己情况的题，记2分；比较符合自己情况的题，记1分；拿不准（即介于符合与不符合之间）的题，记0分；比较不符合的，记一1分；完全不符合的，记一2分。请把每题的得分都标出来，不要漏题。    **题目：**  1．做事力求稳妥，不做无把握的事。  2．遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话全说出来才痛快。  3．宁肯一个人干事，不愿很多人在一起。  4．到一新环境很快就能适应。  5．厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险的情境等。  6．和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。  7．喜欢安静的环境。  8．善于和人交往。  9．羡慕那种善于克制自己感情的人。  10．生活有规律，很少违反作息制度。  11．在多数情况下情绪是乐观的。  12. 碰到陌生人觉得很拘束。  13．遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。  14．做事总是有旺盛的精力。  15．遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。  16．在人群中从不觉得过分拘束。  17．情绪高昂时，觉得干什么都有趣，情绪低落时，又觉得什么都没意思。  18．当注意力集中于一事物时，别的事很难使我分心。  19．理解问题总比别人快。  20．碰到危险情景，常有一种极度恐怖感。  21．对学习、工作、事业怀有很高的热情。  22．能够长时间做枯燥、单调的工作。  23．符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。  24．一点小事就能引起情绪波动。  25．讨厌做那种需要耐心、细致的工作。  26．与人交往不卑不亢。  27．喜欢参加热烈的活动。  28．爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。  29．工作学习时间长了、常感到厌倦。  30．不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。  31.宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。  32．别人说我总是闷闷不乐。  33．理解问题常比别人慢些。  34．疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞．重新投入工作。  35.心里有话宁愿自己想，不说出来。  36．认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。  37．学习、工作同样长的时间后，常比别人更疲倦。  38．做事有些莽撞，常常不考虑后果。  39．老师讲授新知识时，总希望他讲慢些，多重复几遍。  40．能够很快地忘记那些不愉快的事情。  41．做作业或做一件事，总比别人花的时间多。  42. 喜欢运动量大的剧烈体育活动，或参加各种文艺活动。  43．不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。  44．接受一个任务后，就希望把它迅速解决。  45．认为墨守成规比冒风险要强一些。  46．能够同时注意几件事物。  47．当我烦闷的时候，别人很难使我高兴。  48．爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。  49．对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。  50．和周围人们的关系总是相处不好。  51．喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。  52．希望做变化大、花样多的工作。  53．小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚。  54．别人说我“出语伤人”，可我并不觉得这样。  55．在体育活动中，常因反应慢而落后。  56．反应敏捷，头脑机智。  57．喜欢有条理而不甚麻烦的工作。  58．兴奋的事常使我失眠。  59．老师讲新概念，常常听不懂，但是弄懂以后就难忘记。  60．假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。    气质类型自测量表      请按下列题号，将得分加起来，即可看出每种气质型的总得分：   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 胆    汁  质 | 题号 | 2 | 6 | 9 | 14 | 17 | 21 | 27 | 31 | 36 | 38 | 42 | 48 | 50 | 54 | 58 | 总分 | | 得分 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 多血    质 | 题号 | 4 | 8 | 11 | 16 | 19 | 23 | 25 | 29 | 34 | 40 | 44 | 46 | 52 | 56 | 60 | 总分 | | 得分 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 粘液质 | 题号 | 1 | 7 | 10 | 13 | 18 | 22 | 26 | 30 | 33 | 39 | 43 | 45 | 49 | 55 | 57 | 总分 | | 得分 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | 抑郁质 | 题号 | 3 | 5 | 12 | 15 | 20 | 24 | 28 | 32 | 35 | 37 | 41 | 47 | 51 | 53 | 59 | 总分 | | 得分 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |       如果某一类型的总得分超过20，而其他三类型的总得分较低（10分以下），则为典型的高分类型，如典型的多血质、典型的粘液质；如果某类型的总得分在20分以下、10分以上，而其他三类得分较低，则为一般高分类型如一般胆汁质、一般多血质等；如果有两类型的得分明显超过另外两类型的得分，且分数比较接近（相差在4分内），则为两高分类型的混合型气质，如胆汁——多血质混合型，胆汁－粘液质混合型，粘液一抑郁质混合型等等；如果某类型的总得分很低（0分或负分）而其他三类型的得分都不高，且很接近（相差在4分内），则为三高分类型的混合型，如多血——胆汁——粘液质混合型等。      在现实生活中，多数青年大学生的气质是一般型气质或两种气质的混合型，而典型气质和三种气质混合型的大学生是少数。关于每种气质的表现特点，前面已介绍，此不赘述。混合型气质即为混合气质的综合特点，如胆汁——多血质的人，其行为特点是以胆汁质的表现为主，辅之以多血质的表现；或在多数场合下表现为胆汁质特点，少数场合下表现为多血质特点。 | |