

賴氏人格測驗 15 項分測驗等級表

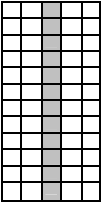
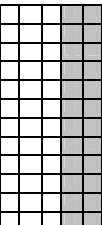
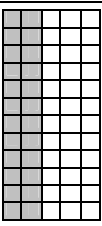
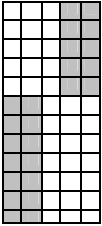
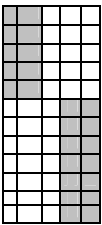
班級：_____

座號：_____

姓名：_____

內向文靜、工作、動作緩慢。不喜歡活動，喜歡獨處。瞻前顧後考慮太多，很難下決心。	活動性弱 ↔ 活動性強 G 1 2 3 4 5 G	喜歡熱鬧、健談、工作迅速、動作敏捷、樂在參與活動。有貿然下決心傾向，不考慮就行動。
積極性低、主導性弱，在團體中不主動表示意見，傾向被動及服從。	服從性 ↔ 領導性 A 1 2 3 4 5 A	自我導向，在團體裡主動、積極，意見主導性強。樂於指揮、領導。在別人面前說話，不覺得不自在或害羞，樂於為團體服務，善於待客。
較封閉、不喜歡與人接觸、交談、閒聊、互動。參加社交活動，常孤獨的坐在一旁。	社會內向 ↔ 社會外向 S 1 2 3 4 5 S	善於人際交際、適應力強，喜歡社交活動。喜愛和人接觸交談閒聊，喜歡被人注目。
做事謹慎，愛思考，有思考習慣。對事情喜歡三思後行，從長計議。	思考內向 ↔ 思考外向 T 1 2 3 4 5 T	思考不精密、粗枝大葉，不會三思而後行。做決定較草率、不謹慎。
常怕事情做不完、做不好。做事迅速、有動力、有活力，心情常處於緊張狀態。	憂慮的 ↔ 安閒的 R 1 2 3 4 5 R	無憂無愁，隨遇而安，做事及處理問題較緩慢，易保持心情平穩愉快。
情緒穩定、老神在在、不感情用事，不隨事情發展波動。	變異性小 ↔ 變異性大 C 1 2 3 4 5 C	心情變動、情緒轉變起伏很大，易感情用事，容易衝動。
很有自信、有自戀傾向，常自賣自誇，不受人影響。	自卑感弱 ↔ 自卑感強 I 1 2 3 4 5 I	缺乏信心，對自己的能力與評價較低，易受人影響。
不拘小節、大而化之，神經大條沒有反應，情緒安定，不易發怒。	神經質低 ↔ 神經質強 N 1 2 3 4 5 N	對他人評價過於敏感，反應易過度，會為小事煩惱，受刺激而發怒。
生活較安閒自在，懂得調整自己的心情，不會因小事就感到害怕或不安。	緊張性低 ↔ 緊張性強 ST 1 2 3 4 5 ST	生活在緊張狀態中，容易害怕與不安。
能以輕鬆的態度面對生活，遇事情或困難容易釋懷，不會為同一件事情反覆思考，造成心情上的困擾。	焦慮性低 ↔ 焦慮性強 AN 1 2 3 4 5 AN	內心焦急，反覆思考同一問題，猶豫不決，無所適從。
樂觀、開朗。心情常寫在臉上，有話就說不會悶在心裡，喜歡聊天、八卦。	抑鬱性小 ↔ 抑鬱性大 D 1 2 3 4 5 D	悶悶不樂，悲觀、憂愁、消極，情緒安定性較低，心中煩惱不易表露出來。
較不會堅持己見，可以接受別人的建議。追求實際、理性、接受現實，社會適應性較高。	客觀的 ↔ 主觀的 O 1 2 3 4 5 O	固執不接受別人的建議；自我意識較強、成見較深，社會適應性較低。
隨和、安於現狀、有協調能力，喜歡團隊合作。	協調的 ↔ 不協調的 Co 1 2 3 4 5 Co	不願和他人合作，對事物喜好挑剔，常常抱著不滿的態度，社會適應性較低。
消極、退縮、不主動。無反抗心理，不易與別人發生衝突。	攻擊性弱 ↔ 攻擊性強 Ag 1 2 3 4 5 Ag	較自我導向、有企圖心、一意孤行，具敵意反抗心理，對人有時會不友善，受到傷害或攻擊時會反抗，易與別人發生衝突。
不願坦誠面對自己的缺點，希望隱瞞缺點。	誠實性弱 ↔ 誠實性強 L 1 2 3 4 5 L	為人誠實坦白，能坦然面對自己的缺點。

賴氏人格測驗五種性格特質類型表

系統值	判斷方法	性格特徵	特 質 說 明
A 或 A' 型	中間 	好好先生 差不多先生	這類型是一個平凡的人，懂得「中庸之道」，凡事皆不會太過與不及。人格特質都處於中間等級，既不外向也不內向、人際關係不太好也不太壞、情緒起伏不大也不算太穩定。但仍可從其在各量表上，有些等級在 1 和 2，或 4 和 5 者解釋該量表所代表的人格特徵。
B 或 B' 型	右上 右下 	喜活動 主動積極 會爭取權益	這類型的性格外向又好動、因此你要注意自己所處的環境，如果環境較不好，你比較容易因此而情緒不穩定，以致於你社會適應不良，較嚴重甚至容易產生反社會行為，生氣時就會變成一隻暴力熊，所以你要注意自己的情緒控制，學習溫和的表達自己的感受，因為你通常精力充沛，所以把你好動外向的個性運用在良好的方面，例如：運動、社團等等，相信你一定可以表現得非常棒唷！
C 或 C' 型	左上 左下 	遵守規矩 接受指揮	這類型的人較內向、內斂、隨和、被動，需要別人主動了解他們的優點。冷靜思考、遵守規定、服從指揮、情緒穩定，在團體中是守規範、聽話的乖乖牌。適合擔任室內工作，不宜任公司的推銷員或外務員。
D 或 D' 型	右 上 左 下 	領導 決策	這類型的人個性外向又好動，情緒穩定，適合擔任團體中的指導者、領導者。在求學時代，可能有機會當班上幹部，是班級的領導人物。出社會後，在工廠是中級以上的優良職員，也適合擔任室外工作、推銷、外務員、決策人員等，需要高度人際溝通技巧的工作。
E 或 E' 型	左 上 右 下 	自我脆弱 容易自責 意志不堅 易受影響	這類型的人性格內向不好動、較容易將心事藏在心底，當壓力或情緒累積過多時，你容易社會適應不良、情緒不穩定、面對事情時你的意志較不堅定、比較不能控制自己，有時候會緊張焦慮，對自己比較沒自信，常有自責的心理傾向，你可以試著與信任的老師或同學講講自己的心事，不要都悶在心裡唷，也歡迎你到輔導室來與老師聊聊唷！
F 型	複合型	此類型有兩種可能，請你依據真實情況加以判斷： (1) 表示你做測驗時不夠認真或受其他因素影響，因此無法測出結果。 (2) 將自己五等級表中等級的分佈情形與以上五種圖形作對照，圖形最為相近者即為你的類型。	

我的類型	
-------------	--

.....

親愛的同學：

「賴氏人格測驗」是為了幫助你更認識自己的人格特質所設計的，透過客觀測驗的結果，去了解到自己個性中對自己、對別人常有的反應，好協助我們去認識自己，進而從中尋找到屬於自己的優點與缺點。

心理測驗雖然具有客觀性的參考價值，但測驗結果會因為你本身在施測過程中的心境、態度、生理狀況…等及外在環境因素，影響你的施測結果，因此測驗結果僅提供給你認識自我的參考資料，而非決定性的指標，千萬不要以偏概全。若有任何疑問歡迎你到輔導室詢問任何一位老師，我們都很樂意為你解釋唷！

嘉義高工 輔導室

.....