

气质类型测试量表

本测试题共 60 道题目，目的只是大概了解一下你的性格类型。回答这些问题应实事求是，怎么样想就怎么样回答，不必多做考虑，因为并没有什么标准答案和好坏之分。

看清题目后请赋分，认为非常符合自己情况的记 2 分；比较符合的记 1 分；介于符合与不符合之间的记 0 分，比较不符合的记-1 分；完全不符合的记-2 分。

提示：可以先在纸上写好 1-60 的题号，预留填写分值的位置，以便按照题号计算。

- 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，想把心里话说出来才痛快。
- 3、宁可一个人干事，不愿很多人在一起。
- 4、到一个新环境很快就能适应。
- 5、厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险镜头等。
- 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、喜欢和人交往。
- 9、羡慕那些善于克制自己感情的人。
- 10、生活有规律，很少违反作息時間。
- 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，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，觉得干什么都没有意思，
- 18、当注意力集中于一事物时，别的事物就很难使我分心。

- 19、理解问题总比别人快。
- 20、遇到不顺心的事能从不向他人说。
- 21、记忆能力强。
- 22、能够长时间做枯燥、单调的事。
- 23、符合兴趣的事，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话题，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、理解问题时常比别人慢些。
- 34、疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
- 35、心里有事，宁愿自己想，不愿说出来。
- 36、认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。
- 37、同样和别人学习、工作一段时间后，常比别人更疲倦。
- 38、做事有些莽撞，常常不考虑后果。
- 39、别人讲授新知识、技术时，总是希望他讲慢些，多重复。
- 40、能够很快忘记那些不愉快的事情。
- 41、做作业或完成一件工作时总比别人花费的时间多。
- 42、喜欢运动量大的剧烈活动，或参加各种文体活动。
- 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、认为墨守成规要比冒风险强些。
- 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、对工作抱认真谨慎、始终如一的态度。
- 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、喜欢做变化大、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、在体育运动中，常因反应慢而落后。
- 56、反应敏捷，大脑机智。
- 57、喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
- 58、兴奋的事情常使我失眠。
- 59、别人讲新概念，我常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。
- 60、假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。

做好后请根据下列题号的顺序分别算出你四种类型的得分：

气质类型与题目	总分
胆汁质： 2, 6, 9, 14, 17, 21, 27, 31, 36, 38, 42, 48, 50, 54, 58	
多血质： 4, 8, 11, 16, 19, 23, 25, 29, 34, 40, 44, 46, 52, 56, 60	
粘液质： 1, 7, 10, 13, 18, 22, 26, 30, 33, 39, 43, 45, 49, 55, 57	
抑郁质： 3, 5, 12, 15, 20, 24, 28, 32, 35, 37, 41, 47, 51, 53, 59	

计分标准：如果某种气质的得分均高于其他三种气质得分4分，则可定为该气质类型的人。此外该气质的得分超过20分，则为典型。如果得分在10——20分之间，为一般型。若两种气质的得分差异小于3分，又明显高于其他两种达4分以上，可判定为两种类型的混合型；同样，如果三种气质的得分高于第四种，而且很接近，则为三种气质的混合型。

四种气质类型：

气质类型	特征	适合工作	不适合工作
多血质	思维灵活、反应迅速、好交际、敏感；但易浮动、急躁不稳。	职业很广泛，如管理者、外交官、律师、新闻记者、运动员、演员、服务员等	不适合做需要细心钻研的工作
粘液质	安静沉稳、自制忍耐；但反应缓慢，朝气不足。	较适合做有条不紊、刻板平静、忍受性较高的工作，从事的职业有外科医生、法官、管理人员、财务人员等	不太适合做激烈多变的工作
抑郁质	细腻深刻、踏实细致；但多愁善感、孤僻迟缓。	能够兢兢业业干工作，适合从事持久细致的工作，如技术员、化验员、机要秘书、保管员等	不适合做需要反应灵敏、处事果断的工作
胆汁质	直率热情、精力旺盛；但失之鲁莽、易于冲动、准确性差。	较适合反应迅速、动作有力、应急性强、危险性较大、难度较高的工作，这类人可以成为出色的导游、营销员、节目主持人、外事接待人员等	但不适合从事稳重细致的工作。