**罗森伯格自信心测试量表**

指导语：以下是一组有关自我感觉的句子，请按你的实际情况作答，请将答案写在每一题题号的后面，每题的答案有四个选项；

1=很不同意 2=不同意 3=同意 4=很同意

|  |  |
| --- | --- |
| **项目** | **同意状态** |
| 1.我认为自己是个有价值的人，至少基本上是与别人相等的。 |  |
| 2.我觉得我有很多的优点。 |  |
| 3.总括来说，我是一个失败者。 |  |
| 4.我做事的能力和大部分人一样好。 |  |
| 5.我觉得自己没有什么值得骄傲的。 |  |
| 6.我对于自己是抱着肯定的态度。 |  |
| 7.总括而言，我对自己感到满意。 |  |
| 8.我希望我能够更多的尊重自己。 |  |
| 9.有时候我觉得自己很无用。 |  |
| 10.有时候我认为自己一无是处。 |  |

**评分方法：**1、2、4、6、7为正向计分题；3、5、8、9、10为反向计分题，正向计分题分别记1.2.3.4分，反向计分题则相反。

**罗森伯格自信心测试量表结果解释**

**10-15分：自卑者**

你对自己缺乏信心，尤其是在陌生人和上级面前，你总是感到自己事事都不如别人，你时常感到自卑。你需要大大提高你的自信心。

**16-25分：自我感觉平常者**

你对自己感觉既不是太好，也不是太不好。你在某些场合下对自我感到相当自信，但在其它场合却感到相当自卑，你需要稳定你的自信心。

**26-35分：自信者**

你对自己感觉十分良好。在大多数场合下，你对自我充满了自信，你不会因为在陌生人或上级面前感到紧张，也不会因为没有经验就不敢尝试。你需要在不同场合下调试你的自信心。

**36-40分：超级自信者**

你对自己感觉太好了。在几乎所有场合下，你都对自我充满了自信，你甚至不知道什么叫自卑。你需要学会控制你的自信心，变得自谦一些。