

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己感到相当自信，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，你都对自己充满了自信，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。