

賴氏人格測驗

對於這份測驗的結果，可以試著從下列三個向度來剖析自己？

一、人格特質

這份測驗可分為十三個量表，在每個量表中若等級分數為 4 或 5，表示你的此項傾向頗強；若等級分數為 1 或 2，則表示此項傾向較弱。例如在「活動性 (G)」量表為第 5 等，表示你是活動性強的人；若等級為 1，則表示你是活動性較弱的人。除了「誠實性」量表外，其餘十二項量表的代表意義如下：

- 1.活動性 (G)：活動性強者代表精力充沛、愛好活動，工作迅速且動作敏捷；活動性弱的人則較文靜。
- 2.領導性與服從性 (A)：領導性強代表喜歡擔任領導者或發起人的角色，對指揮別人或分配工作有興趣。在此量表得分較低者是服從性高的人，這樣的人適合擔任執行工作的人。
- 3.社會外向與內向 (S)：社會外向的人善於與人交往，人面很廣，喜歡和別人聊天，社會內向的人比較內斂、害羞。
- 4.思考外向與內向 (T)：思考外向者做事較大而化之，凡是不喜三思而後行。思考內向者在作決定前會考慮得較多、思考較縝密。
- 5.安閒與憂慮 (R)：安閒的人比較隨遇而安，無憂無慮，常保持愉快心情。憂慮者則較多愁善感。
- 6.主觀與客觀 (O)：主觀的人對自己的想法比較堅持，不易受他人影響。客觀的人比較不堅持自己意見，能夠和別人商量，接受別人善意建議。
- 7.協調性 (Co)：協調性等級在 1 或 2 者，比較願意跟別人合作，不好挑剔。等級在 4 或 5 者，則較有個性，喜歡獨自工作。
- 8.攻擊性 (Ag)：等級較高者比較堅持自己意見，有時容易和別人意見相左，甚至產生爭端。等級低者則不愛跟人起衝突，即使有不滿也會控制自己的脾氣。
- 9.抑鬱性 (D)：等級高者對世事常抱持悲觀態度，容易悶悶不樂，也不輕易吐露心事。等級低者則較樂天。
- 10.變異性 (C)：變異性大者心情起伏較大，容易感情用事。變異性小者情緒較穩定，郁適時處變不驚。
- 11.自卑感 (I)：自卑感強者對自己較缺乏信心，因此容易受他人影響。
- 12.神經質 (N)：神經質強者比較敏感，容易鑽牛角尖，有時甚至會自尋煩惱。

二、三種人格因素：

以上十二種人格特質可以組合成三種人格因素：

- 1.G、A、S、T、R 量表可以組合成內外向性格因素。如在這五個量表得分皆在

等級 1 或 2，表示性格較為內向、不好動、願意聽人指揮，略帶憂鬱；等級在 4 或 5 者則表示比較外向，活潑好動，喜歡當團體裏的意見領袖。

2.O、Co、Ag 這三個量表組成社會適應因素。如在這三個量表得分皆在等級 1 或 2，表示社會適應良好，願意跟人合作，對事情的看法較客觀，且不易跟人起衝突。等級在 4 或 5 者則須特別注意自己的人際關係；因為你勇於表達自己的想法，有時會聽不進別人的意見，而使與你相處的人有挫折感。

3.D、C、I、N 四個分量表構成情緒穩定因素。如在這四個量表得分皆在等級 1 或 2，表示情緒頗為穩定，屬於樂天派的人；等級在 4 或 5 者則情緒起伏較大，多愁善感，對自己也比較沒自信。

至於 L 量表示在檢驗測驗結果的可信度，若此量表的得分等級在 1，則可能是你在施測當天心情欠佳或對題意並不了解，所以測驗的結果僅供參考而已。

三、五類人格類型：

1.A 類：

此種人是頗懂「中庸之道」的人，其在各個人格特質上都處於中間的等級，既不算外向也不算內向，人際關係不算太好也不算太壞，情緒起伏不算太大有不算太穩定。凡是皆不會太過也不會不及。

2.B 類：

這類型的人既外向又好動，精力充沛，情緒起伏也大。當生活中有一些不如意時，有時會不太容易控制自己的脾氣，甚至跟別人發生衝突。因此對此類型的人來說，如何在人際關係中溫和地表達自己的想法，並嘗試與人協調不同的意見，將會是人生中的重要課題。

3.C 類：

這類型的人性格較內向，很隨和，情緒也穩定，在團體中是很守規範、很聽話的乖乖牌。因其個性被動、穩定、冷靜，故適合擔任室內工作，例如：銀行出納、會計等。內斂的 C 類，需要同學們主動地來了解他們的優點。

4.D 類：

這類型者個性外向又好動，情緒也穩定，適合擔任團體中的領導者。在求學時代，可能有機會當班上幹部，出社會後也適合合作推銷或外務員等需要高度人際溝通技巧的工作。

5.E 類：

這類型的人性格內向不好動，情緒不穩定。因為對自己較沒自信，所以在遇到挫折時容易責怪自己。這樣的人大多相當內斂，也比較害羞，所以同學們在其相處時應多給予關心和鼓勵，以幫助其建立自信。