

个性互动评估

此份**个性互动的自我测评问卷**是基于一个名为 Enneagram 的性格指标设计而成的，主要用于帮助你有效地掌握你个人的行为习惯，它包含了 144 道二选一的题目。

在此测试中所回答的答案没有正确与错误之分，它仅是反映你自己的个性和你的世界观。

此份问卷将有助于你更好地了解自身的优势和弱点，并知道在何种情形下你的行动将更为有效。同时，你还可以通过此问卷知道他人是如何看待他们自己的，以及相互间又是如何相处影响的。

为了使这份问卷对您有真实的帮助，请尽量如实地回答每道题。

评估方法说明

每一道题都包含了 2 种状况可供选择，请仔细阅读，并依据你平时的一些行为习惯选择其中一种状况，同时在相应的括号内打勾。

在答题时，可能会遇到 2 种状况都不适用于你，或 2 种状况都适用于你，无论哪种情况，请选择其中最倾向的答案。（即使你对 2 种状况都不同意）。

如您留有空项或多选，那将影响你的测试结果！

再次感谢您的真诚合作！

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1 我浪漫并富于幻想。					[]				
我很实际并实事求是。		[]							
2 我倾向于接受冲突。							[]		
我倾向于避免冲突。	[]								
3 我一般是老练的、有魅力的以及有上进心的。			[]						
我一般是直率的、刻板的以及空想的。					[]				
4 我倾向于集中于某事物并紧张。								[]	
我倾向于自然的并喜欢开玩笑。									[]
5 我是待人友好的并愿意结交新的朋友。						[]			
我是独处的人，不太愿意与人交往。					[]				
6 我很难放松并停止思考潜在的问题。		[]							
潜在的问题不会影响我的工作。	[]								
7 我是一个很好的“聪明”的生存者。							[]		
我是一个很好的“高尚”的理想主义者。				[]					
8 我需要给别人爱。					[]				
我愿意与别人保持一定的距离。							[]		
9 当给我一项新任务时，我通常问自己它是否对我有用。			[]						
当给我一项新任务时，我通常问自己它是否有趣。									[]
10 我倾向于关注我自己。					[]				
我倾向于关注他人。	[]								
11 别人依赖于我的见识与知识。								[]	



别人依赖于我的力量与决策。							[]		
12 我给人的印象是十分不自信。		[]							
我给人的印象是十分自信。				[]					
13 我更加注重关系。							[]		
我更加注重目的。			[]						
14 我不能大胆地表白我自己。						[]			
我能大胆地说出别人想说但不 敢说的话。									[]
	A	B	C	D	E	F	G	H	I

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
15 不考虑其它选择而做某一确定的事对我来说是很困难的。								[]	
放松更具灵活性对我来说是很困难的。				[]					
16 我倾向于犹豫与拖延。		[]							
我倾向于大胆与果断。							[]		
17 我不愿意别人给我带来麻烦。	[]								
我希望别人依赖我，让我帮忙解决麻烦。						[]			
18 通常我会为了完成工作将感情置于一边。			[]						
通常我会在我做事情之前需要克服我的感情。					[]				
19 一般来说，我是讲求方法并且很谨慎。		[]							
一般来说，我是敢于冒险。									[]
20 我倾向于成为帮助、给予型的人，喜欢与他人在一起。						[]			
我倾向于成为严肃、缄默的人，喜欢讨论问题。				[]					
21 我常常感到自己需要成为顶梁柱。							[]		
我常常感到自己需要做得十全十美。			[]						
22 我主要感兴趣于问难题并保持独立性。								[]	
我主要感兴趣于保持心理的稳定与平静。	[]								
23 我太顽固并持有怀疑的态度。		[]							
我太软心肠并多愁善感。						[]			

24	我常常担心我不能得到较好的东西。									[]
	我常常担心如果我放松警惕，别人就会欺骗我。									[]
25	我习惯于表现得很冷淡而使别人生气。					[]				
	我习惯于指使别人做事而使他人生气。				[]					
26	如果有太多的刺激和鼓舞，我会感到忧虑。	[]								
	如果没有太多的刺激和鼓舞，我会感到忧虑。									[]
27	我要依靠我的朋友，并且他们知道他们可以依靠我。		[]							
	我不依靠别人并独立做事。			[]						
28	我倾向于独立与专心。								[]	
	我倾向于情绪化并热衷于自己的想法。					[]				
		A	B	C	D	E	F	G	H	I
		A	B	C	D	E	F	G	H	I
29	我喜欢向别人提出挑战，并且“使他们振奋起来”。							[]		
	我喜欢安慰他人使他们冷静下来。						[]			
30	我总的来说是个开朗的并喜欢交际的人。									[]
	我总的来说是个认真的并很能自律的人。				[]					
31	我希望能迎合别人 - 当我与别人距离很远，我感到不舒服。	[]								



我希望与众不同 - 当我不能看到别人与我的区别, 我感到不舒服。			[]					
32 对我来说, 追求个人的兴趣比舒适与安全更重要。								[]
对我来说, 追求舒适与安全比个人的兴趣更重要。			[]					
33 当与他人有冲突时, 我倾向于退缩。						[]		
当与他人有冲突时, 我很少会改变原先的态度。								[]
34 我很容易屈服并受他人摆布。	[]							
我不对别人作出让步, 并对他们下达命令。					[]			
35 我很赏识自己的高昂的精神状态与深沉。								[]
我很赏识自己深层的关心与热情。						[]		
36 我很想给别人留下好的印象								[]
我并不在乎要给别人留下好的印象								[]
37 我依赖我的毅力与常有的感觉			[]					
我依赖我的想象与瞬间的灵感						[]		
38 基本上来说, 我是很随和的、很可爱的	[]							
基本上来说, 我是精力旺盛的、过分自信的								[]
39 我努力工作以求得到别人的接受与喜欢								[]
得到别人的接受与喜欢对我来说并不重要								[]
40 当别人给我压力时我变得更加退缩								[]



当别人给我压力时我回变得更加自信									[]
41 人们对我感兴趣是因为我很开朗、有吸引力、有趣						[]			
人们对我感兴趣是因为我很安静、不同寻常、深沉					[]				
42 职责与责任对我很重要		[]							
协调与认可对我很重要	[]								
	A	B	C	D	E	F	G	H	I

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
43 我制定出重要的计划并作出承诺，以此来鼓励人们							[]		
我会指出不按照我的建议做所产生的后果，以此来鼓励人们				[]					
44 我很少表露出情绪								[]	
我经常表露出情绪						[]			
45 我不擅长于处理琐屑的事									[]
我擅长于处理琐屑的事			[]						
46 我常常强调自己与绝大多数人的不同之处，尤其是与不同我的家庭。					[]				
我常常强调自己与绝大多数人的共同之处，尤其是与我的家庭共同。	[]								
47 当场面变得热闹起来时，我倾向于站在一旁。								[]	
当场面变得热闹起来时，我倾向于加入其中。							[]		
48 即使朋友不对，我也会支持他们。		[]							
我不想为了友情对正确的事情作妥协。				[]					
49 我是一个善意的支持者。						[]			
我是一个积极的老手。			[]						
50 当遇到困难时我倾向于夸大我的问题。					[]				
当遇到困难时我倾向于转移注意力。									[]
51 总的来说，我很确信知道情况应该如何。				[]					



总的来说，我对情况持怀疑的态度。							[]		
52 我的悲观、抱怨会给别人带来麻烦。		[]							
我的老板式的、控制的方式会给别人带来麻烦。							[]		
53 我倾向于按我的感觉办事并听之任之						[]			
我倾向于不按照我的感觉办事以免产生更多的问题	[]								
54 通常我成为注意的焦点时，会很自然			[]						
通常我成为注意的焦点时，会很不习惯					[]				
55 我做事情很谨慎，努力为意料之外的事情做准备		[]							
我做事情凭一时冲动，只是在问题出现时才临时准备									[]
56 当别人不是很欣赏我为他们所做的事情时我会很生气						[]			
当别人不听我说时我会很生气				[]					
	A	B	C	D	E	F	G	H	I

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
57 独立、自立更生对我很重要							[]		
有价值、得到别人的称赞对我很重要			[]						
58 当与朋友争论时我倾向于强烈地坚持自己的观点								[]	
当与朋友争论时我倾向于顺其自然以免伤了和气	[]								
59 我常常占有所爱的人——我不					[]				



能放任他们							
我常常“考察”所爱的人，想确定他们是否爱我	[]						
60 组织资源并促使某些事情的发生是我的优势之一						[]	
提出新观点并同时振奋人心，这是我的优势之一							[]
61 我要在别人的驱策下才会做事，不能依赖自己				[]			
我过于情绪化，不能自律				[]			
62 我试图使生活高节奏、紧张并充满兴奋的感觉							[]
我试图使生活有规律、稳定、宁静	[]						
63 尽管我已取得成功，我仍怀疑自己的能力	[]						
尽管我受到挫折，但我仍相信自己的能力			[]				
64 一般我倾向于详细研究自己的情感并保持此情感很久。					[]		
一般我倾向于减少自己的情感并不加以注意							[]
65 我对许多人加以注意并培养他们						[]	
我指导许多人并鼓励他们						[]	
66 我对自己要求有点严格				[]			
我对自己有点宽容							[]
67 我倾向于独断，并追求卓越				[]			
我谦虚，喜欢按自己的节奏做事	[]						
68 我为自己的清晰性与目标性感到自豪							[]
我为自己的可靠性与诚实而感到自豪	[]						



69 我花大量的时间反省——理解自己的感受对我来说是很重要的					[]				
我花大量的时间反省——做完事情对我来说是很重要的							[]		
	A	B	C	D	E	F	G	H	I

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
70 总的来说我认为自己是一个灿烂的随和的人	[]								
总的来说我是一个严肃的、有品位的人				[]					
71 我头脑灵活，精力充沛									[]
我有一颗赤热的心，具有奉献精神						[]			
72 我所做的事情要有极大的可能性得到奖励与赏识			[]						
如果所做的是我所感兴趣的，我愿意放弃自己的奖励与赏识								[]	
73 我认为履行社会义务并不重要				[]					
我常常认真地履行我的社会义务		[]							
74 在绝大多数情况下，我愿意做领导							[]		
在绝大多数情况下，我愿意让其他人做领导	[]								
75 多年以来，我的价值观与生活方式变化了好几次				[]					
多年以来，我的价值观与生活方式基本没有变化		[]							
76 一般我缺乏自律能力									[]
一般我与别人的联系很少								[]	
77 我倾向于拒绝给予爱，希望别人进入我的世界					[]				
我倾向于过于直率地给别人爱，希望自己进入到别人的世界						[]			
78 我倾向于作最坏的打算		[]							
我倾向于认为任何事情都会	[]								



变得最好									
79 人们相信我是因为我很自信并且尽全力做的最好							[]		
人们相信我是因为我很公正会正确地做事				[]					
80 我常常忙于自己的事情而忽略了与他人的交往								[]	
我常常忙于与他人交往而忽略了自己的事情						[]			
81 当第一次遇到某人时，通常会镇定自若并沉默寡言				[]					
当第一次遇到某人时，通常会闲聊并使人觉得有趣									[]
82 总而言之，我是很悲观的						[]			
总而言之，我是很乐观的	[]								
83 我更喜欢呆在自己的小世界里								[]	
我更喜欢让全世界的人知道我的所在							[]		
	A	B	C	D	E	F	G	H	I

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
84 我常常被紧张、不安全与怀疑而困扰		[]							
我常常被生气、完美主义与不耐烦而困扰				[]					
85 我意识到我是太有人情味与待人太亲密						[]			
我意识到我是太酷过于冷漠			[]						
86 我失败是因为我不能抓住机会					[]				
我失败是因为我追求太多的可能性									[]
87 我要过很长的时间后才会采取行动								[]	
我会立即采取行动				[]					
88 通常我很难作出决定		[]							
我很少会感到难作出决定							[]		
89 我倾向于给人留下态度强硬的印象						[]			
我并不倾向于过多地坚持自己的意见	[]								
90 我情绪稳定			[]						
我情绪多变					[]				



91	当不知道要干什么事情时，我常常向别人寻求建议		[
]							
	当不知道要干什么事情时，我会尝试不同的事情以确定哪一种最适合我去做									[
]
92	我担心，别人搞活动时忘记我							[
]		
	我担心，参加别人活动会影响我做自己的事情				[
]					
93	当我生气时，一般我会责备别人								[
]	
	当我生气时，一般我会变得很冷淡			[
]						
94	我很难入睡									[
]
	我很快就能入睡	[
]								
95	我常常努力地思考如何与别人产生更为亲密的关系								[
]	
	我常常努力地思考别人想从我这儿得到什么		[
]							
96	通常我是慎重的、有话直说的并且深思熟虑的人									[
]
	通常我是易兴奋的、善于快速地说话以回避问题并且机智的人									[
]
97	当看到别人犯错误时，我常常不说出口							[
]		
	当看到别人犯错误时，我常常帮助他们认识到所犯的错误的错误				[
]					
		A	B	C	D	E	F	G	H	I

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
98 在生活中的绝大多数时间里，我是情感激烈的人，会产生许多易变的情感									[]
在生活中的绝大多数时间里，我是很稳定的人，我会“心如止水”	[]								
99 当我不喜欢某些人时，我会掩藏自己的情感而努力地保持热情			[]						
当我不喜欢某些人时，我会以这种或那种方式让他们知道我的情感		[]							
100 我与别人交往有困难是因为我很敏感并总是从自己的角度考虑事情					[]				
我与别人交往有困难是因为我不太在乎社会习俗								[]	
101 我的方法是直接帮助别人						[]			
我的方法是告诉别人如何自助							[]		
102 总的来说，我喜欢“释放”并突破所受的限制									[]
总的来说，我不喜欢过多地失去自我控制				[]					
103 我过度地关注于要比别人做得好			[]						
我过度地关注于把别人的事做好就行	[]								
104 我的想法总是很玄想的——包含着想象与好奇								[]	



	我的想法总是很实际的——只是试图保持事情的发展状况		[]							
105	我的主要优势之一就是我能控制场面							[]		
	我的主要优势之一就是我能讲述内心的感受					[]				
106	我努力争取做好事情而不管这样会使别人不开心				[]					
	我不喜欢有压力的感觉，所以也不喜欢压制别人	[]								
107	我常常感到骄傲因为我对别人的生活中起着重要的作用							[]		
	我常常感到骄傲因为我对新的经历会很感兴趣并且乐于接受								[]	
108	我认为我给别人留下的印象是好样的甚至很令人钦佩			[]						
	我认为我给别人留下的印象是与众不同的甚至很古怪								[]	
109	一般我做我必须去做的事		[]							
	一般我做我想做的事					[]				
		A	B	C	D	E	F	G	H	I

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
110 我很喜欢处于高度的压力之下 甚至是困难的情景中							[]		
我不喜欢处于高度的压力之下 甚至是困难的情景中	[]								
111 我为自己的灵活能力感到骄傲 ——我知道合适的或重要的情 况是变化的			[]						
我为自己的立场感到骄傲—— 我有坚定的信念				[]					
112 我的风格倾向于节约而朴 实								[]	
我的风格倾向于过度并过 量地做某些事情									[]
113 我的健康与幸福受到伤害因为 我有强烈的愿望去帮助别人						[]			
我的人际关系受到损害因为我 只关注与自己的需要					[]				
114 总的来说,我太坦诚太天真	[]								
总的来说,我过于谨慎过于戒备		[]							
115 有时我因过于好斗而令人厌恶							[]		
有时我因太紧张而令人厌恶				[]					
116 关心别人的需要并提供服务对 我来说是很重要的						[]			
寻找看待并做好事情的其他方 法对我来说是很重要的								[]	
117 我全身心地持之以恒地追求我 的目标			[]						
我喜欢探索各种行动的途径,想 看看最终的结果如何									[]
118 我经常会被激起强烈与紧张的情					[]				

绪									
我经常使自己冷静与安逸	[]								
119 我不太注重实际的结果,而注重自己的兴趣								[]	
我很实际并希望我的工作有具体的结果							[]		
120 我有强烈的归属需要		[]							
我有强烈的平衡需要				[]					
121 过去我可能过于要求朋友间的亲密							[]		
过去我可能过于要求朋友间的疏远				[]					
122 我倾向于回忆过去的事情					[]				
我倾向于预期未来所要做的事情									[]
123 我倾向于将人看作是很麻烦的、苛刻的								[]	
我倾向于将人看作是很莽撞的,和有需求的					[]				
	A	B	C	D	E	F	G	H	I

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
124		[]							
							[]		
125	[]								
						[]			
126					[]				
			[]						
127									[]
		[]							
128							[]		
				[]					
129							[]		
			[]						
130								[]	
	[]								
131						[]			
		[]							
132							[]		



	我担心自己缺乏自律不能履行职责								[]	
133	总的来说我是一个很凭直觉办事并且极度个人主义的人					[]				
	总的来说我是一个很有组织的并且负责任的人				[]					
134	克服惰性是我的主要问题之一	[]								
	不能缓慢下来是我的主要问题之一								[]	
135	当我觉得不安全时,我会变得傲慢,表示对此的轻视			[]						
	当我觉得不安全时,我会自卫并变得好争论		[]							
136	我是思想开明的,乐意尝试新的方法							[]		
	我会表白真情,乐意与别人共享我的情感					[]				
		A	B	C	D	E	F	G	H	I

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
137 在别人面前我会表现得比实际的我更为强硬些							[]		
在别人面前我会表现得比实际的我更为在意些						[]			
138 通常我是按我的良心与理性去做事情				[]					
通常我是按我的感觉与冲动去做事情									[]
139 严峻的逆境使我变得坚强			[]						
严峻的逆境使我变得气馁与听天由命	[]								
140 我确信有某种“安全网”以依靠我常常要选择居于边缘而无所依靠		[]						[]	
141 我要为了别人而表现得很坚强所以没有时间顾及自己的情感与忧虑							[]		
我不能应对自己的情感与忧虑,所以我不能为别人而表现得很坚强					[]				
142 我常常觉得奇怪,生活中美好的事情很多为什么人们只看到消极的一面	[]								
我常常觉得奇怪,生活中很糟糕为什么人还这么开心				[]					
143 我努力使自己不被看作为自私的人						[]			
我努力使自己不被看作为令人讨厌的人									[]
144 当我担心被别人的需要与要求压垮时我会避免产生								[]	



亲密的关系									
当我担心会辜负人们对我的期望时，我会避免产生亲密的关系			[]						
	A	B	C	D	E	F	G	H	I

计分方法说明

将每一栏打勾的数目相加，并将总勾数填入下面这个表格中，如 A 栏中你共打过 5 个勾，就将“5”添入下面表格中标有 A 的方框中，B 栏中你共打过 7 个勾，就将“7”添入下面表格中标有 B 的方框中，以此类推。如果你在答题过程中正确地打钩以及正确地计算总数，则下面表格中 A 到 I 方框中的数字相加应等于 144，如果不是，请检查是否正确打钩或正确计算总数。

栏目	A	B	C	D	E	F	G	H	I
总数									
个性类型	第九型	第六型	第三型	第一型	第四型	第二型	第八型	第五型	第七型

评估者姓名：
职位：
部门：
评估日：