

## 大五人格问卷

指导语：请认真阅读下面的每个句子，判断句中的描述符合你的情况的程度。请选择 1-5 来表示你认为的符合程度，数字越大表示越符合。这不是一个考试，因此您的答案并无对错之分，您也不需要咨询别人的意见，请您尽量诚实地回答问卷，我们将会为您保密。

1——十分不赞同      2——不太赞同      3——不能确定      4——比较赞同      5——十分赞同

1. 我不是一个充满烦恼的人。
2. 我真的喜欢大部份我遇见的人。
3. 我不喜欢浪费时间去做白日梦。
4. 我会怀疑及讽刺别人的企图。
5. 在工作上，我是有效率又能胜任的。
6. 我很少感到恐惧及焦虑。
7. 我很喜欢与别人交谈。
8. 大自然和艺术的规律形态使我感到极为奥妙。
9. 我相信如果你允许别人占你的便宜，很多人都会这样做。
10. 我会保持我的物件整齐和清洁。
11. 我经常感到紧张及心神不定。
12. 我喜欢很多人在我周围。
13. 我对诗词只有少许感觉甚至无动於衷。
14. 如果需要，我会去操纵别人而达到我所想要的。
15. 我不是一个做事有条不紊的人。
16. 别人对待我的方式常使我感到愤怒。
17. 当我阅读一首诗或欣赏一件艺术品时，我有时会感到兴奋或惊喜。
18. 我一向喜欢单独工作。
19. 有些人觉得我自私又自我中心。
20. 我好像总是不能把事情安排得井井有条。
21. 我很少感到寂寞或忧郁。
22. 我宁愿我行我素也不愿成为别人的领袖。
23. 我很少注意自己在不同环境下的情绪或感觉。
24. 有些人觉得我冷漠又爱算计。
25. 我会尽心尽力完成一切分派给我的工作。
26. 有时我感到自己完全一文不值。
27. 我常常感到精力旺盛。
28. 当我找到了做事情的正确方法后，我会坚持采用这个方法。
29. 我通常会尽力体贴及顾虑周到。
30. 我有时不能做到我应有的可靠或可信。
31. 我很少感到忧郁或沮丧。
32. 我生活的节奏很快。
33. 我经常去尝试新的及外国的食物。
34. 大部份认识我的人都喜欢我。

35. 当我做了承诺，通常我能贯彻到底。
36. 很多时候，当事情不对劲时，我会感到挫败及想放弃。
37. 我是一个十分活跃的人。
38. 我喜欢思考及把玩理论或抽象的观念。
39. 我宁愿与人合作，而不愿与人竞争。
40. 我有一套明确的目标，并能有条不紊地朝著它而工作。
41. 有时我会羞愧得想躲起来。
42. 我喜欢身历其境，置身於事件之中。
43. 我没有兴趣思索宇宙的规律或人类的情况。
44. 如果我不喜欢某一个人，我会让他知道。
45. 我努力完成我的目标。
46. 我经常感到自己不如别人。
47. 我并不是一个乐观主义者。
48. 我对思考性的事物充满好奇。
49. 我时常和家人及同事起争执。
50. 我凡事必追求卓越。
51. 我经常感到无助，并希望有人能解决我的问题。
52. 我是一个快乐、高兴的人。
53. 我相信让学生听富争论性的演讲只会混淆及误导他们的思想。
54. 我对自已有很高的评价。
55. 我颇能按造自己的步伐，把事情准时办妥。
56. 当我处于极大压力下，有时候我会感到好像精神崩溃似的。
57. 我很容易笑。
58. 我认为在道德问题上做决定时，我们应遵从宗教权威。
59. 在态度上，我是顽固不妥协的。
60. 我要花很多时间才能安顿下来工作。

**神经质：** 题项有：1 6 11 16 21 26 31 36 41 46 51 56 其中：1 6 21 31 题为反向记分 得分越低，表示情绪越稳定；得分越高，表示情绪越不稳定。对 283 名大学生使用此量表的测试结果表明，20.4 分以下为典型低分，38.8 分以上为典型高分。

**外倾性：** 题项有：2 7 12 18 22 27 32 37 42 47 52 57 其中：18 22 47 题为反向记分 得分越高，性格越外向。对 283 名大学生使用此量表的测试结果表明，26 分以下为典型低分，42 分以上为典型高分

**开放性：** 题项有：3 8 13 17 23 28 33 38 43 48 53 58 其中：3 13 28 43 53 58 题为反向记分 得分越高，性格越开朗，态度开放，容易接受新事物。对 283 名大学生使用此量表的测试结果表明，32 分以下为典型低分，47 分以上为典型高分。

**友善性：** 题项有：4 9 14 19 24 29 34 39 44 49 54 59 其中：4 9 14 19 24 44 49 54 题为反向记分 得分越高，性格越随和。对 283 名大学生使用此量表的测试结果表明，30 分以下为典型低分，48 分以上为典型高分。

**严谨性：** 题项为：5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 其中：20 30 60 题为反向记分 得分越高，责任心越强。对 283 名大学生使用此量表的测试结果表明，36 分以下为典型低分，44 分以上为典型高分。

## 维度意义：

### 外向

外向代表了在外界投入的能量。外向的人喜欢与人接触，充满活力，经常感受到积极的情绪。他们热情，喜欢运动，喜欢刺激冒险。在一个群体当中，他们非常健谈，自信，喜欢引起别人的注意。内向的人比较安静，谨慎，不喜欢与外界过多接触。他们不喜欢与人接触不能被解释为害羞或者抑郁，这仅仅是因为比起外向的人，他们不需要那么多的刺激，因此喜欢一个人独处。内向人的这种特点有时会被人误认为是傲慢或者不友好，其实一旦和他接触你经常会发现他是一个非常和善的人。

外向可以分为六个小的方面：

- 1.热情 热情的人喜欢周围的人，经常会向他们表达积极友好的情绪。他们善于交朋友，容易和别人形成亲密的关系。低分者虽然并不意味着冷淡、不友好，但通常会被别人是对人疏远的。
- 2.合群 高分特点：喜欢与人相处，喜欢人多热闹的场所。低分特点：避免人群，感觉太闹。希望有更多的时间独处，有自己的个人空间。
- 3.支配 高分特点：喜欢在人群中处于支配地位，指挥别人，影响别人的行为。低分特点：在人群中话很少，让别人处于主导支配地位。
- 4.能量水平 高分特点：在生活工作中快节奏，忙碌。显得充满精力，喜欢参与很多事情。低分特点：在生活工作中慢节奏，悠闲的。
- 5.寻求刺激 高分特点：在缺乏刺激的情况下容易感到厌烦，喜欢喧嚣吵闹，喜欢冒险，寻求刺激。低分特点：避免喧嚣和吵闹，讨厌冒险。
- 6.积极情绪 高分特点：容易感受到各种积极的情绪，如快乐、乐观、兴奋等。低分特点：不容易感受到各种积极的情绪，但并不意味着一定会感受到各种负面情绪。低分者只是不那么容易兴奋起来。

### 友善

友善性代表了“爱”，对合作和人际和谐是否看重。友善性高的人是善解人意的、友好的、慷慨大方的、乐于助人的，愿意为了别人放弃自己的利益。友善性高的人对人性持乐观的态度，相信人性本善。

友善性低的人则把自己的利益放在别人的利益之上。本质上，他们不关心别人的利益，因此也不乐意去帮助别人。有时候，他们对别人是非常多疑的，怀疑别人的动机。

对于某些职位来说，太高的友善性是没有必要的，尤其是需要强硬和客观判断的场合，例如科学家、评论家和士兵。

友善性可以分为六个小的方面：

- 1.信任 高分特点：相信别人是诚实、可信和有良好动机的。低分特点：认为别人是自私、危险、想占自己便宜。
- 2.坦诚 高分特点：认为在与他人交往时没有必要去掩饰，显得坦率、真诚。低分特点：在与他人交往时往往会掩饰自己，防卫心理较重，不愿意向别人露出自己的底牌。
- 3.利他 高分特点：愿意帮助别人，感觉帮助别人是一种乐趣。低分特点：不愿意帮助别人，感觉帮助别人是一种负担。
- 4.合作 高分特点：不喜欢与人发生冲突，为了与人相处，愿意放弃自己的立场或者否定自己的需要。低分特点：不介意与人发生冲突，会为了达到自己的目的去威胁别人。
- 5.谦虚 谦虚分高的人不认为自己比别人高明或比别人好，有时候这是由于缺乏自信心造成

的。但是很多有着高自尊的人认为感觉自己比别人强是没有必要的，那些谦虚性得分低的人往往会被别人认为是傲慢无礼、让人讨厌的。 □

6.同理心 高分特点：富有同情心，容易感受到别人的悲伤，表示同情。 低分特点：对别人的痛苦没有强烈的感受，为自己的客观而感到自豪，更关心真实、公平而不是仁慈。

## 谨慎

谨慎性指我们控制、管理和调节自身冲动的方式。冲动并不一定就是坏事，有时候环境要求我们能够快速决策。冲动的个体常被认为是快乐的、有趣的、很好的玩伴。但是冲动的行为常常会给自己带来麻烦，虽然会给个体带来暂时的满足，但却容易产生长期的不良后果，比如攻击他人，吸食毒品等等。冲动的个体一般不会获得很大的成就。谨慎的人容易避免麻烦，能够获得更大的成功。人们一般认为谨慎的人更加聪明和可靠，但是谨慎的人可能是一个完美主义者或者是一个工作狂。极端谨慎的个体让人觉得单调、乏味、缺少生气。

谨慎性可以分为六个小的方面： □

1.自我效能 高分特点：对自己的能力自信的。 低分特点：对自己的能力不自信，不相信自己可以控制自己的工作和生活。 □

2.条理性 高分特点：具有良好的条理性，喜欢制定计划，并按规则办事。 低分特点：没有计划性和条理性，显得杂乱无章。 □

3.责任感 高分特点：有责任感，按规矩办事。 低分特点：感觉规矩、条例是一种约束。经常被别人看作是不可靠、不负责任的。 □

4.成就愿望 高分特点：追求成功和卓越，通常有目标感的，甚至会被别人当作工作狂。 低分特点：满足于完成基本的工作，被别人看作是懒惰的。 □

5.意志力 高分特点：尽力完成工作和任务，克服困难，专著于自己的任务。 低分特点：做事拖延，经常半途而废，遇到困难容易退缩。 □

6.审慎 高分特点：三思而后行，不冲动。 低分特点：没有考虑后果，冲动，想到什么做什么。

## 神经质

神经质指个体体验消极情绪的倾向。神经质维度得分高的人更容易体验到诸如愤怒、焦虑、抑郁等消极的情绪。他们对外界刺激反应比一般人强烈，对情绪的调节能力比较差，经常处于一种不良的情绪状态下。并且这些人思维、决策、以及有效应对外部压力的能力比较差。相反，神经质维度得分低的人较少烦恼，较少情绪化，比较平静，但这并不表明他们经常会有积极的情绪体验，积极情绪体验的频繁程度是外向性的主要内容。

神经质可以分为六个小的方面： □

1.焦虑 高分特点：焦虑，容易感觉到危险和威胁，容易紧张。 低分特点：心态平静，不容易感到害怕。 □

2.愤怒 高分特点：容易发火，在感到自己受到不公正的待遇后会充满怨恨。是否表达出来取决于一个人的友善性分数。 低分特点：不容易生气、发火。 □

3.压抑 高分特点：容易感到悲伤、被遗弃、灰心丧气。 低分特点：不容易感到悲伤、被遗弃、灰心丧气。 □

4.害羞 高分特点：太关心别人如何看待自己，害怕别人嘲笑自己，在社交场合容易感到害羞紧张。 低分特点：在社交场合不容易感到紧张、害羞。 □

5.冲动 高分特点：在感受到强烈的诱惑时，不容易抑制住，容易追求短时的满足而不考虑长期的后果。 □

6.脆弱 高分特点：压力下，容易感到惊慌、混乱、无助。 低分特点：压力下，感到平静、

自信。

## 开放性

开放性描述一个人的认知风格。开放性得分高的人富有想象力和创造力，好奇，欣赏艺术，对美的事物比较敏感。开放性的人偏爱抽象思维，兴趣广泛。封闭性的人讲求实际，偏爱常规，比较传统和保守。开放性的人适合教授等职业，封闭性的人适合警察、销售、服务性职业等。

开放性可以分为六个小的方面：

- 1.想象力 高分特点：对于他们来说，现实世界太平淡了。喜欢充满幻想，创造一个更有趣、丰富的世界。 低分特点：理性的、现实的。
- 2.艺术兴趣 高分特点：欣赏自然和艺术中的美。 低分特点：对美缺乏敏感性，对艺术不感兴趣。
- 3.情感 高分特点：容易感知自己的情绪和内心世界。 低分特点：较少感知到自己的情感和内心世界，也不愿意坦率地表达出来。
- 4.冒险 高分特点：喜欢接触新的事物，去外面旅行、体验不同的经验。感觉千篇一律令人乏味，愿意去尝试新的事物。 低分特点：对不熟悉的事物感到有些不舒服，喜欢熟悉的环境和人。
- 5.智力兴趣 智力兴趣和艺术兴趣是开放性比较高的人的两种主要的兴趣点。高智力兴趣的人喜欢抽象的概念，喜欢讨论理论性问题，喜欢解决复杂的智力问题。而低智力兴趣的人则更喜欢和具体的人与事情打交道，而不是抽象的概念和理论，感觉抽象的思考是在浪费时间。智力兴趣与实际智力水平不是一回事，虽然它们之间有一定的相关。
- 6.自由主义 高分特点：喜欢挑战权威、常规和传统的观念。在极端状态下，他们会表现出对现存规矩的敌意，同情那些打破现存法律的人喜欢混乱、冲突和无序的状态。 低分特点：喜欢遵循权威和常规带来的稳定和安全感，不会去挑战现有秩序和权威。

## “大五”人格问卷 25 题版

姓名： 性别： 年龄： 年级：

指导语：在以下的每个数字号表中，指出你一般最想描述的点。假使态度中等，就将记号打在中点。

1	迫切的	5	4	3	2	1	冷静的
2	群居的	5	4	3	2	1	独处的
3	爱幻想的	5	4	3	2	1	现实的
4	礼貌的	5	4	3	2	1	粗鲁的
5	整洁的	5	4	3	2	1	混乱的
6	谨慎的	5	4	3	2	1	自信的
7	乐观的	5	4	3	2	1	悲观的
8	理论的	5	4	3	2	1	实践的
9	大方的	5	4	3	2	1	自私的
10	果断的	5	4	3	2	1	开放的
11	泄气的	5	4	3	2	1	乐观的
12	外显的	5	4	3	2	1	内隐的
13	跟从想象的	5	4	3	2	1	服从权威的
14	热情的	5	4	3	2	1	冷漠的
15	自制的	5	4	3	2	1	易受干扰的
16	易难堪的	5	4	3	2	1	老练的
17	开朗的	5	4	3	2	1	冷淡的
18	追求新奇的	5	4	3	2	1	追求常规的
19	合作的	5	4	3	2	1	独立的
20	喜欢次序的	5	4	3	2	1	适应喧闹的
21	易分心的	5	4	3	2	1	镇静的
22	保守的	5	4	3	2	1	有思想的
23	适于模棱两可的	5	4	3	2	1	适于轮廓清楚的
24	信任的	5	4	3	2	1	怀疑的
25	守时的	5	4	3	2	1	拖延的

### 记分指导

1. 找出每组（用线分隔的）第一排题目你所选择的数字，并求和（第 1 排+第 6 排+第 11 排+第 16 排+第 21 排= ）。这是你的“适应性”原始分。圈出转换表中“适应性”一行对应于原始分的标准分。

2. 找出每组（用线分隔的）第一排题目你所选择的数字，并求和（第 2 排+第 7 排+第 12 排+第 17 排+第 22 排= ）。这是你的“社交性”原始分。圈出转换表中“社交性”一行对应于原始分的标准分。

3. 找出每组（用线分隔的）第一排题目你所选择的数字，并求和（第 3 排+第 8 排+第 13 排+第 18 排+第 23 排= ）。这是你的“开放性”原始分。圈出转换表中“开放性”一行对应于原始分的标准分。

4. 找出每组（用线分隔的）第一排题目你所选择的数字，并求和（第 4 排+第 9 排+第 14 排+第 19 排+第 24 排= ）。这是你的“利他性”原始分。圈出转换表中“利他性”一行对应于原始分的标准分。

一列对应于原始分的标准分。

5. 找出每组（用线分隔的）第一排题目你所选择的数字，并求和（第 5 排+第 10 排+第 15 排+第 20 排+第 25 排= ）。这是你的“道德感”原始分。圈出转换表中“道德感”一列对应于原始分的标准分。

6. 找出与原始分对应的标准分，将它们的和填入表格底部相应的列中。

7. 将你的标准分对照“大五位置解释表”。

**“大五”人格因素得分转换表**

标准分	适应性	社交性	开放性	利他性	道德感	标准分
80						80
79			25			79
78						78
77	22					77
76			24			76
75						75
74						74
73	21		23			73
72		25				72
71				25		71
70	20	24	22			70
69					25	69
68				24		68
67		23	21		24	67
66	19					66
65		22		23	23	65
64			20			64
63					22	63
62	18	21	19	22		62
61					21	61
60		20				60
59	17		18	21	20	59
58						58
57		19				57
56			17			56
55	16		18	21	20	55
54			16	19		54
53						53
52		17			18	52
51	15					51
50		16	15	18	17	50
49						49
48	14	15			16	48
47			14	17		47

46		14			15	46
45			13			45
44	13			16	14	44
43		13				43
42			12			42
41				15	13	41
40	12	12	11			40
39						39
38				14	12	38
37		11	10			37
36	11					36
35		10		13	11	35
34			9			34
33	10	9			10	33
32				12		32
31			8			31
30		8			9	30
29	9			11		29
28		7	7		8	28
27				10		27
26		6			7	26
25	8		6			25
24				9	6	24
23						23
22			5			22
21	7					21
20		5		8		20
标准分	适应性	社交性	开放性	利他性	道德感	标准分

大五位置解释表

强适应性 安全的、镇静的、理性的、感觉迟钝的、无负罪感的	有活力的	敏感的	易反应的	弱适应性 兴奋的、忧虑的、警觉的、高度紧张的
	35	45	55	
低社交性的 独立的、保守的、难打交道的、阅读艰难的	内向	中向	外向	高社交性的 确信的、社交性、热情的、乐观的、健谈的
	35	45	55	
低开放性的 保守的、实践的、有效率的、专业的、有知识深度的	保守	温和	开拓	高开放性的 兴趣广泛的、好奇的、自由的、追求新奇的
	35	45	55	
低利他性的	挑战的	调停的	容纳的	高利他性的

怀疑的、攻击的、坚韧的、自私自利的	35	45	55	65	信任的、谦虚的、合作的、坦白的、不喜冲突的
低道德感的 自发的、无组织的	灵活的	平衡的	专注的		高道德感的 依附的、有组织的、有原则的、经验的、谨慎的、固执的
	35	45	55	65	