

賴氏人格測驗說明

一、測驗目的：

本測驗之目的在使學生實施測驗之後，對自己的個性有所瞭解，以作為後續生活輔導、教育輔導及職業輔導之參考依據。

二、分量表說明：

本測驗採用五等級方式呈現測驗結果，共有 15 個分量表，每一量表代表一項人格特質，即活動性、領導性、社交性、思考性、安逸性、變異性、自卑感、神經質、緊張性、焦慮性、憂鬱性、客觀性、合作性、攻擊性、虛偽性(L)等。其中前 14 個人格特質可歸納成四個因素，茲將各量表的人格特質說明如下。

因素	內外向性格	情緒穩定性	心理健康性	社會適應性
人格特質	活動性(G)	變異性(C)	緊張性(ST)	客觀性(O)
	領導性(A)	自卑感(I)	焦慮性(AN)	合作性(CO)
	社交性(S)	神經質(N)	憂鬱性(D)	攻擊性(AG)
	思考性(T)			
	安逸性(R)			

1. 活動性(G)：此項五等級高者比較愛好活動，工作迅速，且動作敏捷；反之則比較愛好靜態事物，常表現出沉靜的樣子。
2. 領導性(A)：此項五等級高者喜歡指揮他人，分配任務，或是擔任領導者或發起人角色；反之則比較習慣扮演配合者的角色，而不喜歡做重大決定。
3. 社會外向(S)：此項五等級高者善於和他人交往，社會接觸廣泛，喜歡和別人閒聊，因此容易融入新團體；反之則在團體互動上比較被動，不會主動積極地和他人或新朋友建立關係。
4. 思考外向(T)：此項五等級高者思緒比較不周密，較少三思而後行，但是行動迅速，屬於行動派的人；反之則比較喜歡思考，並多方考慮事情的後果才採取行動。
5. 安逸性(R)：此項五等級高者喜歡隨遇而安、無憂無慮的生活，並常使自己心情愉快，生活有趣；反之則宜鼓勵自己多用樂觀的態度看待生活，並發掘生活中的樂趣。
6. 變異性(C)：此項五等級高者心情容易受外在環境影響而起伏，較重感情；反之則比較不容易感情用事，在做事情時能把情緒因素排

除在外。

7. 自卑感(I)：此項五等級高者對自我的評價容易受別人影響，應多培養自信心，發現自己的優點；反之則具有高度的自信和自我認同，且不畏懼表現自己。
8. 神經質(N)：此項五等級高者情緒反應比較高，也常多餘地煩惱，應適度地提醒自己對小事釋懷；五等級低者則比較不會有過度敏感的情緒和困擾。
9. 緊張性(St)：此項五等級高者常使自己生活在緊張狀態中，宜適度放鬆心情，消除害怕與不安的感覺；而五等級低者則態度比較從容，不會為自己帶來不必要的恐懼感。
10. 焦慮性(An)：此項五等級高者經常反覆思考同一問題，猶豫不決，應常提醒自己減少無濟於事的焦急情緒；反之五等級低者則比較能針對事情的現況思考必要的程序或採取行動。
11. 憂鬱性(D)：五等級高者比較悲觀，常常想起不快樂的事情，宜鼓勵自己多看事情的光明面；反之則比較開朗樂觀，不會常有鬱鬱寡歡的情緒。
12. 客觀性(O)：五等級高者具有較強的主觀性，常常會用自己既定的想法和認知看待事情；反之五等級低者則較不堅持自己意見，能夠和別人商量，接受別人善意建議。
13. 合作性(Co)：五等級低者較願意跟別人妥協或合作，不為難別人，不好挑剔；反之則比較堅持自己的想法和權益，宜多與團體接觸，了解並體諒他人。
14. 攻擊性(Ag)：五等級高者較常清楚表達自己的感受，並且勇於追求理想，因此容易與他人爭論或抗爭；反之則比較不會執意完成心中所想的事情。
15. 誠實性(L)：此量表五等級高者代表此份人格測驗有較高的準確度和可信度；而五等級低者則對人較不易坦白真誠、常有防衛心，或想隱瞞自己的缺點。

三、測驗應用：

心理測驗雖然具有客觀性的參考價值，但測驗結果會因為施測過程中的心境、態度、生理狀況…等內在因素，及外在環境因素，而影響施測結果，因此測驗結果並非決定性的指標，千萬不要以偏概全。若有任何疑問歡迎洽詢本校輔導室。