

附录 自我意识的一些测评工具

附录 A 大五人格测试

1. 大五人格测试问卷表（见附表 A-1）

附表 A-1 大五人格测试问卷表

序号	人格特征	分值	人格特征
1	热情的	5 4 3 2 1	冷静的
2	喜欢与他人一起工作	5 4 3 2 1	喜欢单独一个人工作
3	爱幻想	5 4 3 2 1	重实际
4	举止得体	5 4 3 2 1	举止粗鲁
5	干净整洁	5 4 3 2 1	杂乱无章
6	小心翼翼	5 4 3 2 1	自信
7	乐观	5 4 3 2 1	悲观
8	注重理论	5 4 3 2 1	务实
9	慷慨大方	5 4 3 2 1	自私
10	行事果断	5 4 3 2 1	优柔寡断
11	易沮丧	5 4 3 2 1	性格开朗
12	好出风头	5 4 3 2 1	性格内敛
13	跟着感觉走	5 4 3 2 1	崇拜权威
14	热心	5 4 3 2 1	冷漠
15	精神集中	5 4 3 2 1	三心二意
16	易于局促不安	5 4 3 2 1	从不亡羊补牢
17	外向	5 4 3 2 1	镇定
18	喜欢猎奇	5 4 3 2 1	循规蹈矩
19	具有团队合作精神	5 4 3 2 1	特立独行
20	喜欢整齐划一	5 4 3 2 1	无视杂乱无章
21	易于分心	5 4 3 2 1	镇定自若
22	喜欢交谈	5 4 3 2 1	喜欢独处
23	对含糊其辞无所谓	5 4 3 2 1	喜欢一板一眼
24	轻信他人	5 4 3 2 1	疑虑重重
25	做事守时	5 4 3 2 1	做事拖沓

2. 计分方法和解释

分别计算出每5行一组的第一行(1、6、11、16、21行)、第二行(2、7、12、17、22行)、第三行(3、8、13、18、23行)、第四行(4、9、14、19、24行)、第五行(5、10、15、20、25行)的得分,它们分别代表情绪稳定性、外倾性、开放性、随和性以及责任感的初始得分。

在下面的分数转换表(见附表A-2)中分别圈出每项对应于原始分数的标准分数。

附表 A-2 “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

(续)

标准分	适应性	社交性	开放性	利他性	道德感	标准分
55	16	18		20	19	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

(续)

标准分	适应性	社交性	开放性	利他性	道德感	标准分
22			5			22
21	7					21
20		5		8		20
标准分	情绪稳定性 =	外倾性 =	开放性 =	随和性 =	责任感 =	

将你的标准分对照下面的大五位置解释表（见附表 A-3）。

附表 A-3 大五位置解释表

情绪稳定性强： 可靠、镇定、理性、 不人云亦云、很少有 负疚感	富有主见 主动回应 被动 应答	情绪稳定性弱： 易激动、易焦虑、人云亦 云、容易兴奋、性情警觉
	35 45 55 65	
外倾性低： 喜欢独处、独立性 强、独立工作、内 向、难以被人了解	性格内向 性格中向 性格 外向	外倾性高： 十分自信、好与人交往、 热心肠、乐观、健谈
	35 45 55 65	
开放性不高： 较保守、务实、能 干、老练、知识渊博	做事保守 取向折中 做事 开拓	开放性较高： 兴趣广泛、好奇、不拘泥、 好高骛远、喜欢猎奇
	35 45 55 65	
随和性低： 爱挑剔、好质问、不 愿让步、争强好胜， 看重一己之利	喜好挑战 愿意协调 随声 附和	随和性高： 不多疑、谦逊、少私心、 合作的、直率、不喜冲突
	35 45 55 65	
责任心不强： 感情用事、不在乎期 限、愿意附和、浮 躁、冲动	做事灵活 不偏不倚 做事 刻板	责任心强： 可信赖、有组织性、遵守 纪律、谨慎、固执
	35 45 55 65	