

A 型、B 型性格测试

说明：本测试共 25 个题目，请对每一个题目做出判断。如果该项题目反应的内容符合你的情况，请回答“是”，否则回答“否”。

- 1.你说话时会刻意加重关键字的语气吗?
- 2.你吃饭和走路时都很急促吗?
- 3.你认为孩子自幼就该养成与人竞争的习惯吗?
- 4.当别人慢条斯理做事时你会感到不耐烦吗?
- 5.当别人向你解说事情时你会催他赶快说完吗?
- 6.在路上挤车或餐馆排队时你会被激怒吗?
- 7.聆听别人谈话时你会一直想你自己的问题吗?
- 8.你会一边吃饭一边写笔记或一边开车一边刮胡子吗?
- 9.你会在休假之前赶完预定的一切工作吗?
- 10.与别人闲谈时你总是提到自己关心的事吗?
- 11.让你停下工作休息一会儿时你会觉得浪费了时间吗?
- 12.你是否觉得全心投入工作而无暇欣赏周围的美景?
- 13.你是否觉得宁可务实而不愿从事创新或改革的事?
- 14.你是否尝试在有限的时间内做出更多的事?
- 15.与别人有约时你是否绝对守时?
- 16.表达意见时你是否握紧拳头以加强语气?
- 17.你是否有信心再提升你的工作绩效?
- 18.你是否觉得有些事等着你立刻去完成?
- 19.你是否觉得对自己的工作效率一直不满意?
- 20.你是否觉得与人竞争时非赢不可?
- 21.你是否经常打断别人的话?
- 22.看见别人迟到时你是否会生气?
- 23.用餐时你是否一吃完就立刻离席?
- 24.你是否经常有匆匆忙忙的感觉?

---25.你是否对自己近来的表现不满意？

背景知识：心理学家用大量的研究证明：性格特点与疾病之间有着紧密的联系。

A 型性格的特点是：性格急躁，没有耐心；争强好胜，求胜心切，追求成就，有很强的事
业心；动作敏捷；时间观念强；情绪容易波动；对人有戒心；缺少运动。

B 型性格的特点是：

性情随和，不喜欢与人争斗；生活方式悠闲自在，不争名利，对成败得失看得较淡，不
太在意成就的大小，对工作生活较容易满足；工作生活从容不迫，有条不紊；时间观念不是
特别强。医学研究发现 **A** 型性格是患心脏病的主要原因之一，**A** 型性格者心脏病的发病率
是 **B** 型性格的 2 倍。尽管对健康有些不利影响，但 **A** 型性格的人大可不必“杞人忧天”，只
要对自己的生活做出一些调整，如在时间计划中多给自己留有余地，以便处理突发事件；休
息前尽量完成所有的工作，以便轻松自在地游玩；尽量避免排队或做日常琐事等。这样，尽
量使自己的行为变成适应性强、压力较小的方式，就可以有效地保护自己的健康。

记分说明：如果你有一半以上的题目回答“是”，那么你就有 **A** 型倾向了，题目越多，倾向
越明显。反之则是 **B** 型倾向。