

# 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！若需更多关于九型人格测评和培训信息，可访问：

lingdaoli.com

	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别人生气。				[ ]					
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 我不擅长于处理琐碎的事 我擅长于处理琐碎的事			[ ]						[ ]
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			[ ]						
如果所做的事是我所感兴趣的，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				[ ]	[ ]				
	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它能够控制场面							[ ]		
我的主要优势之一就是它能够讲述内心的感受					[ ]				
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 总的来说，我不太自信		[ ]							
总的来说，我仅相信自己							[ ]		
125 我可能太被动，不积极参与	[ ]								
我可能控制过多						[ ]			
126 我经常因为怀疑自己而停下来					[ ]				
我很少会怀疑自己			[ ]						
127 如果让我在熟悉的东西与新的东西之间作出选择，我会选新的东西，									[ ]
我一般会选我所喜欢的东西：会对我所不喜欢的东西而感到失望		[ ]							
128 我给别人大量的身体接触以使他们相信我对他们的爱。						[ ]			
我认为真正的爱是不需要身体的接触。				[ ]					
129 当我需要责备别人时，我是很严厉很直截了当的							[ ]		
当我需要责备别人时，我常常是旁敲侧击的			[ ]						
130 我对别人认为很困扰甚至很可怕的学科却很感兴趣								[ ]	
我不喜欢去研究令人困扰的、可怕的学科	[ ]								
131 我因妨碍、干扰别人，而受到指责						[ ]			
我因过于逃避、沉默寡言而受到别人的指责		[ ]							
132 我担心没有办法履行我的职责							[ ]		
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: \_\_\_\_\_



你可以通过两个指数清楚地观察到你的发展是不是健康的：一个是两翼的分数是否平衡，二是看身子和两翼的比例。

一个健康的性格类型是：

- ✚ 左右两翼分数都应该在 14~18 分之间；
- ✚ 左右两翼分数的差距应该在 2 分之间；
- ✚ 核心号码的分数在 20~25 分之间；
- ✚ 如果你的核心号码在 25 分以上，则表示你的个性非常明显。