



A型、C型人格与人格评估

Psychologically Healthy Education

《大学生心理健康教育》课程





你是A型人格吗？

美国的前9项死亡因素中8项与危险行为因素有关，仅“感染”一项例外。45%以上的死亡与不健康行为习惯有直接关系。由不健康行为引起的一般健康问题所占的比例更高。

死亡原因	吸烟	节食不当或不运动	酗酒	感染	接触有毒物品	枪支暴力事件	性行为所致疾病	机动车事故	药物滥用
在死亡总人数中的百分比	18%	14%	5%	4%	3.5%	3%	2%	1.5%	1%



CONTENTS 目录

- 01 | A型、C型人格
- 02 | 人格测量



A型、C型 人格



你是A型人格吗？

A型人格者特征调查，请在符合你日常行为习惯的句子前面打钩。

- (1)在日常谈话中，不论是否有必要，你都有加重语气强调关键词的习惯；
- (2)你经常抢先替别人说完他们要说的话；
- (3)吃饭、走路总是飞快；
- (4)你习惯于快速浏览材料，并且偏爱看简写本或结局；
- (5)交通堵塞或车辆移动缓慢时，你很容易生气。
- (6)对于多数按正常频率发生的事件，你感到等得不耐烦。
- (7)你对环境中的美景或细节不敏感。
- (8)你经常尽力同时做或者考虑做两件以上的东西。
- (9)你会因为度假、休闲或几天不工作而产生一种说不清的愧疚。
- (10)你经常用量化指标来评价自己，如：考试得了几个A，挣了多少钱，赢了几次。





你是A型人格吗？

- (11)你有一些神经质或紧张的动作习惯，如磨牙、攥拳头或用手指敲桌子。
- (12)你试图在很少的时间内做很多事情，并在此过程中对意外发生的事情不能容忍。
- (13)你经常在跟别人谈一件事时考虑另一件事。
- (14)你经常承担超出自己能力的责任。

如果你回答“是”的题目超过半数，你就是A型人格。

A型人格，也叫A型行为模式，即易患冠心病的人格类型，是指个性急躁、求成心切、善进取、好争胜的一种性格。A型人格的概念本来并不带有好或坏的判断。它之所以成为心理学研究的问题，主要是由于A型人格与易患心脏病的关系。





C型人格

C型人格，即癌症倾向性格。C型人格的人的心理和行为的特征是：很难公开表达自己的情绪，谨言慎行，常常自责，极怕失败；患病不肯求医，对人有戒心，没有很密切的人际关系；认命，生活无意义、无价值、无乐趣；和家人有很深的隔膜，不把心思向人倾诉，情绪不安时找不到倾诉的对象。也可以这样说，要是对某些错误作出惩罚时，C型人格者往往是惩罚自己，而不是惩罚别人。C型人格会严重妨碍体内的免疫功能，使这种功能不能充分发挥抗癌的作用，致使癌细胞扩散。。





人格评估



人格评估

• 卡特尔16种人格因素测验(简称16PF)
艾森克人格问卷(简称EPQ)
明尼苏达多项人格问卷(简称MMPI)



自陈式测验

• 罗夏墨迹测验

• 主题统觉测验(简称TAT)



投射测验



罗夏墨迹测验

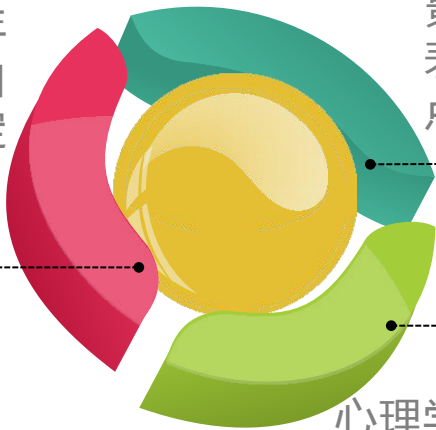


罗夏墨迹测验是由瑞士精神病学家罗夏创立。该测验包括十张内容不同的墨迹图片，其中五张是浓淡不同的黑色墨迹图、两张是红与黑的墨迹图，三张是几种颜色混合的墨迹图。罗夏用这些图片测试受试者，以了解其人格。



主题统觉测验

美国心理学家默里于1935年编制的一种投射测验。TAT由30张具有情景但主题未确定的图片构成。



测试时，要求受测者根据图片上的情景编故事，不知不觉地将内在的人格表露出来，这就为探索他们的人格特点提供了材料。



心理学家通过记分的方法来分析故事，如被试描述故事中主人公生气、被忽视、冷漠、嫉妒或恐惧的次数。重点分析的内容包括：被试讲述的故事中人物的感受，人物之间如何交往，事情的起因是什么，故事的结局如何，等等。



主题统觉测验案例



这个女孩一直在与自己的男朋友交往，但她的妈妈不喜欢他。妈妈正在告诫她，最好不要再与他见面，妈妈说：“他就像你爸爸一样。”这个女孩的父母已经离婚。此时妈妈面露微笑，因为她认为自己是对的，但她并不知道女儿的真正想法。女孩在想，无论如何都要再去见见那个男孩。

能够使人投射出人际关系中的情感问题。