

【A 型性格测验】

美国心脏医学会在 1981 年将 A 型性格(type A personality) 列为罹患心脏病的危险因素之一。以下 25 个问题，是用以诊断 A 型性格的一份问卷，读者只需按各题所问事项，给出吻合自己内心的答案，答“是”或者“否”。

- 1.你说话时会刻意加重关键词的语气吗?
- 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感到被激怒吗?
- 7.在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.你会在休假之前先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时你会觉得浪费时间吗?
- 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.你是否尝试在时间限制内做出更多的事?
- 15.与别人有约时你是否绝对遵守时间?
- 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.你是否觉得有些事情等着你立刻去完成?
- 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?

如果你有半数以上的题目答“是”，你就是 A 型性格，希望你改变习惯，放慢一点生活节奏，这对于你的身心健康是有利的，尤其可以减少你罹患心脏病的机率。