

A 型性格評估量表

A 型性格評估量表			
※作答說明-請詳細閱讀下面的敘述，根據你實際的情況選答。	總是如此	有時如此	很少如此
計分	3	2	1
你發現自己說話速度很快，急著把話說完。			
說話時，把關鍵字說得特別用力。			
會打斷別人的話，或替他把後面的話說完，以促使對方快點把話說完。			
經常臉部表情誇張或握拳拍打桌面，以強調自己所說的話。			
厭惡排隊等待。			
似乎總覺得時間太少，不夠用。			
動作很快，替如吃飯或走路速度很快。			
開車時會超速，或不耐煩別人開的太慢。			
會想在同一時間內，同時作兩件以上的事。			
如果別人做事太慢，會感到不耐煩。			
似乎沒有時間娛樂或享受悠閒時光。			
你發現自己太過投入工作或追求成就。			
當和別人交談時，會想著其他的事。			
喜歡有競爭或挑戰性的工作。			
在工作上或參加比賽、遊戲，都很努力要贏。			
喜歡把行事曆排的愈滿愈好。			
對於不按照自己意思或期待的事，會感到生氣。			
每天都感到時間匆匆，一下子就天黑。			
雖然經過某些地方，但卻不知道沿途有什麼。			

評估數值

最低分數	分數簡述	分析描述
20	20-34 分	為低度 A 型性格傾向。
35	35-44 分	為中度 A 型性格傾向。
60	45-60 分	為高度 A 型性格傾向。

•

•