

C 型性格評估量表

C 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。	是	否
計分	1	0
你是否能將自己強烈的憤怒表達出來？		
不管發生什麼狀況，你都盡力將事情做好，毫無怨言？		
你認為自己是個可愛的人嗎？		
你是否經常自己沒有什麼價值，經常感到孤單、被排斥？		
你滿意自己的社交關係嗎？		
你有信心發揮你的潛能？		
如果你現在只能在活六個月，你會把手邊的事情繼續完成嗎？		
如果你被告知你的病已到了末期，你是否有解?的感覺？		

評估數值

最低分數	分數簡述	分析描述
0	兩個答案以上相反	1、是；2、否；3、是；4、否；5、是；6、是；7、是；8、否。 如果你的回答中有兩個以上與上述答案相反，你就很可能是具有 C 型性格的人，需要尋找專業人員諮詢。
7	理想答案範圍內	理想的答案是：1、是；2、否；3、是；4、否；5、是；6、是；7、是；8、否。 如果你的回答中有兩個以上與上述答案相反，你就很可能是具有 C 型性格的人，需要尋找專業人員諮詢