



[个人性格特质]

大五人格测评 个人测评报告

受测评人：张三

测评时间：2023年1月1日

大五人格测评报告

内容纲要

1. 报告阅读说明
2. 本报告可信度
3. 大五人格分析
4. 个人发展建议

1. 报告阅读说明

【关于大五人格测评的简介】

人格主要指个人所具有的与他人相区别的独特而稳定的思维方式和行为风格。它贯穿于人的整个心理，是人的独特性的整体写照。

大五人格测评通过科学的方法和手段，对人的行为所反映的心理特征进行推断和定量分析，并按照一定的原则给予相应的科学指导。

大五人格理论被众多的心理学家认为是人格结构的简要型最佳范式，它通过 5 种相对独立的因素来描述人的性格特质，详细解读不同个体的内在人格特点与个性化差异，预测其未来的工作和管理风格。

【关于大五人格测评的理论基础】



美国心理学家保罗·科斯塔（Paul Costa）与同事于 20 世纪 80 年代，基于对人格的要素分析以及理论构想，编制出了测验五因素的 NEO-PI 人格量表。

大五人格测评在 NEO-PI 的基础上进行设计，充分结合国内企业特点，改良人格要素，设计测评题目，帮助受测试者准确清晰地认知行为模式和情绪反应所映射的自我人格特质，帮助企业了解员工的性格特征和潜质。

【本报告的大五人格测评模型结构】

大五人格测评从**情绪性、外向性、开放性、宜人性、严谨性**五大维度，客观分析人们在情绪、性格、态度、需求与行为习惯方面的人格差异和典型特点。这种人格结构的简要型最佳范式，是在短时间内快速了解个人特点的一种高效测评工具。



情绪性：指个人体验并表现消极情绪的程度。情绪性维度得分高的人更容易体验到诸如愤怒、焦虑、抑郁等消极的情绪，对外界刺激反应比一般人强烈，对情绪的调节能力比较差。情绪性维度得分低的人较少出现烦恼，一般不会出现情绪化的表现。



外向性：指个人对外部世界的积极投入程度。外向性维度得分高的人乐于和人相处，充满活力，常常怀有积极的情绪体验。外向性维度得分低的人往往安静谨慎，对外部世界不太感兴趣，喜欢独处。



开放性：指个人的想像力与好奇心的程度。开放性维度得分高的人富有想象力和创造力，欣赏艺术，对美的事物比较敏感。开放性维度得分低的人讲求实际，偏爱常规，比较传统和保守。



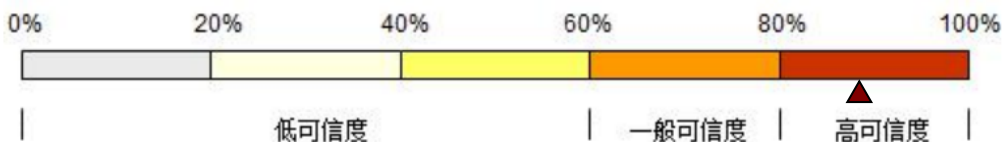
宜人性：指个人在合作与期望和谐的程度。宜人性维度得分高的人重视和他人的和谐相处，较为体贴友好、乐于助人、愿意谦让。宜人性维度得分低的人更加关注自己的利益，他们一般不关心他人，也可能会对别人的关心抱有猜忌。



严谨性：指个人在行为上的组织性、持久性和动力程度。严谨性维度得分高的人具备良好的条理性，喜欢制定计划并按照规矩办事，有激励自己完成高难度工作的能力。严谨性维度得分低的人办事情往往杂乱无章，遇到困难容易退缩。

2. 本报告可信度

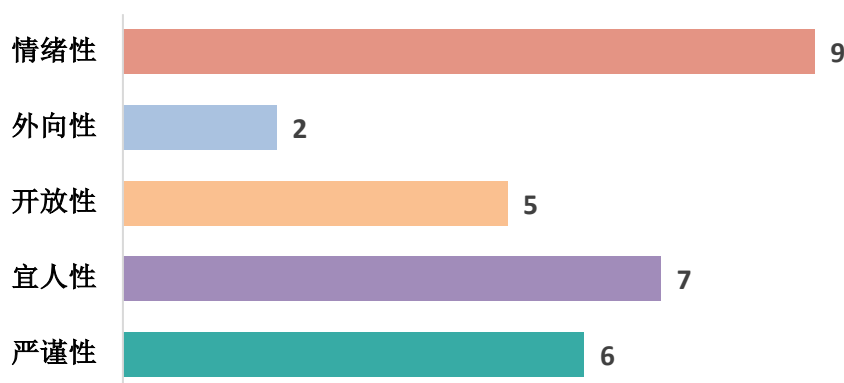
可信度是判断个人真实有效答题的程度。本报告的可信度为 **88%**。具有**高可信度**。



3. 大五人格分析

你的综合人格为：**安静的警觉者**。

你相对比较容易合作，愿意在一定程度上帮助他人。基本能够遵守行为规范，有时也会想要灵活行事。自我情绪调节能力比较差，对外界反应敏感，容易烦恼。比较安静，谨慎，不喜欢与外界过多接触，喜欢一个人独处。



【大五人格各维度分析】

情绪性：指个人体验消极情绪的倾向。情绪性维度得分高的人更容易体验到诸如愤怒、焦虑、抑郁等消极的情绪，对外界刺激反应比一般人强烈，对情绪的调节能力比较差，经常处于一种不良的情绪状态下。相反，情绪性维度得分低的人较少烦恼，较少情绪化，比较平静。

低情绪性	稳定 适度 敏感										高情绪性
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
平静的、理性的 淡漠的、感情迟钝的									★		兴奋的、随性的 忧虑的 情绪波动大的

你在情绪性上的得分为：9分，处于敏感状态。

你在日常工作或生活中会有如下表现：

你的心态较放松，相信事情会好转，但有时也会感到轻微的担忧和紧张。你试图控制这些焦虑的情绪，不影响你的判断和行动。你保持积极态度，但有时候会感受到内疚和孤独的情绪。你能很快地从挫折中恢复，但偶尔也会因自责或困难而感到沮丧和失落。

你比较容易发火，受到不公的对待时更易怨恨、暴躁、愤怒，很难控制自己的情绪，经常因为一些小事而失去理智，给自己和他人带来很多不必要的麻烦。你遇到紧急情况时，容易感到慌张和不安，导致思维混乱、情绪失控，无法有效地应对压力，并希望寄托于他人帮忙解决。

你容易感到害羞、自卑或尴尬，常对社交感到焦虑，非常在乎别人的看法，即使是一件小事，也会担心别人的评价。日常会感到有压力，担心很多不同的事情，可能是由于对自己的要求较高，或者是对未知事物的恐惧感较强所致。

外向性：指个人对外部世界的积极投入程度。外向者乐于和人相处，充满活力，常常怀有积极的情绪体验。内向者往往安静抑制，对外部世界不太感兴趣。内向者喜欢独处，内向者的独立和谨慎有时会被错认为不友好或傲慢。

低外向性	内向 兼容 外向										高外向性
安静的、腼腆的 独立的、难打交道的	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	主动的、热情的 健谈的、不够稳重的
		★									

你外向性上的得分为：2分，处于内向状态。

你在日常工作或生活中会有如下表现：

你更偏向于孤独者状态，不寻求社会刺激，避免人群、喜欢独处，享受自己的思考和创造空间，更喜欢有充足的时间和空间来专注于自己的兴趣和爱好。你可能更倾向于独自工作而不是与他人合作，喜欢自己独立思考和解决问题的方式。当涉及到社交互动时，你可能会感到筋疲力尽，可能是因为你需要更多的精力来适应不同的社交场合与他人交流。

你不太喜欢说话或者表达自己的情感，更喜欢一个人静静地思考和观察，这种状态让你在社交场合中显得有些孤独和不合群。你不喜欢过多接触外界，扩展朋友圈可能对你来说是一项挑战，这种特点有时会被人误解为不亲和或不友好，但实际上你是一个非常和善的人。你通常不会成为人群中的焦点，而是更愿意保持低调。你在说话前会仔细考虑，以确保自己的话语准确、恰当并符合情境。相比于外向的人，你可能需要更多的时间来恢复精力。

你倾向于慢节奏的生活，悠闲、放松，喜欢享受生活的过程，不会过于焦虑或者着急，而是慢慢地去感受和体验每一个瞬间。你不易感受到积极情绪，不太容易兴奋起来，即使遇到一些好事或者好消息，也不会有太大的情绪波动，总是保持一种平静和冷静的状态，这种状态会让你感到有些单调和缺乏激情。

你希望避免喧嚣和吵闹，喜欢安静的环境，讨厌冒险，对刺激不感兴趣，不喜欢过于刺激的活动或者经历，这样的状态让你感到平静和舒适。你不太喜欢在人群中表现自己，宁愿躲在幕后，话很少，比较腼腆、沉默寡言，更喜欢一个人静静地思考和观察，这种状态让你在社交场合中显得有些拘谨和不自在。

开放性：指个人想像力以及好奇心程度。开放性得分高的人富有想象力和创造力，好奇，欣赏艺术，对美的事物比较敏感。开放性的人偏爱抽象思维，兴趣广泛。封闭性的人讲求实际，偏爱常规，比较传统和保守。开放性的人适合教授等职业，封闭性的人适合警察、销售、服务类职业等。

低开放性	封闭 尝试 开拓										高开放性
传统的、谨慎的 保守的、无艺术兴趣的	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	好奇的、包容的 激进的、追求刺激的
					★						

你在开放性上的得分为：5分，处于尝试状态。

你在日常工作或生活中会有如下表现：

你倾向于保持谨慎的态度，遵循传统和规则，但也不完全排斥尝试新事物或表达个人观点。你喜欢稳定和有序的环境，但也能接受一定程度的变化和挑战。你愿意思考和探索新概念，不会一味地拒绝传统或者全盘接受新观点，这种平衡让你能够保持开放和灵活的思维。你喜欢沿用过去的有效做法，但也能够适应一定程度的变化。你喜欢熟悉的环境和人，但也乐于接触新事物，尝试不同的体验。你喜欢旅行和探索，但不一定是极端的冒险，而是寻找平衡，开阔自己的视野，了解多样化的文化和生活方式。这种状态让你能在稳定中寻求新鲜感，保持开放心态，适应不同情境。

你在情感方面既尊重自己的感受，又努力理解和表达。有时可能感到迟钝或困惑，但也在努力增强对自己情感的认知和分享。你喜欢与人及事物打交道，通过亲身体验来感受世界。同时，你也乐于分析理论性问题，深入思考事物的本质并探索深层次的规律。但有时你会陷入细节和琐事中，可能导致一定的时间和精力的浪费。

你善于理性地思考和解决问题，注重实际情况，但也不完全排斥幻想和创意。你喜欢在保持现实和理性的基础上运用想象力，寻找乐趣和刺激。这种状态让你能更有创造力，创造出令人惊喜的事物，同时兼具理性思维。你对艺术的感知和理解处于一种平衡状态，可能对艺术美感并不是十分敏锐，但也不是完全无感。你尊重艺术，并在适当的时候愿意了解和学习艺术知识，尽管这可能不是你最感兴趣领域。

宜人性：反映个人在合作与社会和谐性方面的差异。宜人的人重视和他人的和谐相处，因此表现得体贴友好，大方乐于助人，愿意谦让。不宜人的人更加关注自己的利益，一般不关心他人，有时候会怀疑他人的动机。不宜人的人非常理性，很适合科学、工程、军事等要求客观决策的情境。

低宜人性	挑衅 忍耐 体谅										高宜人性
坚韧的、关注自己的	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合作的、有同情心的 讨好的、决策困难的
怀疑的、有攻击性的							★				

你在宜人性上的得分为： 7 分，处于 体谅 状态。

你在日常工作或生活中会有如下表现：

你注重自己的利益和需求，愿意在适当时候帮助别人，不是全然以自我为中心。你认为帮助别人可以带来乐趣和满足感，但不会使自己成为唯一的资源提供者。这种状态让你在平衡个人需求和他人关怀之间，找到一种中庸之道。你注重客观性和公平性，同时也能理解他人的情感和需求。你可能不会被感情左右，但也会体察别人的遭遇，努力换位思考。你关注社会公正和平等，也愿意表达同情心，关心他人的困境和痛苦。

你不是特别喜好冲突，但也不排斥它。你注重自己的目标和利益，但也尊重他人的感受和需要。你能够在适当的时候选择竞争，但也愿意通过合作来实现共同的目标。你倾向于保持和谐的人际关系，但也会表达自己的意见和需求，不随波逐流。

你注重保护自己，也愿意坦诚地与他人交往。你尊重他人，也会注意保护自己的利益和安全，寻求在坦率和谨慎之间找到平衡。你可能会对他人的真诚持一定程度的怀疑，但尽力相信别人心怀善意。你注重人际关系中的信任和理解，但也保持一定的警惕，避免被别人占便宜。

严谨性：反映个人在目标导向行为上的组织、坚持和动机，自我控制的程度以及延迟需求满足的能力。正面表现为行为规范、可靠、有责任心，似乎总是能把事情做好，处处让人感到满意。负面表现为行为不规范、粗心、做事效率低、不可靠。

低严谨性	散漫 平衡 自律										高严谨性	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
灵活的、适应变化的 懒散的、杂乱无章的						★						谨慎的、有纪律性的 固执的、陷入细节的

你在严谨性上的得分为： 6 分，处于 平衡 状态。

你在日常工作或生活中会有如下表现：

你喜欢有一定的规划和条理，但可能不会过分拘泥于细节。你会花时间制定计划，会在适当时候灵活调整。在生活方面，你喜欢有序，但可能不会过于苛求完美，保持一定的整洁和合理性。

你能较好地遵守规矩和道德原则，重视诚信和责任，但有时可能会有些懒散。对作出的承诺，你会努力评估自己能够投入的时间和精力，较好地完成工作或承诺。你有努力克服拖延和退缩的倾向，尽量保持自律和毅力。你能够专注于任务，注重细节和规划，面对困难努力克服，尽力坚持不懈地完成工作。

你在自信和犹豫之间寻求平衡，尽力克服自信不足的困扰，通过良好的准备和规划来增强自信。你可能有时会感到迷茫，但也努力以积极的态度面对挑战。你有一定的能力把握工作和生活，以较积极的心态去迎接生活中的各种情况。你既满足于完成基本工作，又渴望一定程度的进步，有一定的追求和目标感。你努力平衡现有成就和未来发展的追求，不轻易满足于眼前的舒适，但也不至于成为工作狂。这种状态让你保持一定的动力，注重自我提升和职业发展，追求适度的成就。

4. 个人发展建议

性格是人的内在特质。性格特质主要表现在人对现实的态度和行为方式中较稳定的个性心理特征，是个体长久以来所表现出的稳定的情感和行为习惯。人格特征是人的性格底座，是一种根性素质，难以短时间干预和改变。

大五人格测评从情绪性、外向性、开放性、宜人性、严谨性五个维度进行观察，能够了解自己的性格特点，理解自己的行为模式和情绪反应，并采取相应的措施来改善自己的状态。

社会环境迅速变化，企业员工需要了解自己的性格特质，发现自己的行为模式，并根据社会角色和工作职责更好地适配角色要求，有意识地调整自己的行为。以下是根据你的大五人格测评结果提供的发展建议：

情绪性

在情绪性维度上，你处于 高情绪性 状态，有效应对外部压力的能力比较弱，受情绪波动和对负面消息敏感的影响，容易陷入反复思考和担忧。建议通过以下方式进行调整：

1. 深度探索哲学书籍，寻找智慧和心灵安宁：阅读哲学书籍不仅能够减轻焦虑，还能提供哲学思考的机会。深入探索哲学思想，寻找智慧和内心的安宁，可以帮助理解自己的情绪，接纳情感，以及更好地处理面对的问题。

2. 建立真诚而深刻的友谊，倾诉心声：向朋友倾诉是释放内心情感的有效方式，通过深入交流，分享内心想法，能够释放困扰情绪，获得理解和支持，从而找到情感的出口，有助于保持情绪的平衡和稳定。

3. 尝试多样的注意力转移技巧，平复情绪：在情绪激动或失控时，可以尝试呼吸练习、冥想、运动、听音乐或专注于特定任务等来帮助转移注意力。这些技巧可以暂时把焦点从引发情绪的事物转移到其他事物上，从而让情绪得到平复和控制。

4. 定期进行情绪自省和日志记录：定期花时间自省，记录自己的情绪、触发情绪的事件以及对这些情绪的反应。通过日志记录，能够更好地了解自己的情绪模式，逐步学会更自然地表达和管理情绪。

外向性

在外向性维度上，你处于 **低外向性** 状态，比较安静、谨慎，不喜欢与外界过多接触，很难主动开始一段对话，通常需要通过一段时间的独处才能重新获得能量。建议通过以下方式进行调整：

1. 主动发展活动，促进个人成长和社交互动：通过主导多样化的活动，包括户外露营、阅读书籍讨论会、健身课程等，展现自己的兴趣和热情，逐渐打开自己，培养社交技能，建立亲密关系，提高自我认知，促进心理成长。

2. 培养自信心，克服焦虑和恐惧，展现真实的自我：在合适的场合积极展示自己的观点、意见，表达需求和愿望。逐步面对社交场合，敢于发声并表达真实的想法，建立真诚的人际关系。

开放性

在开放性维度上，你处于 **中开放性** 状态，讲求实际，偏爱常规，比较偏向于传统和保守的行为方式，但愿意进行尝试，建议通过以下方式进行调整：

1. 持续学习和探索新知识领域：保持学习的热情，不断探索新的知识领域、文化、艺术和科学，可以从熟悉的事物开始。参与课程、阅读书籍、观看纪录片等都是丰富知识的方式，有助于扩展视野、激发创意和提升认知能力。

2. 参与创意和艺术活动：参与创意和艺术领域的活动，如视觉艺术（绘画、雕塑等）、音乐、舞蹈、建筑设计、创造性写作、喜剧、科学探索、戏剧与电影、烹饪等，有助于表达想法、情感和创意，提高创造力，并在创意的过程中找到乐趣和满足感。

3. 展开探索，质疑自己的假设：做任何事情时，想下有没有更好的办法，例如学习的时候，思考是否存在其他的解答方法，工作的时候，思考如何提高效率。

宜人性

在宜人性维度上，你处于 **高宜人性** 状态，善解人意，富有同情心，愿意信任支持他人，善于与人合作，但有时会显得过于理想主义，建议通过以下方式进行调整：

1. 练习情绪调节和冷静思考：学习情绪调节技巧，如冥想、深呼吸和放松练习，以及延缓反应时间。这有助于在冲突或重大决策时保持冷静，从而更客观地分析情况和做出决策。

2. 发展自我界定和坚持立场：逐步培养自我界定能力，明确个人价值观、需求和目标，并学会在必要时坚定地表达个人立场。重要的是学会适度的自我保护，理解不一定能得到每个人的认可，但可以保持真诚。

3. 练习自我关注和平衡：积极练习自我关注和平衡，包括学习说“不”，合理安排时间和精力，并培养独处的习惯，平衡个人需求和他人需求，确保不因过分为他人考虑而忽略自己。

严谨性

在严谨性维度上，你处于 中严谨性 状态，能够有大致的规划，但在细致度和实际完成目标上不一定符合预期，建议通过以下方式进行调整：

1. 平衡规范和创意：平衡遵守规范和追求创意、灵活性。鼓励在能够遵守规范的前提下，尝试寻找创意和灵活的解决方案。了解何时可以适度地突破规范以创新，并在合适的时机遵循规范。

2. 制定灵活计划和目标：制定具有一定灵活性的计划和目标。在设定目标时，留出一些弹性以适应变化或新情况。允许自己在规定时间内适当调整计划，以确保目标的实现并保持灵活性。

3. 积极参与沟通和协商：积极参与沟通和协商，特别是涉及规范和行为准则的情况。学会表达自己的看法和想法，并与他人进行建设性的讨论，以找到灵活而又符合规范的解决方案。

大五人格测评