

題號	量表	非常不同	不同意	沒感覺	同意	非常同意
1	你感覺和別人在一起很舒服。					
2	你可以在公共場合，相當大方、自然地與人交談。					
3	你總是有說不完的話題。					
4	你不喜歡向別人傾訴煩惱，儘管是特別不開心的時候。					
5	你害怕孤獨，喜歡聊天、充斥著熱鬧氛圍，能讓你感到滿足。					
6	聽到有人在背後說你時，會感到心裡不舒服，覺得在說自己壞話。					
7	你很在乎面子、注意穿著打扮。					
8	你是個意志堅定的人，不會輕易改變自己想法。					
9	與人交流時，你特別喜歡向別人解釋自己的想法。					
10	當事情不順利時，你會抱怨社會不公平，或自己出身不好。					

量表說明

1. 你感覺和別人在一起很舒服。
2. 你可以在公共場合，相當大方、自然地與人交談。
3. 你總是有說不完的話題。
4. 你不喜歡向別人傾訴煩惱，儘管是特別不開心的時候。
5. 你恐懼孤獨，喜歡聊天、充斥著熱鬧氛圍，能讓你感到滿足。
6. 察覺有人在背著你議論時，會感到心裡不舒服，覺得在說自己壞話。
7. 你很在乎面子、注意穿著打扮。
8. 你是個意志堅定的人，不會輕易改變自己想法。
9. 與人交流時，你特別喜歡向別人解釋自己的想法。
10. 當事情不順利時，你會抱怨社會不公平，或自己出身不好。

總分 50，最後合計計算下列兩類型題

題號	非常不同意	不同意	沒感覺	同意	非常同意
1/2/3/5/7/9	1	2	3	4	5
4/6/8/10	5	4	3	2	1

分數區間	性格傾向	說明
10 - 20	明顯內向型	喜歡獨處、深度思考、社交較保守
21 - 30	偏內向型	偶爾社交，但更傾向安靜環境
31 - 40	偏外向型	喜歡互動、樂於參與群體活動
41 - 50	明顯外向型	精力充沛、善於表達、社交活躍

解釋：

一般來說，人們是外向性和內向性的結合體，內外向者的身分可能因場域以及那段時期的狀態而有所變化。

- 1 外向性的特徵在於其活動範圍廣（而非深度），
 - 1.1 能夠從外在活動/情境中獲取靈感，並能利用外在資源創造能量。
 - 1.2 此特質的特徵是與外在世界的密切互動。
 - 1.3 外向者喜歡與人互動，通常被認為精力充沛。
 - 1.4 他們往往熱情洋溢，注重行動。他們在群體中具有很高的知名度，喜歡交談，並主張自己的主張，外向者在社交場合可能比內向者更具主導性。
- 2 內向者的社交參與度和精力程度低於外向者。
 - 2.1 他們往往顯得安靜、低調、深思熟慮，並且不太參與社交活動。
 - 2.2 他們缺乏社交參與不應被解讀為害羞或憂鬱，而應被解讀為比外向者更獨立於社交圈。
 - 2.3 內向者比外向者需要更少的刺激和更多的獨處時間。這並不意味著他們不友善或反社會，他們在社交場合顯得冷靜而內斂。
 - 2.4 內向者更多的面向自己，時有獨特的發現。