

## 掃描你的自信幾分熟—理解力測驗

自信心會影響我們對事物、人際關係的理解，請依符合程度選擇，測看看你的自信幾分熟？

1.相對於批評，我選擇鼓勵自己。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此

2.我是個有用的人。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此

3.我可以接受批評。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此

4.我的生活還蠻不錯的。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此



5.遇到挫折時，我通常樂觀面對。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此

6.我不容易對號入座。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此

7.當犯了錯，不會認定自己很失敗。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此

8.我沒什麼人際關係的煩惱，這方面蠻順利的！

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此



9.我希望大多數人都喜歡我。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此

10.雖然不多，但我相信我對社會有些許貢獻。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此

11.我覺得生活大部分時候是有趣的。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此



12.我不會因為意見被否定而發怒。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此

13.我知道自己的缺點，但我還是蠻喜歡自己的。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此

14.我不會跟人比較。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此

15.我蠻有幽默感的，有時會拿自己開玩笑。

- A.不曾耶
- B.很少
- C.有時候
- D.常常這樣
- E.總是如此



題目 選項	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
B	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
C	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
D	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
E	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

我的總分\_\_\_\_\_

## 測驗解析

### 自信營養不良 (0-14)

你是否常自信低落、感到困擾呢？你可能需要幫助，哇咧上有秘密輔導願意聽你說心事，百分之百保密！也推薦你看[抓包大魔王與他的爪牙們](#)，找出你常有哪些偏差思考，讓我們對症下藥。還有自我幫助的小工具可以下載練習：[培養自信與理解力的撇步](#)，期待你慢慢地累積自信、培養好的經驗：)

### 自信不足 (15-29)

你是否常有負面思考呢？其實有些負面思考是不必要的喔！推薦你看[抓包大魔王與他的爪牙們](#)，讓偏差思考小怪遠離你，讓你可以客觀正面看待事實，也勇敢肯定自己、累積自信。

### 自信未滿 (30-59)

你可能對自己的優點還不夠確定，要增加自信不是難事，推薦你看[抓包大魔王與他的爪牙們](#)，讓偏差思考小怪遠離你，讓你可以客觀正面看待事實，也勇敢肯定自己、累積自信。

### 剛好 (60-79)

你的自信熟度剛剛好～繼續保持喔！真實人生本來就是有時正面、有時負面，我們看待自己也是，需要有積極、被鼓舞的時候，也需要低落哀愁、發洩怒氣怨言的時候，這讓我們成為更健康、完整的人：)

### 太自信 (80-89)

算你厲害，對自己很有自信喔！不過 60% 的自信熟度最剛好，因為太自信一不小心就會造成偏差思考，無法客觀看待事實。

》推薦你看[陽光少女的正向學](#)

## 過度自信 (90-90)

自我感覺良好之王非你莫屬，，60%的自信剛剛好！要小心過度自信也會造成偏差思考，變得太過正向思考而逃避現實喔！

》推薦你看[陽光少女的正向學](#)



[抓包大魔王與他的爪牙們](#)



[陽光少女的正向學](#)



[培養自信與理解力的撇步](#)



哇咧星樂園

理解力：雙胞胎的試鍊

<http://www.walei.tw/action/1477>

