

测试：24 种品格优势

积极心理学基础					
六大美德	24 种品格优势				
智慧与知识	创造力	好奇心	判断力	好学	洞察力
勇气	勇敢	毅力	诚实	热情	
仁慈	爱	善良	社交智慧		
公正	团队合作	公平	领导力		
节制	宽恕	谦逊	审慎	自我规范	
超越	欣赏美和卓越	感恩	希望	幽默	灵性

测试问卷： 24 种品格优势				
问题是奇数（Q1、3、5、7、9、11、13、15、17、19、21、23、25、27、29、31、33、35、37、39、41、43、45、Q47）的选项如下： 5 非常符合我； 4 符合我； 3 既没有符合也没有不符合； 2 不符合我； 1 非常不符合我				
问题是偶数（Q2、4、6、8、10、12、14、16、18、20、22、24、26、28、30、32、34、36、38、40、42、44、46、Q48）的选项如下： 1 非常符合我 2 符合我 3 既没有符合也没有不符合 4 不符合我 5 非常不符合我				
美德	品格优势	问卷	得分	得分
智慧知识	创造力	Q1 “我喜欢以不同的方式去做事情		
		Q2 “我的大多数朋友都比我有想象力		
	好奇心	Q3 我对世界总是很好奇		
		Q4 我很容易感到厌		
	判断力	Q5 “不管是什么主题，我都可以很理性地去思考它”		
	好学	Q6 “我常会很快作出决定		
		Q7 每次学新东西我都很兴奋		
		Q8 “我从来不会特意去参观博物馆或其他教育性场所”		
	洞察力	Q9 “我可以看到问题的整体大方向”		

		Q10 “很少有人来找我求教”		
勇气	勇敢	Q11 “我常常面对强烈的反对”		
		Q12 “痛苦和失望常常打倒我”		
	毅力	Q13 “我做事都有始有终”		
		Q14 “我做事时常会分心”		
	诚实	Q15 “我总是信守诺言”		
		Q16 “我朋友从来没说过我是个实在的人”		
	热情	Q17 “我对每一件事都全力以赴”		
		Q18 “我老是拖拖拉拉”		
仁慈	爱	Q19 “在我生活中，有很多人关心我的感觉和幸福，就像关心他们自己一样”		
		Q20 “我不太习惯接受别人对我的爱”		
	慈善	Q21 “上个月我曾主动去帮邻居的忙”		
		Q22 “我对别人的好运不像对我自己的好运那样激动”		
	社交智能	Q23 “不论是什么样的社会情境我都能轻松地融入”		
		Q24 “我不太知道别人在想什么”		
公正	团队合作	Q25 “为了集体，我会尽最大努力”		
		Q26 “我对牺牲自己利益去维护集体利益很犹豫”		
	公平	Q27 “我对所有人一视同仁，不管他是谁”		
		Q28 “如果我不喜欢这个人，我很难公正地对待他”		
	领导力	Q29 “我可以让人们为了共同的目标而努力，而且不必反复催促”		
		Q30 “我对计划集体活动不太在行”		
节制	宽恕	Q31 “过去的事我都让它过去”		
		Q32 “有仇不报非君子，总要报了才甘心”		
	谦虚	Q33 “我避免参与有身体危险的活动”		
		Q34 “我有时交错了朋友或找错了恋爱对象”		
	审慎	Q35 “当人们称赞我时，我常转移话题”		
		Q36 “我常常谈论自己的成就”		
	自我规范	Q37 “我可以控制我的情绪”		
		Q38 “我的节食计划总是虎头蛇尾，半途而废”		
	欣赏美和卓越	Q39 “在过去的这个月，我曾被音乐、艺术、戏剧、电影、运动、科学或数学等领域的某一个方面感动”		
		Q40 “我去年没有创造出任何美的东西”		

超越	感恩	Q41 “即使别人帮我做了很小的事情，我也会说谢谢”		
		Q42 “我很少停下来想想自己有多幸运”		
	希望	Q43 “我总是看到事情好的一面		
		Q44 “我很少对要做的事情有周详的计划”		
	幽默	Q45 “我总是尽量将工作与玩耍融合在一起”		
		Q46 “我很少说好玩的事”		
	灵性	Q47 “我对生命有强烈的目标感”		
		Q48 “我的生命没有目标”		

给自己的 24 项优势已经分别评了分，把分数填写在下面 24 项优势对应的空格内，然后按从高到低的顺序排列。

24 种品格优势 排序					
智慧与知识	好奇心	好学	判断力	创造力	洞察力
勇气	勇敢	毅力	诚实	热情	
仁慈	慈善	爱	社交智能		
公正	团队合作	公平	领导力		
节制	自我规范	谦虚	审慎	宽恕	
超越	欣赏美和卓越	感恩	希望	幽默	灵性

一般来说，你会有五项或少于五项得到 9 分或 10 分，这是你突出的优势，至少你是这样觉得的。你也会有一些项目得了 4~6 分的低分数，这些就是你的劣势。

建议在日常生活中将自己的优势尽量发挥出来，它们是影响幸福的重要因素，要建构好生活就要展现你的优势，把它们变得更好，并且用它们来抵抗你的劣势，以及这些劣势带给你的不快。

