

请选择一个符合你的选项，并画圈

		どちらかと はい 是	どちらかと いうとはい 基本是	どちらでもない 两者都不是	どちらかと いうといいえ 基本不是	いいえ 不是
1 喜欢挑战各种各样的事情。	5	4	3	2	1	
2 能控制自己的情绪。	5	4	3	2	1	
3 坚信自己未来会有好事发生。	5	4	3	2	1	
4 喜欢新奇的事情。	5	4	3	2	1	
5 即使动摇，也会使自己的情绪稳定下来。 ..	5	4	3	2	1	
6 认为自己的前途会很光明。	5	4	3	2	1	
7 对很多事物都很感兴趣。	5	4	3	2	1	
8 总是提醒自己要保持冷静。	5	4	3	2	1	
9 对于自己的将来抱有希望。	5	4	3	2	1	
10 想知道各种各样的事情。	5	4	3	2	1	
11 认为自己是一个忍耐力很强的人。	5	4	3	2	1	
12 有自己将来的目标。	5	4	3	2	1	
13 即使遇到困难，也认为对人生有价值。	5	4	3	2	1	
14 不会很好地调节自己的情绪。	5	4	3	2	1	
15 为自己的目标而努力。	5	4	3	2	1	
16 不喜欢做不习惯的事情。	5	4	3	2	1	
17 如果有痛苦的事情难以忍受。	5	4	3	2	1	
18 做新的事情感到很麻烦。	5	4	3	2	1	
19 容易被当天的情绪所左右行动。	5	4	3	2	1	
20 认为自己没有常性。	5	4	3	2	1	
21 一旦生气，控制不住自己。	5	4	3	2	1	