

分數計算：

針對上述問題配合右邊題號，你若是答「是」，就在題號旁打勾。哪一型的勾數最多，即代表你的成熟度屬於那一型。

(舉例：第一題我選「是」，就在題號 1 旁打勾。)

組別	A 型	B 型	C 型	D 型
	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
	6 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
	12 <input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>
	16 <input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>
小計				

測驗解說：

這個測驗檢測的「成熟度」是按照你面對成長危機，也就是當你面對抉擇的時候，你如何反應來分類。越是能在危機中有自己的想法，願意承擔責任做決定，並且真的按照決定去做，代表成熟度越高。此心理測驗是參考美國心理學家馬西亞 (James Marcia) 「危機與承諾」的理論改編。

A 型 迷失型



四組裡面你最幼稚，完全沒長大，還很孩子氣。

你不曾認真關心周遭的環境，常常搞不清楚大家在做什麼，或者父母長輩在社會上所付出的努力。因為不喜歡思考重要的問題，你既不太認識自己，也沒想過將來要做什么，只是過一天算一天。

你可能認為世界上沒有太多太困難的事，但其實並非如此，而是你只要遇到困難就放棄，或假裝困難並不存在，只花時間在輕鬆簡單好玩的事情上，於是讓自己繼續生活得像個小孩。

建議：總是搞不清楚又只能說「隨便啦！」的狀態，其實是讓人挺無奈的！你必須開始重新認識自己，認識這個世界，並且做出不同的抉擇和挑戰，試著不要只追求短時間的痛快，花時間想想重要的問題，例如：我是一個怎樣的人。

B 型 早閉型



你太理所當然地接受了父母長輩的安排，還有社會一般的想法，看似穩當，也有努力的方向，其實你根本還沒經歷過「成長」。

有太多你應該自己思考、自己負責的問題，父母長輩都幫你承擔了，一般人在重要的事情上，通常會與長輩的期望有衝突矛盾，但你都沒有發生。原因就是你不認識自己，也缺乏自己的想法，也沒有真的去了解別人的期待合不合理。

建議：每個人都是獨立、獨特的個體，完全按照別人的期望去做，不一定就是對的，每個獨特美好的人生，是必須自己去經歷的，而非把決定權去給別人。雖然我們要尊重長輩的意見，但那不代表我們就不需要自己的想法，並負起決定的責任。你應該分辨自己和別人的聲音，衡量考慮，找出一條合理的道路。

C 型 未定型



恭喜你，你正在經歷成長的過程，因為你已經試著在建立自己的想法，摸索努力的方向。目前你處於猶豫不決的階段，雖然希望可以按照自己的想法做重要的決定，但沒有把握自己是對的，而且想法也會變來變去，如果想法和長輩衝突時，會非常掙扎，無法下定決心，以高中生來說，這是很正常的現象。

建議：可以試著把自己的想法釐清，不要因為一兩次挫折而放棄承擔責任，因為失敗是理所當然的，想法會逐漸成熟，不可輕易開倒車，回去當小孩。當你掙扎於內心的聲音與外在環境的衝突時，給自己一段時間來思索，找到屬於你的答案，並承擔後果。

D 型 定向型



你很早熟喔！不然就是題目沒看清楚隨便選（開玩笑）。

過去已經發生很多事情，讓你有機會思考、建立自己的價值觀和處理問題的方式，你不會完全聽信別人，也不會任性而為。你已經摸索出一條自己的路，也知道自己要朝哪個方向努力，將來就算出現新的挑戰，你也不會輕易改變目標。

建議：在年輕的時候立定志向是非常難能可貴的事情，你比別人更早開始經營自己的人生。但也要經常停下腳步想想：「我訂定的方向，處事的原則，完全不需要修正嗎？」有時候會發現努力很久，得到的東西卻很空洞，或者沒有想像中的有意義，那就表示需要修正方向，你該追尋更深的人生意義，否則這樣的努力也只是白走一遭。(例如：很多人事業成功，卻沒有成就感，改投入教育或環保事業。)