

付録 精神的回復力尺度中国語版

请选择一个符合你的选项，并画圈

	是	基本是	两者都不是	基本不是	不是
认为自己的前途会很光明。	5	4	3	2	1
对于自己的将来抱有希望。	5	4	3	2	1
坚信自己未来会有好事发生。	5	4	3	2	1
有自己将来的目标。	5	4	3	2	1
即使遇到困难，也认为对人生有价值。	5	4	3	2	1
为自己的目标而努力。	5	4	3	2	1
喜欢新奇的事情。	5	4	3	2	1
喜欢挑战各种各样的事情。	5	4	3	2	1
对很多事物都很感兴趣。	5	4	3	2	1
想知道各种各样的事情。	5	4	3	2	1
一旦生气，控制不住自己。	5	4	3	2	1
不会很好地调节自己的情绪。	5	4	3	2	1
容易被当天的情绪所左右行动。	5	4	3	2	1
如果有痛苦的事情难以忍受。	5	4	3	2	1
认为自己没有常性。	5	4	3	2	1