

应付方式问卷

填表方法：此表每个条目有两个答案“是”、“否”。请您根据自己的情况在每一条目后面选择一个答案，如果选择“是”，则请继续对后面的“有效”、“比较有效”、“无效”作出评估。在每一行的○里打√，表示您的选择。

	是	否	有效	比较有效	无效
1、能理智地应付困境	○	○	○	○	○
2、善于从失败中吸取经验	○	○	○	○	○
3、制定一些克服困难的计划并按计划去做	○	○	○	○	○
4、常希望自己已经解决了面临的困难	○	○	○	○	○
5、对自己取得成功的能力充满信心	○	○	○	○	○
6、认为“人生经历就是磨难”	○	○	○	○	○
7、常感叹生活的艰难	○	○	○	○	○
8、专心于工作或学习以忘却不快	○	○	○	○	○
9、常认为“生死有命，富贵在天”	○	○	○	○	○
10、常常喜欢找人聊天以减轻烦恼	○	○	○	○	○
11、请求别人帮助自己克服困难	○	○	○	○	○
12、常只按自己想的做，且不考虑后果	○	○	○	○	○
13、不愿过多思考影响自己情绪的问题	○	○	○	○	○
14、投身其他社会活动，寻找新寄托	○	○	○	○	○
15、常自暴自弃	○	○	○	○	○
16、常以无所谓的态度来掩饰内心的感受	○	○	○	○	○
17、常想“这不是真的就好了”	○	○	○	○	○
18、认为自己的失败多系外因所致	○	○	○	○	○
19、对困难采取等待观望任其发展的态度	○	○	○	○	○
20、与人冲突，常是对方性格怪异引起	○	○	○	○	○
21、常向引起问题的人和事发脾气	○	○	○	○	○
22、常幻想自己有克服困难的超人本领	○	○	○	○	○
23、常自我责备	○	○	○	○	○
24、常用睡觉的方式逃避痛苦	○	○	○	○	○
25、常借娱乐活动来消除烦恼	○	○	○	○	○
26、常爱想些高兴的事自我安慰	○	○	○	○	○
27、避开困难以求心中宁静	○	○	○	○	○
28、为不能回避困难而懊恼	○	○	○	○	○
29、常用两种以上的办法解决困难	○	○	○	○	○
30、常认为没有必要那么费力去争成败	○	○	○	○	○
31、努力去改变现状，使情况向好的一面转化	○	○	○	○	○
32、借烟或酒消愁	○	○	○	○	○
33、常责怪他人	○	○	○	○	○
34、对困难常采用回避的态度	○	○	○	○	○
35、认为“退后一步自然宽”	○	○	○	○	○

- 36、 把不愉快的事埋在心里
- 37、 常自卑自怜
- 38、 常认为这是生活对自己不公平的表现
- 39、 常压抑内心的愤怒与不满
- 40、 吸取自己或他人的经验去应付困难
- 41、 常不相信那些对自己不利的事
- 42、 为了自尊，常不愿让人知道自己的遭遇
- 43、 常与同事、朋友一起讨论解决问题的办法
- 44、 常告诫自己“能忍者自安”
- 45、 常祈祷神灵保佑
- 46、 常用幽默或玩笑的方式缓解冲突或不快
- 47、 自己能力有限，只有忍耐
- 48、 常怪自己没出息
- 49、 常爱幻想一些不现实的事来消除烦恼
- 50、 常抱怨自己无能
- 51、 常能看到坏事中有好的一面
- 52、 自感挫折是对自己的考验
- 53、 向有经验的亲友、师长求教解决问题的方法
- 54、 平心静气，淡化烦恼
- 55、 努力寻找解决问题的方法
- 56、 选择职业不当，是自己常遇挫折的主要原因
- 57、 总怪自己不好
- 58、 经常是看破红尘，不在乎自己的不幸遭遇
- 59、 常自感运气不好
- 60、 向他人诉说心中的烦恼
- 61、 常自感无所作为而任其自然
- 62、 寻求别人的理解和同情

计分方式：

“应付方式问卷”分量表条目构成

分量表	分量表条目构成编号
1、 解决问题 (12) A	1, 2, 3, 5, 8, —19, 29, 31, 40, 46, 51, 55
2、 自 责 (10) B	15, 23, 25, 37, 39, 48, 50, 56, 57, 59
3、 求 助 (10) C	10, 11, 14, —36, — 39, —42, 43, 53, 60, 62
4、 幻 想 (10) D	4, 12, 17, 21, 22, 26, 28, 41, 45, 49
5、 退 避 (11) E	7, 13, 16, 19, 24, 27, 32, 34, 35, 44, 47
6、 合 理 化 (11) F	6, 9, 18, 20, 30, 33, 38, 52, 54, 58, 61

评分方法：各量表项目没有“—”者，“是”得1分；有“—”，选“否”得1分。

注：自责分量表中，包含了一个“39”，而在求助分量表中包含了一个“—39”。