

附錄一 父母教養方式量表

【填答說明】：

- 1.本量表主要了解您平日與父母的相處情形，請您依照自己的真實狀況作答。
- 2.以下有關的看法，請分別在父親欄與母親欄作答，將適當的號碼圈起來。若是只有父親或母親，則選擇與您同住的父親或母親填答，若都無則不必填答。記得不要遺漏任何一題。

	<u>父 親</u>				<u>母 親</u>			
	從	很	有	經	從	很	有	經
	未	少	時	常	未	少	時	常
	如	如	如	如	如	如	如	如
你父母親會不會這樣做？	此	此	此	此	此	此	此	此
1. 當我在生活或學習中遇到挫折時，會安慰我，且鼓勵我。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
2. 當我敬老尊賢時，會稱讚我。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
3. 當我功課進步時，會獎勵我。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
4. 如果我用功讀書，會稱讚我。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
5. 當我幫忙做家事時，會獎勵我。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
6. 當我有良好的生活習慣時，會讚賞我。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
7. 當我聽父母親的話時，會得到讚賞。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
8. 當我能自動自發做好該做的事，會讚賞我。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
9. 當我做事負責時，會讚賞我。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
10.當我待人有禮貌時，會讚賞我。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
11.當我懂得幫助別人時，會讚賞我。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
12.當我能明辨是非時，會讚賞我。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
13.當我比賽得獎時，會獎勵我。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
14.當我孝順父母親時，會得到讚賞。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
15.只要跟我有關的事物，在做決定時會先問我的意見。.....	1	2	3	4	1	2	3	4

	<u>父 親</u>				<u>母 親</u>			
	從 未 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	從 未 如 此	很 少 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此
你父母親會不會要求你這樣做？								
16.上課時要專心聽講。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
17.要有規律的生活習慣。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
18.出去玩時，一定要說清楚時間及地點，且要準時回 家。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
19.不准到不良場所，以免結交到壞朋友。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
20.不准抽煙、喝酒。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
21.不可對長輩沒禮貌。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
22.不可亂花錢。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
23.用完東西一定要物歸原處。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
24.要用功讀書，以得到較好的成績。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
25.考試時不准作弊。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
26.不准說髒話。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
27.不可說謊。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
28.不准偷拿別人的東西。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
29.不准違反校規。.....	1	2	3	4	1	2	3	4
30.不可明知故犯。.....	1	2	3	4	1	2	3	4

附錄二 自我控制量表

【填答說明】：以下問題，請依照您的實際情況回答，在選項上直接圈選。

	非 常 不 符 合	不 太 符 合	有 點 符 合	非 常 符 合
1. 當我開始做一件事時，我通常會做完才停止。.....	1	2	3	4
2. 我做事常憑一時的衝動。.....	1	2	3	4
3. 我很在意別人對我的看法。.....	1	2	3	4
4. 寫功課時，我會被身邊的事物分心而不做了。.....	1	2	3	4
5. 我有追求完美的傾向。.....	1	2	3	4
6. 老師規定不能做的事，我還是會忍不住去做。.....	1	2	3	4
7. 我會一直回想發生過的事情。.....	1	2	3	4
8. 我不管別人怎麼想，只要我高興就好。.....	1	2	3	4
9. 爲了和大家一樣，我不敢表達出我真正的情感。.....	1	2	3	4
10.當別人對我大吼大叫時，我會馬上回罵他。.....	1	2	3	4
11.我很注意我的一言一行。.....	1	2	3	4
12.我會受到好玩的事情所吸引，而忘了自己應該做的事。....	1	2	3	4
13.我很在乎別人的感受，並且盡量不去傷害到別人。.....	1	2	3	4
14.我很容易被激怒而罵人或打人。.....	1	2	3	4
15.當週遭的人心情不好時，我也會跟著心情低落。.....	1	2	3	4
16.旁人邀我去玩，即使書還沒唸完，我也會先去玩了再說。	1	2	3	4
17.要對別人說：「不」，會令我十分爲難。.....	1	2	3	4
18.別人的死活與我無關，我只在乎自己。.....	1	2	3	4
19.我會強迫自己完成某件事。.....	1	2	3	4
20.我會迫不及待地想得到我喜歡的東西。.....	1	2	3	4
21.我常附和大家的意見，不敢提出自己的看法。.....	1	2	3	4
22.我很沒耐心。.....	1	2	3	4

附錄三 自我韌性量表

【填答說明】：以下問題，請依照您的實際情況回答，在選項上直接圈選。

	非 常 不 符 合	不 太 符 合	有 點 符 合	非 常 符 合
1. 我被驚嚇後，要很久才能回過神來。.....	1	2	3	4
2. 老師要我回答問題時，我能鎮靜地回答。.....	1	2	3	4
3. 考試考差了，我的心情會難過好幾天。.....	1	2	3	4
4. 初到新環境，我會感到不安。.....	1	2	3	4
5. 上下學時，我都走固定的路線。.....	1	2	3	4
6. 不管到哪哩，我都會去觀察週遭的環境。.....	1	2	3	4
7. 我每天的生活中，都充滿了令我感興趣的事。.....	1	2	3	4
8. 我相信我有能力面對艱難的挑戰。.....	1	2	3	4
9. 遇到挫折，我會更激勵自己從失敗中攫取經驗。.....	1	2	3	4
10.我會用各種有效而非逼迫的方式，來激勵自己認真讀書。.....	1	2	3	4
11.當作業寫不出來時，我常坐在書桌前發呆。.....	1	2	3	4
12.我每天都充滿了活力。.....	1	2	3	4
13.我常猶豫不決。.....	1	2	3	4
14.當遇到困難時，我很容易就會放棄。.....	1	2	3	4
15.我很容易緊張。.....	1	2	3	4
16.我總能清楚知道自己該做什麼、想要什麼。.....	1	2	3	4
17.我覺得我的命運是受人擺佈的。.....	1	2	3	4
18.遇到壓力時，我會什麼都不想做。.....	1	2	3	4
19.我往往只注意到眼前的事物，而沒看到其他東西。.....	1	2	3	4
20.我會去嘗試各種方法，來解決困難的問題。.....	1	2	3	4
21.我不會委屈自己，也不會勉強別人。.....	1	2	3	4
22.當功課很多時，我能不慌不忙地好好完成。.....	1	2	3	4

附錄四 自尊量表

【填答說明】：下面敘述在於瞭解有關你個人的一般感受，請依照您的實際情況回答，在選項上直接圈選。

	非 常 不 同 意	不 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 我認爲自己是個有價值的人，至少與別人不相上下。.....	1	2	3	4
2. 我覺得我有許多優點。.....	1	2	3	4
3. 總的來說，我傾向於認爲自己是一個失敗者。.....	1	2	3	4
4. 我做事可以做得和大多數人一樣好。.....	1	2	3	4
5. 我覺得自己沒有什麼值得自豪的地方。.....	1	2	3	4
6. 我對自己持有一種肯定的態度。.....	1	2	3	4
7. 整體而言，我對自己感到滿意。.....	1	2	3	4
8. 我要是能更看得起自己就好了。.....	1	2	3	4
9. 有時我的確感到自己很沒用。.....	1	2	3	4
10. 我有時認爲自己一無是處。.....	1	2	3	4

附錄五 壓力因應策略量表

【填答說明】：下面的題目，是描述你在生活中遇到問題、產生困擾或壓力時，你所採取的因應策略。請你仔細閱讀後依實際情形，在選項上直接圈選符合的答案。

	從 未 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此	總 是 如 此
在生活中遇到問題、產生困擾或壓力時，我會				
1. 以冷靜客觀的態度去思考問題。.....	1	2	3	4
2. 參考以往的經驗來解決問題。.....	1	2	3	4
3. 檢討自己的作為，找出問題的原因。.....	1	2	3	4
4. 蒐集相關的資訊，以解決問題。.....	1	2	3	4
5. 擬定行動計畫，並確實執行。.....	1	2	3	4
6. 把問題簡化至容易處理的程度。.....	1	2	3	4
7. 能緩則緩，放慢處理速度。.....	1	2	3	4
8. 降低標準，退而求其次。.....	1	2	3	4
9. 維持目前的情況，使情況不要惡化。.....	1	2	3	4
10. 走一步算一步，順其自然。.....	1	2	3	4
11. 激勵自己，並建立自信。.....	1	2	3	4
12. 視為一種自我能力的挑戰。.....	1	2	3	4
13. 預想問題解決後可能產生的正面結果。.....	1	2	3	4
14. 想一些開心的事情，讓自己心情好些。.....	1	2	3	4
15. 將事情歸因於自己運氣差。.....	1	2	3	4
16. 自暴自棄，怨恨上天不公平。.....	1	2	3	4
17. 自責、退縮或封閉自己。.....	1	2	3	4
18. 把自己憤怒的情緒發洩到他人身上。.....	1	2	3	4