离线元认知调节量表

本量表的目的是了解您的行为习惯和思维风格。为保证测验结果准确，请您认真阅读每一道题目，按照自身的实际感受和行为惯例如实地回答所有问题。

“1”代表“完全不符合”，“2”代表“比较不符合”，“3”代表“一般”，“4”代表“比较符合”，“5”代表“完全符合”。

请回答每一道题，不要漏答，每题只能圈选一个答案。如已理解答题方法，可开始答题，如不明白，请询问施测人员。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 完全不符合 | 比较不符合 | 一般 | 比较符合 | 完全符合 |
| 1 | 计划不如变化快，我觉得没必要在行动前制定计划。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 面对较困难的任务，我习惯将它分解为几个阶段或子任务，逐一实现。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 确定解决方案后，我会制定行动计划，明确步骤、顺序和时限。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 同时处理多个任务时，我一定会设置任务的优先级。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 在决策之前，我会通过不同渠道去搜集相关信息。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 我会考虑自己的行为可能带来的负面影响。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 我很了解身边同事的个性特点和能力强弱。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 我能意识到某个环境因素对我的发展是有利还是不利。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 我能察觉到政策变化对我的工作的影响。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 我善于评估不同风险行为给自己带来的好处与坏处。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 完成某项任务后，我会问自己是否有所收获。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 每做完一项工作，我都会总结经验教训。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | 任务结束后，我会问自己是否有更好的方式做这件事。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 我经常对自己的工作情况进行总结。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 任务成功完成后，我会仔细分析成功的主要原因。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | 完成一个新任务后，我会重新评估自己的优点和缺点。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**计分方法：**

**表1 离线元认知调节量表（OMRI）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 编号 | 项目内容 | 题总相关 | 标准化载荷 |
| GP1 | 计划不如变化快，我觉得没必要在行动前制定计划。[R] | 0.40 | 0.42 |
| GP2 | 面对较困难的任务，我习惯将它分解为几个阶段或子任务，逐一实现。 | 0.56 | 0.67 |
| GP3 | 确定解决方案后，我会制定行动计划，明确步骤、顺序和时限。 | 0.67 | 0.74 |
| GP4 | 同时处理多个任务时，我一定会设置任务的优先级。 | 0.47 | 0.62 |
| GP5 | 在决策之前，我会通过不同渠道去搜集相关信息。 | 0.61 | 0.75 |
| InS1 | 我会考虑自己的行为可能带来的负面影响。 | 0.46 | 0.64 |
| InS2 | 我很了解身边同事的个性特点和能力强弱。 | 0.35 | 0.43 |
| InS3 | 我能意识到某个环境因素对我的发展是有利还是不利。 | 0.46 | 0.57 |
| InS4 | 我能察觉到政策变化对我的工作的影响。 | 0.39 | 0.47 |
| InS5 | 我善于评估不同风险行为给自己带来的好处与坏处。 | 0.47 | 0.59 |
| Gen1 | 完成某项任务后，我会问自己是否有所收获。 | 0.62 | 0.70 |
| Gen2 | 每做完一项工作，我都会总结经验教训。 | 0.64 | 0.70 |
| Gen3 | 任务结束后，我会问自己是否有更好的方式做这件事。 | 0.64 | 0.73 |
| Gen4 | 我经常对自己的工作情况进行总结。 | 0.55 | 0.65 |
| Gen5 | 任务成功完成后，我会仔细分析成功的主要原因。 | 0.61 | 0.70 |
| Gen6 | 完成一个新任务后，我会重新评估自己的优点和缺点。 | 0.71 | 0.72 |