

《恋爱能力问卷》

该问卷测试的是恋爱进行中所需要的 3 种核心能力，共 31 题。没有恋爱经历的人也可以测量。但需要在做问卷前先确定问卷的对象。不建议选择正在恋爱的对象作为答题中的 TA，建议可以选择与自己关系最亲密的朋友来进行即可。因为盲目的恋爱会干扰你的判断。该问卷有着很好的信效度，真实可靠。

采用五点计分法，分为五个等级“完全不认同，不认同，不置可否，认同，完全认同”

- 1 当别人请我帮忙时，我会毫不犹豫的帮助他们
- 2 尽快时间在不停地流逝，未来谁也无法确定，但我无论发生什么事，ta 都会给我力量
- 3 我发现 ta 是个完全可以依靠的人，尤其是遇到重大事件时
- 4 我不希望伤害过我的人得到报应。
- 5 大多数时候，我能原谅别人所犯的错误。
- 6 在与其他人沟通时，我会维护他们的自尊和对自我价值的认同
- 7 我能够忘却别人带给我的伤痛。
- 8 当别人提出要我帮忙时，我会尽我所能的帮助他们
- 9 我从未想过要报复曾经伤害过我的人。
- 10 ta 并不一定是可以让人信赖的人，我能想起 ta 有好几次不可信赖的行为
- 11 我相信每个问题都有两面观点，所以我常试着从不同的观点来看问题
- 12 尽管十分赞同自己的观点，我仍然表现的很灵活，愿意接受其他信息
- 13 我从不认为无法预测的冲突和严重的紧张会损害我们之间的关系，因为我们的关系能经受任何暴风骤雨的考验
- 14 面临未知的新环境时我感到十分安全，因为我知道同伴是绝不会让我吃亏的
- 15 在批评别人前，我会试着想象：假如我处在他的情况，我的感受如何？
- 16 为了更好地理解别人的观点而向他们提问时，我会问“是什么”，而不是“为什么”
- 17 当我对一个人生气时，我通常会试着去想一下他的立场
- 18 即使不赞同别人的观点，我也会对其表现出浓厚的兴趣

19 我对那些曾经伤害过我的人始终心怀怨恨。

20 对那些权力比我小、掌握信息比我少的人，我不会用高人一等的口气同他们讲话

21 我倾向于帮助那些需要帮助的人而不留名

22 每个人都是可以理解的

23 我最终会原谅那些曾经伤害过我的人。

24 ta 是个十分诚实的人，即使 ta 说出令人无法相信的话别人也会相信 ta 说的是事实

25 大多数情况下，我帮助别人不留名

26 ta 已被证明是一个可以信赖的人，无论 ta 与谁结婚也绝不会做出不忠的事

27 我不会对那些曾经伤害过我的人心存偏见。

28 有时候我想象从我的朋友的观点来看事情的样子，以便更了解他们

29 在做决定前，我试着从争论中去看每个人的立场

30 我更愿意在匿名的情况下捐款

31 我不会去憎恶那些伤害过我的人。

计算：

问卷结构分为：共情（E），利他（P），信任（T）三个因素。共情维度还包含 3 个子维度，观点采择（E1）、困难共情（E2）、开放认同（E3）；利他维度包含 2 个子维度，人际宽恕（P1）、无私奉献（P2）；信任维度包括 2 个子维度依恋（T1）信赖（T2）。各子维度取平均分，将子维度的分数求和为各维度总分，各维度总分为恋爱能力总分。并且最终将 3 个维度的平均分相加，获得恋爱能力的总分。