**《恋爱能力问卷》**

该问卷测试的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。

**在恋爱能力的沟通维度上，选用《支持性沟通量表》（没找到）**

该问卷由Whetten 和Cameron于1998年编制而成,此量表用于测量人际沟通能力,即力求在解决现有问题的同时,保持交流者之间枳极的人际关系。此问卷的该问卷于2013年，经佟新格（2013年）进行了汉化，内容效度为0.95，信度系数为0.743。采取5级计分法，完全同意为5分,完全不同意为1分。均为正向计分。评分时，总分低于48分者为差，高于72分者为优。

**在宽容这个维度上，我们采用《Hearland宽恕量表》**

量表共有两个维度：宽恕自己和宽恕他人。共 24 个题目，每个分维度各包括 12 道题目，原问卷采用 7 点记分，分数越高表明宽恕水平越高，也就越容易宽恕他人和宽恕自己。该量表的α系数为 0.87。宽恕别人的维度在恋爱中，表现出对恋人的错误的宽容，而宽恕自己则是在与恋人交往的过程中，是否能正确对待自己的错误。

指导语：下面是一些关于我们受到他人的伤害或我们伤害了他人之后的想法，请评价这些叙述与您的情况相符的程度。

(1=完全不符合，2=不符合，3=不太符合，4=不确定，5=基本符合，6=符合，7=完全符合)

1.大多数时候，我能原谅别人所犯的错误。

2.我常对自己做过的错事耿耿于怀。

3.我们应该努力忘记别人对我们的伤害。

4.我很难原谅自己所犯的错误。

5.我对那些曾经伤害过我的人始终心怀怨恨。

6.我经常为曾经说过的错话或做过的错事自责不已。

7.我很容易就能忘却别人对我的伤害。

8.我对自己很苛刻。

9.我无法忘却别人带给我的伤痛。

10.我有一种莫名其妙的罪恶感。

11.我希望伤害过我的人得到报应。

12.我从不斤斤计较自己所犯的错误。

13.我从不自我责备。

14.我不会对那些曾经伤害过我的人心存偏见。

15.从过去的失误中吸取教训可以使我不断提高。

16.我最终会原谅那些曾经伤害过我的人。

17.大多数时候，我能宽恕自己。

18.我总想着要报复曾经伤害过我的人。

19.我能很好地接纳自己。

20.当有人伤害了我的时候，我的办法就是宽容和忘却。

21.我能坦然面对自己所犯的错误。

22.我憎恶伤害过我的人。

23.我对自己的过错持宽容态度。

24.许多人让人无法容忍。

**得分越高，则越容易宽恕他人和宽恕自己**

**在共情维度上，我们选用《人际反应指针问卷中国版(IRI)》**

该问卷由Davis编制,共28个项目,采用1-5的5点Likert计分,其中有9道题目是反向计分。该问卷包含观点采择、想象、个人忧伤和共情关心四个维度,不仅可以计算四维度上的得分,将观点采择和想象两维度得分相加可以反应个体认知共情的水平，个人忧伤和共情关心两维度得分相加则可以反应个体的情感共情水平。本研究中采用的IRI量表为2013年韩文超等人修订的版本，该版本量表共20题，4个维度各5题，各维度内部一致性在0.70-0.78之间,重测信度为0.61-0.81。

说明：下面共有22个题目，每个题目用来描述你是否恰当，或说每个题目内容符合你的程度如何。０代表“不恰当”，４代表另一个极端“很恰当”，就每一个题目当中，从０～４的5个数目当中哪1个数字适合你就在那个数字上打圆圈。

(1)对那些比我不幸的人，我经常有心软和关怀的感觉。  
(2)有时候当其他人有困难或问题时，我并不为他们感到很难过。  
(3)我的确会投入小说人物中的感情世界。  
(4)在紧急状况中，我感到担忧、害怕而难以平静。  
(5)看电影或看戏时，我通常是旁观的，而且不经常全心投入。  
(6)在做决定前，我试着从争论中去看每个人的立场。  
(7)当我看到有人被别人利用时，我有点感到想要保护他们。  
(8)当我处在一个情绪非常激动的情况中时，我往往会感到无依无靠，不知如何是好。  
(9)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。  
(10)对我来说，全心地投入一本好书或一部好电影中，是很少有的事。  
(11)其他人的不幸通常不会带给我很大的烦忧。  
(12)看完戏或电影之后，我会觉得自己好象是剧中的某一个角色。  
(13)处在紧张情绪的状况中，我会惊慌害怕。  
(14)当我看到有人受到不公平的对待时，我有时并不感到非常同情他们。  
(15)我相信每个问题都有两面观点，所以我常试着从这不同的观点来看问题。  
(16)我认为自己是一个相当软心肠的人。  
(17)当我观赏一部好电影时，我很容易站在某个主角的立场去感受他的心情。  
(18)在紧急状况中，我紧张得几乎无法控制自己。  
(19)当我对一个人生气时，我通常会试着去想一下他的立场。  
(20)当我阅读一篇引人的故事或小说时，我想象着：如果故事中的事件发生在我身上，我会感觉怎么样？  
(21)当我看到有人发生意外而极需帮助的时候，我紧张得几乎精神崩溃。  
(22)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？

IRI-C:  
PT（包含题目：6、9、15、19、22）  
FS（包含题目：3、5、10、12、17、20）  
EC（包含题目：1、2、7、11、14、16）  
PD（包含题目：4、8、13、18、21）  
其中2、5、10、11、14题为反向计分题。

**得分越高，共情能力越好**

**在利他维度上，采用Carlo（2002）编制的《亲社会倾向量表》**

问卷包括六个分量表，分别为情绪性、依从性、利他性、匿名性、公开性和紧急性，共26题，采用5级计分。丛文君（2008）对改量表（Prosocial Tendencies Measure，PTM）进行修订，修订后的中文版总量表的 Cronbach α 系数为 0.85，总量表的内部一致性系数较好，各分量表内部一致性系数也基本达到要求，是一个信度较好的量表。

采用五点计分法：非常不像我，比较不像我，一般，比较像我，非常像我

1.有人在场时，我会竭尽全力帮助别人。  
2.当我能安慰一个情绪不好的人时，我感觉非常好。  
3.当别人请我帮忙时，我很少拒绝。  
4.有入围观的情况下，我更愿意帮助别人。  
5.我倾向下帮助那些真正遇到麻烦急需帮助的人。  
6.在很多公众场合中我更愿意帮助别人。  
7.当别人请我帮忙时，我会毫不犹豫的帮助他们。  
8.我更愿意住匿名的情况下捐款。  
9.我倾向于帮助那些严重受伤或患病的人。  
10.我捐钱捐物不是为了能从中有所获益。  
11.别人求我帮助时，我会很快放下手头的事去帮助他。  
12.我倾向于帮助那些需要帮助的人而不留名。  
13.我倾向于帮助别人，尤其是当对方情绪波动的时候。  
14.在有人看着的情况下，我会竭尽所能帮助他人。  
15.当别人处于饥寒交迫时，我会很白然为他们提供帮助。  
16.大多数情况下，我帮助别人不留名。  
17.我投身志愿服务付出时间精力，不是为了获得更多同报  
18.我在他人情绪激动的情境中更有可能去尽力帮助他们。  
19.当别人要求我帮助他们时，我从不拖延  
20.我认为在当事人不知道的情况下给予帮助是最好的。  
21.在让人情绪激动的情境下..我更想去帮助那些需要帮助的人。  
22.我常在别人不知道的情况下做些捐助，因为这样让我感觉很好。  
23.我帮助别人不是为了将来他们相应的同报我。  
24.当别人提出要我帮忙时，我会尽我所能的帮助他们。  
25.我经常帮助别人，即使从中得不到任何好处。  
26.当别人心情很不好的时候，我常常帮助他们。

**在信任维度上，我们采用Rempel和Holmes 于 1986 年编制的《信任量表（Trust Scale）》**

包括可预测性、可依靠性、信赖三种内涵，该量表共26个题目，7 级计分，得分越高表明信任程度越高。该量表于2012年由刘雨琦等进行汉化，经过两轮的筛选后淘汰了因子负荷小于0.40 或与上述的三种因子（可预测性、可依靠性和信赖） 相关小于0.30 的项目，故只剩下18 个项目。整个量表的内部一致性α=0.81；其中可预测性α=0.82；可依赖性α=0.80。三个分量表中度相关（范围在0.27- 0.46之间）。

**简介：**

本量表用于测查关系密切者的相互信任，它共有18个项目，涉及信任的三种内涵：可预测性、可依靠性和信赖。可预测性指我们能否预见到同伴的特定行为，包括受我们欢迎的行为和不受我们欢迎的行为。量表作者认为凡行为能被预测者其行为均具有连贯性（无论是一贯地好还是一贯地坏）。而行为不可预测者则不能底得人们的信任。可依靠性是信任的最核心成分。而信赖则“使人们能无保留地确信同伴将继续负起责任并关心自己”。

可根据受试者对每一项目的回答进行评分，有七个等级：1分-完全不同意、7分一完全同意。量表总分从18分（信任度量低）至126分（信任度最高），中间值为72分。

**指导语：**阅读下列陈述并决定其叙述是否符合你与同伴之间的关系，从下面挑选恰当的数值表明你对该陈述同意或不同意的程度。

    1-完全不同意

    2一部分不同意

    3二略微不同意

    4=中性

    5=略微同意

    6=部分同惫

    7=完全同意

1.我知道同伴将怎样做，他／她的行事总是不出我之所料。(P)

2.我发现同伴是个完全可以依靠的人，尤其在遇到重大事件时。（D）

\*3.我同伴的行为变化莫测，我总是无法预料下一次他／她又会做出什么令我吃惊的事。（P)

 4.尽管时间在不停地流逝，未来谁也无法确定，但我相信无论发生什么事我的同伴都会给我力量。 (F)

\*5.根据过去的经验，我无法完全信赖同伴对我的承诺。（D）

\*6.有时我很难绝对肯定同伴会一直照顾我，未来太不确定了，随着时间的流逝我们的关系会发生很大的变化。(F)

7.我的同伴是个十分诚实的人，即便他说出令人无法相信的话别人也会相信他说的是事实。(D)

\*8.我的同伴让人不易捉摸，人们有时无法确定他将如何行事．(P)

9.我的同伴已被证明是一个可以信赖的人，无论他／她与谁结婚也决不会做出不忠的事（即使有绝对的把握不被抓住）。（F)

10.我从不认为无法预侧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基风异雨的考验。(F)

11.我对同伴的行为方式十分熟悉，他或她做事总会有一定的规矩可循。(P)

\*12.如果以前我从未与同伴共同面临某一特殊问题，我也许会担心他或她可能不顾及我的感情．(F)

\*13.即使在熟悉的场合，我也不能完全肯定同伴会重复上一次的行为方式。(P)

14.面临未知的新环境时我感到十分安全，因为我知道同伴是决不会让我吃亏的。(F)

\*15.我的同伴并不一定是可以让人信赖的人，我能想起他有好几次不可信赖的行为。（D）

\*16.想到我在俩人关系上的感情投资，我偶尔会感到不舒服，因为我很难对未来完全放心．(F)

 \*17.事实证明我的同伴过去并非总是值得信任，有几次我曾犹豫是否让其参加容易幕落我的弱点的活动。(D)

18.我同伴的行为具有连贯性。(P)

评分指导：

1.项目1， 2， 4， 7， 9， 10， 11， 14， 18按得分进行记录。

2.\*号项目3， 5， 6， 8， 12， 13， 15， 16和17反序记分，如得1分记7分、得7分则记1分。

3.各项目得分累加即得量表总分。

4.得分越高表明信任度越高。

5. P为可预测性，包括项目1， 3， 8， 11， 13和18。D为依靠性，包括2， 5， 7， 9， 15， 17项．F为信赖，包括4，6，10，12，14，16项。

**【亲密关系体验量表 ERC】**

此量表由加州大学戴维斯分校的Phillip Shaver教授等人在已有的成人依恋量表的基础上，通过分析及实际施测编制完成，是目前国外运用最为广泛的亲密关系测评问卷之一。

本量表共包含两个分量表：回避（对亲近和依赖他人感到不舒服）和焦虑（害怕被拒绝和遗弃），从这两个维度的得分可以计算出你的依恋类型，它将帮助你深度了解自己在恋爱中的表现，帮助你更好的经营好自己的恋爱关系。

以下选项与你在恋爱关系中的感受有关，如果你尚未有恋爱经历，请根据与你最亲近的朋友的交往情况作答。请你准备一张纸和一支笔，仔细阅读表格中的每一道题，然后根据你的实际情况，在纸上写下你所对应答案的数字。每一道题目中都有七个选择，即（1）“非常不赞成”，（2）“比较不赞成”，（3）“有点不赞成”，（4）“不确定”，（5）“有点赞成”，（6）“比较赞成”，（7）“非常赞成”。

**测试开始**





**计算方式**

IMG_258

**注意：**本表分两部分计分，红色为回避—亲近维度，蓝色为焦虑—安全维度；其中第3、15、19、22、25、27、29、31、33和35题为反向记分题，（如7=1,6=2）。

你需要创造临时变量，这些变量就可以在不改变进行反向记分，可记做tempi,所得分数用8减去即是tempi分。具体计算方法如下：

1、首先将反向计分题进行反向计分，如第三题A3的计分为A3=tempi3（1分=7分）；

2、计算维度分，依恋回避分A=mean18(A1.tempi3, A5, A7, A9, A11.A13, tempi15, A17,tempi19, A21，A23, tempi25,tempi27........tempi35)即18项奇数项的平均数；

依恋焦虑维度B=mean18(A2, A4, A6, A8, A10, A12, A14, A16, A18, A20, temp22, A24, A26, A28, A30, A38)即偶数项的平均数。

3、依照费舍尔线性判别公式来计算依恋类型，如下：

M1安全型=A\*3.2893296+B\*5.4725318－11.5307833.

M2恐惧型=A\* 7.2371075+B\*8.1776448一32.3553266

M3专注型=A\*3.9246754+B\*9.7102446一28.4573220.

M4冷漠型=A\*7.3654621+B\*4.9392039一22.22810880

这四种类型由依恋焦虑和依恋回避两个因子所决定：  
安全型一低回避、低焦虑;  
迷恋型一低回避，高焦虑;  
恐惧型一高回避、高焦虑;  
冷漠型一高回避、低焦虑。

哪个得分高则为哪个型，比如M1大于其他三个，则为安全型。

**依恋类型：**

安全型

能获得更高的关系满意感;对于亲昵行为感到舒服，更多地看到与恋人在一起的好处坚信他人的良好愿望，尊重、信任恋人，同时也能够容忍恋人含糊和消极的行为;投入更多的努力去保持亲密关系;不回避婚姻和恋爱关系中出现的矛盾和冲突，并以乐观的态度和积极的方式来解决问题;对恋人的态度更加开放，更善于自我表露，坚信恋爱的长久。  
迷恋型

对婚姻恋爱关系中度满意;在交往中，扮演依赖者的角色，需要他人的照顾;常常表现出对恋人的过分控制，从而导致恋人的疏远，恋人的疏远行为又会强化他们的不安全感和担心，他们为了寻求安全感，在交往中又会更加控制;难以坚信恋爱的稳定，容易为此焦虑。  
冷漠型  
婚姻恋爱关系中度满意;较少主动与恋人发生亲密的接触;回避情感的卷入、自我表露和相互依赖，压抑与依恋有关的想法和情感;逃避面对关系中的紧张和冲突;认为恋爱关系不必刻意维持也能很稳定。  
恐惧型  
对婚姻和恋爱关系最为不满;对恋爱进行灾难性的评估，从而导致永久的消极情感反应和冲突的升级;不愿倾听和处理恋人的烦恼;较少主动与恋人发生亲密的接触。