

应付方式问卷

姓名_____性别_____年龄_____文化_____编号_____

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。在每一行的空格里打√，表示您的选择。

题 目	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办法					
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					

感谢您对上述问题的回答！