**量表一：人格障碍量表**

指导语：您好！首先谢谢您的参与。您的评定无所谓对错与好坏，也不会对您造成不利影响，请仔细阅读下列各个句子，请你选择一个最能描述自己的答案，如果情况符合，请在题目右边“是”字上划个“√”，如果情况不符合，请在题目右边“否”字上划个“√”。

1．我尽量避免与可能批评我的人一块工作。

2．没有得到别人的建议和再三宽心，我难以作出决定。

3．我常常将功夫花在细节上而忽略了大目标。

4．我希望能引人注目。

5．我所作出的成绩远比别人所认为的要多。

6．为了使我所爱的人不离开我，我会走极端。

7．别人抱怨我没有能够完成我的工作任务和所承诺的事情。

8．我曾几次遇到过法律上的麻烦（或如果我当时被抓住，我将会有这类麻烦）。

9．与家人或朋友一起消磨时间并不使我感到有趣。

10．我从周围所发生的事中接受到特殊的信息。

11．我知道如果我任别人怎样待我，他们将会从我身上乘机得利或试图欺骗我。

12．我有时心情不好。

13．只有当我确信对方喜欢我，我才会与他们交朋友。

14．我通常心情抑郁。

15．我让我的家人和朋友为我生活中的重要事情作出决定。

16．我做事过份追求完美，因此花费不少时间。

17．我比一般人对于异性更具有吸引力。

18．我经常发现自己在想我是一个怎样重要的人，或将会成为这样的人。

19．我要么喜欢和佩服某人，要么怨恨他们，没有介于两者之间的感受

20．我与别人打过许多次架。

21．我觉得别人并不理解和赏识我。

22．我宁可独自工作而不愿与他人一块工作。

23．我能够在一些事情发生之前便知道他们会要发生。

24．我常常寻思我所认识的人是否真正信得过。

25．我偶尔在背后议论别人。

26．由于我不受到别人的奚落或取笑而在与我有亲密关系的人面前压抑自己的情感。

27．我担心如果我表示与别人不一致的看法，便会失去他们的支持实施。

28．我为自卑感而苦恼。

29．我将工作置于与家人或朋友相聚或娱乐之前。

30．我容易显露出自己的情绪。

31．只有某些特别的人才能真正赏识和理解我。

32．我常想弄清自己究竟是何人。

33．我常缺勤，也比我所认识到大多数人更多的调换工作。

34．性方面的事不能引起我的兴趣。

35．别人认为我心情易变及脾气躁。

36．我常能觉察和感受别人感受不到的事情。

37．别人会把我向他们所说的话当作将来使我处于不利的把柄。

38．有一些人我不怎么喜欢。

39．我比大多数人对于批评或拒绝更敏感。

40．一旦事情需要我独自去干，我便感到难以开展。

41．我比别人有更强的道德观念。

42．我是我自己最严厉的批评者。

43．我用自己外貌来得到我所需要的注意。

44．我很需要别人注意我或称赞我。

45．我曾试过伤害自己或自杀。

46．我做过很多不考虑后果的事情。

47．很少有什么活动能够使我感兴趣。

48．人们常常难以理解我谈话中的内容。

49．我不喜欢上级交待我应该怎样干活的工作。

50．我时常留意与捉摸别人话中所隐含的意思。

51．我从未说过一次谎。

52．我害怕陌生人，因为那会使我感到不自在。

53．我很需要别人喜欢我,以致为此作出许多我不情愿做的事情。

54．我积累了不少我不再需要而又不忍心扔掉的东西。

55．我虽然说得很多，但别人说我难以抓住要点。

56．我有很多的忧虑。

57．当店员或营业员使我在柜台前和排队等待较长时间，我容易感到受到怠慢而生气。

58．我是一个情绪不稳定的人。

59．对我来说说谎很容易，我常常这样做。

60．我对于拥有亲密朋友没有什么兴趣。

61．我常常保持警惕以防被别人乘机利用。

62．我不会忘记和原谅那些待我不好的人。

63．我对那些较我“走运”的人感到不满。

64．核战争也许不是一个那么坏的想法。

65．我会在独处时感到无能为力和无法照顾自己。

66．我常常不愿与他人合作或将事情托付给别人干，只是因为我不放心他们是否真正会按我的要求和方式去干。

67．我有一种表演天赋。

68．有些人认为我利用别人。

69．我觉得我的生活单调乏味。

70．我对周围的人甚为挑剔与苛求。

71．我不在乎别人会怎么说我。

72．我难以在一种只有两人的场合单独与对方打交道。

73．人们常怪我没能意识到他们心情不好。

74．我看上去可能会使别人认为我有些古怪和离奇。

75．我喜欢干冒险的事。

76．我在回答了这份问卷时说了不少谎。

77．我诉说许多我的苦楚和不幸。

78．我难以控制恼怒或脾气。

79．有的人嫉妒我。

80．我易受别人的影响。

81．我认为自己节约，而别人认为我吝啬。

82．一旦我与别人的亲密关系终止，我便需要很快与其他人建立起这种关系。

83．我为自卑感而苦恼。

84. 我是一个悲观的人。

85．当别人中伤我时，我毫不犹豫给予还击。

86．别人围在我身旁会使我感到紧张不安。

87．在没有经历过的新场合，我害怕自己会发窘。

88．我时常很害怕别人会离开我而让我自己照顾自己的一切事情。

89．人们说我相当固执。

90．与跟我交往的人相比，我总是很快变成与别人建立起亲密关系。

91．我能在对别人发火之后很快向他们道歉。

92．别人觉得我傲慢。

93．遇到紧张的事情时，我会变得敏感多疑或记不起刚刚发生过的事情。

94．只要我能得到我所需要的，我不会在乎别人会受到什么伤害。

95．我与别人保持相当的距离。

96．我常想弄明白我的妻子（丈夫、女朋友或男朋友）是否有过不忠实的行为。

97．我常有内疚感。

98．我回避做许多我应做但需人际接触的事情，因为我害怕会得不到别人的赞许或遭到拒绝与批评。

99．必须承认，我做事时总是要花许多时间考虑细节、规则以至于我感到难以象别人那样迅速和有效地完成事情。

100．一旦我发现与我关系亲密的人不再接近我，我便会感到十分烦恼并作出各种强烈的反应。

101．我与别人的关系有时变得很亲密，有时则变得充满怨恨。

102．我在表达自己的感受和情绪时比一般人更为兴奋和强烈。

103．我常常禁不住要对我周围人们的一些毛病作些否定性的评价。

104．我无论对别人还是对自己都很注意节省，尽管有人会认为我很吝惜。

105．我习惯于按自己的方式行事，难以因别人的建议而改变，即使是这些建议看来很有道理。

106．我凭一时冲动干过一些以下的事情以至给我带来麻烦：

(1) 花费的金钱超前了我自己所容有的数额。

(2) 与我不熟悉的人发生性关系。

(3) 喝酒过多。

(4) 服用成瘾药物。

(5) 无节制的大吃。

(6) 莽撞骑车或驾驶。

107.我小时候（15岁以前）干过一下某些事情：

(1) 我被认为是一个霸道的人。

(2) 我曾先动手打别的小孩。

(3) 我曾用我手头的武器打架。

(4) 我曾对别人进行抢劫。

(5) 我曾对别人进行身体上的虐待。

(6) 我曾虐待动物。

(7) 我曾强迫别人与我发生性关系。

(8) 我曾多次说慌。

(9) 我曾没经父母的允许而在外面过夜。

(10) 我偷过别人的东西。

(11) 我纵过火。

(12) 我曾打破窗户或捣坏财物。

(13) 我曾不止一次离家在外过夜。

(14) 我在13岁之前经常逃学。

(15) 我曾撬门窗而入别人的家，房子或汽车。

计分方法：

只计算项目的分数，“是”计1分，“否”计0分。

因子计算：

偏执：11、24、37、50、62、85、96

分裂样：9、22、34、47、60、71、95

分裂型：10、23、36、48、60、61、72、74、86

反社会：8、20、33、46、59、75、94、107

（第107题包含15个子题，大于等于3个子题回答“是”时，第107题计1分，否则计0分）

边缘：6、19、32、45、58、69、78、93、100、101、106

（第106题包含5个子题，大于等于2个子题回答“是”时，第106题计1分，否则计0分）

表演：4、17、30、43、55、67、102

自恋：5、18、31、44、57、68、73、79、92、103

回避型：1、13、26、39、52、83、87、98

依赖型：2、15、27、40、53、65、82、88

强迫型：3、16、29、41、54、66、81、89、99、105

被动攻击：7、21、35、49、63、77、91

抑郁型：14、28、42、56、70、84、97

掩饰：12、25、38、51

掩饰=（1-12）+（1-25）+（1-38）+51

怀疑：64、76

（掩饰和怀疑的6题不计入总分，12、25、38为“否”计分，51为“是”计分）

12分量表之和——总分（其中60题在总分中只计算一次）

划界限：

3分：反社会人格障碍的阳性≥3

4分：偏执、分裂、回避、强迫和被攻击型五种人格障碍的阳性≥4

5分：分裂型、表演型、自恋型、边缘型、依赖型、抑郁型六种人格障碍阳性≥5。

**量表二：家庭教养方式量表**

指导语：本量表分为父亲和母亲两个版本。如果您幼小时候父母不全，可以只回答父亲或母亲版本。如果是独生子女，没有兄弟姐妹，相关的题目可以不答。请您如实回答，每题只选一个答案。您父亲或母亲对您的教养方式可能是相同的，也可能是不同的，请您实事求是地分开来回答。

下面的量表是关于您父亲的教养方式，请您根据父亲的教养方式，在相应的数字上打“√”。1=从不，2=偶尔，3=经常， 4=总是。

1.我觉得父亲干涉我所做的每一件事。

2.我能通过父亲的言谈、表情感受到他很喜欢我。

3.与我的兄弟姐妹相比，父亲更宠爱我。

4.我能感到父亲对我的喜爱。

5.即使是很小的过失，父亲也惩罚我。

6.父亲总试图潜移默化地影响我，使我成为出类拔萃的人。

7.我觉得父亲允许我在某些方面有独到之处。

8.父亲能让我得到其他兄弟姐妹得不到的东西。

9.父亲对我的惩罚是公平的、恰当的。

10.我觉得父亲对我很严厉。

11.父亲总是左右我该穿什么衣服或该打扮成什么样子。

12.父亲不允许我做一些其他孩子可以做的事，因为他害怕我会出事。

13.在我小时候，父亲曾当着别人的面打我或训斥我。

14.父亲总是很关注我晚上干什么。

15.当我遇到不顺心的事时，我能感到父亲在尽量鼓励我，使我得到一些安慰。

16.父亲总是过分担心我的健康。

17.父亲对我的惩罚往往超过我应受的程度。

18.如果我在家里不听吩咐，父亲就会恼火。

19.如果我做错了什么事，父亲总很伤心使我有一种犯罪感或负疚感。

20.我觉得父亲难以接近。

21.父亲曾在别人面前唠叨一些我说过的话或做过的事，这使我感到难堪。

22.我觉得父亲更喜欢我，而不是我的兄弟姐妹。

23.在满足我需要的东西，父亲是很小气的。

24.父亲常常很在乎我取得的分数。

25.如果面临一项困难的任务，我能感到来自父亲的支持。

26.我在家里往往被当作“替罪羊”或“害群之马”。

27.父亲总是挑剔我所喜欢的朋友。

28.父亲总以为他们的不快是由我引起的。

29.父亲总试图鼓励我，使我成为佼佼者。

30.父亲总向我表示他是爱我的。

31.父亲对我很信任且允许我独自完成某些事情。

32.我觉得父亲很尊重我的观点。

33.我觉得父亲很愿意跟我在一起。

34.我觉得父亲对我很小气、很吝啬。

35.父亲总是向我说类似这样的话“如果你这样做我会很伤心”。

36.父亲要求我回到家里必须得向他说明我在做的事情。

37.我觉得父亲在尽量使我的青春更有意义和丰富多彩（如给我买很多书，安排我去夏令营或参加俱乐部）。

38.父亲经常向我表示类似这样的话“这就是我们为你整日操劳而得到的报答吗？”

39.父亲常以不能娇惯我为借口不满足我的要求。

40.如果不按父亲所期望的去做，就会使我的良心上感到不安。

41.我觉得父亲对我的学习成绩，体育活动或类似的事情有较高的要求。

42.当我感到伤心的时候可以从父亲那儿得到安慰。

43.父亲曾无缘无故地惩罚我。

44.父亲允许我做一些我的朋友们做的事情。

45.父亲经常对我说他不喜欢我在家的表现。

46.每当我吃饭时，父亲就劝我或强迫我在多吃一些。

47.父亲经常当着别人的面批评我既慵惰，又无用。

48.父亲常常关注我交往什么样的朋友。

49.如果发生什么事情，我常常是兄弟姐妹中唯一受责备的一个。

50.父亲能让我顺其自然地发展。

51.父亲经常对我粗俗无礼。

52.有时甚至为一点儿鸡毛蒜皮的小事，父亲也会严厉地惩罚我。

53.父亲甚至无缘无故地打过我。

54.父亲通常会参与我的业余爱好活动。

55.我经常挨父亲的打。

56.父亲常常允许我到我喜欢去的地方，而他们又不会过分担心。

57.父亲对我该做什么、不该做什么都有严格的限制而且绝不让步。

58.父亲常以一种使我很难堪的方式对待我。

59.我觉得父亲对我可能出事的担心是夸大的、过分的。

60.我觉得与父亲之间存在一种温暖、体贴和亲热感觉。

61.父亲能容忍我与他们有不同的见解。

62.父亲常常在我不知道原因的情况下对我大发脾气。

63.当我所做的事情取得成功时，我觉得父亲很为我自豪。

64.与我的兄弟姐妹相比，父亲常常偏爱我。

65.有时即使错误在我，父亲也会把责任归到兄弟姐妹身上。

66.父亲经常拥抱我。

指导语：下面的量表是关于您母亲的教养方式，请您根据母亲的教养方式，在相应的数字上打“√”。1=从不，2=偶尔，3=经常， 4=总是。

1.我觉得母亲干涉我所做的每一件事。

2.我能通过母亲的言谈、表情感受她很喜欢我。

3.与我的兄弟姐妹相比，母亲更宠爱我。

4.我能感到母亲对我的喜爱。

5.即使是很小的过失，母亲也惩罚我。

6.母亲总试图潜移默化地影响我，使我成为出类拔萃的人。

7.我觉得母亲允许我在某些方面有独到之处。

8.母亲能让我得到其他兄弟姐妹得不到的东西。

9.母亲对我的惩罚是公平的、恰当的。

10.我觉得母亲对我很严厉。

11.母亲总是左右我该穿什么衣服或该打扮成什么样子。

12.母亲不允许我做一些其他孩子可以做的事，因为他们害怕我会出事。

13.在我小时候，母亲曾当着别人的面打我或训斥我。

14.母亲总是很关注我晚上干什么。

15.当我遇到不顺心的事时，我能感到母亲在尽量鼓励我，使我得到一些安慰。

16.母亲总是过分担心我的健康。

17.母亲对我的惩罚往往超过我应受的程度。

18.如果我在家里不听吩咐，母亲就会恼火。

19.如果我做错了什么事，母亲总很伤心使我有一种犯罪感或负疚感。

20.我觉得母亲难以接近。

21.母亲曾在别人面前唠叨一些我说过的话或做过的事，这使我感到难堪。

22.我觉得母亲更喜欢我，而不是我的兄弟姐妹。

23.在满足我需要的东西，母亲是很小气的。

24.母亲常常很在乎我取得分数。

25.如果面临一项困难的任务，我能感到来自母亲的支持。

26.我在家里往往被当作“替罪羊”或“害群之马”。

27.母亲总是挑剔我所喜欢的朋友。

28.母亲总以为他们的不快是由我引起的。

29.母亲总试图鼓励我，使我成为佼佼者。

30.母亲总向我表示她是爱我的。

31.母亲对我很信任且允许我独自完成某些事情。

32.我觉得母亲很尊重我的观点。

33.我觉得母亲很愿意跟我在一起。

34.我觉得母亲对我很小气、很吝啬。

35.母亲总是向我说类似这样的话“如果你这样做我会很伤心”。

36.母亲要求我回到家里必须得向她说明我在做的事情。

37.我觉得母亲在尽量使我的青春更有意义和丰富多彩（如给我买很多书，安排我去夏令营或参加俱乐部）。

38.母亲经常向我表示类似这样的话“这就是我们为你整日操劳而得到的报答吗？”

39.母亲常以不能娇惯我为借口不满足我的要求。

40.如果不按母亲所期望的去做，就会使我的良心上感到不安。

41.我觉得母亲对我的学习成绩，体育活动或类似的事情有较高的要求。

42.当我感到伤心的时候可以从母亲那儿得到安慰。

43.母亲曾无缘无故地惩罚我。

44.母亲允许我做一些我的朋友们做的事情。

45.母亲经常对我说她不喜欢我在家的表现。

46.每当我吃饭时，母亲就劝我或强迫我在多吃一些。

47.母亲经常当着别人的面批评我既慵惰，又无用。

48.母亲常常关注我交往什么样的朋友。

49.如果发生什么事情，我常常是兄弟姐妹中唯一受责备的一个。

50.母亲能让我顺其自然地发展。

51.母亲经常对我粗俗无礼。

52.有时甚至为一点儿鸡毛蒜皮的小事，母亲也会严厉地惩罚我。

53.母亲甚至无缘无故地打过我。

54.母亲通常会参与我的业余爱好活动。

55.我经常挨母亲的打。

56.母亲常常允许我到我喜欢去的地方，而他们又不会过分担心。

57.母亲对我该做什么，不该做什么都有严格的限制而且绝不让步。

58.母亲常以一种使我很难堪的方式对待我。

59.我觉得母亲对我可能出事的担心是夸大的、过分的。

60.我觉得与母亲之间存在一种温暖、体贴和亲热感觉。

61.母亲能容忍我与他们有不同的见解。

62.母亲常常在我不知道原因的情况下对我大发脾气。

63.当我所做的事情取得成功时，我觉得母亲很为我自豪。

64.与我的兄弟姐妹相比，母亲常常偏爱我。

65.有时即使错误在我，母亲也会把责任归到兄弟姐妹身上。

66.母亲经常拥抱我。

计分方式：

父亲量表不含有19、24、26、38、41、47、54、63：母亲量表不含有5、10、18、20、21、40、49、66。为了方便，可以让受试对所有问题进行回答，但在计算分析时，可以不将以上条目计算在内。

维度：

父亲的6个因子依次为：情感温暖、理解；惩罚、严厉；过分干涉；偏爱被试；拒绝否认；过度保护。

母亲的5个因子依次为：情感温暖、理解；过分干涉和过度保护；拒绝、否认；惩罚严厉；偏爱被试。

因子1

父亲情感温暖与理解关心：2、4、6、7、9、15、20、25、29、30、31、32、33、37、42、54、60、61、66

母亲情感温暖与理解关心：2、4、6、7、9、15、25、29、30、31、32、33、37、42、44、54、60、61、63

因子2

父亲过分干涉：1、10、11、14、27、36、48、50、56、57

母亲过度干涉：1、11、12、14、16、19、24、27、35、36、41、48、50、56、57、59

因子3

父亲拒绝与否认：21、23、28、34、35、45

母亲拒绝与否认：23、26、28、34、38、39、45、47

因子4

父亲惩罚严厉：5，13，17，18，43，49，51，52，53，55，58，62

母亲惩罚严厉：13、17、43、51、52、53、55、58、62

因子5

父亲偏爱被试：3、8、22、64、65

母亲偏爱被试：3、8、22、64、65

因子6

父亲过度保护：12、16、39、40、59

将不同维度题目得分相加得到不同教养方式的总分，某个维度得分越高，说明父母在教育子女的过程中，此方面的影响越深。

**量表三：自我控制量表**

指导语： 以下每个句子表达我们每个人做事方式，请你认真阅读每一句话，并选择一个最能描述自己的答案。请尽快根据您的实际情况作出诚实、客观的回答。使用下面的量表，并在相应的数字上画圈。1=非常不符，2=基本不符，3=一半符合一半不符， 4=比较符合，5=完全符合。

1. 我常常凭一时冲动做事，而不会仔细考虑后再去做。

2. 我经常找有难度的事情去做。

3. 我觉得为了考验自己，去做冒险的事情是绝对没有必要的。

4. 我生别人的气时，总想去打他一顿，而不是告诉他我为什么生气了。

5. 有时我会为了好玩而去冒险。

6. 为了达到目的，我会坚持自己的做法，即使这样有可能会给别人带来麻烦。

7. 在生活中，我只愿意去做那些很容易的事。

8. 当事情变得复杂难办时，我就会放弃。

9. 我对做可能让自己惹上麻烦的事情不感兴趣。

10. 我做事只图当时痛快，不考虑长远利益。

11. 如果我的做法惹恼了别人，那是他们的问题，而不是我的责任。

12. 我喜欢做挑战自己能力极限的事。

13. 当我生气的时候，别人最好离我远一点。

14. 对我来说，刺激和冒险比安全更重要。

15. 当跟别人产生严重分歧时，我通常能够平静地去讲，而不会生气。

16. 我不太容易发脾气。

计分方法：

反向记分：2、3、9、12、15、16

三个维度：冲动冒险（1、10、5、14）；情绪性（4、13、15、16、6、11）；简单倾向（2、12、3、7、8、9）。

总分得分越高，表示自我控制能力越差。

**量表四：领悟社会支持量表**

指导语：认真阅读每一句话，并说明您对这句话的赞同或不赞同的程度。请尽快根据您的实际情况对他们作出诚实、客观的回答。使用下面的量表，并在相应的数字上画圈。1=极不同意，2=很不同意，3=稍不同意， 4=中立，5=稍同意，6=很同意，7=极同意。

1．在我遇到困难有人会出现在我身边。

2．我有可以与我分享欢乐和痛苦的人。

3．我的家人总能切实具体的给我帮助。

4．有需要时我能够从家庭中获得感情上的帮助和支持。

5．当我有困难时我身边有人能安慰我。

6．我的朋友们能真正的帮助我。

7．在发生困难时我可以依靠朋友们。

8．我可以与家人谈论我的困难。

9．我的朋友们可以分享我的快乐和忧愁。

10．我的生活中有一些人关心着我。

11．我的家人愿意协作我做决定。

12．我能跟朋友们讨论自己的困难。

计分方法：

无反向计分

三个维度：家庭支持（3、4、8、11）、朋友支持（6、7、9、12）、其他支持（1、2、5、10）

总分由所有条目累加。12—36之间为低支持态度；37—60之间在中间支持状态；61—84之间为高支持状态。总分越高，说明个体的社会支持越高。

**量表五：应对方式问卷**

指导语： 以下每个句子表描述您日常生活的态度和行为的说法，认真阅读每一句话，并说明是否符合您的情况。请尽快根据您的实际情况对他们作出诚实、客观的回答。如果情况符合，请在题目右边“是”字上划个“√”，如果情况不符合，请在题目右边“否”字上划个“√”。

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的情绪的问题。

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．认为自己的失败多是外因所致。

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。

计分方式：

选“是”得1分，选“否”得0分。19、36、39、42题选择“否”得1分，选“是”得0分。

分量表因子分=分量表单项条目分之和/分量表条目数

六个维度：解决问题（1、2、3、5、8、19、29、31、40、46、51、55）、自责（15、23、25、37、48、50、56、57、59）、求助（10、11、14、36、39、48、50、56、57、59）、幻想（4、12、17、21、22、26、28、41、45、49）、退避（7、13、16、19、24、27、32、34、35、44、47）、合理化（6、9、18、20、30、33、38、52、54、58、61）

六个因子从消极到积极排序：退避→幻想→自责→求助→合理化→解决问题。根据应对方式的不同组合，可分为：解决问题—求助：成熟型；退避—自责：不成熟型；合理化：混合型。