

# 正念觉知对大学生亲社会行为和困难问题的影响：自我怜悯的中介作用

刘灵彤\*, 褚成静#

广东医科大学人文与管理学院应用心理学系, 广东 东莞

收稿日期: 2023年6月21日; 录用日期: 2023年8月16日; 发布日期: 2023年8月28日

## 摘要

目的: 探究大学生自我怜悯水平和正念觉知水平对亲社会行为和困难问题的影响。方法: 采用方便取样, 以网络问卷形式选取来自全国各地的393名在校大学生进行问卷调查, 调查问卷包括一般人口学资料, 正念注意觉知量表, 自悯量表与长处和困难问卷等。结果: 1) 正念觉知显著正向预测亲社会行为( $\beta = 0.179, p < 0.01$ ), 正念觉知直接显著负向预测困难问题( $\beta = -0.453, p < 0.01$ ); 2) 自我怜悯在正念觉知与困难问题之间起部分中介作用(间接效应0.169), 在正念觉知与亲社会行为之间起完全中介作用(直接效应0.065)。结论: 正念觉知、自我怜悯与亲社会行为和困难问题关系密切, 自我怜悯在其中发挥中介作用, 且正念觉知直接影响困难问题。

## 关键词

大学生, 正念觉知, 自我怜悯, 困难问题, 亲社会行为

# The Impact of Mindful Awareness on Prosocial Behavior and Difficult Problems in College Students: The Mediating Role of Self-Compassion

Lingtong Liu\*, Chengjing Chu#

Department of Applied Psychology, College of Humanities and Management, Guangdong Medical University, Dongguan Guangdong

Received: Jun. 21<sup>st</sup>, 2023; accepted: Aug. 16<sup>th</sup>, 2023; published: Aug. 28<sup>th</sup>, 2023

\*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 刘灵彤, 褚成静(2023). 正念觉知对大学生亲社会行为和困难问题的影响: 自我怜悯的中介作用. *心理学进展*, 13(8), 3556-3565. DOI: 10.12677/ap.2023.138444

## Abstract

**Objective:** To explore the effects of self-compassion level and mindful awareness level on prosocial behavior and difficult problems in college students. **Methods:** A total of 393 college students from all over the country were selected in the form of network questionnaire with convenient sampling. The questionnaire included general demographic data, Mindful Awareness Scale, Compassion Scale, Strengths and Difficulties Questionnaire. **Results:** 1) Mindfulness awareness positively predicted prosocial behavior ( $\beta = 0.179, p < 0.01$ ), and directly negatively predicted difficult problems ( $\beta = -0.453, p < 0.01$ ). 2) Self-compassion partially mediates the relationship between mindful awareness and difficult problems (indirect effect 0.169), and fully mediates the relationship between mindful awareness and prosocial behavior (direct effect 0.065). **Conclusion:** Mindful awareness and self-compassion are closely related to prosocial behavior and difficult problems. Self-compassion plays a mediating role, and mindful awareness directly affects difficult problems.

## Keywords

College Students, Mindful Awareness, Self-Compassion, Difficult Problems, Prosocial Behavior

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

大学生正处在由学校走向社会的关键阶段, 需要同时兼顾学业、就业和社会化发展等多方面的压力(余思等, 2022), 更容易产生心理健康问题, 对社会的积极发展存在负面影响。积极发展观认为, 个体获得良好发展的关键在于其拥有的保护性因素以应对不利处境(韩黎, 龙艳, 2020)。而自我怜悯能够帮助个体缓冲负性生活事件带来的消极影响(张耀华等, 2010)。自我怜悯是指个体对自己的关心和关切, 即与对待他人相似的立场来对待自己的遭遇(Neff, 2003)。拥有自悯能力的个体能够以对自身的关切和怜悯代替批评和指责自己(董妍等, 2011)。因此, 拥有高自悯水平的个体能缓解负性事件带来的消极影响, 并激发积极潜能; 而低自悯水平会对个体的身心发展与社会适应产生严重影响(罗小漫等, 2021)。

正念源于佛教, 内涵包括觉知、注意和记住(汪芬, 黄宇霞, 2011)。“觉知”是对自身和外部环境更加频繁或持续的意识, “注意”是对这种意识的定向关注, 使个体以开放、接纳的立场对内外部世界进行全面的了解, 而不是局限于某种偏见, 从而更好地调控个体的身心状态。“记住”则是记住每时每刻都要保持觉知和注意。正念能够正向预测积极情绪和生活满意度, 负向预测负性情绪、焦虑、抑郁和攻击性(余思等, 2022)。正念和自我怜悯是密切相关的。以往研究发现, 正念通过增加自我怜悯水平能够有效缓解压力、降低焦虑、减少自我障碍行为(Dahm et al., 2015; Thimm, 2017)。

自我怜悯属于研究新兴领域, 国内关于自悯的研究大多集中在现状及影响因素, 测量工具(陈健等, 2011)等方面, 且以医护人员和临床病人为主要研究对象。因此, 为扩充发展自我怜悯的理论框架, 探究大学生亲社会行为和困难问题的影响因素, 本研究对大学生的正念觉知、自我怜悯、亲社会行为和困难问题进行测量, 构建中介模型探讨正念觉知对大学生亲社会行为和困难问题的影响, 考察自我怜悯在二者间的中介作用。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

采用方便取样,以网络形式在全国各地选取 393 名大学生进行问卷调查,学生通过手机扫描二维码填写问卷,共发放问卷 393 份,回收有效问卷 325 份,有效率为 82.70%。其中男生 28 人,占比 8.6%;女生 297 人,占比 91.38%。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 一般资料问卷

自编问卷,内容为人口统计学资料:性别、年级、班排、是否独生、家庭收入水平、父母婚姻状况、父母文化程度。

#### 2.2.2. 正念注意觉知量表

采用陈思佚等汉化修订正念注意觉知量表(陈思佚等, 2012),全表共 15 个条目,为单维度结构,采用 6 点计分,分数越高,表示正念水平越高。本研究中,该量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.88。

#### 2.2.3. 自悯量表

采用 Neff 于 2003 年编制并由我国学者陈健等对其进行信效度检验和修订的中文版自悯量表(陈健等, 2011),该量表共包含 26 个条目,分为 6 个维度:自我友善、共通人性、正念、自我评判、孤独感、过度沉溺。其中,自我评判、孤独感和过度沉溺所包含的题目要反向计分。采用 1~5 级评分。分值越高表示自悯水平越高。量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.85。

#### 2.2.4. 长处和困难问卷(学生版)

采用 Goodman 编制的学生自评版长处和困难问卷(Goodman, 2001),该问卷共包含 25 个条目,分为两大部分,即困难部分和长处部分。困难部分包含四个分量表,分别是:情绪症状、品行问题、注意/多动障碍和同伴关系问题。长处部分则只有亲社会行为分量表。其中,困难部分量表总分为问题行为总分,得分越高表明心理障碍程度越高;而亲社会行为量表为单独计算,得分越高说明个体的亲社会行为水平越高。问卷采用 3 点计分,两个分量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数分别为 0.69 和 0.72。

### 2.3. 统计方法

用 spss26.0 对数据进行统计分析,包括描述性统计分析、t 检验、相关分析、线性回归、中介效应检验,显著性水平设定为  $p < 0.05$ 。

## 3. 结果

### 3.1. 共同方法偏差检验

采用 Herman 单因素方法检验。把三个问卷共 66 个项目纳入因子分析,结果得出,总共提取出 18 个主成分,第一个主成分解释总体变异 16.13%,低于 40%的标准。因此本研究不存在共同方法偏差问题。

### 3.2. 正念觉知、自我怜悯、亲社会行为、困难问题的描述性统计分析

本次调查结果得出,正念觉知水平的得分为(60.52  $\pm$  10.96)分;自我怜悯得分为(81.69  $\pm$  11.67)分;亲社会行为得分为(12.31  $\pm$  2.02)分;困难问题得分为(32.48  $\pm$  4.71)分。性别和是否独生在正念觉知量表得分上差异不显著( $t = -1.71, t = 1.86, p > 0.05$ );是否独生和父母婚姻状况在自我怜悯水平上存在显著差异( $t = -2.43, F = 4.507, p < 0.05$ );人口学变量在亲社会行为和困难问题得分上没有显著差异。

### 3.3. 正念觉知、自我怜悯、亲社会行为、困难问题的相关分析

正念觉知水平与自我怜悯水平、亲社会行为呈显著正相关( $p < 0.01$ ), 与困难行为呈显著负相关( $p < 0.01$ ); 自我怜悯水平与亲社会行为呈显著正相关( $p < 0.01$ ), 与困难问题呈显著负相关( $p < 0.01$ ); 困难问题与亲社会行为呈显著正相关( $p < 0.01$ )。具体见表 1。

**Table 1.** Mean standard deviation and correlation analysis of mindful awareness, self-compassion, prosocial behavior and difficult problems

**表 1.** 正念觉知、自我怜悯、亲社会行为与困难问题的均数标准差及相关分析

	1	2	3	4
1 正念	1			
2 自悯	0.391**	1		
3 困难量表	-0.453**	-0.544**	1	
4 亲社会行为量表	0.179**	0.211**	-0.238**	1

注: \*\* $p < 0.01$  (下同)。

### 3.4. 正念觉知与亲社会行为、困难问题的回归分析

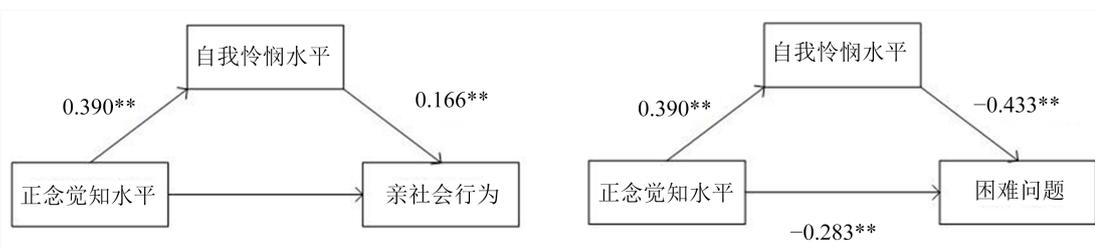
以亲社会行为和困难问题分别作为因变量, 以正念觉知作为自变量进行一元线性回归分析, 建立回归模型。结果显示, 正念觉知仅能够解释亲社会行为变异程度的 3.2%, 说明模型拟合度差, 故不予考虑。而正念觉知和困难问题的回归模型拟合优度为 0.205, 说明正念觉知能够解释困难问题的 20.5%, 模型拟合度较好。由该模型可知, 正念觉知显著负向预测困难问题( $\beta = -0.453, p < 0.01$ )。这说明, 正念觉知水平较高的大学生困难问题越少。具体见表 2。

**Table 2.** Regression analysis of mindful awareness and difficult problems

**表 2.** 正念觉知与困难问题的回归分析

模型	B 标准误差		标准系数	t	Sig.	共线性统计量	
						容差	VIF
正念觉知	-0.195	0.021	-0.453	-9.131	0.000	1.000	1.000

因变量: 困难问题得分。



**Figure 1.** Path coefficient diagram

**图 1.** 路径系数图

### 3.5. 自我怜悯在正念觉知与亲社会行为、困难问题的路径分析

根据变量间相关分析, 考虑自我怜悯可能在正念觉知与亲社会行为和困难问题中起到中介作用。以正念觉知作为自变量, 亲社会行为和困难问题分别作为因变量, 自我怜悯作为中介变量, 分别进行路径

分析。从图 1 可以看出, 自我怜悯与亲社会行为的标准化路径系数为 0.166 ( $p < 0.01$ ), 这表明自我怜悯对亲社会行为具有显著的正向影响, 而正念觉知对亲社会行为影响不显著, 表明正念觉知通过自悯的完全中介作用对亲社会行为产生影响, 这一路径的效应为 0.065 ( $0.390 \times 0.166$ )。正念觉知与困难行为的标准化路径系数为-0.284 ( $p < 0.01$ ), 这表明正念觉知对困难问题具有显著的负向影响; 自我怜悯与困难问题的标准化路径系数为-0.437 ( $p < 0.01$ ), 说明自悯对困难问题具有显著的负向影响; 正念觉知通过自我怜悯的部分中介作用对困难问题产生影响, 这一路径的间接效应为 0.169 ( $0.390 \times 0.437$ )。

## 4. 讨论

### 4.1. 正念觉知与自我怜悯的关系

本研究发现, 正念觉知显著正向预测自我怜悯, 这与以往研究结果一致(Baer et al., 2012; Bishop et al., 2004; Gilbert & Tirch, 2009)。正念是自悯的第三个成分, 它包含了某种对自己的超脱, 从元视角更现实客观地考虑自己的经历, 是一种平衡的觉察(Brown, Ryan, & Creswell, 2007)。正念使个体认识到自己所遭受的痛苦, 从而使怜悯扩展至自我。

### 4.2. 正念觉知与亲社会行为和困难问题的关系

本研究发现, 正念与亲社会行为存在显著的正向相关关系( $p < 0.01$ ), 并且直接显著负向预测困难问题( $p < 0.01$ ), 表明正念是大学生困难问题的保护性因素。这与以往研究一致(郭英, 陈灿杰, 2022)。正念蕴含佛教中原始的“他者主义”, 在社会层面可以作为一种干预工具可以改善人们的交际关系, 促进亲社会行为。以往研究表明, 正念与注意力分散、情绪调节困难和攻击性负向相关(张韬, 2016; 余思等, 2022)。这是因为正念将意识集中在此时此刻, 能够以平和的心态应对困境。

### 4.3. 自我怜悯的中介作用

本研究还发现自我怜悯在正念觉知与大学生亲社会行为和困难问题间起中介作用。中介效应检验结果表明, 自我怜悯在正念对亲社会行为的影响中发挥完全中介作用(直接效应 0.065), 显著正向预测亲社会行为; 自悯在正念对困难问题的影响中发挥部分中介作用(间接效应 0.169), 显著负向预测困难问题。自悯可以增加大学生的亲社会行为, 这与以往研究相近, 自悯能够增加利他主义倾向(Germer & Neff, 2013), 而高水平的自悯可以增加青少年的帮助行为(Neff, 2009)。以往研究人员分析了亲社会行为三种可能的作用机制, 强调正念通过提高积极情感体验、增强情绪调节能力和降低自我感来促进亲社会行为(Donald et al., 2019)。自我怜悯作为一种适应性认知情绪调节方式, 能控制对导致不适体验的负面反应(李倩倩等, 2020), 促进适应性的情绪调节策略来对个体产生积极影响(金国敏等, 2020)。因此, 正念能够通过提升自我怜悯水平来促进亲社会行为。

正念不仅可以直接负向预测困难问题, 还能通过自我怜悯间接影响困难问题, 这与以往研究相近(罗小漫等, 2021)。积极发展观认为自我怜悯作为保护性因素可以缓冲负性事件对个体产生的不利影响, 从而保证个体获得良好发展。而高自悯水平的个体能够体验到更多的积极心理能量, 从而减少内化与外化的问题行为。

## 5. 结论

本研究构建了一个简单中介模型来分析正念与大学生亲社会行为和困难问题的关系及其作用机制, 发现自我怜悯在正念觉知与亲社会行为和困难问题间分别起完全中介作用和部分中介作用。自我怜悯作为积极心理学研究的一项重要内容越来越引起广泛重视, 本研究补充了国内在自我怜悯这方面对大学生

领域的开拓。由于正念能够通过自我怜悯影响困难问题, 所以学校应积极开展正念训练课程来引导大学生自我怜悯的发展, 从而使大学生在遇到困难时可以用积极的心态、正确的处理方式来自应对问题; 同时自我怜悯对亲社会行为具有正向的预测作用, 所以提高自我怜悯水平有助于亲社会行为的发生, 为构建社会主义和谐社会发挥积极作用。

## 参考文献

- 陈健, 燕良轼, 周丽华(2011). 中文版自悯量表的信效度研究. *中国临床心理学杂志*, 19(6), 734-736.
- 陈思佚, 崔红, 周仁来, 贾艳艳(2012). 正念注意觉察量表(MAAS)的修订及信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 20(2), 148-151.
- 董妍, 周浩, 俞国良(2011). 应对消极学业评价: 自我同情的作用. *中国临床心理学杂志*, 19(6), 810-813.
- 郭英, 陈灿杰(2022). 正念对亲社会行为的影响. *心理学探新*, 42(5), 459-467.
- 韩黎, 龙艳(2020). 歧视知觉与留守儿童情绪和行为问题的关系: 一个有调节的中介模型. *中国特殊教育*, (6), 61-67.
- 金国敏, 刘啸蔚, 李丹(2020). 何不宽以待己? 自悯的作用机制及干预. *心理科学进展*, 28(5), 824-832.
- 李倩倩, 董毅, 张逸寅, 汪凯(2020). 自我怜悯在抑郁症患者述情障碍与抑郁症状间的中介作用. *中华疾病控制杂志*, 24(11), 1308-1314. <https://doi.org/10.16462/j.cnki.zhjbkz.2020.11.013>
- 罗小漫, 何浩, 潘彦谷(2021). 留守青少年厌学自悯与问题行为的相关性. *中国学校卫生*, 42(7), 1059-1063.
- 汪芬, 黄宇霞(2011). 正念的心理和脑机制. *心理科学进展*, 19(11), 1635-1644.
- 余思, 张春阳, 徐慰(2022). 特质正念与大学生焦虑和攻击性的纵向关系: 心理弹性的中介和留守经历的调节. *心理发展与教育*, 38(5), 711-719.
- 张韬(2016). 正念对心理健康的影响: 基于经验研究的文献综述. *贵阳学院学报(社会科学版)*, 11(2), 109-114. <https://doi.org/10.16856/j.cnki.52-1141/c.2016.02.027>
- 张耀华, 刘聪慧, 董研(2010). 自我观的新形式: 有关自悯的研究论述. *心理科学进展*, (12), 1872-1881.
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and Self-Compassion as Predictors of Psychological Well-being in Long-Term Meditators and Matched Nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 230-238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Dahm, K. A., Meyer, E. C., Neff, K. D., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). Mindfulness, Self-Compassion, Posttraumatic Stress Disorder Symptoms, and Functional Disability in U.S. Iraq and Afghanistan War Veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 28, 460-464. <https://doi.org/10.1002/jts.22045>
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2019). Does Your Mindfulness Benefit Others? A Systematic Review and Meta-Analysis of the Link between Mindfulness and Prosocial Behaviour. *British Journal of Psychology*, 110, 101-125. <https://doi.org/10.1111/bjop.12338>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P., & Titch, D. (2009). Emotional Memory, Mindfulness and Compassion. In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 99-110). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6\\_7](https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_7)
- Goodman, R. (2001). Psychometric Properties of the Strengths and Difficulties Questionnaire. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40, 1337-1345. <https://doi.org/10.1097/00004583-200111000-00015>
- Neff, K. D. (2003). Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52, 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Thimm, J. C. (2017). Relationships between Early Maladaptive Schemas, Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Distress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 3-17.

## 附 录

### 1. 一般资料问卷

1) 您的性别:

男

女

2) 年级:

大一

大二

大三

大四

大五

3) 班级排名:

前 10%

10%~30%

30%~50%

其他

4) 是否独生

是

否

5) 父母婚姻状况

已婚

离异

其他

6) 家庭月收入水平

5000 元以下

5000~10,000 元

10,000~20,000 元

20,000~30,000 元

30,000 元以上

7) 父亲文化水平

初中及以下

高中

中专

大专

本科

硕士

博士及以上

8) 母亲文化水平

初中及以下

高中  
中专  
大专  
本科  
硕士  
博士及以上

## 2. 正念注意觉知量表

下面是一系列关于您日常生活经验的描述, 请根据每一个陈述事件在您生活中发生的频繁程度, 选出最符合实际经验的选项, 注意请务必根据您的真实经验作答, 而非您心中的预期。1——几乎总是, 2——非常频繁, 3——有些频繁, 4——有些不频繁, 5——几乎从不。

- 1) 我会对正在经历的某些情绪毫无知觉, 直到一段时间后才能有所感知。
- 2) 我会因为粗心大意、注意力不集中或者在想其他事物而弄坏或撒掉东西。
- 3) 我发现自己很难持续地将注意力集中到正在发生的事情上。
- 4) 我倾向于快速走到自己要去的的地方, 而不留意一路上经历过的事物。
- 5) 我倾向于不去注意身体上的紧张感或不适感, 直到它们真正引起了我的注意。
- 6) 如果我是第一次得知某人的名字, 我几乎马上就会忘记它。
- 7) 我不太能意识到自己在做什么, 身体似乎在无意识的自动运转。
- 8) 我仓促地完成各项活动, 但实际上并不知道自己在做什么。
- 9) 我会因为过于专注想要到达目标, 而忽略了吸纳正在为此而做的努力。
- 10) 我机械地工作或完成任务, 但实际上并不知道自己在做什么。
- 11) 我发现自己在听别人说话的时候并不认真, 因为在那同时我还会做其他事情。
- 12) 我会先无意识的到某个地方去, 然后才会想到为什么要去那里。
- 13) 我发现自己经常沉浸在对过去的回忆和未来的想象之中。
- 14) 我发现自己做事情注意力不集中。
- 15) 明明我在吃零食, 可我意识不到自己正在吃。

## 3. 自我悲悯量表

阅读以下条目, 请依照您个人真实的做法或想法, 选择合适的一项。1 代表“完全符合”, 2 代表“符合”, 3 代表“一般”, 4 代表“不符合”, 5 代表“完全不符合”。

- 1) 对自己的缺点和不足, 我持不满和批判的态度。
- 2) 情绪低落时, 我容易纠结于不顺心的事。
- 3) 遇到困难时, 我把困难看成是生活中的一部分, 是每个人都会经历的。
- 4) 思及自己的缺点时, 我容易觉得愈发孤立, 与世隔绝。
- 5) 情绪不好时, 我会更关爱自己。
- 6) 在一些对自己重要的事情上失败后, 我会感到自己缺点很多。
- 7) 当我感到不走运的时候, 我经常劝勉自己其实很多人也正经历霉运。
- 8) 处境艰难时, 我容易苛求自己。

- 9) 遇到烦心事, 我会尽量想办法让自己情绪保持稳定。
- 10) 当我感到自己在某些方面不足时, 我尽量提醒自己大部分人和我一样, 都不完美。
- 11) 我不能容忍自己性格中那些自己不喜欢的方面。
- 12) 历经艰难时, 我会关心、善待自己。
- 13) 情绪低落时, 我容易觉得很多人可能比我幸福。
- 14) 当一些令人痛苦的事情发生时, 我尽量用平和的心态来对待它。
- 15) 我尽量把自己的失败看成人生的一个必然部分。
- 16) 当我意识到自身的缺点时, 会变得情绪低落。
- 17) 在一些对自己重要的事情上失败时, 我会尽量全面、客观地认识这些事情。
- 18) 当我很努力去争取某样东西时, 我觉得其他人得到同样的东西一定会比我轻松些。
- 19) 经历困苦时, 我会善待自己。
- 20) 在某些事使我心烦时, 我容易受情绪控制而失去理智。
- 21) 经历困苦时, 我对自己有点冷酷无情。
- 22) 当情绪低落时, 我试着用好奇与开放的心态去面对它。
- 23) 对自己的缺点和不足, 我持宽容态度。
- 24) 当一些痛苦的事情发生时, 我容易夸大它的影响。
- 25) 在一些对自己重要的事情上失败时, 我容易觉得自己是一个人在承受失败, 感到孤独。
- 26) 我试着去理解和容忍自己性格中自己不喜欢的方面。

#### 4. 长处和困难问卷

请依据你过去六个月内的经验与事实, 回答以下各题。请从三个选项中, 选出你觉得合适的答案, 请不要遗漏任何一题, 即使你对某些题目并不是十分确定。其中, 1 代表“不符合”, 2 代表“有点符合”, 3 代表“完全符合”。

- 1) 我尝试对别人友善, 我关心别人的感受。
- 2) 我不能安定, 不能长时间保持安静。
- 3) 我经常头痛、肚子痛或是身体不舒服。
- 4) 我常与他人分享(食物、玩具、笔等等)。
- 5) 我觉得非常愤怒及常发脾气。
- 6) 我经常独处, 我通常独自玩耍。
- 7) 我通常依照吩咐做事。
- 8) 我经常担忧、心事重重。
- 9) 如有人受伤, 难过或不适, 我都乐意帮忙。
- 10) 我经常坐立不安或感到不耐烦。
- 11) 我有一个或几个好朋友。
- 12) 我经常与别人争执。我能使别人依我想法行事。
- 13) 我经常不快乐、心事重重或流泪。
- 14) 一般来说, 其他与我年龄相近的人都喜欢我。
- 15) 我容易分心, 我觉得难于集中精神。
- 16) 我在新的环境中会感到紧张。我很容易失去自信。

- 17) 我会友善地对待比我年少的孩子。
- 18) 我常被指撒谎或不老实。
- 19) 其他小孩或青少年常针对或欺负我。
- 20) 我常自愿帮助别人(父母、老师、同学)。
- 21) 我做事前会先想清楚。
- 22) 我会从家中、学校、或别处拿取不属于我的物件。
- 23) 我与大人相处较于同辈相处融洽。
- 24) 我心中有许多恐惧, 我很容易受惊吓。
- 25) 我总能把手上的事情办妥, 我的注意力良好。