

社交技巧量表

在我們的社會裡，常常有人感嘆：「做人難」。以下量表列有許多和「做人」有關的項目，每一項目前面附有一個七點量尺，量尺一端代表「毫不困難」，另外一端代表「非常困難」。請您仔細思考每一項目的內容，然後判斷：對「您」而言，做到這件事的困難程度，並在量尺上的適當位置圈選出來。

現在請開始填答：

毫不困難

非常困難

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 做事面面俱到，從不得罪別人。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 在眾人面前稱讚並鼓勵別人。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 同事（或同學）故意損及我的權益，仍能一笑置之。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 過年過節時，送禮給對我有影響力的人。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 幫上司（或師長）做私人的事。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 向朋友借錢被拒絕也不在乎。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 心情不好或疲累時，仍然以笑容與人應對。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 參加喜慶宴會時，與初次見面的同桌賓客談笑自如。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 受到別人嘲笑時，裝作若無其事。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 買好吃的東西與朋友分享。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 找機會請朋友吃飯。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 拒絕上司（或師長）不合理的要求。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 同事（或同學）在述說我完全不同意的意見時，能夠專心傾聽。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 開會討論時，公開質疑上司（或師長）說話的內容。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 做事時，不管別人批評，堅持自己的原則。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 在上司（或師長）面前展現自己的優點。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 嚴守朋友告訴我的秘密。 |

毫不困難

非常困難

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 在糾正別人之前，先誇獎對方。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 在請別人幫忙時，先給他一些好處。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 以委婉的方式拒絕別人的請求。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 在說話前，先考慮對方的感受。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 別人對我有恩，一定設法報答。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 說話小心不得罪任何人。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 和朋友相處時，盡量讓對方覺得舒坦。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 不對任何人做問心有愧的事。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 和朋友交往時，說出內心真正的感受，不怕得罪人。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 寧可自己吃虧，也不願佔人便宜。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 答應別人的事一定會做到。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 為了和別人保持良好關係而放棄自己的原則。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 在做入處世方面，不在意別人對我的批評。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 朋友欠錢不還時，直接向他索回。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 以「隨遇而安，事事不強求」的態度處事。 |

Col. 量表

本量表在測量有關個人對團體的社會態度。每一項目前面附有一個五點量尺，量尺一端代表「毫不符合」，另外一端代表「非常符合」，請您仔細思考您跟該項目敘述的符合程度，並在量尺上適當的位置上圈選出來。

現在請開始填答：

毫不符合

非常符合

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 我會為團體而犧牲自己利益。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 我不認為有必要照著團體成員的想法做。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 即使處於逆境,我仍然忠於團體。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 我會維護團體內的和諧。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 我不會為了要跟多數人一致而改變自己的意見。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 無論團體是對或錯,我都支持他們。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 我遵從團體所做的決定。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 如果團體需要我,就算我對他們不滿,我還是會留下來。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 當我強烈地不同意團體成員的看法,我會堅持自己意見。 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 我會盡力避免與團體成員意見不合。 |

性格特質量表

下列題目想要幫助您瞭解您認為自己是怎麼樣的一個人。每個題目包含了兩種相對的特徵，請在其間由1到5的數字中圈選一個最適合您的數字。例如：

非常有藝術才能的 1 2 3 4 5 非常沒有藝術才能的

現在請開始作答：

非常不獨立 1 2 3 4 5 非常獨立

非常不情緒化 1 2 3 4 5 非常情緒化

非常被動 1 2 3 4 5 非常主動

完全不對別人付出 1 2 3 4 5 完全對別人付出

非常好強 1 2 3 4 5 非常不好強

非常粗魯 1 2 3 4 5 非常細心

非常不容易作決定 1 2 3 4 5 非常容易作決定

不會幫助別人 1 2 3 4 5 很會幫助別人

非常容易放棄 1 2 3 4 5 非常不容易放棄

非常不和善 1 2 3 4 5 非常和善

非常沒有自信 1 2 3 4 5 非常有自信

完全不能察覺別人的感受 1 2 3 4 5 很能察覺別人的感受

感到非常自卑 1 2 3 4 5 感到非常優越

非常不瞭解別人 1 2 3 4 5 非常瞭解別人

會被壓力擊垮 1 2 3 4 5 在壓力下更堅強

和別人的關係很冷淡 1 2 3 4 5 和別人的關係很親密

自我意識量表

本量表在測量有關自我意識的人格特質。請閱讀以下題目並用 1 ~ 5 代表這些項目與您自己相符的程度：

- 1：很不像我
- 2：不太像我
- 3：有點像、有點不像
- 4：有點像我
- 5：很像我

- ___ 1. 我總是試著瞭解我自己
- ___ 2. 我很注意我做事情的風格
- ___ 3. 一般說來，我並不太察覺自己
- ___ 4. 我經常作自我反省
- ___ 5. 我注意我呈現出自己的方式
- ___ 6. 我經常是我在作幻想時的主要對象
- ___ 7. 我從不審視我自己
- ___ 8. 我很清楚我自己看事情的方式
- ___ 9. 通常我很注意我內心的感覺
- ___ 10. 我經常擔心能否塑造好形象
- ___ 11. 我經常檢視我做事情的動機
- ___ 12. 我出門之前會先照鏡子
- ___ 13. 我有時覺得我是站在身外之處看我自己
- ___ 14. 我很在乎別人如何看我
- ___ 15. 我留心自己心情的起伏
- ___ 16. 我經常注意到我的外表
- ___ 17. 我在解決問題時，很注意我的思考方式

許氏社會態度量表

本量表的目的是在測量您對不同社會態度的同意程度。每一項目前面附有一個五點量尺，量尺一端代表「完全不同意」，另外一端代表「完全同意」。請您仔細閱讀量表中每一項目的內容，然後判斷：您對這件事情的同意程度，並在量尺上適當的位置圈選出來。

現在請開始作答：

完全不同意					完全同意	
1	2	3	4	5		如果先生是個運動迷，那麼他的太太也應該發展對於運動的興趣；如果先生是玩股票的，那麼他的太太也應該隨時留意現今市場的走向。
1	2	3	4	5		一段婚姻之所以會成為我們眼中的模範，是因為丈夫會愛其妻所愛的，恨其妻所恨的。
1	2	3	4	5		已婚的人在日常生活中應該有些屬於自己的時間，不被配偶所打擾。
1	2	3	4	5		即使一個人感興趣的工作是他的配偶所不太熱衷的，他還是應該盡力去應徵那個工作。
1	2	3	4	5		即使我的配偶和我有不同的宗教信仰，我們之間也不會有any個人的衝突存在。
1	2	3	4	5		丈夫和妻子兩個人各有各的銀行帳戶比兩人合用一個帳戶好。
1	2	3	4	5		如果已婚的話，一個人工作地點的決定應與配偶共同商量。
1	2	3	4	5		夫婦兩人各自擁有自己的朋友圈，比起兩人只有共同的一群朋友來的合適。
1	2	3	4	5		我在音樂方面的喜好和我父母有著極大的差異。
1	2	3	4	5		現在的父母對孩子太嚴苛了，阻礙了孩子們主動性的發展。
1	2	3	4	5		當在做重要決定時，我很少考慮到這個決定對我父親造成的正面或負面影響。
1	2	3	4	5		青少年在交友約會上應聽從父母的勸告。

完全不同意	1	2	3	4	5	完全同意	
	1	2	3	4	5		即使自己的孩子得了諾貝爾獎，父母也不應該在任何方面感到光榮。
	1	2	3	4	5		兒子繼承父親的事業是合理的。
	1	2	3	4	5		我不願和我的父母分享我的想法和新得到的知識。
	1	2	3	4	5		我信仰和我父母相同的宗教。
	1	2	3	4	5		我不願讓我急需用錢的母親使用我省吃儉用所存下來的錢。
	1	2	3	4	5		如果我有車的話，不論我的父母是不是個好駕駛，我都不會讓他們使用我的車。
	1	2	3	4	5		即使父親因為他對社會的貢獻和服務而受到政府當局的高度讚揚和獎賞，他的孩子也不該因此而感到光榮。
	1	2	3	4	5		我在學業和工作上的成敗肇因於父母所遺傳給我的天賦。
	1	2	3	4	5		年輕人在做教育和生涯規劃時，應該慎重考慮其父母的建議。
	1	2	3	4	5		家庭愈大，家庭問題愈多。
	1	2	3	4	5		我從來沒有告訴過我的父母將來我想要有幾個小孩。
	1	2	3	4	5		如果一個親戚告訴我他（她）有財務上的困難，我會用我的方法來幫忙。
	1	2	3	4	5		如果我遇見一個和我同姓的人，我會開始懷疑我們是不是有某種程度上的血緣關係。
	1	2	3	4	5		一個人花錢是奢侈或吝嗇，他的親戚（表親之類）毋需過問。
	1	2	3	4	5		我不會讓我的表哥（或其他表親）使用我的車（如果我有一台車的話）。
	1	2	3	4	5		當在選擇工作時，我絕對會注意和我同樣輩分親戚所提供的意見和看法。

完全不同意	1	2	3	4	5	完全同意	
	1	2	3	4	5		當在考慮要接受何種教育時，我絕對不會理會我叔伯（或舅舅）的建議。
	1	2	3	4	5		每一個家庭都有屬於他們自己獨特的問題存在，告訴親戚這些問題是沒什麼助益的。
	1	2	3	4	5		不論我身處於任何困境之中，我都能依靠我的親戚。
	1	2	3	4	5		我從沒和我的鄰居聊過國家的政治前景。
	1	2	3	4	5		我常常被鄰居的情緒所影響。
	1	2	3	4	5		我的鄰居常常告訴我一些發生在他身邊有趣的事情。
	1	2	3	4	5		我沒有興趣知道我的鄰居到底是什麼樣的人。
	1	2	3	4	5		一個人要跟誰結婚不需理會鄰居們的說法。
	1	2	3	4	5		我很喜歡每天遇見我的鄰居並與他們談話。
	1	2	3	4	5		過去我的鄰居從未向我或我的家庭借過任何東西。
	1	2	3	4	5		一個人和鄰居交談時應該小心，否則別人可能會認為他好管閒事。
	1	2	3	4	5		我並不是真的了解如何與鄰居們交往。
	1	2	3	4	5		當我的鄰居和我碰面卻不和我打招呼時，我感到不自在。
	1	2	3	4	5		我寧可一個人解決自己的難題，也不願和朋友們討論。
	1	2	3	4	5		如果可能的話，我願意和我的摯友共同擁有一部車，這樣他們就不需要花那麼多的錢去買自己的車了。
	1	2	3	4	5		我喜歡和我的好友住得近一些。
	1	2	3	4	5		我的好友和我對於購物的最佳去處有一致的看法。
	1	2	3	4	5		對於工作類型的選擇我絕對不會理會親密朋友所給的意見。
	1	2	3	4	5		和朋友一起去旅行會使個人較沒有自由和機動性，結

完全不同意					完全同意					
1	2	3	4	5						
										果會比較不好玩。
										是否崇拜金錢是我個人的事，我的朋友不必給我任何勸告。
										即使一個人的朋友是笨拙、愚昧且製造了很多麻煩，「與朋友同甘共苦」這句話仍是適用的。
										上司詢問下屬的私生活是不恰當的。（例如問他計劃去哪裡渡假）
										當我身處同事（或同學）之中時，我會做我自己的事而不受他們影響。
										如果同事伸出援手，我應該有所回報。
										我從來沒把我的相機（或外套）借給我的同事（或同學）。
										我們應該培養學生們獨立的特質，這樣他們在學業上才不會依賴其他學生的幫助。
										有一群人在辦公室裡討論要去哪裡吃飯。大家都想去一家新開幕的餐廳。然而，其中有一個人早就知道那兒的食物並不好吃，但是其他人忽視他的意見並堅持去試試看。現在那個人只有兩條路可以走：不是和其他人一起去就是不要去。在這種情況下， <u>不要和其他人一起去</u> 是比較好的選擇。
										對於同學來說，組成一個小組一起念書和討論是有百利而無一害的。
										如果在學校要有好成績，同學們的協助是不可或缺的。
										如果有個同事告訴我他缺錢去繳交水電費，我願意借錢給他。
										在大多數的情況下，和一個能力比自己低的人合作共事並不比自己一個人做好。
										你同意「三個和尚沒水喝」這句話嗎？（人多手雜）

背景資料

1. 性別：☐男 ☐女

2. 您的年齡是 _____ 實歲

3. 婚姻狀況：☐已婚 ☐未婚 ☐離婚 ☐寡居

4. 籍貫：☐本省閩南人 ☐本省客家人 ☐本省原住民
☐外省人 ☐華僑 ☐其他 _____

5. 教育程度：☐不識字 ☐小學（或雖未上學但識字）
☐初中、國中 ☐高中、高職 ☐專科或大學
☐研究所以上

6. 職業：_____

7. 宗教信仰：☐佛教 ☐道教 ☐民間信仰 ☐天主教
☐基督教 ☐摩門教 ☐回教 ☐一貫道
☐其他 _____