

【附錄】

附錄一 訪談大學生對感謝、感激、感恩的看法

編號	語詞	看法、使用時機
A	感謝	1. 感謝是自己有一些成就，如我書法得獎，可能會感謝老師教我，感謝人家很久以前做一些事對自己有影響。 2. 對很多人會是感謝的心態，對遠的親戚、老師用的是感謝。
	感激	感激是別人幫自己做一些事。
	感恩	1. 感恩像是對上輩對自己的養育。對父母會抱著感恩的心，而不是感謝的心，養我、教我、拿錢給我花之類，說感恩較是尊重他們。對我而言，感恩較是對長輩的用詞，對同輩較會用謝謝就好了。 2. 感恩使用的範圍好像很少。
B	感謝	1. 感謝很一般、很平常、很多，一個小事也可以感謝，如幫我拿東西、幫我做事。 2. 開口要求別人幫忙，那感覺可能較是感謝。
	感激	1. 感激情緒多一點。感激，是幫了大忙，如很忙時，幫我做一件事，可能難度很高，或應該自己做，還麻煩別人幫忙，會覺得滿感激，自己還是可以做，只是自己做很負荷、很辛苦。 2. 如果是別人自己主動幫你，察覺到你完成會很累、很難去達成，就會覺得很感激。 3. 感激是覺得好險她有幫我，不然可能會很怎樣。
	感恩	1. 感恩更長更久，國小老師阿，生命中的貴人，更少、更珍貴。 2. 感恩是更大的生命的轉折吧，可能會差很多那種。例如遇到很好的諮商師，生命的價值觀、生命的看法改變，一個機會吧，可能會差很多。
C	感謝	1. 感謝、感激的客體是人。 2. 說謝謝是種客套性的說法。
	感激	
	感恩	1. 感恩不一定有個存在的客體，可能是對某件事、某個人，或對自己有幫助就可以有感恩的行為。例如，某些行為可以代表是感恩，如把飯吃光也可以是種感恩，「謝天」那一課一樣，感恩的範圍較廣泛，可以對事、對人。 2. 說感恩是發自內心的感激。
D	感謝	感謝，可以是感謝很多不一樣的人。
	感激	1. 感激和感謝是程度上的差別。感謝，沒到那種程度，團員來參加活動，就很感謝他了，但並不會很感激他。 2. 感激是他幫你做了很多的事，真的有協助到做些事才會感激。
	感恩	1. 感恩，是慈濟大愛台才會出現的，我平常不會用。 2. 感恩，要再更深一層，會讓你有成長。 3. 對某些人而言，三者沒什麼不一樣，只是看生活環境常用哪一類型名詞，就用哪一個。像身邊的人不會說感恩，就不會用這樣的

		詞。
E	感謝	1. 感激、感謝是表面性的，較無持續性。 2. 感謝、感激，不會對物，說感激、感謝這件事。 3. 感謝、感激較無持續性，像這件事結束就沒有了。 4. 感謝、感激不一定是自然而生，別人幫你做了一些事，感謝是一定要的，有時有點是禮貌。但感恩是出自內心。 5. 感謝、感激是表面的、有互動性的。
	感激	
	感恩	1. 感恩是較內心的東西，可能是內心受到很大的影響，深深地改變了你。對你的身體、心理、心靈上，有個啟發作用，心理達到一種成長，就會去感恩。 2. 感恩不限於人，可以感謝一件事給的感動，可以感謝事情。例如，做事中遇到打擊，但我最後把它克服了，就很感恩我遇到這樣的事，可能一開始很憤怒地面對這件事，可是後來發現這件事給自己的幫助很大，就感恩這件事。 3. 感恩較有回饋的感覺，感恩是一件事過後自己有成長，會很想做些事感恩這件事。 4. 如喝水時，飲水思源也是種感恩。感恩事情可以很多，意義上是比較深刻的。心裡有種徹底的，觸動到內心的感受，油然而生的，是自然的升起的感恩心。 5. 感恩是內心發出來，不一定有個對象對自己做了什麼，而是自己體悟的、內心的。
F	感謝	感謝是較禮貌的，習慣放在嘴上的一種禮貌
	感激	1. 感激是人做了什麼，主要是人，對你很有幫助，或沒有想到他會這麼做的。 2. 感激，對人，他做了什麼是真正需要的
	感恩	1. 感恩是白白得到的東西，不用付出，妳卻有了，或根本不配得到，妳卻有了。像爸爸媽媽對自己好，就覺得感恩，因為爸爸媽媽也可以對你不好，可是他卻對你很好，很感恩。感恩較多是白白得到的。還有恩典牌就是白白得到的東西，像書沒有讀很多，考試卻還不錯，就覺得是恩典牌，不配得到卻得到出乎意料的。 2. 對感恩是別人白白為你做的。

附錄二 感恩經驗摘述

A	提到的感恩對象是長輩，包括父母、奶奶、...，感恩他們對自己的愛、關心、呵護、照顧、無限地付出，覺得他們是成長過程中重要的人，現在會盡量做一些事來感恩他們，但很難用口頭表達。感謝對象包括一位老師、一位同學，感謝他們對自己的肯定、支持，使自己的生活有了轉變的契機。
B	感恩使生命產生轉折的機會和人，例如，參加服務團體使自己得以...，遇到...，沒有條件地關心，讓自己很感動，也使生命有滿多具體的改變。慢慢長大也較能體會「謝天」這一課，例如，跟環境很差的人比起來還是好很多，...，就很感謝、謝天；看到一些同學的煩惱後，發現自己還不錯，會覺得很感謝、謝天。跟很多人比起來，滿好了，標準慢慢放寬，覺得自己這樣還滿好的。很難具體說感謝誰，可能很多人，就謝天至少沒有很坎坷，可能有點感謝自己努力後，結果不是自己不能接受的，所以會謝天。感謝自己，覺得自己也滿努力。
C	記得「謝天」那一課，較會感恩物質或親人關係，例如把飯吃完、資源分類，這是自己感恩的方式，讓它發揮最大效用。感恩父母付出極大的機會成本、付出青春來養育自己，這不是他們的義務，所以對父母感恩是理所當然的。也會感恩社團夥伴幫忙做事，否則活動辦不起來。
D	感激社團幹部對自己的支持，當幹部受到非常多挫折，會撐下來很感激幹部的支持。事過境遷後發現這件事對自己的成長，現在較能對這件事懷著感謝，學習到一些東西。自己較會感謝的經驗都是支持，別人能給妳的東西是支持妳，不管妳做多或做錯，還是可以去找他，他還是會鼓勵妳的那種感覺。
E	感恩是源源不絕的，自己遇到週遭圍的事時，覺得週遭圍的事都是給自己成長幫助，感恩的力量就會不斷地出現，不是有意識地想，是很自然的，是這件事經過或當中，突然覺得體會到什麼，覺得是種成長，就會覺得感恩。感恩自己改變、成長，也會希望把這樣的成長讓其他人知道，讓其他人能夠一起共同成長，自己先受到影響之後，接下來不斷投入當義工、做服務性的事，去回饋。自己有所得，得到好處後，內心很感恩，會想去回饋。對佛教來講，感恩父母是因為父母把我們生下來，從佛教觀念來講，要當一個人是很困難的，六道輪迴裡面要成為人是非常非常困難，機會渺茫，所以會感恩父母把我們生下來，讓我們有機會來到人世間，所以對父母會強調我們要孝順。
F	上帝在聖經留下一句話：凡事謝恩，包括很倒楣、衰到不行的事。剛信主的人是因為聖經說要感恩所以我們要感恩；認識較久後，經歷信仰對他的改變，或環境的改變，想法改變了，很自然的就會感恩。也會覺得上帝給我們裡面有一個力量讓我們可以感恩，當我們感恩時，就有力量度過這一切，看見神在當中要給我們的祝福。信仰久了，感恩時總是會感恩上帝，初信者較困難，他們知道要感恩，慢慢學習感恩，但可能是對人、對事，我們就很習慣比更高、看更深，...不見得是幫助，可能是看見神的心意吧。我們的環境就是一個愛感恩的環境，感恩對我們是很平常的事。感恩是有益無害的，....當你感恩，就交託了、放下了。不好的事，較慘的，感恩時會覺得被上帝安慰，...會覺得上帝不會讓我們一個人承擔這樣痛苦的感受。

附錄三 表達感恩的經驗

A	以行動表示感恩，例如，回家會主動做家事、幫忙，做時不會想到感恩，只是想到他們生病，現在想想也是有點感恩他們對我的付出；另外，會跟奶奶聊天。不會對爸媽說父親節快樂、母親節快樂，有時想講，不知怎麼講出來，會回去買個蛋糕。
B	朋友較容易開口，聊天的時候就會說，很自然就可以說。家人就很難開口，會不好意思吧，....爸爸常常唸，可能他沒有惡意，...，感覺很不好受，就不會很感謝。可是我知道他們很辛苦，可能我現在這個時候吧，大一點就不會這樣子，可能會感謝，現在就很難感到很感恩的感覺...反而負擔很大、很有壓力，感謝、感恩的感覺就會少很多，....所以表達目前沒哪個想法....
C	感恩父母就是大家心裡都會想，又不知道怎麼表達。表達經驗較少，說謝謝會有。有些人做了一些事是出自下意識的，心頭會覺得有一股溫暖，可是他不是這麼有意做這件事，會覺得心裡有種補償作用，會想對他好，去表達我的感激、感恩的心理。例如，同學無意識、下意識幫你做件事，他也不以為意，自己會覺得你對我這麼好，會覺得給你回報，不會口頭表達，會有實際行為去回報，不一定會讓他知道，如同學順道載你一程，下次會幫他占位置之類的，這是一種不是那麼有意要去製造回報，他可能不以為意。口頭上表達可能會覺得太肉麻，就用行動去表達。
D	能表達的都會表達，能說的會在當下表達出來。
E	有宗教信仰後，感恩已經融入生活，不會刻意去想佛教叫我要感恩、上帝叫我要感恩，而是自然而然，到最後像是個反射動作，自然會這樣做。....是出自內心的，自然而然融入生活，對沒信仰的人可能覺得不可思議，但對我們是很自然的，不會刻意偽裝，....。還有佛教較特別的是，感恩的是廣大無邊的對象，除了感恩人之外，最常的是感恩眾生，只要有生命，不管多久前，因為佛教有前世今生的觀念，直到未來的都可以。每次一完成一件事、或修行完畢，都會有一個回向，把今天所作所為的善念，像寄 mail 一樣，無形中的 mail，把心裡的感覺發散出去，從以前到現在所有眾生，比如我感謝這世上所有的人..，希望他們離苦得樂，....，所以比較常感恩的對象是無邊無量的眾生，在內心，內心有這樣一股力量，想要散發出去...內心力量遠比實在看得到的力量還強，比所有力量都強，....我們的心時時刻刻在表達感恩的力量是很強的。
F	對上帝禱告。我是表達型的人，對很多人感謝，嘴巴會講。若覺得講得不夠的話，會有一些行動上的表示，本來自己就是表達型的人，但感恩這件事本來沒這麼表達，因為沒那麼多機會感恩吧。信仰上，大家都是感恩的人，但表現上是差很多的，個別差異，我這種是愛講，有些人是內斂型，不口頭表達。有時也要看對方，有些人不習慣你跟他講，就用行動，是 interaction，知道對方喜歡什麼樣的方式，就用什麼方式表達，可能私底下、不經意的。表達差異性是很大的。

附錄四 被感謝、感激、感恩的經驗

A	以前同學會感謝我，讓班上向心力強....，做海報幫大家加油，....，大家很感動，後來寫一張大卡片給我，不會覺得我這樣做是理所當然的，本來不覺得他們會這樣做，他們竟然會這樣做，感覺很溫暖。無形中的，會感覺到，他們給我的肯定，是我很高興的，雖然他們不一定會說謝謝你。
B	小事情，...，她覺得很感動，知道我幫了很多忙，跟我說她很感動 很感謝。我覺得很開心她很感動。
C	受到別人感恩、感激會困窘，原因是有自利因素在裡面，因為做這件事很快樂，從做事當中得到的報酬已經夠多了，再得到別人的感謝，會覺得那是一個過分的回報，接受到這種回報，會覺得比較困窘吧。覺得做這件事是應該的，從做事過程當中得到成就感、回報已經夠多了，會覺得他的感謝會讓你不好意思。...自己的功勞其實沒有那麼大，別人太 over，或反正接受到別人感謝就會不好意思。
D	我被感謝會很困窘耶。其實是自己喜歡才去做，人家卻來感謝你。....也許大家表現出來的感恩，是自己繼續下去的動力，但人家表達出來的時候，我不知道該怎麼反應。自己去做....老師會說謝謝，其實也是自己很快樂去陪伴他們。...老師說：他很感謝你啊、要請你吃飯啊、..，也是因為他有這樣表達出來，會繼續想為別人做更多。
E	常常是在當義工的時候，因為當義工是沒有報酬的，純粹自願性、服務性。做的當中，別人不時感謝 感恩你。自己心裡會覺得做的是一件有意義的事，自己也會很高興。他因為你幫他而高興，自己也會高興。而且有時是莫名其妙的，不明白為什麼他要謝謝你，可能當義工中會小心翼翼地做一些事、甚至別人沒想到的，你都會去做，想得較徹底，先幫人家做，只是很自然覺得要做件事，可是人家會覺得你對他的幫助很大，可是自己沒有想到，....如，他看到你做義工這麼認真，看到奉獻、付出的精神，他覺得你有給他一些影響，....，這時自己會覺得莫名其妙，可是覺得自己做的是對別人有幫助的事的話，會很願意這樣，不斷樂意地這麼做。....，不會想到做這件事別人會來感激我，因為自己同時地利益了自己。
F	我會很開心他謝謝我，可是如果他沒謝謝我，我還是會很樂意做。我的動機不是要他謝謝我，當然他謝謝我，我還是會很開心，我覺得這是人很好的互動。他說謝謝我，我就會說：哎喲~~幹嘛阿，就這樣笑一下阿，或說我接受你的謝意啦。我會很開心，很樂於接受，就像人家讚美我，我會說「真的嗎!」，但人家的讚美或感謝並不會影響我做事的態度。

附錄五 感恩心預試量表

因素	預試 題次	題目	相關概念
對人 感恩 (有 實際 的 受)	44	1. 我感恩父母所給我的。	記憶/詮釋
	25	2. 我常想起父母所給我的。	記憶/頻率
	4	3. 我感謝朋友所給我的。	記憶/詮釋
	10	4. 我常想起朋友所給我的。	記憶/頻率
	17	5. 我很少感受到別人對自己的好。	注意/詮釋
	1	6. 我常為別人對我的好而感動。	強度/頻率
	28	7. 我常忘記別人對自己的好。	記憶
	33	8. 我覺得自己所獲得的，遠大於自己所付出的。	注意
	22	9. 我感恩那些對我付出的人。	注意
	31	10. 我常想起幫助過我的人，並感到感恩的心情。	記憶/頻率
	18	11. 我常想起自己所獲得的幫助。	記憶/頻率
	48	12. 我感激那些支持我的人。	注意
	38	13. 我感恩對我一生有重大影響的人。	注意/強度
	12	14. 我感恩的人很多。	密度
	16	15. 我感謝我所幫助過的人，感謝他帶給我機會從中學習成長。	注意/範圍
	41	16. 我發現自己從幫助別人中，獲得了學習與成長。	注意/詮釋
成就 歸因	5	17. 別人對我的幫助不多。	注意/歸因
	42	18. 我常認為自己之所以有今天，是因為許多其他人的付出和協助。	注意/歸因/記憶 /密度
	35	19. 當我完成一件事時，常想到過程中提供協助的人，並對他們感到感激。	注意/歸因/密度
	14	20. 我感恩一路走來所遇到的許多人，他們成就了今天的我。	記憶/歸因/密度
幸福 感 (注 意、 記 憶、 歸 因)	36	21. 我常想起生命中曾經經歷的美好。	記憶
	50	22. 每當我想起生命中曾經經歷的美好，常常湧起感恩的心情。	歸因/強度
	7	23. 當我經歷一件美好、喜悅的事情時，常常湧起感恩的心情。	歸因/強度
	3	24. 我容易感受到許多事物的美好。	注意
	26	25. 每當我感受到事物的美好時，常常湧起感恩的心情。	歸因/強度
	11	26. 我每天留意讓自己感恩的小小事物。	注意/歸因
	30	27. 當我感恩時，心裡有幸福滿足的感受。	強度(品質)
	20	28. 當我感恩時，心裡有平靜安頓的感受。	強度(品質)
人事 物與 際遇 不是 理所 當然 (歸 因於	43	29. 對我而言，感恩的感受是油然而生、自然升起的。	強度(品質)
	46	30. 我常感到每個時刻都是特別的禮物。	注意/歸因/範圍
	13	31. 我覺得自己的生命是值得感恩的。	
	6	32. 我覺得周遭的人事物、際遇都是值得感恩的。	
	49	33. 我隨時隨地感受到對周遭人事物的感恩。	
	32	34. 我覺得能夠活著是一件值得感恩的事。	
	27	35. 我對現在我之為我、我所擁有的，感到感恩。	
	19	36. 我認為生命中的一切都是我應該得到的。	
	40	37. 我感恩每一餐的食物。	

神或緣)	21	38.我感恩被自己所使用的東西。	
感恩 負向 人事 (因 應策 略)	23 45 37 47 52 9	39.當我感到失意挫折時，會想到自己已經擁有的，並感到感恩。 40.我感恩許多事物，不論是好是壞，都將帶來祝福。 41.我發現曾經傷害我的人帶給我成長的機會。 42.我感謝曾經傷害我的人，感謝他帶給我成長的機會。 43.我發現曾經遭遇的挫折帶給我成長的機會。 44.我感謝曾經遭遇的挫折，感謝它帶給我成長的機會。	注意/記憶 注意/範圍 注意 注意/歸因/範圍 注意 注意/歸因/範圍
回報	34 51 2 15 39 29 24 8	45.對於幫助過我的人，我盡意口頭表達對他們的感激。 46.對於幫助過我的人，我常希望自己一有機會就可以回報他們。 47.對於幫助過我的人，我常找機會盡力回報他們。 48.回報別人時，我會留意對方能接受的方式，據以表達。 49.口頭表達對別人的感激或感恩，對我來說，是困窘的。 50.我很少對幫助過我的人表示心中的感激與感恩。 51.我會找機會對對方好，以感激對方對自己的幫助，但不會刻意讓對方知道自己在感謝他。 52.我很少對父母口頭表達自己對他們的感謝與感恩。	行為

附錄六 大學生社會支持與個人特質問卷

親愛的同學：

您好!非常感謝您願意撥空填寫這份問卷。本問卷主要是在了解您生活中的支持情形，以及感到感謝、感恩的情形。這份問卷您不須具名，您的回答僅作學術上的研究，資料絕對保密，請放心作答。

請在詳細閱讀每一部分的說明後，完全依照您自己的真實感受作答，作答內容並無好壞、對錯之分別，請認真勾選並不要漏答。非常感謝您的用心參與。

敬祝 學業順利
平安快樂

國立政治大學心理系
指導教授：修慧蘭博士
研究生：高麗雯 敬上

第一部分 基本資料

以下請勾選或填寫個人基本資料

(一)就讀年級：

一年級 二年級 三年級 四年級 其他_____

(二)性別： 男 女

(三)宗教：

無

佛教，包括已皈依成為佛教徒，或認為自己深受佛教思想影響。

基督教，包括已受洗成為基督徒，或認為自己深受基督教思想影響。

天主教，包括已成為天主教徒，或認為自己深受天主教思想影響。

回教

其他_____

第二部分:生活支持情形

這部分主要是想了解在您的實際生活中，誰會幫助您或支持您。

每一個問題都有甲、乙兩部分，每一題都有一個特定情境。

甲部分，請圈選出可以幫助您的人數，最多不超過 9 人(超過 9 人以 9 人計)。

乙部分，請圈選一個適當數字，代表您對該類支持的整體滿意程度。

例如：

很不滿意 不滿意 有點不滿意 有點滿意 滿意 很滿意

如果你有些話不方便對別人說，因為說出來可能給你帶來
麻煩，但有幾個人是你可以信任他的？

甲、可以支持你的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

說明

1. 表示有 3 個人是你可以信任的，你對這些人提供該項支持的整體滿意程度是「有點滿意」。
2. 如果沒有人可以支持你，請在甲部分圈 0，但乙部分請仍圈選你的滿意程度。
3. 支持你的人可以是你的家人、親戚、師長、同學、朋友...，不拘與你的關係為何，都包括在內。

請根據上述說明，回答以下問卷：

很不滿意 不滿意 有點不滿意 有點滿意 滿意 很滿意

- (1) 當你需要人傾聽你說話時，你可以真正指望誰來傾聽你？

甲、可以支持你的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

- (2) 如果你有一個好朋友侮辱你，並且告訴你他不要再見到你，你可以真正指望誰來幫助你？

甲、可以支持你的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

- (3) 你覺得自己在哪些人生命中佔有重要的份量？

甲、可以支持你的人數 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

乙、滿意程度..... 1 2 3 4 5 6

		很不滿意	不滿意	有點不滿意	有點滿意	滿意	很滿意
(4) 當你面對危機需要幫助，而幫助你的人需要不惜一切，你真正可以指望誰來幫助你？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(5) 你可以跟誰坦承地說話，而不必顧忌你所說的？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(6) 誰幫助你讓你覺得自己對他人有一些積極的貢獻？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(7) 在壓力下，你可以期望誰來分散你的注意力，暫時忘卻煩惱？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(8) 當你需要幫助時，你真正覺得可以信賴的人有哪些？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(9) 假如你剛被退學，你真正可以指望誰來幫忙你想辦法？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(10) 你覺得哪些人真正地欣賞你？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(11) 你可以真正地指望誰給你有用的建議，以幫助你避免犯錯？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6

		很不滿意	不滿意	有點不滿意	有點滿意	滿意	很滿意
(12) 如果你發生嚴重車禍而住院，你覺得有誰會伸出援手？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(13) 如果你家庭發生變故，你覺得有誰會伸出援手？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(14) 誰能完全地接納你，包容你最大的優點和缺點？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(15) 不管發生什麼事，你真正可以指望誰來關懷你？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(16) 當你在某些方面需要改進時，你真正可以指望誰深思熟慮地告訴你？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(17) 當你的情緒陷入低潮時，你可以真正指望誰來幫助你，讓你覺得好些？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(18) 你覺得誰真正深深地愛你？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(19) 當你非常心亂時，你可以指望誰來安撫你？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6
(20) 你可以真正地指望誰來支持你所做的重要決定？							
甲、可以支持你的人數	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9						
乙、滿意程度.....		1	2	3	4	5	6

第三部份

這部分主要是想了解你的一般行為傾向，每一題敘述後面都有各評定量尺，請你評估每一敘述句與自己符合的程度。請依照目前真實情況作答，每一題不必思考太久。每一題都要作答，請勿漏答。

	非常 不符合	不 符合	有點 不符合	有點 符合	符 合	非常 符合
1. 我發現自己從幫助別人中，獲得了學習與成長。	1	2	3	4	5	6
2. 對於幫助過我的人，我常找機會盡力回報他們。	1	2	3	4	5	6
3. 我感謝曾經傷害我的人，感謝他帶給我成長的機會。.....	1	2	3	4	5	6
4. 我感謝朋友所給我的。.....	1	2	3	4	5	6
5. 別人對我的幫助不多。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我覺得周遭的人事物、際遇都是值得感恩的。..	1	2	3	4	5	6
7. 當我經歷一件美好、喜悅的事情時，常常湧起感恩的心情。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我很少對父母口頭表達自己對他們的感謝與感恩。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我感謝曾經遭遇的挫折，感謝它帶給我成長的機會。.....	1	2	3	4	5	6
10. 我常想起朋友所給我的。.....	1	2	3	4	5	6
11. 我每天留意讓自己感恩的小小事物。.....	1	2	3	4	5	6
12. 我感恩的人很多。.....	1	2	3	4	5	6
13. 對我而言，感恩的感受是油然而生、自然升起的。.....	1	2	3	4	5	6
14. 我感恩一路走來所遇到的許多人，他們成就了今天的我。.....	1	2	3	4	5	6
15. 回報別人時，我會留意對方能接受的方式，據以表達。.....	1	2	3	4	5	6
16. 每當我想起生命中曾經經歷的美好，常常湧起感恩的心情。.....	1	2	3	4	5	6
17. 我很少感受到別人對自己的好。.....	1	2	3	4	5	6
18. 我常想起自己所獲得的幫助。.....	1	2	3	4	5	6

	非常 不符合	不 符合	有 點 不 符合	有 點 符 合	符 合	非常 符 合
19. 我發現曾經遭遇的挫折帶給我成長的機會。 ...	1	2	3	4	5	6
20. 我隨時隨地感受到對周遭人事物的感恩。	1	2	3	4	5	6
21. 我常感到每個時刻都是特別的禮物。	1	2	3	4	5	6
22. 我感恩那些對我付出的人。	1	2	3	4	5	6
23. 當我感到失意挫折時，會想到自己已經擁有的，並感到感恩。	1	2	3	4	5	6
24. 對於幫助過我的人，我常希望自己一有機會就可以回報他們。	1	2	3	4	5	6
25. 我感恩父母所給我的。	1	2	3	4	5	6
26. 每當我感受到事物的美好時，常常湧起感恩的心情。	1	2	3	4	5	6
27. 我對現在我之為我、我所擁有的，感到感恩。 ..	1	2	3	4	5	6
28. 我感恩許多事物，不論是好是壞，都將帶來祝福。	1	2	3	4	5	6
29. 我很少對幫助過我的人表示心中的感激與感恩。	1	2	3	4	5	6
30. 當我感恩時，心裡有幸福滿足的感受。	1	2	3	4	5	6
31. 我常想起幫助過我的人，並感到感恩的心情。 ..	1	2	3	4	5	6
32. 我覺得能夠活著是一件值得感恩的事。	1	2	3	4	5	6
33. 我覺得自己所獲得的，遠大於自己所付出的。 ..	1	2	3	4	5	6
34. 對於幫助過我的人，我盡意口頭表達對他們的感激。	1	2	3	4	5	6
35. 我常認為自己之所以有今天，是因為許多其他人的付出和協助。	1	2	3	4	5	6
36. 我感激那些支持我的人。	1	2	3	4	5	6
37. 我發現曾經傷害我的人帶給我成長的機會。 ...	1	2	3	4	5	6
38. 我感恩對我一生有重大影響的人。	1	2	3	4	5	6
39. 口頭表達對別人的感激或感恩，對我來說，是困窘的。	1	2	3	4	5	6
40. 我感恩每一餐的食物。	1	2	3	4	5	6

第四部份 生活狀況

這部分主要是想了解你的生活狀況，每一題敘述後面都有個評定量尺，請你評估對每一敘述句同意的程度。請依照目前真實情況作答，每一題不必思考太久。每一題都要作答，請勿漏答。

	非常 不同意	不 同意	有點 不同意	有點 同意	同 意	非常 同意
1. 有時候我會貪小便宜。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我從來沒有討厭過任何人。.....	1	2	3	4	5	6
3. 跟別人合作時 (工作時),我從來沒有半句怨言。...	1	2	3	4	5	6
4. 我總是待人公平,沒有差別待遇。.....	1	2	3	4	5	6
5. 我總是遵守交通規則。.....	1	2	3	4	5	6
6. 我有時會說別人的閒話。.....	1	2	3	4	5	6
7. 我有時會做一些不環保的事。.....	1	2	3	4	5	6
8. 我總是心情愉悅,不受他人情緒的影響。.....	1	2	3	4	5	6
9. 我總是言行一致。.....	1	2	3	4	5	6
10.我有時會因為言行舉止的不當而傷害到他人。...	1	2	3	4	5	6
11.我有時會因為情緒失控而涉及無辜。.....	1	2	3	4	5	6
12.我凡事為他人著想,從來沒有考量自己的利益。...	1	2	3	4	5	6
13.我有時會產生一些無法向他人啟齒的邪惡念頭。	1	2	3	4	5	6
14.我有時寧可報復,也不願原諒別人。.....	1	2	3	4	5	6
15.我從來沒有恨過任何人。.....	1	2	3	4	5	6
16.寬恕別人對我而言並不是很困難。.....	1	2	3	4	5	6
17.有時,我會嫉妒別人的運氣比自己好。.....	1	2	3	4	5	6
18.對我而言,生別人的氣是很不尋常的。.....	1	2	3	4	5	6
19.有時我真想大罵別人一場。.....	1	2	3	4	5	6
20.我心情不好時,就會對他人發脾氣。.....	1	2	3	4	5	6

請檢查是否有漏答。

感謝您的協助！！