大學生正向情緒量表

第二部份：

各位同學，您好：

在就讀大學的過程中許多同學都曾面臨過挫折和情緒低落的時候，因此我們需要您提供寶貴的意見，幫助我們了解大學生有關於個人遇到挫折事件時的正向情緒反應、感覺、經驗和看法。本量表共計 17 題。每一題都只有一個答案，若您在作答當中覺得不想繼續作答，您隨時可以停下來，但您的完整作答能讓這份問卷發揮更大的效用，懇請您每一題仔細作答。

這是一份純學術性的研究問卷，本問卷的答案沒有固定的答案，也沒有對錯之分，只要依照您的真實經驗和感受作答即可。您所填寫的任何資料都只是純粹做為學術研究之用，我們將絕對保密，不對外公開，敬請放心作答。您的參與及協助，將會使本研究進行得更加順利，再次致上真誠的感謝！！ 祝　學業順利！

請根據自己的狀況，細心閱讀每個句子，然後在 1～5 的程度中，圈選出一個最能形容您過去一週及今天的心情。

	一點點符合	少部分符合	大部分符合	幾乎符合	不知道
1.我認為我是一個很快樂的					
2.跟其他人比起來，我比較快樂。					
3.我常常可以讓自己保持愉快的心情。					
4.如果遭遇到困難，我都會從好的方向去想。					
5.我覺得我的生活是充滿歡笑和喜悅的。					
6.我和朋友或親人的相處是和樂融融的。					
7.我會跟朋友或家人分享我的喜怒哀樂。					
8.我對我目前生活滿意度非常的高。					
9.別人常常覺得我是一位很開朗的人。					
10.我能為自己訂下能力所及的目標。					
11.我喜歡嘗試有挑戰性的事情。					
12.當我正專注某件事情上時，我會覺得自己幾乎可以完成任何事。					
13.當我正專注某件事情上時，我會想辦法解決我在工作上遇到的難題。					
14.當我正專注某件事情上時，我不會去想如果我完成了會得到什麼					
15.當我正專注某件事情上時，我會不斷的修改，直到我真正滿意。					
16.當我正專注某件事情上時，我會努力把它完成。					
17 我常常可以非常的專注在某些事情上。					