

优势认识与使用程度量表
Strengths Knowledge and Using Scale (SKUS)

| | 以下列出的是关于你个人优势的问题。所谓优势，即你最擅长的或能够做的最好的事情。请仔细阅读每一条，然后在每个问题上选择您的认同程度。 | 非常不同意 | 不同意 | 有点不同意 | 不确定 | 有点同意 | 同意 | 非常同意 |
|----|---|-------|-----|-------|-----|------|----|------|
| 1 | 其他人能够看到我所具有的优势 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | 我需要非常努力的思考才能知道我的优势是什么 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | 我知道我做的最好的是什么 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | 我能意识到自己的优势 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | 我知道我所擅长的事情是什么 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6 | 我非常了解自己的优势 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7 | 我知道我能够做的最好的事情是什么 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 我知道什么时候自己处于最佳状态 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9 | 我经常能够做我擅长的事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10 | 我总是能发挥自己的优势 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11 | 我总是能够使用我自己的优势 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12 | 我通过运用自己的优势来获得自己想要的东西 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13 | 我每天都使用自己的优势 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14 | 我利用自己的优势以得到自己想要的生活 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15 | 我的工作给了我很多机会去使用自己的优势 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16 | 我的生活给我提供了很多不同的途径去发挥自己的优势 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17 | 我能够顺其自然的发挥自己的优势 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18 | 我发现自己在做事情时非常容易运用到自己的优势 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19 | 我能够在很多不同的情境中使用自己的优势 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20 | 我大部分时间都花在做我擅长做的事情上面 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21 | 使用自己的优势是我非常非常熟悉事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22 | 我能够用许多不同的方法来使用自己的优势 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

计分方式：

优势认识分量表，1-8，题目2反向计分（经验证题目2因子载荷低，在分析过程中可以删除）；

优势使用分量表，9-22

Duan, W. *, Li, J., & Mu, W. (2017). Psychometric Characteristics of Strengths Knowledge Scale and Strengths Use Scale among Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, Advance online publication. doi: 10.1177/0734282917705593 (SSCI, Q4 in PSYCHOLOGY, EDUCATIONAL, IF = 1.034, 5-Year IF = 1.876, 2016 JCR)