

## 简明优势量表（Brief Strengths Scale）

	请就每项描述，选出最适合你的答案。这些描述是很多人所渴望的；但是，我们只想你以每项描述能怎样形容你来作答（从非常不同意到非常同意）。请诚实并准确地回应。	非常不同意	不同意	有点不同意	中立	有点同意	同意	非常同意
1	我是一个有恒心的人	1	2	3	4	5	6	7
2	我是一个勤劳的人	1	2	3	4	5	6	7
3	我是一个喜欢寻找新事物的人	1	2	3	4	5	6	7
4	我是一个充满爱心的人	1	2	3	4	5	6	7
5	我重视和身边人的关系	1	2	3	4	5	6	7
6	我经常陶醉于一些有趣的事物	1	2	3	4	5	6	7
7	当我想到有可能制造一件新事物便会感到兴奋	1	2	3	4	5	6	7
8	我感激别人对我的恩惠	1	2	3	4	5	6	7
9	遇到困难时，我会要求自己坚持到底	1	2	3	4	5	6	7
10	当我看到他人开心时，我也会开心	1	2	3	4	5	6	7
11	我是一个自制能力很强的人	1	2	3	4	5	6	7
12	我觉得这个世界有很多有趣的事物有待发掘	1	2	3	4	5	6	7

计分方式：

意志力：1、2、9、11；亲和力：4、5、8、10；生命力：3、6、7、12。各个相应题目相加后的平均分即为你的优势得分，某项优势得分越高，说明你所具有的这项优势越突出。

参考文献：

Ho, S. M. Y., Li, W. L., Duan, W., Siu, B. P. Y., Yau, S., Yeung, G., & Wong, K. (in press). A Brief Strengths Scale for Individuals with Mental Health Issues. *Psychological Assessment*. doi: 10.1037/pas0000164 (SSCI, Q1 in PSYCHOLOGY, CLINICAL, IF = 2.751, 5-Year IF = 3.900, 2014 JCR)

何敏贤, 袁雅仪, 段文杰. (2014). 发现自己的抗逆力：正向心理学的应用与技巧. 中国北京：社会科学文献出版社.