

# 简短版旺盛感量表

## *Brief Inventory of Thriving*

请仔细阅读每句陈述并用右侧的标度（1-5）来表示您的同意程度。		选项				
		完全不同意	不同意	中立	同意	完全同意
1	我的生活有清晰的目标	1	2	3	4	5
2	我对我的未来感到乐观	1	2	3	4	5
3	我的生活进展顺利	1	2	3	4	5
4	多数时候我感觉良好	1	2	3	4	5
5	我所做的事是值得并有价值的	1	2	3	4	5
6	我正在实现我的多数目标	1	2	3	4	5
7	只要我用心我就能成功	1	2	3	4	5
8	我对我的社区有归属感	1	2	3	4	5
9	我从事大多数活动时感到精力充沛	1	2	3	4	5
10	这世界上有欣赏我的人	1	2	3	4	5

Duan, W., Guan, Y., & Gan, F. (2016). Brief Inventory of Thriving: A comprehensive measurement of wellbeing. *Chinese Sociological Dialogue*, Advance online publication. doi:10.1177/2397200916665230

### 版权所有:

Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being*. Published online before print. doi: 10.1111/aphw.12027

### 计分方式:

#### I Relationship

感受到的支持 (Support) : 7, 19, 30

社区资源 (Community) : 13, 39, 46

信任 (Trust) : 2, 11, 35

尊重 (Respect) : 16, 42, 49

孤独 (Loneliness) 5, 20, 38

归属感 (Belonging) 9, 24, 27

#### II Engagement

激情,投入,兴趣 (Engagement) : 22, 33, 44

#### III Mastery

个人技能运用 (Skills) 4, 40, 52

学习新事物 (Learning) 3, 14, 36

目标达到的程度 (Accomplishment) 1, 26, 47

自我效能 (Self-Efficacy) 10, 23, 32

个人成就和目标的价值感(自我价值) (Self-Worth) 18, 21, 34

#### IV Autonomy

**(R)** 对生活的掌控 (Control) 8, 25, 43

#### V Meaning

生活的意义和目的 (Meaning and Purpose) 6, 45, 54

#### VI Optimism

乐观 (Optimism) 17, 29, 48

#### VI Subjective Well-Being

生活满足感 (Life satisfaction) 28, 41, 50

积极感 (Positive feelings) 15, 37, 53

**(R)** 消极感 (Negative feelings) 12, 31, 51