

# 國小學童建設性思考量表

編制者：李雅怡與葉玉珠(2003)

參考資料：李雅怡(2003)。年級、城鄉別、出生序、建設性思考、情緒能力與國小高年級學童科技創造力之關係。國立中山大學未發表之碩士論文。

## 一、題目修訂

研究者參考國內外學者(Epstein & Meier, 1989; 陳武雄, 1995; 蕭德蘭譯, 1994)所提出的「建設性思考」的內涵及量表編製,再根據陳武雄(1995)針對成人所編製的「建設性思考量表」,為符合研究對象能力之需要,將量表內容加以修改成國小高年級學童能夠理解之語句。經指導教授的修改,編製成正式的預試量表。

### (一) 原量表的發展過程

Epstein 與 Meier(1989)所編製的「建設性思考量表」主要包含建設性及破壞性思考兩類思考模式,又可細分成「情緒的因應」(Emotional Coping)、「行為的因應」(Behavioral Coping)、「絕對的思考」(Categorical Thinking)、「迷信的思考」(Superstitious Thinking)、「神祕的思考」(Esoteric Thinking)與「天真的樂觀」(Naïve Optimism)六個分量表。前二項屬於建設性思考,後四項則代表破壞性思考模式。茲將 Epstein 與 Meier(1989)「建設性思考量表」的編製過程詳述如下:

在「認知經驗的自我理論」的基礎上, Epstein 從認知臨床治療師的著作中檢索實例、個人的個別經驗及日常生活的記錄獲得建設性思考量表的題材(陳武雄, 1995, pp. 28-30)。

#### 1. 從認知臨床治療師的著作中檢索實例

從認知臨床治療師(cognitive therapists)Beck 在 1976 年、Ellis 在 1962 年以及 Meichenbaum 在 1977 的著作或文章中檢索有關陳述「建設性」和「破壞性」思考的實例作為題庫,經抽樣得到許多破壞性思考的項目,如不必要的憂慮(Needless worrying)、二分法的思考(Polarized thinking)、完美主義(Perfectionism)、悲觀(Catastrophizing)、不適當的規則(inappropriate rules)及以偏概全(overgeneralization)等。而破壞性思考的分類項目中

的「過度推論」、「黑白二分法」、「完美主義」以及「小題大作」等思考模式，則多出自 Epstein 本人的設計。

## 2.個人的個別經驗

第二個來源是 Epstein 的親朋好友所提供的資訊，是一些有關其自我觀察或是別人曾經歷或風聞之建設性思考或破壞性思考的例子。

## 3.日常生活的記錄

最後也是最重要的，建設性思考原量表最大、最主要的資料來源是 Epstein 所講授「情緒」課的課堂作業，學生必須一連三十天記下每天最愉快及最惡劣的情緒經驗，而且是當下立即的感受。

多年來 Epstein 就依據這數以千計的學生自述情緒的經驗，以及學生當下自我概念的觀察紀錄、認知臨床治療師的著作、實例以及個人的經驗等資料來源，整理出 200 種不同典型的建設性及破壞性思考模式。建設性思考量表的目標，是要找出組成建設性思考的要素與內涵，並藉此辨識人們在日常生活中屬於建設性或破壞性的種種思考方式。

首先，Epstein 將上述三項實例資料轉換成 200 題有關人們日常生活中自動化思考 (automatic thinking) 的試題，初步分成十八類，其中包括正向思考、負向思考、自我接納 (self-acceptance)、自我排拒 (self-rejection)、憂慮 (worrying)、沉緬於過去的陰影 (injuries)、浮誇不實的思考 (grandiose thinking)、正向的過度推論 (positive overgeneralization)，以及負向的過度推論等等類型。

最後以因素分析法，將前述十八類項目抽取出可供驗證解釋的六項主要因素，可以區分為建設性及破壞性思考兩大類，這六項主要因素形成了六種基本思考模式，分別是「情緒的因應」、「行為的因應」、「絕對的思考」、「迷信的思考」、「神祕的思考」與「天真的樂觀」。前二項屬於建設性思考，後四項則代表破壞性思考模式。

「整體建設性思考」(Global constructive thinking) 是指情緒的因應、行為的因應、絕對的思考、迷信的思考及神祕的思考等五個分量表中前二項之實際得分與後三項之反向計分加總的分數。天真的樂觀之所以被排除在外，是因為它的負面特性(不切實際)與正面特性(積極正向)正好互相抵銷之故。因此，在整體建設性思考得高分者，係指在「情

緒的因應」及「行為的因應」獲得高分，而且於「絕對的思考」、「迷信的思考」及「神秘的思考」得分較低者(Katz & Epstein,1991)。

## (二) 各分量表的簡介

「建設性思考量表」共有六個分量表，包括情緒的處理(emotional coping)、行為的處理(behavioral coping)、迷信的思考(superstitious thinking)、絕對的思考(categorical thinking)、神秘的思考(esoteric thinking)、天真的樂觀(naïve optimism)。「整體的建設性思考(Global constructive thinking)分量表，其組成方式是情緒的處理、行為的處理、迷信的思考、絕對的思考、神秘的思考等五個分量表中前二項之實際得分與後三項之反向計分的加總。「天真的樂觀」之所以被排除在外，是因為它的負面特性(不切實際)與正面特性(積極正向)正好互相抵銷的緣故。因此，在「整體建設性思考」分量表得高分者，是指在「情緒的處理」和「行為的處理」二個分量表得高分者，而在「絕對的思考」、「迷信的思考」、「神秘的思考」三項分量表得低分者(蕭德蘭譯，1994)。

茲將各分量表分述如下：

### 1.情緒的因應(Emotional Coping)

情緒的因應係指有效處理內在感覺的能力。著重在消極的避免負面、自我挫敗(self-defeating)的思想和感覺；可細分成「失敗的因應」、「負面情緒的因應」及「拒絕的因應」等三個次分量表。

### 2.行為的因應(Behavioral Coping)

如果情緒的因應能力是避免負面、自毀性情緒的能力，那麼行為的因應能力則是積極、正面的行動取向的思考模式。行為的因應係指有效處理外在事件的能力。行為的因應良好者顯然比情緒的因應良好者更能接納別人、更積極樂觀、更具行動取向。可細分成「樂觀計畫」以及「行動取向」二個次分量表。

### 3.絕對的思考(Categorical Thinking)

絕對的思考者以堅定、窄化的思想去適應環境，並以過於簡化的原則處理事情；其常忿忿不平的認為只有自己是最公正、最正直、意見最對、最好的人，因此阻礙了學習、成長和

接受不同意見的機會。但，當必須立即處理模稜兩可的危機事件，在已無充分時間仔細考量推敲的情形下，絕對的思考是有相當效益的；可分為「二分法思考」(Polarized Thinking)及「不信任或猜疑」(Distrust)二個次分量表。

#### **4.迷信的思考(Superstitious Thinking)**

迷信的思考是個人一種非理性的預設想法，一種認為日常生活發生的事件都是未來預兆的一種心理處理現象。人為什麼會接受迷信？因為人類在無助的情況下最易創造出迷信。在無助時，藉由預言或幻覺的提供，幫助人們得以合理化的了解不可知的問題，如對生命的秩序感與對未來的不確定性等，並降低無助時的焦慮，它對於如何避免痛苦的關心遠大於如何獲取生活的滿足。

#### **5.神祕的思考(Esoteric Thinking)**

神祕的思考者相信世上有鬼、飛碟、火星人、幸運符、占星術、心控術、第六感等超自然、超能力的現象存在。但是，也不必把神祕的思考看得太嚴重，一則它尚不至於會對人造成傷害；再者，有時這種想像的信念，或許反而可以增加生活的情趣，而且它允許人們繞過理性的心智而去接觸經驗的心智，在特定的環境中有時仍有其助益。但是，當工作必須限期完成時，若仍過分依賴神祕的思考，而不以理性機制相輔時，根據研究顯示，通常會比一般人有較大的壓力和較少的成功機會。

#### **6.天真的樂觀(Naive Optimism)**

天真的樂觀是極端正向思考類型的人，是一種相信凡事都能心想事成的泛浪漫思想。但若過度天真樂觀，以為人間皆是盡善盡美，不免亦會吃虧上當。且因長期缺乏判斷力的行事作風下易導致失敗，而當原本浪漫的樂觀無法再維持時，反而會有更強的沮喪、受挫或失落感，甚至悲觀或厭世。

## **二、量表預試**

本量表的預試於民國九十一年十月實施，以台北市、高雄市和澎湖縣的國小五、六年級學童為樣本，總計有效樣本 825 人。預試樣本之分佈如下表 2 所示：

表 2

預試樣本分佈 (N = 825)

	基本資料	人數	百分比
性別	男	437	53%
	女	385	47%
年級	五	393	47.6%
	六	432	52.4%
地區	台北市	287	34.8%
	高雄市	251	30.4%
	澎湖縣	287	34.8%

預試量表的因素名稱與題目分佈情形如表 3 所示，預試量表題目的內容請參見表 4。

表 3

「建設性思考量表」預試之題目分佈

因素名稱	題數	題號
建設性思考	8	1,7,9,10,17,20,22,23
挫折的因應方式	5	11,13,25,26,36
負面情緒的處理	6	5,12,15,28,29,32
樂觀主義的行動	3	14,18,35
二分法的思考	4	3,24,27,34
不信任他人	3	2,6,8
迷信的思考	3	19,21,33
天真的樂觀		

考 神秘的思考	4	4,16,30,31
總計	36	

表 4

**「建設性思考量表」預試題目之內容**

題號	題目內容
1.	當我必須在規定的時間內做完許多事情時，我會用少部分的時間去做這些事，而用大部分的時間在擔心做不完。
2.	我認為好事不會一再地發生在我身上，所以當有好事發生時，我相信不好的事情就快要發生了。
3.	我認為別人不是我的朋友，就是敵人。
4.	我不相信算命、風水或星座等說法。
5.	當別人拒絕我的時候，雖然不是很明確地表示，我也可以感覺得到。
6.	我希望會發生的事情，通常都不會發生。
7.	當我有很多事情需要完成時，我會想：事情一定做不完，放棄算了。
8.	我認為壞事會一再地發生在我身上，所以當有壞事發生時，我相信其他的壞事也會跟著來。
9.	只要別人有一點不太同意我的想法或做法時，我就會覺得生氣。
10.	如果我很努力去做一件事，但是卻失敗了，我以後就不會盡全力去爭取良好的表現。
11.	我很在意別人對我的看法。
12.	當我面對困難的工作時，我會盡量想一些讓自己更有信心、更有活力的事情，好讓自己可以把工作做好。
13.	我常常會想到過去一些讓我覺得不愉快的事情。
14.	我認為所有問題都只有二種答案：對的和錯的。
15.	如果我必須要去做一些我不喜歡的事情時，我會試著用比較積極樂觀的想法，去把事情完成。
16.	我相信這世界上真的有鬼。
17.	如果我不能達到自己設定的目標，我會覺得自己完全失敗了。
18.	我相信世界上只有二種人：勝利者和失敗者。
19.	只要我能參加一項重要的比賽，我就相信以後很多重要的比賽我都可以參加，並且能在比賽中得名。

- 
- 20.當一件事情做得不夠完美時，我會覺得自己是一個失敗者。
- 
- 21.我認為好事會一再地發生在我身上，所以當有好事發生時，我相信其他的好事也會跟著來。
- 
- 22.只要我不能參加一項重要的比賽，我就會覺得以後很多重要的比賽我都不能參加，也不可能能在比賽中得名。
- 
- 23.我會因為害怕失敗，而避免去做比較困難的工作。
- 
- 24.除了我自己之外，我不相信任何人。
- 
- 25.我很不喜歡別人把我當作開玩笑的對象。
- 
- 26.我會一直想起自己犯下的錯誤，即使這樣的錯誤是因為自己能力不足，而不是努力不夠。
- 
- 27.我認為完全相信別人，遲早會受到傷害。
- 
- 28.我常常想到愉快的事情，而很少想到不愉快的事情。
- 
- 29.當不愉快的事情發生時，我會避免讓自己的心靈受到傷害。
- 
- 30.我相信有人能預知未來。
- 
- 31.我一點都不迷信。
- 
- 32.當我遇到比較困難的工作時，我會期待有好的結果，並且努力去達到，而不會一直在擔心可能會犯錯。
- 
- 33.我相信「好心有好報」。
- 
- 34.我認為大多數的人都是不能信任的。
- 
- 35.我認為世界上只有二種人：好人和壞人。
- 
- 36.當不幸的事情發生在我的身上時，我會想起其他不幸的事件，因此覺得更難過。
- 

### 三、預試題目計分方式

建設性思考量表採用 Likert 四點量表，計分方式係根據受試者認為與其實際狀況的符合程度，從「完全不符合」、「大部分不符合」、「大部分符合」、「完全符合」，分別給予 1、2、3、4 分，反向題則給予 4、3、2、1 分。在整體的建設性思考分量表三十六題中，第 1、2、3、5、6、7、8、9、10、11、13、14、16、17、18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、30、33、34、35、36 題等二十九題為反向題。良好的建設性思考者，係在「情緒的處理」、「行為的處理」等二項分量表得高分者，而在「絕對的思考」、「迷信的思考」、「天真的樂觀」、「神祕的思考」等四項分量表得低分者。

## 四、預試題目分析與選題

本研究的信度採用Cronbach's  $\alpha$ 係數，以求量表內部一致性程度。並採用探索性因素分析求得量表的建構效度，因素抽取法使用「主成份分析法」(Principal Components Analysis)，轉軸方式使用直交轉軸法中的「最大變異法」(Varimax Rotation)。

本研究以各分量表為單位，進行多次的Cronbach's  $\alpha$ 內部一致性信度分析及因素分析之交錯，意即同時考量因素分析與內部一致性信度分析的結果，逐次嘗試刪除一題最不適合的題目，再根據刪題後的內部一致性信度和因素分析的結果，考慮將不適合的題目逐一刪除。考慮的刪題標準主要如下：

- 1.在Cronbach's  $\alpha$ 內部一致性信度分析中，該題與因素的校正後相關係數(corrected item-total correlation)小於.3者。

2. 因素分析的因素負荷量(factor loading)小於.4者。

依據上述標準，僅刪除屬於「樂觀主義的行動」分量表的第5題，刪題的情形如表5所示。



表5

## 「建設性思考量表」之預試分析摘要表(N = 825)

(續下頁)

建設性思考分量表								
因素名稱	原題號	因素負荷量			該題與 因素的 相關	選題 結果	正式量 表題號	信度
		因素一	因素二	因素三				
挫折因應的方式	22(aa3)	.731			.6136	保留	22	預試 $\alpha = .8122$
	20(aa2)	.678			.5718	保留	20	
	7(bb2)	.676			.5491	保留	7	
	23(bb4)	.675			.5703	保留	23	
	10(bb3)	.664			.5161	保留	10	
	9(ac2)	.634			.5298	保留	9	
	17(aa1)	.629			.5258	保留	17	
	1(bb1)	.380			.3525	保留	1	
負面情緒的處理	13(ab1)		.617		.4327	保留	13	預試 $\alpha = .6445$
	25(ac4)		.570		.2888	保留	25	
	26(aa4)		.559		.4326	保留	26	
	11(ac3)		.549		.3826	保留	11	
	36(ab4)		.537		.4546	保留	5	
樂觀主義的行動	29(ab3)			.740	.4952	保留	29	預試 $\alpha = .5462$ 刪題 $\alpha = .7046$
	12(ba1)			.695	.4186	保留	12	
	28(ab2)			.691	.4199	保留	28	
	15(ba2)			.643	.3980	保留	15	
	32(ba3)			.614	.3501	保留	32	
	5(ac1)			-.345	-.2572	刪題		
刪題後分量表 $\alpha = .8066$								

表 5

## 「建設性思考量表」之預試分析摘要表(N = 825)

(接上頁)

破壞性思考分量表										
因素名稱	原題號	因素負荷量					該題與 因素的 相關	選題 結果	正式量 表題號	信度
		因素 一	因素 二	因素 三	因素 四	因素 五				
二分法的思考	35(ca4)	.762					.5281	保留	35	預試 $\alpha$ =.7057
	14(ca2)	.759					.5012	保留	14	
	18(ca3)	.746					.5418	保留	18	
不信任他人	24(cb1)		.747				.4951	保留	24	預試 $\alpha$ =.6707
	34(cb3)		.671				.4916	保留	34	
	27(cb2)		.613				.4371	保留	27	
	3(ca1)		.581				.3929	保留	3	
迷信的思考	6(d2)			.696			.2654	保留	6	預試 $\alpha$ =.5495
	2(d1)			.578			.4191	保留	2	
	8(d3)			.475			.4032	保留	8	
天真的樂觀	21(e2)				.716		.3596	保留	21	預試 $\alpha$ =.4792
	19(e1)				.707		.3769	保留	19	
	33(e3)				.544		.1727	保留	33	
神秘的思考	31(f4)					.726	.2464	保留	31	預試 $\alpha$ =.3952
	4(f1)					.580	.1753	保留	4	
	16(f2)					.562	.2389	保留	16	
	30(f3)					.494	.2018	保留	30	
分量表 $\alpha$ =.6405										

註：刪題後，總量表（35題）的內部一致性係數Cronbach  $\alpha$  =.85。

## 五、確定正式量表

預試量表經刪題之後，共保留 35 題作為正式量表，題號稍做調整之後，正式量表各因素名稱、題數與題號如表 6。

表 6

「建設性思考」正式量表之題目分佈

因素名稱	題數	題號
建設性思考	8	1,7,9,10,17,20,22,23
挫折的因應方式	5	5,11,13,25,26
負面情緒的處理	5	12,15,28,29,32
樂觀主義的行動	3	14,18,35
二分法的思考	4	3,24,27,34
不信任他人	3	2,6,8
迷信的思考	3	19,21,33
天真的樂觀	4	4,16,30,31
神秘的思考		
總計	35	

## 六、正式量表的計分方式

建設性思考量表採用 Likert 四點量表，計分方式係根據受試者認為與其實際狀況的符合程度，從「完全不符合」，「大部分不符合」，「大部分符合」，「完全符合」，分別給予 1、2、3、4 分，反向題則給予 4、3、2、1 分。在整體的建設性思考分量表三十五題中，第 1、2、3、5、6、7、8、9、10、11、13、14、16、17、18、19、20、21、22、23、24、25、26、27、30、33、34、35 題等二十八題為反向題。良好的建設性思考者，係在「挫折的因應方式」、「負面情緒的處理」，以及「樂觀主義的行動」三個分量表得高分者，而在「二分法的思考」、「不信任他人」、「迷信的思考」、「天真的樂觀」、「神秘的思考」等五項分量表得低分者。

## 七、正式量表的信度與效度

### (一) 信度分析

在信度方面,建設性思考正式量表之總量表(35題)的內部一致性係數 Cronbach  $\alpha$ 為.85,分量表「挫折的因應方式」、「負面情緒的處理」、「樂觀主義的行動」、「二分法的思考」、「不信任他人」、「迷信的思考」、「天真的樂觀」、「神秘的思考」的 Cronbach  $\alpha$ 係數依次為.81、.64、.70、.71、.67、.55、.48、.40,表示本量表的信度尚可。

### (二) 效度分析

在建構效度方面,本研究使用的因素抽取法為「主成分分析法」(principal components analysis),轉軸方式則採用直交轉軸法中的「最大變異法」(varimax rotation)。經因素分析的結果,建設性思考分量表的三個因素所解釋的變異量依次為 20.27%、11.98%、13.58%;破壞性思考分量表的五個因素所解釋的變異量則依次為 11.60%、14.42%、9.43%、9.68%、8.82%。各分量表中各題目轉軸後的因素矩陣、因素負荷量,以及解釋變異量,詳列於表 7。

表 7

## 「建設性思考」正式量表之因素矩陣 (N = 825) (續下頁)

		建設性思考分量表		
因素名稱	題目	因素負荷量		
		因素一	因素二	因素三
挫折的因應方式 (8題)	22只要我不能參加一項重要的比賽，我就會覺得以後很多重要的比賽我都不能參加，也不可能再在比賽中得名。	.731		
	20當一件事情做得不夠完美時，我會覺得自己是一個失敗者。	.678		
	7當我有很多事情需要完成時，我會想：事情一定做不完，放棄算了。	.676		
	23我會因為害怕失敗，而避免去做比較困難的工作。	.675		
	10如果我很努力去做好一件事，但是卻失敗了，我以後就不會盡全力去爭取良好的表現。	.664		
	9只要別人有一點不太同意我的想法或做法時，我就會覺得生氣。	.634		
	17如果我不能達到自己設定的目標，我會覺得自己完全失敗了。	.629		
	1當我必須在規定的時間內做完許多事情時，我會用少部分的時間去做這些事，而用大部分的時間在擔心做不完。	.380		
負面情緒的處理 (5題)	13我常常會想到過去一些讓我覺得不愉快的事情。	.617		
	25我很不喜歡別人把我當作開玩笑的對象。	.570		
	26我會一直想起自己犯下的錯誤，即使這樣的錯誤是因為自己能力不足，而不是努力不夠。	.559		
	11我很在意別人對我的看法。	.549		
	5當不幸的事情發生在我的身上時，我會想起其他不幸的事件，因此覺得更難過。	.537		
樂觀主義的行動	29當不愉快的事情發生時，我會避免讓自己的心靈受到傷害。	.740		

(5題)	12當我面對困難的工作時，我會盡量想一些讓自己更有信心、更有活力的事情，好讓自己可以把工作做好。			.695
	28我常常想到愉快的事情，而很少想到不愉快的事情。			.691
	15如果我必須要去做一些我不喜歡的事情時，我會試著用比較積極樂觀的想法，去把事情完成。			.643
	32當我遇到比較困難的工作時，我會期待有好的結果，並且努力去達到，而不會一直在擔心可能會犯錯。			.614
解釋變異量(%)		20.27	11.98	13.85
累積解釋變異量(%)		20.27	32.25	45.83

表 7

「建設性思考」正式量表之因素矩陣 (N = 825) (接上頁)

		破壞性思考分量表				
因素名稱	題目	因素負荷量				
		因素一	因素二	因素三	因素四	因素五
(3題)	二分法的思考 35我認為世界上只有二種人：好人和壞人。	.762				
	14我認為所有問題都只有二種答案：對的和錯的。	.759				
	18我相信世界上只有二種人：勝利者和失敗者。	.746				
不信任他人 (4題)	24除了我自己之外，我不相信任何人。	.747				
	34我認為大多數的人都是不能信任的。	.671				
	27我認為完全相信別人，遲早會受到傷害。	.613				
	3我認為別人不是我的朋友，就是敵人。	.581				
迷信的思考 (3題)	6我希望會發生的事情，通常都不會發生。	.696				
	2我認為好事不會一再地發生在我身上，所以當有好事發生時，我相信不好的事情就快要發生了。	.578				

	8我認為壞事會一再地發生在我身上，所以當有壞事發生時，我相信其他的壞事也會跟著來。	.475				
天真的樂觀	21我認為好事會一再地發生在我身上，所以當有好事發生時，我相信其他的好事也會跟著來。	.716				
(3題)	19只要我能參加一項重要的比賽，我就相信以後很多重要的比賽我都可以參加，並且能在比賽中得名。	.707				
	33我相信「好心有好報」。	.544				
神秘的思考	31我一點都不迷信。	.726				
(4題)	4我不相信算命、風水或星座等說法。	.580				
	16我相信這世界上真的有鬼。	.562				
	30我相信有人能預知未來。	.494				
	解釋變異量(%)	11.60	14.42	9.43	9.68	8.82
	累積解釋變異量(%)	11.60	26.01	35.45	45.13	53.95

## 國小學童建設性思考量表

姓名：\_\_\_\_\_ 性別： 男 女 (請在 內打ˇ) 就讀於\_\_\_\_\_國小\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號

父母教育程度：

父：	1.不識字	2.小學	3.國中	4.高中/高職	5.專科	6.大學(學院)
	7.碩士	8.博士	9.其他			
母：	1.不識字	2.小學	3.國中	4.高中/高職	5.專科	6.大學(學院)
	7.碩士	8.博士	9.其他			

### 【填答說明】

親愛的小朋友你好！本量表的目的是瞭解你的思考表現。這不是考試，答案沒有對或錯。下面每一題都有四個選項，分別以 1、2、3、4 代表：『完全不符合』、『大部分不符合』、『大部分符合』、『完全符合』。請依據你平常實際的狀況，圈選你認為適當的答案。請記得每題都要作答，謝謝！

	大 部 分 不 符 合	大 部 分 符 合	大 部 分 符 合	完 全 符 合
1. 當我必須在規定的時間內做完許多事情時，我會用少部分的時間去做這些事，而用大部分的時間在擔心做不完。	1	2	3	4
2. 我認為好事不會一再地發生在我身上，所以當有好事發生時，我相信不好的事情就快要發生了。	1	2	3	4
3. 我認為別人不是我的朋友，就是敵人。	1	2	3	4
4. 我不相信算命、風水或星座等說法。	1	2	3	4
5. 當不幸的事情發生在我的身上時，我會想起其他不幸的事件，因此覺得更難過。	1	2	3	4
6. 我希望會發生的事情，通常都不會發生。	1	2	3	4
7. 當我有很多事情需要完成時，我會想：事情一定做不完，放棄算了。	1	2	3	4
8. 我認為壞事會一再地發生在我身上，所以當有壞事發生時，我相信其他的壞事也會跟著來。	1	2	3	4
9. 只要別人有一點不太同意我的想法或做法時，我就會覺得生氣。	1	2	3	4
10. 如果我很努力去做一件事，但是卻失敗了，我以後就不會盡全力去爭取良好的表現。	1	2	3	4
11. 我很在意別人對我的看法。	1	2	3	4
12. 當我面對困難的工作時，我會盡量想一些讓自己更有信心、更有活力的事情，好讓自己可以把工作做好。	1	2	3	4
13. 我常常會想到過去一些讓我覺得不愉快的事情。	1	2	3	4



14. 我認為所有問題都只有二種答案：對的和錯的。	1	2	3	4
15. 如果我必須要去做一些我不喜歡的事情時，我會試著用比較積極樂觀的想法，去把事情完成。	1	2	3	4
16. 我相信這世界上真的有鬼。	1	2	3	4
17. 如果我不能達到自己設定的目標，我會覺得自己完全失敗了。	1	2	3	4
18. 我相信世界上只有二種人：勝利者和失敗者。	1	2	3	4
19. 只要我能參加一項重要的比賽，我就相信以後很多重要的比賽我都可以參加，並且能在比賽中得名。	1	2	3	4
20. 當一件事情做得不夠完美時，我會覺得自己是一個失敗者。	1	2	3	4
21. 我認為好事會一再地發生在我身上，所以當有好事發生時，我相信其他的好事也會跟著來。	1	2	3	4
22. 只要我不能參加一項重要的比賽，我就會覺得以後很多重要的比賽我都不能參加，也不可能能在比賽中得名。	1	2	3	4
23. 我會因為害怕失敗，而避免去做比較困難的工作。	1	2	3	4
24. 除了我自己之外，我不相信任何人。	1	2	3	4
25. 我很不喜歡別人把我當作開玩笑的對象。	1	2	3	4
26. 我會一直想起自己犯下的錯誤，即使這樣的錯誤是因為自己能力不足，而不是努力不夠。	1	2	3	4
27. 我認為完全相信別人，遲早會受到傷害。	1	2	3	4
28. 我常常想到愉快的事情，而很少想到不愉快的事情。	1	2	3	4
29. 當不愉快的事情發生時，我會避免讓自己的心靈受到傷害。	1	2	3	4
30. 我相信有人能預知未來。	1	2	3	4
31. 我一點都不迷信。	1	2	3	4
32. 當我遇到比較困難的工作時，我會期待有好的結果，並且努力去達到，而不會一直在擔心可能會犯錯。	1	2	3	4
33. 我相信「好心有好報」。	1	2	3	4
34. 我認為大多數的人都是不能信任的。	1	2	3	4
35. 我認為世界上只有二種人：好人和壞人。	1	2	3	4