

「個人取向自我觀量表」定稿版 (41 題)

**1.獨立**

**編號 題目**

1. 不管個人天賦如何，每個人都應該最大程度地發揮自己的能力。
2. 不管環境多麼險惡，也絕不能放棄努力。
3. 人不應消極地適應環境，而應積極為自己創造好的條件。
4. 人生最大的快樂莫過於實現自己的志趣。
5. 不管實際的表現如何，對自己的信心不能動搖。
6. 我相信人不應是環境的奴隸，要做自己的主人。
7. 不管外界的壓力多大，人要保有自己的獨立思考和行動能力。
8. 生命的價值就在於充分實現自己的潛能。
9. 自我激勵是成功的不二法門。
10. 不要輕易相信任何事情，要有自己的判斷。
11. 我覺得人要保持清醒的頭腦，不要在社會上隨波逐流。
12. 我認為即使是一家人，仍應該保有各自的獨立性。
13. 成功的人從不逆來順受，而是努力克服環境的限制。
14. 我相信人要努力改造環境，不能向環境低頭。

**2.自主**

**編號 題目**

1. 我對自己已有定見，不會在意別人的評價。
2. 別人不會影響我的自我認同。
3. 別人是否喜歡我，並不會影響我對自己的看法。
4. 我對自己的看法，不會受到別人的影響。
5. 忠於自我最重要，我不在乎別人怎麼看我。
6. 我就是我，不會為了遷就別人的觀感而言不由衷。
7. 我人生的重要決策都是自己作主，不會受別人左右。
8. 不管別人怎麼想，我對自己的看法不會改變。
9. 我敢於做別人沒做過的事。
10. 我能果斷且有自信地做決定，因為我對自己有充分的了解。

**3.競爭**

**編號 題目**

1. 只有在競爭中勝出，才會得到大家的尊敬。
2. 勝者為王，這是永遠不變的鐵律。
3. 對自己有利的人際關係才值得投資心力去經營。
4. 在各方面表現得比別人好，對我而言很重要。
5. 個人的成功遠比團體的表現來得重要。
6. 我覺得一個人最終的價值在於他成就了什麼。
7. 不管怎樣，我的表現永遠優於那些比我差的人。

8. 我建立的人際關係都是對我有利的。
9. 世上沒有永遠的朋友，每個人都有可能是你的競爭對手。
10. 我自己的幸福是第一位的，有餘力我才會考慮別人。

#### 4.一致

編號	題目
----	----

- |    |                       |
|----|-----------------------|
| 1. | 我在公開場合與私下場合的表現都一樣。    |
| 2. | 我是個很一致的人，在家裡和外面都一樣。   |
| 3. | 在日常生活中，我不會言行不一。       |
| 4. | 我的言行舉止不會前後矛盾。         |
| 5. | 不管和誰在一起，我的表現都一樣。      |
| 6. | 在任何場合，人都應該誠實地說出自己的想法。 |
| 7. | 我覺得做人應該表裡一致，心口如一。     |

### 「社會取向自我觀量表」定稿版 (44 題)

#### 1.情境自我

編號	題目
----	----

- |     |                                |
|-----|--------------------------------|
| 1.  | 我可以理解人在不同的情境中，可能會表現出矛盾的行為。     |
| 2.  | 我認為人有許多面，不同的面向之間可能是有衝突的。       |
| 3.  | 凡事都在變，我們也一樣會變。                 |
| 4.  | 我覺得人是會變的，同一個人在不同場合的表現可能完全不同。   |
| 5.  | 依環境的不同要求，做出最合適的反應，才是一個有彈性的人。   |
| 6.  | 每個環境都不同，我們的行為應該有相應的調整。         |
| 7.  | 我們待人處世的方式應該有親疏遠近之分。            |
| 8.  | 我認為人應該視自己的身份與角色，表現出適當的行為。      |
| 9.  | 一個心理成熟的人可以隨時調整自己的行為，而不會覺得自相矛盾。 |
| 10. | 我每到一個新環境，都會仔細觀察，再決定適當的做法。      |
| 11. | 一旦加入了團體，我們就要努力找到適合自己的位置。       |

#### 2.人際連結

編號	題目
----	----

- |    |                              |
|----|------------------------------|
| 1. | 家庭是一個生命共同體，無論如何我都會把家人放在第一位。  |
| 2. | 我覺得享受人生應該以家人的幸福為前提。          |
| 3. | 我們與家人的關係是密不可分的，甚至到了休戚與共的程度。  |
| 4. | 個人應犧牲自己，以維護家庭的整體利益。          |
| 5. | 我與親密家人的關係，可以用「你中有我，我中有你」來形容。 |
| 6. | 我們要努力克制自己的欲望，並將家人的利益放在第一位。   |
| 7. | 擁有美滿的家庭生活，才算真正實現了個人的自我價值。    |
| 8. | 我們努力奮鬥，就是為了讓家人過幸福的生活。        |
| 9. | 我總是將親密的人看作是自己的一部份。           |

10. 我的幸福來自於周遭親近的人的幸福。
11. 親密的人的幸福遠比我個人的幸福來得重要。
12. 我的喜怒哀樂都可以與親近的人分享。

### 3.自我修養

#### 編號 題目

1. 我覺得照顧好自己身邊的人還不夠，還應不斷努力造福更多的人。
2. 我們應該專注精神層次上的提升，而非貪圖感官上的享受。
3. 我很敬佩那些「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」的人。
4. 從愛父母兄弟開始，人要努力做到兼愛天下。
5. 我很崇敬那些「犧牲小我，完成大我」的人。
6. 我相信道德修為是非常重要的，不應稍有懈怠。
7. 自我發展最高的境界應該是「天人合一」了。
8. 我們要一日三省，才能不斷進步。
9. 我們做人做事應採中庸之道，不要過於偏激。
10. 琴棋書畫能幫助我們陶冶性情，在精神上獲得充實。
11. 我認為平凡是一種美德，不必過分追求自我表現。
12. 我覺得隨遇而安、樂天知命，是最高的人生智慧。

### 4.社會敏感

#### 編號 題目

1. 我會隱藏個人的想法和喜好，以免破壞人際和諧。
2. 我對自己的評價很大程度上取決於別人對我的看法。
3. 我們要隨時注意別人對自己的觀感，並做出相應的調整。
4. 我覺得有些人在任何場合都表現同樣的行為，是很不明智的。
5. 我覺得特立獨行通常不會討人喜歡。
6. 我覺得競爭常會傷害朋友間的感情。
7. 人是生活在社會中的，所以別人對我們的評價至關重要。
8. 我們做人要懂得妥協退讓，強出頭通常不會有好結果。
9. 為免別人的負面評價，謹言慎行是絕對必要的。

#### 短版題目：個人取向自我觀量表（20題）

1. 獨立：1、5、7、10、12
2. 自主：1、4、5、7、9
3. 競爭：1、3、4、5、6
4. 一致：1、2、3、4、5

#### 社會取向自我觀量表（20題）

1. 情境自我：1、2、5、7、8
2. 人際連結：1、3、4、9、11
3. 自我修養：1、2、6、8、9
4. 社會敏感：1、2、3、5、9

#### 極短版題目：個人取向自我觀量表（10題）

- 自主=1、4、5、7、9  
一致=1、2、3、4、5

#### 社會取向自我觀量表（14題）

- 情境自我=1、2、5、7、8  
人際連結=1、9、11+社會敏感 3、9  
自我修養=1、6、8、9

<b>迷你版題目：個人取向自我觀量表（5題）</b> 自主=1、4、5、7、9	<b>社會取向自我觀量表（5題）</b> 人際連結=1、9、11 + 社會敏感 3、9
--	--

**References:**

Lu, L. (2007). The individual- and social-oriented self views: Conceptual analysis and empirical assessment. *US-China Education Review*, 4, 1-24. [ISS-85 題版]

Lu, L. (2008). The individual- and social-oriented Chinese bicultural self: Testing the theory. *Journal of Social Psychology*, 148, 347-373. [ISS-40 題版]

Lu, L., Kao, S. F., Chang, T. T., Wu, H. P., & Zhang, J. (2008). The individual- and social-oriented Chinese bicultural self: A sub-cultural analysis contrasting mainland Chinese and Taiwanese. *Social Behavior & Personality*, 36, 337-346. [ISS-24 題版]

陸洛 (2011)。〈主管領導行為與員工工作表現之關連—初探華人雙文化自我的運作〉。《心理學進展》，1，51-61。 [ISS-10 題版]