

## 自我實現量表

	非常不同意	相當不同意	有點不同意	有點同意	相當同意	非常同意
1. 我很敬佩那些聞過則喜，樂於知道自己過錯的人。	1	2	3	4	5	6
2. 我立志學習做人做事的道理，以提昇自己的境界。	1	2	3	4	5	6
3. 我覺得國家的進步自己也有一份責任。	1	2	3	4	5	6
4. 我很不喜歡那些掩飾自己錯誤的人。	1	2	3	4	5	6
5. 對我而言，生命是一個不斷追尋深遠意義的過程。	1	2	3	4	5	6
6. 我做事情講究大原則，但精微處也很留意。	1	2	3	4	5	6
7. 我很欣賞那些講話從容不迫，溫文儒雅的人。	1	2	3	4	5	6
8. 日常生活看似平淡無奇，但我每天都過得津津有味。	1	2	3	4	5	6
9. 爲了達成一項有意義的使命，即使犧牲個人利益我也願意。	1	2	3	4	5	6
10. 我最欣賞的人，就是文質彬彬(內外俱佳)的君子。	1	2	3	4	5	6
11. 我常有「靈光一現」的經驗。	1	2	3	4	5	6
12. 我時常想爲自己的國家做些有益的事。	1	2	3	4	5	6
13. 我明確了解自己的人生目標與方向。	1	2	3	4	5	6
14. 與別人發生糾紛或爭論，我會反省是不是錯在我自己。	1	2	3	4	5	6
15. 對自己國家的前途，我很關心。	1	2	3	4	5	6
16. 每個人都是獨特的，我不會試圖去改變人家。	1	2	3	4	5	6
17. 我對自己的個人特徵覺得很自在，一點也不會緊張焦慮。	1	2	3	4	5	6
18. 我喜歡做能發揮創意的事情。	1	2	3	4	5	6
19. 我深信奢侈浪費的生活會使人墮落。	1	2	3	4	5	6
20. 在爲人處世方面，我希望自己能做到既不過份，也非不及。	1	2	3	4	5	6
21. 生命不過是歷史長河中的一瞬間，我希望自己能有遠大的眼光與格局。	1	2	3	4	5	6
22. 我覺得人難免犯錯，不必苛責。	1	2	3	4	5	6
23. 我認爲勤勞既可安身又能保家。	1	2	3	4	5	6
24. 我認爲內心之德與外表之禮配合如一，是人生的重要境界。	1	2	3	4	5	6
25. 我對自己在意的團體有強烈的歸屬感和榮譽感。	1	2	3	4	5	6
26. 我並沒有特別出眾的才能，但我有無窮的想像力。	1	2	3	4	5	6
27. 我內心老是有一股不斷想自我改進的力量。	1	2	3	4	5	6
28. 大家一起解決問題時，我的建議常令人拍案叫絕。	1	2	3	4	5	6
29. 人要有風度，我不會和別人做無謂的爭論。	1	2	3	4	5	6
30. 一個人的時候，我不會覺得寂寞。	1	2	3	4	5	6

- |                                       |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 31. 做任何事情，我都依自己的道德標準來決定。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 32. 我認爲節儉是最好的安身和持家之道。                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 33. 我做人的原則是待別人要寬厚，對自己要嚴格。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 34. 我能完全沈醉在音樂之中，甚至覺得自己也成了音樂的一部分。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 35. 我在個人修養上所下的功夫很大。                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 36. 有的人有許多缺點，但我仍然願意關心他們。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 37. 世上沒有理所當然之事，我真誠感謝自己所擁有的一切。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 38. 不管別人覺得多麼異想天開，我從不壓抑自己的想法和感受。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 39. 一個沒有尊嚴的人是難以讓人敬重的。                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 40. 歷史、文學和藝術會激發我對人類共同命運的關懷。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 41. 現實中有些事情不是我能改變的，那就心平氣和地接受。         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 42. 爲了不使父母丟臉，我絕不去做不道德的事。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 43. 我從來不會用盡心機去算計別人。                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 44. 我的朋友都是在才德兩方面不錯的人。                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 45. 我希望自己能爲某項重要使命獻身，而不限於當下需求的滿足。      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 46. 即便是與眾不同，我也堅持做我自己。                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 47. 只要自己的生活有意義，即使物質條件差一點，我也會快樂。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 48. 世事多變，但我自有定見，不會迷失方向。               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 49. 日常生活中，我兼顧道德與才能的培養。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 50. 對那些大言不慚，言過其實的人，我會敬而遠之。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 51. 當我表現優異時，我也不會自負。                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 52. 博愛之心是人性最寶貴的資產，我時常提醒自己要善待別人。       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 53. 面對抉擇時，我總是知道自己要的是什麼。               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 54. 我覺得簡樸的生活能讓人心志專一，全心向善。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 55. 我認爲誠實作自己，比受人歡迎更重要。                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 56. 我能從親近大自然中找到生命的力量。                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 57. 我很關心如何才能讓我們的社會更合理、更進步。            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 58. 我自己遇到好事時，真希望同樣的事也能發生在別人身上。        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 59. 我不能忍受自己在人格上有缺陷。                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 60. 親密的友情需要極大的心力和時間去培養，我只要有幾個知心好友就夠了。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 61. 對人對事，我努力不存偏見，以免做出錯誤的判斷。           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 62. 無論學習什麼事物，我都會去思考其中的道理。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 63. 從身邊的平凡事物中，我能發現不尋常的美。              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 64. 面臨道義與個人利益的衝突，我寧願選擇前者。             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 65. 看到有人受苦，我總會油然而生悲憫之心。               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

66. 每個人都有權利做他自己，我會無條件地尊重他們。	1	2	3	4	5	6
67. 我喜歡和做人做事恰如其分的人交朋友。	1	2	3	4	5	6
68. 我很欣賞那些潔身自好，視名利如糞土的人。	1	2	3	4	5	6
69. 我很有安全感，很少覺得自尊受到威脅。	1	2	3	4	5	6
70. 對那些見利忘義的人，我深惡痛絕。	1	2	3	4	5	6
71. 符合正義的事，我會不計個人利害努力去做。	1	2	3	4	5	6
72. 我樂於幫助別人去做善事，不願幫助別人去做惡行。	1	2	3	4	5	6
73. 我認為生活簡樸本身就是一種美德。	1	2	3	4	5	6
74. 我很重視自己做人做事的能力，平常就下工夫磨練。	1	2	3	4	5	6
75. 我知道自己有缺點，但不會因此而自卑。	1	2	3	4	5	6
76. 我希望能突破個人的局限，為增進人類福祉而努力。	1	2	3	4	5	6
77. 我用童真的眼睛看世界，就有了源源不絕的原創性。	1	2	3	4	5	6
78. 有些人真的又愚蠢又自私，但我不會苛責他們。	1	2	3	4	5	6
79. 如果社會規範妨礙了我人生的重要目標，我絕不會妥協、讓步。	1	2	3	4	5	6
80. 獨處時，我總是防微杜漸，不讓壞的念頭在內心萌芽。	1	2	3	4	5	6
81. 對於為人處世偏激的人，我會敬而遠之。	1	2	3	4	5	6
82. 對於那些澹泊名利的人，我總是心嚮往之。	1	2	3	4	5	6
83. 我會完全陶醉在自然美景中，幾乎分不出自己與景物的界線。	1	2	3	4	5	6
84. 我很喜歡與至親好友心連心的親密感。	1	2	3	4	5	6
85. 我努力學習各種才能，以成為多才多藝的人。	1	2	3	4	5	6
86. 我內心有自己的道德標準，不是為了附合父母期望和社會要求。	1	2	3	4	5	6
87. 我也許不贊同某些人的行爲，但我依然可以接納他們。	1	2	3	4	5	6
88. 即使不贊同別人的意見，我還是會與對方和睦相處。	1	2	3	4	5	6
89. 不管到哪裡，我都能在環境中找到舒適的位置。	1	2	3	4	5	6
90. 雖然有時我的作法與社會上大多數人不同，但我堅持自己的道德判斷。	1	2	3	4	5	6
91. 對於不合禮節的事，我不會去看、去聽、去說、去做。	1	2	3	4	5	6
92. 置身自然美景中，我會有渾然忘我的感覺。	1	2	3	4	5	6
93. 我做決定時果斷而有自信。	1	2	3	4	5	6
94. 我討厭那些當面對人魯莽的人。	1	2	3	4	5	6
95. 我相信博愛終將超越一己之私。	1	2	3	4	5	6
96. 我努力閱讀各種書籍，以增長自己的知識。	1	2	3	4	5	6
97. 我自己做錯了事，不會把過錯推給別人。	1	2	3	4	5	6
98. 即使別人都無視於我，我也不會改變安貧樂道的生活。	1	2	3	4	5	6
99. 不管某人的想法或作法與我多麼不同，我都會尊重他。	1	2	3	4	5	6
100. 遇到令人憤慨的事情，我也不會輕易對人發怒。	1	2	3	4	5	6
101. 看到利慾薰心的人，我就厭惡。	1	2	3	4	5	6

102. 欣賞藝術常會令我深深感動。	1	2	3	4	5	6
103. 我覺得清心寡慾的生活最能讓人心安理得。	1	2	3	4	5	6
104. 我依自己的本意做了決定後，結果通常能如我所願。	1	2	3	4	5	6
105. 我有自己的高尚理想，因而生活過得很有意義。	1	2	3	4	5	6
106. 只要是符合仁義道德的重要事情，我會明知其不可為而為之。	1	2	3	4	5	6
107. 世事紛擾，我喜歡保持距離，冷眼旁觀。	1	2	3	4	5	6
108. 大家都是兄弟姊妹，我希望自己能為更多人服務。	1	2	3	4	5	6
109. 一般而言，我對任何人都很有耐心。	1	2	3	4	5	6
110. 當我清心寡慾的時候，就會心胸開闊，了無牽掛。	1	2	3	4	5	6
111. 我對巧言令色的人，總是懷有戒心。	1	2	3	4	5	6
112. 我碰到不順心的事，不會去怪罪別人。	1	2	3	4	5	6
113. 我很喜歡現在的自己。	1	2	3	4	5	6
114. 我不會因為某人有缺點就排斥他。	1	2	3	4	5	6
115. 即使獨處時，我也會誠心正意，少有邪念。	1	2	3	4	5	6
116. 在藝術的世界裡，我深切體認到生命之美。	1	2	3	4	5	6
117. 在人生大方向上，我有自己追求的長遠目標。	1	2	3	4	5	6
118. 世上有許多苦難，我很想能盡一己之力去幫助別人。	1	2	3	4	5	6
119. 一旦我有了自己的抉擇，不管別人多麼反對，我絕不改變。	1	2	3	4	5	6
120. 為了做到「我就是我」，我甘冒受人批評的風險。	1	2	3	4	5	6
121. 我對藝術有濃厚興趣，希望藉此陶冶性情。	1	2	3	4	5	6
122. 我現在已經不會再有自私自利的想法或行爲。	1	2	3	4	5	6
123. 我堅信人與人之間的友愛與關懷，是人生的重要價值。	1	2	3	4	5	6
124. 我相信簡樸的生活使人頭腦清醒，更能看清人生的意義。	1	2	3	4	5	6
125. 我的朋友都說我是一個有抱負的人。	1	2	3	4	5	6
126. 我不喜歡的事情，希望不要發生在別人身上。	1	2	3	4	5	6
127. 有時別人傷害我是出自人性的軟弱，我都能一笑置之。	1	2	3	4	5	6
128. 有些人狂妄自大，真是叫人受不了。	1	2	3	4	5	6
129. 不管別人怎麼想，我對自己很滿意。	1	2	3	4	5	6

### **Notes:**

#### **社會取向自我實現 5 個分量表 (共 65 題):**

1. 自強不息與心繫國家 (16 題) = 125,117,105,96,85,74,62,57,49,35,27,15,12,6,3,2
2. 遠避小人與敬重君子 (16 題) = 128,111,101,94,81,70,67,50,42,39,24,20,10,7,4,1
3. 簡樸知足與澹泊名利 (12 題) = 124,110,103,98,82,73,68,54,47,32,23,19
4. 實踐恕道與敦厚待人 (12 題) = 126,112,100,97,88,72,61,58,43,33,29,14,
5. 慎獨正意與崇義重禮 (9 題) = 122,115,106,91,80,71,64,59,44

**個人取向自我實現 5 個分量表 (共 64 題):**

1. 悅納自己與獨立自主 (14 題) = 129,113,104,93,89,75,69,53,48,38,28,17,13,8
2. 造福人群與獻身使命 (14 題) = 123,118,108,95,84,76,65,52,45,37,25,21,9,5
3. 醉心審美與體驗創意 (13 題) = 121,116,102,92,83,77,63,56,40,34,26,18,11
4. 接受他人與尊重他人 (12 題) = 127,114,109,99,87,78,66,51,41,36,22,16
5. 超脫世俗與忠於自我 (11 題) = 120,119,107,90,86,79,60,55,46,31,30

**Reference:**

楊國樞、陸洛(2005):〈社會取向自我實現者與個人取向自我實現的心理特徵:概念分析與實徵衡鑑〉,《本土心理學研究》, 23 期, 71-143。