

中國人幸福感量表 (完整版)

下列每道題目都有一組句子，請圈選最能描述您最近三個月的感受的句子。

- 1.0 我的機運比別人差
 —— 1 我的機運普通和別人差不多
 2 我的機運很好
 3 我的機運非常好
- 2.0 我和別人在一起的時候並不感到幸福
 —— 1 我和別人在一起的時候有時感到幸福
 2 我和別人在一起的時候經常感到幸福
 3 我和別人在一起的時候總是感到非常幸福
- 3.0 我的生活不如意
 —— 1 我的生活還算如意
 2 我的生活相當如意
 3 我的生活非常如意
- 4.0 我從未發現生活中的事是有趣的
 —— 1 我發現生活中有些事是有趣的
 2 我發現生活中大部份的事是有趣的
 3 我發現生活中的每一件事都非常有趣
- 5.0 我不能控制我的生活
 —— 1 我能夠控制我生活的一部份
 2 我能夠控制我生活的大部份
 3 我能夠控制我生活的全部
- 6.0 我覺得我的日子過得比別人差
 —— 1 我覺得我的日子過得比別人好一點
 2 我覺得我的日子過得比別人好多了
 3 我覺得我的日子過得好得不得了
- 7.0 和家人在一起的感覺並不愉快
 —— 1 和家人相處在一起偶爾讓我覺得愉快
 2 和家人相處在一起常常讓我覺得愉快
 3 和家人相處在一起總是讓我覺得很愉快
- 8.0 我不曾受到別人的尊重與敬重
 —— 1 我偶爾受到別人的尊重與敬重
 2 我常常受到別人的尊重與敬重
 3 我隨時受到別人的尊重與敬重
- 9.0 我和以前一樣健康
 —— 1 我感到比以前健康
 2 我感到比以前健康得多
 3 目前我的健康正處於最佳狀況
- 10.0 對生活，我沒有安全感
 —— 1 對生活，我只有一點安全感

- 2 對生活，我很有安全感
- 3 對生活，我非常安全感
- 11.0 我沒有完成任何我想作的事
 - 1 我已經完成一些我想作的事
 - 2 我已經完成很多我想作的事
 - 3 我的夢想都能獲得實現
- 12.0 早上睡醒的時候感覺跟以前一樣
 - 1 早上睡醒的時候有時感覺比以前舒服
 - 2 早上睡醒的時候常常感覺比以前舒服
 - 3 早上睡醒的時候總是感覺比以前更舒服
- 13.0 我認爲世上沒有事情是美好的
 - 1 我認爲世上有的事情是美好的
 - 2 我認爲世上大部份的事是美好的
 - 3 我認爲整個世界都是那麼的美好
- 14.0 我不會對生活中的事產生好的影響
 - 1 我偶爾能對生活中的每件事產生好的影響
 - 2 我經常能對生活中的每件事產生好的影響
 - 3 我總是能對生活中的每件事產生好的影響
- 15.0 我不認爲這個世界是個好地方
 - 1 我認爲這個世界是個好地方
 - 2 我認爲這個世界是個相當好的地方
 - 3 我認爲這個世界是個再美好不過的地方
- 16.0 我和朋友相處得並不愉快
 - 1 我和朋友相處得還算愉快
 - 2 我和朋友相處得很愉快
 - 3 我和朋友相處得非常愉快
- 17.0 對生活的大小事件下決定是不容易的
 - 1 對生活的大小事件下決定是容易的
 - 2 對生活的大小事件下決定是相當容易的
 - 3 對生活的大小事件下決定是非常容易的
- 18.0 我沒有興趣關心其他人的事
 - 1 我偶爾有興趣關心其他人的事
 - 2 我時常有興趣關心其他人的事
 - 3 我非常有興趣關心其他人的事
- 19.0 我的生活充滿變動
 - 1 我的生活有一點平順
 - 2 我的生活很平順
 - 3 我的生活非常平順
- 20.0 我不能帶給別人幸福
 - 1 我有時可以帶給別人幸福
 - 2 我經常帶給別人幸福
 - 3 我總是帶給別人幸福

- 21.0 我只是在混日子
- 1 我喜歡我的生活
2 我非常喜歡我的生活
3 我熱愛我的生活
- 22.0 我並不覺得生命有意義、有目標
- 1 我覺得生命有意義、有目標
2 我覺得生命很有意義、很有目標
3 我覺得生命非常有意義、非常有目標
- 23.0 我的工作不能帶給我成就感
- 1 我的工作偶爾能帶給我成就感
2 我的工作常常能帶給我成就感
3 我的工作總是能帶給我成就感
- 24.0 我沒有關心我的好朋友
- 1 我有一兩個關心我的好朋友
2 我有一些關心我的好朋友
3 我有很多關心我的好朋友
- 25.0 我沒有多餘的錢來做我想做的事
- 1 我偶而有錢可以做我想做的事
2 我常常有很多的錢可以做我想做的事
3 我總是有很多的錢來做我想做的事
- 26.0 我的工作表現不被別人肯定
- 1 我的工作表現偶爾受到別人肯定
2 我的工作表現常常被別人肯定
3 我的工作表現總是被別人肯定
- 27.0 過去生活並沒有特別愉快的記憶
- 1 過去生活中發生的有一些事情是愉快的
2 過去生活中發生的所有事情似乎都是愉快的
3 過去生活中發生的所有事情都是非常愉快的
- 28.0 我不認為生活是特別有回報的
- 1 我認為生活是有回報的
2 我認為生活是非常有回報的
3 我認為生活充滿了回報
- 29.0 我對我生活中發生的事並沒有投入感及參與感
- 1 我對我生活中發生的事有時候有投入感及參與感
2 我對我生活中發生的事很有投入感及參與感
3 我對我生活中的每件事非常有投入感及參與感
- 30.0 我覺得我不快樂
- 1 我覺得快樂
2 我覺得相當快樂
3 我快樂得不得了
- 31.0 我對別人沒有特別的愛心
- 1 我對別人有愛心

- 2 我對別人非常有愛心
- 3 我愛每個人
- 32.0 我的生活有很多包袱，讓我不能過我想過的生活
 - 1 我的生活偶爾有些包袱，只有小部份的時間能過我想過的生活
 - 2 我的生活常常沒有包袱，大部份的時間我能過我想過的生活
 - 3 我的生活總是沒有包袱，我完全能夠過我想過的生活
- 33.0 我賺的錢不夠用
 - 1 我賺的錢剛好夠用
 - 2 我賺的錢常有結餘
 - 3 我賺的錢總有結餘
- 34.0 我對現在生活中沒有任何事感到滿意
 - 1 我對現在生活中的一些事感到滿意
 - 2 我對現在生活中大部份的事感到滿意
 - 3 我對生活的每一件事都很滿意
- 35.0 我能像以前一樣工作
 - 1 我比以前容易去做一件事
 - 2 我比以前容易得多去做一件事
 - 3 我比以前可以承擔任何事情
- 36.0 我的生活充滿令人煩惱的事
 - 1 我的生活有些令人煩惱的事
 - 2 我的生活很少有令人煩惱的事
 - 3 我的生活幾乎沒有令人煩惱的事
- 37.0 我不感到有活力
 - 1 我感到相當有活力
 - 2 我感到我非常活力
 - 3 我感到我有無窮的活力
- 38.0 我對未來感到不樂觀
 - 1 我對未來感到有些樂觀
 - 2 我對未來感到樂觀
 - 3 未來對我而言充滿了希望
- 39.0 我從來沒有過喜悅興奮的感覺
 - 1 我有時感到喜悅興奮
 - 2 我常常感到喜悅興奮
 - 3 我隨時都感到喜悅興奮
- 40.0 和朋友在一起並不讓我感到有趣
 - 1 和朋友在一起偶爾讓我覺得有趣
 - 2 和朋友在一起常常讓我覺得有趣
 - 3 和朋友在一起總是讓我覺得有趣
- 41.0 我不常被別人誇獎
 - 1 我偶爾被別人誇獎
 - 2 我常常被別人誇獎
 - 3 我總是被別人誇獎

- 42.0 我不能理解生活的意義
- 1 我偶爾能理解生活的意義
2 我常常能理解生活的意義
3 我總是能理解生活的意義
- 43.0 我作錯事通常會被人發現
- 1 我作錯事偶爾會被人發現
2 我作錯事通常不會被人發現
3 我作錯事總是不會被人發現
- 44.0 我很少笑
- 1 我常笑
2 我非常常笑
3 我總是笑容滿面
- 45.0 我無法好好安排時間，完成我想做的事
- 1 我偶爾可以好好安排時間，完成我想做的事
2 我時常可以好好地安排時間，完成我想作的事
3 我一直可以好好地安排時間，完成所有我想作的事
- 46.0 我不太能專注於工作上
- 1 我偶爾可以專注於工作上
2 我常常能專注於工作上
3 我總是能專注於工作上
- 47.0 我對自己並不特別喜歡
- 1 我喜歡我自己
2 我相當喜歡我自己
3 我非常喜歡我自己
- 48.0 我認為自己沒有吸引力
- 1 我認為自己有吸引力
2 我認為自己相當有吸引力
3 我認為自己十分迷人

中國人幸福感量表(簡短版)

下列每道題目都有一組句子，請圈選最能描述您最近三個月的感受的句子。

- ___ 1.0 我的生活不如意
- 1 我的生活還算如意
 - 2 我的生活相當如意
 - 3 我的生活非常如意
- ___ 2.0 我覺得我的日子過得比別人差
- 1 我覺得我的日子過得比別人好一點
 - 2 我覺得我的日子過得比別人好多了
 - 3 我覺得我的日子過得好得不得了
- ___ 3.0 對生活，我沒有安全感
- 1 對生活，我只有有一點安全感
 - 2 對生活，我很有安全感
 - 3 對生活，我非常安全感
- ___ 4.0 我不會對生活中的事產生好的影響
- 1 我偶爾能對生活中的每件事產生好的影響
 - 2 我經常能對生活中的每件事產生好的影響
 - 3 我總是能對生活中的每件事產生好的影響
- ___ 5.0 我只是在混日子
- 1 我喜歡我的生活
 - 2 我非常喜歡我的生活
 - 3 我熱愛我的生活
- ___ 6.0 我並不覺得生命有意義、有目標
- 1 我覺得生命有意義、有目標
 - 2 我覺得生命很有意義、很有目標
 - 3 我覺得生命非常有意義、非常有目標
- ___ 7.0 我的工作不能帶給我成就感
- 1 我的工作偶爾能帶給我成就感
 - 2 我的工作常常能帶給我成就感
 - 3 我的工作總是能帶給我成就感
- ___ 8.0 過去生活並沒有特別愉快的記憶
- 1 過去生活中發生的有一些事情是愉快的
 - 2 過去生活中發生的所有事情似乎都是愉快的
 - 3 過去生活中發生的所有事情都是非常愉快的
- ___ 9.0 我不認為生活是特別有回報的
- 1 我認為生活是有回報的
 - 2 我認為生活是非常有回報的
 - 3 我認為生活充滿了回報
- ___ 10.0 我對我生活中發生的事並沒有投入感及參與感
- 1 我對我生活中發生的事有時候有投入感及參與感

- 2 我對我生活中發生的事很有投入感及參與感
- 3 我對我生活中的每件事非常有投入感及參與感
- ___ 11.0 我覺得我不快樂
 - 1 我覺得快樂
 - 2 我覺得相當快樂
 - 3 我快樂得不得了
- ___ 12.0 我對現在生活中沒有任何事感到滿意
 - 1 我對現在生活中的一些事感到滿意
 - 2 我對現在生活中大部份的事感到滿意
 - 3 我對生活的每一件事都很滿意
- ___ 13.0 我不感到有活力
 - 1 我感到相當有活力
 - 2 我感到我非常具有活力
 - 3 我感到我有無窮的活力
- ___ 14.0 我對未來感到不樂觀
 - 1 我對未來感到有些樂觀
 - 2 我對未來感到樂觀
 - 3 未來對我而言充滿了希望
- ___ 15.0 我從來沒有過喜悅興奮的感覺
 - 1 我有時感到喜悅興奮
 - 2 我常常感到喜悅興奮
 - 3 我隨時都感到喜悅興奮
- ___ 16.0 我不能理解生活的意義
 - 1 我偶爾能理解生活的意義
 - 2 我常常能理解生活的意義
 - 3 我總是能理解生活的意義
- ___ 17.0 我很少笑
 - 1 我常笑
 - 2 我非常常笑
 - 3 我總是笑容滿面
- ___ 18.0 我無法好好安排時間，完成我想做的事
 - 1 我偶爾可以好好安排時間，完成我想做的事
 - 2 我時常可以好好地安排時間，完成我想做的事
 - 3 我一直可以好好地安排時間，完成所有我想做的事
- ___ 19.0 我對自己並不特別喜歡
 - 1 我喜歡我自己
 - 2 我相當喜歡我自己
 - 3 我非常喜歡我自己
- ___ 20.0 我認為自己沒有吸引力
 - 1 我認為自己有吸引力
 - 2 我認為自己相當有吸引力
 - 3 我認為自己十分迷人

中國人幸福感量表(簡短版-2)

請根據您最近三個月的感受，勾選最適當的選項。

1.我的生活	不如意	還算如意	相當如意	非常如意
2.我的日子過得比別人	差	好一點	好多了	好得不得了
3.我對生活感到	沒有安全感	只有一點安全感	很有安全感	非常有安全感
4.我對生活中的事	不會產生好的影響	偶而能產生好的影響	經常能產生好的影響	總是能產生好的影響
5.我覺得自己	只是在混日子	喜歡現在的生活	非常喜歡現在的生活	熱愛現在的生活
6.我覺得生命	沒有意義、沒有目標	有意義、有目標	很有意義、很有目標	非常有意義、非常有目標
7.我的工作（或學業）	不能帶給我成就感	偶而能帶給我成就感	常常能帶給我成就感	總是能帶給我成就感
8.我過去的生活	並沒有特別愉快的記憶	有一些事情是愉快的	所有事情似乎都是愉快的	所有事情都是非常愉快的
9.我認為生活是	沒有回報的	有回報的	非常有回報的	充滿回報的
10.我對生活中所發生的事	並沒有投入感及參與感	有時有投入感及參與感	很有投入感及參與感	非常有投入感及參與感
11.我覺得自己	不快樂	快樂	相當快樂	快樂得不得了
12.我對現在生活中	沒有任何事感到滿意	一些事感到滿意	大部分的事感到滿意	每一件事都很滿意
13.我覺得自己	沒有活力	相當有活力	非常有活力	有無窮的活力
14.我對未來	不樂觀	有些樂觀	樂觀	充滿了希望
15.喜悅興奮的感覺，我	從未有過	有時會有	經常會有	隨時都有
16.對生命的意義，我	不能理解	偶而能理解	經常能理解	總是能理解
17.我覺得自己	很少笑	<input type="checkbox"/> 常笑	非常常笑	總是笑容滿面
18.在時間安排方面，我	無法完成自己想做的事	偶而能完成自己想做的事	經常能完成自己想做的事	總是能完成自己想做的事
19.對自己，我	並不特別喜歡	喜歡	相當喜歡	非常喜歡
20.我認為自己	沒有吸引力	有吸引力	相當有吸引力	十分迷人

中國人幸福感量表(極短版)

下列每道題目都有一組句子，請圈選最能描述您最近三個月的感受的句子。

- ___ 1.0 我只是在混日子
- 1 我喜歡我的生活
 - 2 我非常喜歡我的生活
 - 3 我熱愛我的生活
- ___ 2.0 我並不覺得生命有意義、有目標
- 1 我覺得生命有意義、有目標
 - 2 我覺得生命很有意義、很有目標
 - 3 我覺得生命非常有意義、非常有目標
- ___ 3.0 我的工作不能帶給我成就感
- 1 我的工作偶爾能帶給我成就感
 - 2 我的工作常常能帶給我成就感
 - 3 我的工作總是能帶給我成就感
- ___ 4.0 過去生活並沒有特別愉快的記憶
- 1 過去生活中發生的有一些事情是愉快的
 - 2 過去生活中發生的所有事情似乎都是愉快的
 - 3 過去生活中發生的所有事情都是非常愉快的
- ___ 5.0 我覺得我不快樂
- 1 我覺得快樂
 - 2 我覺得相當快樂
 - 3 我快樂得不得了
- ___ 6.0 我對現在生活中沒有任何事感到滿意
- 1 我對現在生活中的一些事感到滿意
 - 2 我對現在生活中大部份的事感到滿意
 - 3 我對生活的每一件事都很滿意
- ___ 7.0 我不感到有活力
- 1 我感到相當有活力
 - 2 我感到我非常活力
 - 3 我感到我有無窮的活力
- ___ 8.0 我對未來感到不樂觀
- 1 我對未來感到有些樂觀
 - 2 我對未來感到樂觀
 - 3 未來對我而言充滿了希望
- ___ 9.0 我從來沒有過喜悅興奮的感覺
- 1 我有時感到喜悅興奮
 - 2 我常常感到喜悅興奮
 - 3 我隨時都感到喜悅興奮
- ___ 10.0 我不能理解生活的意義
- 1 我偶爾能理解生活的意義
 - 2 我常常能理解生活的意義
 - 3 我總是能理解生活的意義

CHI subscales

- W-1. 樂觀 Optimism** 13, 15, 21, 22, 28, 38
W-2. 社會承諾 Social commitment 2, 18, 29, 31
W-3. 正向情感 Positive affect 4, 27, 30, 39, 44
W-4. 掌控感 Sense of control 5, 14, 20, 45
W-5. 身體健康 Physical fitness 9, 12, 37
W-6. 自我滿足 Satisfaction with self 11, 34, 47, 48
W-7. 心理警覺 Mental alertness 17, 35
C-1. 和諧的親友關係 Harmony of interpersonal relationships 7, 16, 24, 40
C-2. 他人讚賞 Being praised and respected by others 8, 41
C-3. 物質滿足 Satisfaction of material needs 25, 33
C-4. 工作成就 Achievement at work 23, 26, 46
C-5. 活得比別人好 Downward social comparisons 1, 6, 43
C-6. 樂天知命 Peace of mind 3, 10, 19, 32, 36, 42

W-1 ~ W-7 = The Western sources of happiness 取自 OHI

C-1 ~ C-6 = The Chinese sources of happiness 新編

SCHI 題號	CHI 題號	SSCHI題號	Subscale 歸屬
1	3		c-6
2	6		c-5
3	10		c-6
4	14		w-4
5	21	1	w-1
6	22	2	w-1
7	23	3	c-4
8	27	4	w-3
9	28		w-1
10	29		w-2
11	30	5	w-3
12	34	6	w-6
13	37	7	w-5
14	38	8	w-1
15	39	9	w-3
16	42	10	c-6
17	44		w-3
18	45		w-4
19	47		w-6
20	48		w-6

註：SCHI 中含W-1 (4題)，W-2 (1題)，W-3 (4題)，W-4 (2題)，W-5 (1題)，W-6 (3題)，W-7 (0題)，C-1 (0題)，C-2 (0題)，C-3 (0題)，C-4 (1題)，C-5 (1題)，C-6 (3題)，共20題。

References

CHI 完整版 (48 題):

- 陸洛 (1998) :〈中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討〉。《國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學》，8 卷，115-137。
- Lu, L. (2005). In pursuit of happiness: The cultural psychological study of SWB. *Chinese Journal of Psychology, 47*, 99-112.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences, 22*, 249-256.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *Journal of Social Psychology, 137*, 181-187.
- Lu, L., Shih, J. B., Lin, Y. Y., & Ju, L. S. (1997). Personal and environmental correlates of happiness. *Personality and Individual Differences, 23*, 453-462.
- Lu, L., Gilmour, R., & Kao, S. F. (2001). Culture values and happiness: An East-West dialogue. *Journal of Social Psychology, 141*, 477-493.
- Lu, L. & Hu, C.H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies, 6*, 325-342.

CHI 簡短版 (20 題):

- Lu, L., & Lin, Y. Y. (1998). Family roles and happiness in adulthood. *Personality and Individual Differences, 25*, 195-207.
- Lu, L. (2000). Gender and conjugal differences in happiness. *Journal of Social Psychology, 140*. 132-141.
- Lu, L., Gilmour, R., Kao, S. F., Wong, T. H., Hu, C. H., Chern, J. G., Huang, S. W., & Shih, J. B. (2001). Two ways to achieve happiness: When the East meets the West. *Personality and Individual Differences, 30*, 1161-1174.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and social-oriented cultural conceptions of subjective well being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology, 9*, 36-49.
- 陸洛、高旭繁、陳芬憶 (2006) :〈傳統性、現代性、孝道觀念及其對幸福感的影響——一項親子對偶設計〉。《本土心理學研究》，25 期，243-278。

CHI 極短版 (10 題):

- Lu, L. (2006). Cultural fit: Individual and societal discrepancies in values, beliefs and SWB. *Journal of Social Psychology, 146*, 203-221.
- Lu, L., Gilmour, R., Kao, S. F., & Huang, M. T. (2006). A Cross-Cultural Study of Work/Family Demands, Work/Family Conflict, and Well-Being: The Taiwanese vs. British. *Career Development International, 11*, 9-27.
- 陸洛、黃茂丁、高旭繁 (2005) :〈工作與家庭的雙向衝突：前因、後果及調節變項之探討〉。《應用心理研究》，27 期，133-166。
- 陸洛、翁克成 (2007) :〈師生的傳統性與現代性、關係的契合性對師生互動品質及學生心理福祉影響之初探研究〉。《本土心理學研究》，27 期，81-118。

CHI 迷你版 (5 題):

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

Lu, L., Kao, S. F., & Hsieh, Y. H. (2010). Positive attitudes towards older people and well-being among Chinese community older adults. *Journal of Applied Gerontology, 29*, 622-639.

瞿海源、張苙雲、張英華、伊慶春、楊文山、陸洛、陳玉書、陳志柔 (2005):《社會意向調查報告》。台北：中央研究院社會學研究所。

CHI database (常模)、文獻綜述、及整合分析:

陸洛 (2008):〈華人的幸福觀與幸福感〉。《心理學應用探索》, 1 期, 19-30。

Lu, L. (2008). Culture, self, and subjective well-being: Cultural psychological and social change perspectives. *Psychologia, 51*, 290-303.

Lu, L. (2010). Chinese well-being. In M. H. Bond (Ed.) *The handbook of Chinese Psychology*. (pp. 327-342) Oxford, UK: Oxford University Press.

Lu, L. (2010). Who is happy in Taiwan? The demographic classifications of the happy person. *Psychologia, 53*, 55-67.

註:

紅色字體標示者為工具出處之主要文獻。另有多篇學位論文使用各版量表。