

因應他人批評量表 Coping with Criticism Scale

當別人批評你時，你會.....

◇ 虛心接受 (acceptance)

1. 我會欣然接受，並表示感謝。
2. 我會坦然接受，不會覺得不舒服。
3. 我會努力改善自己的缺點。
4. 我會很高興地接受，因為有人這麼關心我。
5. 我會私底下努力，以期日後給對方完全不同的感受。
6. 我會依照自己的能力去改善。
7. 我會堅持不懈地努力，以臻完美。
8. 我會先重新檢視自己，再做決定。
9. 我會感激對方指出我的缺點。
10. 我會很高興有人願意告訴我真話。

◇ 堅決反擊 (retaliation)

1. 我會毫不示弱地反擊回去。
2. 我會反駁回去。
3. 我會充耳不聞。
4. 我會反諷對方的缺點。
5. 我會告訴他，你也不怎麼樣。

◇ 虛與委蛇 (avoidance)

1. 我會轉移話題。
2. 我會一笑置之。
3. 我會藉故離開。
4. 我會說說笑笑就過去了，不會太計較。
5. 我會當下附和，但心裡根本不當一回事。
6. 我會把它當成一個玩笑看待，大家笑笑就算了。
7. 我會假裝認同對方的說法，以免破壞和諧的氣氛。
8. 我會說自己過往類似的經驗，以化解尷尬。

Notes:

5 點量尺：1 = 從不會，5 = 總是會

Reference:

Lu, L., Kao, S. F., Chang, T. T., & Lee, Y. W. (2009). Individual differences in coping with criticism of one's physical appearance among Taiwanese students. *International Journal of Psychology, 44*, 274-281.