

研究問卷

各位先生/女士：

您好，這是一份學術性之研究問卷，目的在探討**職場情緒知覺與因應**之研究，您的寶貴意見將成為本研究成果的重要關鍵。本問卷採不記名的方式，結果僅供學術研究所用，敬請安心填答。感謝您在百忙之中抽空填答，在此獻上最誠摯的敬意與謝意！

敬祝：

平安 順心

國立中正大學企業管理學系

指導教授：艾昌瑞 博士

研究生：許喻淇 敬上

第一部分：基本資料

1. 性別：男 女
2. 年齡：20歲(含)以下 21~25歲 26~30歲 31~35歲
36~40歲 41~45歲 46~50歲 51歲(含)以上
3. 婚姻：已婚 未婚
4. 學歷：國中(含)以下 高中職 大專院校 研究所以上
5. 職位：基層人員基層主管中階主管高階主管中高階非主管職(如：特助)
6. 工作年資：1年(含)以下 1~3年 3~5年 5~10年 10~15年
15~20年 20年(含)以上

第二部分：情境問卷

同事或上司有時為了影響我們，會透過**語言、肢體動作或眼神表達他們的威脅與恐嚇**，使我們產生**恐懼、生氣或罪惡感等情緒反應**而不得不順從他們。情緒勒索者通常了解我們十分珍惜我們彼此間的關係，知道我們的弱點，以及心底深處的一些秘密，無論他們多麼關心我們，一旦他們的目的無法達成，他們就會**利用這層關係迫使我們讓步**。情緒勒索可以是直接或間接的，它給予我們很大的想像空間，我們可以很容易的聯想到情緒勒索者的意圖，以及如果不配合他們的意願行事，可能會出現**我們不願意看到的結果**。以下有四種職場的情境，請仔細閱讀後假設您身在此情境中，依照您平時的情緒反應填答。

情境一

老闆要求你們團隊在下週一前完成國外客戶年度報告，為了週末順利跟朋友去墾丁玩，你天天加班趕工負責的項目，好不容易在週五下班前完成，你鬆了一口氣，滿心期待明天的度假之旅。

不料卻接到團隊裡跟你交情不錯的同事的電話：「怎麼辦，我還有一半沒做完，如果交不出去，下週一老闆就不能跟客戶報告，你明天能不能加班幫我？」

你心想，明明做不完，為什麼拖到最後一刻，前幾天不加班？不想讓假期泡湯的你婉拒了請求，不料，同事卻說：「我們是同一個團隊，之前還幫過你耶，難得開口拜託，卻碰了一鼻子灰，現在終於知道我們的情誼這麼微不足道，沒關係，地球是圓的啦，風水輪流轉，如果其他同事知道你不肯幫我，不知道他們會怎麼想。」

一、請您根據以上情境的描述回答下列問題：

	非常 不同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非常 同 意
1. 同事的回覆讓我感到被威脅了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 同事最後說的那些話讓我難以拒絕他的請求。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我擔心因為我的拒絕而破壞同事間的好交情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 下次如果有問題需要他幫忙我也不敢再請他協助了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 這次事件可能會影響我未來在公司內部的名譽。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我們是同一個團隊，我應該要幫他。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 同事之前幫過我，這一次我應該回報他。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 如果客戶年度報告不順利，公司信譽受損，我也有責任。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 若他無法如期完成工作，被老闆罵，我會覺得很對不起他。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 一開始對同事的婉拒我感到愧疚。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 同事會這麼生氣是我不幫他造成的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、根據情境一的描述，請勾選一項最符合你平常的因應方式

<input type="checkbox"/> 直接拒絕：我努力加班完成被分派工作，他沒有盡力完成自己的部分。
<input type="checkbox"/> 婉轉拒絕：我很想幫你，但週六我已排行程，為此，我也加班好幾天。
<input type="checkbox"/> 各退一步：今晚我陪你加班，但剩下的部分，你要自己想辦法完成。
<input type="checkbox"/> 條件交換：我可以幫你，但你必須幫我做其他事情。
<input type="checkbox"/> 接受請託：你的工作就交給我吧。

情境二

這一季的員工面訪，任職不到半年的員工訴說困擾，她說：「雖然工作經驗不如資深員工，但我相信叔叔(該人曾有恩於你)把我推薦到你的部門，一定是相信我在你的指導下會越來越傑出，希望主管給我機會，調進公司年度專案團隊。」雖然讚賞她的企圖心，但想到公司對新人訓練及工作安排相當嚴謹，如果冒然破例，肯定讓人嚼舌根，未來也將很難管理部門。你試著解釋給她聽，希望她照公司安排。

那次面訪過後，她經常找你訴苦，抱怨同事 xx 把她當工讀生使喚，同事 oo 刁難她，當你試著誘導他瞭解真正原因時，她卻總是唉聲嘆氣，歸咎於沒有負責專案，能力被埋沒，大家都看不起她。言語透露出進入專案團隊就能贏得同事們看重。

前幾天，她哀怨的望著你：『我撐不下去了，現在只有你能幫我，就看在我叔叔面子上幫我一把吧，如果不讓我進專案，我可能必須離開這令人難過的工作。』

你們一再重複類似對話，事實上，你很清楚，她靠著叔叔特權進來，對工作挑三揀四，其他同事心理不是滋味，且依她現有的專業技能並不足以勝任大型專案，你希望新人按部就班接受磨練，但又不能不顧忌她背後的靠山，你陷入兩難，到底要不要幫她一把呢？

非 常 不 同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
-----------------------	-------------	-------------	--------	------------------

一、請您根據以上情境的描述回答下列問題：

1. 她不斷哀求舉動，讓我覺得很兩難。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 雖然她很虛，但我欣賞她的積極，會考慮讓她調入大專案。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我擔心這情況如果處理不好會影響我未來的職涯。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我害怕她的存在會讓我的能力被上層質疑。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我擔心她對自己工作能力的質疑會影響部門的績效。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 她找我當訴苦的對象，讓我覺得我應該幫她。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 身為一個主管，幫助部屬是我的職責。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 為了回報她叔叔的知遇之恩，我應該要給她機會證明自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 如果拒絕她的要求會讓我不知如何面對他叔叔。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 若最後真的拒絕了她的要求，我會覺得很對不起他。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 上層信任我，把姪女安排給我，若她離開了的話，是我的失職。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、根據情境二的描述，請勾選一項最符合你平常的因應方式

<input type="checkbox"/> 直接拒絕：一切要按照公司規定，我不能幫你這個忙。
<input type="checkbox"/> 婉轉拒絕：你目前的工作能力尚不能勝任此工作，等過一段時間再看看。
<input type="checkbox"/> 各退一步：我可以推薦你進專案團隊，但能不能入選還需要看 Leader 的決定。
<input type="checkbox"/> 條件交換：幫你沒問題，但你必須幫我做其他事情。
<input type="checkbox"/> 接受請託：我會想辦法把你調進專案團隊。

情境三

景氣不好，公司經營困難，老闆決定裁員降低人事成本，身為人資部經理的你，除了是裁員決策者之一，也被指派負責離職面談，想到相處融洽，年紀相仿的同事，將被迫跟年輕人競爭求職，你的心裡很難受，加上日前某大血汗工廠員工跳樓新聞頻傳，你也擔心處理不當會發生無法挽回的事。

離職名單中，有一位和你同時期報到具有革命情感的同事，面談那天，他哭著求你：「我為公司奉獻一輩子，立下不少功勞，卻落到裁員下場，你也知道我全家就靠這份薪水，沒有工作，我們也活不下去，你是老闆面前紅人，只要你肯開口，老闆一定會答應，看在一起打拼的歲月，幫幫我吧！」，聲淚俱下的他，看你沒有反應，語氣一橫：「是你們把我逼上絕路，如果真把我裁掉，我就從公司頂樓往下跳，讓你們一輩子良心不安。」

一、請您根據以上情境的描述回答下列問題：

	非常 不同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非常 同 意
1. 我擔心他真的會跳樓，這怎麼對他的家人交代。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 為了不讓他跳樓，我會考慮協助他。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 面對他自殺的要脅，我感到恐慌。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我害怕他會做出其他對公司有不良影響的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得我沒有能力處理這樣的事，它讓我感到不安。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 他全家獨望這份薪水，我應該要幫他向上層回報，說明他的狀況。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 他曾經為公司立了許多大功，我應該幫他爭取留任。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 看在好交情的份上，我應該幫他。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 如果他真的自殺了，我不會原諒我自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我也是參加裁員會議的一員，他會被裁員我也要負責任。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我會介紹更適合他的工作給他，降低罪惡感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、根據情境三的描述，請勾選一項最符合你平常的因應方式

<input type="checkbox"/> 直接拒絕：這是會議討論出來的最後決定，無法改變。
<input type="checkbox"/> 婉轉拒絕：我想把你留下但決策者的不是我，我會介紹你到其他公司工作。
<input type="checkbox"/> 各退一步：我可以幫你向上反應，但你要有調職和減薪的心理準備。
<input type="checkbox"/> 條件交換：幫你沒問題，但你日後必須和我同一陣線。
<input type="checkbox"/> 接受請託：我會幫你爭取從裁員名單上除名。

情境四

身為職場新鮮人，第一份工作就如願進入百大企業，雖是部門內最基層的工作人員，但你以為不以為意，努力學習，一心盼望著大展身手，在職場舞台上發光發熱。

漸漸，你贏得主管看重，交付大型案子，而你也不負所託。在一次交出漂亮的業務績效後，主管讚賞有加：『好好跟著我，我會給你更多的機會，升官少不了你。』主管的肯定，讓你充滿自信，雖然壓力增加、工作時間延長，但你覺得這是必經過程，再辛苦也值得。

時間流逝，升官和加薪毫無下文，有的只是做不完的工作，每當你提及這個話題，主管總是安撫你稍安勿躁，並順勢交辦新的專案。

某天，主管又丟給你一份大型專案，說：「這是公司很重要的專案，過去的努力能不能有成果就看這次的表現，再加把勁，目標就在眼前了。」

一、請您根據以上情境的描述回答下列問題：

	非常 不同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非常 同 意
1. 主管那看的到吃不到的糖讓我覺得被耍了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 為了在這家大公司有所發展，這次我依然會服從主管的指令。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 若不服從主管的安排，他會將我打入冷宮。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 若不繼續滿足主管的期待，之前的努力白費了，升官和加薪就更沒希望。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 官官相護，如果我拒接主管交辦的工作，以後我會成為不受欢迎的棘手員工。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 下屬服從上司的指令是天經地義的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 主管算是我的伯樂，我不能讓他對我失望。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 主管會這樣做一定有他的理由，我應該要相信他。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 主管在想办法提拔我，我不能辜負他對我的期待。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我誤會主管了，這份大企劃我會盡全力努力完成。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 重要的專案交給了我，如果不盡力去做可能會帶給公司麻煩。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、根據情境四的描述，請勾選一項最符合你平常的因應方式

<input type="checkbox"/> 直接拒絕：工作太多，沒有辦法再接新企劃。
<input type="checkbox"/> 婉轉拒絕：我的能力不足，為避免累及部門績效，交由其他人承辦比較好。
<input type="checkbox"/> 各退一步：此企劃有部分是不熟悉的，主管可以找人來協助我完成嗎。
<input type="checkbox"/> 條件交換：這次企劃完成後希望主管能幫我調升職務。
<input type="checkbox"/> 接受請託：我會盡全力完成。

第三部分：個人特質

為了解您的個人特質，以下共有 40 個描述特質的形容詞，請依照您個人的實際情形勾選您認同的程度。

	非常 不同 同意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意		非 常 不 同 意	不 同 意	無 意 見	同 意	非 常 同 意
內向的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	健談的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
活力十足的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	沉默寡言	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
外向的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	活潑的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
內斂的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	不愛說話的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
點子多的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	有智慧的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
缺乏想像力的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	具鑑賞力的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
聰穎的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	有哲學氣息的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有深度的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	缺乏創意的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
會妒羨他人的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	多愁善感的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
心急的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	不愁煩的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
易吃醋的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	不會羨慕他人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
情緒化的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	不心急的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有效率的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	雜亂無章的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
漫不經心的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	邋邋的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
整潔的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	沒效率的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
有系統的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	做事有組織的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
親切的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	有同情心的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
無情的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	易配合他人的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
不親切的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	令人溫暖的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
無禮的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	不體貼的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部份：情緒知覺 為了瞭解您對情緒的知覺，請仔細閱讀以下問題，並在您認為最適當的空格打勾	非常不同意	不同意	無意見	同意	非常同意
大部分的時間，我能知道我為什麼會有某些感受。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我很瞭解自己的情緒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我真的能明白自己的感受。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我總是知道自己開不開心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我可以從朋友們的行為中察覺他們的情緒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我對他人的情緒有很好的洞察力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我能敏銳地察覺他人的情緒與感受。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我很瞭解我周遭的人的情緒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我會為自己設定目標，並盡我所能達成目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我常常對自己說我是一個有能力的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我是一個會自我激勵的人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我經常鼓勵自己要做到最好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我可以控制我的脾氣，因此我能夠理性的面對困境。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我有足夠的能力控制我的情緒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
當我憤怒的時候，我能很快的冷靜下來。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我能很好的控制自己的情緒。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~問卷到此結束，非常感謝您的填答~