

# 壹、生活事件調查

## I、作法說明

在日常生活中，各人有各人的價值觀念，彼此並不相同。下列有 40 個項目，對於個人的生活而言各有不同的重要性。請問：對您自己來說，其中哪些事物對您的生活是重要的，哪些是不重要的。請在答案卡上相對應的每個項目之前塗滿該數字代表的空格，以表示該項事物在您個人生活中的重要程度。例如

全 有 相 非  
不 點 當 常  
重 重 重 重  
要 要 要 要

1 柴米油鹽醬醋茶

如果您覺得這個項目對您的生活是相當重要的，那麼您的答案可以是上述情況。

這不是考試，只是個人情況的表達，因此答案是無所謂對或錯的。請根據您自己的真實感受或做法作答，不必去參考別人的情形。請每一題都必須回答，不要省略或跳答。最後，謝謝您的合作。

全 有 相 非  
不 點 當 常  
重 重 重 重  
要 要 要 要

全 有 相 非  
不 點 當 常  
重 重 重 重  
要 要 要 要

1 有所作為，有所成就

11 謹慎保守

2 洞悉事理，善解人意

12 良心平安，心靈寧靜

3 覺得自己能勝任，就做個領導者

13 關心國家局勢

4 追求成功，獲得實質的獎勵

14 評估自己的價值

5 不犯錯

15 深受敬重，當選職務

6 擁有絕對的安全

16 使自己成名，擁有聲譽

7 遵守法律，服從命令

17 避免危險與失敗

8 富有魅力、具吸引力

18 永遠不失厚道

9 發展自己，獨立成人

19 盡自己的本份

10 樂善好施

20 名垂青史

全 有 相 非  
不 點 當 常  
重 重 重 重  
要 要 要 要

1 2 3 4 21 競爭成功

1 2 3 4 22 致力於自我實現

1 2 3 4 23 增廣見聞，培養興趣

1 2 3 4 24 擁有權勢，力能控制

1 2 3 4 25 獻身公益活動

1 2 3 4 26 追求認可與讚美

1 2 3 4 27 善於發覺別人的需要

1 2 3 4 28 擁有錢財

1 2 3 4 29 有國家意識

1 2 3 4 30 遷就別人的要求

全 有 相 非  
不 點 當 常  
重 重 重 重  
要 要 要 要

1 2 3 4 31 維護正義與公理

1 2 3 4 32 生兒育女

1 2 3 4 33 參與公眾活動

1 2 3 4 34 明確的決定目標

1 2 3 4 35 忘記自己，考慮別人(捨己為人)

1 2 3 4 36 對己待人都很誠實

1 2 3 4 37 安全地活在世上

1 2 3 4 38 爭取社會身份，改善自己的地位

1 2 3 4 39 精益求精

1 2 3 4 40 結婚

## II、作法說明

下面的句子所說的事情，都與您的生活有關。這些句子所描述的情形，有些可能與您的想法或做法符合；有些則可能與您的想法或做法不符合。現在，請您仔細閱讀每個描述句子，然後請在答案卡上相對應的每個項目之前塗滿該數字代表的空格，以表示您個人真正的想法或做法。以下是一個簡單的例子：

例子：我認為勝敗無關緊要。

完全不符合 1 2 3 4 5 6 完全符合

如果您覺得自己的想法或做法與這個句子所描述的不相符合，那麼您的答案可以是：

完全不符合 1 2 3 4 5 6 完全符合

您勾選的位置愈接近「完全不符合」這一端，就表示您的情形與這個句子所描述的愈不符合。

如果您覺得自己的想法或做法與這個句子所描述的相符合，那麼您的答案可以是：

完全不符合 1 2 3 4 5 6 完全符合

您勾選的位置愈接近「完全符合」這一端，就表示您的情形與這個句子所描述的愈符合。

這不是考試，只是個人情況的表達，因此答案是無所謂對或錯的。請根據您自己的真實感受或做法作答，不必去參考別人的情形。每一題都請回答，不要省略。最後，謝謝您的合作。

完  
全  
不  
符  
合

完  
全  
符  
合

1 爲了不讓父母失望，我總是照著父母的期望努力去做。 1 2 3 4 5 6

---

2 我之所以努力唸書，是因爲只有把書唸好，才會有好的前途。 1 2 3 4 5 6

---

3 我很努力讀書，因爲老師通常會誇獎用功的學生。 1 2 3 4 5 6

---

4 我時常在想：自己目前的表現是不是已經達到父母的期望或標準。 1 2 3 4 5 6

---

5 我常爲達到父母所期望的成績標準而加倍努力。 1 2 3 4 5 6

---

6 我生活的主要目標，是努力完成讓我父母引以爲榮的事。 1 2 3 4 5 6

---

7 在做功課的時候，我會時常想到老師所要求的標準。 1 2 3 4 5 6

---

8 爲了得到好成績，我總是按照老師交待的方法唸書。 1 2 3 4 5 6

---

9 要是我不能出人頭地，那實在是太對不起祖先了。 1 2 3 4 5 6

---

10 一件工作做得好不好，通常是由我的父母或老師來決定。 1 2 3 4 5 6

---

11 我做任何事情以前，都會先考慮自己的目標是否符合父母的期望。 1 2 3 4 5 6

---

12 我總是按照父母的意願，去追求他們心目中的目標。 1 2 3 4 5 6

---

13 工作時，我常根據同學或朋友的標準來要求自己。 1 2 3 4 5 6

---

14 發現同學比我用功時，我就會擔心成績落於人後。 1 2 3 4 5 6

---

15 老師交待的功課，我通常會盡力把它做好，以博得老師的好印象。 1 2 3 4 5 6

---

16 老師稱讚班上其他同學時，我就覺得自己必須好好努力上進。 1 2 3 4 5 6

---

17 在做一件事情之前，我常希望別人能告訴我如何去做的詳細步驟。 1 2 3 4 5 6

---

18 老師對我的期望與要求，是我努力讀書的原動力。 1 2 3 4 5 6

---

完全  
不符  
合

完全  
符合

- 19 我希望知道別人對我的學業表現的評價。 1 2 3 4 5 6
- 
- 20 我比較喜歡我的工作成果能由別人來評定。 1 2 3 4 5 6
- 
- 21 社會上一般人認為有價值的東西，我都想努力去獲得。 1 2 3 4 5 6
- 
- 22 為了讓別人相信我的能力很高，每件工作我都會盡力去做。 1 2 3 4 5 6
- 
- 23 我不在乎自己對唸書是否有興趣，我最關心的是考試成績如何。 1 2 3 4 5 6
- 
- 24 我最崇拜那些有很高社會地位的人。 1 2 3 4 5 6
- 
- 25 父母認為有價值的事情，我通常會努力去做。 1 2 3 4 5 6
- 
- 26 考試考不好，在親戚朋友面前，真是抬不起頭來。 1 2 3 4 5 6
- 
- 27 我常努力去做一些事，只是為了向別人證明我是一個上進的人。 1 2 3 4 5 6
- 
- 28 當我圓滿完成一件工作時，如果沒人知道我的表現，我就會沒有成就感。 1 2 3 4 5 6
- 
- 29 做事碰到困難，若無別人的鼓勵，我就會有放棄的念頭。 1 2 3 4 5 6
- 
- 30 我希望在某種工作、職業或專門領域裡，成為大家公認的權威。 1 2 3 4 5 6
- 
- 31 不管事情有多困難，祇要自己認為值得去做，我就會盡力而為。 1 2 3 4 5 6
- 
- 32 工作的時候，我總是拼命去做，直到我自己滿意為止。 1 2 3 4 5 6
- 
- 33 即使沒有別人在場，我也會好好地把已經開始的工作做完，絕不半途而廢。 1 2 3 4 5 6
- 
- 34 我時常在想：自己目前的表現是否已經達到自己的期望或標準。 1 2 3 4 5 6
- 
- 35 工作時遇到阻礙，我通常會根據自己的判斷，嘗試用不同的方法去解決。 1 2 3 4 5 6
- 
- 36 我喜歡工作，因為工作本身讓我覺得生活有意義。 1 2 3 4 5 6
-

完全  
不符  
合

完全  
符合

- 37 做完一件工作後，我喜歡根據自己的標準來加以評價。 1 2 3 4 5 6
- 
- 38 工作時，我常對自己有很高的要求與期望。 1 2 3 4 5 6
- 
- 39 我所追求的生活目標與價值，是由我自己來決定。 1 2 3 4 5 6
- 
- 40 我之所以喜歡唸書，是因為唸書本身可以讓我獲得許多知識。 1 2 3 4 5 6
- 
- 41 爲了個人的成功，我願意專心工作，努力不懈。 1 2 3 4 5 6
- 
- 42 考試不理想時，我通常會自己認真檢討，以改進讀書的方法。 1 2 3 4 5 6
- 
- 43 當我圓滿完成一件工作時，即使沒人知道，我也會覺得有成就感。 1 2 3 4 5 6
- 
- 44 不管別人怎麼想，只要是我認爲有價值的事，我就會盡力去做。 1 2 3 4 5 6
- 
- 45 圓滿完成工作就是一件令人高與的事，工作報酬尙是次要。 1 2 3 4 5 6
- 
- 46 我在學校的功課能按照自己的目標不斷進步，是我最高興的事。 1 2 3 4 5 6
- 
- 47 做完一件工作之後，我很清楚評價成果所根據的標準是什麼。 1 2 3 4 5 6
- 
- 48 我通常按照自己的選擇，做自己真正想做的事。 1 2 3 4 5 6
- 
- 49 我追求高學歷，不是爲了光宗耀祖，而是因爲我自己對知識有興趣。 1 2 3 4 5 6
- 
- 50 當工作未能達到自己的預定目標或理想時，我會有一種對不起自己的感覺。 1 2 3 4 5 6
- 
- 51 我工作時爲自己所訂的標準，常比別人要求我的標準高。 1 2 3 4 5 6
- 
- 52 考試成績如何遠在其次，讀書本身才是我真正喜歡的。 1 2 3 4 5 6
- 
- 53 我通常以我自己的讀書方法唸書，以便得到更好的成績。 1 2 3 4 5 6
- 
- 54 工作本身自有樂趣，我願意從事任何有意思的工作。 1 2 3 4 5 6
-

完  
全  
不  
符  
合

完  
全  
符  
合

55 我時常爲了完成一件自己喜歡的工作，而一直熬到深夜。 1 2 3 4 5 6

56 我很清楚自己要努力到什麼程度，才能達到自己的目標。 1 2 3 4 5 6

57 工作結束之後，我通常立即就能判斷自己表現的好壞。 1 2 3 4 5 6

58 一個人成就的高低，應該由自己來判斷。 1 2 3 4 5 6

59 我常努力去做一些事，只是爲了向我自己證明我能勝任愉快。 1 2 3 4 5 6

60 考試成績不理想，即使父母師長沒有責備我，我也會覺得很對不起自己。 1 2 3 4 5 6

### III、作法說明

下面的句子所說的事情，每題都有四種答案，請您仔細閱讀每個句子，然後選擇一個最符合您情況的答案。現在，請您仔細閱讀每個句子，然後在答案卡上相對應的每個項目之前塗滿該數字代表的空格，以表示您個人真正的想法或做法。以下是一個簡單的例子：

			非
非			常
常	不	不	
同	同	同	同
意	意	意	意

1 1 2 3 4 我常常覺得頭痛，心情鬱悶。

如果您覺得這個題目在您的生活經驗裡發生的頻率是大概都時常發生的話，那麼您的答案可以是上述情況。

這不是考試，只是個人情況的表達，因此答案是無所謂對或錯的。請根據您自己的真實感受或做法作答，不必去參考別人的情形。每一題都請回答，不要省略。最後，謝謝您的合作。

			非
非			常
常	不	不	
同	同	同	同
意	意	意	意

1 1 2 3 4 我常常難以入睡

2 1 2 3 4 我容易被吵雜的聲音困擾

非常  
同意

不  
同意

非  
常  
不  
同  
意

3 1 2 3 4 我常胡思亂想

---

4 1 2 3 4 如果在短時間內要作許多事情，我會感到緊張

---

5 1 2 3 4 當我煩惱或緊張時，經常會引起身體的不適(如胃痛、頭痛消化不良、便秘等)

---

6 1 2 3 4 我常心情不好

---

7 1 2 3 4 我覺得我的生活沒有快樂可言

---

8 1 2 3 4 我覺得我的人生坎坷，使我常想離開這一切

---

9 1 2 3 4 我覺得生活是有意思的

---

10 1 2 3 4 我覺得未來是樂觀的、有希望的

---

11 1 2 3 4 我經常消沈難過的幾乎想掉眼淚

---

12 1 2 3 4 我喜歡我工作中所接觸的人

---

13 1 2 3 4 我能夠與工作中所接觸的人愉快相處

---

14 1 2 3 4 我覺得我的工作量過重

---

15 1 2 3 4 我的工作是我的能力所能勝任的

---

16 1 2 3 4 我能夠愉快地工作

---

17 1 2 3 4 我的子女會陪我買東西

---

18 1 2 3 4 我的子女和我很談得來

---

19 1 2 3 4 子女會將學校(或工作上)所發生的事告訴我

---

20 1 2 3 4 子女作較大的決定時會先和我商量

---

非常  
同意

不同  
同意

非常  
不同意

21 1 2 3 4 子女會將他們的心事告訴我

---

22 1 2 3 4 子女外出時會告訴我要去哪裡

---

23 1 2 3 4 我通常會和鄰居打招呼

---

24 1 2 3 4 我和鄰居能夠和睦相處

---

25 1 2 3 4 我常和鄰居聊天

---

26 1 2 3 4 不在家時，鄰居會彼此照顧門戶

---

27 1 2 3 4 我覺得有些鄰居討厭我

---

28 1 2 3 4 我有能力處理自己的事情

---

29 1 2 3 4 我對自己有信心

---

30 1 2 3 4 我會因為別人的意見和我不同，而感到煩惱

---

31 1 2 3 4 和重要的人交談，我會感到害怕

---

32 1 2 3 4 我很容易結識朋友

---

33 1 2 3 4 當別人批評我時，我很容易便失去信心

---

34 1 2 3 4 我覺得自己是個不錯的人

---

35 1 2 3 4 我能夠接受自己個性上的缺點

---

36 1 2 3 4 我很少批評別人

---

37 1 2 3 4 我討厭自己的個性

---

#### IV、作法說明

下面的句子所說的事情，每題都有四種答案，請您仔細閱讀每個句子，然後選擇一個它與您的情況和觀念最相似的答案。沒有標準答案，重要的是與您的情況相符。現在，請您仔細閱讀每個句子，然後在在答案卡上相對應的每個項目之前塗滿該數字代表的空格，以表示您個人真正的想法或做法。以下是一個簡單的例子：

1 當悲傷和失望襲擊我時，朋友總是能帶給我安慰。

- 1我非常不同意    2我有些不同意    3我有些同意    4我非常同意

如果您覺得這個題目在您的生活經驗裡發生的頻率是大概都時常發生的話，那麼您的答案可以是上述情況。

這不是考試，只是個人情況的表達，因此答案是無所謂對或錯的。請根據您自己的真實感受或做法作答，不必去參考別人的情形。每一題都請回答，不要省略。最後，謝謝您的合作。

1 宗教最能帶給我的是：當悲傷和失望襲擊我時給我安慰。

- 1我非常不同意    2我有些不同意    3我有些同意    4我非常同意

2 我成為宗教團體大眾的一員，一個理由是：能提昇形象，幫助我在社會中發展。

- 1非常不正確    2有些不正確    3有些正確    4非常正確

3 我獨自進行信仰儀式或參加公開儀式，意義和情緒感受是一樣的。

- 1幾乎從不如此    2有時如此    3經常如此    4幾乎總是如此

4 只要我能過合乎道德的生活，我相信的是什麼都無關緊要。

- 1我非常不同意    2我有些不同意    3我有些同意    4我非常同意

5 如果不是被不可避免的情況所阻，我前往參加我信仰宗教之儀式的次數：

- 1少於一個月一次    2一個月兩三次    3大約一週一次    4每週多於一次

6 雖然我是個有宗教信仰的人，但我拒絕讓宗教觀念影響我每天的事務。

- 1我絕不是這樣    2我不太是這樣    3我有些這樣    4我真的就是這樣

7 花些時間作宗教上的思考與體悟對我來說是重要的。

- 1從未是真的    2很少是真的    3偶爾是真的    4經常是真的

8 我所信仰的宗教之集會地點最重要的是：一個形成良好社交關係的場所。

- 1我非常不同意    2我有些不同意    3我有些同意    4我非常同意

9 有時我發現，為了保護我的社會和經濟利益，必須使我的宗教信念和現實妥協。

- 1我非常不同意    2我有些不同意    3我有些同意    4我非常同意

---

10 雖然我相信我的宗教信仰，但我覺得我的生活中有許多更重要的事。

- 1 我非常不同意      2 我有些不同意      3 我有些同意      4 我非常同意

---

11 我對信仰感興趣，主要是因為我信仰的集會場所提供和我興趣相投的社交活動。

- 1 我絕不是這樣      2 我不太是這樣      3 我有些這樣      4 我真的就是這樣

---

12 如果我要參加我信仰的集會場所提供的各種團體。

- 1 我首先喜歡參加社交聯誼小組      2 我或許喜歡參加社交聯誼小組  
3 我或許喜歡參加自修研經小組      4 我首先喜歡參加自修研經小組

---

13 我經常強烈的感受到我所信仰的宗教之精神的存在。

- 1 非常不對      2 有些不對      3 有些對      4 非常對

---

14 我看與我的信仰(或集會場所)有關的文章書籍。

- 1 從未看      2 很少看      3 偶爾看      4 經常看

---

15 當我違背我的宗教信仰時會感到內疚。

- 1 幾乎從不如此      2 有時如此      3 經常如此      4 幾乎總是如此

---

16 信教的目的是為了確保生活的快樂與平安。

- 1 我非常不同意      2 我有些不同意      3 我有些同意      4 我非常同意

---

17 我努力把宗教信仰帶進生活裏的其它態度中。

- 1 我並不如此      2 我不大如此      3 我有點如此      4 我確是如此

---

18 我信教，主要是因為別人叫我要如此。

- 1 我絕不是這樣      2 我不大是這樣      3 我有些這樣      4 我真的就是這樣

---

19 宗教信仰對我特別重要，因為它答覆許多人生意義的問題。

- 1 非常不同意      2 有些不同意      3 有些同意      4 非常同意

---

20 我的宗教信仰實際上是我整個生活方式的支柱。

- 1 絕不是這樣      2 可能不是這樣      3 有些是這樣      4 絕對是這樣
-

## 貳、個人基本資料

1. 您的性別是： 1 男性  2 女性
2. 您的年齡是： 1 25歲以下  2 26~30歲  3 31~35歲  4 36~40歲  5 41歲以上
3. 您的學歷是： 1 國中及國小  2 高中職  3 專科  4 大學  5 研究所
4. 您目前的職業是： 1 公教  2 軍警  3 工  4 商  5 農  6 自由業  7 服務業  
 8 其他 \_\_\_\_\_（請說明）
5. 您目前個人每月收入大約是： 1 二萬元以下  2 二~四萬元  3 四~六萬元  
 4 六~八萬元  5 八萬元以上
6. 您目前的工作是屬於： 1 內勤為主，即工作地點大多在辦公室內。  
 2 外勤為主，即工作地點大多不在辦公室內。
7. 您目前的職務是屬於： 1 督導職務，即有部屬由您督導或管理。  
 2 非督導職務，即沒有部屬由您督導或管理。
8. 您目前的服務機構是： 1 營利機構。  
 2 非營利機構，包括政府機關、醫院、學術研究機構、社會服務機構、基金會等。
9. 您擔任目前的職務多久了： 1 不滿3個月  2 3個月~1年  3 1~2年  
 4 2~5年  5 5~10年  6 10年以上
10. 您在目前服務機構的年資： 1 不滿1年  2 1~2年  3 2~5年  4 5~10年  
 5 10年以上
11. 您從過去到現在的全職工作總年資（包含其他公司或機構的年資）是： 1 不滿1年  
 2 1~5年  
 3 5~10年  
 4 10~20年  
 5 20年以上
12. 您的宗教信仰是： 1 佛教  2 道教  3 一貫道  4 基督教  5 天主教  
 6 無宗教信仰  7 其他 \_\_\_\_\_（請說明）

最後，再次提醒您，本問卷沒有填答的時間限制，所以請您慢慢地仔細地回答每一項題目，因為您所回答的每一個答案對研究結果都有很大的影響，您也可以一部份、一部份的填答本問卷。

另外，最重要的是請您在答案卡上確實地填塗滿相對應的空格，請勿填錯題目或空格，盡量確認後再填塗，避免修改，因為本研究首次嘗試使用一般的紙張來進行電腦閱卷的方式，在技術方面仍有一些尚未克服的難處，所以請您多多忍耐與配合，您稍稍花費一些時間將大量地節省本研究後續程序的時間與人力。

再次強調，本問卷並不要求您在時間限制的壓力下進行作答，若您能在輕鬆與悠閒的狀態下進行填答，將對本研究的結果有很大的幫助，謝謝您的配合。

\*\*\*\*\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*\*\*\*\*

## 生活事件調查問卷

\*  
\*  
\*

您好！

本問卷是有關於您在生活上所可能面臨到的事件之反應的調查，共有問卷題本一本以及答案卡一張。問卷內容共包含兩大部分，第一為「生活事件調查」，第二為「個人基本資料」。

在「生活事件調查」方面共包含四個小部分，分別以羅馬數字 I ~ IV 代表，每一小部分一開始都會有簡單說明以告知您該部分的作答要求，其中有些項目是有關「子女關係」的問題，若您並未有子女，請直接跳答，但這時請特別留意切勿將後面的答案填錯格子。本問卷不要求您在一定的時間內填寫完畢，而是更希望您能在輕鬆自在的狀態下仔細地閱讀每一個題目以及確實地填答在答案卡上。

第二部分「個人基本資料」方面，本問卷只收集一般社會指標的資料，並無法從您的作答中回溯出您本人，所以請放心地確實填答在答案卡上。

在作答方面的要求是請您盡量不要在題本上做任何記號，以供我們能回收再利用，避免浪費自然資源，所有的作答都請在答案卡上填寫。另外，由於本問卷是我們首次嘗試使用電腦閱卷方式，仍有一些技術上還未克服的難處，所以請盡量確認後才在答案卡上作答，建議您可以先一邊閱讀題本的題目，一邊在答案卡相對應的格子上做個小記號，最後再確實塗滿答案卡上做好記號的格子，請使用顏色較濃的原子筆進行填塗的動作。

最後，再次強調，本問卷並不要求您在時間限制的壓力下進行作答，若您能在輕鬆與悠閒的狀態下進行填答，將對本研究的結果有很大的幫助，再次感謝您的協助與配合，使得本研究得以順利進行，謝謝您！

敬祝

身體健康，萬事如意

研究者：鍾秋玉 博士

研究助理：陳家興

執行單位：元智大學 通識教育中心

執行日期：民國 93 年 12 月 ~ 民國 94 年 1 月

備註：題本的最後一頁最後一段有更加詳細的注意事項說明，故您可先翻至最後一頁閱讀後再開始作答本問卷。