

新訂青年生活適應量表

編製者：陳李綢 吳淑禎

作答說明

本份問卷主要在幫助個人瞭解自己的社會適應、價值信念、生涯定向、積極進取、現代化、以及幸福人生的知覺程度，請依自己在學習或工作中真實的感受或想法作答，答案沒有對錯、好壞的差別，因此希望能依據你目前的狀況來作答。

本量表共有 60 個題目，每一題都有五種不同等級的符合程度，請你仔細閱讀每一個題目，依據符合你目前狀況的程度(1-5)，填答在答案紙上相同題號的位置。

例題：

	完 全 符 合	大 部 分 符 合	一 半 符 合	少 部 分 符 合	完 全 不 符 合
1.我能和朋友快樂的相處	5	4	3	2	1
2.我喜歡追求宇宙的奧秘	5	4	3	2	1

*注意事項：每一題都要作答，不要遺漏。

教育部青年發展署印行

中華民國 102 年 1 月

著作版權，侵害必究

	完全符合	大部分符合	一半符合	少部分符合	完全不符合
1 我遇到問題時，不會輕易放棄。	5	4	3	2	1
2 我有掌握及解決問題的能力。	5	4	3	2	1
3 我會為自己的理想，勇敢冒險去追求。	5	4	3	2	1
4 我會感謝周遭支持和幫助我的人。	5	4	3	2	1
5 我會與不同類型的朋友相處，以增長經驗和知識。	5	4	3	2	1
6 我會應用網際網路，搜尋或與他人討論自己遇到的生涯問題。	5	4	3	2	1
7 我會應用光碟、網際網路等現代科技工具，幫助自己學習。	5	4	3	2	1
8 我會在問題發生時，抱著全力以赴的態度來面對。	5	4	3	2	1
9 我喜歡嘗試各種不同性質的工作。	5	4	3	2	1
10 我喜歡從事挑戰性與創造性的工作或職業。	5	4	3	2	1
11 我會尊重朋友的想法和感受。	5	4	3	2	1
12 我會因朋友的鼓勵而面對生活的挑戰。	5	4	3	2	1
13 我會用圖表方式整理所學的東西。	5	4	3	2	1
14 我喜歡搜集齊全資料，並做客觀的分析及推理。	5	4	3	2	1
15 我有能力完成具有挑戰性與創意的工作。	5	4	3	2	1
16 我會為了達到目標而去學習各種知能或技能。	5	4	3	2	1
17 我有信心完成既定的工作目標。	5	4	3	2	1
18 我會在發生人際衝突時，和別人討論我可以怎麼做。	5	4	3	2	1
19 我可以感受到生活周遭有人對我的關心與支持。	5	4	3	2	1
20 我會注意學習、工作與生活的關聯。	5	4	3	2	1
21 我會關心不同族群的文化特性。	5	4	3	2	1
22 我能有效掌握工作時間。	5	4	3	2	1
23 我能運用各種不同方法去解決問題。	5	4	3	2	1
24 我工作遇到挫折時，仍能克服困難完成計畫。	5	4	3	2	1
25 我能和朋友快樂的相處。	5	4	3	2	1
26 我喜歡與別人分工合作完成工作。	5	4	3	2	1
27 我會關注外在環境的變遷。	5	4	3	2	1
28 我喜歡閱讀國際間發生的重要消息。	5	4	3	2	1
29 我相信成功是靠自己的努力。	5	4	3	2	1
30 我認為工作的成敗是相對的，而不是絕對的。	5	4	3	2	1

	完全符合	大部分符合	一半符合	少部分符合	完全不符合
31 我有信心規劃好未來的生活與職涯發展。	5	4	3	2	1
32 我無法控制目前的生活目標及工作方向。	5	4	3	2	1
33 我在團體中是一個有影響力的人。	5	4	3	2	1
34 我對目前生活感到滿意。	5	4	3	2	1
35 我對於家人的關懷和愛護感到滿意。	5	4	3	2	1
36 我喜歡追求自己的理想工作。	5	4	3	2	1
37 我希望凡事都能超越別人。	5	4	3	2	1
38 我工作遇到挫折時，無法控制自己的情緒。	5	4	3	2	1
39 我對未來的工作已有明確的追求方向。	5	4	3	2	1
40 我有良好的社交能力。	5	4	3	2	1
41 我覺得目前的生活很有安全感。	5	4	3	2	1
42 我對未來充滿了希望。	5	4	3	2	1
43 我喜歡追求完美。	5	4	3	2	1
44 我喜歡在眾人面前有成功的表現。	5	4	3	2	1
45 我能清楚了解自己的工作內容及目標。	5	4	3	2	1
46 我無法確定未來的生活目標及工作方向。	5	4	3	2	1
47 我的行為表現常受到朋友的肯定。	5	4	3	2	1
48 我經常懷著快樂的心情工作。	5	4	3	2	1
49 我能安排自己的生活方式及工作目標。	5	4	3	2	1
50 我無法掌握未來的工作發展及方向。	5	4	3	2	1
51 我有信心找到理想的工作。	5	4	3	2	1
52 我在團體中能發揮自己的優點。	5	4	3	2	1
53 我無法控制自己的激動情緒。	5	4	3	2	1
54 我遇到外在情境不如所願時，依然可以保持心情的平靜。	5	4	3	2	1
55 我能掌握目前的生活目標及工作方向。	5	4	3	2	1
56 我覺得自己的人生缺乏目標。	5	4	3	2	1
57 我能與上司、主管作有效的溝通。	5	4	3	2	1
58 我生長在一個和諧的家庭。	5	4	3	2	1
59 我喜歡我現在的生活。	5	4	3	2	1
60 我對於家人的支持感到滿意。	5	4	3	2	1