

UW Resilience scale (Chinese version)

請回答所有問題，並在每題把最適合的答案打上「✓」。

請就現在的情況，為以下對你的描述選出最適當的答案。

		完全不 符合	大部分 不符合	中立	大部分 符合	完全符 合
1.	即使在惡劣的情況下，我也保持正面的態度。	1	2	3	4	5
2.	當事情讓我感受到壓力時，我時常很快便冷靜下來。	1	2	3	4	5
3.	每當我經歷挫折，我仍繼續向前邁進。	1	2	3	4	5
4.	雖然有時我感覺不好，但我通常心情會馬上恢復過來。	1	2	3	4	5
5.	有壓力的時候，我通常很冷靜和放鬆。	1	2	3	4	5
6.	即使在壓力的情況下，我會做對我很重要的事情。	1	2	3	4	5
7.	當有壓力的事情發生時，我仍會堅持繼續下去。	1	2	3	4	5
8.	當人生出現問題時，我可以重新振作起來。	1	2	3	4	5