

Tong, K. K. & Wang, Y. Y. (2017). Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in a Chinese Community Sample. PlosOne 12(8): e0181616.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181616>

心盛量表

請回想你在過去 4 星期中你在做的事和你的經歷，請問你有多經常出現下列的情緒、情感。請用 1-5 評分，其中 1=極少/從不、2=很少、3=有時、4=常常、5=極多。

積極的

消極的

良好的

不良好的

愉快的

不愉快的

開心的

悲傷的

擔憂的

喜悅的

憤怒的

滿意的

如果 1 分是“極不同意”而 7 分是“極同意”，請以 1 至 7 分表達你對於以下的每一條陳述的同意或者不同意的程度。

我有一個有目標及有意義的生活。

我在我的社交關係中感覺到了支持，並且覺得有價值。

我會興致勃勃地參與我的日常活動。

我積極地為他人的幸福和福祉作貢獻。

我有能力做好那些對我重要的事。

我是一個好人，過著美好的生活。

我對未來是樂觀的。

人們尊重我。

心盛量表

请回想你在过去 4 星期中你在做的事和你的经历，请问你有多经常出现下列的情绪、情感。请用 1-5 评分，其中 1=极少/从不、2=很少、3=有时、4=常常、5=极多。

积极的

消极的

良好的

不良的

愉快的

不愉快的

开心的

悲伤的

担忧的

喜悦的

愤怒的

满意的

如果 1 分是“极不同意”而 7 分是“极同意”，请以 1 至 7 分表达你对于以下的每一条陈述的同意或者不同意的程度。

我有一个有目标及有意义的生活。

我在我的社交关系中感觉到了支持，并且觉得有价值。

我会兴致勃勃地参与我的日常活动。

我积极地为他人的幸福和福祉作贡献。

我有能力做好那些对我重要的事。

我是一个好人，过着美好的生活。

我对未来是乐观的。

人们尊重我。