

Brief Inventory of Thriving (BIT)

Copyright © 2014 Ed Diener, Rong Su, and Louis Tay

Reference:

Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-being*. Published online before print. doi: 10.1111/aphw.12027

请仔细阅读每句陈述并用以下标度来表示您的同意程度。

1 完全不同意

2 不同意

3 中立

4 同意

5 完全同意

1. 我的生活有清晰的目标。
2. 我对我的未来感到乐观。
3. 我的生活进展顺利。
4. 多数时候我感觉良好。
5. 我所做的事是值得并有价值的。
6. 只要我用心我就能成功。
7. 我正在实现我的多数目标。
8. 我从事大多数活动时感到精力充沛。
9. 这世界上有欣赏我的人。
10. 我对我的社区有归属感。

Comprehensive Inventory of Thriving (CIT)

Copyright © 2014 Ed Diener, Rong Su, and Louis Tay

请仔细阅读每句陈述并用以下标度来表示您的同意程度。

- 1 完全不同意
- 2 不同意
- 3 中立
- 4 同意
- 5 完全同意

感受到的支持

1. 这世界上有我可以依靠并会帮助我的人。
2. 这世界上有给予我支持和鼓励的人。
3. 这世界上有欣赏我的人。

社区资源（参与社区活动）

1. 当我所在社区有事需要完成的时候我会帮忙。
2. 我邀请邻居到我家做客。
3. 当我的邻居需要帮忙时我会设法帮助。

信任

1. 我能够信任社会上的人。
2. 我的邻居值得信任。
3. 我遇到的多数人是诚实的。

尊重

1. 人们尊重我。
2. 人们对我很有礼貌。
3. 我获得与他人同等的尊重。

孤独

1. 我感到孤独。
2. 我经常感到被忽略。
3. 世界上没有让我感到亲近的人。

归属感

1. 我对我的社区有归属感。
2. 我对我所在的省份有归属感。
3. 我对我的国家有归属感。

激情，投入，兴趣

1. 我沉浸于我所从事的活动中。
2. 我从事大多数活动时感到精力充沛。
3. 当我在做事时我感到兴奋。

个人技能运用

1. 我经常在日常生活中发挥我的本领。
2. 我经常发挥我的才能。
3. 我每天都在做我所擅长的事。

学习新事物

1. 我昨天学到了新事物。
2. 学习新事物对我来说很重要。
3. 我每天都能学到新事物。

对生活的掌控

1. 别人决定着生活中的大多数事情 (R)。
2. 我生命中做出的重要选择都并非如我所想 (R)。
3. 别人决定着我能做什么不能做什么 (R)。

目标达到的程度

1. 我正在实现我的多数目标。
2. 我在实现我的理想。
3. 我在实现梦想的途中。

自我效能

1. 只要我用心我就能成功。
2. 我自信我能处理意外事件。
3. 我相信我能胜任大多数事情。

个人成就和目标的价值感（自我价值）

1. 我所做的事是值得并有价值的。
2. 我所做的事对社会有贡献。
3. 我所做的事对他人来说很重要。

生活的意义和目的

11. 我的生活有清晰的目标。
12. 我为我的生活找到了满意的意义。
13. 我知道我生活意义的来源。

乐观

1. 我对我的未来感到乐观。
2. 我对生活充满积极的展望。
3. 我期待生活中好事多于坏事。

生活满足感

1. 我的生活基本接近理想状态。
2. 我对我的生活感到满意。
3. 我的生活进展顺利。

积极感

1. 多数时候我感到积极。
2. 多数时候我感到快乐。
3. 多数时候我感觉良好。

消极感

1. 多数时候我感到消极。
2. 多数时候我感到不快乐。
3. 多数时候我感觉糟糕。