

## 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。