



自我探索-「24品格項目」

內容

本單元採用Martin Seligman博士著作中的問卷資料，讓大家初步探索自己的「品格項目」。(完整問卷：www.authentic happiness.org)

- ①就每一句子選擇最接近的分數； ②將每項的2個分數加上，獲得「是項總分」；
③將每項的「是項總分」填寫在尾頁的「統計」內。

1 · 好奇心／對世界的興趣	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我對這個世界充滿了好奇心	5	4	3	2	1		
我很容易感到無聊	1	2	3	4	5		
2 · 熱愛學習	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
每次學會新的東西時，我都很高興	5	4	3	2	1		
我從來沒有特意去參觀博物館	1	2	3	4	5		
3 · 判斷力／批判性思考／廣闊胸襟	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
當有需要時，我可以是一個很有理性的思考者	5	4	3	2	1		
我常很快的下決定	1	2	3	4	5		
4 · 獨創性／創造力／實用智慧／街頭智慧	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我喜歡去想新的方式來做事情	5	4	3	2	1		
我的朋友大部份都比我有想像力	1	2	3	4	5		
5 · 社會智慧／個人智慧／情緒智慧	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
不管什麼樣的社交場合，我都能適應的很好	5	4	3	2	1		
我對別人的感覺不太敏感	1	2	3	4	5		

「有品·蟲蟲學堂」持續介紹有關品格項目及與快樂相關的資訊，歡迎關注我們的網上資訊。



部分資料參考自
「真正的快樂」
Martin Seligman博士著



6 · 觀點見解	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我總是能看到事情的整體樣貌	5	4	3	2	1		
很少人來找我給忠告	1	2	3	4	5		
7 · 英勇和勇敢	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
面對強烈反對時，我常堅持我的看法	5	4	3	2	1		
我常被痛苦和失望所壓倒	1	2	3	4	5		
8 · 堅持／毅力／勤勉	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我從來都是有始有終	5	4	3	2	1		
我在工作時，常會分心	1	2	3	4	5		
9 · 正直／真誠／誠實	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我說到做到，從不食言	5	4	3	2	1		
朋友從來不認為我是腳踏實地的人	1	2	3	4	5		
10 · 仁慈和慷慨	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我上個月自願去幫一個鄰居的忙	5	4	3	2	1		
我很少對別人的好運像對我自己的好運一樣興奮	1	2	3	4	5		
11 · 愛與被愛	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我生命中有一些人，他們在乎我的感受和幸福，就像他們在乎他們自己般	5	4	3	2	1		
我對接受別人的愛有困難	1	2	3	4	5		
12 · 公民權／責任／團隊精神／忠誠	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
當我是團體一份子時，我表現得最好	5	4	3	2	1		
常猶疑自己要不要犧牲小我完成大我	1	2	3	4	5		



13 · 公平和公正	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我一視同仁，不管對方是誰	5	4	3	2	1		
假如我不喜歡這個人，我很難公平地去對待他	1	2	3	4	5		
14 · 領導能力	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我總是能在不必多嘮叨的情況下，使人們一起共事	5	4	3	2	1		
我對計劃團隊活動不太在行	1	2	3	4	5		
15 · 自我控制	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我能控制我的情緒	5	4	3	2	1		
我幾乎無法持續進行節食的計劃	1	2	3	4	5		
16 · 謹慎／小心	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我避免會造成身體傷害的活動	5	4	3	2	1		
我有的時候在交朋友和親密關係上，做了不好的選擇	1	2	3	4	5		
17 · 謙虛	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
當別人稱讚我時，我便轉換話題	5	4	3	2	1		
我常常吹噓我的成就	1	2	3	4	5		
18 · 感受美和卓越	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
上個月，我因看到卓越表現(例如：音樂、藝術、戲劇、電影、運動、科學或數學等)而感到欣喜欲狂	5	4	3	2	1		
去年我沒有創造出任何美的東西出來	1	2	3	4	5		
19 · 感恩	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
不論事情多小，我都會說謝謝	5	4	3	2	1		
我很少停下來算算自己有多幸運	1	2	3	4	5		



20 · 希望／樂觀／對未來憧憬	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我永遠看光明面	5	4	3	2	1		
我對自己想做的事情很少有周詳計劃	1	2	3	4	5		
21 · 靈性／有目標／信仰／宗教	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我的生命有很強的的目的性	5	4	3	2	1		
我沒有感受到生命的呼喚	1	2	3	4	5		
22 · 寬恕與慈悲	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
事情過去了就算了，我不去計較它	5	4	3	2	1		
我堅持要報仇	1	2	3	4	5		
23 · 活潑頑皮和幽默	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我總是盡量把工作和遊戲混在一起	5	4	3	2	1		
我很少說什麼有趣的事情	1	2	3	4	5		
24 · 熱忱／熱情／熱切	非常適合我	適合我	持平	不適合我	非常不適合我	分數	是項總分
我全心投入我所做的每一件事	5	4	3	2	1		
我常常悶悶不樂	1	2	3	4	5		

統計

(1) 好奇心_____ (2) 熱愛學習_____ (3) 判斷力_____ (4) 原創性_____

(5) 社會智慧_____ (6) 觀點見解_____ (7) 勇敢_____ (8) 毅力_____ (9) 正直_____

(10) 仁慈_____ (11) 愛_____ (12) 公民權_____ (13) 公平_____ (14) 領導能力_____

(15) 自我控制_____ (16) 謹慎_____ (17) 謙虛_____ (18) 美的欣賞_____

(19) 感恩_____ (20) 希望_____ (21) 靈性_____ (22) 寬恕_____

(23) 幽默_____ (24) 熱忱_____



各「品格項目」簡介→

