

簡短毅力量表

Brief Grit Scale (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007; Duckworth & Quinn, 2009)

請根據你現在或過去半年的情況，回答以下關於你的問題並圈出適當的數字。請確定你已回答所有問題：

		非常不 像我	不太 像我	有點 像我	很像 我	完全 像我
*1.	我經常定下目標後選擇追求另一目標。	0	1	2	3	4
*2.	新想法和計劃有時會使我不能專注於先前的想法和計劃。	0	1	2	3	4
*3.	我曾短期內專注於某一想法或計劃，但之後便失去興趣。	0	1	2	3	4
*4.	我很難一直專注於一些需多於數月去完成的計劃。	0	1	2	3	4
5.	我會完成任何著手去辦的事情。	0	1	2	3	4
6.	挫折不會使我洩氣。	0	1	2	3	4
7.	我是個勤勞的人。	0	1	2	3	4
8.	我做事勤奮。	0	1	2	3	4

*反向題目 (Reverse Item):

0 → 4; 1 → 3; 2 → 2; 3 → 1; 4 → 0

毅力指數

= *1 + *2 + *3 + *4 + 5 + 6 + 7 + 8