**附件1：**

**韦纳归因理论：**

能力、努力、任务难度和运气是人们在解释成功或失败时知觉到的四种主要原因，并将这四种主要原因分成控制点、稳定性、可控性三个维度。根据控制点维度，可将原因分成内部和外部。根据稳定性维度，可将原因分为稳定和不稳定。根据可控性维度，又可将原因分为可控的和不可控的。这一关系可用下表表示：

成败归因

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 控制点 | 稳定性 | |
| 稳定的 | 不稳定的 |
| 内部的  成功：如果归于能力或努力，个人会满足、自信  失败：如果归于能力或努力，个人会羞愧、内疚 | 能力  我很聪明  我很笨 | 努力  我很努力  我还不够努力 |
| 外部的  成功：如果归于任务难度或运气，愉悦程度会下降  失败：如果归于任务难度或运气，会有侥幸心理 | 任务的难度  很容易  很难 | 运气  我运气不好  我运气好 |
|  |  |  |

**附件2：**

**生活定向测验（修订版）**

下面为6个关于自我心理状态的描述，请根据自身的实际情况为这6句描述自己的句子打分。分值赋值如下：5——非常同意，4——同意，3——不确定，2——不同意，1——非常不同意。

|  |  |
| --- | --- |
| **项目** | **同意状态** |
| 1．在不确定的情况下，我常常期望最好的结果。 |  |
| 2．对我来说，如果事情有出错的可能，那么实际上就会出差错。 |  |
| 3．我对自己的未来充满乐观。 |  |
| 4．我从不期望事情会朝我希望的方向发展。 |  |
| 5．我从不指望好事情会发生在我身上。 |  |
| 6．总体来说，我更期望好的事情而不是坏事情发生在我身上。 |  |

**评分方法与解释：**1、3、6题正向计分，2、4、5题反向计分。得分越高，乐观越显著。