

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 unstable。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。