工作场所正念量表

(Workplace Mindfulness Scale)

简介

清华大学经济管理学院郑晓明教授的研究团队提出，“工作场所正念（workplace mindfulness）”是指个体在工作中对当前内在体验和外在工作环境保持着接纳式的觉知与注意。该研究团队开发的工作场所正念量表包括觉知（Awareness）、注意（Attention) 、接纳（Acceptance）三个维度。其研究表明，工作场所正念对员工的心理情感状态、工作态度、工作行为均有积极影响。

信度与效度

该量表共有 18 个测量题项，三个维度的内部一致性系数（Cronbach’s alpha）均在 0.7 及以上，且内容效度、聚合效度、区分效度、预测效度等也都得到了验证。

量表

请您根据自己在工作中的实际情况对以下描述进行评价，并在最符合的数字上划

○。评价标准如下：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **从不** | **偶尔** | **有时** | **经常** | **总是** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 在执行工作任务时，我可以清楚地感知到自己的内心感受。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2 | 如果我的工作出现了问题，我能够迅速察觉到。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 3 | 工作中，我知道我脑子里在想些什么。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 4 | 在遇到与工作相关的紧急事件时，我能感知到自己情绪的波动。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5 | 当工作中出现意外状况时，我可以立刻察觉。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 6 | 如果当我正在工作时出现了问题，我可以及时敏锐地察觉到问题所在。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 7 | 我把注意力集中在当前的工作上。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 8 | 当我在工作的时候，我的注意力完全在工作中。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 9 | 当我在工作中与他人交谈时，我保持全神贯注。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10 | 工作中，我很容易就能把注意力集中在我正在做的事情上。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11 | 当我发现我在工作中走神时，我会将注意力转回到当下的工作任务中。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 12 | 当我与他人交流时，即使在嘈杂的环境下，我也可以全神贯注。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 13 | 无论工作时我的情绪是好是坏，我都可以坦然接纳。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 14 | 如果我在工作中出现了失误，我不会过度苛责自己。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 15 | 在工作中，我可以坦然接纳来自他人的批评或抱怨。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 16 | 当工作中出现问题时，我能够宽容地对待自己。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 17 | 工作中，我不对自己的想法是好是坏做出评价。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 18 | 我接受自己在工作中不愉快的体验。  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

计分方法

工作场所正念量表包括觉知、注意和接纳三个维度，可以计算每个分量表所包括题目的总分或平均分。每个分量表包括的题目如下：

1.觉知共 6 道题，包括 1、2、3、4、5、6 题。

2.注意共 6 道题，包括 7、8、9、10、11、12 题。

3.接纳共 6 道题，包括 13、14、15、16、17、18 题。

量表出处

Zheng, X. M., Ni, D., Liu, X., & Liang, L. H. (2022). Workplace mindfulness:

multidimensional model, scale development and validation. Journal of Business and Psychology. Published in advance. doi:10.1007/s10869-022-09814-2

OBHRM（[www.obhrm.net](http://www.obhrm.net)）整理，供学者在学术研究中使用，商业使用请与原作者联系。为了尊重作者的劳动成果，请规范引用，谢谢！