个人内在自我调节焦点问卷（赵新元等，2012）

（General Regulatory Focus Measure, GRFM）

请根据您个人的情况回答以下问题，在与您看法最一致的数字上划圈，或打“√”，评价和判断的标准如下：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **非常反对** | **反对** | **有点反对** | **既不同意也不反对** | **有点同意** | **同意** | **非常同意** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 我小心翼翼地避免生活中的负面影响。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 2 | 我很担心工作中的失职 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 3 | 我经常在想如何实现我的抱负。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 4 | 我经常会想一些我害怕发生的事情 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 5 | 我经常会憧憬我的理想自我。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 6 | 我特别关注于未来要获得的成就。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 7 | 我经常担心实现不了自己的职业目标。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 8 | 我经常思考如何让自己成功。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 9 | 我经常想象：那些自己所害怕的坏事全落到自己头上。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 10 | 我经常考虑如何才能避免人生中的失败。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 11 | 我经常努力避免失败（而不是去争取成功）。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 12 | 我工作主要是为了实现自己的职业目标。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 13 | 我主要是防止在工作中出现失误。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 14 | 我认为我是一个为实现理想自我而努力奋斗的人。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 15 | 我认为我是一个为完成工作任务而努力的人。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 16 | 总的来说，我努力实现自己的人生目标。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 17 | 我经常想象世上的好事我都有份。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 18 | 总的来说，我倾向于争取成功（而不是避免失败）。 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |

计分方法

GRFM问卷包括：促进型调节焦点和保守型调节焦点两个分量表，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：

促进型调节焦点：总共9道题项，包括：3、5、6、8、12、14、16、17、18题。

保守型调节焦点：总共9道题项，包括：1、2、4、7、9、10、11、13、15题。

量表出处

Zhao, X., & Namasivayam, K. (2012). The relationship of chronic regulatory focus to work-family conflict and job satisfaction. International Journal of Hospitality Management, 31(2), 458-467. doi: 10.1016/j.ijhm.2011.07.004

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！