**大学生自我控制量表**

请指出下列每条描述在多大程度上反映了您的情况，并在符合您的情况的选项序号上划√

　　　　　　1—完全不符合； 2—不符合； 3—不确定； 4—符合； 5—非常符合

1．我能很好地抵制诱惑。 　　　　　1 2 3 4 5

2．对我来说改掉坏习惯是困难的。 　　　　　1 2 3 4 5

3．我是懒惰的。 　　　　　 1 2 3 4 5

4．我会做一些能给自己带来快乐但对自己有害的事情。　　　　　1 2 3 4 5

5．人们相信我能坚持行动计划。 　　　　　 1 2 3 4 5

6．对我来说，早上起床是件困难的事。 　　　　 1 2 3 4 5

7．大家说我是冲动的。 　　　　　 1 2 3 4 5

8．我太能花钱了。 　　　　 　 1 2 3 4 5

9．我会因为情感而激动得不能自持。 　　　　 　1 2 3 4 5

10．我做的很多事情是因为一时冲动。 　　　　　 1 2 3 4 5

11．大家说我有钢铁般的自制力。 　　　　　1 2 3 4 5

12．有时我会被有乐趣的事情干扰而不能按时完成任务。　　　　 1 2 3 4 5

13．我难以集中注意力。 　　　　　1 2 3 4 5

14．我能为了一个长远目标高效地工作。 　　　　　1 2 3 4 5

15．有时我会忍不住去做一些事情，即使我知道那样做是错误。　 1 2 3 4 5

16．我常常考虑不周就付诸行动。 　　　　　 1 2 3 4 5

17．我太容易发脾气。 　　　　　1 2 3 4 5

18．我经常打扰别人。 　　　　　 1 2 3 4 5

19．我有时会饮酒（或上网）过度。 　　　 　 1 2 3 4 5

评分方式：黄色底色题为反向计分题。反向计分后加总，总分越高，自我控制力越高。

五个维度：

冲动控制：7，9，10，16，17，18 工作或学习表现：12，13，14

健康习惯：2，3，6 节制娱乐：4，8，19 抵制诱惑：1，5，11，15

参考文献：谭树华, 郭永玉. (2008). 大学生自我控制量表的修订. *中国临床心理学杂志,* *16*(5), 468-470.