**Chinese version of the 8-item Mental Toughness Inventory**

**心理堅韌性指標**

**指導語**：使用下述標準，請指出你對下述句子代表你作為一名運動員如何進行思考、感覺和行動的同意程度。*記住答案沒有對錯，因此請盡可能誠實地回答。*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *100%的時候**不符合* |  |  |  |  |  | *100%的時候**符合* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. 我相信自己有實現目標的能力。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. 執行任務時，我能夠控制自己注意力的焦點。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. 我努力、堅持地克服逆境。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. 我為每一次的成功而奮鬥。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. 在多數情形下，我都能找到積極的一面。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. 我能夠掌握情緒以自己想要的方式來表現。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. 遇到挑戰時，我能夠運用恰當的技能或知識。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. 我有效地運用自己所需的知識與技能來實現目標。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |