

职业延迟满足量表

职业延迟满足 (occupational delay of gratification) 指个体在其职业领域中, 为了在未来获得更多的回报, 或达到更高的职业目标, 而甘愿放弃眼前相对较小利益的取向, 以及在等待或实现目标的过程中进行自我控制和克服困难、努力实现长远目标的能力, 它是一种职业成熟的表现。

职业延迟满足量表 (occupational delay of gratification scale, ODGS) 该量表在参考以往延迟满足研究的基础上, 提出了职业延迟满足的操作性定义, 通过整合延迟满足的 2 个经典实验研究范式—自我延迟范式和礼物延迟范式, 建构了职业延迟满足的理论维度。该量表理论结构包括职业延迟满足过程和延迟满足特质两大部分, 其中职业延迟满足过程又可分为延迟选择和延迟维持 2 个阶段, 延迟满足特质也包含延迟信念和延迟行为两个方面的内容。

评价方法:

职业延迟满足量表是自评量表包括职业延迟满足过程和延迟满足特质 2 个分量表, 前者包括延迟选择和延迟维持 2 个维度, 后者包括延迟信念和延迟行为 2 个维度, 共 24 个条目。注意, **选择延迟满足选项记 1 分, 选择及时满足选项记 0 分。**

请认真填写以下个人资料, 选择时在您要选的选项上打个“✓”。

1. 当选择了一个难度很大的工作, 并且做得很辛苦的时候, 你通常的想法是:

- A. 挑战性的工作更能证明自己的能力。
- B. 很后悔当初选择了这个难度大的工作。

2. 假设你参加一项专业技术职称考试, 但是几次都没有通过, 你会:

- A. 放弃努力。
- B. 坚持努力。

3. 在你小的时候，如果让你在下面两个情景之间选择，你会选择：
- A. 需要等待一段时间，可以得到一个较大的礼物
 - B. 马上得到一个小礼物。
4. 假设你心爱的人在你的生日宴会时迟到了很久才来，而且没有合理的解释，你的怨气或愤怒情绪会：
- A. 强忍下去，事后找恰当的机会再告诉他/她。
 - B. 当时就表现出来。
5. 工作的压力很大，让你觉得很难受的时候。你通常会：
- A. 想办法换个压力小一点儿的工作。
 - B. 寻找缓解压力的方法，继续把工作做。
6. 小的时候，对于你的零花钱，你通常的做法是：
- A. 马上花掉，买自己想要的小东西
 - B. 把它一点点攒起来，以便实现一个“大”的愿望。
7. 如果你逛街时看到一件你很喜欢但比较贵的物品，你通常的做法是：
- A. 等过段时间打折再买。
 - B. 迫不及待地买了它。
8. 通常你会对自己的人生道路：
- A. 从不给自己制定什么具体的目标，只要过好每一天就行。
 - B. 规划出各阶段的具体目标，并努力地实现每一个目标。
9. 假如 现在你工作的单位有两个职位可以竞争上岗，你会选择：
- A. 很容易竞争到，但不是自己喜欢的职位。
 - B. 很难竞争到的，但自己很喜欢的职位。

10. 小时候，如果你学在校得到一个包装精美的奖品，你会在什么时候打开它：

- A. 迫不及待地马上打开。
- B. 回家路上或到家后再打开。

11. 你在日常生活中对于承诺的事情，通常的做法是：

- A. 如果实现承诺的难度太大就放弃。
- B. 只要承诺了，就一定要兑现。

12. 假如在你找工作的时候遇到两家公司可供选择，你会选择哪个：

- A. 甲公司起薪较高，但是各种培训机会较少。
- B. 乙公司起薪较低，但可以获得较多的培训各学习机会。

13. 假如你主动承担的一个项目，结果不太理想，以后你会怎么做：

- A. 避免承担把握不大的项目。
- B. 总结经验，仍会承担一些具有挑战性的项目。

14. 如果在生活中，有些你追求的东西总是得不到，你通常的想法是：

- A. 相信会成功，只是时机不到。
- B. 怀疑自己的能力，想放弃。

15. 工作中，你更愿意选择：

- A. 短时间就可以出成果的小项目。
- B. 耗时较长，但成果卓著的大项目。

16. 当你所选择的工作开始一段时间后你才发现，这是一件相当棘手的任务，需要付出很大努力，此时你可能会：

- A. 既然已经开始，就要坚持做完，尽管会很辛苦。
- B. 趁早放弃算了，不如换个简单、力所能及的工作来做。

17. 当你有一些余钱的时候，你通常会：

- A. 自费参加职业培训和继续教育。
- B. 添置一些平时喜欢的东西。

18. 假设你工作几年后发现离自己最初制定的目标还很远，这时你会：

- A. 坚持最初的目标，继续努力。
- B. 调整最初的目标，退而求其次。

19. 小的时候，对于你想要的东西，你会：

- A. 迫不及待地要得到它。
- B. 可以控制自己忍耐一段时间再得到。

20. 如果你是一个公司的中层管理者，你会选择做哪个团队的管理者：

- A. 目前较好的团队。
- B. 暂时不太好，但是很有潜力的团队。

21. 假如你选择了一个暂时处于下风但很有潜力的团队工作，开始做才发现工作中困难重重，而此时公司中较优秀的团队邀请你加入，你会：

- A. 离开原来的团队，加入较优秀的团队。
- B. 留在原来的团队，领导大家一起努力，共渡难关。

22. 如果你有机会学习深造，但是要放弃现在稳定的工作，在这种情况下，你的选择是：

- A. 放弃工作，学习深造。
- B. 不去学习，继续工作。

23. 假设在你争取一个大客户的过程中，遇到很多始料不及的困难，这时你会：

- A. 断续寻找突破口，争取拿下。
- B. 转而取其他一些容易完成的客户。

24. 在你的成长经历中，当需要决定一件事情的时候，你通常的做法是：

- A. 会经过深思熟虑再决定，一般都不会后悔。
- B. 会立即做出一个决定，尽管以后常为此而后悔。