(160) 五维度正念问卷：描述量表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 请细心阅读以下有关想法或感觉的句子，并圈出适当的数字，以表达最能描述你以下想法或感觉的频繁程度。 | 从不 | 很少 | 有时 | 常常 | 经常 |
| 1. | 我擅于用言语来形容自己的感受 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我能轻易地以言语表达自己的信念、意见和期望 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 即使我感到非常心烦意乱，我仍有办法用语言来表达 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 我倾向把我的经验化为言语 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |