(161) 五维度正念问卷：有意识行动量表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 当我做事时，我的思绪会游走，而且我很容易分心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我不留心自己正在做的事，因为我在发白日梦，担忧或被其他事情分了心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 我很容易分心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 我发觉自己并不专注于正在做的事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |