(162) 五维度正念问卷：不做判断量表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 我告诉自己不应该有现在这些感受 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我会判断自己的想法是好或是坏 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 我告诉自己，我不应该这样想 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 我想我有些情绪是坏的，或不恰当的，我不应该感到这样 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |