(162) 五維度正念問卷：不做判斷量表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 請細心閱讀以下有關想法或感覺的句子，並圈出適當的數字，以表達最能描述你以下想法或感覺的頻繁程度。 | 從不 | 很少 | 有時 | 常常 | 經常 |
| 1. | 我告訴自己不應該有現在這些感受 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 我會判斷自己的想法是好或是壞 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 我告訴自己，我不應該這樣想 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 我想我有些情緒是壞的，或不恰當的，我不應該感到這樣 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |