(163) 五维度正念问卷：不做反应量表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 遇到困难时，我能稍作停顿而不立即作出反应 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 当我有烦恼的想法或影像时，我会「退一步」，并觉知那些想法或影像而不被其控制 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 当我有一些困扰的想法或影像时，我很快回复平静 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 当我有一些困扰的想法或影像时，我只是注意它们，并且放开它们 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |