(164) 情绪调节问卷：认知重评量表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 我们想请你回答一些有关你情感生活上的问题，特别是关于你如何去控制（调整、管理）你自己的情绪。我们对于你情感生活中的两方面感兴趣：一是你的情绪经验，也就是你内在的感受；另一方面则是你的情绪表达，也就是你如何透过说话、动作或行为來表达情绪。虽然下面的问题有些彼此看來很类似，但它们其实往往有重要的差异。作答时，请使用下面的评分方式去评定每一个项目。 | 非常不同意 | 不同意 | 有点不同意 | 中立 | 有点同意 | 同意 | 非常同意 |
| 1. | 当我希望多感受正向情绪（如：欢乐、愉悦）时，我会去改变我当下在想的事情。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | 当我希望少感受负向情绪（如：悲伤、愤怒）时，我会去改变我当下在想的事情。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | 当我面对一个有压力的情境时，我让自己采取一种可以协助维持冷静的思考方式。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | 当我希望多感受正向情绪时，我会去改变我对当下情境的想法。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | 我以改变对目前所处情境的思考方式來控制我的情绪。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | 当我希望少感受负向情绪时，我会去改变我对当下情境的想法。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |