(165) 情绪调节问卷：表达抑制量表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | 我使我自己的情绪不形于外。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | 当我感受到正向情绪时，我会小心地不表露出来。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | 我以不表露情感的方式來控制我的情绪。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | 当我感受到负向情绪时，我会确保不要把它们表露出来。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |