(166) 伯克利情緒表達性問卷

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 請判斷以下敘述與你的真實情況是否相符，並在每項敘述下勾選出最合適的數字。 | 完全不符合 | 不很不符合 | 不太符合 | 不確定 | 比較符合 | 很符合 | 完全符合 |
| 1. | 每當我覺得愉快時，人們總能輕易察覺到。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | 有時在看悲傷電影的過程中，我會哭。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | 人們往往不知道我的內心感受。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | 當聽到有趣的笑話時，我會放聲大笑。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | 對我而言，隱藏內心的恐懼和害怕很難。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | 當我感到高興時，我會表現出來。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | 面對令人動情的場面，我的反應會尤為強烈。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. | 我覺得與其動怒發火不如克制自己。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. | 無論我有多麼緊張不安，我都試圖保持表面的冷靜。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | 我是個情緒表現力很強的人。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | 我感情很豐富。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | 有時儘管我想掩飾自己的感受，卻做不到。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. | 每當我感到難過時，人們總能很輕易地看出我的感受。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. | 有時即使我想停止哭泣也無法做到。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. | 我的情緒體驗很強烈。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. | 我的感受都寫在了臉上。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |