(247) 朋友的五维度正念问卷：有意识行动量表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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，以表达最能描述你朋友以下想法或感觉的频繁程度。 | 从不 | 很少 | 有时 | 常常 | 经常 |
| 1. | 当他们做事时，他们的思绪会游走，而且他们很容易分心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | 他们不留心他们正在做的事，因为他们在发白日梦，担忧或被其他事情分了心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | 他们很容易分心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | 他们发觉他们并不专注于正在做的事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |