(92) 自我区分量表：情绪反应量表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 这些问题涉及您对自己以及与他人的关系的想法和感受。请仔细阅读每条陈述，并按 1（完全不）到 6（非常）的等级来决定该陈述对您来说一般而言是有多正确。如果您认为某个项目与您不相关（例如，您目前尚未结婚或没有稳定的关系，或者您的父母之一或双双去世），请根据您对在这种情况下您的想法和感受的最佳猜测来回答该问题。请务必回答每一项，并尽量诚实、准确地回答。 | 非常不正确 | 不正确 | 有点不正确 | 有点正确 | 正确 | 非常正确 |
| 1. | 别人曾批评我太情绪化。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. | 当一个亲近的人令我失望,我会远离他/她一段时间。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. | 我希望我不是那么情绪化。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | 当我的配偶/伴侣批评我,我会困扰好几天。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. | 有时我会被情绪笼罩着而有困难清晰地思考。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | 有时我感到我的情绪起伏像坐过山车。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | 我对别人的批评过分敏感。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | 若我与配偶/伴侣争执,我倾向整天都想着它。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | 与父母或兄弟姊妹争执仍令我感到可怕。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | 若有人因我而恼怒,我似乎不能轻易把它放开。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. | 我对被别人伤害很敏感。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. | 我的自尊感其实建立于别人对我的想法。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |