成人依恋量表（Adult Attachment Scale, AAS）

(Collins & Read, 1990)

请评估以下所描述的与他人的亲密关系在多大程度上符合你的感受。请考虑你与所有对你而言重要的人的亲密关系（包括过去的和现在的，包括和家庭成员、恋人、亲密的朋友等的关系），并根据你在这些关系中通常的感受来回答下列问题。

1=完全不符合； 2=较不符合； 3=不确定； 4=较符合； 5=完全符合

1.我发现与人亲近比较容易。

2.我发现要我去依赖别人很困难。

3.我时常担心他人并不真心喜欢或爱我。

4.我发现别人并不愿像我希望的那样亲近我。

5.能依赖别人让我感到很舒服。

6.我不在乎别人太亲近我。

7.我发现当我需要别人帮助时，没人会帮我。

8.和别人亲近使我感到有些不舒服。

9.我时常担心别人不想和我在一起。

10.当我对别人表达我的情感时，我害怕他们与我的感觉会不一样。

11.我时常怀疑他人是否真正关心我。

12.我对别人建立亲密的关系感到很舒服。

13.当有人在情感上太亲近我时，我感到不舒服。

14.我知道当我需要别人帮助时，总有人会帮我。

15.我想与人亲近，但担心自己会受到伤害。

16.我发现我很难完全信赖别人。

17.别人想要我在情感上更亲近一些，这常使我感到不舒服。

18.我不能肯定，在我需要时，总找得到可以依赖的人。

