情绪调节问卷（Emotion Regulation Questionnaire, ERQ）

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 348-362.

QVI: 这个部分主要测量1）你的情绪感受，2）你的情绪表达。 虽然以下的问题看起来很相似，但他们在很关键的方面是不同的。请用以下1-7分来评价每个问题。

1-------------2--------------3--------------4--------------5--------------6--------------7

非常不同意 中立 非常同意

1. \_\_\_\_ 当我想要感受到更多的正面情绪（比如愉悦，乐趣）时，我通过改变我思考内容来实现。

2. \_\_\_\_ 我一般不向他人表露我的情绪。

3. \_\_\_\_当我想要感受到更少的负面情绪（比如悲伤，生气）时，我通过改变我思考内容来实现。

4. \_\_\_\_ 当我感受到正性情绪时，我一般不将其表露出来。

5. \_\_\_\_ 当我遇到压力很大的情况时，我会让尽量多想想如何能让自己平静下来。

6. \_\_\_\_ 我通过不将情绪表露出来的方法来控制自己的情绪。

7. \_\_\_\_当我想要感受到更多的正面情绪（比如愉悦，乐趣）时，我通过改变我思考问题的方式来实现。

8. \_\_\_\_我通过改变自己思考所处状况的方式来控制自己的情绪。

9. \_\_\_\_当我感受到负性情绪时，我都藏在心里，不将其表露出来。

10. \_\_\_\_当我想要感受到更少的负性情绪时，我通过改变我思考问题的方式来实现。