# 中学生情绪稳定性自我测验量表

情绪稳定性是衡量一个中学生心理是否健康的重要因素之一。因情绪极不稳定者容易罹患神经症，故又有时被称为神经症。英国著名心理学家艾森克运用因素分析的方法对情绪稳定性进行了因素取析，在业内人士取得了广泛的认可和采用，它适用于中学生情绪稳定性的诊断。

**测验说明：**

 请仔细阅读下面30 道题，每道题都有三种不同答案，请你从中选择出与自己的实际情况最接近的一种答案，如有些题目确实与你不符可以不予选择。在作答过程中不得漏题，在同一题上不得斟酌太多时间请根据看完题后的第一反应回答。整个测试建议施测时间为10分钟。

**选项分值：**

A=2分  B=0分  C=1分

**分值说明:**

总分

分值≦20：情绪稳定,自信心强。

21≦分值≦40：情绪基本稳定,但较为深沉、冷静。

分值≧41：情绪极不稳定，日常烦恼太多。

**量表原题：**

1.看到自己最近一次拍摄的照片，你有何想法？

   A.觉得不称心   B. 觉得很好   C. 觉得可以

2.你是否想到若干年后会有什么使自己极为不安的事？

   A. 经常想到   B. 从来没有想过   C. 偶尔想到过

3.你是否被朋友、同事、同学起过绰号、挖苦过？

   A. 这是常有的事   B. 从来没有   C. 偶尔有过

4.你上床以后是否经常再次起来一次，看看门窗是否关好？

   A. 经常如此   B. 从不如此   C.偶尔如此

5.你对与你关系最密切的人是否满意？

   A. 不满意   B. 非常满意   C. 基本满意

6.在半夜的时候，你是否经常觉得有什么值得害怕的事？

   A. 经常有   B. 从来没有   C. 偶尔有

7.你是否经常因梦见可怕的事而惊醒？

   A. 经常   B. 从来没有   C. 极少有

8.你是否曾经有过多次做同一个梦的情况？

   A. 是   B. 否   C. 记不清

9.是否有一种食物使你吃后呕吐？

   A. 是   B. 否   C. 记不清

10.除去看见的世界外，你心里是否有另外一种世界？

   A. 是   B. 否   C. 偶尔是

11.你心里是否时常觉得你不是现在的父母所生？

   A. 是   B. 否   C. 偶尔是

12.你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你？

   A.说不清   B. 否   C. 是

13.你是否常常觉得你的家庭对你不好，但你又确知他们的确对你好？

   A. 是   B. 否   C. 偶尔是

14.你是否觉得没有人十分了解你？

   A. 是   B. 否   C. 说不清

15.在早晨起来的时候，你最经常的感觉是什么？

   A. 忧郁   B. 快乐   C. 讲不清楚

16.每到秋天，你经常的感觉什么？

   A. 秋雨霏霏或枯叶遍地   B. 秋高气爽或艳阳天   C. 不清楚

17.在高处的时候，你是否觉得站不稳？

   A.是   B.否   C.偶尔是

18.你平时是否觉得自己很强健？

   A.是   B.否   C.不清楚

19.你是否一回家就立刻把房门关上？

   A.是   B.否   C.不清楚

20.当你坐在房间里把门关上时，是否觉得心理不安？

   A.是   B.否   C.偶尔是

21.当需要你对一件事做出决定时，你是否觉得很难？

   A.是   B.否   C.偶尔是

22.你是否常常用抛硬币、玩纸牌、抽签之类的游戏来测凶吉？

   A.是   B.否   C.偶尔是

23.你是否常常因为碰到东西而跌到？

   A.是   B.否   C.偶尔是

24.你是否需用一个多小时才能入睡，或醒得比你希望的早一个小时？

   A.经常这样   B.从不这样   C.偶尔这样

25.你是否曾看到、听到或感觉到别人觉察不到的东西？

   A.经常这样   B.从不这样   C.偶尔这样

26.你是否觉得自己有超越常人的能力？

   A.是   B.否   C.不清楚

27.你是否曾经觉得因有人跟你走而心里不安？

   A.是   B.否   C.不清楚

28.你是否觉得有人在注意你的言行？

   A.是   B.否   C.不清楚

29.当你一个人走夜路时，是否觉得前面潜藏着危险？

   A.是   B.否   C.偶尔

30.你对别人自杀有什么想法？

   A.可以理解   B.不可思议   C.不清楚