# 01共同反刍思维量表

我们在生活中会遇到好事和坏事，也会和好友谈论。请选择合适的选项来描述你和好友谈论好事和坏事的情况。

1. 完全不符合②有点符合③部分符合④大部分符合⑤完全符合

**当我们谈论遇到的好事的时候，我们：**

1. 每次见面都会谈论
2. 会肯定做的好的地方
3. 会谈到好景不长
4. 会担心对方觉得不值一提
5. 会觉得这段记忆很美好
6. 会花大量的时间谈论
7. 会谈到好事变坏事
8. 会担心对方厌烦
9. 会鼓励彼此分享
10. 会觉得不够谦虚
11. 会提升信心
12. 会谈到乐极生悲
13. 会担心给对方造成压力
14. 会一起开心
15. 会担心对方不想听
16. 会谈论很多次

（频率）=1-6-16中性因子

（肯定）=2-5-9-11-14积极因子

（担心）=4-8-10-13-15消极因子

（弱化）=3-7-12消极因子

**当我们谈论遇到的坏事的时候，我们：**

1. 会感到被理解
2. 会自暴自弃
3. 会谈论如何预防坏事再次发生
4. 会感到关系亲近
5. 会担心影响对方心情而不想多说
6. 会担心给对方留下不好的印象
7. 会谈论如何解决问题
8. 会花大量的时间谈论坏事
9. 会谈到感觉很糟糕
10. 会增进友谊
11. 每次见面都会谈论
12. 会谈到吸取经验教训
13. 会谈论很多次
14. 会越谈心情越差
15. 会感到温暖
16. 会担心让对方厌烦

（频率）=8-11-13中性因子

（问题解决）=3-7-12积极因子

（懈怠）=2-9-14消极因子

（友谊）=1-4-10-15积极因子

（担心）=5-6-16消极因子

Yang, H., Huang, C., Maccann, C., He, Y., Jinag, H., & Yu, G. (2023). Development and Initial Validation of the Positive and Negative Co-Rumination Scale. Psychological Reports, DOI: 10.1177/00332941231186943