

# 情緒自我管理量表

請分別根據您的真實經驗回答下述問題，不必思索太多，直覺的反應反而更加準確，每一題都是單選題，請依據您個人的同意程度選擇適當的答案。

|  | 非常同意                     | 同意                       | 不確定                      | 不同意                      | 非常不同意                    |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 基本上我的情緒蠻穩定的，沒什麼特別好或特別壞。                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我常覺得自己多情善感。                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 經驗中我很能覺察別人的情緒或喜怒哀樂。                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 憑心而論，我並不是一個快樂的人，過去的許多事實在讓人難以快樂、精神起來。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我覺得自己並不是一個很容易動情、動容的人。                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 在情緒高張、熱切時，我常會警覺到自己的行為表現是否仍然合宜。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我覺得活出自己、為自己而活最重要，向來我都不太喜歡勉強自己的感覺。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 「新鮮、刺激」向來頗吸引我，我覺得自己是一個蠻能向經驗開放的人。        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我覺自己頗能共鳴別人的情感，別人的事也常帶給我許多感動、煩憂、歡樂。      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 有時我覺得自己似乎太重視別人的意見，甚至顯得有點神經質。           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 日常生活中我常刻意笑臉迎人、打起精神或故作輕鬆、苦中裝樂。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 有時會覺得自己喜怒哀樂顯得很沒彈性，向來喜歡的就一直喜歡，討厭的就一直討厭。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我有一些固定的嗜好，如找人聊天、打球、聽音樂、看影片等等。          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 對於溝通、表達，我覺得自己比較沒那種天份，常有溝通、表達上問題。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 在生活中我常有一些負面、自我懷疑、自我否定、向壞處想的念頭或思考習慣。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 對於某些我不喜歡的人或事，我仍裝得友善而接納。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 當別人莫名其妙地對我發火時，我常會跟著起舞、還以顏色。            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 隨時隨地我常注意到自己與別人的情緒變化。                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我發現自己一旦陷入某種情緒就很難立即改變。                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 有時我會覺得自己的情感似乎太內斂、太低調了。                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |