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 同 不 不 非

常 意 確 同 常

同 定 意 不

意 同

意

1. 基本上我的情緒蠻穩定的，沒什麼特別好或特別壞。□ □ □ □ □
2. 我常覺得自己多情善感。□ □ □ □ □
3. 經驗中我很能覺察別人的情緒或喜怒哀樂□ □ □ □ □
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。

1. 我覺得自己並不是一個很容易動情、動容的人。□ □ □ □ □
2. 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。□ □ □ □ □
3. 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。

1. 「新鮮、刺激」向來頗吸引我，我覺得自己是一個經驗開放的人。□ □ □ □ □
2. 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。

1. 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□ □ □ □ □
2. 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□ □ □ □ □
3. 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。

1. 我有一些固定的嗜好，如找人聊天、打球、聽音樂、看影片等等□ □ □ □ □
2. 對於溝通、表達，我覺自己比較沒那種天份，常有溝通、表達上問題□ □ □ □ □
3. 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。

1. 對於某些我不喜歡的人或事，我仍裝得友善而接納□ □ □ □ □
2. 當別人莫名其妙地對我發火時，我常會跟著起舞、還以顏色□ □ □ □ □
3. 隨時隨地我常注意到自己與別人的情緒變化□ □ □ □ □
4. 我發現自己一旦陷入某種情緒就很難立即改變□ □ □ □ □
5. 有時我會覺得自己的情感似乎太內斂、太低調了□ □ □ □ □

心得:

總分=68

對我來說，情緒就像呼吸一樣平凡，能夠因為一些小確幸，而有愉快的心情一整天，甚至只是一早起來，看著天公不做美，情緒就像陰雨綿綿的天氣，整天鬱鬱寡歡，做完這個量表，讓我知道，我對情緒管理的能力應該還是不錯的，但我覺得或許有些高估自己的情緒管理能力了，雖然我能透徹的看清楚自己的情緒，也能體會他人的感覺，還是無法適當的對應人事物，總覺得脫口而出的言語，無法達到最舒服的狀態，時常還是會帶有情緒而發言，開心的時候瘋言瘋語，羨慕的時候在別人旁邊嘲諷，難過的時候，有時還會掉入負面思考的惡性循環當中，所以我覺得我對於情緒管理這方面應該還有進步的空間。

我認為我個人情緒管理最重要的部分是，如何在遇到挫折、面臨失敗時，勇敢的面對，看完阿德勒心理學”被討厭的勇氣”之後，有一個觀點很警醒我，我們應該掌管情緒，而不是被情緒綁架，在每個當下都有權利選擇、決定逃脫負面情緒，我認為原本的我是個很自卑的人，我很常因為自己能力不足而感到失望，甚至用言語羞辱自己，只能自我傷害，默默地獨自哭泣，甚至連旁人真誠的鼓勵都視做虛偽，但藉由這個量表，加上曾經看過了那本書，讓我再一次仔細思考。

負面情緒占據我的生命，我打從心底覺得不合理，別人活得快快樂樂，為什麼我總要向負面情緒低頭，我認為在許多方面都能改變，例如面臨負面情緒時，不要怨天尤人，應該正視問題的本質，而不是將自己定罪，認為自己永遠無法達到，而是勇於面對，跳脫情緒漩渦嘗試一點一點的進步，或者和自己約定，難過悲傷是一時的，新的一天就是新的開始，今天的難過就留在今天就好了，明天又是嶄新的一天，給自己一些時間，緩衝這些情緒，還有當別人給予正能量的時候，應該嘗試正向的接受，並且給予正向的回饋，通常在這之中，就會化悲憤為力量，由悲轉喜!

我很喜歡老是上課說的一句話，人生下來都有情緒，有情緒是件很正常的事，只要在不傷害自己，以及不傷害他人的前提之下，都應該享受情緒，抱頭痛哭也好，像個小孩哈哈大笑也罷，我要接受它，並且管理他，讓情緒充滿我的生活，喜怒哀樂樣樣都來，我相信我肯定能逐漸地妥善運用情緒，適當的和他人分享情緒。