

## 思考習慣與心理健康問卷(1998)

各位同學：

您好！這是一份學術研究問卷，很榮幸抽到您做為我們調查的對象。希望能得到您熱誠地支持與合作。您的個人資料及答案僅供學術研究之用，我們絕對加以保密，請您安心作答。如遇到語意不清之處，請隨時舉手發問，我們會給您滿意的解說。最後，謝謝您的耐心合作，幫助完成此一有意義的學術研究計畫。

國立台灣大學心理系 謹啟

說明：

本測驗之目的是想瞭解我們在過去幾年來面對生活事件時所會出現的想法或思考習慣，以了解思考習慣與一般心理經驗的因果關係。請您依據過去幾年來的實際情況，一項一項加以作答。

作答方式如下：在答案紙上有 1, 2, 3, 4, 5, 6 的數字。

- 「1」代表你過去幾年來的習慣，完全不符合該句所說的情形。
- 「2」代表你過去幾年來的習慣，有 20% 符合該句所說的情形。
- 「3」代表你過去幾年來的習慣，有 40% 符合該句所說的情形。
- 「4」代表你過去幾年來的習慣，有 60% 符合該句所說的情形。
- 「5」代表你過去幾年來的習慣，有 80% 符合該句所說的情形。
- 「6」代表你過去幾年來的習慣，100% 符合該句所說的情形。

例題：1.我睡覺時常常做惡夢

若你從未做過惡夢，則請圈選 1

① 2 3 4 5 6

2.我對事情的反應方式常常比一般人更為神經質

若你認為自己比 60% 的人更為神經質，則請圈選 4

1 2 3 ④ 5 6

請您依照您的思考習慣圈選恰當的答案，並請不要漏答及填錯題號。  
謝謝您的合作！

- 1 將要與一位印象良好的異性交往時，我經常會想到，父母可能會發現，但會默許我這麼做。
- 2 每當需要在眾人面前有所表現時，我經常會想到我最好從這世界消失掉。
- 3 當自己生病時，我經常會想到為什麼老天爺只對我不公平，應該也讓其他人跟我一樣。
- 4 每當一件事情做不好時，我經常想到失敗為成功之母，我應該好好檢討，看看為什麼做不好。
- 5 考試指定範圍的書唸不完時，我經常會想到反正我已盡了力，考出來的結果也不會差到那裏去。
  
- 6 希望與自己喜歡的異性交往時，我經常想到自己條件並沒有差到那裏去，先使用自己認為最好的社會技巧認真努力一段時間以後再說好了。
- 7 想起將來的工作問題，我經常會想到以我的條件，我會找到合乎我所要的工作才對。
- 8 看到電視或報紙的搶劫、殺人、綁架新聞時，我經常會想到將來有一天我也要試試看，一定很刺激，令我興奮。
- 9 當同學(老師)批評我缺點時，我經常會想到完了，我又遇到可惡的敵人。
- 10 家中有人生病時，我經常想到生病是每個人無法避免的事，病最後總會好過來的，要耐心等就是。
  
- 11 當我身體不舒服時，我經常會想到讓身體多休息，不要過度勞累，自然會好過來的。
- 12 每次準備考試時，我經常會想到考試不重要，應付一下就好了，成績好不好不必太理會它。
- 13 每次準備考試，我經常會想到在考場時，我雖然也會比平常時緊張一些，但還會應付得好好地。
- 14 談及將來的婚姻時，我經常會想到婚姻幸福根本是不可能的事，人都是自私自利的，只能說婚姻有沒有利用價值，根本不用說幸不幸福。
- 15 每當一件事做不好時，我經常會想到那件事情像是死在路上的野狗。
  
- 16 當有人批評我的時候，我經常會想到我應該注意他的批評有沒有道理。
- 17 希望與自己喜歡的異性交往時，我經常會想到我雖然有缺點但也有優點，我會想辦法用我所有的優點來引起對方對我的好感。
- 18 在課堂上有疑問，想舉手發問時，我經常會想到我要問的問題，一定要讓老師難以回答而且難堪。
- 19 上課有疑問，想舉手發問時，我經常會想到當學生有問題就應該問，要做好學問不但要懂得學也要懂得問。
- 20 考試指定範圍的書唸不完時，我經常會想到不要參加考試。

- 21 當父母身體健康有問題時，我經常會想到老人家總是比年輕人容易生病，但有病就要請教有經驗的合格醫生。
- 22 上課聽不懂時，我經常會想到下課後多用時間溫習聽不懂的地方，若仍然不懂則請教同學、看參考書、或請教老師，直到弄懂為止。
- 23 希望與自己很喜歡的對象交往時，我經常會想到也許對方已經有要好的對象，但情場如戰場，最重要的是把對方打敗，把自己喜歡的異性搶到手就是了。
- 24 想起將來的工作問題時，我經常會想到什麼時候可以結婚？
- 25 想到將來的工作問題時，我經常會想到最好不要好高騖遠，應該腳踏實地，從自己能做的開始認真做。
  
- 26 當我身體有一些病症時，我經常會想到首先需要做的是請一位可靠的醫師替我診治，然後按照他的吩咐一項一項去做就好了。
- 27 想起將來的工作問題時，我經常會想到我是一個嬰兒的話該多好。
- 28 當溫習功課發現自己記不住以前所唸的內容時，我經常會想到溫習功課真無聊，不如出去玩個痛快。
- 29 當有人批評我時，我經常會想到他們是偽君子真可惡，有一天我會以兩倍代價讓他們難過。
- 30 當某個人說出我的缺點時，我經常會想到嘴巴長在他臉上，我無法控制他要怎麼說，但要注意對方的批評是否有根據。
  
- 31 看到搶劫、殺人、綁架新聞報導時，我經常會想到這是鬼神為被搶、殺、綁架的人特別安排好的。
- 32 很希望與心目中理想異性交往時，我經常會想到若他（她）願意那是最好，若不願意，那就很可惜，但也沒有辦法；感情的事情勉強不得。
- 33 家人生病需要我照顧時，我經常會想到應該多問有經驗的人我應該為病人多做什麼，然後按他們的建議去照顧家人。
- 34 提到將來的工作問題時，我經常會想到工作是為了賺錢享受，如果找不到工作就用別的辦法，只要把錢弄到手就好了。
- 35 看到搶劫、殺人、綁架的新聞時，我經常會想到有錢人活該、罪有應得。
  
- 36 談到將來的婚姻，我經常會想到只要對象有道德觀念，腳踏實地、肯努力、身心健康，婚姻就會幸福。
- 37 在課堂上有疑問想發問時，我經常會想到這樣會成為大家攻擊的對象，真可怕。
- 38 當家人生病診斷未確定時，我經常會想到不必為他們的病情難過，不會好也就算了。
- 39 考試成績不好時，我經常會想到除了讓父母知道理由之外，也要仔細檢討如何努力才能把成績彌補過來。
- 40 上課被老師叫起來回答問題時，我經常會想到我所能做的是把我知道的答案全部說出來，其他就不要想太多。

- 41 每想到一旦家人發生重大、危險事情時，我經常會想到沒什麼好在乎的，沒有辦法的時候，就訴諸於暴力。
- 42 談起將來的婚姻時，我經常會想到沒有一個婚姻是完美的，最好不要結婚。
- 43 上課被老師叫起來回答問題時，我經常會想到我腦中快要刮颱風。
- 44 每當我身體出現異狀時，我經常想到這個身體異狀過了一些時候就會再好過來的，不必太在意它。
- 45 每當考試結果不好時，我經常會想逃離這世界。
  
- 46 當有人說出我缺點時，我經常會想到他要好好的給我記住，有機會我一定會讓他很難看。
- 47 每想到大專聯考時，我經常會想到只要盡力而為就會問心無愧，在親朋面前不必感到沒面子。
- 48 當父母身體健康有問題時，我經常會想到一定是祖先的靈魂在呼喚他們回老家去。
- 49 在眾人面前需要有所表現時，我經常會想到按照自己的意思表現出來，誰敢說不好，我就找機會修理他。
- 50 當老師批評我的缺點時，我經常會先感到一陣的不爽，但最後會想到不管他用心何在，如果我以後努力去改正它，不再把它做出來，對我總是好的。
  
- 51 想要與印象良好的異性交往時，我經常會想到我就拿出行動和他交往，即使父母不同意，我也不管。
- 52 每想到讀書和課業成就時，我經常會想到只要我按步就班，努力不懈，結果不會壞到那裏，父母會對我感到安慰。
- 53 每看到關於搶劫、殺人、綁架的新聞報導時，我經常會想到這些事情只要我小心一點，就不會發生在我身上。
- 54 當我身體出現一些異狀時，我經常會想到我的命運可恨，讓我生到這不公平的社會來。
- 55 當我的身體有了一些症狀時，我經常會想到，這些症狀只要去看合格可靠的醫師，不久就會好過來的。
  
- 56 希望與異性交往時，我經常會想到天下沒有我得不到的異性朋友，如果對方不跟我交往，我就讓他（她）嘗嘗「吃罰酒」的滋味。
- 57 在課堂上有疑問想發問時，我經常最後會想到「算了，問也沒有用」。
- 58 希望與喜歡的異性交往時，我經常會想到異性朋友對我有危險，我要很小心。
- 59 當自己病得嚴重時，我經常會想到老天爺對我太不公平，不應該讓我生這場病，我恨它。
- 60 與人一起做事情，而自己的部分做不好時，我經常會想到不要緊張，盡量試試看，真的做不出來時請教別人好了。

- 61 想到如果家人遇到危險事件時，我經常會想到我會盡一切力量與方法去處理，事情總是會船到橋頭自然直的。
- 62 每想到讀書和課業成績時，我經常會想到只為了使父母高興而唸書是很沒意思的，所以根本不想把書唸好。
- 63 假如與所愛的異性為感情的問題爭吵時，我經常會想到自己將來有一天會給他(她)好看，我不是一個好欺侮的人。
- 64 談起將來的婚姻時，我經常會想到可能雙方不會相愛，所以還是別結婚好。
- 65 自己生病時，我經常會想到這個病經過一段治療就會好過來的。
  
- 66 家人生病需要我照顧時，我經常會想到家人從來不關心我，他們生病與我何干。
- 67 每當我要在眾人面前有所表現時，我經常會想到自己會表現得還不錯，至少和大多數人一樣好。
- 68 在許多人面前表達意見時，我經常會想到，如何做才能把自己意見表達得更清楚，讓大家都了解。
- 69 每談到大專聯考的事情時，我經常會想到聯考是一種競爭，為了拿到高分，只要不被發現，作弊有何不可。
- 70 當被人批評時，我經常會想到批評人對我有偏見，故意刁難我，和我做對。
  
- 71 當溫習功課發現記不住以前所唸的內容時，我經常會先想到先研究為什麼發生這種情形，如果想不出原因，再請教別人。
- 72 很想和心目中的異性交往時，我經常會想到自己喜歡的無論用什麼手段我都要追到手，不管他(她)願不願意。
- 73 每想到將來的大專聯考時，我經常會想到自己會應付得不錯，結果也會使父母感到欣慰。
- 74 開會中需要發言時，我經常會想到我要說出自己認為該說的，因為這樣使我盡了參加開會的責任。
- 75 每次準備考試時，我經常會想到只要不斷地做禱告就好了，神會幫助我考到好成績。
  
- 76 開會中需要發言時，我經常會想到我一定要把我的不滿清楚地說出來，不管其他人喜不喜歡聽。
- 77 每當需要在眾人面前有所表現時，我經常會想到以我現在的實力，我一定會被批評、被嘲笑。
- 78 上課被老師叫起來做回答時，我經常會想到真倒霉，一定是老師不喜歡我，要我難看。
- 79 每當自己的意見不受到別人的重視時，我經常會想到你什麼東西啊，到底懂不懂我的見解是多偉大啊！
- 80 每當早上準備上學時，我經常會想到學校是多麼無趣的地方，實在很不想出門。

- 81 每晚準備要睡覺時，我經常會想到，唉明天又要起床，又要過辛苦的一天！
- 82 每次打開書本準備用功時，我經常會想到又要被當了。
- 83 看到強姦犯罪的新聞報導時，我經常會想到外界很危險，最好每天都不要出去。
- 84 每當一件事做不好時，我經常會想到那是因為有人故意不和我合作的關係。
- 85 考試指定範圍的書唸不完時，我經常會想到我神通廣大，突然會變得有能力把全部考題都答對，得 100 分。
- 86 希望與喜歡的異性交往時，我經常會想到對方也是人，一定也有害人利己的私心，我必須很小心，免得被害。

以下題目請依據最近情況作答

- 87 常常有人在批評我。
- 88 我覺得有人在譏笑我。
- 89 我的臉上大概帶有很淫亂的表情。
- 90 我們不可很天真的相信別人，因為有許多人存心要陷害您。
- 91 許多人說我有精神病。
- 92 在報紙上我常看到攻擊或批評我的字眼。
- 93 有人故意和我作對，我恨透他們。
- 94 有人想用巧妙方法不知鬼不覺地把我毒死。
- 95 我會主動要求朋友和我一起做活動或做事情。
- 96 外界是危險的，我們必須小心，免得被陷害。
- 97 雖然看不到那些人，但有時我會聽到那些人批評我的聲音。
- 98 我相信有人故意和我作對，使我受到很多挫折，喪失很多成功機會。
- 99 我有時會看到一些人，動物，或東西，若告訴在場的人我所看到的，他們會否認他們也看到那些，並說我活見鬼。
- 100 獨自一個人時，我會聽到些令我擔心，緊張的聲音。
- 101 有時和一些人在一起時我會聞到在場的人聞不到的氣味。
- 102 有人想用尖端科技控制我的思想或行動。
- 103 我常覺得周圍的人時時刻刻都想利用或傷害我。
- 104 我覺得周圍有某些人常在一起評論我的是非。
- 105 我常覺得周圍的人都對我不友善。
- 106 在街上走的時候，有許多人會以特別眼光注視我，使我不安。
- 107 從小學或國中時代起，我已有一次以上用武器（如刀、棍...等）與人打架。
- 108 從小學或國中時代起，我就常常離家到不同的朋友家借住，很久不回家。

- 109 從小學或國中時代起，自己開車或搭朋友車時，我一向非常喜歡看到車子開得非常快，這樣才夠刺激。
- 110 從小學或國中時代起，我就有個習慣，只要學校裡有讓我不愉快的事，我就帶著書包，不請假離開學校。
- 111 從小學或國中時代起，我就習慣用威脅方式向同學（或朋友）借錢。
- 112 從小學或國中時代起，我一直懷恨或不能原諒曾經侮蔑或輕視過我的人。
- 113 從小學或國中時代起，我就犯了幾次校規，被記過。
- 114 從小學或國中時代起，我習慣在心情不好時，以虐待動物來消氣。
- 115 從小學或國中時代起，我就習慣偷拿或破壞我討厭的人的財物。
- 116 從小學或國中時代起，我就常常逃學。
- 117 從小學或國中時代起，我已經和異性發生過好幾次的性關係。
- 118 從小學或國中時代起，我就有說謊的習慣。
- 119 從小學或國中時代起，我好幾次偷拿父母的印章去蓋學校連絡簿或成績單。
- 120 從小學或國中時代起，我就習慣犯了校規或班規也不會後悔。
- 121 從小學或國中時代起，我就常常與人打架。
- 122 從小學或國中時代起，我就有常常喝酒的習慣。
- 123 從小學或國中時代起，我已兩次或兩次以上離家出走在外過夜，且數日不歸。
- 124 從小學或國中時代起，我常不先問就把別人的東西拿來使用。
- 125 從小學或國中時代起，好幾次為了達到某種目的，我很有技巧地不讓對方知道就利用他替我做事。
- 126 從小學或國中時代起，好幾次我不先借就把朋友的東西拿來用，結果朋友罵我不尊重他，我就回罵他，小氣鬼，有什麼了不起。
- 127 從小學或國中時代起，雖然規定在公共場所不准抽煙，我還是不管它，照抽我的煙。
- 128 從小學或國中時代起，在班上，我的操行分數是中等以下的。
- 129 從小學或國中時代起，在班上或我有興趣的團體裡，我要每一個人都聽我的命令，若有人反對，我會叫別人或我自己來修理他。
- 130 從小學或國中時代起，為了行事方便，我使用兩三個假名，這樣可以避免自己所做的事被識破。
- 131 從小學或國中時代起，我常反對別人的意見，有時甚至為了反對而反對。
- 132 從小學或國中時代起，我做事的態度是：當時高興做什麼就做什麼，根本不先做計劃。
- 133 從小學或國中時代起，好幾次我專憑當時的衝動而行事，根本不考慮後果是否有利。

134 從小學或國中時代起，我的興趣和所做的事常常變來變去，所以到現在還沒有值得驕傲的成就。

以下題目請依照題項內容作答

135 在小學的時候，我就有個習慣，只要學校裡發生了讓我不愉快的事，我就帶著書包，不請假離開學校。

136 在小學的時候，我就習慣心情不好時，用虐待動物來消氣。

137 在小學的時候，我就有說謊的習慣。

138 在小學的時候，我就常常逃學。

139 在小學的時候，好幾次我不先借就把朋友的東西拿來用，結果朋友罵我不尊重他，我就回罵他，小氣鬼，有什麼了不起。

140 在小學的時候，為了行事方便，我使用兩三個假名，這樣可以避免自己所做的事被識破。

141 在小學的時候，我就常常離家到不同的朋友家借住，很久不回家。

142 在小學的時候，我就犯過了幾次校規，被記過。

143 在國中的時候常常有人批評我。

144 在國中的時候，我常常覺得有人在譏笑我。

145 在國中的時候許多人說我有精神病。

146 在國中的時候，我在報紙上常看到攻擊或批評我的字眼。

147 在國中的時候，有人故意和我作對，我恨透他們。

148 在國中的時候，有人想用巧妙方法神不知鬼不覺地把我毒死。

149 在國中的時候，我相信有人故意和我作對，使我受到很多挫折，喪失很多成功機會。

150 在國中的時候，獨自一人時，我會聽到些令我擔心緊張的聲音。

151 當我遇到困難時，家人不會告訴我如何解決問題。

152 當我遇到挫折失敗時，家人會聽我描述整個事件和我的抱怨。

153 當我有新的計劃想做時，家人不會對我表示支持。

154 在我遇到困難時，家人會建議我可以採取的態度或想法。

155 既使我做錯了事，家人也會體諒我並包容我。

156 當我想要做一些新的事情時，家人會對我表示尊重和支持。

157 當我沮喪時，家人不會試著了解我的感受。

158 當我有煩惱時，家人會安慰我並關心我。

159 在我遇到挫折時，家人不會體諒我。

160 我可以將心事告訴家人，並得到家人的瞭解。

- 161 在我覺得灰心時，我得不到家人的鼓勵。
- 162 在我情緒沮喪時，家人會陪我或帶我出去散散心。
- 163 當我有問題時，家人會與我一起討論並分擔我的問題。
- 164 在我需要時，家人會給我或借我實質的東西（如：錢、書）來幫助我。
- 165 家人會幫助我做一些事以減輕我的負擔。

- 166 當我遇到困難時，朋友不會告訴我如何解決問題。
- 167 當我遇到挫折失敗時，朋友會聽我描述整個事件和我的抱怨。
- 168 當我有新的計劃想做時，朋友不會對我表示支持。
- 169 在我遇到困難時，朋友會建議我可以採取的態度或想法。
- 170 既使我做錯了事，朋友也會體諒我並包容我。

- 171 當我想要做一些新的事情時，朋友會對我表示尊重和支持。
- 172 當我沮喪時，朋友不會試著了解我的感受。
- 173 當我有煩惱時，朋友會安慰我並關心我。
- 174 在我遇到挫折時，朋友不會體諒我。
- 175 我可以將心事告訴朋友，並得到朋友的瞭解。

- 176 在我覺得灰心時，我得不到朋友的鼓勵。
- 177 在我情緒沮喪時，朋友會陪我或帶我出去散散心。
- 178 當我有問題時，朋友會與我一起討論並分擔我的問題。
- 179 在我需要時，朋友會給我或借我實質的東西（如：錢、書）來幫助我。
- 180 朋友會幫助我做一些事以減輕我的負擔。

以下題項請依據最近六個月內的情況作答：

- 181 健康因疾病有了重大改變。
- 182 健康因意外傷害影響有了重大改變。
- 183 家庭經濟發生困難。
- 184 家人反對我所交往的異性。
- 185 父或母親去世。

- 186 父母分居或離婚。
- 187 父母親感情不睦。
- 188 家人的身體有嚴重的疾病。
- 189 所唸的組別與父母有爭執。
- 190 所唸的組別不是自己的興趣。

- 191 離家在外求學。
- 192 住的地方交通不方便。

- 193 遭受留級處分。
- 194 曾經轉組。
- 195 打算轉組。
  
- 196 轉學。
- 197 休學。
- 198 面臨學期考試。
- 199 面對太多的平常考試。
- 200 課程或作業太多。
  
- 201 學期裡所修的科目中有三科以上的成績很爛。
- 202 自己需負擔學費及生活費。
- 203 一星期有三天或三天以上的家教或補習。
- 204 好友死亡。
- 205 初次與自己喜歡的異性交往。
  
- 206 與異性熱戀。
- 207 手足去世。
- 208 家族近親去世。
- 209 遺失金錢或物品。
- 210 有人批評我的容貌或身材。
  
- 211 與異性交往機會很少。
- 212 沒有交到所喜歡的異性。
- 213 與異性相處不自在。
- 214 與異性交往處於不確定的狀況。
- 215 愛上一個使我很痛苦的人。
  
- 216 喜歡上某異性但遭到拒絕。
- 217 與異性朋友吵架。
- 218 與戀人因不合而分手。
- 219 戀人移情別戀。
- 220 父母與我的意見發生衝突。
  
- 221 兄弟姐妹不合。
- 222 家裡某人的行為有了不好的改變。
- 223 有人批評我的家庭背景。
- 224 父母對我的期望過高。
- 225 父母對我管束過多。

- 226 與父母溝通有障礙。
- 227 與師長發生衝突。
- 228 上學期成績不理想。
- 229 擔任班上或社團職務未能順利進行。
- 230 受到同學或朋友冷落。
  
- 231 被同學或朋友指責批評。
- 232 與同學或室友發生衝突。
- 233 有一門或一門以上的科目要重修。
- 234 有一門或一門以上的科目要補考。