

情緒智力量表

大專學校適用

陳沁怡、陳斐娟 共同編製

作答說明

1. 本量表之目的在於幫助您對自己的情緒有所瞭解。全卷共 233 題，答案並無對錯之分，請您按個人真實情況來回答每一題。
2. 如果您「完全同意」該題目則請您在電腦答案卡上 5 塗黑，若「大部份同意」請將 4 塗黑，若「中性意見」請將 3 塗黑，若您「大部份不同意」請將 2 塗黑，若您「完全不同意」請將 1 塗黑。
3. 試題紙共計十三頁，為雙面列印，請您答完正面題目後，翻至背面繼續作答；電腦答案卡共分為四張，請將答案卡首頁基本資料及編號劃記完成後才開始作答，劃記時請確認題號正確，並將格子確實塗滿（請看下面說明）。
4. 為了讓您更瞭解您自己，務必每一題都填答，謝謝您。

劃記說明

- 答案卡首頁基本資料
- ✓ 性別：男性請將 0 塗黑，女性請將 1 塗黑。
- ✓ 年級：根據您的年級來劃記，如您為三年級，則請將 3 塗黑。
- ✓ 年齡：根據您的實歲來劃記，如您實歲為 20 歲，則請您將上列的 2 及下列的 0 塗黑，劃法如下：

年齡	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- ✓ 編號：請根據您答案卡上方的紅色四碼編號來劃記，如您的編號為 0567，則劃法如下：

編號：0567 -1

編 號	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請您翻到下頁，繼續詳讀說明！

[範例一]

「我不知道月球離地球多遠。」，如果您「完全同意」這段話對您的敘述，請您將電腦答案卡上的 5 之小格子塗黑。

大 大
完部 部
全份中份完
不不性 全
同同意同同
意意見意意

36. 我不知道月球離地球多遠。

1 2 3 4 5

電腦卡上劃法

(請確認題號正確，並塗滿格子)

36 1 2 3 4 5
□ □ □ □ ■

[範例二]

「我喜歡吃白米飯。」，如果您對這段話的敘述，感到「中性意見」，請您將電腦答案卡上的 3 之小格子塗黑。

大 大
完部 部
全份中份完
不不性 全
同同意同同
意意見意意

66. 我喜歡吃白米飯。

1 2 3 4 5

電腦卡上劃法

(請確認題號正確，並塗滿格子)

66 1 2 3 4 5
□ □ ■ □ □

請您翻到下頁，開始作答！

大 大
完部 部
全份中份完
不不性 全
同同意同同
意見意見

1. 我可以很清楚地感受到我所有不同的情緒（喜、怒、哀、樂等） 1 2 3 4 5
2. 我很難分辨自己到底有哪些情緒感受。 1 2 3 4 5
3. 我一向都沒有什麼情緒變化的感覺。 1 2 3 4 5
4. 我很難具體描述自己的感受。 1 2 3 4 5
5. 當我快樂時，我會感覺到自己身體的變化（例如：很輕盈或是想要手舞足蹈的衝動、..等等）。 1 2 3 4 5
6. 我很難與別人分享有深度的個人感受。 1 2 3 4 5
7. 當我生氣時，我會感覺到自己身體的變化（例如：血脈賁張、全身僵硬、身體好像快要爆炸、想揍人或想叫喊出來、..等等）。 1 2 3 4 5
8. 當我悲傷時，我會感覺到自己身體的變化（例如：喉嚨會覺得有東西哽住或是感到全身虛累，不想去做任何事情、..等等）。 1 2 3 4 5
9. 當我恐懼時，我會感覺到自己身體的變化（例如：我會感受到心臟砰砰的跳，而想要逃離那個地方、..等等）。 1 2 3 4 5
10. 當我產生厭惡感時，我會感覺到自己身體的變化（例如：感覺噁心或皺鼻子、撇頭、..等等）。 1 2 3 4 5
11. 當我驚訝時，我會感覺到自己身體的變化（例如：覺得身體突然跳了一下而想叫出來、..等等）。 1 2 3 4 5
12. 當我悲傷時，我會發現自己有一些思考（例如：心中正想著失去的東西，同時期待可以恢復或者期待獲得安慰、..等等）。 1 2 3 4 5
13. 當困難產生時，我會想各種方法去解決它。 1 2 3 4 5
14. 當在恐懼的時候，我會發現自己有一些思考（例如：心裡正想著事情可能會變得多糟，而想要逃到安全的地方、..等等）。 1 2 3 4 5
15. 在我覺得厭惡時，我會發現自己有一些思考（例如：腦海中正想著這個情境多令人討厭不悅，而想不去理會它、..等等）。 1 2 3 4 5
16. 當我覺得驚訝時，我會發現自己有一些思考（例如：正想著這個情況是突然變化的，而想要更清楚知道是怎麼回事、..等等）。 1 2 3 4 5
17. 當我快樂的時候，我會發現自己有一些思考（例如：在想這個情形是令人高興的，並且期待這種心情可以維持更久、..等等）。 1 2 3 4 5

18. 在我憤怒的時候，我會發現自己有一些思考，(例如：我知道自己心裡正想著事情有多不公平、或是想暴力對待某人、想討回公道或是傷害那人、.等等)。 1 2 3 4 5
19. 我是個很奇怪的人。 1 2 3 4 5
20. 我不太清楚別人心裡的感受。 1 2 3 4 5
21. 我無法辨認他人經由語言、聲音、外表與動作行為所傳達出來的情緒和感覺。 1 2 3 4 5
22. 我很難受到小說、文學、音樂、美術、演講、戲劇.....的打動而瞭解其中所要傳達的情感。 1 2 3 4 5
23. 我不容易受到他人情緒的感染。 1 2 3 4 5
24. 我很難從別人的表情中，判斷他人處於何種情緒。 1 2 3 4 5
25. 我對自己的身體覺得滿意。 1 2 3 4 5
26. 我很容易從別人的肢體語言中，判斷他人處於何種情緒。 1 2 3 4 5
27. 我很難從別人說話的語氣中或內容中，判斷他人處於何種情緒。 1 2 3 4 5
28. 我可以清楚地感受到作品所要傳達的情感。 1 2 3 4 5
29. 我可以輕易地想像出作品所描述的情境。 1 2 3 4 5
30. 當我看見人們生氣的時候，我會注意到他們的表情是否變得兇一點或是其身體姿勢變得令人有壓迫感。 1 2 3 4 5
31. 當我發現有人悲傷時，我會注意到他的眼神與嘴角下垂或身體動作較沒活力的樣子。 1 2 3 4 5
32. 我很難改變自己的生活方式。 1 2 3 4 5
33. 當人們感到恐懼時，我會觀察到他的臉色變白、眼神慌亂、身體僵直或發抖。 1 2 3 4 5
34. 當我看到有些人厭惡些甚麼時，我會注意他聳鼻子、皺眉頭、嘴巴想吐的樣子或撇頭不看的情形。 1 2 3 4 5
35. 當我看到人們變得驚訝時，我會去注意他嘴巴眼睛張大、額頭皺起或手勢揚起的樣子。 1 2 3 4 5

36. 當我發覺到別人快樂的時候，我會注意他的表情微笑，身體動作很活潑的樣子。 1 2 3 4 5
37. 當我注意到別人有恐懼時，我會猜他們心裡在想著某些不好的事情而想要到較安全的地方。 1 2 3 4 5
38. 我常有一些別人所沒有的奇怪想法。 1 2 3 4 5
39. 在我看到有些人有厭惡的情緒時，我可以想像他們心裡正想著這種使人討厭的情況而想要避開。 1 2 3 4 5
40. 當我看到人們驚訝時，我會去猜測他們大概是遇到突發狀況，而心裡想要弄清楚這是怎麼回事。 1 2 3 4 5
41. 我看到別人心情快樂的時候，我可以體會他們心中想著這令人高興的情形而想維持更多更久。 1 2 3 4 5
42. 我看見某些人生氣的時候，我能猜測到他們內心想著不公平的事情，而想討回公道或想讓某人好看。 1 2 3 4 5
43. 當我發現有人情緒悲傷時，我會猜想他們是否失落些甚麼而想挽回，或是想尋求安慰。 1 2 3 4 5
44. 我常常無法向他人描述我的心情或感覺。 1 2 3 4 5
45. 別人常常誤會我所要表達的情緒。 1 2 3 4 5
46. 別人都不注意我的感受。 1 2 3 4 5
47. 我心裡面的感受常常是不容易說出來的。 1 2 3 4 5
48. 我怕麻煩別人，所以常把自己的需要藏在心裡，沒有表達出來。 1 2 3 4 5
49. 我沒有辦法具體地說出自己的情感需要。 1 2 3 4 5
50. 我不滿意自己。 1 2 3 4 5
51. 我覺得在日常生活中，我不知如何用話表達出心中所隱藏的情緒。 1 2 3 4 5
52. 我有情緒時，我不能清楚說出情緒背後可能代表的需求或意義。 1 2 3 4 5
53. 我覺得用臉色表情或姿勢動作來表露我的情緒是不容易的。 1 2 3 4 5
54. 我的身體動作或臉上表情不能有效透露出我內心的需求或想法。 1 2 3 4 5
55. 我很容易向他人說出我的恐懼情緒。 1 2 3 4 5

大 大
完部 部
全份中份完
不不性 全
同同意同同
意意見意意

56. 我不容易向對方表達我內心的憤怒。 1 2 3 4 5
57. 我很容易爆發脾氣。 1 2 3 4 5
58. 我覺得我會很自在的述說我的快樂。 1 2 3 4 5
59. 我認為我不能對別人說出自己的悲傷。 1 2 3 4 5
60. 我想我不太會向對方表明我的厭惡。 1 2 3 4 5
61. 我認為我容易向對方說出我驚訝的感覺。 1 2 3 4 5
62. 在我恐懼時，我不知如何表達出我對安全的渴望。 1 2 3 4 5
63. 我覺得自己不是一個正常的人。 1 2 3 4 5
64. 憤怒的時候，我覺得我有困難去說出想報復或打人的念頭。 1 2 3 4 5
65. 快樂時，我可以表達出對快樂有更多的渴望。 1 2 3 4 5
66. 當我悲傷時，我認為我不太會表達出想被安慰的需要。 1 2 3 4 5
67. 在我有厭惡情緒時，我覺得我能夠說出心裡討厭的想法。 1 2 3 4 5
68. 當我驚訝時，我覺得我可以明白地表示我受驚後想平復一下。 1 2 3 4 5
69. 當別人隱瞞他真正的情緒時，我可以很快地察覺。 1 2 3 4 5
70. 與人互動時，我能準確掌握對方的感受。 1 2 3 4 5
71. 當別人表達錯誤的情緒時（例如：明明是憤怒生氣，但卻
錯誤地表達沮喪的樣子）我也可以很快地察覺。 1 2 3 4 5
72. 別人說我似乎可以看透他人的心思。 1 2 3 4 5
73. 我可以很容易地感覺到別人內心真正的情緒是什麼。 1 2 3 4 5
74. 我喜歡自己是這樣的一個人。 1 2 3 4 5
75. 一般而言，我覺得我能敏銳分辨出他人的情緒是真實或掩飾的。 1 2 3 4 5
76. 我會仔細觀察並正確判斷他人的情緒是否符合他最近的生活情況 1 2 3 4 5
77. 從別人的表情與嘴裡說的內容，我可以很快判斷出兩者不一致。 1 2 3 4 5
78. 我對於他人的肢體動作與面容表情是否一致，有不錯的敏銳度。 1 2 3 4 5
79. 我很容易從他人嘴裡說的內容與肢體動作看出對方情緒是否真實 1 2 3 4 5
80. 我是一個怪人。 1 2 3 4 5

大 大
完部 部
全份中份完
不不性 全
同同意同同
意見意見

81. 當我情緒低落而期末考又將到來時，我會調整思考的先後順序，先處理重要的事。 1 2 3 4 5
82. 當我緊張時，我會立刻去思考現在我應該做甚麼比較好。 1 2 3 4 5
83. 當我感到悲傷的時候，我會認真地思考它的根源與處理方法。 1 2 3 4 5
84. 當我感到恐懼的時候，我會認真地思考它的根源與處理方法。 1 2 3 4 5
85. 當我感到憤怒的時候，我會認真地思考它的根源與處理方法。 1 2 3 4 5
86. 當我感到快樂的時候，我會認真地思考它的根源與處理方法。 1 2 3 4 5
87. 我對生活覺得滿意。 1 2 3 4 5
88. 當我感到厭惡的時候，我會認真地思考它的根源與處理方法。 1 2 3 4 5
89. 當我感到驚訝的時候，我會認真地思考它的根源與處理方法。 1 2 3 4 5
90. 我覺得生活很有意義。 1 2 3 4 5
91. 我可以想像自己在不同情況下，可能有的感覺（例如：工作面試、搬新家、換新工作、被批評、上台報告.....等）以幫助我作準備來應付這些情況。 1 2 3 4 5
92. 當我聽音樂時，我總是能夠隨著音樂而產生豐富的情感。 1 2 3 4 5
93. 在讀完某一個故事之後，我會融入主角的情緒來幫助我了解作者想要表達的意義。 1 2 3 4 5
94. 我喜歡別人幫我做決定。 1 2 3 4 5
95. 在做決定時，我常常設想可能的後果，以做出較適當的決定。 1 2 3 4 5
96. 在學習新事物時，我常會回憶過去學習的經驗以幫助學習。 1 2 3 4 5
97. 我會透過閱讀欣賞的方式，深入融入主角的心情，以了解他的內心想法。 1 2 3 4 5
98. 我對每個人都有好感。 1 2 3 4 5
99. 當我遇到困難時，會試著改變不同的心情來考量事情不同的層面 1 2 3 4 5
100. 我有困難時，我會回憶美好的事，幫助自己看到事情好的一面。 1 2 3 4 5
101. 當我解決問題時，我會用各種正向、負向的心情來考慮更多可能的解決方法。 1 2 3 4 5
102. 當我志得意滿時，我可以冷靜下來，思考事情可能不利的一面。 1 2 3 4 5

大 大
完部 部
全份中份完
不不性 全
同同意同同
意意見意意

103. 無助時，我會振奮情緒，提醒自己以較積極的態度來思考事情。 1 2 3 4 5
104. 當要解決事情時，我會找出各種可能方法，從中挑一個最好的。 1 2 3 4 5
105. 遇到不能改變的事情時，我能夠放鬆自己的心情，試著換一個
角度來思考。 1 2 3 4 5
106. 我沒有做過壞事。 1 2 3 4 5
107. 當我從事創造活動時，我會讓自己保持好的心情以助創意。 1 2 3 4 5
108. 當我從事歸納推理的活動時，我會讓自己保持好的心情以助
歸納推理。 1 2 3 4 5
109. 我會視情況需要產生不同的心情以促進我的記憶。 1 2 3 4 5
110. 我會視情況需要產生不同的心情以促進我的判斷。 1 2 3 4 5
111. 我會視情況需要產生不同的心情以促進我的推理。 1 2 3 4 5
112. 我很難改變日常生活。 1 2 3 4 5
113. 我可以比較冷靜的心情去詳細思考事情的細節。 1 2 3 4 5
114. 我會營造一些平靜的心情來專心解決問題。 1 2 3 4 5
115. 沒有事情能困擾我。 1 2 3 4 5
116. 當我情緒起伏的時候，我不知道該用什麼字眼來描述自己的心情 1 2 3 4 5
117. 我覺得要我來描述別人的心情是困難的。 1 2 3 4 5
118. 我可以分辨出生氣與盛怒的不同。 1 2 3 4 5
119. 我可以分辨出悲傷與憂鬱的不同。 1 2 3 4 5
120. 我脾氣不好。 1 2 3 4 5
121. 我可以分辨出羞恥與罪惡感的不同。 1 2 3 4 5
122. 我可以分辨出喜悅與欣喜若狂的不同。 1 2 3 4 5
123. 我可以分辨出喜歡與愛的不同。 1 2 3 4 5
124. 我這一生沒有說謊話。 1 2 3 4 5
125. 我情緒產生變化時候，通常我知道為什麼這樣及它代表什麼意義 1 2 3 4 5
126. 當我恐懼時，我知道它代表什麼意義，例如不安全感或生命有
威脅.....等。 1 2 3 4 5

127. 當我憤怒時，我知道它代表什麼意義，例如要求公平正義或是有挫折.....等。 1 2 3 4 5
128. 我會做奇怪的事。 1 2 3 4 5
129. 當我感到快樂時，我知道它代表什麼意義，例如如我所願..等。 1 2 3 4 5
130. 當我悲傷時，我知道它代表什麼意義，例如失落.....等。 1 2 3 4 5
131. 當我厭惡時，我知道它代表什麼意義，例如討厭或可憎的..等。 1 2 3 4 5
132. 當我驚訝時，我知道它代表什麼意義，例如突然發生或不預期.....等。 1 2 3 4 5
133. 我不做違法的事，即使是很小的地方，例如闖紅燈。 1 2 3 4 5
134. 我可以瞭解愛恨交織的矛盾心情。 1 2 3 4 5
135. 我可以體會敬畏參雜著害怕與驚訝。 1 2 3 4 5
136. 我能夠體會出生氣與恐懼是會同時出現的。 1 2 3 4 5
137. 我能夠分辨出害怕與驚訝的複雜心情。 1 2 3 4 5
138. 我可以體會驚訝與生氣是會同時出現的。 1 2 3 4 5
139. 我很難表達我個人內心深處的情感。 1 2 3 4 5
140. 我可以瞭解恐懼與興奮是可能並存的。 1 2 3 4 5
141. 我曾經有過兩三種情緒同時存在的經驗，例如複雜或矛盾的情緒 1 2 3 4 5
142. 當我有兩三種情緒同時存在時，我都可以瞭解這些情緒是什麼。 1 2 3 4 5
143. 當別人有兩三種情緒同時存在時，我都可以瞭解這些情緒是什麼 1 2 3 4 5
144. 當別人有兩三種情緒時，我可以瞭解他正在經歷這些情緒的變化。 1 2 3 4 5
145. 我不曾因自己所做的任何事而覺得困窘。 1 2 3 4 5
146. 我能夠辨識自己情緒轉變的過程。 1 2 3 4 5
147. 我曾經有過從生氣轉變到釋懷的經驗。 1 2 3 4 5
148. 我能體會自己從憤怒轉換到羞愧的過程。 1 2 3 4 5
149. 我可以了解自己由生氣轉變成難過的過程。 1 2 3 4 5
150. 我喜歡我的身體外型。 1 2 3 4 5

大 大
完部 部
全份中份完
不不性 全
同同意同同
意見意見

151. 我能夠辨識出自己由羞恥感轉變成憤怒的現象。 1 2 3 4 5
152. 對於由厭惡轉變成生氣的經驗，我可以發現得到。 1 2 3 4 5
153. 我可以發現自己有從挫折感轉變成懊悔的經驗。 1 2 3 4 5
154. 我能夠辨識別人情緒轉變的樣子。 1 2 3 4 5
155. 我曾經看過別人從生氣轉變到釋懷的經驗。 1 2 3 4 5
156. 我能發覺別人從憤怒轉換到羞愧的過程。 1 2 3 4 5
157. 我沒有不順心的日子。 1 2 3 4 5
158. 我可以了解別人由生氣轉變成難過的過程。 1 2 3 4 5
159. 我能夠辨識出別人由羞恥感轉變成憤怒的現象。 1 2 3 4 5
160. 對於別人由厭惡轉變成生氣的經驗，我可以發現得到。 1 2 3 4 5
161. 我可以發現別人有從挫折感轉變成懊悔的經驗。 1 2 3 4 5
162. 我覺得我有各種正向與負向的情緒是很正常的。 1 2 3 4 5
163. 對我而言，即使是負向的情緒也有其價值。 1 2 3 4 5
164. 我能夠自由地去感受快樂與不快樂的情緒。 1 2 3 4 5
165. 當別人經驗不愉快的情緒時，我接受他現在的情緒狀態，
不會覺得厭惡。 1 2 3 4 5
166. 當一個人的情緒非常強烈時，我相信他的情緒反應是有依據的
，而非無理取鬧。 1 2 3 4 5
167. 我無法接受自己這個樣子。 1 2 3 4 5
168. 對於生活中可能出現在我身上的情緒，我都可以開闊的心胸去
感受它的存在。 1 2 3 4 5
169. 我可以常常感覺到心情的變化，像河水一般在流動，有好壞的
高低起伏。 1 2 3 4 5
170. 我不能輕易地在別人面前掉眼淚，因為這是很丟臉的事。 1 2 3 4 5
171. 我很不喜歡看到別人哭哭啼啼的。 1 2 3 4 5
172. 我很害怕自己常常發脾氣。 1 2 3 4 5
173. 我很不能接受自己陷入悲傷的情緒中。 1 2 3 4 5
174. 我覺得我心理有問題。 1 2 3 4 5

大 大
完部 部
全份中份完
不不性 全
同同意同同
意見意見

175. 對於悲傷的心情，我會想去否認它。 1 2 3 4 5
176. 當我心情悲傷的時候，我會想去感受它。 1 2 3 4 5
177. 對於愉快的心情，我會去否定它。 1 2 3 4 5
178. 在平常生活中，我的一些快樂心情，我都會去感受它。 1 2 3 4 5
179. 我討厭憤怒的情緒而不想去感覺它。 1 2 3 4 5
180. 對於憤怒的情緒我會去感受它。 1 2 3 4 5
181. 我對焦慮情緒沒有好感，只想去避開它。 1 2 3 4 5
182. 對於焦慮情緒，我想去感受它。 1 2 3 4 5
183. 我不喜歡厭惡的心情，能避開它最好。 1 2 3 4 5
184. 我可以去感受厭惡的心情。 1 2 3 4 5
185. 當我發現如果緊張是必要時，我會保持緊張（例如考試到了，書念不完.等等）。 1 2 3 4 5
186. 當我覺得過度緊張會造成一些負面影響時，我會試著去控制它（例如：上台報告、面試、.等等）。 1 2 3 4 5
187. 當我發現如果擔心是必要時，我會保持擔心（例如擔心車速太快出車禍.等等）。 1 2 3 4 5
188. 當我覺得過度恐懼會造成一些負面影響時（例如：讓自己陷入完全無助時、.等等），我會試著去控制它。 1 2 3 4 5
189. 當我發現如果悲傷是必要時，我會保持悲傷（例如可以讓我想得到一些啟示和了解失落的意義時.等等）。 1 2 3 4 5
190. 看看自己的優點和缺點，我覺得自己其實不錯。 1 2 3 4 5
191. 當我覺得過度悲傷會造成一些負面影響時，我會試著控制它。 1 2 3 4 5
192. 當我發現快樂對我有好的影響時，我會讓自己更快樂。 1 2 3 4 5
193. 當我覺得過度快樂會造成一些負面影響時，我會試著控制它，（例如得意忘形、樂極生悲、.等等）。 1 2 3 4 5
194. 當我發現憤怒是必要時，我會保持憤怒（例如爭取權益時，我會讓自己更憤怒、.等等）。 1 2 3 4 5
195. 當我覺得過度憤怒會造成一些負面影響時，我會試著控制它。 1 2 3 4 5

大 大
完部 部
全份中份完
不不性 全
同同意同同
意意見意意

196. 我想我已經瘋了。 1 2 3 4 5
197. 當我和別人交談時，我會很注意自己的情緒變化。 1 2 3 4 5
198. 跟人講話時，我會時常注意對方的心情變化。 1 2 3 4 5
199. 看到人與人互動交談時，我會容易地發現他們的情緒變化。 1 2 3 4 5
200. 我看電視或電影時，我會特別注意劇中某一角色的心情變化。 1 2 3 4 5
201. 自己獨處時，我常常去體會自己的心情。 1 2 3 4 5
202. 我生活得不快樂。 1 2 3 4 5
203. 我在看電視或電影時，我可以注意到劇情使我的心情上下起伏。 1 2 3 4 5
204. 當別人情緒產生變化時，我會注意他為什麼會有這樣的心情。 1 2 3 4 5
205. 當別人情緒產生變化時，我會注意他的心情對我有何影響。 1 2 3 4 5
206. 當我的情緒產生變化時，我會注意我為什麼會有這樣的心情。 1 2 3 4 5
207. 當我的情緒產生變化時，我會注意我的心情對別人有何影響。 1 2 3 4 5
208. 我看見別人看不到的一些奇怪的事。 1 2 3 4 5
209. 我會想一些好事來改善我的心情。 1 2 3 4 5
210. 我不會想去改變現在的心情。 1 2 3 4 5
211. 平常我會對激昂的情緒感到擔心，並且會試著平靜一些。 1 2 3 4 5
212. 我提醒自己生活中美好的事，好改善我的心情。 1 2 3 4 5
213. 我會計畫正面的事情，以便繼續保持好的心情。 1 2 3 4 5
214. 平常我的心情會很激昂，以至於我必須在做出傻事前先克制一下。 1 2 3 4 5
215. 我覺得自己做決定是很困難的一件事。 1 2 3 4 5
216. 我會想一些好的想法，好讓自己開心。 1 2 3 4 5
217. 我讓自己的心情繼續，來保持它的穩定與正向。 1 2 3 4 5
218. 心情不好時，我會試著放鬆心情。 1 2 3 4 5
219. 我會想即將到來的好事，來使心情好些。 1 2 3 4 5
220. 我不打算改善現在的心情。 1 2 3 4 5
221. 我覺得自己和身體分離。 1 2 3 4 5

大 大
完部 部
全份中份完
不不性 全
同同意同同
意見意見

- 222.我提醒自己實際的狀況，好讓心情平靜些。 1 2 3 4 5
- 223.我提醒自己去管理不好的情緒。 1 2 3 4 5
- 224.平常我的心情激昂時，我會試著讓自己平靜，好集中精神。 1 2 3 4 5
- 225.我知道一些樂觀或光明的積極想法，可以讓自己的心情較快樂。 1 2 3 4 5
- 226.我曾經運用一些樂觀或光明的積極想法讓自己的心情比較快樂。 1 2 3 4 5
- 227.我知道一些行為或練習的做法，可以讓自己的心情較快樂。 1 2 3 4 5
- 228.我曾經運用一些行為或練習的做法讓自己的心情較快樂。 1 2 3 4 5
- 229.我知道一些調適或宣洩感覺的方式，可以讓自己的心情較快樂。 1 2 3 4 5
- 230.我曾經運用一些調適或宣洩感覺的方式，以使自己的心情較舒服 1 2 3 4 5
- 231.我不知如何應付別人的生氣。 1 2 3 4 5
- 232.對於別人的恐懼，我不知道要做甚麼。 1 2 3 4 5
- 233.當別人悲傷難過時，我不知該怎麼辦。 1 2 3 4 5

請您再檢查一遍，以確定每一題皆已填答！

謝謝您！