

負向情緒調適問卷

第二部分：負向情緒調適

以下有一些假設性的壓力情境，請您回想一下，當您經歷這些假設性情境的時候，你都怎麼做，請就各項題目的文字敘述，選擇最符合您情況的數字，直接做圈選。「很少如此」表示符合程度為0-25%；「有時如此」表示符合程度為25%-50%；「經常如此」表示符合程度50%-75%；「總是如此」表示符合程度75%-100%。請盡量不要勾選不知道選項。

	符合程度
	很有經總不 少時常是知 如如如如道 此此此此
1. 父母對我管教太嚴時， 我會告訴自「沒什麼大不了」，讓心情愉快些。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. 被同學冷落或忽略時， 我會轉移注意力，改變一下心情。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. 考試不及格時， 我會去做些愉快的事，來使自己感覺更好。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. 準備重要考試時， 我會多想想快樂的時光，減輕壓力。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. 與父母意見不合時， 我會試著找出問題出在那裡，讓自己開心些。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. 學校考試太多時， 我通常會找到放鬆的方法來面對。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. 想與異性朋友交往時， 我會去思考「如何表達」，而不是隱藏在心裡。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8. 被父母處罰或責備後， 我會適時的抒發情緒，讓心情好點。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9. 學校作業太多時， 我會告訴自「總是會做完的」，讓自己不那麼緊張。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. 同學、好朋友爭吵後， 我會想想爭吵的原因，讓心情平靜些。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11. 不知道要如何有效學習時， 我會請老師或同學幫助我，減輕學習壓力。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12. 成績退步很多時， 我會想辦法去面對這個問題，讓心情高興些。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

13. 懷疑自己的能力時，
我會改進做事情的步驟、方法，來勉勵自己。
14. 擔心未來升學或就業等問題時，
我會試著去想其他的事，讓心情好一點。
15. 老師上課內容太難時，
我會加緊學習，紓解上課壓力。
16. 被老師責備後，
我會嘗試想像生活中愉快的事，讓自己好過些。
17. 與異性朋友交往，卻課業退步時，
我會思考改進的方法，調整心情。
18. 老師指派的作業太難時，
我會先好好休息，再來面對問題。
19. 相貌或身材不如別人時，
我會試著不要去想這個問題，讓自己感覺好些。
20. 同學、朋友在背後議論我時，
我會做些休閒活動（聽音樂、運動、看書），調整心情。
21. 父母、老師反對我結交異性朋友時，
我會往好的方向去想，讓心情高興些。
22. 擔心考不上理想的學校時，
我會嘗試不同的放鬆方法，讓心情不要太緊張。
23. 老師要求過多時，
我會去和朋友聊聊，放鬆一下。
24. 聽不懂老師上課內容時，
我會想著如何解決這個問題，讓自己不那麼緊張。
25. 父母爭執後，
我會盡量去忘掉這些不愉快，讓心情好些。
26. 父母對我期望過高時，
我會想些自己喜歡的人事物，讓自己快樂些。
27. 與同學、朋友相處不好時，
我通常會設法使自己快樂起來，忘記不愉快。
28. 時間太少，很多事來不及做完時，
我會告訴自己不要太在意，放鬆心情。
29. 課業不能達到老師的要求時，
我會轉移焦點去做些自己喜歡的事，讓心情高興些。
30. 不知道自己真正的興趣是什麼時，
我會想一些有趣的畫面，讓自己開心些。