

情緒自評量表

填表說明：

請小心閱讀以下每一句子，並在其右方圈上一數字，表示在「過往一星期」如何適用於你。請不要花太多時間在某一句子上。

評估量表：

0 = 不適用

1 = 頗適用，或間中適用

2 = 很適用，或經常適用

3 = 最適用，或常常適用

1. 我發覺自己為很細微的事而煩惱	0	1	2	3
2. 我感到口乾	0	1	2	3
3. 我好像不能再有愉快、舒暢的感覺	0	1	2	3
4. 我感到呼吸有困難（例如呼吸過促，氣喘）	0	1	2	3
5. 我真的好像提不起勁	0	1	2	3
6. 我對事情往往作出過敏反應	0	1	2	3
7. 我感到身體打震（如有腳軟的感覺）	0	1	2	3
8. 我感到很難放鬆自己	0	1	2	3
9. 我發覺自己在某些場合非常緊張， 極渴望立刻離開，鬆一口氣	0	1	2	3
10. 我覺得自己沒有甚麼可盼望將來	0	1	2	3
11. 我發覺自己很容易感到不快	0	1	2	3
12. 我覺得自己消耗很多精神	0	1	2	3
13. 我感到憂愁悲哀	0	1	2	3
14. 若受到阻延（例如交通擠塞），我會感到很不耐煩	0	1	2	3
15. 我有暈眩的感覺	0	1	2	3
16. 我感到對所有事情都失去興趣	0	1	2	3
17. 我覺得自己不怎麼配做人	0	1	2	3
18. 我發覺自己很容易被觸怒	0	1	2	3

評估量表：

0 = 不適用

1 = 頗適用，或間中適用

2 = 很適用，或經常適用

3 = 最適用，或常常適用

19. 我無故流汗 (例如手腳冒汗)	0	1	2	3
20. 我無緣無故地感到害怕	0	1	2	3
21. 我感到生命沒有價值	0	1	2	3
22. 我覺得很難讓自己安靜下來	0	1	2	3
23. 我感到吞嚥困難	0	1	2	3
24. 我覺得不能從所作的事取得樂趣	0	1	2	3
25. 我平時也感覺到心跳或心律不正常	0	1	2	3
26. 我感到憂鬱沮喪	0	1	2	3
27. 我感到自己很容易煩躁	0	1	2	3
28. 我感到快要恐慌了	0	1	2	3
29. 受了刺激後，我感到很難去平伏自己	0	1	2	3
30. 我害怕被一些瑣碎而不熟識的事情難倒	0	1	2	3
31. 我對任何事也不能熱衷	0	1	2	3
32. 我很難忍受工作時的障礙	0	1	2	3
33. 我神經緊張	0	1	2	3
34. 我覺得自己很無價值	0	1	2	3
35. 我無法容忍那阻礙我繼續工作的事情	0	1	2	3
36. 我感到驚惶	0	1	2	3
37. 我對未來完全失去希望	0	1	2	3
38. 我感到生命毫無意義	0	1	2	3
39. 我感到忐忑不安	0	1	2	3
40. 我憂慮一些令自己恐慌或出醜的場合	0	1	2	3
41. 我感到顫抖 (例如手震)	0	1	2	3
42. 我感到很難去開始工作	0	1	2	3