

ERQ

编号 _____

指导语:

在这一部分，我们将有一些关于您的情绪生活的问题要问您，尤其是您如何控制（这指的是调节与管理）您的情绪。我们感兴趣的是您的情绪生活的两部分内容。一部分是您的情绪体验，或者说是您内心的感受是什么。

另一部分是您的情绪表达，或者说是您如何用言语、姿势或者行为等方式来表达情绪。虽然一些问题看起来和其他问题类似，但它们却有相当程度的不同。对下面两页的每一项表述，请用画圈的方式在每一个表述对应的等级上表明您赞同或者不赞同的水平。所用的尺度如下所示：

完全 不 同意 1	很不 同意 2	有点 不 同意 3	中 性 4	有点 同意 5	很 同意 6	完全 同意 7
---------------------------	----------------------	---------------------------	--------------------	----------------------	---------------------	----------------------

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 当我想感受一些积极的情绪（如快乐或高兴）时，
我会改变自己思考问题的角度..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. 我不会表露自己的情绪..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. 当我想少感受一些消极的情绪（如悲伤或愤怒）时，
我会改变自己思考问题的角度..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. 当感受到积极情绪时，我会很小心的不让它们
表露出来..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. 在面对压力情境时，我会使自己以一种有助于保持
平静的方式来考虑它..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. 我控制自己情绪的方式是不表达它们..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. 当我想多感受一些积极的情绪时，
我会改变自己对情境的考虑方式..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. 我会通过改变对情境的考虑方式来控制自己的情绪.. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. 当感受到消极的情绪时，我确定不会表露它们..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. 当我想少感受一些消极的情绪时，我会改变
自己对情境的考虑方式..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |