

Translated by Zhao Xin (psyzhaoxin@nwnu.edu.cn) and Zhang Bin-ren

Behavior Rehabilitation Training Research Institution, School of Psychology, Northwest Normal University

伯克利情绪表达性问卷

请判断以下叙述与你的真实情况是否相符,并在每项叙述下勾选出最合适的数字:1表示”完全不符合”,2表示”很不符合”,3表示”不太符合”,4表示”不确定”,5表示”比较符合”,6表示”很符合”,7表示”完全符合”。

1. 每当我觉得愉快时,人们总能轻易察觉到。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

2. 有时在看悲伤电影的过程中,我会哭。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

3. 人们往往不知道我的内心感受。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

4. 当听到有趣的笑话时,我会放声大笑。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

5. 对我而言,隐藏内心的恐惧和害怕很难。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

6. 当我感到高兴时,我会表现出来。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

7. 面对令人动情的场面,我的反应会尤为强烈。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

8. 我觉得与其动怒发火不如克制自己。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

9. 无论我有多么紧张不安,我都试图保持表面的冷静。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

10. 我是个情绪表现力很强的人。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

11. 我感情很丰富。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

12. 有时尽管我想掩饰自己的感受，却做不到。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

13. 每当我感到难过时，人们总能很轻易地看出我的感受。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

14. 有时即使我想停止哭泣也无法做到。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

15. 我的情绪体验很强烈。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

16. 我的感受都写在了脸上。

1*****2*****3*****4*****5*****6*****7

注：

1.中文版 BEQ 问卷的五个维度：积极情绪表达、消极情绪表达、消极情绪抑制、积极情绪表达强度、消极情绪表达强度。

2.各维度题项：积极情绪表达（positive expressivity）：1，4，6

消极情绪表达（negative expressivity）：5，12，13，16

消极情绪抑制（negative inhibition）：3，8，9

积极情绪表达强度（positive impulse strength）：10，11，15

消极情绪表达强度（negative impulse strength）：2，7，14

3.题项 3、8、9 需反向计分。