

伯克利情绪表达量表

请您仔细阅读下面的每一个表述，并根据您的实际情况，判断您是否同意这些说法，请从下列评分中选出最适合您的答案：

①非常不同意，②不同意，③有点不同意，④中立，⑤有点同意，⑥同意，⑦非常同意。

题号	表述	非常 不同意	不同意	有点 不同意	中立	有点 同意	同意	非常 同意
1	每当我情绪积极的时候，别人一下子就可以看出来。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	有时候我看悲伤的电影会哭出来。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	人们常常不知道我的感受是什么。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	当别人给我讲了一个笑话，我觉得好笑的时候，我会大声地笑出来。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	隐藏自己的恐惧感，对我来说有困难。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	当我高兴的时候，我的感觉会表现出来。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	面对情绪化的处境，我的身体会产生非常强烈的反应。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	我已经学到了，压制自己的愤怒要比把它表达出来好一些。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	不论我有多么紧张或心烦，表面上我还是会倾向于保持镇定的。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	我是那种会把自己的情感表达出来的人。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11	我有着强烈的情感。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12	有的时候，虽然我想隐藏自己的情绪，但是我做不到。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13	每当我情绪消极的时候，别人一下子就可以看出来。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14	有好几次，我试着让自己不要哭了，但是停不下来。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15	我会非常强烈地体验到自己的情感。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16	我心里的感受是什么，全都写在我的脸上。	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

非常感谢！请您最后检查是否回答了所有的题目。

(Translated by Qing Zhao, School of Applied Psychology, Griffith University, email: zhaoqing-1@126.com)