

ERQ Traditional Chinese Version (Taiwan)

Translated by Wang Man-Ying¹, Chen Yen-An¹, Olwen Bedford²

¹ Department of Psychology, Soochow University

² Department of Psychology, National Taiwan University

Wang Man-Ying e-mail: mywang@scu.edu.tw

情緒調控問卷

我們想請你回答一些有關你情感生活上的問題，特別是關於你如何去控制（調整、管理）你自己的情緒。我們對於你情感生活中的兩方面感興趣：一是你的情緒經驗，也就是你內在的感受；另一方面則是你的情緒表達，也就是你如何透過說話、動作或行為來表達情緒。雖然下面的問題有些彼此看來很類似，但它們其實往往有重要的差異。作答時，請使用下面的評分方式去評定每一個項目。

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
非常不同意 非常同意

1. _____ 當我希望多感受正向情緒（如：歡樂、愉悅）時，我會去改變我當下在想的事情。
2. _____ 我使我自己的情緒不形於外。
3. _____ 當我希望少感受負向情緒（如：悲傷、憤怒）時，我會去改變我當下在想的事情。
4. _____ 當我感受到正向情緒時，我會小心地不表露出來。
5. _____ 當我面對一個有壓力的情境時，我讓自己採取一種可以協助維持冷靜的思考方式。
6. _____ 我以不表露情感的方式來控制我的情緒。
7. _____ 當我希望多感受正向情緒時，我會去改變我對當下情境的想法。
8. _____ 我以改變對目前所處情境的思考方式來控制我的情緒。
9. _____ 當我感受到負向情緒時，我會確保不要把它們表露出來。
10. _____ 當我希望少感受負向情緒時，我會去改變我對當下情境的想法。