

LESS II

我們關心您是如何處理您的感覺或情緒，譬如，您是如何處理自己的生氣、悲傷、焦慮或是有關性的感覺呢。我們處理這些感覺的方式都不一樣，所以沒有所謂正確或錯誤的答案。請仔細閱讀每一個句子後來做回答，請使用下列的評估分數，請評估這一個月來你是如何處理自己的感覺，並在句子旁邊寫下代表您的反應的數字。

©版權所有 Robert L. Leahy, Ph.D.2000

評估分數：

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 1=完全不符合我 | 3=有些不符合我 | 5=很符合我 |
| 2=很不符合我 | 4=有些符合我 | 6=完全符合我 |

01. ___我經常認為，我有其他人都沒有的感覺。
02. ___擁有某些感覺是錯的。
03. ___有一些關於自己的事情，我就是不明白。
04. ___我相信讓自己能夠哭出來是重要的，因為那可以宣洩我的感覺。
05. ___如果我讓自己擁有某些感覺，我害怕自己會失控。
06. ___別人能夠瞭解並接納我的感覺。
07. ___我的感覺對我是沒有意義的。
08. ___如果別人能改變，我會感覺好多了。
09. ___我有時候會擔心，如果讓自己有一種強烈的感覺，那麼它將不會消失。
10. ___我對我的感覺，感到羞恥。
11. ___那些會困擾別人的事情，並不會困擾我。
12. ___沒有人真正在乎我的感覺。
13. ___對我來說，理性和實際，比對自己的感覺敏感和開放更為重要。
14. ___當我心情低落時，我會試著去想我認為生命中更重要、更有價值的事情。
15. ___我可以開放地表達自己的感覺。
16. ___我經常對自己說：「我做錯了什麼？」
17. ___我會擔心我無法控制自己的感覺。
18. ___你必須防止自己擁有某些感覺。
19. ___強烈的情緒只會持續很短的一段時間。
20. ___我常對情緒感到麻木，就好像我沒有感覺一樣。
21. ___是別人讓我有不愉快的感覺。
22. ___當我心情低落時，我會獨自坐著，並且一直想著自己的感覺有多糟糕。
23. ___我喜歡絕對地確定自己對別人的感覺。
24. ___我接納自己的感覺。
25. ___我認為我有和別人相同的感覺。
26. ___有更高的價值被我所渴望。
27. ___我認為凡事有理性和有邏輯是重要的。
28. ___我喜歡絕對地確定我對自己的感覺。