

自我关怀评估量表

参考文献：

Chen J, Yan L & Zhou L. (2011). Reliability and validity of Chinese version of Self-compassion Scale. *Chinese Journal Of Clinical Psychology*, 19(6), 734-736.

作者联系方式:

psychenjian@163.com

六个维度评估题目：

善待自己：第 5, 12, 19, 23, 26 题

自我批评：第 1, 8, 11, 16, 21 题

共同人性：第 3, 7, 10, 15 题

自我隔离：第 4, 13, 18, 25 题

静观当下：第 9, 14, 17, 22 题

过度沉迷：第 2, 6, 20, 24 题

六个维度得分为计算维度评估题目的平均分。

总自我关怀得分为计算六个维度得分的平均分，其中，三个负向维度（自我批评、自我隔离、过度沉迷）先进行逆向计算（即 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1）后再与三个正向维度（善待自己、共同人性、静观当下）相加计算平均分。

在痛苦的时刻，我通常怎样对待自己

请仔细阅读以下各题的陈述，根据自己最近与陈述相符的行为频度，将得分填写在每题左侧的空格中：

从不如此

1

2

3

4

总是如此

5

- _____ 1. 对自己的缺点和不足，我持不满和批判的态度。
- _____ 2. 当我情绪低落时，我容易纠结于不顺心的事情。
- _____ 3. 遇到困难时，我会把困难看成是生活的一部分，是每个人都会经历的。
- _____ 4. 当我想到自己的缺点时，我会感到更加孤立与孤单。
- _____ 5. 当我心情不好时，我会更关爱自己。

- _____ 6. 当我在一些对自己来说重要的事情上失败后，我会不断地想自己的不足。
- _____ 7. 当我倒霉的时候，我会提醒自己：其实这世上有很多人和我一样不走运。
- _____ 8. 处境艰难时，我通常会对自己很苛刻。
- _____ 9. 遇到烦心事时，我会尽量让自己的情绪保持稳定。
- _____ 10. 当我感到自己在某些方面不足时，我尽量提醒自己：大部分人和我一样，都不完美。
- _____ 11. 对于我性格中那些自己不喜欢的方面，我不能容忍。
- _____ 12. 当我经历艰难困苦时，我会关心自己、善待自己。
- _____ 13. 当情绪低落时，我会觉得大多数人可能比我快乐。
- _____ 14. 当一些令人痛苦的事情发生时，我尽量用平和的心态来面对。
- _____ 15. 我尽量把自己的失败看成人生经历的一部分。
- _____ 16. 当我意识到自己的缺点时，我会对自己失去信心。
- _____ 17. 当我在一些对自己重要的事情上失败时，我会尽量全面、客观地看待这些事情。
- _____ 18. 当我很努力去争取某样东西时，我觉得其他人得到同样的东西一定会比我轻松些。
- _____ 19. 经历困苦时，我会善待自己。
- _____ 20. 当某些事使我心烦时，我容易受情绪控制而失去理智。
- _____ 21. 经历困苦时，我对自己有点冷酷无情。
- _____ 22. 当情绪低落时，我尽量用好奇与开放的心态去面对。
- _____ 23. 对自己的缺点和不足，我持宽容态度。
- _____ 24. 当一些痛苦的事情发生时，我会夸大它对我的影响。
- _____ 25. 在一些对自己重要的事情上失败时，我容易觉得是自己一个人在承受失败，感到孤独。
- _____ 26. 我尽量去理解和包容自己性格中自己不喜欢的方面。