

生活事件壓力量表

生活事件改變與壓力程度表：此為生活事件與壓力程度的測驗。請仔細想想，以下列舉的生活事件在過去一年內是否曾經發生，請在「發生」欄打「○」並填上分數，將每一項發生事件的分數全部加起來即為總分。總分：_____

事件	生活事件	事件壓力 程度價值(分數)	發生次數 X 分數
1.	配偶死亡	100	
2.	離婚	73	
3.	分居(婚姻)	65	
4.	入獄	63	
5.	近親或家庭成員死亡	63	
6.	個人疾病或受傷	53	
7.	結婚	50	
8.	被解雇	47	
9.	破鏡重圓	45	
10.	退休	45	
11.	家人的健康情形改變	44	
12.	懷孕	40	
13.	性困難	39	

14.	家庭成員增加(新生兒降臨)	39	
15.	事業再適應	39	
16.	經濟狀況改變	38	
17.	好友死亡	37	
18.	換不同的工作	36	
19.	與配偶爭執的次數改變	35	
20.	房屋貸款超過美金一萬元 (註：數額依各地狀況改變)	31	
21.	抵押品贖回權被取消	30	
22.	工作職責的改變	29	
23.	子或女離家	29	
24.	與姻親發生衝突(或有問題)	29	
25.	個人非凡的成就	28	
26.	妻子開始或停止工作	26	
27.	學校開始或結束	26	
28.	生活起居、環境等的改變	25	
29.	改變個人習慣	24	
30.	與上司不合	23	
31.	工作時間或條件改變	20	
32.	搬家	20	
33.	轉學或重回學校	20	

34.	改變休閒習慣	19	
35.	改變宗教活動	19	
36.	改變社交活動	18	
37.	新增小額的貸款	17	
38.	睡眠習慣改變	16	
39.	家人團聚次數改變	15	
40.	飲食習慣改變	15	
41.	重要節日或假期	13	
42.	聖誕節(新年)	12	
43.	輕微違法(如交通罰單)	11	
總分			

分數解釋

低於 149 分	風險程度：一般 大約有 30%的機會罹患身心疾病。
150~299 分	風險程度：中等 大約有 50%的機會罹患身心疾病。
300 分以上	風險程度：較高 大約有 80%的機會罹患身心疾病。

*原出處為：Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.

兒童青少年壓力量表

說明：在下面所列的人、地或事中，圈選出你所感受到的壓力程度的數字代號。

壓力來源	壓 力 程 度				
	1=沒有壓力	2=輕微的壓力	3=中等程度的壓力	4=很大的壓力	5=極度沉重的壓力
1. 某個特定的老師	1	2	3	4	5
2. 學校中的幫派人物	1	2	3	4	5
3. 某個特定的科目	1	2	3	4	5
4. 覺得自己沒有其他同學聰明	1	2	3	4	5
5. 害怕失敗	1	2	3	4	5
6. 沒能入選某個校隊或團體	1	2	3	4	5
7. 擔心被同學愚弄或欺負	1	2	3	4	5
8. 無法達成父母或師長的期望	1	2	3	4	5
9. 擔心將來無法進入好	1	2	3	4	5

的學校					
10. 擔心自己以後不知從事哪個工作	1	2	3	4	5
11. 擔心父母會離婚或再婚	1	2	3	4	5
12. 被姐妹或兄弟傷害	1	2	3	4	5
13. 其他家庭成員傷害	1	2	3	4	5
14. 沒有足夠的零用錢或生活費	1	2	3	4	5
15. 沒有得到應有的注意	1	2	3	4	5
16. 因缺乏管教而易惹麻煩	1	2	3	4	5
17. 沒有得到充分的關懷與愛	1	2	3	4	5
18. 父母親吵架或打架	1	2	3	4	5
19. 家庭成員的健康狀況欠佳	1	2	3	4	5
20. 自己的健康狀況欠佳	1	2	3	4	5
21. 失去某個要好的朋友	1	2	3	4	5
22. 沒有足夠的朋友	1	2	3	4	5
23. 遭到某個朋友的拒絕	1	2	3	4	5
24. 受到某個朋友的欺騙	1	2	3	4	5

或背叛					
25. 某個朋友在背後說我壞話	1	2	3	4	5
26. 感覺不被接受或不受歡迎	1	2	3	4	5
27. 父母不喜歡我的某個朋友	1	2	3	4	5
28. 我擔心自己沒有男(女)朋友	1	2	3	4	5
29. 不知如何結交朋友	1	2	3	4	5
30. 不知該如何維護自己的權利	1	2	3	4	5

Source : Morganett, R. S., (1990)

【總分說明】

30~45 分	孩子感受到適度的壓力，所需要的是父母在情緒上無條件的支持。只要沒有出現異於往常的行為或情緒反應，父母應該可以放心。
46~60 分	孩子感受到略大的壓力，父母應該營造一個可讓孩子疏發情緒的環境。多傾聽他(她)心裡的話，或是安排一趟開心的旅遊，都是可以考慮的方式

61~75 分	孩子感受到強大的壓力，並可能已經出現異於往常的行為或情緒反應。父母應該考慮帶他(她)立即尋求專業的心理諮商服務，以維護孩子的身心健全發展。
76 分以上	孩子長期感受到強大的壓力，內心壓抑強烈的情緒與不安。父母跟孩子應該立即尋求專業的心理諮商服務，以維護孩子的身心健全發展。

身心壓力反應問卷

說明：請將下列最能代表您身體症狀出現頻率作勾選，並計算總分。總分：_____

	從未有過	很少 (六個月內超過一次以上)	偶而 (每月一次左右)	經常有 (每週一次左右)	連續不斷 (每週一次以上)
1.緊張性頭痛	1	2	3	4	5
2.偏頭痛	1	2	3	4	5
3.胃痛	1	2	3	4	5
4.血壓增高	1	2	3	4	5
5.手腳冰冷	1	2	3	4	5
6.胃酸過多	1	2	3	4	5
7.淺而急促的呼吸	1	2	3	4	5
8.腹瀉	1	2	3	4	5
9.心悸	1	2	3	4	5
10.手顫抖	1	2	3	4	5
11.打嗝	1	2	3	4	5
12.喘氣	1	2	3	4	5
13.尿急	1	2	3	4	5
14.手腳出汗	1	2	3	4	5
15.皮膚多油	1	2	3	4	5

16.疲倦/筋疲力竭	1	2	3	4	5
17.氣喘吁吁地	1	2	3	4	5
18.口吃	1	2	3	4	5
19.手發抖	1	2	3	4	5
20.背痛	1	2	3	4	5
21.頸部僵硬	1	2	3	4	5
22.咬口香糖	1	2	3	4	5
23.磨牙	1	2	3	4	5
24.便秘	1	2	3	4	5
25.胸腔或心臟緊縮	1	2	3	4	5
26.慵懶	1	2	3	4	5
27.翻胃/嘔吐	1	2	3	4	5
28.月經煩惱	1	2	3	4	5
29.皮膚出現斑點	1	2	3	4	5
30.心臟砰砰跳	1	2	3	4	5
31.大腸炎	1	2	3	4	5
32.氣喘	1	2	3	4	5
33.消化不良	1	2	3	4	5
34.高血壓	1	2	3	4	5
35.換氣頻頻	1	2	3	4	5
36.關節炎	1	2	3	4	5

37.皮膚疹	1	2	3	4	5
38.咽喉痛	1	2	3	4	5
39.食物過敏	1	2	3	4	5

*資料來源：引自 Greenberg, J. S.著(1983)、潘正德譯(1995)：壓力管理/心理出版社

【總分說明】

50 分以下	您正處於 正常 壓力狀態中， 建議繼續保持身心健康。
51~119 分	您的 壓力狀態偏高 ， 建議尋求專業協助或自我減壓。
120 分以上	您正處於 過高 的壓力狀態中， 強烈建議立即尋求專業治療。

*本量表僅供自我檢測，無法取代專業醫療人員之診斷與建議。

壓力人格量表

請依照您的直覺，圈選下列最適合描述您平時行為的分數。

跟人的約定時間很彈性	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	從來不遲到
是個好的傾聽者	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	會打斷別人說話
永遠從容不迫	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	永遠匆匆忙忙
能耐心等待	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	無法耐心等待
作事情漫不經心	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	作事情全力以赴

一次只做一件事	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	手上同時作許多事
說話緩慢、不慌不忙	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	說話有力(有時會敲桌子)
作事情不管別人怎麼想，著重自我的感受	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	作事情在乎別人的認同
作任何事情動作很慢	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	作任何事情動作很快
態度很隨和	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	態度很強硬
能自由地表達情緒	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	隱藏自己的情緒
除工作外對許多事情感興趣	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	對工作外的事情幾乎不感興趣

【總分說明】

13-64 分	極端 B 型人格 (非常不容易感受壓力)
65-90 分	B 型人格 (不容易感受壓力)
91-103 分	A 型人格 (容易感受壓力)
104-132 分	極端 A 型人格 (非常容易感受壓力)

C 型性格量表 (簡式)

若你的狀況符合下面題目，請勾「是」，不符合則勾「否」！	
1. 你是否能將自己強烈的憤怒自由地表達出來？	是 / 否
2. 不管發生什麼狀況，你都盡力將事情做好，毫無埋怨？	是 / 否
3. 你認為自己是個可愛的人嗎？	是 / 否
4. 你是否經常覺得自己沒有什麼價值，很孤單、被排斥？	是 / 否
5. 你滿意自己目前的社交關係嗎？	是 / 否

6. 你有信心能發揮你的潛能？	是 / 否
7. 如果你現在只能再活六個月，你會把手邊的事情繼續完成嗎？	是 / 否
8. 如果醫生說你的病已到了末期，你是否有解脫的感覺？	是 / 否

【說明】

1. 每題理想的答案為：

1	2	3	4	5	6	7	8
是	否	是	否	是	是	是	否

如果你的回答中有兩個以上與上述理想答案相反，你就很可能是具有 C 型性格的人。以上結果並不能取代專業醫療人員之意見，若有疑問建議仍應盡速尋求專業醫師或心理師諮詢。

2. C 型性格的心理特徵：

- 不表達憤怒
- 過度分心滿足他人的需要，且過度自我犧牲。
- 在團體中，合作忍讓，不持己見，順從外在權威。

3. C 型性格面對悲傷與失落之建議：

因失落而產生的悲傷也是很難擺脫的情緒，悲傷不見得都是不好的，事實上，悲傷是我們從失落的痛苦中痊癒的必經歷程，但沮喪卻是負面的。如果一直反覆地出現沮喪的想法，或是憂鬱的心情每天出現且持續兩週以上時，就需要尋求專業人員的協助。建議你用以下的方法照顧自己哀傷失落的心情：

◎ 生理層面：

- 保持良好衛生習慣與規律的睡眠
 - 持續保持運動的習慣
 - 維持原有的休閒活動及娛樂
- 吃健康、較無負擔的食物，少喝咖啡與酒
 - 遠離抽煙、喝酒或吸毒的人

◎ 心理層面：

- 維持對工作或學業的投入
- 適當調整功課或工作的份量
- 和你信任的人分享你的感覺
- 逛逛書局或圖書館，讀一本好書
 - 多與樂觀進取的人相處
- 以寫日記方式記錄自己的心路歷程
 - 照顧你的小動物與植物

◎ 社交層面：

- 保持和朋友的聯繫與分享
 - 參與團體活動
 - 不遷怒他人
- 保衛你自己的權利，但不必要去傷害他人的權益
 - 照顧你的事情及身邊的人

自我傷害意向量表 戴俊男·吳信安合編

下列的句子，是一些人有時候會有的一些想法。請誠實勾填，有那些想法是在過去一個月中，曾經想過的。請在每一問題中，選一個○ 以 v 勾填。

姓名_____ 聯絡電話_____

男____ 女____ 血型_____

出生____年____月____日

	幾乎每天 一次	每週 二次	每週 一次	每月 二次	每月 一次	曾經有此 想法	未曾有此 想法
01. 我想過假如我沒活著會比較好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02. 我想過要殺死我自己	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03. 我想過我要如何傷害自己	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04. 我想過何時我將殺死我自己	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05. 我想過有關人死掉的事	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06. 我曾經想過有關死亡的事	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07. 我想過怎樣寫自殺通知	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08. 我想過寫遺囑	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09. 我想過告訴別人我計劃殺死自己	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 我想過假如我不和人們在一起，他們會較快樂	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 我想過假若我自殺，別人的反應是怎樣	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 我曾經希望我已經死去	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 我想過要結束一切是多麼簡單的事	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 我想過如果我自殺可能解決我的困擾	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. 我想過如果我死掉，別人會更好	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. 我希望我有勇氣殺死自己	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. 我曾經希望我未曾出生	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. 我想過假如我有機會，我會殺死自己	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 19. 我想過人們殺死他們自己的方法 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. 我想過殺死我自己，但並沒有做 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. 我想過要發生不好的意外事件 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22. 我想過生命不值得活下去 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23. 我想過我的生活太坎坷無法繼續下去 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24. 我想過引人注意的方法是殺死自己 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25. 我想過假若我自殺，人們將認清我是值得關懷的 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26. 我想過無論我活著或死都沒有人關心 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27. 我想過要傷害自己，但不是真的自殺 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28. 我懷疑我是否有勇氣殺死自己 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29. 我想假如事情沒改善，我會殺死自己 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30. 我希望我有自殺的權利 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

如何評估：（每一問題每勾選一個○一分）

未曾有此想法 >5 分 心理健康

曾經有此想法 >5 分 需要注意

每月一次 >5 分 需接受諮商

每月二次 >5 分 需接受輔導、諮詢，並每月評估

每週一次 >5 分 需由精神科專科醫師處理

每週二次 >5 分 需由精神科專科醫師、心理治療師，整個治療團隊處理

幾乎每一天 >5 分 具嚴重自殺危機，需緊急就醫、求援