

辯證行為治療之應對技巧問卷 (DBT-WCCL)

以下的句子代表您應對生活中壓力事件的可能方法。我們希望能夠了解，您有多經常運用以下的想法或行為去應對問題和壓力。

請試回想你**過往一個月**的情況，然後根據您有多經常運用該想法或行為去圈出合適的數字：(0)從不運用、(1)很少運用、(2)有時運用、(3)經常運用 (即每星期至少 4 至 5 次)。請不要以該方法看似是否有效減少壓力或解決問題為回答基準 -- 純粹以您有沒有運用該方法為回答基準。請您使用以下提供的選項，嘗試逐一回答每條題目。您的答案應盡量反映著你真實的情況。

我曾:		從不 運用	很少 運用	有時 運用	經常 運用
1.	討價還價或作出讓步，以在該處境中獲益。	0	1	2	3
2.	懂得感恩。	0	1	2	3
3.	怪責自己。	0	1	2	3
4.	專注於整件事情中可能發生的美好事情。	0	1	2	3
5.	隱藏自己的感受。	0	1	2	3
6.	確保我的回應不會讓別人感到被排擠。	0	1	2	3
7.	找出應該歸咎誰。	0	1	2	3
8.	希望奇蹟會發生。	0	1	2	3
9.	採取任何行動之前先嘗試安定自己。	0	1	2	3
10.	跟別人談論我的感受。	0	1	2	3
11.	堅守自己的立場，爭取自己想要的。	0	1	2	3
12.	拒絕相信事情已經發生。	0	1	2	3
13.	用美食來獎勵自己。	0	1	2	3
14.	批評自己或對自己訓話。	0	1	2	3
15.	拿別人來發泄情緒。	0	1	2	3
16.	為我的問題想出幾種不同的解決方案。	0	1	2	3
17.	但願我是一個更堅強、更樂觀和有力量的人。	0	1	2	3
18.	接受我的強烈感受，但不讓它們過於影響其他事情。	0	1	2	3
19.	專注於我生命中美好的事物。	0	1	2	3
20.	但願我可以改變自己的感受。	0	1	2	3
21.	找出及觀看美麗的事物，讓自己感覺好一些。	0	1	2	3
22.	改變某部分的自己，令我可以更好地應對這情況。	0	1	2	3

我曾：		從不運用	很少運用	有時運用	經常運用
23.	專注於我生活中美好的方面，並減少注意負面的想法或感受。	0	1	2	3
24.	為引起問題的人或事而氣瘋了。	0	1	2	3
25.	因為我不能避免問題而感到難受。	0	1	2	3
26.	嘗試活躍起來以分散自己的注意力。	0	1	2	3
27.	一直都清楚需要做到些什麼，所以已經加倍用功及更努力去做妥事情。	0	1	2	3
28.	覺得別人對我不公平。	0	1	2	3
29.	以某種芳香包圍自己，來安撫自己。	0	1	2	3
30.	怪罪別人。	0	1	2	3
31.	聆聽或播放讓我感到放鬆的音樂。	0	1	2	3
32.	假裝什麼也沒有發生般，繼續下去。	0	1	2	3
33.	接受「退而求其次」。	0	1	2	3
34.	告訴自己事情本可以更差。	0	1	2	3
35.	用其他東西填滿自己的思緒。	0	1	2	3
36.	跟能夠就該問題做些具體事情的人傾談。	0	1	2	3
37.	嘗試透過進食、飲酒、吸煙、服用藥物等讓自己好過些。	0	1	2	3
38.	嘗試不太輕率或依賴自己的直覺行事。	0	1	2	3
39.	改變一些東西令事情變得順利。	0	1	2	3
40.	用一些在觸感上令自己舒服的東西來愛錫自己 (例如泡泡浴或擁抱)。	0	1	2	3
41.	迴避別人。	0	1	2	3
42.	想到我的處境已經比別人好多了。	0	1	2	3
43.	做事時，一步一步來。	0	1	2	3
44.	做一些事去經歷完全不同的情緒 (例如去看一部滑稽的電影)。	0	1	2	3
45.	希望情況會過去或以某種方式結束。	0	1	2	3
46.	不讓別人知道事情有多差勁。	0	1	2	3
47.	將精力集中在幫助他人之上。	0	1	2	3
48.	找出他人要負的責任。	0	1	2	3

我曾：		從不運用	很少運用	有時運用	經常運用
49.	確保照顧好自己的身體並保持健康，以減低情緒上的敏感度。	0	1	2	3
50.	告訴自己，我已經做到了多少事。	0	1	2	3
51.	確保我回應的方式讓我往後仍能尊重自己。	0	1	2	3
52.	但願我可以改變已發生的事情。	0	1	2	3
53.	制定行動計劃並遵循它。	0	1	2	3
54.	與他人傾談以了解情況。	0	1	2	3
55.	逃避我的問題。	0	1	2	3
56.	退後一步，嘗試如實地看待事物。	0	1	2	3
57.	將自己與其他更不幸的人相比。	0	1	2	3
58.	增加我生活中愉悅的事物，讓我有更正面的看法。	0	1	2	3
59.	嘗試不自斷後路，而讓事情留有餘地。	0	1	2	3