



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「O」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的學校 1 2 3 4 5
- 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或背叛 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 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 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
02. 我想過要殺死我自己 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
03. 我想過我要如何傷害自己 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
04. 我想過何時我將殺死我自己 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
05. 我想過有關人死掉的事 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
06. 我曾經想過有關死亡的事 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
07. 我想過怎樣寫自殺通知 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
08. 我想過寫遺囑 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
09. 我想過告訴別人我計劃殺死自己 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
10. 我想過假如我不和人們在一起，他們會較快樂 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
11. 我想過假若我自殺，別人的反應是怎樣 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
12. 我曾經希望我已經死去 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
13. 我想過要結束一切是多麼簡單的事 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
14. 我想過如果我自殺可能解決我的困擾 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
15. 我想過如果我死掉，別人會更好 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
16. 我希望我有勇氣殺死自己 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
17. 我曾經希望我未曾出生 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
18. 我想過假如我有機會，我會殺死自己 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
19. 我想過人們殺死他們自己的方法 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
20. 我想過殺死我自己，但並沒有做 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
21. 我想過要發生不好的意外事件 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
22. 我想過生命不值得活下去 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
23. 我想過我的生活太坎坷無法繼續下去 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
24. 我想過引人注意的方法是殺死自己 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
25. 我想過假若我自殺，人們將認清我是值得關懷的 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



26. 我想過無論我活著或死都沒有人關心
27. 我想過要傷害自己，但不是真的自殺
28. 我懷疑我是否有勇氣殺死自己
29. 我想假如事情沒改善，我會殺死自己
30. 我希望我有自殺的權利

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