

## 斯賓思兒童情緒量表

請你根據下面每種情形在你身上發生的程度，在右邊相應的詞上畫圈。回答沒有對錯之分。

	從不	有時	很多時	常常/總是
1. 我擔心各種事情 .....	0	1	2	3
2. 我怕黑 .....	0	1	2	3
3. 一遇到問題，我的肚子就有不舒服的感覺.....	0	1	2	3
4. 我感到害怕.....	0	1	2	3
5. 要我自己一個人在家裏，我會害怕的 .....	0	1	2	3
6. 要考試時我會感到恐慌.....	0	1	2	3
7. 我害怕去公共廁所 .....	0	1	2	3
8. 我擔心離開父母 .....	0	1	2	3
9. 我怕會在別人面前出醜.....	0	1	2	3
10. 我擔心學校功課會做得很差 .....	0	1	2	3
11. 在同齡孩子中我很受歡迎 .....	0	1	2	3
12. 我擔心爸爸媽媽會出事故 .....	0	1	2	3
13. 在沒有什麼原因的情況下我突然覺得自己好像透不過氣 .....	0	1	2	3
14. 我必須不斷檢查自己有沒有把事情做好（比如開關好了沒有，門鎖好了沒有） .....	0	1	2	3
15. 如果我自己一個人睡覺，我就覺得懼怕.....	0	1	2	3
16. 上學去對我來說是很苦惱的，因為我感到緊張或害怕 .....	0	1	2	3
17. 我擅長於體育運動 .....	0	1	2	3
18. 我怕狗 .....	0	1	2	3
19. 我似乎不能擺脫頭腦裏一些不好的或愚蠢的想法 .....	0	1	2	3
20. 我遇到困難時，心跳得很快 .....	0	1	2	3
21. 在沒有什麼原因的情況下我突然開始顫抖或發抖.....	0	1	2	3
22. 我擔心什麼不好的事情會在我自己身上發生 .....	0	1	2	3
23. 去看醫生或牙醫我懼怕.....	0	1	2	3
24. 當我遇到問題時，我感到緊張發抖 .....	0	1	2	3

	從不	有時	很多時	常常/總是
25. 在高處裡我會懼怕 .....	0	1	2	3
26. 我是個好人.....	0	1	2	3
27. 為了防止發生不好的事情，我必須去想一些特別的東西（比如數字或詞語） .....	0	1	2	3
28. 如果我必需乘車（汽車或火車）旅行，我就感到恐慌 .....	0	1	2	3
29. 我擔心別人對我怎麼想.....	0	1	2	3
30. 我害怕在擠擁的地方（如購物中心、戲院、巴士、遊樂場） .....	0	1	2	3
31. 我感到開心.....	0	1	2	3
32. 不知道是什麼原因，突然間我覺得非常恐慌 .....	0	1	2	3
33. 我怕昆蟲 (如: 蟲子、蜘蛛).....	0	1	2	3
34. 在沒有什麼原因的情況下，我突然頭暈或感到要昏倒了 .....	0	1	2	3
35. 如果要我在全班同學面前講話我就感到害怕 .....	0	1	2	3
36. 沒有什麼原因我的心突然跳得太快了 .....	0	1	2	3
37. 即使沒有什麼可怕東西，但我還是擔心會突然產生恐慌的感覺 ..	0	1	2	3
38. 我喜歡我自己.....	0	1	2	3
39. 我害怕呆在狹小封閉的地方，比如隧道或小房間.....	0	1	2	3
40. 有些事情我必須一遍遍地反覆做（比如洗手，打掃，或把東西按照固定的次序放好） .....	0	1	2	3
41. 我腦子裏有些傻念頭或壞想法，使我感到困惑不安.....	0	1	2	3
42. 我必須把一些事情做得很好，這樣可以阻止不好事情的發生.....	0	1	2	3
43. 我在學校的成績、功課讓我感到很自豪.....	0	1	2	3
44. 如果要我離家在外過夜，我會覺得懼怕.....	0	1	2	3
45. 還有其它什麼你真的很害怕？				
如果有，請把它寫下來： _____				
你時常害怕這個東西.....	0	1	2	3

© 1994 Susan H. Spence  
Spence Children's Anxiety Scale

Chinese version with permission by Prof Spence  
© 2004 W. Wang / C. Deng