

性格、健康、習慣量表（一）

柯永河編製
國立台灣大學心理學研究所

下列題目是有關個人態度、習慣、健康的描述，請仔細閱讀每個題目，然後判斷該题目的描述與您目前的態度、習慣、健康實際情況符合的程度，然後在答案紙上，依 1 到 6 的數值，圈選一個最適合您情況的回答，各數值所代表的評量標準如下：

- 1 代表「完全不符合」
- 2 代表「相當不符合」
- 3 代表「有點不符合」
- 4 代表「有點符合」
- 5 代表「相當符合」
- 6 代表「完全符合」

完	相	有	有	相	完
全	當	點	點	當	全
不	不	不	符	符	符
符	符	符	符	符	符
合	合	合	合	合	合

例題：

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. 我是中國人 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ⑥ |
| 2. 我是在月球出生的 | ① | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. 我是個胖子 | 1 | 2 | ③ | 4 | 5 | 6 |
| 4. 我是個上了年紀的人 | 1 | 2 | ③ | 4 | 5 | 6 |
| 5. 我是很有能力的人 | 1 | 2 | 3 | ④ | 5 | 6 |
| 6. 我的性格是內向的 | 1 | ② | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. 我是屬於依賴性格的人 | 1 | 2 | 3 | 4 | ⑤ | 6 |

1994年7月印製

1. 這一年來，我的身體健康和以前一樣良好。
2. 好久以來我一直相信我是一位神。
3. 很久以來，我經常因緊張，而不容易睡進去，睡了不久就醒過來。
4. 最近好幾次，我全身發冷，甚至發抖。
5. 最近好幾次，我心跳快得非常厲害。
6. 這兩年來，我胃口很好，常吃得過多，雖然知道不應該吃那麼多，但不吃得很飽，心裡會有空虛感。
7. 很久以來，我常把自己打扮得對異性更具吸引力。
8. 很久以來，我常常把別人交辦而且與別人工作有關的事情拖延下去。
9. 最近幾個星期以來，我一直在忿恨自己。
10. 最近我常覺得有人要毒死我。
11. 這兩年來，我經常很想死去；若不是對親人還有未盡的責任，我早已自殺身亡了。
12. 我已經二個禮拜以上沒有洗頭髮，也沒有洗澡了。
13. 自己開車或搭朋友車的時候，我一向都非常喜歡看到車子開得非常快，這樣才夠刺激。
14. 這一年來，我和他人的關係（包含同學、家人、同性和異性朋友）有一段時候變得很不好，但經過半個或一個月之後又好過來。
15. 最近我常發現有人在跟蹤我。
16. 最近好幾次，我臉部莫名地發紅或冰冷。
17. 曾有幾次，我情緒非常激動，藥物治療幾天後才能安定下來。
18. 這一年來，我的學業退步很多，且一直沒有好過來。
19. 這兩年來，我一直在想早日結束自己生命，對生活上的點點滴滴早已沒有留戀。
20. 很久以來，我常常頭先很滿意自己，但不久後又很不滿意自己。