

# 情绪调节习惯问卷

## (ERQ-Huang & Guo)

黄敏儿 郭德俊

1999年4月

指导语：以下句子是人们对自己情绪的描述，请阅读每一个句子，并在句子的右边标明在日常生活中您出现这些情况的频率。答案没有对和错，请不要犹豫，按照您的真实情况作答。这些数值的意义为：

在日常生活中：

- 1: 偶尔或很少
- 2: 有时
- 3: 经常
- 4: 总是

偶尔或无 有时 经常 总是

---

1. 当感觉快乐时，我尽量保持平静，不让别人看出我很高兴。	1	2	3	4
2. 我努力克制自己的悲伤，不让自己愁容满面。	1	2	3	4
3. 我无法不去想一些让人恐惧的事情，往往越想越怕。	1	2	3	4
4. 对某事情有兴趣时，我极力克制自己的兴趣，使别人看不出来。	1	2	3	4
5. 当我感觉厌恶时，我不愿意表现出来让别人知道。	1	2	3	4
6. 面临悲伤情境时，我努力回避那些让我悲伤的事情。	1	2	3	4
7. 当我感到高兴时，我喜笑颜开、手舞足蹈。	1	2	3	4
8. 愤怒时我会高声叫喊，拍桌子骂人。	1	2	3	4
9. 面临那些让我厌恶的事情时，我尽量以客观或中性的态度去观察和认识它们。	1	2	3	4
10. 在快乐的环境中，我极力保持冷静，不让自己的情绪受影响。	1	2	3	4
11. 遇到愤怒事情，我总是越想越气愤，不能自拔。	1	2	3	4
12. 当我看到厌恶的东西或事情时，我以极大的兴趣去探究它。	1	2	3	4
13. 悲伤的时候，我总是愁眉苦脸，或尽情地痛哭一场。	1	2	3	4
14. 当我感到恐惧时，我会全身发抖或缩成一团。	1	2	3	4
15. 对于让我感兴趣的事情，我总是不以为然，淡漠处之。	1	2	3	4
16. 感觉厌恶时，我会立即表现出反感、恶心或想作呕。	1	2	3	4
17. 面临悲伤环境时，我会我沉浸在那些悲伤的事情之中很长时间。	1	2	3	4
18. 感觉愤怒时，我极力克制自己，不表现出来。	1	2	3	4

19. 当面临可能让我感兴趣的事情，我会积极地关注它。	1	2	3	4
20. 让我开心的事情我会积极参与。	1	2	3	4
21. 我常常以客观的或中立的态度去评价那些让人愤怒的事情。	1	2	3	4
22. 感觉恐惧时，我尽量掩盖自己，不让别人看出来。	1	2	3	4
23. 对某件事情感兴趣时，我会非常专注地听、看或触摸。	1	2	3	4
24. 遇到恐惧的事情，我尽力躲避它，让自己不怕。	1	2	3	4

---

参考资料:

1. 黄敏儿，郭德俊。情绪调节基本方式及其发展趋势。《应用心理学》，2001年第7卷第2期。17-22。
2. 黄敏儿，郭德俊。大学生情绪调节基本方式与抑郁的研究。《中国心理卫生杂志》2001年。第6期。438-441。

情绪调节方式问卷记分方法:

情绪	调节方式	题目号
快乐	忽视	10
	重视	20
	抑制	1
	宣泄	7
兴趣	忽视	15
	重视	19
	抑制	4
	宣泄	23
悲伤	忽视	6
	重视	17
	抑制	2
	宣泄	13
愤怒	忽视	21
	重视	11
	抑制	18
	宣泄	8
恐惧	忽视	24
	重视	3
	抑制	22

	宣泄	14
厌恶	忽视	9
	重视	12
	抑制	5
	宣泄	16

分析时可以从以下几个维度进行：

正情绪（快乐、兴趣）：

增强型调节（重视、宣泄）

减弱型调节（忽视、抑制）

原因调节（忽视、重视）

反应调节（抑制、宣泄）

负情绪（悲伤、恐惧、愤怒、厌恶）：

增强型调节（重视、宣泄）

减弱型调节（忽视、抑制）

原因调节（忽视、重视）

反应调节（抑制、宣泄）