

情感抗拒測試 The Affect Phobia Test

1 May 2010 Leigh McCullough Ph.D, Pal Ulvenes, and Lene Berggraf, Modum Bad Institute, 3370 Vikersund, Norway. www.affectphobia.com

姓名/ID：_____ 年齡：____ 性別： M F 教育程度：_____ 婚姻狀況：單身 同居 已婚 離婚 喪偶

每項請以 1-5 評分：1=完全沒有 2=少許 3=有些 4=許多 5=非常多

憤怒—武斷

1. 你感覺**憤怒**的程度是多少？..... _____
2. 你能夠面對衝突，洽商並嘗試化解它嗎？..... _____
3. 你能夠自在地設定界線(例如：告訴對方停止做困擾你的行動)嗎？..... _____

悲傷—哀悼

4. 當你失去重要的人或物，你感覺**悲傷**的程度是多少？..... _____
5. 你能夠在別人面前哭泣嗎？..... _____
6. 哭泣能為你帶來釋放的感覺嗎？..... _____

依附—親密/柔情

7. 你感覺伴侶和親密朋友的**親密或柔情**程度是多少？..... _____
8. 你能夠表達關懷、珍視、欣賞、愛惜或疼愛的感覺嗎？..... _____
9. 你對人信任或信賴的程度是多少？..... _____

對性的感覺

10. 你享受**性的感覺**程度是多少？..... _____
11. 你向人表達對性的感覺時，感到有多自在？..... _____

對自己正面的感覺(包括：但不限於；自愛、自身利益、自我撫慰、健康的自尊、自信、自我價值、尊嚴、自我體恤)

12. 你體恤自己的程度是多少？..... _____
13. 當你有成就時，你有多自豪？..... _____
14. 當你與人比較時，你感覺自己有多少價值？..... _____

興趣—興奮(包括好奇心、熱情、探索、玩味、創作力、敬畏、奇妙)

15. 你感覺**興奮、好奇或熱情**的程度是多少？..... _____
16. 你能向他人表達你對事物有興趣、興奮或有熱忱嗎？..... _____
17. 你容許有興趣和興奮的感覺推動你的好奇心及探索嗎？..... _____

享受—喜悅(包括舒服、撫慰、歡笑、接納、愉快、和平、恩慰、感恩、同情)

18. 你感覺**喜悅**的程度是多少？..... _____
19. 你能表達喜悅的程度是多少？(你能開懷大笑或容許自己玩樂嗎？)..... _____
20. 當你享受快樂時，你能感受到生存是值得感恩，或數算恩典嗎？..... _____

情感抗拒總分(所有項目總和).....