

## 正念注意觉知量表

姓名                      性别                      年龄                      文化程度                      血型  
 职业                      工作年限                      填写日期

以前是否练习过以下冥想形式？在相应的方框内划“√”。

A 是                      B 否

瑜伽       太极       气功       内观

如果选 A “是”，那么练习过多长时间？请具体写出\_\_\_\_\_。

如果选 B “否”，此项不作答。

请您仔细阅读下列各项，在各个条目中选出**最近一周内（包括当天）**符合自己实际情况的程度，在相应的数字上划“○”。“1”到“6”按照程度变化代表从“几乎总是”到“几乎从不”。答案没有对错之分。

	几乎总是					几乎从不
1、有时我体验到一些情绪，过一会儿才会意识到这种情绪。	1	2	3	4	5	6
2、我会因为不小心、没注意或者想到其他事情而打碎物品或者弄坏东西。	1	2	3	4	5	6
3、我发现静下心来关注当前发生的事情有些困难。	1	2	3	4	5	6
4、我前往要去的地方时，一路上对自己的走路行为或其他事物没有注意。	1	2	3	4	5	6
5、除非身体的紧张感或者不舒适感引起我的注意，否则一般我都不会去关注身体的感觉。	1	2	3	4	5	6
6、如果我被第一次告知某个人的名字，我会很快地忘记这个名字。	1	2	3	4	5	6
7、我做事情好像是自动的过程，对于所做的事情没有太多觉知或者注意。	1	2	3	4	5	6
8、我匆匆做完一些事情而没有注意到这些事情本身。	1	2	3	4	5	6
9、我关注我想达到的目标，但是我总是做与目标联系不大的事情。	1	2	3	4	5	6
10、我做工作或者任务是自动化的，不会去注意我在做什么。	1	2	3	4	5	6
11、我发现自己边听别人说话边做其他的事情。	1	2	3	4	5	6
12、我到达一个地方后会奇怪为什么我会来到这里。	1	2	3	4	5	6
13、我发现自己沉浸在对未来的幻想或者回忆过去的事情中。	1	2	3	4	5	6
14、我发现自己做事情时没有投入注意。	1	2	3	4	5	6
15、我吃零食的时候没有意识到自己正在吃东西。	1	2	3	4	5	6