

# 弗赖堡正念调查量表

(Freiburg Mindfulness Inventory)

编者：周仁来 陈恩佚

编制时间：2011年

北京师范大学心理学院应用认知心理学研究所

<http://rlrw.bnu.edu.cn/>

## 弗赖堡正念调查量表

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，指出最近一周内（包括当天）各个条目的描述符合自己实际情况的程度，在相应的数字上划“○”。答案没有对错之分。

	很少	有时	经常	总是
1、我对当前的体验是开放的。	1	2	3	4
2、无论吃饭，做饭，洗衣服或者说话时，我都会感受我的身体。	1	2	3	4
3、当我意识到我在走神的时候，我会回到当下。	1	2	3	4
4、我能欣赏自己。	1	2	3	4
5、我关注自己行为背后所反映的信息。	1	2	3	4
6、我感到自己与当前的体验是联结的。	1	2	3	4
7、我接受不愉快的体验。	1	2	3	4
8、当事情往坏的方向发展时我能友好地对待自己。	1	2	3	4
9、我观察自己的感受而不是沉浸在其中。	1	2	3	4
10、在困难的情境中，我能停下来，不马上做反应。	1	2	3	4
11、我的心灵平静、轻松，甚至当事情变得忙乱和充满压力时也会这样。	1	2	3	4
12、当我发现有时我让生活变得多么困难时我也能够微笑面对。	1	2	3	4

# 弗赖堡正念调查量表

(Freiburg Mindfulness Inventory)

## 使用手册

编者：周仁来 陈恩佚

编制时间：2011年

北京师范大学心理学院应用认知心理学研究所

<http://rlrw.bnu.edu.cn/>

## 量表简介:

正念表现为意识的一种状态,长久以来被认为可以提高个体的身心平衡及身体健康,促进幸福感。正念冥想被应用于焦虑障碍患者和抑郁障碍患者,以帮助应对压力事件。因此,正念的水平可以作为日常个体对压力事件适应能力的自我调节行为指标。题目取自 Walach 等(2006)开发了 14 个题目量表弗赖堡正念调查(Freiburg Mindfulness Inventory, FMI), FMI 中文版(FMI-12)由“觉知”、“接受”两个维度组成。“觉知”维度指“对当前的内部和外部刺激的持续监控”,“接受”维度指“对个体的经验的不判断、不反应的状态”。两个维度良好地反映了正念概念的两个成分:觉知和接受。

## 信度:

### 1) 被试

北京师范大学、西北师范大学、东南大学和辽宁师范大学的本科生792人,回收有效量表718份。有效率为90.8%。其中男生295人,女生423人,平均年龄21.51(SD=2.27)。汉族680人(94.7%),藏族3人(0.4%),朝鲜族1人(0.1%),回族7人(1%),满族23人(3.2%),蒙古族3人(0.4%),锡伯族1人(0.1%),壮族1人(0.1%)。546人没有做过冥想练习(76.0%),172人(24.0%)练习过冥想,其中练习1年及1年以上的有18人,1年以下的有133人,其他的21人未写明练习时间。

### 2) 内部一致性信度

总量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.80, 觉知分量表和接受分量表 Cronbach's  $\alpha$  系数分别为 0.72、0.75。

### 3) 重测信度

总量表 0.67。觉知分量表为 0.49, 接受分量表为 0.62。

## 区分度:

### 1) 被试 同上

2) 单题与总分的相关值在 0.30 与 0.55 之间,显著性水平达 0.001。

## 效标关联效度:

FMI中文版的两个分量表得分与自尊水平正相关,与焦虑情绪和抑郁情绪水

平负相关。对于151名有过冥想经验的被试，练习冥想时间与FMI总分、接受分量表正相关。

### 计分方式:

采用4等级评分制：“很少”计1分；“有时”计2分；“经常”计3分；“总是”计4分。量表得分为各题目得分相加。

### 常模:

1) 被试 同上

2)

表 1 FMI 分量表得分及性别差异(M±SD)

量表	男 (N=295)	女 (N=423)	t值	P值
FMI (12题)	30.82±5.62	31.29±5.63	1.11	0.27
FMI-觉知 (5题)	13.05±2.83	13.29±2.91	1.10	0.27
FMI-接受 (7题)	17.77±3.73	18.00±3.77	0.82	0.41

### 分数解释:

测验分数较高的人正念水平较高，个体更加身心平衡，正性情绪更强。