

SBI - V姓名_____ 年龄_____岁 性别 男 女

填问卷调查日期_____ 代码□□□-□□□

请在 10 个主题中最能描述您的方框 打勾 ，请对以下每个主题选择一个最符合你的答案。

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
遵守承诺	勤奋	决定性	当有人寻求帮助时……	五戒	精神控制、禅定（打坐）	面对失望或脾气时……	遇到损失、分离时……	设定目标、人生目标	遇到困难的人时……
<input type="checkbox"/> 我很难遵守承诺。	<input type="checkbox"/> 我觉得我根本不是一个勤奋的人。	<input type="checkbox"/> 在做出决定之前，我经常没有经过认真考虑。	<input type="checkbox"/> 我经常不提供帮助，我觉得自己应该懂得帮助自己。	<input type="checkbox"/> 持守五戒从来没有在我的脑海里。	<input type="checkbox"/> 我很少打坐或根本不打坐。	<input type="checkbox"/> 我有时会动手动脚。	<input type="checkbox"/> 我平时心里就是接受不了，曾经达到想过自杀及住院阶段。	<input type="checkbox"/> 我从来没有设定人生目标。	<input type="checkbox"/> 说实话，我觉得无所谓，我觉得这就是世界的常态。
<input type="checkbox"/> 我能遵守承诺，但取决于人、机会及情况。	<input type="checkbox"/> 我有时勤奋，有时懒惰，取决于自己的心情。	<input type="checkbox"/> 在做出决定之前，我也考虑了一些。	<input type="checkbox"/> 我得先考虑应不应该帮助他们。	<input type="checkbox"/> 我很难持守五戒的每一条。我知道五戒，但没把他们当回事。	<input type="checkbox"/> 我偶尔打坐。	<input type="checkbox"/> 我不动手动脚，但发出面部表情、手势和言语。	<input type="checkbox"/> 我是很难接受的人。即使没有达到住院阶段，也可能导致身体或精神症状。	<input type="checkbox"/> 我曾经想过人生目标，但没有认真的设定出来。	<input type="checkbox"/> 我也觉得可怜，但不经常。
<input type="checkbox"/> 在重要或影响很大的事情上，我常常遵守承诺。	<input type="checkbox"/> 我觉得虽然我有点懒，但大多是勤奋的。	<input type="checkbox"/> 在做出决定之前，我也考虑过，但不是每次。	<input type="checkbox"/> 我会提供帮助，为了避免带来的麻烦或防止他人再次寻求帮助。	<input type="checkbox"/> 我认真持守五戒，但有时做到，有时没做到。	<input type="checkbox"/> 我经常打坐，但不是每天。	<input type="checkbox"/> 我不动手动脚，不发出言语，但发出面部表情、手势。	<input type="checkbox"/> 我是很难接受的人，与其他人相比，该需要更多的时间。	<input type="checkbox"/> 我有时候也设定人生目标。	<input type="checkbox"/> 如果他们是我认识的人，我总觉得可怜。
<input type="checkbox"/> 无论是事情不大或影响不大，我总是遵守承诺。	<input type="checkbox"/> 我觉得我在工作和被分配的任务上尽职尽责。	<input type="checkbox"/> 在做出决定之前，我几乎每次都考虑过。	<input type="checkbox"/> 如果不超出自己的能力范围，我经常提供帮助。	<input type="checkbox"/> 我能持守五戒，但偶尔会犯一些。	<input type="checkbox"/> 我每天在任何特定时间都在打坐。	<input type="checkbox"/> 我没有说话，并努力保持正常的面部表情，即使内心感到不舒服。	<input type="checkbox"/> 我可以接受，即使需要一些时间。相比之下，也与其他人没有什么不同。	<input type="checkbox"/> 我有人生目标，并为我所做的大部分事情设定目标。	<input type="checkbox"/> 我总觉得可怜，无论认不认识他人。
<input type="checkbox"/> 我总是遵守承诺，并一定要做到，即使对自己有了影响。	<input type="checkbox"/> 我觉得我是一个勤奋的人，工作量总是超过工作分配。	<input type="checkbox"/> 在做出决定之前，我每次都考虑过。	<input type="checkbox"/> 我会一直提供帮助。如果超出我的能力范围，我会找另一种方式或方法。	<input type="checkbox"/> 我能正常地持守五戒，就我所记得的，从来没有故意违犯戒律。	<input type="checkbox"/> 我每天在任何特定时间以及每当我有机会的时候都在打坐。	<input type="checkbox"/> 我尽量保持正常的面部表情、手势和言语，让事情坚持下去。	<input type="checkbox"/> 我能够接受，并认为我需要的的时间比其他人更少。	<input type="checkbox"/> 我有人生目标，并为我所做的每一件事设定目标。	<input type="checkbox"/> 我觉得可怜，即使是我以前不喜欢的人。

* 五戒：1) 不杀生。2) 不偷盗。3) 不邪淫：未经父母许可，不得与他人发生暧昧关系。4) 不妄语：不撒谎他人以致失去利益。5) 不饮酒与毒品。

版权所有：SBI - 由 Wongpakaran T & N 开发；泰国清迈大学心理治疗单位，修订版 5_2019 年 6 月 21 日。