

斯賓思兒童情緒量表  
(家長報告)

你的名字：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

你孩子的名字：\_\_\_\_\_

下面是一些對孩子的描述。請根據每種情形在你孩子身上發生的程度，把最準確的回答在右邊相應的詞上圈出來。請回答所有的問題。

1. 我的孩子擔心各種事情..... 從不 有時 時常 總是
2. 我的孩子怕黑..... 從不 有時 時常 總是
3. 我的孩子遇到問題時，他/她就說肚子不舒服..... 從不 有時 時常 總是
4. 我的孩子訴說他/她感到害怕..... 從不 有時 時常 總是
5. 要我的孩子一個人待在家裡的話，他/她會害怕..... 從不 有時 時常 總是
6. 我的孩子要考試時會感到恐慌..... 從不 有時 時常 總是
7. 我的孩子害怕用公共廁所或公共浴室..... 從不 有時 時常 總是
8. 我的孩子擔心離開我（們）..... 從不 有時 時常 總是
9. 我的孩子生怕自己會在別人面前出醜..... 從不 有時 時常 總是
10. 我的孩子擔心在學校裡學習得不好..... 從不 有時 時常 總是
11. 我的孩子擔心家裡有人會碰到倒霉的事情..... 從不 有時 時常 總是
12. 我的孩子訴說他/她會無緣無故地突然覺得自己好像透不過氣來.. 從不 有時 時常 總是
13. 我的孩子必須不斷檢查自己有沒有把事情做好（比如開關關好了沒有，門鎖上了沒有）  
..... 從不 有時 時常 總是
14. 如果我的孩子必須自己一個人睡覺，他/她就會覺得恐慌..... 從不 有時 時常 總是
15. 早晨上學去對我的孩子來說是很苦惱的，因為他/她感到緊張或害怕  
..... 從不 有時 時常 總是
16. 我的孩子怕狗..... 從不 有時 時常 總是
17. 我的孩子似乎不能擺脫頭腦裡一些不好的或愚蠢的想法..... 從不 有時 時常 總是
18. 我的孩子遇到問題時，他/她會訴說心跳得很快..... 從不 有時 時常 總是
19. 我的孩子會無緣無故地突然開始顫抖或發抖..... 從不 有時 時常 總是
20. 我的孩子擔心有什麼不好的事情會在他/她自己身上發生..... 從不 有時 時常 總是
21. 我的孩子對去看醫生或牙醫很恐慌..... 從不 有時 時常 總是
22. 當我的孩子遇到問題時，他就感到緊張發抖..... 從不 有時 時常 總是

23. 我的孩子懼怕高處（比如，在懸崖上）..... 從不 有時 時常 總是
24. 我的孩子必須去想一些特殊的想法（比如數字或詞語）以阻止壞事的發生  
..... 從不 有時 時常 總是
25. 當我的孩子必須坐車，搭乘巴士或火車旅行，他/她就感到恐慌.. 從不 有時 時常 總是
26. 我的孩子擔心別人對他/她是怎麼想的..... 從不 有時 時常 總是
27. 我的孩子害怕待在擁擠的地方（如購物中心、電影院、公共汽車、熱鬧的遊樂場）  
..... 從不 有時 時常 總是
28. 根本沒有什麼原因，突然間我的孩子會覺得非常恐慌..... 從不 有時 時常 總是
29. 我的孩子怕昆蟲或蜘蛛..... 從不 有時 時常 總是
30. 我的孩子訴說無緣無故地會突然間頭暈或像要昏倒了..... 從不 有時 時常 總是
31. 當我的孩子必須在全班同學面前講話他/她就感到害怕..... 從不 有時 時常 總是
32. 我的孩子訴說沒有什麼原因他/她的心突然跳得太快了..... 從不 有時 時常 總是
33. 即使沒有什麼可怕的東西，我的孩子還是擔心他/她會突然產生恐慌的感覺  
..... 從不 有時 時常 總是
34. 我的孩子害怕待在狹小封閉的地方，比如隧道或小房間裡..... 從不 有時 時常 總是
35. 有些事情我的孩子必須一遍遍地反覆做（比如洗手，打掃衛生，或把東西按照固定的次序放好）..... 從不 有時 時常 總是
36. 我的孩子頭腦裡有些不好的或愚蠢的想法、或形象讓他/她感到困惑不安  
..... 從不 有時 時常 總是
37. 我的孩子必須以特定的恰當方式去做某些事情來阻止壞事的發生. 從不 有時 時常 總是
38. 如果我的孩子必須離家在外過夜他/她會覺得很恐慌..... 從不 有時 時常 總是
39. 還有其它什麼你的孩子真的很害怕？..... 有 沒有

如果有，請把它寫下來，圈選害怕的頻率：

- \_\_\_\_\_ ..... 從不 有時 時常 總是
- \_\_\_\_\_ ..... 從不 有時 時常 總是
- \_\_\_\_\_ ..... 從不 有時 時常 總是