

人際依附風格量表

姓名：_____

日期：_____

題 號	問 題	非 常 不 符 合	相 當 不 符 合	不 太 符 合	還 算 符 合	相 當 符 合	非 常 符 合
1	和別人親近會讓我覺得不舒服						
2	我發現自己很容易和別人親近						
3	即使沒有親密的關係，我仍然過得很自在						
4	我想要一份親密關係，卻很難完全信賴別人						
5	對我而言，獨立與自給自主是很重要的能力						
6	我擔心如果和別人太過親近會容易受到傷害						
7	我會擔心別人並不是那麼想和我在一起						
8	我不喜歡依賴別人						
9	我會擔心別人會不如我看重他們那樣看重我						
10	我不會擔心自己孤單一個人						
11	當別人太親近我時，會讓我感覺不自在						
12	我會擔心別人並不真正喜歡我						
13	我很少擔心別人不接納我						
14	我寧可和別人保持距離以避免受到傷害						
15	當別人想要和我更親近時，會讓我感到不安						
16	我對自己不滿意						
17	通常我寧可一個人比較自由						
18	發現自己一直在尋找別人的接納並藉以肯定自己						
19	我了解自己的優點與缺點並且喜歡自己						

