

慈悲的心靈

譯自 慈悲感知與行動量表 (The Compassionate Engagement and Action Scale)

<https://www.compassionatemind.co.uk/resource/scales>

當我苦惱或不愉快時

請閱讀以下描述，然後思考與自己的符合度，若我「總是如此」請勾 10，我「從不如此」請勾 1，以此類推。

此處的「苦惱」指當我們遇到問題時，因挫折、失敗、失望或失落而引發的**不舒服的感受**，讓我們先回想一下自己的相關經歷，再回答以下問題。

	從 不 如 此	1	2	3	4	5	6	7	8	9	總 是 如 此
1. 我會積極面對並處理我的困擾。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 我能敏銳地覺察到自己正感到煩惱或不愉快。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. 我會避免想著自己的苦惱，並試著轉移注意力，將它拋諸腦後。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. 我的情緒會受到苦惱的心情或眼前的困境所影響。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. 我能容忍自己因為苦惱而產生的各種情緒。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. 我會深思並設法理解我的苦惱。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. 我無法忍受自己陷入苦惱。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. 我能接受我苦惱的心情，不批判也不評論這樣的心情。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. 我將注意力轉向對我可能有幫助的事物。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. 我會思考並想出有助於我因應苦惱的方法。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. 我不知如何幫助自己。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. 我會採取行動並做一些能夠幫助我自己的事。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. 我能發自內心給自己支持、協助及鼓勵的情感。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

當他人苦惱或不愉快時

請閱讀以下描述，然後思考與自己的符合度，若我「總

是如此」請勾 10，我「從不如此」請勾 1，以此類推

此處的「**苦惱**」，指當人們遇到問題時，因挫折、失敗、失望或失落而引發的**不舒服的感受**，讓我們先回想一下相關經歷，再回答以下問題。

	從 不 如 此	1	2	3	4	5	6	7	8	9	總 是 如 此
1. 我會想要關心他，協助他因應困擾。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2. 我能敏銳地覺察到他人正感到煩惱或不愉快。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3. 我會避免想著他人的苦惱，並試著轉移注意力，將它拋諸腦後。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
4. 我會因他人表現出苦惱，而感染到他的情緒。如人飢己飢、人溺己溺。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
5. 我能容忍他人因為苦惱而產生的各種情緒。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
6. 我會深思並設法理解他人的苦惱。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
7. 我無法忍受他人陷入苦惱。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
8. 我能接受他人的苦惱心情，不批判也不評論他人的心情。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
9. 我會將注意力導向於對他人可能有幫助的事物。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
10. 我會思考並想出有助於他人因應困擾的方法。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
11. 我不知如何幫助苦惱中的人。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
12. 我會採取行動，做出幫助他人的舉動。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
13. 我會表達對他人支持、樂於協助與鼓勵的情感。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

當我苦惱或不愉快時

請閱讀以下描述，然後思考與自己的符合度，若我「總

是如此」請勾 10，我「從不如此」請勾 1，以此類推

此處的「**苦惱**」，指當我們遇到問題時，因挫折、失敗、失望或失落而引發的**不舒服的感受**，讓我們先回想一下相關經歷，再回答以下問題。

	從 不 如 此	1	2	3	4	5	6	7	8	9	總 是 如 此
1. 別人會主動想要關心我，協助我因應困擾。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 我身邊的人能敏銳地覺察到我正感到煩惱或不愉快。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. 我身邊的人會避免想到我的苦惱，並試著轉移他們的注意力，將它拋諸腦後。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. 他人的情緒會因為我苦惱的心情而受到影響。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. 我身邊人能容忍我因為苦惱而產生的各種情緒。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. 我身邊的人會深思並設法理解我的苦惱。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. 我身邊的人無法忍受我陷入苦惱。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. 我身邊的人能接受，且不批判或評論我的苦惱心情。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. 我身邊的人會將注意力導向於可能對我有幫助的事物。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. 我身邊的人會思考並想出有助於我因應困擾的方法。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. 我身邊的人不知如何幫助苦惱中的我。		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

12.我身邊的人會採取行動，做出對我有幫助的舉動。 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

13.我身邊的人會用支持、樂於協助與鼓勵的情感對待我。