

附錄一 社交迴避與苦惱量表 (SAD)

1.	即使在不熟悉的場合中，我也感到輕鬆自如	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
2.	我竭力避免參加需要跟別人交際的場合	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
3.	與陌生人互動時，我很快就可以輕鬆下來	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
4.	我並沒有特別想要去迴避別人	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
5.	我經常覺得社交場合令人不舒服	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
6.	在社交場合中，我通常感到平和、自在	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
7.	與異性交談時，我總是輕鬆自在	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
8.	除了我很熟悉的人以外，我盡量避免與他人談話	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
9.	我經常抓住機會結交新朋友	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
10.	在有異性參加的平常聚會中，我常感到緊張不安	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
11.	與他人在一起時，除非我和他們很熟，否則我通常會感到緊張	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
12.	跟一大堆人在一起時，我通常感到輕鬆自在	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
13.	我經常想脫離人群	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
14.	與一大堆我不認識的人在一起時，我通常感到不舒服	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
15.	與別人初次相識時，我通常感到輕鬆自在	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
16.	被介紹給他人時，我會感到緊張不安	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
17.	即便一個房間裡全都是陌生人，我還是會走進去	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
18.	我會避免走近或者加入一群人當中	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
19.	當師長想和我談話時，我很樂意跟他談	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
20.	與一大堆人在一起時，我經常感到緊張不安	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
21.	我一向遠離人群	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
22.	我不介意在社交聚會中與人交談	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
23.	在一大群人當中，我很少感到自在	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
24.	我經常想出各種藉口以避免參加社交應酬	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
25.	有時我承擔介紹別人相互認識的任務	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
26.	我盡量避免正式的社交場合	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
27.	與我有關的社交應酬我通常都會出席	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
28.	和別人輕鬆自在地在在一起，對我來說是一件容易的事	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>

附錄二 負向評價恐懼量表 (FNE)

		完全 不符 合	有 一 點 符 合	還 蠻 符 合	非 常 符 合	極 為 符 合
1.	我很少擔心在別人面前出洋相	1	2	3	4	5
2.	即使我知道別人的看法無關重要，我還是會擔心別人怎樣看待我	1	2	3	4	5
3.	如果我知道有人正在評價我，我會變得緊張不安	1	2	3	4	5
4.	即使我知道別人對我印象不好，我也不在意	1	2	3	4	5
5.	當我在社交場合犯錯時，我感到很不安	1	2	3	4	5
6.	我很少在乎師長對我的看法	1	2	3	4	5
7.	我經常害怕自己會看起來可笑或出洋相	1	2	3	4	5
8.	別人不同意我的觀點，我也無所謂	1	2	3	4	5
9.	我經常害怕別人指出我的缺點	1	2	3	4	5
10.	別人的反對對我的影響很小	1	2	3	4	5
11.	如果有人正在評價我，我習慣於往最壞處想	1	2	3	4	5
12.	我很少憂慮自己會給別人留下什麼樣的印象	1	2	3	4	5
13.	我害怕得不到別人的認可	1	2	3	4	5
14.	我害怕別人會挑我的毛病	1	2	3	4	5
15.	別人對我的看法並不影響我	1	2	3	4	5
16.	如果別人不滿意我，我也不一定會感到不安	1	2	3	4	5
17.	當我跟別人談話時，我擔心他們會怎樣看我	1	2	3	4	5
18.	我認為人難免在社交場合會犯錯，所以就不要再為此而擔憂了	1	2	3	4	5
19.	我時常擔心我給別人留下了什麼樣的印象	1	2	3	4	5
20.	我很擔心我的師長對我有什麼看法	1	2	3	4	5

		完 全 不 符 合	有 一 點 符 合	還 蠻 符 合	非 常 符 合	極 為 符 合
21.	如果我知道有人在評量我，我也不在乎	1	2	3	4	5
22.	我擔心別人認為我沒有什麼用	1	2	3	4	5
23.	我很少擔心別人對我有什麼看法	1	2	3	4	5
24.	有時我覺得自己過於關心別人怎樣看我	1	2	3	4	5
25.	我通常擔心我會說錯話或做錯事	1	2	3	4	5
26.	我通常不在意別人對我的看法	1	2	3	4	5
27.	我通常自信別人會對我有一個好印象	1	2	3	4	5
28.	我經常擔心那些我很看重的的人會看不起我	1	2	3	4	5
29.	我總是憂慮朋友對我的看法	1	2	3	4	5
30.	如果我知道我的師長正在評量我，我會變得緊張不安	1	2	3	4	5

附錄三 實驗同意書

【實驗同意書】

同學您好：

首先非常感謝您願意撥空參加這項研究，這是一個有關認知功能的研究，目的在瞭解大學生的一般性記憶能力，我們需要您配合完成以下這項實驗，您在實驗過程中所提供的一切作答資訊僅供學術研究之統計分析使用，且有關您的一切個人資料也都將保密處理。

為了維護實驗結果的有效性，請您切勿對其他人透露有關實驗的程序或實驗中所使用問卷之內容，若您同意以上的內容且願意協助我們完成此項實驗，請您在下面立同意書人簽名處簽上您的大名。

再次感謝您的大力協助！

政大心理系研究所

指導教授 許文耀

研究生 林肇賢

敬上

立同意書人 _____

附錄四 作業刺激候選詞彙

社交負向候選詞

1. 不乾脆	11. 笨拙	21. 遲鈍	31. 無聊
2. 笨手笨腳	12. 懦弱	22. 尷尬	32. 貧乏
3. 緊張	13. 內疚	23. 煩人	33. 羞辱
4. 沒用	14. 脆弱	24. 遜色	34. 變態
5. 不夠格	15. 可笑	25. 自卑	35. 嫌惡
6. 無趣	16. 笨蛋	26. 反感	36. 殘廢
7. 無能	17. 卑微	27. 白癡	37. 焦慮
8. 愚蠢	18. 孤獨	28. 噁心	38. 厭煩
9. 廢物	19. 害羞	29. 軟弱	39. 輕蔑
10. 膽小	20. 古怪	30. 焦急	40. 憂慮

社交正向詞候選詞

1. 可愛	11. 伶俐	21. 有天份	31. 卓越
2. 崇拜	12. 親和	22. 英勇	32. 亮眼
3. 高貴	13. 友善	23. 勇敢	33. 菁英
4. 從容	14. 沉著	24. 善良	34. 風趣
5. 被贊許的	15. 善交際	25. 一流	35. 沉穩
6. 討人喜歡	16. 優雅	26. 出色	36. 放鬆
7. 領導的	17. 美麗	27. 非凡	37. 敏銳
8. 受歡迎	18. 備受推崇	28. 迷人	38. 機伶
9. 聰明	19. 可敬	29. 果決	39. 穩重
10. 有魅力	20. 活力	30. 好感	40. 得體

中性詞候選詞

1. 句子	11. 比喻	21. 沿途	31. 商議
2. 底下	12. 抽取	22. 假定	32. 換取
3. 由來	13. 前言	23. 通往	33. 提取
4. 字形	14. 務必	24. 散佈	34. 思量
5. 收取	15. 冥想	25. 傾向	35. 段落
6. 取向	16. 備用	26. 預先	36. 時程
7. 空地	17. 主義	27. 考察	37. 追尋
8. 伸直	18. 交替	28. 見解	38. 推理
9. 要件	19. 厚度	29. 抽象	39. 概要
10. 心智	20. 用語	30. 配套	40. 認知

註：候選字之選取參考 Vassilopoulos (2005) 研究所用刺激字以及李皇謀與李玉琇 (民 95) 編制之 267 個常見中文雙字詞的情緒評量與自由聯想常模。

附錄五 正式作業刺激詞彙及其詞頻

列表 A

負向社交詞	正向社交詞	中性詞
孤獨 (6)	得體 (11)	思量 (1)
脆弱 (3)	敏銳 (4)	考察 (43)
煩人 (8)	親和 (7)	時程 (49)
可笑 (39)	機伶 (2)	冥想 (5)
膽小 (1)	亮眼 (3)	追尋 (9)

列表 B

負向社交詞	正向社交詞	中性詞
厭煩 (3)	高貴 (4)	提取 (3)
自卑 (3)	可敬 (1)	配套 (1)
遜色 (1)	優雅 (4)	認知 (48)
無趣 (19)	友善 (1)	假定 (3)
懦弱 (2)	美麗 (43)	散佈 (2)

列表 C

負向社交詞	正向社交詞	中性詞
羞辱 (3)	從容 (3)	段落 (26)
輕蔑 (3)	穩重 (17)	伸直 (1)
卑微 (1)	風趣 (1)	備用 (28)
反感 (15)	聰明 (14)	商議 (21)
笨拙 (15)	善良 (3)	概要 (4)

列表 D

負向社交詞	正向社交詞	中性詞
焦慮 (49)	伶俐 (1)	推理 (2)
嫌惡 (1)	沉穩 (9)	抽象 (3)
古怪 (1)	果決 (1)	厚度 (39)
軟弱 (5)	可愛 (9)	字形 (41)
笨蛋 (8)	勇敢 (5)	用語 (16)

基準測量作業緩衝詞：底下 (175)、由來 (51)、取向 (133)、要件 (67)

指示遺忘作業緩衝詞：收取 (3)、句子 (199)、主義 (859)、空地 (139)

註：刺激詞之詞頻參考中央研究院語言學研究所網頁，現代漢語語料庫詞頻統計。

網址 <http://elearning.ling.sinica.edu.tw/CWordfreq.html>

附錄六 中文版情境特質焦慮量表

中文版情境特質焦慮量表-特質焦慮部分 (STAI-T)

以下是一般人常用來描述自己感受的句子，請仔細讀完每個句子，然後根據你平常大部分時候的感受，圈選一個最適當的答案。

	完 全 不 符 合	有 一 點 符 合	頗 為 符 合	非 常 符 合
1. 我覺得很愉快	1	2	3	4
2. 我覺得精神過度敏感，而無法好好休息	1	2	3	4
3. 我對自己感到滿意	1	2	3	4
4. 我希望自己能和別人一樣快樂	1	2	3	4
5. 我覺得自己是個失敗者	1	2	3	4
6. 我覺得能好好地休息	1	2	3	4
7. 我是冷靜、沉著和穩定的	1	2	3	4
8. 我覺得生活中困難重重，所以我無法面對這些困難	1	2	3	4
9. 對於一些無關緊要的事，我常憂慮太多	1	2	3	4
10. 我是快樂的	1	2	3	4
11. 我腦中存在一些令我困擾的思想	1	2	3	4
12. 我缺少對自己的信心	1	2	3	4
13. 我覺得安全	1	2	3	4
14. 我能夠很容易地作一些決定	1	2	3	4
15. 我覺得自己是不能勝任或不適合的	1	2	3	4
16. 我是滿足的	1	2	3	4
17. 有些無關緊要的念頭常纏繞在我腦中並對我造成困擾	1	2	3	4
18. 我對於失望會很介意，以致於我常無法釋懷	1	2	3	4
19. 我是一個穩定的人	1	2	3	4
20. 一想到與自己利益有關或我關心的事，我就會緊張或煩惱	1	2	3	4

中文版情境特質焦慮量表-情境焦慮部分 (STAI-S)

以下是一般人常用來描述自己感受的句子，請仔細讀完每個句子，然後根據你現在的感受（即此時此刻的感受），圈選一個最適當的答案。答案沒有一定的對或錯，只要選出最符合你此時此刻的感受即可，不必在同一題上花太多的時間。

	完 全 不 符 合	有 一 點 符 合	頗 為 符 合	非 常 符 合
1. 我現在覺得心裡平靜	1	2	3	4
2. 我現在覺得安全	1	2	3	4
3. 我現在是緊繃的	1	2	3	4
4. 我現在覺得很緊張	1	2	3	4
5. 我現在覺得很輕鬆	1	2	3	4
6. 我現在覺得生氣	1	2	3	4
7. 我現在正擔心可能將有不幸的事會發生	1	2	3	4
8. 我現在覺得很滿意	1	2	3	4
9. 我現在覺得害怕	1	2	3	4
10. 我現在覺得心裡舒適	1	2	3	4
11. 我覺得我是自信的	1	2	3	4
12. 我覺得我很神經質	1	2	3	4
13. 我常常是戰戰兢兢的	1	2	3	4
14. 我覺得自己優柔寡斷	1	2	3	4
15. 我現在是放鬆的	1	2	3	4
16. 我現在覺得很滿足	1	2	3	4
17. 我現在是憂慮的	1	2	3	4
18. 我現在覺得困惑	1	2	3	4
19. 我現在覺得穩定	1	2	3	4
20. 我現在覺得很愉快	1	2	3	4