

## 附錄一 作業刺激之候選詞彙

中性	一般正向	一般威脅	社交正向	社交威脅	身體正向	身體威脅
段落	歡樂	哭泣	優美	自卑	活力	軟弱
選取	正義	傷心	勇敢	反感	安康	噁心
時程	燦爛	悲痛	堅強	苦惱	放鬆	惡化
由來	慈悲	沮喪	迷人	焦急	健全	腫瘤
備用	美妙	悲哀	天才	評價	舒適	壓迫
斷定	快活	憂慮	敏銳	演說	安慰	生病
務必	美德	絕望	輝煌	觀看	度過	罹患
厚度	愉悅	厭煩	卓越	約會	增強	住院
屬性	逍遙	憤怒	光榮	口試	抗體	開刀
虛擬	快感	暴躁	出色	指責	保健	急救
體積	寬容	焦慮	高貴	傻瓜	清醒	痛苦
交替	樂觀	恐怖	風度	可笑	緩和	病變
假定	幸運	惡劣	好感	侮辱	存活	流血
字形	創新	殘忍	尊敬	尷尬	強壯	崩潰
換取	溫馨	罪惡	贊同	難堪	復原	安寧
抽樣	神奇	欺騙	稱讚	窘境	療效	麻痺
沿途	夢想	破產	活躍	否決	痊癒	致命
收取	恭喜	腐敗	鼓掌	搖頭	挽救	中風
揣測	悠閒	崩潰	好評	批評	穩健	發病
散佈	美滿	墮落	從容	失誤	戰勝	顫抖
乾燥	欣慰	偏見	自信	淘汰	好轉	衰竭
取向	勤勞	淒涼	順暢	孤獨	照料	死掉
底下	痛快	貪婪	精明	無聊	醫治	喘息
句子	富貴	屠殺	幽默	排斥	出院	癱瘓

註：刺激詞的詞頻參考中央研究院語言學研究所網頁，現代漢語語料詞庫詞頻統計。網址：<http://elearning.ling.sinica.edu.tw/CWordfreq.html>

## 附錄二 正式實驗的實驗同意書

### 【實驗同意書】

同學您好：

首先非常感謝您願意撥空參與這項研究，這是一項研究有關於大學生對於日常生活中常見詞彙的視覺注意力之計畫，目的是為了對一般大學生的注意力歷程有更多的瞭解，我們需要您配合完成以下這項實驗以及問卷的填寫，您在整個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。

另外，為了維護結果的有效性，也請您切勿對其他人透露有關實驗的程序或實驗中所使用的問卷內容。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上簽上您的大名。

再次誠摯地感謝您的大力協助！

政大心理研究所

指導教授 許文耀

研究生 陳姍蓁

敬上

立同意書人\_\_\_\_\_

日期\_\_\_\_\_

### 附錄三 正式實驗中的指導語

以下的實驗過程將分成五個區段，第一個區段為練習區段，其他為正式實驗區段。練習區段包含 28 個嘗試次；其他每一個區段各有 140 個嘗試次。每一個區段結束會有休息時間，請您能在此時能適度地讓眼睛休息，也請您耐心地作答。

每一個嘗試次的流程如下：首先您會看到螢幕中央出現一個「+」的凝視點，請您注視著凝視點「+」。接著您會在凝視點的左右兩邊中的其中一個矩形看到一個詞彙；並緊接著您會看到在其中一個矩形中有「E」或「F」的字母出現。當您看到是字母「E」時，請按「Z」鍵；若是字母「F」，則請按「/」鍵。在每一個嘗試次中，請您注視著螢幕中央的凝視點，並請盡量快速且正確地作答。

另外，請您務必注意以下幾點：

1. 如果您有眼鏡，請您戴上您的眼鏡
2. 請調整一下您的位置，盡量舒適地看著螢幕，並在整個實驗過程中保持這個姿勢。請將下巴置於「下巴固定架」上。
3. 請關閉您的手機。因為手機鈴聲或震動的聲音都可能影響實驗的進行。

請問您對這樣的說明是否有疑問？如果沒有，我們將開始進行練習。在正式實驗開始之前，您可以任意地發問，但在正式實驗中，就不便打斷了。請您在整個實驗過程中盡量保持身體姿態的穩定，並且減少肢體動作。謝謝您的合作！

## 附錄四 中文版情境特質焦慮量表—情境焦慮部分 (STAI-S)

作答說明：

下面有一些人們用來描述自己的語句，作答時，請先仔細讀完每題的語句，然後根據您現在的感受（即這個時刻的感受），在右方適當的答案處，勾選一個最適當的答案。答案並沒有對錯之別，只要選出最能說明您目前感受的答案即可，不必在每一題上花太多時間。

	一 點 也 不	有 一 點	頗 為	非 常
1.我覺得鎮靜.....	1	2	3	4
2.我覺得安全.....	1	2	3	4
3.我很緊張.....	1	2	3	4
4.我後悔.....	1	2	3	4
5.我覺得輕鬆自在.....	1	2	3	4
6.我覺得不如意.....	1	2	3	4
7.我現在就會為可能發生的不幸而擔憂.....	1	2	3	4
8.我覺得安閒.....	1	2	3	4
9.我覺得焦慮.....	1	2	3	4
10.我覺得舒適.....	1	2	3	4
11.我覺得有自信.....	1	2	3	4
12.我覺得焦急.....	1	2	3	4
13.我覺得神經過敏.....	1	2	3	4
14.我覺得神經緊張.....	1	2	3	4
15.我覺得舒暢.....	1	2	3	4
16.我覺得滿足.....	1	2	3	4
17.我擔憂.....	1	2	3	4
18.我覺得太激動而且焦躁不安.....	1	2	3	4
19.我覺得高興.....	1	2	3	4
20.我覺得愉快.....	1	2	3	4

## 附錄五 社交迴避與苦惱量表

作答說明：

下面是一些跟想法有關的語句，請詳細閱讀下列語句之後，依照您在社交情境中的真實情況，在右方適當的答案處，勾選一個最適當的答案。答案並沒有對錯之別，只要選出最能說明您的情況之答案即可，不必在每一題上花太多時間。

- |     |                             |                            |                            |
|-----|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 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. | 與一大堆人在一起時，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. | 即使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一起，對我來說是一件容易的事。    | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |

## 附錄六 害怕負面評價量表

作答說明：

下面是一些跟想法有關的語句，請詳細閱讀下列語句之後，依照您在社交情境中的真實情況，在右方適當的答案處，勾選一個最適當的答案。答案並沒有對錯之別，只要選出最能說明您的情況之答案即可，不必在每一題上花太多時間。

- |                                  |                            |                            |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. 我很少擔心在別人面前出洋相。                | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 2. 即使我知道別人的看法無關緊要，我還是會擔心別人怎樣看待我。 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 3. 如果我知道有人正在評價我，我會變得緊張不安。        | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 4. 即使我知道別人對我印象不好，我也不在意。          | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 5. 當我在社交場合犯錯時，我感到很不安。            | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 6. 我很少在乎師長對我的看法。                 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 7. 我經常害怕自己會看起來可笑或出洋相。            | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 8. 別人不同意我的觀點，我也無所謂。              | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 9. 我經常害怕別人指出我的缺點。                | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 10. 別人的反對對我的影響很小。                | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 11. 如果有人在評價我，我習慣往最壞處想。           | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 12. 我很少憂慮自己會給別人留下什麼樣的印象。         | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 13. 我害怕得不到別人的認可。                 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 14. 我害怕別人會挑我的毛病。                 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 15. 別人對我的看法並不影響我。                | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 16. 如果別人不滿意我，我也不一定會感到不安。         | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 17. 當我跟別人談話時，我擔心他們會怎麼看我。         | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 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。 | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 19. 我時常擔心我給別人留下了什麼樣的印象。          | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 20. 我很擔心我的老師對我有什麼看法。             | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 21. 如果我知道有人在評量我，我也不在乎。           | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 22. 我擔心別人認為我沒有什麼用。               | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 23. 我很少擔心別人對我有什麼看法。              | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 24. 有時我覺得自己過於關心別人怎樣看我。           | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 25. 我通常擔心我會說錯話或做錯事。              | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 26. 我通常不在意別人對我的看法。               | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 27. 我通常自信別人對我有一個好印象。             | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 28. 我經常擔心那些我很看重的人會看不起我。          | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 29. 我總是憂慮朋友對我的看法。                | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 30. 如果我知道我的老師正在評量我，我會變得緊張不安。     | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |

## 附錄七 貝氏憂鬱量表第二版（中文版）

作答說明：

這份問卷共有 21 組的句子，每一組都有幾個選項。請您仔細閱讀每一組的句子後，從中選出一個最能夠表達您最近兩個星期來(包括今天)所感受的句子，並將此選項左邊的數字圈起來。

如果您覺得同一組中有好幾個句子都同樣符合您最近的感受，則請勾選在這一組中，數字最高的那一個句子。請注意任何一組，包括第 16 組（睡眠習慣的改變）或第 18 組（食慾改變），都只能勾選一個句子。

### 1. 悲傷

- 0 我並不覺得悲傷。
- 1 我大部分的時間都覺得悲傷。
- 2 我時時刻刻都覺得悲傷。
- 3 我悲傷或不快樂已到我不能忍受的程度。

### 2. 悲觀

- 0 我對於自己的將來並不氣餒。
- 1 和以往比起來，我現在對自己的將來覺得較沮喪。
- 2 我並不期望自己將來會有任何作為。
- 3 我覺得自己的將來是沒有希望的，而且只會越來越糟。

### 3. 失敗經驗

- 0 我並不覺得自己是一個失敗者。
- 1 我遭受的失敗次數多於應有的次數。
- 2 回顧過去，我所能看到的就是許多的失敗。
- 3 身為一個人，我覺得自己完全失敗。

### 4. 失去樂趣

- 0 對於我喜愛的事物，我如往常一樣獲得樂趣。
- 1 我並不如往常那般享受我喜愛的事物。
- 2 對於以往我喜愛的事物，我幾乎不再獲得樂趣。
- 3 對於以往我喜愛的事物，我以無法獲得任何樂趣。

### 5. 罪惡感/內咎

- 0 我並不特別覺得有罪惡感（內咎）。
- 1 對於許多我所做或該作而沒有做到的事，我覺得有罪惡感（內咎）。
- 2 大部分的時間，我都覺得很有罪惡感（內咎）。
- 3 我時時刻刻都覺得有罪惡感（內咎）。

### 6. 受懲罰感

- 0 我不覺得自己正在受懲罰。
- 1 我覺得自己可能會受懲罰。
- 2 我預期自己定會受懲罰。
- 3 我覺得自己正在受懲罰。

### 7. 討厭自己

- 0 我對自己的感覺仍舊和以往一樣。
- 1 我對自己失去了信心。
- 2 我對自己感到失望。
- 3 我討厭我自己。

### 8. 自我批評/自責

- 0 我並不比平時多於批評或責怪自己。
- 1 我比以前更會批評自己。
- 2 我對自己所有的錯誤都責怪自己。
- 3 我對於所發生的每件壞事都會責怪自己。

### 9. 自殺念頭

- 0 我並沒有任何自殺念頭。
- 1 我有自殺的念頭，但我不會真的去做。
- 2 我想去自殺。
- 3 如果有機會，我會真的自殺。

### 10. 哭泣

- 0 我並沒有比平常哭得多。
- 1 我比以前較常哭泣。
- 2 每一件小事都會使我哭泣。
- 3 我很想哭泣，但哭不出來。

### 11. 心煩意亂

- 0 和平常相比，我並不感到特別坐立不安或痛苦。
- 1 我覺得比平常更坐立不安或痛苦。
- 2 我是那樣坐立不安或心煩意亂，使我難安定下來。
- 3 我是那麼坐立不安或心煩意亂，使我必須不斷地走動或做些事。

### 12. 失去興趣

- 0 我並沒有對其他人或活動失去興趣。
- 1 我對其他人或事物的興趣比以前少一點。
- 2 我失去了大部分對其他人或事物的興趣。
- 3 我對任何事情都提不起興趣來。

### 13. 優柔寡斷/猶豫不決

- 0 我和往常一樣容易做決定。
- 1 我比平常更難做決定。
- 2 和以往相比，我在做決定時有極大的困難。
- 3 我完全無法做任何決定。

### 14. 無價值感

- 0 我並不覺自己是沒有價值的。
- 1 我如今不再認為自己那麼有價值。
- 2 我覺得自己比別人更沒有價值。
- 3 我覺得自己一點價值也沒有。

### 15. 失去精力

- 0 我具有和往常一樣的精神力。
- 1 我的精神力比以前減少了。
- 2 我沒有足夠的精神力去做很多事情。
- 3 我沒有足夠的精神力去做任何事情。

### 16. 睡眠習慣的改變

- 0 我的睡眠習慣和以前一樣，沒有任何改變。
- 1a 我比平常睡得多一些。
- 1b 我比平常睡得少一些。
- 2a 我比平常睡得更多。
- 2b 我比平常睡得更少。
- 3a 我差不多整天都在睡。
- 3b 我比以前早 1~2 小時醒來，而且一醒來就很難再入睡。

### 17. 煩躁易怒

- 0 我不會比平常煩躁易怒。
- 1 我比平常較煩躁易怒。
- 2 我比平常更加煩躁易怒。
- 3 我時時刻刻都煩躁易怒。

### 18. 食慾改變

- 0 我的食慾和以前一樣，並沒有任何改變。
- 1a 我的食慾比平常差一點。
- 1b 我的食慾比平常好一點。
- 2a 我的食慾比以前差很多。
- 2b 我的食慾比以前好很多。
- 3a 我完全沒有食慾
- 3b 我時時刻刻渴望食物。

### 19. 難以專注

- 0 我和往常一樣能夠專注。
- 1 我比平常較無法專注。
- 2 我很難長時間專注在任何事情上。
- 3 我發現我不能夠專注在任何事情上。

### 20. 疲倦或疲累

- 0 我和平常一樣，不覺得更疲倦或疲累。
- 1 我比平常容易疲倦或疲累。
- 2 我太疲倦或疲累，以致於許多以前常做的事都無法做。
- 3 我非常疲倦或疲累，以致於大部分以前常做的事都無法再做。

### 21. 失去對性方面的興趣

- 0 我對性的興趣在最近並不覺得有任何改變。
- 1 我對性不再那麼感興趣。
- 2 我現在對性的興趣少了很多。
- 3 我已完全喪失對性的興趣。



## 附錄八 中文版情境特質焦慮量表—特質焦慮部分(STAI-T)

作答說明：

下面有一些人們用來描述自己的語句，作答時，請先仔細讀完每題的語句，然後根據您平常的感受，在右方適當的答案處，勾選一個最適當的答案。答案並沒有對錯之別，只要選出最能說明您平時感受的答案即可，不必在每一題上花太多時間。

	幾 乎 沒 有	有 時	常 常	幾 乎 都 是
1.我覺得愉快.....	1	2	3	4
2.我容易疲倦.....	1	2	3	4
3.我有想哭的感覺.....	1	2	3	4
4.我希望我能像別人那麼快樂.....	1	2	3	4
5.我不能很快下決心，以致坐失良機.....	1	2	3	4
6.我覺得安閒.....	1	2	3	4
7.我沈著冷靜而且鎮定.....	1	2	3	4
8.我覺得困難重重，以致難於克服.....	1	2	3	4
9.我太擔憂一些無關緊要的事.....	1	2	3	4
10.我很快樂.....	1	2	3	4
11.我易於把事情看得很難.....	1	2	3	4
12.我缺乏自信.....	1	2	3	4
13.我感到安全.....	1	2	3	4
14.我嘗試著去避免面對危險或困難.....	1	2	3	4
15.我覺得憂鬱.....	1	2	3	4
16.我很滿足.....	1	2	3	4
17.一些無關緊要的念頭在我心中出現而困擾著我.....	1	2	3	4
18.我對失望很介意，以致於難以釋然.....	1	2	3	4
19.我是個穩定的人.....	1	2	3	4
20.一想到最近與自己有利益關係的事時，我就會緊張或煩亂	1	2	3	4

## 附錄九 焦慮敏感度指標量表

作答說明：下列題目是有關個人的描述，請仔細閱讀每一個題目，以判斷該题目的描述符合您實際狀況的程度，假設該題的描述您為經驗過，則請您以想像的方式作答。請您就一般的情況，勾選一個最適合您的答案，並請不要遺漏任何一題。謝謝您的合作！

		符合程度					
		0	1	2	3	4	
		非 常 少	很 少	有 些	很 多	非 常 多	
1.	對我而言，不表出緊張是重要的.....	1.	0	1	2	3	4
2.	當我無法在某件工作上專注時，我會擔心自己可能是發瘋了。.....	2.	0	1	2	3	4
3.	當我感到搖晃不穩(顫抖)時，會使我驚恐。...	3.	0	1	2	3	4
4.	當我感到暈眩時，會使我驚恐。.....	4.	0	1	2	3	4
5.	對我而言，保持自我情緒的控制是重要的。...	5.	0	1	2	3	4
6.	當我心跳快速時，會使我驚恐。.....	6.	0	1	2	3	4
7.	當我的胃發出聲音時，會使我感到尷尬。.....	7.	0	1	2	3	4
8.	當我反胃噁心時，會使我驚恐。.....	8.	0	1	2	3	4
9.	當我注意到我的心正快速跳動時，我會擔心我可能心臟病發作。.....	9.	0	1	2	3	4
10.	當我喘不過氣時，會使我驚恐。.....	10.	0	1	2	3	4
11.	當我的胃腸不舒服時，我會擔心我可能病得很嚴重了。.....	11.	0	1	2	3	4
12.	當我不能在某件工作上專注時，會使我驚恐。.....	12.	0	1	2	3	4
13.	當我感到顫抖或搖晃不穩時，別人會注意到這個現象。.....	13.	0	1	2	3	4
14.	不尋常的身體感覺會嚇壞我。.....	14.	0	1	2	3	4
15.	當我緊張時，我會擔心我可能有精神疾病。...	15.	0	1	2	3	4
16.	當我緊張時，會使我驚恐。.....	16.	0	1	2	3	4