

表二：客户自我评估问卷 (Client Self-Assessment)

说明：本表供客户自行评估，请在每个情境下选择最接近您日常反应的选项。

维度一：识别力 (Identification)

题号	情境/陈述	A 选项 (低心智化)	B 选项 (高心智化)
1	当你感受到强烈的情绪冲击时，你的第一反应是：	只是觉得全身难受、胃部紧缩、心跳加速，没有明确的心理感受。	能够将身体反应与情绪分开，并准确地给自己当下的感受命名。
2	你在描述“沮丧”时，通常会：	统一用“不爽”或“烦躁”来简单概括所有负面体验。	能够剥离出情绪的组成部分，如“对过去的自责”和“对未来的无力”。
3	当你看到一则伤感的新闻或故事，你开始流泪时，你会认为：	我很难过，因为这个故事中的人太可怜了。(情绪标签即刻贴上)	我觉察到我的眼睛湿润，身体产生了哀伤的物理信号，我想知道这信号意味着什么。
4	当你感到极度不安时，你会将这种感觉等同于：	“我的不安，说明事情一定会出错。”(将感觉等同于事实)	“我观察到自己产生了不安感，这是大脑在提醒我关注某个隐藏的信息。”
5	想要在 10 秒内描述你当前的心理状态：	我只能说出 1-2 个情绪词汇，如“焦虑”或“平静”。	我能用 3 个以上不同且精确的词汇，来描述这种多重情绪的复杂性。
6	当你被批评时感到“愤怒”：	你的愤怒是一个单一、不可分解的状态，只能用爆发或压抑来处理。	你能拆解出愤怒中包含的羞耻感、被误解的委屈和想被承认的渴望。

维度二：耐受力 (Tolerance)

题号	情境/陈述	A 选项 (低心智化)	B 选项 (高心智化)
7	当你在与人激烈争吵时，情绪在 10 秒内达到顶峰，你的倾向是：	必须立刻通过摔门、拍桌子或暴食等物理动作来排解能量(行动外化期)。	强制自己暂停 5 秒，去观察自己“心跳加快、胸口发热”的生化反应。
8	面对长时间的深度哀伤或痛苦时，你通常会：	想立刻找人安抚或给出建议，以切断痛苦感，因为它无法被忍受。	允许这种痛苦存在，并好奇：“如果我允许它停留，我的身体会有什么信息给我？”
9	在高压下，你觉察到自己呼吸变浅、身体紧绷，你会：	忽略这些物理信号，认为它们是“正常的”，并努力继续工作。	马上进行闭环呼吸或物理降温术，在 60 秒内尝试恢复生化平衡。

10	当你犯了一个巨大的错误时，你会：	陷入对自己的持续性谴责和自残，无法原谅自己。	承认错误带来的失望和羞耻，但能聚焦于“这件事可以教会我什么？”
11	如果教练或朋友因你的哭泣而急着递纸巾或说“别难过”，你会：	感到舒服，并乐于接受这种来自他人的安抚和中断。	感到边界被侵犯，因为对方打断了你对痛苦的沉浸和探索。
12	当你看到一个自己无法解决的复杂问题时，你的反应是：	陷入极度的无助感，认为自己是“无能为力”的受害者。	承认无助感是信息，并启动好奇心，寻找“可以从哪些小处开始着手解决？”

维度三：反思力 (Reflectivity)

题号	情境/陈述	A 选项 (低心智化)	B 选项 (高心智化)
13	当领导在会议上公开批评你的某个失误时：	感到万箭穿心，确信自己一无是处，想立刻辞职。	感到难堪，但会反思“他现在这么严厉，是出于对项目的焦虑还是由于管理压力？”
14	你的内在信念中是否常使用“总是”或“绝不”这样的词语：	是的，我认为“我总是和我的老板相处不好”或“他绝不会听我的”。(过度概括)	不会，我能识别出这些是限制性信念，并寻找例外情况。
15	面对伴侣一次又一次地迟到：	确信“他不尊重我”，并立刻决定冷战或发脾气(情绪 = 事实)。	观察到自己产生了愤怒，并反思这是否是“被不尊重”的旧剧本自动激活。
16	描述你的情绪时，你会更倾向于：	“我是一个很情绪化的人”(将情绪视为不可改变的本质)。	“我观察到我在特定情境下产生了情绪反应”(将情绪视为信息和状态)。
17	当你对某人感到失望时，你的倾向是：	认为“我对你失望，说明你就是个失败者”(非此即彼的评判)。	探索这种失望是如何由自己对对方设定的不合理期望所激发的。
18	你的新项目获得了 9 个好评，但有 1 个负面评论。你通常会：	无法停止思考那个负面评论，并认为自己搞砸了一切。(沉溺于消极情绪的心理过滤器)	承认负面反馈，但将注意力聚焦在 9 个成功案例中“我做对了什么”上面。

维度四：同构力 (Isomorphism)

题号	情境/陈述	A 选项 (低心智化)	B 选项 (高心智化)
----	-------	-------------	-------------

19	当你的朋友向你倾诉绝望，并说“我的人生没有希望了”：	你的内心感到强烈的共情疲劳，自己也被绝望卷入，一起叹息“人生真难”。	你能保持稳定和清醒，坐在岸上拉着对方的手，提供一个稳固的容器。
20	当你与同事发生冲突后，回顾冲突过程，你的倾向是：	坚持认为“都是他的错，如果他没那么无礼，我不会对他大喊大叫”(指责游戏)。	能够从你和同事之间“联合行动”的角度，看到这段冲突是你俩共同建构出来的。
21	面对一个攻击你的对手，你倾向于：	立刻进入防御和反击，证明自己没有错。	强行邀请自己进入对方的心理剧本，好奇“他这种攻击行为背后隐藏着什么样的脆弱或需求？” ¹
22	当你在家庭中听到伴侣和孩子在争吵时：	你的情绪立刻被争吵的能量场淹没，感到焦虑，并急着加入争吵来“解决”问题。	你能够以观察者身份，意识到这是他们内在的“多重声音”在打架，并保持中立。
23	当你给客户提供支持时，你会：	很容易陷入“救世主情结”，认为自己必须为客户找到答案，否则就是失败。	承认自己的无能为力，但能提供无条件的积极关注和同理心，相信客户拥有资源。
24	维系一段长期的亲密关系时，你认为：	关系是两个人独立个体的碰撞，出了问题一定是某一方的“性格”或“本质”出了问题。	关系是在互动中被塑造和疗愈的，你也是在关系中被塑造的(关系性存在)。