

## «Psy-Flex»

### 问卷

**说明** 这些问题是关于你过去七天的经历。

1. 即使我和我的思维在其他地方，但在重要时刻,我也可以专注于当时发生的事情。

很多时候	经常	不时	少	很少
⑤	④	③	②	①

2. 如果需要的话，我可以让不愉快的想法和经历发生，而不是必须立刻摆脱它们。

很多时候	经常	不时	少	很少
⑤	④	③	②	①

3. 我可以从远处看内在的思想，而不让它们控制我。

很多时候	经常	不时	少	很少
⑤	④	③	②	①

4. 即使思维和经历使我心烦意乱，我也会注意到我内心有一种稳定和平静感。

很多时候	经常	不时	少	很少
⑤	④	③	②	①

5. 我能够决定什么对我很重要，并决定我希望如何投入精力。

很多时候	经常	不时	少	很少
⑤	④	③	②	①

6. 我可以全心从事对我很重要、有用或有意义的事情。

很多时候	经常	不时	少	很少
⑤	④	③	②	①

# «Psy-Flex»

## Instruction sheet

Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T. B., Benoy, C., Walter, M., Karekla, M., Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23. <https://doi.org/10.1016/J.JCBS.2021.09.001>

### 1. 活在当下

即使我和我的思维在其他地方，但在重要时刻，我也可以专注于当时发生的事情。

很多时候	经常	不时	少	很少
⑤	④	③	②	①

### 2. 对经验的开放

如果需要的话，我可以让不愉快的想法和经历发生，而不是必须立刻摆脱它们。

很多时候	经常	不时	少	很少
⑤	④	③	②	①

### 3. 想法抽离

我可以从远处看内在的思想，而不让它们控制我。

很多时候	经常	不时	少	很少
⑤	④	③	②	①

### 4. 稳定自我

即使思维和经历使我心烦意乱，我也会注意到我内心有一种稳定和宁静感。

很多时候	经常	不时	少	很少
⑤	④	③	②	①

### 5. 认识自己的价值观

我能够决定什么对我很重要，并决定我希望如何投入精力。

很多时候	经常	不时	少	很少
⑤	④	③	②	①

### 6. 参与

我可以全心从事对我很重要、有用或有意义的事情。

很多时候	经常	不时	少	很少
⑤	④	③	②	①

**Scoring instructions:** Sum all 6 answers. The higher the sum, the higher the psychological flexibility.

**Chinese (Simplified) version by:** Connie Chong (send feedback to: [conniechong@cuhk.edu.hk](mailto:conniechong@cuhk.edu.hk)). Updated 10/2021.

**Latest Chinese (Simplified) validation study:** None so far. Please contact the responsible translator (see e-mail address above) as well as Andrew Gloster ([andrew.gloster@unibas.ch](mailto:andrew.gloster@unibas.ch)) if you would like to conduct a validation study for your language.