「紅燈亮了」問卷

請閱讀下列句子，在最適當形容你的情況的‘ □ ’內加‘ ✓ ’號。

	甚少	間中	經常
1. 當事情不能如我預計般進行時，我會覺得憤怒。	□	□	□
2. 當我心情欠佳，會容易被別人激怒。	□	□	□
3. 遇到不公平的對待會令我嬲怒。	□	□	□
4. 當我的表現未如理想時，我會發怒。	□	□	□
5. 不如意的事情令我嬲怒。	□	□	□
6. 我會因得不到想要的東西而憤怒。	□	□	□
7. 別人的批評使我嬲怒。	□	□	□
8. 不能做我想做的事情令我發怒。	□	□	□
9. 當別人取笑我時，我便不能控制我的怒氣。	□	□	□
10.我會因為不滿意別人的行為而嬲怒。	□	□	□

參考自：Wilde, J. (2002). *Anger management in schools: Alternatives to student violence.* Lanham : Scarecrow Press.