

**Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
Version 2- Chinese
(MAIA-2)
(2018 / 2020)**

Contacts:

Wolf E. Mehling, MD

Osher Center for Integrative Medicine

University of California, San Francisco

1545 Divisadero St, 4th floor

San Francisco, CA 94115

+1 (415) 353 9506

Wolf.Mehling@ucsf.edu

<https://osher.ucsf.edu/maia/> Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (Version 2)

Hui Li, MD

Clinical Research Center, Shanghai Mental Health Center, Shanghai Jiao Tong University School of Medicine

600 Wan Ping Nan Road

Shanghai 200030, P.R. China

Tel: 86-21-3477 3656

Fax: 86-21-6438 7986

Email: lihuindyxs@163.com; lihui@smhc.org.cn

下表列举了一系列的陈述，针对每个陈述，请在 0-5 分中选出最符合您日常生活情况的一项，“0”代表“从来没有”，“5”代表“总是如此”。

	请选择适合您的选项					
	无					总是
1.当我紧张的时候，我注意到是我身体哪个部位紧张。	0	1	2	3	4	5
2.当我身体不舒服的时候，我会注意到。	0	1	2	3	4	5
3.我注意到我身体的哪些部位是舒服的。	0	1	2	3	4	5
4.我注意到自己呼吸的变化，比如，呼吸变慢或变快。	0	1	2	3	4	5
5.我忽视身体紧张或不舒服的感觉，直到这种感觉变得很强烈。	0	1	2	3	4	5
6.当我有不舒服的感觉时，我转移注意力不去关注它。	0	1	2	3	4	5
7.当我感觉到疼痛或者不舒服时，我试着去克服这种感觉。	0	1	2	3	4	5
8.我设法忽视疼痛。	0	1	2	3	4	5
9.我通过集中注意力于某事来摆脱（身体的）不适感。	0	1	2	3	4	5
10.当我感到身体不适的时候，我就让自己忙于其他事情。	0	1	2	3	4	5
11.当我感觉到身体疼痛时，我就会心烦意乱。	0	1	2	3	4	5
12.稍感不适，我便开始担心（身体）出现问题。	0	1	2	3	4	5
13.我能注意到身体有不太舒服的感觉，但是我并不担心。	0	1	2	3	4	5
14.当我感觉到身体不舒服或疼痛时，我可以保持冷静、不担心。	0	1	2	3	4	5
15.当我身体不舒服或疼痛的时候，我无法摆脱这种感觉。	0	1	2	3	4	5
16.我可以注意我的呼吸而不被周围发生的事情分心。	0	1	2	3	4	5
17.即使身边有许多事情发生，我仍然能够保持对身体内部感觉的觉察。	0	1	2	3	4	5
18.当我和其他人交谈的时候，我能注意到我的身体姿势。	0	1	2	3	4	5

请在 0-5 分中选出最符合您日常生活情况的一项，“0”代表“从来没有”，“5”代表“总是如此”。

	无					总是
19.被其他事情分心之后，我能重新恢复对自己身体的觉察。	0	1	2	3	4	5
20.我能把注意力从思考问题重新转移到对身体的感知上。	0	1	2	3	4	5
21.即使我的身体某个部位正在经历疼痛或不舒服，我也能够保持对整个身体的觉察。	0	1	2	3	4	5
22.我能有意识地将自己身体作为一个整体来关注。	0	1	2	3	4	5
23.当我生气的时候，我注意到我身体状态的变化。	0	1	2	3	4	5
24.当我的生活出现问题的时候，我能从我的身体上感觉到它。	0	1	2	3	4	5
25.体验过平静安宁之后，我注意到我的身体产生了不同的感觉。	0	1	2	3	4	5
26.我发现当我感觉舒服的时候，我的呼吸就变得轻松自在。	0	1	2	3	4	5
27.当我感到快乐或喜悦时，我注意到我身体的变化。	0	1	2	3	4	5
28.当我感到不堪重负的时候，我能从内心找到平静。	0	1	2	3	4	5
29.当我去觉察自己的身体时，我感觉到平静。	0	1	2	3	4	5
30.我能用自己的呼吸来缓解紧张。	0	1	2	3	4	5
31.当我被各种思绪困扰的时候，我能通过集中注意力在身体或呼吸的方法使思绪平静下来。	0	1	2	3	4	5
32.我从我的身体信息中判断我的情绪状态。	0	1	2	3	4	5
33.当我感到不安的时候，我会花时间去探索身体的感受。	0	1	2	3	4	5
34.我通过倾听自己的身体来了解我将做什么。	0	1	2	3	4	5
35.我感受我的身体如同在家一样舒适自在。	0	1	2	3	4	5
36.我感觉我的身体是一个安全的地方。	0	1	2	3	4	5
37.我相信我身体的各种感受。	0	1	2	3	4	5