

高敏感自我測量表 - 修訂版 (HSP-R)

指引： 請於下方每個問題，在 1（完全不符合）到 7（極度符合）之間，選擇整體而言最符合你情況的數字。 若有任何問題無法回答，請跳過並繼續作答。

		完全不符合 中度符合 極度符合						
1.	你會否察覺到東西被移動過？	1	2	3	4	5	6	7
2.	你容易受到回饋意見（包括負面和正面）的影響嗎？	1	2	3	4	5	6	7
3.	你容易因強光、濃烈氣味、布料的粗糙或附近的警笛聲等事物感到難以承受嗎？	1	2	3	4	5	6	7
4.	你容易辨識出他人的感受嗎？	1	2	3	4	5	6	7
5.	你會留意並享受精緻或細膩的香味、味道、聲音和藝術品嗎？	1	2	3	4	5	6	7
6.	你是否容易受周圍人們情緒的影響？	1	2	3	4	5	6	7
7.	你是否傾向於深入反思事情？	1	2	3	4	5	6	7
8.	你擅長預測別人對某種情況的感受嗎？	1	2	3	4	5	6	7
9.	你會否因強烈的刺激，如嘈雜的聲音或混亂的場景而感到困擾？	1	2	3	4	5	6	7
10.	你通常對你的經歷反應強烈嗎，無論你會否表現出來？	1	2	3	4	5	6	7
11.	其他人有否告訴過你，你很擅長理解他們的感受或想法？	1	2	3	4	5	6	7
12.	你會深深沉浸在音樂中嗎？	1	2	3	4	5	6	7
13.	你有發現自己會思考哲學問題嗎？	1	2	3	4	5	6	7
14.	你似乎比其他人更容易注意到天氣的變化嗎？	1	2	3	4	5	6	7
15.	當有很多事情在你周圍發生時，你會否會變得躁動不安？	1	2	3	4	5	6	7
16.	你會否被藝術或音樂深深感動？	1	2	3	4	5	6	7
17.	你是否傾向於注意到季節變化的細微跡象（冬季/春季等）？	1	2	3	4	5	6	7
18.	你喜歡深入的對話嗎？	1	2	3	4	5	6	7

計算結果指示

敏感度總分	
所有回答得分總和：	
計算平均分數（將所有回答得分的總和，除以已回答問題的數量）	

結果解讀： 平均分數高於 5 分，表示傾向於高敏感。然而，個人分數可能因性別、年齡、文化背景和其他特點而異。重要的是，該分數並非精確的指標或診斷，而是顯示你的敏感程度在敏感度連續體 (continuum of sensitivity) 上的可能位置。

子量表

研究顯示，敏感度有六個不同核心面向，而在 HSP-R 中有六個子量表，用於衡量這六個核心面向。以下子量表分數，有助於理解每個敏感度的核心面向，對於個人敏感度的影響。

敏感度面向	問題 (請輸入得分)			子量表總分 (得分總和)	子量表平均分數 (總分除以回答題數)
過度刺激	3	9	15		
得分					
對正面體驗的敏感度	5	12	16		
得分					
社交敏感度	4	8	11		
得分					
處理資訊深度	7	13	18		
得分					
情緒反應度	2	6	10		
得分					
對細節的敏感度	1	14	17		
得分					

© Pluess, M., Aron, E., Kähkönen, J. E., Lionetti, F., Huang, Y., Tillmann, T., Greven, C., & Aron, A. (2024). This questionnaire is protected by copyright laws. Unauthorized modifications are strictly prohibited. Permission is granted to reproduce this questionnaire for personal, clinical, educational, and research purposes, provided the following conditions are met:

- Cite the full reference:** Pluess, M., Aron, E., Kähkönen, J. E., Lionetti, F., Huang, Y., Tillmann, T., Greven, C., & Aron, A. (2024). *Evolution of the Concept of Sensitivity and its Measurement: The Highly Sensitive Person Scale-Revised*. PsyArXiv. <https://osf.io/preprints/psyarxiv/w7bqu>. (Note: This is a preprint version and has not yet undergone peer review. Please check online after mid-2025 for the citation of the published article.)
- Provide a link to our websites with more information on the scale:**
<https://sensitivityresearch.com/> and <https://hsperson.com/>

For any uses beyond the permissions outlined above, please contact the first author at m.pluess@surrey.ac.uk.