

Chinese Version of the Short Form of Metacognitions Questionnaire (MCQ-30)

简式元认知问卷

-----中文版：简体-----

指导语：请仔细阅读下列相关描述，用 1-4 分表示你在多大程度上同意以下描述符合你的情况，其中，1=不同意，2=有一点同意，3=比较同意，4=非常同意。

1. 担忧可以帮助我避免未来可能出现的问题
2. 我的担忧对我来说很危险
3. 我会对自己的想法思考很多
4. 担忧会使我很难受
5. 当我正在想一个问题的时候，我能意识到自己是如何思考的
6. 如果我没有控制某个令人担忧的想法，然后它发生了，那将是我的错
7. 我需要担忧才能井井有条地做事情
8. 我对记住名字和说过的话没有太大信心
9. 无论我如何试图停止担忧的想法，我的担忧仍然存在
10. 担忧能帮助我梳理自己的思绪
11. 我无法忽视自己担忧的想法
12. 我留意自己的想法
13. 我应该时刻控制我的想法
14. 我的记忆有时会误导我
15. 我的担忧使我抓狂
16. 我时常意识到自己在想什么
17. 我的记忆力很差
18. 我会密切关注自己是如何思考的
19. 担忧可以帮助我应对困难
20. 无法控制自己的想法是一种软弱的表现
21. 我一旦开始担忧就无法停止
22. 如果不能控制某些特定的想法，我会受到惩罚
23. 担忧可以帮助我解决问题
24. 我对记住地方和地点没有太大信心

25. 去想某些想法是不好的
26. 我不信任自己的记忆力
27. 如果我不能控制自己的想法, 我会无法正常生活
28. 我需要担忧才能好好工作
29. 我对记住做过的事没有太大信心
30. 我时常审视我的想法

备注: 5 个分量表

Positive beliefs about worry (POS): 1, 7, 10, 19, 23, 28

Negative beliefs about worry (NEG): 2, 4, 9, 11, 15, 21

Cognitive confidence (CC): 8, 14, 17, 24, 26, 29

Need for control (NC): 6, 13, 20, 22, 25, 27

Cognitive self-consciousness (CSC): 3, 5, 12, 16, 18, 30

Reference for this Chinese version of MCQ-30:

Zhang, M. X., Lei, L. S., Wells, A., Dang, L., & Wu, A. M. (2020). Validation of a Chinese version of the short form of Metacognitions Questionnaire (MCQ-30). *Journal of Affective Disorders*, 277, 417-424.

Reference for the original version of MCQ-30:

Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour research and therapy*, 42(4), 385-396.