

DASS

姓名： 性别： 男 / 女 年龄： 日期：

请阅读以下各项，然后根据过去一周之内符合您的实际情况，在相应的数字（**0**，**1**，**2** 或 **3**）上打勾。您的回答没有对错之分，所以请不要在以下任何一项上花太多时间。

打分等级介绍如下：

0 表示此项根本不符合我的情况；

1 表示此项在某种程度上或是某些时候与我的实际情况相符；

2 表示此项在很大程度上或是大部分情况下与我的实际情况相符；

3 表示此项与我的实际情况非常相符。

1 我发现我自己被一些琐碎的事情弄得很不开心	0	1	2	3
2 我感到嘴巴很干	0	1	2	3
3 我似乎完全不能积极乐观起来	0	1	2	3
4 我感到过呼吸困难（例如： 在没有体力透支的情况下而感到呼吸急促， 喘不过气来）	0	1	2	3
5 我似乎没法提起劲来做事情	0	1	2	3
6 我对于所处的环境（情况）易于反应过度	0	1	2	3
7 我曾有发抖的感觉（例如：腿都站不稳）	0	1	2	3
8 我发现很难放松下来	0	1	2	3
9 我发现我曾处于非常焦虑的情况下， 极想立刻离开这种环境松一口气	0	1	2	3
10 我感到我没什么可期待的	0	1	2	3
11 我发现我极其容易不开心	0	1	2	3
12 我感到时常神经紧张	0	1	2	3
13 我感到伤心和郁闷	0	1	2	3
14 我发现当我因为某种原因而耽误时间的时候，我变得没有耐性（例如：等电梯，在十字路口等红绿灯或其他处于等待的状态）	0	1	2	3
15 我曾有眩晕的感觉	0	1	2	3
16 我一度感到我对几乎任何事情都失去了兴趣	0	1	2	3
17 我感到自己曾不具备作为人而存在的价值	0	1	2	3
18 我感到我曾极容易因为小事而生气	0	1	2	3
19 在不是高温或体力透支的情况下，我明显容易出汗（例如：汗手）	0	1	2	3

20 没有什么特殊原因的情况下，我感到害怕	0	1	2	3
21 我感到生命没有价值	0	1	2	3
打分等级介绍如下：				
0 表示此项根本不符合我的情况；				
1 表示此项在某种程度上或是某些时候与我的实际情况相符；				
2 表示此项在很大程度上或是大部分情况下与我的实际情况相符；				
3 表示此项与我的实际情况非常相符。				
22 我发现很难让自己安静下来休息	0	1	2	3
23 我曾有过吞咽困难的感觉	0	1	2	3
24 我似乎没法从我做过的事情中找到乐趣	0	1	2	3
25 在没有体力透支的情况下我也能感到自己的心跳或心律不正常（例如：感到心跳过快或心律不齐）	0	1	2	3
26 我感到消沉和沮丧	0	1	2	3
27 我发现我容易烦躁	0	1	2	3
28 我感到我曾接近恐慌	0	1	2	3
29 我发现当某件事情使我不开心之后，我很难平静下来	0	1	2	3
30 我担心我会因为某些琐碎和不熟悉的工作而感到筋疲力竭	0	1	2	3
31 我对任何事情都没法充满热情	0	1	2	3
32 我发现我很难忍受我做事的时候受到任何干扰	0	1	2	3
33 我曾处于神经紧张的状态	0	1	2	3
34 我一度感到我很没价值	0	1	2	3
35 我曾对阻碍我正在进行的工作的事情感到无法容忍	0	1	2	3
36 我曾感到恐惧	0	1	2	3
37 对于未来我看不到任何希望	0	1	2	3
38 我曾感到生活没有意义	0	1	2	3
39 我发现自己变得焦虑不安	0	1	2	3
40 我担心自己可能因为惊慌而干蠢事出洋相	0	1	2	3
41 我曾感到发抖（例如：手打哆嗦）	0	1	2	3
42 我发现很难发挥主动性去做事情	0	1	2	3