编号：2023-L-D-A-ECNU-CS-000X-0000XX

填写时间：2023年X月X日

手机号：（用来发支付宝酬劳）

注：在答题卡上填写的时候，每一栏有且仅出现一次阿拉伯数字“1”。

Part 1 L指数

**指导语：下列是人们有时出现的一些感受。对每项描述,请指出你具有那种感觉的频度,将数字相应的记录下来。举例如下：  
你常感觉幸福吗?  
如你从未感到幸福,您应填写“0”；如一直感到幸福,您应填写“9”。**

**得分应是一个连续的分数（0-9分）。**

1. 你常感到与周围人的关系和谐吗?  
   2.你常感到缺少伙伴吗?  
   3.你常感到没人可以信赖吗?  
   4.你常感到寂寞吗?  
   5.你常感到属于朋友们中的一员吗?  
   6.你常感到与周围的人有许多共同点吗?  
   7.你常感到与任何人都不亲密了吗?  
   8.你常感到你的兴趣与想法与周围的人不一样吗?  
   9.你常感到想要与人来往、结交朋友吗?  
   10.你常感到与人亲近吗?  
   11.你常感到被人冷落吗?  
   12.你常感到你与别人来往毫无意义吗?  
   13.你常感到没有人很了解你吗?  
   14.你常感到与别人隔开了吗?  
   15.你常感到当你愿意时就能找到伙伴吗?  
   16.你常感到有人真正了解你吗?  
   17.你常感到羞怯吗?  
   18.你常感到人们围着你但并不关心你吗?  
   19.你常感到有人愿意与你交谈吗?  
   20.你常感到有人值得你信赖吗?  
   Part 2 D指数

**指导语：当面临较大精神压力或一些不如意困境时，出现短暂的心情低落抑郁是正常的，但如果长时间无法摆脱，就极有可能会影响到日常生活和工作。请根据你最近两周(包括今天)的感觉，选择一条最适合您情况的项目(如有两条以上适合您，请选择最严重的一条)  
你常感觉幸福吗?  
如你从未感到幸福,您应填写“0”；如一直感到幸福,您应填写“9”。**

**得分应是一个连续的分数（0-9分），选项中会给一些选项来做得分参考。不要只在3、6、9分中选。**

21.心情：你常感到忧愁吗？

我不感到忧愁（0分）

我感到忧愁（3分）

我整天都感到忧愁，且不能改变这种情绪（6分）

我非常忧伤或不愉快，以致我不能忍受（9分）

22.悲观：你常感到悲观吗？

对于将来我不感到悲观（0分）

我对将来感到悲观（3分）

我感到没有什么可指望的（6分）

我感到将来无望，事事都不能变好（9分）

23.失败感：你常感到失败吗？

我不像一个失败者（0分）

我觉得我比一般人失败的次数多些（3分）

当我回首过去我看到的是许多失败（6分）

我感到自己是一个彻底失败了的人（9分）

24.不满：你常感到不满吗？

我对事物像往常一样满意（0分）

我对事物不像往常一样满意（3分）

我不再对任何事情感到真正的满意（6分）

我对每件事都不满意或讨厌（9分）

25.自罪感：你常感到内疚吗？

我没有特别感到内疚（0分）

在相当一部分时间里我感到内疚（3分）

在部分时间里我感到内疚（6分）

我时刻感到内疚（9分）

26.惩罚感：你常感到在接受惩罚吗？

我没有感到正在受惩罚（0分）

我感到我可能受惩罚（3分）

我预感我会受惩罚（6分）

我感到我正在受惩罚（9分）

27.自厌：你对自己失望吗？

我感到我并不使人失望（0分）

我对自己失望（3分）

我讨厌自己（6分）

我痛恨自己（9分）

28.自责：你认为自己差劲吗？

我感觉我并不比别人差（0分）

我对自己的缺点和错误常自我反省（3分）

我经常责备自己的过失（6分）

每次发生糟糕的事我都责备自己（9分）

29.自杀倾向：你有自杀想法吗？

我没有任何自杀的想法（0分）

我有自杀的念头但不会真去自杀（3分）

我很想自杀（6分）

如果我有机会我就会自杀（9分）

30.痛苦：你比以往更爱哭吗？

我并不比以往爱哭（0分）

我现在比以前爱哭（3分）

现在我经常哭（6分）

我以往能哭，但现在即使我想哭也哭不出来（9分）

31.易激动：你情绪容易被激怒或者生气吗？

我并不比以往容易激怒（0分）

我比以往容易激怒或容易生气（3分）

我现在经常容易发火（6分）

以往能激怒我的那些事情现在则完全不能激怒我了（9分）

32.社会退缩：你是否对其他人感兴趣、好奇？

我对他人的兴趣没有减少（0分）

我对他人的兴趣比以往减少了（3分）

我对他人丧失了大部分兴趣（6分）

我对他人现在毫无兴趣（9分）

33.犹豫不决：你比以往更犹豫吗？

我与以往一样能作决定（0分）

我现在作决定没有以前果断（3分）

我现在作决定比以前困难得多（6分）

我现在完全不能作决定（9分）

34.形象歪曲：你感觉和以前比更好看了吗？

我觉得自己看上去和以前差不多（0分）

我担心自己看上去老了或没有以前好看了（3分）

我觉得自己的外貌变得不好看了，而且是永久性的改变（6分）

我认为自己看上去很丑了（9分）

35.活动受抑制：你感觉和以前一样工作有冲劲吗？

我能像以往一样工作（0分）

我要经一番特别努力才能开始做事（3分）

我做任何事都必须作很大的努力，强迫自己去做（6分）

我完全不能工作（9分）

36.睡眠障碍：近期睡眠质量如何？

我睡眠像以往一样好（0分）

我睡眠没有以往那么好（3分）

我比往常早醒1-2小时，再入睡有困难（6分）

我比往常早醒几个小时，且不能再入睡（9分）

37.疲劳：你常感觉疲劳吗？

我现在并不比以往感到容易疲劳（0分）

我现在比以往容易疲劳（3分）

我做任何事情都容易疲劳（6分）

我太疲劳了，以致我不能做任何事情（9分）

38.食欲下降：你现在食欲如何？

我的食欲与以前一样好（0分）

我现在食欲没有往常那样好（3分）

我的食欲现在差多了（6分）

我完全没有食欲了（9分）

39.体重减轻：最近体重的波动？

我最近没有明显的体重减轻（0分）

我体重下降超过2.5千克（3分）

我体重下降超过5千克（6分）

我体重下降超过7.5千克，我用控制饮食来减轻体重（9分）

40.有关躯体的健康观念：你最近担忧身体健康吗？

与以往比我并不怎么担心身体的健康（0分）

我担心自己身体的毛病，如疼痛、反胃及便秘（3分）

我很着急身体出毛病而妨碍我思考其他问题（6分）

我非常着急身体疾病，以致不能思考任何其他事情（9分）

41.性欲减退：你现在性欲如何？

我的性欲最近没有什么变化（0分）

我的性欲比以往差些（3分）

现在我的性欲比以往减退了许多（6分）

我完全丧失了性欲（9分）

**Part 3 A指数  
  
指导语：A指数，是一个含有21个项目的自评量表。该量表用10级评分，主要评定受试者被多种焦虑症状烦忧的程度。适用于具有焦虑症状的成年人。以比较准确地反应主观感受到的焦虑程度。**

**该量表评定时间范围应该是“现在”或“最近一周”内的自我体验，应仔细评定结果，不要有漏项或重复评定。可随临床诊断或研究需要反复评定，一般时间间隔至少一周。**

**请根据你最近两周(包括今天)的感觉，选择一条最适合您情况的项目(如有两条以上适合您，请选择最严重的一条)  
项目和评分标准，该量表共有21个自评项目，把受试者被多种焦虑症状烦忧的程度作为评定指标，评分标准为“0”表示无，“3”表示轻度，无多大烦扰，“6”表示中度，感到不适但尚能忍受，“9”表示重度，只能勉强忍受。得分应是一个连续的分数（0-9分）。**

你最近一周(包括今天)的感觉：  
42．麻木或刺痛

43．感到发热

44．腿部颤抖

45．不能放松

46．害怕发生不好的事情

47．头晕

48．心悸或心率加快

49．心神不定

50．惊吓

51．紧张

52．窒息感

53．手发抖

54．摇晃

55．害怕失控

56．呼吸困难

57．害怕快要死去

58．恐慌

59．消化不良或腹部不适

60．昏厥

61．脸发红

62．出冷汗