|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **贝克抑郁自评量表** | | |
| **指导语：**下面有13个问题，请仔细阅读每一个，然后根据你**最近一个星期**的实际感觉，从每一组选**一条**最适合您情况的项目，在**选择框下**划上“√”。 | | |
| 分值 | 选择 | 题目 |
| 第1题 | | |
| 0 |  | 我不感到忧郁。 |
| 1 |  | 我感到忧郁或者沮丧。 |
| 2 |  | 我整天忧郁，无法摆脱。 |
| 3 |  | 我十分忧郁，已经忍受不住。 |
| 第2题 | | |
| 0 |  | 我对未来并不悲观失望。 |
| 1 |  | 我感到前途不太乐观。 |
| 2 |  | 我感到我对前途不抱希望。 |
| 3 |  | 我感到今后毫无希望，不可能有所好转。 |
| 第3题 | | |
| 0 |  | 我并无失败的感觉。 |
| 1 |  | 我觉得和大多数人相比我是失败的。 |
| 2 |  | 回顾我的一生，我觉得那是一连串的失败。 |
| 3 |  | 我觉得我是个彻底失败的人。 |
| 第4题 | | |
| 0 |  | 我并不觉得有什么不满意。 |
| 1 |  | 我觉得我不能像平时那样享受生活。 |
| 2 |  | 任何事情都不能使我感到满意一些。 |
| 3 |  | 我对所有的事情都不满意。 |
| 第5题 | | |
| 0 |  | 我没有特殊的内疚感。 |
| 1 |  | 我有时感到内疚或觉得自己没价值。 |
| 2 |  | 我感到非常内疚。 |
| 3 |  | 我觉得自己非常坏，一钱不值。 |
| 第6题 | | |
| 0 |  | 我没有对自己感到失望。 |
| 1 |  | 我对自己感到失望。 |
| 2 |  | 我讨厌自己。 |
| 3 |  | 我憎恨自己。 |
| 第7题 | | |
| 0 |  | 我没有要伤害自己的想法。 |
| 1 |  | 我感到还是死掉的好。 |
| 2 |  | 我考虑过自杀。 |
| 3 |  | 如果有机会，我还会杀了自己。 |
| 第8题 | | |
| 0 |  | 我没有失去和他人交往的兴趣。 |
| 1 |  | 和平时相比，我和他人交往的兴趣有所减退。 |
| 2 |  | 我已失去大部分和人交往的兴趣，我对他们没有感情。 |
| 3 |  | 我对他人全无兴趣，也完全不理睬别人。 |
| 第9题 | | |
| 0 |  | 我能像平时一样做出决断。 |
| 1 |  | 我尝试避免做决定。 |
| 2 |  | 对我而言，做出决断十分困难。 |
| 3 |  | 我无法做出任何决断。 |
| 第10题 | | |
| 0 |  | 我觉得我的形象一点也不比过去糟。 |
| 1 |  | 我担心我看起来老了，不吸引人了。 |
| 2 |  | 我觉得我的外表肯定变了，变得不具吸引力。 |
| 3 |  | 我感到我的形象丑陋且讨人厌。 |
| 第11题 | | |
| 0 |  | 我能像平时那样工作。 |
| 1 |  | 我做事时，需要花额外的努力才能开始。 |
| 2 |  | 我必须努力强迫自己，我方能干事。 |
| 3 |  | 我完全不能做事情。 |
| 第12题 | | |
| 0 |  | 和以往相比，我并不容易疲倦。 |
| 1 |  | 我比过去容易觉得疲乏。 |
| 2 |  | 我做任何事情都感到疲乏。 |
| 3 |  | 我太易疲乏了，不能干任何事。 |
| 第13题 | | |
| 0 |  | 我的胃口不比过去差。 |
| 1 |  | 我的胃口没有过去那样好。 |
| 2 |  | 现在我的胃口比过去差多了。 |
| 3 |  | 我一点食欲都没有。 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **贝克焦虑自评量表** | | | | |
| **指导语：**本量表含有21道关于焦虑一般症状的问题，请仔细阅读每一道题，指出你**最近一周内（包括当天）**，被各种症状烦扰的程度，在符合您平时实际情况的一个答案划上“√”。 | | | | |
|  | 无 | 轻度，无多大烦扰 | 中度，感到不适但尚能忍受 | 重度，只能勉强忍受 |
| 1.身体麻木或刺痛 |  |  |  |  |
| 2.感到发热 |  |  |  |  |
| 3.腿部颤抖 |  |  |  |  |
| 4.不能放松 |  |  |  |  |
| 5.害怕要发生不好的事情 |  |  |  |  |
| 6.感到头晕目眩 |  |  |  |  |
| 7.心悸或心率加快 |  |  |  |  |
| 8.心神不宁 |  |  |  |  |
| 9.感到惊吓 |  |  |  |  |
| 10.紧张 |  |  |  |  |
| 11.有窒息感 |  |  |  |  |
| 12.手发抖 |  |  |  |  |
| 13.摇晃 |  |  |  |  |
| 14.害怕失控 |  |  |  |  |
| 15.呼吸困难 |  |  |  |  |
| 16.害怕快要死去 |  |  |  |  |
| 17.感到恐慌 |  |  |  |  |
| 18.消化不良或腹部不适 |  |  |  |  |
| 19.昏厥 |  |  |  |  |
| 20.脸发红 |  |  |  |  |
| 21.出汗（不是因为天气热） |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **巴瑞特冲动量表 (BIS -11）** | | | | | |
| **指导语：**通常情况下，人们思考问题的方式不同，采取的行动也不同。这部分的目的是了解您在一些情况下思考问题与行动的方式。请您请根据实际情况在相应的位置画“√”答案不存在对与错。 | | | | | |
| 问题 | 不是 | 极少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| 1.我认真安排每件事。 |  |  |  |  |  |
| 2.我做事不加思考。 |  |  |  |  |  |
| 3.遇到问题时我能想出好办法。 |  |  |  |  |  |
| 4.我对未来有计划。 |  |  |  |  |  |
| 5.我不能很好地控制自己的行为。 |  |  |  |  |  |
| 6.必要时我能够长时间考虑一个问题。 |  |  |  |  |  |
| 7.我有规律地存钱和攒钱。 |  |  |  |  |  |
| 8.我难以控制自己的脾气。 |  |  |  |  |  |
| 9.我能从不同的角度考虑问题。 |  |  |  |  |  |
| 10.我对工作和获得收入有计划。 |  |  |  |  |  |
| 11.我说话不加思考。 |  |  |  |  |  |
| 12.遇到问题时我喜欢慢慢考虑。 |  |  |  |  |  |
| 13.我做事比较理智。 |  |  |  |  |  |
| 14.我激动时难以控制自己的行为。 |  |  |  |  |  |
| 15.遇到难题时我可以耐心地思考解决问题的办法。 |  |  |  |  |  |
| 16.我有规律地安排饮食起居。 |  |  |  |  |  |
| 17.我容易冲动行事。 |  |  |  |  |  |
| 18.做决定前，我喜欢仔细考虑得失。 |  |  |  |  |  |
| 19.我离开家之前把事情都安排好。 |  |  |  |  |  |
| 20.我不考虑后果而立即行动。 |  |  |  |  |  |
| 21.我冷静地思考问题。 |  |  |  |  |  |
| 22.我做事时能按计划完成。 |  |  |  |  |  |
| 23.我容易冲动性购物。 |  |  |  |  |  |
| 24.我遇事犹豫不决。 |  |  |  |  |  |
| 25.我花钱有计划性。 |  |  |  |  |  |
| 26.我做事十分莽撞。 |  |  |  |  |  |
| 27.我思考问题时能集中注意力。 |  |  |  |  |  |
| 28.我很看重对未来的安排。 |  |  |  |  |  |
| 29.我想到什么就马上去做。 |  |  |  |  |  |
| 30.我容易想出新的办法来解决遇到的困难。 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **CTQ童年创伤量表（16 岁以前）** | | | | | | |
| **指导语：本问卷调查的是您儿童期（16 岁以前）的成长经历。**请根据您当时的体会从“从  来没有这种现象、偶尔、有时、经常、总是”五个选项中选出最适合您情况的答案画√，如果您不是很清楚，请尽量估计。 | | | | | | |
|  | **从不** | **偶尔** | **有时** | | **常常** | **总是** |
| 1、我吃不饱。 |  |  |  | |  |  |
| 2、有人照顾我，保护我。 |  |  |  | |  |  |
| 3、家里有人喊我“笨蛋”，“懒虫”，或者“丑八怪”等。 |  |  |  | |  |  |
| 4、父母过于酗酒或者挥霍浪费，以致不能照顾家庭。 |  |  |  | |  |  |
| 5、家里有人使我觉得自己很重要或者不一般。 |  |  |  | |  |  |
| 6、我不得不穿脏衣服。 |  |  |  | |  |  |
| 7、我感到家里人爱我。 |  |  |  | |  |  |
| 8、我觉得父母希望从来没有生过我。 |  |  |  | |  |  |
| 9、家里有人把我打伤得很严重，不得不去医院。 |  |  |  | |  |  |
| 10、当时我并不希望去改变家里的什么。 |  |  |  | |  |  |
| 11、家里有人打我打得鼻青脸肿或者伤痕累累。 |  |  |  | |  |  |
| 12、家里有人用皮带、绳子、木板或者其他硬东西惩罚我。 |  |  |  | |  |  |
| 13、家里人彼此相互关心。 |  |  |  | |  |  |
| 14、家里有人向我说过刻薄或者侮辱性的话。 |  |  |  | |  |  |
| 15、我觉得我受到了躯体虐待。 |  |  |  | |  |  |
| 16、我的童年是美好的。 |  |  |  | |  |  |
| 17、我被打得很重，引起了老师，邻居或者医生的注意。 |  |  |  | |  |  |
| 18、我觉得家里有人憎恨我。 |  |  |  | |  |  |
| 19、家里人关系很亲密。 |  |  |  | |  |  |
| 20、有人试图以性的方式触摸我或者让我触摸他。 |  |  |  | |  |  |
| 21、有人威逼或者引诱我同他做性方面的事。 |  |  |  | |  |  |
| 22、我的家是世上最好的。 |  |  |  | |  |  |
| 23、有人试图让我做或者看性方面的事。 |  |  |  | |  |  |
| 24、有人猥亵我。 |  |  |  | |  |  |
| 25、我认为我受到了情感虐待。 |  |  |  | |  |  |
| 26、如果需要，会有人送我去医院。 |  |  |  | |  |  |
| 27、我认为我受到了性虐待。 |  |  |  | |  |  |
| 28、家是我力量和支持的源泉。 |  |  |  | |  |  |
| 我从未目睹父母（主要抚养者）暴力也从未经历过来自父母的躯体暴力 | 是 | | | 否 | | |
| 我目睹父母之间（主要抚养者）暴力但从未经历过来自父母的躯体暴力 | 是 | | | 否 | | |
| 我既目睹父母（主要抚养者）暴力也经历过来自父母的躯体暴力 | 是 | | | 否 | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. COHS量表 | | | | | |
| **指导语：以下是有关行为、感受或偏好的感受。请根据自己的实际情况，在符合您实际情况的一个答案划上“√”。** | 非常不同意 | 比较不同意 | 不确定 | 比较同意 | 非常同意 |
| 1 我喜欢把车或自行车停在同一个地方 |  |  |  |  |  |
| 2 我通常用同样的调味料做饭 |  |  |  |  |  |
| 3 当我经过一盘糖果或饼干时，我会忍不住拿一块 |  |  |  |  |  |
| 4 我倾向于每晚在大致相同的时间上床睡觉 |  |  |  |  |  |
| 5 我经常在忙碌的时候吃零食(比如开车、走在街上或上网的时候) |  |  |  |  |  |
| 6 如果没有必要，我更喜欢呆在自己的舒适区，而不愿意挑战自我 |  |  |  |  |  |
| 7 我倾向于每天早上按照同样的顺序做事（(比如起床、上厕所、喝水……) |  |  |  |  |  |
| 8 我通常直接撕开包装袋吃薯片或者饼干 |  |  |  |  |  |
| 9 每当我走进厨房，我通常会打开冰箱看看 |  |  |  |  |  |
| 10 在公共汽车、电影院等地方，我总是试图坐在同一个位置 |  |  |  |  |  |
| 11 我经常吃掉一包饼干，只因为它就在我面前 |  |  |  |  |  |
| 12我通常从同一家商店买同样的食物 |  |  |  |  |  |
| 13 我倾向于熟悉的事物，而不是探索新事物 |  |  |  |  |  |
| 14 我通常每天早餐都吃同样的东西 |  |  |  |  |  |
| 15 我更喜欢按固定顺序做事 |  |  |  |  |  |
| 16 我通常在一天的工作结束时吃零食 |  |  |  |  |  |
| 17 在餐馆里，我倾向于点我熟悉的菜 |  |  |  |  |  |
| 18 我是一个讨厌别人在最后一分钟取消约定的人 |  |  |  |  |  |
| 19 我经常发现自己在不自觉地吃东西 |  |  |  |  |  |
| 20 我通常坐在餐桌上的同一个位置 |  |  |  |  |  |
| 21 我经常发现自己在“自动化”地做一些事情，然后就会想为什么我出现在这里或在做一些自己并非有意去做的事情 |  |  |  |  |  |
| 22 我做饭的时候总是按照一定的顺序 |  |  |  |  |  |
| 23 看电视时，我特别容易无意识地吃很多东西 |  |  |  |  |  |
| 24 我倾向于尽可能坚持使用我熟悉的软件版本（如使用旧的qq，微信或浏览器版本） |  |  |  |  |  |
|  | 非常不同意 | 比较不同意 | 不确定 | 比较同意 | 非常同意 |
| 25 我经常发现自己打开橱柜拿零食 |  |  |  |  |  |
| 26 当我感到压力时，我容易吃得更多 |  |  |  |  |  |
| 27当事情按照规律进行时，我感觉很好 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. OCI-R 问卷 | | | | | |
| **指导语：**在痛苦程度那一栏，请您思考过去一个月内每种体验给您带来的痛苦或困扰程度，在每题的选项中勾选一项(在相应的栏目下划√)，谢谢! | | | | | |
| **日常体验（过去的一个月内）** | **痛苦程度** | | | | |
| **一点也不痛苦** | **有一点痛苦** | **一般**  **痛苦** | **很**  **痛苦** | **极度痛苦** |
| 1、我储存了太多的东西以致妨碍了生活 |  |  |  |  |  |
| 2、我检查东西的次数超过了正常次数 |  |  |  |  |  |
| 3、我不断的检查门窗、抽屉等等 |  |  |  |  |  |
| 4、我关上煤气、水龙头和灯后要不断地检查他们是否关上了 |  |  |  |  |  |
| 5、我收集那些我用不着的东西 |  |  |  |  |  |
| 6、如果物品没有摆放在恰当的位置我就感到不安 |  |  |  |  |  |
| 7、当我做事的时候我就忍不住去数数 |  |  |  |  |  |
| 8、如果我知道某件物品被陌生人或某个人碰过，我发现自己就很难再去碰那个东西 |  |  |  |  |  |
| 9、我必须把东西按照特点的顺序摆放 |  |  |  |  |  |
| 10、我感觉自己必须不断地重复某些数字 |  |  |  |  |  |
| 11、我感觉要控制我自己的想法很困难 |  |  |  |  |  |
| 12、那些进入我的大脑、且与我的意志相违背的不愉快的想法让我感到不安 |  |  |  |  |  |
| 13、我经常出现不好的想法，而且我很难摆脱他们 |  |  |  |  |  |
| 14、我不愿意扔掉东西，因为我怕以后会用到他们 |  |  |  |  |  |
| 15、如果别人改变了我摆放的东西的位置我就会感到不安 |  |  |  |  |  |
| 16、有时我会因为觉得被污染了而必须彻底的清洗自己 |  |  |  |  |  |
| 17、我感觉世界上存在代表着美好和邪恶的数字 |  |  |  |  |  |
| 18、我洗手的次数和时间超过了必要的次数和时间 |  |  |  |  |  |