

成瘾判断的 40 题量表

- 1, 这样做是否能让你摆脱每天生活中的无聊时光?
- 2, 你会用它使自己镇静下来吗?
- 3、如果没有了它, 你是否觉得空虚?
- 4, 如果你一周都没有用它, 你会觉得暴躁焦虑或无聊吗?
- 5, 如果你停止使用它, 你会感觉到痛苦吗?
- 6, 如果很长一段时间你都没有用它, 你是否难以想象?
- 7, 你曾经有过以任何方式让自己的身体不适或伤害自己的行为吗?
- 8, 成瘾让你做过使你后悔的以及原本不会做的事情吗?
- 9, 是否停止使用它, 就会出现例如颤抖、出汗或者疲惫等身体症状?
- 10, 它是否妨碍了你的工作学习或重要的人际关系?
- 11, 它是否是你考试不及格, 逃课遭到上级的训斥、被解雇, 或者以其他方式阻碍你的工作或学习吗?
- 12、它是否曾经破坏过你与你在意的人的关系?
- 13, 做这件事情的时候是违法的吗? 比如说吸毒就是违法行为
- 14, 做这件事是否会妨碍你做出更好的判断?
- 15, 是否停止它, 会使你感觉到沮丧、害怕、生气或者自杀?
- 16, 做这件事是否干扰了你的情感生活?
- 17, 如果你戒除的话, 和你相处的人会变得快乐吗?
- 18, 你的父母、同事、孩子、老师、医生或者是好朋友, 都认为这是一个困扰你的问题吗?
- 19, 你是否定期在这上面花钱呢?
- 20, 你是否因为它而陷入债务危机, 借钱去从事一些成瘾的行为?
- 21, 它影响了你的睡眠吗? 影响了你的健康吗?
- 22, 你是否会宁可做这件事, 也不愿与同事家人和朋友相处呢?
- 23, 你是否更愿意独自一人做这件事呢?
- 24, 你是否在这件事情上撒过谎? 或对其他人保密了呢?
- 25, 成瘾是否造成你对自己或他人的不便呢?
- 26, 它是否会使你做了一些不合理的事情? 比如花掉房租, 等等。

- 27, 当你做这件事情的时候, 你会觉得有些不满足吗?
- 28, 你对这件事情的需求是否无止境呢?
- 29, 它是否损害了你在处理工作学业家庭和社会交往的能力?
- 30, 你是否需要通过做这件事, 再让自己在工作、学业、家庭或社会交往中感觉良好呢?
- 31, 你没有做这件事情的时候, 是否会迫切需要它呢?
- 32, 你是否定期的需要它?
- 33, 当生活中有人公开提出这些事情或询问你的习惯的时候, 你是否感到焦虑?
- 34, 其他的家庭成员也有同样的习惯吗?
- 35, 你是否期待做这件事情?
- 36, 你有尝试过停止这件事, 但以失败告终的经历吗?
- 37, 你认为它是一个困扰你的问题吗?
- 38, 你是否认为停止做这件事情会使你的生活更加美好?
- 39, 你是否因不能停止做这件事情而悔恨?
- 40, 你的理智是否告诉你, 戒掉它就会感觉更好些?

你可以对照自己的情况, 有类似情况就在这个题目后面打钩, 完成后统计你打钩总数。如果有 5 道符合你的现状, 你就接近成瘾了; 如果超过 10 道符合你的现状, 那么你恐怕已经成瘾了。打钩的题目越多, 说明成瘾的事实就越多, 成瘾的可能性就越大。