### 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。