**（测试前：）现在社会压力很大，超级乐观开朗的人越来越少，大家的心理健康不容忽视~这个测试可帮助你快速诊断出你是否存在抑郁症，但是本测试不能代替疾病诊断哦~**

**人生难免起起落落，快乐悲伤都是生活的调味剂。亲爱的最近是否有点闷闷不乐，情绪低沉呢？**

1. 没有呀
2. 有时候是会有些不开心
3. 我总会感觉伤心，但是又无法摆脱
4. 我悲伤极了，甚至不能控制我自己

**思考自己的未来是每个人都会做的事，亲爱的对自己的未来是怎样看的呢？**

1. 我对我的未来很有信心呢！
2. 我对未来的信心不是很足
3. 我觉得我的未来没什么可期待的
4. 我的未来完全没有希望，不会比现在好的

**每个人都不是全能的，所谓“胜败乃兵家常事”，亲爱的是怎样看待失败的呢？**

1. 我不会有失败的感觉呀，没关系的
2. 我觉得我的失败比别人要多呢
3. 回首过去，我看到的都是失败啊
4. 我觉得我总是失败，一点出息都没有

**生活就是一件接着一件大大小小的事，亲爱的对过去的事有没有不满意的呢？**

1. 我没有什么不满意的，都挺好，而且都已经过去啦
2. 我对做过的事不是很满意，有些事会有点耿耿于怀
3. 我对我做过的任何事都觉得不满意啊
4. 一切事物我都已经厌倦了

**“人之初，性本善”，每个人的内心都住着一个天使哦~亲爱的你觉得呢？**

1. 我觉得很对呢，我就是一个小天使~
2. 我不是个坏人，但我有时候会觉得我有罪
3. 我经常会觉得自己很坏，我觉得我有罪
4. 我总是觉得我有罪，我是个坏人

**“人非圣贤，孰能无过”，做错了事情后，亲爱的会怎样看呢？**

1. 事情过去了就OK了，我不会再受到惩罚呀
2. 我会为有些事感到内疚，我可能会受到惩罚呢
3. 我为很多事感到自责，我觉得我会受到惩罚的
4. 所有事都是我的错，我已经正在受到惩罚了

**每个人都是不完美的，但绝对独一无二哦~亲爱的觉得自己怎么样呢？**

1. 我从没对自己失望，我觉得我是最棒的~
2. 我有时会有点失望，但是能接受自己的不完美
3. 我对自己很失望了，甚至有些讨厌我自己
4. 我恨我自己，这不是我想要的我啊！

**错误和失败是人生中必要的经历，人各有不同，不断超越自己才是最大的胜利~亲爱的你呢？**

1. 我从不认为我比别人差的！别人很好，但我也不差呀~
2. 我总会对我的缺点和错误不满意，我觉得很多人都比我强
3. 我总会责怪自己的失败，我觉得别人行，我不行
4. 我对所有的过错都会谴责自己，都是我不好，是我的错

**生命很美好，有很多人都在偷偷爱你哦~亲爱的你觉得呢？**

1. 就是呀！我也很爱我自己，爱大家，爱这个世界~
2. 我觉得我活着没什么价值，我有想过自杀的，但是我没有去做
3. 我活着更多的是痛苦，我想要去自杀
4. 我的存在没有意义，每一天都是痛苦与折磨，如果有机会，我会自杀的

**适当的哭能帮助人释放压力，缓解心情，但哭多了可不好哦~亲爱的你是怎样的呢？**

1. 我不像一般人那样爱哭呢，我比较心大
2. 我比过去爱哭了呢
3. 我很爱哭的
4. 我以前很爱哭的，但是现在想哭却哭不出来了

**遇事不要着急哦，冷静下来，我们会想到办法的~亲爱的最近怎么样呢？**

1. 我最近不像以前那样容易着急不满了~
2. 我比以前容易感到烦恼和焦急了呢
3. 我总是感到非常焦急啊
4. 我很烦躁！任何一件事都会让我愤怒焦躁！

**我们的事业、家庭、爱好、朋友让我们的生活变得多姿多彩，亲爱的最近觉得呢？**

1. 我对生活的一切都很感兴趣，喜欢和别人相处~
2. 和过去相比，我对其他人和事没那么有兴趣了呢
3. 我已经对其他人和事没有多大兴趣了
4. 我对这些已经完全没兴趣了，一点意思都没有

**人生中我们需要做各种各样的决定，亲爱的在做决定时是否会犹豫不决呢？**

1. 我从来都可以自己决定事情的~
2. 和过去相比，我做决定经常会慢一些，推迟了
3. 和过去相比，我经常很难做出决定了
4. 我总是犹豫不决，无法做出任何决定

**人的年岁会日渐增长，但我们可以保持一颗年轻的心呀~亲爱的你呢？**

1. 我觉得我各方面都跟过去一样年轻有活力~
2. 我有些担心自己会变老，失去魅力呢
3. 我觉得我青春已逝，日渐衰老，魅力在减少
4. 我认为我自己很丑的，完全没有魅力

**清晰专注的头脑是做好事情的保证呢，亲爱的最近怎么样呢？**

1. 我工作的时候头脑和往常一样清楚呢
2. 我要开始做一些事情会比较困难呢
3. 我必须强迫自己才能做一些事情
4. 我什么事情都干不成啊

**好的睡眠是做一切事情的前提，亲爱的最近睡眠怎么样呢？**

1. 我从来都睡得可香啦！
2. 我最近没有以前睡得好了呢
3. 我最近会比以前早醒来一两个小时，而且很难再睡着了
4. 我会比以前早醒来好几个小时，醒来后就再也睡不着了

**做事情有动力才能坚持做好不泄气呢，亲爱的最近是怎样的呢？**

1. 我一直都动力十足，不会觉得累~
2. 我比过去容易感到疲倦了呢
3. 我做什么事情都容易觉得疲倦了，动力不足呢
4. 我很疲累，我没有动力，我什么都不想做了

**有好心情才能有好食欲，当然暴饮暴食是不好的哦，亲爱的最近食欲怎么样呀？**

1. 我食欲一直都很好的！
2. 我的食欲没有以前好了呢
3. 我最近食欲很差了
4. 我最近一点食欲都没有了

**体重在标准范围内才最健康哦~亲爱的最近体重情况怎么样呢？**

1. 我的体重没有减轻呀
2. 我的体重减轻了2公斤多呢
3. 我的体重减轻了5公斤多呢
4. 我的体重减轻了7公斤多了

**俗话说“身体是革命的本钱”，亲爱的是否担心自己的身体健康呢？**

1. 我不怎么担心我的健康，我觉得我没问题
2. 我有些担心我的身体健康呢，比如胃不舒服、便秘之类的
3. 我很担心我的身体健康呢，无暇顾及其他事情了
4. 我特别担心我的健康，完全不能想别的事情了

**性不可耻，它是美好的，亲爱的最近对性的兴趣怎么样呢？**

1. 我的性兴趣跟以前一样呢，没什么变化
2. 我最近不像往常那样对性感兴趣了
3. 我最近对性没什么兴趣呢
4. 我对性完全没兴趣了

**评分标准：A——0分，B——1分，C——2分，D——3分。**

请您将21道题目的答案相加：**（本测试不能代替疾病诊断）**

**0～5分，没有抑郁症。**

我的结果 : **你的状态很不错。**你的情绪已经很好了。这是正常范围，大多数总分这么低的人都会感到快乐满足。你现在的心理状况非常的好，请继续保持你的良好心态，想提醒你的是如果累了就休息休息。也可以总结影响自己心情的因素有哪些？

**6～14分，偶尔有抑郁情绪。**

我的结果 : **你的情绪状态基本正常。**你仍处于正常范围，不过很可能会有一点不快。你的情绪有待提高，如果愿意的话可以提升一点点。我们所有人都会被日常生活中的问题所困扰，改变心态很可能会使你的心情大为改观。值得注意的是，偶尔的抑郁情绪可以帮你回归理性与反省，给生活一个休止符，这对我们思考生活的意义很有益处。累的时候休息，想哭的时候大声哭，都是不错的宣泄方法。可以多和家人朋友聊天减少你的抑郁情绪。

**15～29分，有轻度抑郁。**

我的结果 : **你可能有些心情低落。**按照你的分数，你至少在测试时有轻微的抑郁，但还不足以拉响警报。毫无疑问，你肯定想解决这个问题，也许这时尝试一下自我治疗就可以顺利康复。可经常和知心好友坦诚交流，这对心情的恢复大有好处。不过，这样的状态若维持过久，你可能需要考虑专业治疗。心理医生或抗抑郁药物也许会帮助你顺利康复。

根据经验，一些总分处于轻微范围的抑郁患者实际上是最难治疗的。这些患者往往几年、甚至大半生都无法摆脱轻微抑郁。现在，我们把轻微的慢性抑郁症称为“心境恶劣障碍症（dysthymic disorder）”。尽管这个词听起来专业而复杂，它的意思其实再简单不过了。它的全部意思就是：“这个人几乎总是阴郁得可怕，满脑子消极的念头。”你很可能认识这样的人，或许你自己就陷入了这样的悲观情绪。

**30～43分，有中度抑郁。**

我的结果 : **你最近的心情明显很低落。**这个分数的你，表示你有可能陷入中度抑郁中。不过，请不要被“中度”这个词所蒙蔽，得分在这个范围内足以说明你的痛苦已非常深重。我们大多数人只会暂时情绪低落，一般很快就能摆脱。如果你这个状态超过两个星期，请务必考虑专业治疗。

**44～54分，有较严重抑郁。**

我的结果 : **你抑郁的程度比较严重。**依照你的结果，你的抑郁情况已非常严重。在这个程度，痛苦已让人无法承受。情绪特别低落、思维迟缓、动作或行为减少。应借助专业心理治疗来进行治疗。

**55～63分，有严重抑郁。**

我的结果 : **你的抑郁程度已非常严重。**按照你的测试结果，情况不是特别好。你的情绪容易狂躁不安，这很可能会非常危险，因为人在绝望无助的时候往往会有自杀的冲动。如有条件，请去寻求专业帮助。