### 贝克抑郁量表(Beck Depression Inventory, BDI)

请根据您***近一个月***（包括今天）的感觉，从每组中选出一条最适合您情况的项目，如果有些陈述对你来说都差不多，请选择本组中较为靠后的选项。请先把每组陈述全部看完，再进行选择。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1分 | 2分 | 3分 | 4分 |
| 1 | 我不感到忧愁 | 我感到忧愁 | 我整天都感到忧愁，且不能改变这种情绪 | 我非常忧伤或不愉快，以致我不能忍受 |
| 2 | 对于将来我不感到悲观 | 我对将来感到悲观 | 我感到没有什么可指望的 | 我感到将来无望，事事都不能变好 |
| 3 | 我不像一个失败者 | 我觉得我比一般人失败的次数多些 | 当我回首过去我看到的是许多失败 | 我感到自己是一个彻底失败了的人 |
| 4 | 我对事物像往常一样满意 | 我对事物不像往常一样满意 | 我不再对任何事情感到真正的满意 | 我对每件事都不满意或讨厌 |
| **5** | 我没有特别感到内疚 | 在相当一部分时间内我感到内疚 | 在部分时间里我感到内疚 | 我时刻感到内疚 |
| **6** | 我没有感到正在受惩罚 | 我感到我可能受惩罚 | 我预感我会受惩罚 | 我感到我正在受惩罚 |
| **7** | 我感到我并不使人失望 | 我对自己失望 | 我讨厌自己 | 我痛恨自己 |
| **8** | 我感觉我并不比别人差 | 我对自己的缺点和错误常自我反省 | 我经常责备自己的过失 | 每次发生糟糕的事我都责备自己 |
| **9** | 我没有任何自杀的想法 | 我有[自杀](http://www.daai.cc/zhuanti/zisha/)的念头但不会真去自杀 | 我很想自杀 | 如果我有机会我就会自杀 |
| **10** | 我并不比以往爱哭 | 我现在比以前爱哭 | 现在我经常哭 | 我以往能哭，但现在即使我想哭也哭不出来 |
| **11** | 我并不比以往容易激怒 | 我比以往容易激怒或容易生气 | 我现在经常容易发火 | 以往能激怒我的那些事现在完全不能激怒我 |
| **12** | 我对他人的兴趣没有减少 | 我对他人的兴趣比以往减少了 | 我对他人丧失了大部分兴趣 | 我对他人现在毫无兴趣 |
| **13** | 我与以往一样能作决定 | 我现在作决定没有以前果断 | 我现在作决定比以前困难得多 | 我现在完全不能作决定 |
| **14** | 我觉得自己看上去和以前差不多 | 我担心自己看上去老了或没以前好看 | 我觉得自己变得不好看了，而且是永久性改变 | 我认为自己看上去很丑了 |
| **15** | 我能像以往一样工作 | 我要经一番特别努力才能开始做事 | 我做任何事都必须作很大努力，强迫自己去做 | 我完全不能工作 |
| **16** | 我睡眠像以往一样好 | 我睡眠没有以往那么好 | 我比往常早醒1~2小时，再入睡有困难 | 我比往常早醒几个小时，且不能再入睡 |
| **17** | 我现在并不比以往感到容易疲劳 | 我现在比以往容易疲劳 | 我做任何事情都容易疲劳 | 我太疲劳了，以致我不能做任何事情 |
| **18** | 我的食欲与以前一样好 | 我现在食欲没有往常那样好 | 我的食欲现在差多了 | 我完全没有食欲了 |
| **19** | 我最近没有明显的体重减轻 | 我体重下降超过2.5千克 | 我体重下降超过5千克 | 我体重下降超过7.5千克，我用控制饮食来减轻体重(是)(否) |
| **20** | 我并不怎么担心身体的健康 | 我担心自己的身体出毛病 | 我很担心身体出毛病而妨碍我思考其他问题 | 我非常担心身体，以致不能思考任何其他事 |
| **21** | 我的性欲最近没有什么变化 | 我的性欲比以往差些 | 现在我的性欲比以往减退了许多 | 我完全丧失了性欲 |

每个问题分值从0-3。抑郁划分标准：0-13分为无抑郁，14-19分时轻度抑郁，20-28为中度抑郁，29-63是严重抑郁。