下面是简单的指导语，请你读给孩子听。

“我最近在看一本有关儿童如何感觉的书，我很想知道你最近心里在想什么，有的时候小孩很难找到合适的话来描述他的感觉，所以我想给你看一些表达感觉的方法。下面每个句子有4个选择，你要仔细读这些句子，然后从4个答案中选出最能代表你上个星期心情的选项。这些选择没有对错之分。”

## 在过去的一个星期

1.以前不会担心的事现在开始令我忧心。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

2.我不想吃东西，不觉得饿。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

3.即使在家人和朋友的帮助下，我也没有办法使自己快乐起来。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

4.我觉得我比不上其他同学。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

5.我觉得我不能专心去做我正在做的事情。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

6.我觉得情绪低落。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

7.我觉得我太累了，什么事都不想做。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

8.我觉得有一件不好的事快要发生了。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

9.我觉得以前做的事情都没有成功。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

10.我感到很害怕。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

11.我最近晚上睡得不像以前那样安稳。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

12.我不快乐。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

13.我比以前沉默。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

14.我觉得寂寞，好像我没有朋友。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

15.我觉得朋友对我不再友善，他们不想跟我一起玩。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

16.我玩得不开心。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

17.我很想哭。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

18.我觉得哀伤。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

19.我觉得别人不喜欢我。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_

20.开始去做一件事对我来说很困难。

一点都没有\_\_\_\_偶尔或很少\_\_\_\_有时\_\_\_\_很多时候\_\_\_\_