**量表二**

*声明：本调研自愿参加，因分析需要，在收集数据时要求提供学号。我们不会公开原始数据并尽力保证数据安全。对数据进行发表（技术报告/论文等）前，我们会进行匿名处理。感谢您对教学科研的支持！谢谢！*

**学号： 班级： 填表日期：**

请仔细阅读以下每个条目，并根据***过去一周***的情况，在每个条目中选择适用于你情况的程度选项。请回答每个条目，选择没有对错之分。

**评价程度：**

0 ——不符合；1 ——有时符合；2——常常符合；3——总是符合

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. 我觉得很难让自己安静下来。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. 我感到口干舌燥。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. 我好像一点都没有感觉到任何愉快、舒畅。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. 我感到呼吸困难（例如：气喘或透不过气来）。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. 我感到很难主动去开始工作。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6.我对事情往往做出过敏反应。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. 我感到颤抖（例如，手抖）。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. 我觉得自己消耗了很多精力。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. 我担心一些可能让自己恐慌或出丑的场合。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. 我觉得自己对不久的将来没有什么可期盼的。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. 我感到忐忑不安。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. 我感到很难放松自己。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. 我感到忧郁沮丧。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. 我无法容忍任何阻碍我继续工作的事情。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. 我感到快要崩溃了。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. 我对任何事情都不能产生热情。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. 我觉得自己不怎么配做人。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. 我发觉自己很容易被触怒。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19.即使在没有明显的体力活动时，我也感到心律不正常。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. 我无缘无故地感到害怕。 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. 我感到生命毫无意义。 | 0 | 1 | 2 | 3 |