

## 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：141120159

班级：5 班

填表日期：4 月 12 日

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