BDI-II

贝克抑郁自评量表2

1、我的情绪

0、我不感到悲伤

1、我感到悲伤

2、我始终悲伤，不能自制。

3、我太悲伤或不愉快，不堪忍受

2、我的未来

0、我对将来并不失望

1、对未来我感到心灰意冷

2、我感到前景黯淡

3、我觉得将来毫无希望，无法改善

3、失败感

0、我没有感到失败。

1、我觉得比一般人失败要多些。

2、回首往事，我能看到的是很多次失败。

3、我觉得我是一个完全失败的人。

4、满足感

0、我从各种事件中得到很多满足

1、我不能从各种事件中感受到乐趣。

2、我不能从各种事件中得到真正的满足。

3、我对一切事情不满意或感到枯燥无味。

5、罪恶感

0、我不感到有罪过。

1、我在相当的时间里感到有罪过。

2、我在大部分时间里觉得有罪。

3、我在任何时候都觉得有罪。

6、关于惩罚

0、我没有觉得受到惩罚。

1、我觉得可能会受到惩罚。

2、我预料将受到惩罚。

3、我觉得正受到惩罚。

7、睡眠模式改变

0、我没有任何睡眠方式的改变。

1a、我睡的比平时多。

1b、我睡的比平时少。

2a、我睡的比平时多很多。

2b、我睡的比平时少很多。

3a、我一天大部分时间都在睡觉。

3b、我提前1-2小时醒来，然后就不能再入睡了。

8、自我评判

0、我觉得并不比其他人更不好。

1、我要批判自己的弱点和错误。

2、我在所有的时间里都责备自己的错误。

3、我责备自己把所有的事情都弄坏了。

9、关于生命

0、我没有任何想弄死自己的想法。

1、我有自杀想法，但我不会去做。

2、我想自杀。

3、如果有机会我就自杀。

10、关于哭泣

0、我哭泣与往常一样。

1、我比往常哭得多了。

2、我现在一直想要哭。

3、我过去能哭，但现在要哭也哭不出来。

11、关于焦躁

0、和过去相比，我现在并没有太过焦躁或激动。

1、我现在比往常更容易焦躁或激动。

2、我现在非常焦躁或激动所以难以平静下来。

3、我现在非常焦躁或激动所以我必须不停的做一些事情去往前走。

12、关于兴趣

0、我对其他人没有失去兴趣。

1、和过去相比，我对别人的兴趣减少了。

2、我对别人的兴趣大部分失去了。

3、我对别人的兴趣已全部丧失了。

13、关于决定

0、我作出决定没什么困难。

1、我推迟作出决定比过去多了。

2、我作决定比以前困难大得多。

3、我再也不能作出决定了。

14、关于自我价值

0、我不觉得我一文不值。

1、我不认为我自己想以前那样有用。

2、我觉得我比其他人更有价值。

3、我觉得我自己根本就是一文不值。

15、关于精力

0、我和以往一样精力充沛。

1、我和以往相比精力下降。

2、我没有足够的经历做太多事情。

3、我没有足够的经历做任何事情。

16、自我评价

0、我对自己的感觉不一样了。

1、我对自己失去了信心。

2、我对自己很失望。

3、我不喜欢我自己。

17、关于生气

0、和过去相比，我现在生气并不更多。

1、我现在比往常更容易生气发火。

2、我现在比往常非常多的生气发火。

3、我觉得现在所有的时间都容易生气。

18、关于食欲

0、我的食欲和往常一样。

1a、我的食欲不如以往好。

1b、我现在的食欲比以往好。

2a、我的食欲不如以往好太多了。

2b、我现在的食欲比以往好太多了。

3a、我一点也没有食欲了。

3b、我一直渴望有食物。

19、注意力不集中

0、我可以一直集中注意力。

1、我不能像往常一样集中注意力。

2、很难让我的思想在任何事情上专注太长时间。

3、我发现我不能专注做任何事情。

20、关于疲劳

0、我并不感到比往常更疲乏。

1、我比过去更容易感到疲乏无力。

2、几乎不管做什么，我都感到疲乏无力。

3、我太疲乏无力，不能做任何事情。

21、对性的兴趣

0、我没有发现自己对性的兴趣最近有什么变化。

1、我对性的兴趣比过去降低了。

2、我现在对性的兴趣大大下降。

3、我对性的兴趣已经完全丧失。