

日期：_____

姓名/编号：_____

儿童焦虑和忧郁量表

以下是一系列有关青少年的描述。请根据你的情况，用圆圈圈出你认为最合适的答案。

1	我焦虑不安。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
2	我感觉空虚或悲伤。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
3	我有问题时，会肚子不舒服。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
4	我一想到什么事情做得不好的话，我就忧心重重。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
5	我怕一人在家。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
6	什么都不再那么好玩了。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
7	考试的时候，我提心掉胆的。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
8	我一想到有人跟我生气时，我就担心。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
9	我怕和我父母分开。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
10	我头脑里的蠢念头或图像，或者不好的念头或图像令我困扰。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
11	我睡眠有问题。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
12	我担心读不好书。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
13	我担心有什么可怕的事会发生在我家人的身上。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
14	无缘无故的，我突然感觉几乎不能呼吸。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
15	我胃口有问题。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
16	我必须常常重复检查检事情是否做好了，比如说开关是否关了或者门是否锁了。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
17	我怕一个人睡觉。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是

18	早上上学时有些困难因为我会感觉紧张或害怕。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
19	我没有力气。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
20	我担心我看上去傻里傻气。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
21	我常常觉得疲倦。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
22	我担忧坏事会发生在我身上。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
23	我不能摆脱坏念头或愚蠢的念头。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
24	有麻烦时，我的心跳起来很快。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
25	我不能清楚地思考。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
26	无缘无故的，我突然开始发抖。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
27	我担忧不好的事会发生在我身上。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
28	有麻烦时，我感觉颤抖不稳。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
29	我感觉无用。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
30	我担心犯错误。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
31	我必须默想特殊的想法(象数字或词句)来阻止不好的事情发生。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
32	我顾虑别人对我怎么想。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
33	我怕在拥挤的地方(象商场，电影院，公共汽车，游乐场)。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
34	很突然的，无缘无故我会觉得害怕。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
35	我担心将要发生的事情。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
36	无缘无故我突然变得昏晕。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
37	我思考关于死亡的事情。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是

38	我怕在同学面前发言。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
39	无缘无故我心跳会突然加速。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
40	我感觉不想动。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
41	我担心我会突然无缘无故地感觉恐慌。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
42	我必须重复做某些动作 (象洗手，清洁，或把东西放整齐)。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
43	我担心我会在别人面前出丑。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
44	我必须用特定的方式做一些特定的事， 来阻止不好的事情发生。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
45	晚上睡觉时，我焦虑不安。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
46	如果我在外面过夜的话，我会害怕。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是
47	我感觉坐立不安。	从来没有	有时会	大多数时候是	总是