

日期: _____

姓名/编号: _____

和儿童的关系: _____

儿童焦虑和忧郁量表 (家长版)

下面是一系列有关青少年的描述。请根据这些情况发生在您孩子身上的频率，圈出您认为最合适答案。

| | | | | |
|---|------|-----|----|----|
| 1. 我孩子焦虑不安 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 2. 我孩子感觉空虚或悲伤 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 3. 我孩子遇到问题时会觉得肚子不舒服 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 4. 当我孩子认为自己有什么事情做的不好时，就会忧虑 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 5. 我孩子害怕自己一个人在家 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 6. 什么东西对我孩子来说都不怎么好玩了 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 7. 考试的时候，我孩子会提心吊胆的 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 8. 当我孩子认为有人跟他/她生气时，就会忧虑 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 9. 我孩子害怕和我分开 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 10. 我孩子会被自己头脑里一些不好或愚蠢的想法或者画面困扰 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 11. 我孩子睡眠不好 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 12. 我孩子担心做不好学校功课 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 13. 我孩子担心有什么可怕的事情会发生在家人身上 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 14. 无缘无故的，我孩子会突然感觉好像不能呼吸 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 15. 我孩子的胃口不好 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 16. 我孩子必须常常反复检查某个事情是否做好了 (比如开关有没有有关，或者门有没有锁好) | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 17. 我孩子害怕自己一个人睡觉 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |

| | | | | |
|--|------|-----|----|----|
| 18. 我孩子早上会因为感觉紧张或害怕而不想去学校 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 19. 我孩子做事情提不起劲 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 20. 我孩子担心自己看上去傻里傻气 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 21. 我孩子常常觉得很累 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 22. 我孩子担心坏事会发生在她/他自己身上 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 23. 我孩子好像没办法摆脱自己的坏念头或蠢念头 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 24. 当我孩子遇到麻烦时，他/她的心就跳得很快 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 25. 我孩子没办法清楚地思考 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 26. 无缘无故的，我孩子会突然开始发抖 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 27. 我孩子担心不好的事情会发生在她/他自己身上 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 28. 我孩子遇到麻烦时会觉得颤抖不稳 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 29. 我孩子感觉他/她自己没有用 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 30. 我孩子担心会犯错误 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 31. 我孩子必须通过脑袋里默想特殊的东西（比如数字、词语）来阻止不好的事情发生 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 32. 我孩子担心别人怎么看他/她 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 33. 我孩子害怕呆在拥挤的地方（比如商场、电影院、公共汽车、人多的操场） | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 34. 无缘无故的，我孩子会突然觉得很害怕 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 35. 我孩子担心将要发生的事情 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 36. 无缘无故的，我孩子会突然觉得晕眩 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 37. 我孩子会想关于死亡的事情 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 38. 我孩子害怕在课堂上发言 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |

| | | | | |
|---------------------------------------|------|-----|----|----|
| 39. 我孩子会无缘无故地突然心跳地非常快 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 40. 我孩子感觉不想动 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 41. 我孩子担心他/她自己会突然无缘无故地感觉恐慌 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 42. 我孩子必须一再重复地做某些动作（比如洗手、打扫卫生、把东西放整齐） | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 43. 我孩子担心他/她会在别人面前出丑 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 44. 我孩子必须用特定的方法做一些事情，来阻止不好的事情发生 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 45. 我孩子晚上睡觉时会焦虑 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 46. 我孩子会害怕在外面过夜 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |
| 47. 我孩子感觉坐立不安 | 从来没有 | 有时候 | 经常 | 总是 |