

Beck 抑郁自评量表

指导语：这个问卷由多组项目组成，请仔细看每组的项目，然后在每组内选择最适合你现在情况的一项描述，并将那个数字圈出，请先读完一组内的各项叙述，然后选择，

A	B
0. 我不感到忧郁 1. 我感到忧郁或沮丧 2. 我整天都感到忧愁，无法摆脱 3. 我十分忧郁，已经忍受不住	0. 对于未来我不感到悲观失望 1. 我对前途不太乐观 2. 我对前途不抱希望 3. 我感到今后毫无希望，不可能有所好转
C	D
0. 我并没有失败的感觉 1. 我觉得和大多数人相比，我是失败的 2. 回首过去，我觉得是一连串的失败 3. 我感到我是一个彻底失败的人	0. 我并不觉得有什么不满意 1. 我觉得不能像平时一样享受生活， 2. 任何事情都不能让我感到满意一些 3. 我对每件事都不满意或讨厌
E	F
0. 我没有特殊的内疚感 1. 我有时感到内疚或者觉得自己没有价值 2. 我感到非常内疚 3. 我觉得自己非常坏，一钱不值	0. 我没有对自己感到失望 1. 我对自己感到失望 2. 我讨厌自己 3. 我憎恨自己
G	H
0. 我没有要伤害自己的想法 1. 我感到自己还是死掉的好 2. 我考虑过自杀 3. 如果我有机会我会杀了自己	0. 我没有失去对他人的兴趣 1. 和平时相比，我和他人交往的兴趣有所减退 2. 我已经失去大部分和人交往的兴趣，我对他们没有感情 3. 我对他人全无兴趣，也完全不理睬别人
I	J
0. 我向平时一样能做出决断 1. 我尝试避免做决定 2. 对我而言，作决定十分困难 3. 我无法做出任何决断	0. 我觉得我的形象一点也不比过去糟 1. 我担心我看起来老了，不吸引人了 2. 我觉得我的外表变了，变得不具吸引力 3. 我感到我的形象丑陋且讨人厌
K	L
0. 我能像平时那样工作 1. 我做事时，要额外努力才能开始 2. 我必须强迫自己，方能干事 3. 我完全不能做事情	0. 和以往相比，我并不容易疲倦 1. 我比过去容易觉得疲乏 2. 我做任何事都感到疲乏 3. 我太疲乏了，不能干任何事情
M	N
0. 我的胃口不比过去差 1. 我的胃口没有过去那样好 2. 现在我的胃口比过去差多了 3. 我一点食欲都没有	