本问卷包括34道题目。请阅读每一道题，根据你在过去一周内的整体情况，勾选最接近你的选项。每道题目有五个选项，0表示从不，1表示偶尔，2表示有时，3表示经常，4表示总是。

### 请根据过去一周内你的整体状况进行评价

<table>
<thead>
<tr>
<th>题号</th>
<th>问题</th>
<th>从不</th>
<th>偶尔</th>
<th>有时</th>
<th>经常</th>
<th>总是</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>我感到非常孤独</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>我感到紧张、焦虑或不安</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>在需要的时候，我觉得可以找到人帮我</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>整体来说，我觉得自己还行</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>我觉得自己精疲力尽、毫无热情</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>我动手打伤过人</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>我觉得自己能够应付出现的问题</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>我被疼痛或其他身体不适困扰</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>我想过伤害自己</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>和别人讲话对我来说是一种负担</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>因为紧张和焦虑，我无法做重要的事</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>我为我做过的一些事感到高兴</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>一些不想要的念头和感受一直困扰着我</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>14</td>
<td>我有一种想哭的感觉</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**请翻到下一页**
请根据你过去一周内你的整体状况进行评价

<table>
<thead>
<tr>
<th>项目编号</th>
<th>项目描述</th>
<th>从不</th>
<th>偶尔</th>
<th>有时</th>
<th>经常</th>
<th>总是</th>
<th>仅供机构使用</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>15</td>
<td>我感到惊慌或恐惧</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>16</td>
<td>我有过自杀计划</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>17</td>
<td>我的问题快把我压垮了</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18</td>
<td>我很难入睡或睡得不安稳</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>19</td>
<td>有人让我产生温暖或喜欢的感觉</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>20</td>
<td>我被我的问题困住了</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>21</td>
<td>需要做的事，我大部分都能做</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>22</td>
<td>我威胁或恐吓过别人</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>23</td>
<td>我感到没有希望</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>24</td>
<td>我想如果我死了，会更好</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25</td>
<td>我觉得自己被人指责</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>26</td>
<td>我觉得我没有朋友</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>27</td>
<td>我感到不开心</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>28</td>
<td>一些不想要的画面或回忆让我感到痛苦</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>29</td>
<td>和别人在一起时，我容易烦躁生气</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>30</td>
<td>我觉得我的问题和困难都怨我自己</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>31</td>
<td>我对我的未来感到乐观</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>32</td>
<td>我做成了想要做的事</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>33</td>
<td>我觉得自己被别人羞辱了</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>34</td>
<td>我伤害过自己的身体或拿自己生命冒过险</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**总分**

<table>
<thead>
<tr>
<th>从不</th>
<th>偶尔</th>
<th>有时</th>
<th>经常</th>
<th>总是</th>
<th>仅供机构使用</th>
</tr>
</thead>
</table>

**平均分**

将总分除以分量表所含题数，然后相加即得总分

**感谢您的回答**

总分

平均分

所有项目平均分

去风险后得分