

DASS

姓名： 性别： 男 / 女 年龄： 日期：

请阅读以下各项，然后根据过去一周之内符合您的实际情况，在相应的数字（0, 1, 2 或 3）上打勾。您的回答没有对错之分，所以请不要在以下任何一项上花太多时间。

打分等级介绍如下：

0 表示此项根本不符合我的情况；

1 表示此项在某种程度上或是某些时候与我的实际情况相符；

2 表示此项在很大程度上或是大部分情况下与我的实际情况相符；

3 表示此项与我的实际情况非常相符。

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1 我发现我自己被一些琐碎的事情弄得很不开心 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 我感到嘴巴很干 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 我似乎完全不能积极乐观起来 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 我感到过呼吸困难（例如： 在没有体力透支的情况下而感到呼吸急促，喘不过气来） | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 我似乎没法提起劲来做事情 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 我对于所处的环境（情况）易于反应过度 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 我曾有发抖的感觉（例如：腿都站不稳） | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 我发现很难放松下来 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 我发现我曾处于非常焦虑的情况下，极想立刻离开这种环境松一口气 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 我感到我没什么可期待的 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 我发现我极其容易不开心 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 我感到时常神经紧张 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 我感到伤心和郁闷 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 我发现当我因为某种原因而耽误时间的时候，我变得没有耐性（例如：等电梯，在十字路口等红绿灯或其他处于等待的状态） | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 我曾有眩晕的感觉 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 我一度感到我对几乎任何事情都失去了兴趣 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 我感到自己曾不具备作为人而存在的价值 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 我感到我曾极容易因为小事而生气 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 在不是高温或体力透支的情况下，我明显容易出汗（例如：汗手） | 0 | 1 | 2 | 3 |

DASS

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 20 没有什么特殊原因的情况下，我感到害怕 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 我感到生命没有价值 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 打分等级介绍如下： | | | | |
| 0 表示此项根本不符合我的情况； | | | | |
| 1 表示此项在某种程度上或是某些时候与我的实际情况相符； | | | | |
| 2 表示此项在很大程度上或是大部分情况下与我的实际情况相符； | | | | |
| 3 表示此项与我的实际情况非常相符。 | | | | |
| 22 我发现很难让自己安静下来休息 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 我曾有过吞咽困难的感觉 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 我似乎没法从我做过的事情中找到乐趣 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 在没有体力透支的情况下我也能感到自己的心跳或心律不正常（例如：感到心跳过快或心律不齐） | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 我感到消沉和沮丧 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 我发现我容易烦躁 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28 我感到我曾接近恐慌 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 我发现当某件事情使我不开心之后，我很难平静下来 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 我担心我会因为某些琐碎和不熟悉的工作而感到筋疲力竭 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 我对任何事情都没法充满热情 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 我发现我很难忍受我做事的时候受到任何干扰 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 我曾处于神经紧张的状态 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 我一度感到我很没价值 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 我曾对阻碍我正在进行的工作的事情感到无法容忍 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 我曾感到恐惧 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 对于未来我看不到任何希望 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 我曾感到生活没有意义 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 我发现自己变得焦虑不安 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 我担心自己可能因为惊慌而干蠢事出洋相 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 我曾感到发抖（例如：手打哆嗦） | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 我发现很难发挥主动性去做事情 | 0 | 1 | 2 | 3 |