

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，圈出您认为最合适的答案。

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他/她自己身上	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他/她自己身上	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