

精神健康測驗

(貝克憂鬱量表 Beck Depression Inventory)

請根據個人最近的狀況，選擇一個適當的項目：

- 1) a. 我不感到難過。
b. 我感覺難過。
c. 我一直覺得難過且無法振作起來。
d. 我難過且不快樂，我不能忍受這種情形了。
- 2) a. 對未來我並不感覺特別沮喪。
b. 對未來我感到沮喪。
c. 沒有任何事可讓我期盼。
d. 我覺得未來毫無希望，並且無法改善。
- 3) a. 我不覺得自己是個失敗者。
b. 我比一般人害怕失敗。
c. 回想自己的生活，我所看到的都是一大堆失敗。
d. 我覺得自己是個徹底的失敗者。
- 4) a. 我像過去一樣從一些事中得到滿足。
b. 我不像過去一樣對一些事感到喜悅。
c. 我不再從任何事中感到真正的滿足。
d. 我對任何事都感到煩躁不滿意。
- 5) a. 我沒有罪惡感。
b. 偶爾我會有罪惡感。
c. 我常常有罪惡感。
d. 我總是感到罪惡。
- 6) a. 我不覺得自己正在受罰。
b. 我覺得自己可能遭受報應。

- c. 我希望受到報應。
- d. 我覺得自己正在自食惡果。
- 7) a. 我對自己並不感到失望。
- b. 我對自己甚感失望。
- c. 我討厭自己。
- d. 我恨自己。
- 8) a. 我不覺得自己比別人差勁。
- b. 我對自己的弱點和錯誤常常挑三揀四。
- c. 我總是為自己的缺失苛責自己。
- d. 只要出事就會歸咎於自己。
- 9) a. 我沒有任何想自殺的念頭。
- b. 我想自殺，但我不會真的那麼做。
- c. 我真的想自殺。
- d. 如果有機會，我要自殺。
- 10) a. 和平時比較，我哭的次數並無增加。
- b. 我現在比以前常哭。
- c. 現在我經常哭泣。
- d. 過去我還能，但現在想哭都哭不出來了。
- 11) a. 我對任何事並不會比以前更易動怒。
- b. 我比以前稍微有些脾氣暴躁。
- c. 很多時候我相當苦惱或脾氣暴躁。
- d. 目前我總是容易動怒。
- 12) a. 我關心他人。
- b. 和以前比較我有點不關心別人。
- c. 我關心別人的程度已大不如昔。
- d. 我已不再關心他人。
- 13) a. 我做決定能像以前一樣好。
- b. 我比以前會延後做決定的時間。
- c. 我做決定比以前更感困難。
- d. 我再不能做決定了。

- 14) a. 我不覺得自己比以前差勁。
b. 我擔心自己變老或不吸引人。
c. 我覺得自己的外表變得不再吸引人。
d. 我認為自己長得很醜。
- 15) a. 我的工作情況跟以前一樣好。
b. 我需要特別努力才能開始工作。
c. 我必須極力催促自己才能做一些事情。
d. 我無法做任何事。
- 16) a. 我像往常一樣睡得好。
b. 我不像往常一樣睡得好。
c. 我比往常早醒 1 至 2 小時且難以再入睡。
d. 我比往常早數小時醒來，且無法再入睡。
- 17) a. 我並不比以往感到疲倦。
b. 我比以往易感到疲倦。
c. 幾乎做任何事都令我感到疲倦。
d. 我累得任何事都不想做。
- 18) a. 我的食慾不比以前差。
b. 我的食慾不像以前那麼好。
c. 目前我的食慾很差。
d. 我不再感到有任何的食慾。
- 19) a. 我的體重並沒有下降，若有，也只有一點。
b. 我的體重下降了 2.5 公斤以上。
c. 我的體重下降了 4.5 公斤以上。
d. 我的體重下降了 7 公斤以上。
- 20) a. 我並未比以往更憂慮自己的健康狀況。
b. 我被一些生理病困擾，譬如胃痛、便秘等。
c. 我很憂慮自己的健康問題，因此無法顧及許多事務。
d. 我太憂慮自己的健康問題，以致無法思索任何事情。
- 21) a. 最近我對性的興趣並沒有特殊改變。
b. 最近我對性的興趣比以前稍減。
c. 目前我對性的興趣降低很多。
d. 我對性已完全沒有興趣了。

貝克憂鬱量表的計分：

- a. = 0
- b. = 1
- c. = 2
- d. = 3

當你做完問卷，將 21 題的得分累加起來求出總分。每題最高得 3 分，最低是 0 分，因此總分不會高於 63 分，反之，總分最低為 0 分。

貝克憂鬱量表的解釋：

- 01 - 10 分 屬於正常
- 11 - 16 分 輕微情緒困擾
- 17 - 20 分 少許憂鬱情緒

假若個人情緒長期維持在 17 分或以上，我們的輔導員建議你盡快尋求專業心理輔導協助。或致電熱線輔導 8101 2929 與我們輔導員傾談。

耶穌說：「凡勞苦擔重的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

