

症状自评量表（SCL-90）

指导语：以下表格中列出了有些人可能有的病痛或问题，请仔细阅读每一条，然后根据最近一星期以内（或过去____）下列问题影响你或使你感到苦恼的程度，在方格选择最合适的一格，划一个“√”。请不要漏掉问题。

1. 头痛。 0=从无，1=轻度，2=中度，3=相当重，4=严重
2. 神经过敏，心中不踏实。
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。
4. 头晕和昏倒。
5. 对异性的兴趣减退。
6. 对旁人责备求全。
7. 感到别人能控制您的思想。
8. 责怪别人制造麻烦。
9. 忘记性大。
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正。
11. 容易烦恼和激动。
12. 胸痛。
13. 害怕空旷的场所或街道。
14. 感到自己的精力下降，活动减慢。
15. 想结束自己的生命。
16. 听到旁人听不到的声音。
17. 发抖。
18. 感到大多数人都不可信任。
19. 胃口不好。
20. 容易哭泣。
21. 同异性相处时感到害羞不自在。
22. 感到受骗、中了圈套或有人想抓住您。
23. 无缘无故地突然感到害怕。
24. 自己不能控制地发脾气。
25. 怕单独出门。
26. 经常责怪自己。
27. 腰痛。
28. 感到难以完成任务。
29. 感到孤独。
30. 感到苦闷。
31. 过分担忧。
32. 对事物不感兴趣。
33. 感到害怕。
34. 我的感情容易受到伤害。
35. 旁人能知道您的私下想法。
36. 感到别人不理解您不同情您。

37. 感到人们对您不友好，不喜欢您。
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确。
39. 心跳得很厉害。
40. 恶心或胃部不舒服。
41. 感到比不上他人。
42. 肌肉酸痛。
43. 感到有人在监视您谈论您。
44. 难以入睡。
45. 做事必须反复检查。
46. 难以作出决定。
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。
48. 呼吸有困难。
49. 一阵阵发冷或发热。
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。
51. 脑子变空了。
52. 身体发麻或刺痛。
53. 喉咙有梗塞感。
54. 感到没有前途没有希望。
55. 不能集中注意。
56. 感到身体的某一部分软弱无力。
57. 感到紧张或容易紧张。
58. 感到手或脚发重。
59. 想到死亡的事。
60. 吃得太多。
61. 当别人看着您或谈论您时感到不自在。
62. 有一些不属于您自己的想法。
63. 有想打人或伤害他人的冲动。
64. 醒得太早。
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西。
66. 睡得不稳不深。
67. 有想摔坏或破坏东西的冲动。
68. 有一些别人没有的想法或念头。
69. 感到对别人神经过敏。
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在。
71. 感到任何事情都很困难。
72. 一阵阵恐惧或惊恐。
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服。
74. 经常与人争论。
75. 独自一人时神经很紧张。
76. 别人对您的成绩没有作出恰当的评价。
77. 即使和别人在一起也感到孤单。
78. 感到坐立不安心神不定。
79. 感到自己没有什么价值。
80. 感到熟悉的东西变成陌生或不象是真的。

81. 大叫或摔东西。
82. 害怕会在公共场合昏倒。
83. 感到别人想占您的便宜。
84. 为一些有关“性”的想法而很苦恼。
85. 您认为应该因为自己的过错而受到惩罚。
86. 感到要赶快把事情做完。
87. 感到自己的身体有严重问题。
88. 从未感到和其他人很亲近。
89. 感到自己有罪。
90. 感到自己的脑子有毛病