SCL-90测试

**指导语：**您好，SCL-90测试将对您的心理健康状况进行全面地评估，请仔细阅读题目，每个题目有5个等级，分别表示“没有、很轻、中等、偏重、严重”，用于评定您现在或者一周以来的心理健康状况，请选择与您情况最相符的选项。每一个选项没有对错之分，请你尽快作答，不要在每道题目上做过多思索。我们保证对您的答题情况保密。

本测试共**90**题

1. 为一些有关“性”的想法而很苦恼

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

2. 感到紧张或容易紧张

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

3. 感到害怕

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

4. 身体发麻或刺痛

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

5. 因为感到害怕而避开某些东西，场合或活动

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

6. 感到对别人神经过敏

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

7. 胸痛

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

8. 吃得太多

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

9. 感到自己没有什么价值

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

10. 头昏或昏倒

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

11. 做事必须做得很慢以保证做得正确

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

12. 难以入睡

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

13. 感到自己的身体有严重问题

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

14. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

15. 对事物不感兴趣

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

16. 听到旁人听不到的声音

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

17. 一阵阵恐惧或惊恐

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

18. 有想打人或伤害他人的冲动

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

19. 有一些不属于您自己的想法

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

20. 过分担忧

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

21. 心跳得很厉害

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

22. 有一些别人没有的想法或念头

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

23. 感到坐立不安心神不宁

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

24. 感到要赶快把事情做完

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

25. 认为应该因为自己的过错而受到惩罚

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

26. 感到大多数人都不可信任

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

27. 自己不能控制地大发脾气

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

28. 怕单独出门

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

29. 感到熟悉的东西变成陌生或不象是真的

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

30. 感到手或脚发沉

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

31. 感到难以完成任务

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

32. 睡得不稳不深

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

33. 呼吸有困难

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

34. 脑子变空了

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

35. 旁人能知道您的私下想法

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

36. 从未感到和其他人很亲近

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

37. 感到别人想占您的便宜

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

38. 肌肉酸痛

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

39. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

40. 难以作出决定

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

41. 当别人看着您或谈论您时感到不自在

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

42. 醒得太早

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

43. 感到身体的某一部分较弱无力

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

44. 别人对您的成绩没有作出恰当的评价

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

45. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

46. 我的感情容易受到伤害

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

47. 容易烦恼和激动

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

48. 感到人们对你不友好，不喜欢您

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

49. 感到自己有罪

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

50. 一阵阵发冷或发热

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

51. 不能集中注意力

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

52. 忘记性大

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

53. 神经过敏，心中不踏实

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

54. 感到对前途没有希望

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

55. 大叫或摔东西

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

56. 想结束自己的生命

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

57. 同异性相处时感到害羞不自在

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

58. 害怕会在公共场合昏倒

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

59. 感到在公共场合吃东西很不舒服

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

60. 感到苦闷

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

61. 喉咙有梗塞感

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

62. 经常责怪自己

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

63. 即使和别人在一起也感到狐单

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

64. 头痛

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

65. 胃口不好

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

66. 责怪别人制造麻烦

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

67. 感到自己的脑子有毛病

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

68. 无缘无故地突然感到害怕

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

69. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

70. 感到别人能控制你的思想

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

71. 感到比不上他人

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

72. 单独一人时神经很紧张

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

73. 害怕空旷的场所或街道

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

74. 感到自己的精力下降，活动减慢

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

75. 想到有关死亡的事

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

76. 感到有人在监视您谈论您

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

77. 对异性的兴趣减退

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

78. 感到任何事情都很难做

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

79. 恶心或胃部不舒服

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

80. 感到别人不理解您不同情你

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

81. 腰痛

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

82. 感到受骗，中了圈套或有人想抓您

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

83. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

84. 有想摔坏或破坏东西的冲动

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

85. 经常与人争论

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

86. 感到孤独

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

87. 对旁人责备求全

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

88. 发抖

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

89. 容易哭泣

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

90. 做事必须反复检查

A. 无

B. 很轻

C. 中等

D. 偏重

E. 严重

