

招警考试心理测试知识：测测你的忧郁指数 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E6_8B_9B_E8_AD_A6_E8_80_83_E8_c24_19521.htm 美国新一代心理治疗专家、宾夕法尼亚大学的David DBurns博士曾设计出一套忧郁症自我诊断表“伯恩斯忧郁症清单（BDC）”，这个自我诊断表可帮助你快速诊断出你是否存在着抑郁症，且省去你不少用于诊断的费用。请在符合你情绪的项上打分：没有0 轻度1 中度2 严重3

- 1、悲伤：你是否一直感到伤心或悲哀？
- 2、泄气：你是否感到前景渺茫？
- 3、缺乏自尊：你是否觉得自己没有价值或自以为是一个失败者？
- 4、自卑：你是否觉得力不从心或自叹比不上别人？
- 5、内疚：你是否对任何事都自责？
- 6、犹豫：你是否在做决定时犹豫不决？
- 7、焦躁不安：这段时间你是否一直处于愤怒和不满状态？
- 8、对生活丧失兴趣：你对事业、家庭、爱好或朋友是否丧失了兴趣？
- 9、丧失动机：你是否感到一蹶不振做事情毫无动力？
- 10、自我印象可怜：你是否以为自己已衰老或失去魅力？
- 11、食欲变化：你是否感到食欲不振？或情不自禁的暴饮暴食？
- 12、睡眠变化：你是否患有失眠症？或整天感到体力不支，昏昏欲睡？
- 13、丧失性欲：你是否丧失了对性的兴趣？
- 14、臆想症：你是否经常担心自己的健康？
- 15、自杀冲动：你是否认为生存没有价值，或生不如死？

总分：_____ 测试完之后，请算出您的总分并评出你的忧郁程度。 抑郁自测答案：04分 没有忧郁症 510分 偶尔有忧郁情绪 1120分 有轻度忧郁症 2130分 有中度忧郁症 3145分 有严重忧郁症并需要立即治疗 假如你通过BDC忧郁症清单测试表测出你患有中度或严重的忧

郁症，我们建议你赶紧去接受专业帮助，因为当你需要援助而没有及时地寻求援助时，你可能被你的问题击毁。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com