

流调用抑郁自评量表 (CES-D)

说明：下面一些是你可能有或感觉到的情况或想法。请按照过去一星期内你的实际情况或感觉，在适当的格子内画“√”：

没有或几乎没有（过去1周内，出现这类情况的日子不超过1天）

少有（过去1周内，有1~2天有过这类情况）

常有（过去1周内，有3~4天有过这类情况）

几乎一直有（过去1周内，有5~7天有过这类情况）

	没有或 几乎没有	少 有	常 有	几乎 一直有
1. 我因一些小事而烦恼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我不大想吃东西，我的胃口不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 即使家属和朋友帮助我，我仍然无法摆脱心中的苦闷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我觉得我和一般人一样好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我在做事时无法集中自己的注意力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我感到情绪低沉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我感到做任何事都很费力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我觉得前途是有希望的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我觉得我的生活是失败的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我感到害怕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我的睡眠情况不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我感到高兴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我比平时说话要少	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我感到孤单	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我觉得人们对我不大好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我觉得生活很有意思	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我曾哭泣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我感到忧愁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我觉得人们不喜欢我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我觉得无法继续我的日常工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【项目和评定标准】

CES-D 共包括 20 道问题，分别调查 20 项症状。

序号	量表中症状项目原文	引出症状
1	我因一些小事而烦恼	烦恼
2	我不大想吃东西，我的胃口不好	食欲减退
3	即使家属和朋友帮助我，我仍然无法摆脱心中的苦闷	苦闷感
4*	我觉得我和一般人一样好	自卑感
5	我在做事时无法集中自己的注意力	注意障碍
6	我感到情绪低沉	情绪低沉
7	我感到做任何事都很费力	乏力
8*	我觉得前途是有希望的	绝望感
9	我觉得我的生活是失败的	失败感
10	我感到害怕	害怕
11	我的睡眠情况不好	睡眠障碍
12*	我感到高兴	无愉快感
13	我比平时说话要少	言语减少
14	我感到孤单	孤独感
15	我觉得人们对我不大好	敌意感
16*	我觉得生活很有意思	空虚感
17	我曾哭泣	哭泣
18	我感到忧愁	忧愁
19	我觉得人们不喜欢我	被憎恶感
20	我觉得无法继续我的日常工作	能力丧失

注：标*为反向评分题

CES-D 为自评量表，按过去 1 周内出现相应情况或感觉的频度评定：不足 1 天者为“没有或基本没有”，1~2 天为“少有”，3~4 天为“常有”，5~7 天为“几乎一直有”。除下面要提到的反向评分外，均按上述顺序依次评为 3、2、1 和 0 分。

4、8、12 和 16 题，为反向评分题，即评分顺序为 0, 1, 2, 3。如题 4：“我觉得和

别人一样好”，自评为“没有这样的感觉”，应记“3”分。

【评定注意事项】

表格由评定对象自行填写。在填表前必须让他把填表说明、填表方法以及问题内容看明白。文盲或半文盲，一般不宜作为评定对象。如有特殊需要，可由评定员念给他听，然后在表格中注明，供分析时参考，一般5~7分钟可以完成。

评定时应该注意：

1、评定时间范围，应强调是“现在”或“过去1周”，需将这一时间范围十分明确地告诉自评者。

2、如作疗效评定，CES-D应在开始治疗前（或开始研究前）让自评者评定一次，然后至少应在治疗后（或研究结束时）再让他自评一次，以便通过CES-D总分的变化来分析自评者症状的变化。至于时间间隔，可由研究者自行安排。

3、反向评分项目：要让调查对象理解反向评定题。量表协作组的研究发现，有相当比例的调查对象并未真正明白反向评分题的涵义及填表方法，以及这些项目的得分和总分的相关程度很低。为避免这类理解和填写的错误，曾建议把它们改为正向评分题，结果便好得多，具体改动如下：4 我觉得我比不上一般的人。8 我觉得我的前途没有希望。12 我感觉高兴不起来。16 我觉得生活没有意义。

【统计指标和结果分析】

CES-D分析较简单，主要的统计指标是总分，即20个单项分的总和。

总分 ≤ 15 分为无抑郁症状，16~19分为可能有抑郁症状， ≥ 20 分为肯定有抑郁症状。

CES-D可分为4个因子。抑郁情绪因子包括：1、3、6、9、10、14、17和18等8项；积极情绪因子包括4、8、12和16等4项；躯体症状/活动阻滞因子包括：2、5、7、11、13和20等6项；人际关系因子包括15和19等2项。