

[Beck抑郁测验]个人测评报告

报告日期: 2019-04-01 18:17:30

一、基本信息

姓名: 测试

性别: 男

出生日期:

单位: 三明市心理健康协会

部门: 心理咨询科

二、简介

首先, 非常感谢您选用Beck抑郁问卷。

其实, 多数人在一生中会有或长或短的时间生活在抑郁中, 抑郁的心境是一种忧伤、悲哀或沮丧情绪的体验, 也就是我们常说的“不快乐”。它不仅与许多精神和躯体疾病有关, 而且与社会和外部环境的许多因素有密切的关系。如: 贫困、失业、婚姻问题、家庭矛盾、年老和伤残等均可诱发抑郁症。有抑郁心境的人经过适当的自我调整和心理治疗, 是可以纠正的。只有当抑郁心境发展到一定程度, 具备抑郁症的基本特征, 并持续一段时间, 影响到自己的学习、工作和生活时, 才成为抑郁症。也就是说, 抑郁不等于抑郁症, 但抑郁不及时调整和治疗, 是可以发展成为抑郁症的, 因此评价抑郁程度对于维护个人的身心健康是非常重要的。

Beck抑郁量表(Beck Depression Inventory, BDI)是国外临床心理学中最广泛地用于评估正常成年人(18——60岁)抑郁状况的量表。有研究者曾报告过该量表在中国被试中应用时具有良好的信度和效度。被测试者可根据描述来选择与自己的情况最为接近的选项, 本量表的目的在于评价抑郁的程度。

三、结果

[抑郁得分] 分数级别: 轻度抑郁, 得分: 8

[说明]

你有轻度的抑郁症状。总的来说, 你的举止仪表、言谈接触、外表等无异常表现,

大多情况下, 情绪稳定, 心态积极, 对未来较有信心。思维正常, 能应对目前的学习、工作、生活。各种兴趣没有明显的减退, 精力、体力基本正常。但偶尔你也可能会感到情绪低落, 闷闷不乐, 感觉活得有点累, 没有目标感, 遇到高兴的事也不兴奋等。

[建议]

你的身心比较健康, 偶尔也会体会到较少的抑郁情绪, 心态基本上保持积极乐观。希望你在今后的生活中, 继续发扬优势, 及时调整不良情绪。在此, 我们给你以下建议供你参考:

(1) 及时化解紧张情绪: 精神紧张、忧郁、焦躁等不良情绪会降低人体免疫功能, 从而直接或间接引发诸多疾病。因此, 及时化解紧张情绪, 对于保持健康的体魄, 以至益寿延年, 都大有帮助。

(2) 畅所欲言: 遇到烦恼事的时候, 应该说出来, 不要埋在心里生闷气, 向值得你依赖的人倾诉。

(3) 暂时回避: 当事情不顺利时, 你可暂时回避。当你的情绪趋于镇静时, 再回来着手解决你的问题。

(4) 主动谦让: 如果你经常与人争吵, 就要考虑自己是否过分主观和固执。你可以坚持自己正确的主张, 但是, 要给自己留有余地, 因为你也可能是错误的。

(5) 宽以待人: 不要去苛求别人的行为, 而应发现其优点。学会宽容, 善待别人就是善待自己。

(6) 确立自信: 许多人有“被忽视”感, 实际上, 这是自信心不足的表现, 不是自己被别人忽视, 而是你自己看不起自己, 应当树立“天生我材必有用”的信心, 确立自信。

(7) 助人为乐: 助人为乐可帮助别人, 使自己会产生愉快感, 从而战胜紧张情绪。

(8) 不求完美: 不要凡事都要求尽善尽美, 没有一个人能把所有的事情做得完美无缺, 所谓“人无完人, 金无足赤”。做不到的事, 不要勉为其难, 不要超越现实条件做不可能的事。

四、您选择的答案

1:B, 2:A, 3:B, 4:B, 5:A, 6:A, 7:A, 8:A, 9:A, 10:A, 11:C, 12:A, 13:A, 14:B, 15:A, 16:A, 17:B, 18:A,
19:A, 20:B, 21:A