

《贝克抑郁量表（BDI）》测评报告书

编号：16210452128	性别：男	年龄：20
姓名：沈 聪	学历：大学本科	出生日期：1997/10/24
所属：	职业：学生	测试日期：2017-12-21 23:50

一、测验简介

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。Beck(1967)将抑郁表述为21个“症状—态度类别”，Beck量表的每个条目便代表一个类别。这些类别包括：心情、悲观、失败感、不满、罪恶、惩罚感、自厌、自责、自杀意向、痛哭、易激惹、社会退缩、犹豫不决、对自己外表的看法、完成工作（或其他任务）的主动性、睡眠障碍、疲劳、食欲下降、体重减轻、有关躯体的观念与性欲减退。

该量表在我国的心理學基础研究以及实践评估中亦有广泛的用途。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。被试者可根椐描述来选择与自己的情况最为接近的选项，本量表的其目的在于评价抑郁的严重程度。

二、测评结果

【总分】33，属于重度抑郁。

三、分析说明

这说明被试者体验到了与抑郁相关的绝大部分情绪情感。在当前生活中，情绪不稳定，心态比较消极，对未来已丧失信心；思维活动出现异常，不能保持对于各种活动的兴趣，总是以消极的态度来面对苦难，几乎体验不到成功感；总是不能客观地看待自己，对自己不满意；在社会交往中持悲观心态，封闭自己，很难与他人建议持久关系；身体状况出现异常，部分生理活动也出现异常。

四、指导建议

从测验的结果来看，被试者体会到了绝大部分抑郁情绪，心态比较消极悲观，抑郁症状已经比较严重，必须要去看心理医生。另外，被试者在未来的生活与学习中，可以自己从以下几点来调节改善抑郁情绪：

1. 珍爱自己，加强积极心态的培养。希望被测者能够以一种更加开放，更加自信的态度来看待生活中遇到的负面事件，磨练自己的意志力，并以此作为建立自信、克服困难的有效方法，作为今后工作、生活的一项基础技能。

2. 预防心理抑郁。一个人在自己的一生中可能还会遇到很多具有挑战性或者挫折性的事件，譬如下岗失业、失去亲人、天灾人祸、患病、考试落第、经济困难等，应对这些事情提前做好充分的心理准备，在面临各种严重压力时，以积极的心态去面对，努力寻找解决问题的有效策略，以合理的方式宣泄不良情绪，不要自哀自怜，消极逃避。

3. 主动学习。被测者可以通过书籍、杂志以及网络等多种方式来学习相关的应对困难、建立积极心态的方法。与此同时，也可以经常与家人、同学、同事和朋友进行沟通讨论，使心中不愉快的情绪得到疏导，特别要主动学习身边那些能够妥善处理压力，积极乐观的人物的工作和生活作风。

答题情况

被试者对每个测试题目的具体答案如下：

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