

斯宾思儿童焦虑量表

请你根据下面每种情形在自己身上发生的程度，在右边相应的的词上画圈。回答没有对错之分。

		从不	有时	经常	总是
1. 我担心各种事情	1	2	3	4	
2. 我怕黑	1	2	3	4	
3. 一遇到问题，我的胃部就有不舒服的感觉	1	2	3	4	
4. 我感到害怕	1	2	3	4	
5. 要我自己一个人呆在家里，我会害怕的	1	2	3	4	
6. 要考试时我会感到恐慌	1	2	3	4	
7. 我害怕用公共厕所或公共浴室	1	2	3	4	
8. 我担心离开父母	1	2	3	4	
9. 我怕我会在别人面前出丑	1	2	3	4	
10. 我担心我的学校功课会做得很差	1	2	3	4	
11. 在同龄孩子中我很受欢迎	1	2	3	4	
12. 我担心家里有人会出事	1	2	3	4	
13. 我无缘无故地突然觉得自己好像透不过气来	1	2	3	4	
14. 我必须不断检查自己有没有把事情做好 (比如开关关好了没有，门锁好了没有)	1	2	3	4	
15. 如果叫我自己一个人睡觉我就觉得恐慌	1	2	3	4	
16. 早晨上学去对我来说是很苦恼的，因为我感到紧张或害怕	1	2	3	4	
17. 我擅长于体育运动	1	2	3	4	
18. 我怕狗	1	2	3	4	
19. 我似乎不能摆脱头脑里一些不好的或愚蠢的想法	1	2	3	4	
20. 我遇到问题时，心跳得很快	1	2	3	4	
21. 我无缘无故地突然开始颤抖或发抖	1	2	3	4	
22. 我担心什么不好的事情会在自己身上发生	1	2	3	4	
23. 去看医生或牙医我很恐慌	1	2	3	4	
24. 当我遇到问题时，我感到紧张发抖	1	2	3	4	

25. 在高处或电梯里我会很恐慌	1	2	3	4
26. 我是个好人	1	2	3	4
27. 我必须去想一些特殊的想法（比如数字或词语）以阻止坏事的发生	1	2	3	4
28. 如果我必需乘车（汽车或火车）旅行，我就感到恐慌	1	2	3	4
29. 我担心别人对我怎么想	1	2	3	4
30. 我害怕呆在拥挤的地方（如购物中心、电影院、公共汽车、 热闹的游乐场）	1	2	3	4
31. 我感到开心	1	2	3	4
32. 根本没有什么原因，突然间我觉得非常恐慌	1	2	3	4
33. 我怕小虫子或蜘蛛	1	2	3	4
34. 无缘无故地，我突然头晕目眩好像要昏倒了	1	2	3	4
35. 如果我必需在全班同学面前讲话我就感到害怕	1	2	3	4
36. 没有什么原因我的心突然跳得太快了	1	2	3	4
37. 我担心即使在没有什么东西可害怕时自己会突然产生恐慌的感觉	1	2	3	4
38. 我喜欢我自己	1	2	3	4
39. 我害怕呆在狭小封闭的地方，比如隧道或小房间	1	2	3	4
40. 有些事情我必须一遍遍地反复做（比如洗手，打扫卫生，或 把东西按照固定的次序放好）	1	2	3	4
41. 我脑子里不好或愚蠢的想法或形象令我困惑不安	1	2	3	4
42. 我必须以特定的恰当方式去做某些事情以阻止坏事的发生	1	2	3	4
43. 我对自己的学校功课引以为豪	1	2	3	4
44. 如果要我离家在外过夜我会觉得很恐慌	1	2	3	4
45. 还有其它什么你真的很害怕？	有	没有		

如果有，请把它写下来： _____

你时常害怕这个东西吗？	1	2	3	4
-------------------	---	---	---	---

Spence Children's Anxiety Scale (SCAS)

© 1994 Susan H. Spence

Chinese version with permission by Prof Spence

© 2004 Wei Wang / Ciping Deng [w.wang@cqu.edu.au / cpdeng@psy.ecnu.edu.cn]