

生存理由问卷（中文版）

（说明：本问卷的中文版信效度正在研究中，详细资料请与中南大学湘雅三医院临床心理科 邓云龙教授联系，email: deng0087@xy3yy.com）

编号：_____

姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____岁

填表日期：_____年_____月_____日

指导语：许多人都曾至少有过一次自杀的想法，也有一些人从来都没有想过自杀。不管你是否考虑过自杀，我们想了解如果你突然有自杀的想法或受别人影响想自杀而没有采取自杀行动的理由是什么。

下面的条目是人们之所以不去采取自杀行动的一些理由。当自杀念头出现时，这些理由对您而言，能在多大程度上阻止您采取自杀行动？每条理由有1到6分的六个评分等级：

1、极不重要（作为没有采取自杀行动的理由，它不适合我,我根本不相信它）；2、不重要；3、较不重要；4、较重要；5、相当重要；6、极其重要（作为没有采取自杀行动的理由，我非常相信它，它非常重要），等级越高越重要。对于以下每一条理由，请您在1到6等级范围内选择一个适合您的等级，这个等级代表该理由阻止您采取自杀行动时所起作用的重要程度，用“√”标记该等级对应的数字。

如果您从来没有想过自杀，或者坚信不会认真地考虑自杀。这时，请您以为什么不想自杀或者不会自杀为依据，对每个理由给予等级评定。

生存理由条目	1、极不重要	2、不重要	3、较不重要	4、较重要	5、相当重要	6、极其重要
1、我对家庭负有责任和义务。	1	2	3	4	5	6
2、我相信我能学会自我调节，把问题处理好。	1	2	3	4	5	6
3、我认为我能掌控自己的生活和命运。	1	2	3	4	5	6
4、我渴望活着。	1	2	3	4	5	6
5、我认为只有上苍（神佛、上帝）才有权利结束生命。	1	2	3	4	5	6
6、我害怕死亡。	1	2	3	4	5	6

生存理由条目	1、 极不 重要	2、 不重 要	3、 较不 重要	4、 较重 要	5、 相当 重要	6、 极其 重要
7、我的家人可能认为我不爱他们。	1	2	3	4	5	6
8、我认为事情还没有悲惨或绝望到令我宁愿去死的地步。	1	2	3	4	5	6
9、家人需要我，依靠我。	1	2	3	4	5	6
10、我不想死。	1	2	3	4	5	6
11、我想看着我的孩子成长。	1	2	3	4	5	6
12、生命即是一切，活着总比死了的好。	1	2	3	4	5	6
13、我有渴望去实现的理想。	1	2	3	4	5	6
14、不管我感觉多么不好，我知道它不会持续太久。	1	2	3	4	5	6
15、我害怕未知。	1	2	3	4	5	6
16、我非常地爱我的家人，喜欢和他们在一起，我离不开他们。	1	2	3	4	5	6
17、我希望能体验生活的一切，但还有很多东西尚未体验过。	1	2	3	4	5	6
18、我担心自杀失败。	1	2	3	4	5	6
19、我非常关心自己的生活。	1	2	3	4	5	6
20、生命如此美丽和宝贵，不能轻易放弃。	1	2	3	4	5	6
21、把孩子留给别人照顾是很不公平的。	1	2	3	4	5	6
22、我相信我能找到别的办法来解决我遇到的问题。	1	2	3	4	5	6
23、我害怕死后下地狱。	1	2	3	4	5	6
24、我热爱生命。	1	2	3	4	5	6
25、我的情绪很稳定，不会冲动去自杀。	1	2	3	4	5	6
26、我胆小，没有勇气自杀。	1	2	3	4	5	6
27、我的宗教信仰不允许自杀。	1	2	3	4	5	6
28、自杀会给孩子带来不好的影响。	1	2	3	4	5	6
29、我非常想知道我的未来会是怎样的。	1	2	3	4	5	6
30、自杀会严重地伤害我的家人，我不想他们痛苦。	1	2	3	4	5	6
31、我在意别人将会怎么看待我的自杀。	1	2	3	4	5	6
32、我相信每件事情都有可行的解决办法。	1	2	3	4	5	6
33、我决定不了何时、何地以及如何实施自杀。	1	2	3	4	5	6

生存理由条目	1、 极不 重要	2、 不重 要	3、 较不 重要	4、 较重 要	5、 相当 重要	6、 极其 重要
34、我认为自杀是违背道德的。	1	2	3	4	5	6
35、还有很多事情等着我去做。	1	2	3	4	5	6
36、我有勇气面对生活。	1	2	3	4	5	6
37、我对生活感到满意、幸福。	1	2	3	4	5	6
38、我害怕自杀时的疼痛、流血和暴力场景。	1	2	3	4	5	6
39、我认为自杀不能真正达到目的,也不能真正解决问题。	1	2	3	4	5	6
40、我认为情况终将会改善,将来会更幸福。	1	2	3	4	5	6
41、如果我自杀了,别人会认为我是懦弱、自私的。	1	2	3	4	5	6
42、我有活下去的内在动力。	1	2	3	4	5	6
43、我不愿让别人认为我无能,不能把握生活。	1	2	3	4	5	6
44、我相信我会找到生活的目标,找到活下去的理由。	1	2	3	4	5	6
45、我没有提早结束生命的理由。	1	2	3	4	5	6
46、我太没用,连自杀都会失败。	1	2	3	4	5	6
47、我不愿家人因我的自杀而内疚。	1	2	3	4	5	6
48、我不愿家人认为我是自私、懦弱的人。	1	2	3	4	5	6
49、我不愿意看到我的死给别人带来不好的影响。	1	2	3	4	5	6
50、我的亲密的朋友依赖我,需要我。	1	2	3	4	5	6
51、我能从苦难中发现它带给我的价值。	1	2	3	4	5	6
52、我有我非常喜欢的朋友,我很爱他们,我不能离开他们。	1	2	3	4	5	6
53、我有许多感到自豪的方面。	1	2	3	4	5	6
54、有理性的人不会自杀。	1	2	3	4	5	6
55、如果我抑郁到想去自杀,那么我也会因为太抑郁而无法自杀。	1	2	3	4	5	6
56、我是一个对社会有贡献的人。	1	2	3	4	5	6
57、我所处的社会环境不允许我自杀。	1	2	3	4	5	6
58、我有爱我、愿意倾听我诉说、理解我的亲人朋友。	1	2	3	4	5	6
59、我没有任何理由去自杀而让别人享受我的劳动成果。	1	2	3	4	5	6
60、自杀是一种软弱的表现,我不想成为懦夫或失败者。	1	2	3	4	5	6

生存理由条目	1、 极不 重要	2、 不重 要	3、 较不 重要	4、 较重 要	5、 相当 重要	6、 极其 重要
61、我害怕别人不会在乎我的死。	1	2	3	4	5	6
62、自杀行为所带来的可怕的结果让我不敢去自杀。	1	2	3	4	5	6
63、我的自杀会将我的家人带入尴尬的境地。	1	2	3	4	5	6
64、我的自杀会伤害到我最好的朋友。	1	2	3	4	5	6
65、我还有我应承担的责任。	1	2	3	4	5	6
66、我想别人的情况比我更糟糕。	1	2	3	4	5	6
67、我有一份与我有密切关系的工作，那儿需要我。	1	2	3	4	5	6
68、我对我的朋友有一份责任和义务。	1	2	3	4	5	6
69、我想这并不严重，它终究会过去的。	1	2	3	4	5	6
70、不愉快的经历是人生的一笔财富。	1	2	3	4	5	6
71、我会试着不去为自己感到难过。	1	2	3	4	5	6
72、对于我来说，有自杀的念头是完全难以理解的。	1	2	3	4	5	6

每一个题都要回答，请您检查一下，如果漏题，请补上，谢谢！