

强迫活动表

姓名：_____ 日期：_____

年龄：_____ 性别：_____

说明：依据强迫症状所带来的损害，给下来活动评价 1 — 5。所谓损害，可以是完成该活动所用的时间，重复该活动的频率或逃避该活动的频率。

- 1 - 此活动没带来任何问题：所花的时间和其他人近乎相同，不需要重复和/或逃避。
- 2 - 只带来轻微问题：比其他人花比较长一点的时间，可能会重复几次，和/或有时会逃避它。
- 3 - 活动带来适度问题：需要比其他人更长的时间，常会重复好几次，和/或常会逃避它。
- 4 - 这活动很常带来问题：比别人花多很多的时间，频密地重复很多次，和/或经常避开它。
- 5 - 这活动几乎长时间（不间断地）带来问题：比起别人，需要非常多的时间完成，或者无法完成；几乎不停地重复它，重复极多次，或几乎总是避开它。

I. 卫生相关

- ① ② ③ ④ ⑤ 1. 有仪式地和/或过度地洗手
- ① ② ③ ④ ⑤ 2. 有仪式地和/或过度地洗澡或淋浴（冲凉）
- ① ② ③ ④ ⑤ 3. 给自己消毒杀菌
- ① ② ③ ④ ⑤ 4. 刷牙去污
- ① ② ③ ④ ⑤ 5. 给别人消毒杀菌，或要求他们自行消毒
- ① ② ③ ④ ⑤ 6. 给环境和 / 或你的东西清洁去污消毒
- ① ② ③ ④ ⑤ 7. 在物品带入屋子前或使用前，洗涤或清洁它们
- ① ② ③ ④ ⑤ 8. 经常换洗衣服以避免受污染，和 / 或要求他人也这么做
- ① ② ③ ④ ⑤ 9. 丢弃或销毁可能受污染的物品
- ① ② ③ ④ ⑤ 10. 在使用物品前，擦拭，吹，或摇它们
- ① ② ③ ④ ⑤ 11. 避免食用某些可能被污染的食物
- ① ② ③ ④ ⑤ 12. 避开某些可能被污染的人，地方，物品

- ① ② ③ ④ ⑤ 13.使用手套，纸等来触摸东西
- ① ② ③ ④ ⑤ 14.要求家人或朋友代替你像上述一样做。
- ① ② ③ ④ ⑤ 15.有礼仪式地执行，重复，或思考来避免或去除污染
- ① ② ③ ④ ⑤ 16.过度地，不停地质问别人关于污染 / 卫生的问题
- ① ② ③ ④ ⑤ 17.使用公用电话
- ① ② ③ ④ ⑤ 18.在公众地方触摸门的把手
- ① ② ③ ④ ⑤ 19.处理或烹调食物
- ① ② ③ ④ ⑤ 20 洗碗
- ① ② ③ ④ ⑤ 21.洗衣
- ① ② ③ ④ ⑤ 22 触摸钱
- ① ② ③ ④ ⑤ 23.处理垃圾或垃圾筐
- ① ② ③ ④ ⑤ 24.乘坐公共交通（公车/巴士，火车，出租车/德士等）
- ① ② ③ ④ ⑤ 25.使用厕所小便
- ① ② ③ ④ ⑤ 26.使用厕所排便
- ① ② ③ ④ ⑤ 27.使用公共洗手间
- ① ② ③ ④ ⑤ 28.参观医院
- ① ② ③ ④ ⑤ 29.在餐厅用餐
- ① ② ③ ④ ⑤ 30.（出外）看电影
- ① ② ③ ④ ⑤ 31.其他： _____

II. 检查

- ① ② ③ ④ ⑤ 1.门窗
- ① ② ③ ④ ⑤ 2 水龙头开关
- ① ② ③ ④ ⑤ 3.电器
- ① ② ③ ④ ⑤ 4 火炉

- ① ② ③ ④ ⑤ 5.灯开关
- ① ② ③ ④ ⑤ 6 车门，窗，车灯等
- ① ② ③ ④ ⑤ 7 要被寄出的邮件或邮箱
- ① ② ③ ④ ⑤ 8.尖锐 / 锋利的物品
- ① ② ③ ④ ⑤ 9 香烟头或火柴
- ① ② ③ ④ ⑤ 10 物品的排列，以确保对称或完美
- ① ② ③ ④ ⑤ 11 物品或物品的表面是否有痕迹或损坏
- ① ② ③ ④ ⑤ 12 物品，物品表面，或你的身体部位是否被污染（肮脏）
- ① ② ③ ④ ⑤ 13 重复祷告
- ① ② ③ ④ ⑤ 14.你读过的东西
- ① ② ③ ④ ⑤ 15.你的工作或书写的东西是否有错误
- ① ② ③ ④ ⑤ 16.你写的东西是否不妥当或错误
- ① ② ③ ④ ⑤ 17 填表
- ① ② ③ ④ ⑤ 18.做算术
- ① ② ③ ④ ⑤ 19.数钱和/或给别人找钱
- ① ② ③ ④ ⑤ 20.驾驶情况（确认你驾驶的车没有撞到人或东西）
- ① ② ③ ④ ⑤ 21.你自己或他人的生命体征（脉搏，体温，血压等）看有无生病迹象
- ① ② ③ ④ ⑤ 22.任何可能对儿童产生的危险性
- ① ② ③ ④ ⑤ 23.你自己或别人可能受到的（任何）伤害
- ① ② ③ ④ ⑤ 24.经常打电话给家人和爱人以确认他们安好
- ① ② ③ ④ ⑤ 25.无意或疏忽而导致自己或他人受伤害的可能性
- ① ② ③ ④ ⑤ 26.是否有人对你作出（不当的）性行为
- ① ② ③ ④ ⑤ 27.是否你有对别人作出性行为
- ① ② ③ ④ ⑤ 28.小偷（衣柜里，床下等）

- ① ② ③ ④ ⑤ 29.不小心掉了东西
- ① ② ③ ④ ⑤ 30 确保贵重物品没有不小心被扔了
- ① ② ③ ④ ⑤ 31 在离开一个地方时，没有不小心遗漏了东西
- ① ② ③ ④ ⑤ 32.箱子 / 盒子的盖是否有关好
- ① ② ③ ④ ⑤ 33.没有因为疏忽导致别人受伤
- ① ② ③ ④ ⑤ 34.你的话或行动（确保你没有作出不当的举止）
- ① ② ③ ④ ⑤ 35.你的记忆（问自己或他人）
- ① ② ③ ④ ⑤ 36.你是否做了完美的决定
- ① ② ③ ④ ⑤ 37.反复道歉或请求原谅
- ① ② ③ ④ ⑤ 38.你有没有摸过危险或受污染（肮脏）的东西
- ① ② ③ ④ ⑤ 39.你自己或环境有无肮脏（受污染）的迹象
- ① ② ③ ④ ⑤ 40.有无危险气体或烟雾的出现
- ① ② ③ ④ ⑤ 41 你有无摄入不健康或被禁止的食物
- ① ② ③ ④ ⑤ 42.你的食物或饮料有没有被别人不小心或无意的放入药物或化学药品
- ① ② ③ ④ ⑤ 43. 你的手机是否被窃听
- ① ② ③ ④ ⑤ 44.跟踪你的配偶或情人，确保他们忠诚于你
- ① ② ③ ④ ⑤ 45. 你的配偶或情人的邮件或电话，以确保他们忠诚于你
- ① ② ③ ④ ⑤ 46.质问你的配偶或情人的行踪，以确保他们忠诚于你
- ① ② ③ ④ ⑤ 47.观察你的情人或配偶看着谁（在公共场合，电影，电视，或杂志），以确保他们没有不忠于你
- ① ② ③ ④ ⑤ 48.其他： _____

III. 魔法/撤销行为

- ① ② ③ ④ ⑤ 1.重复 / 默念 / 思考某个字词，名字，声音，短词，数字，图像 / 画面
- ① ② ③ ④ ⑤ 2.以特殊的方式移动你的身体或作出手势
- ① ② ③ ④ ⑤ 3.必须在脑里排列特定的图画，数字，文字，名字等。

① ② ③ ④ ⑤ 4.必须以特定的方式排列你周围的物品。

在重复做着一件事时，脑里要有着正面的想法或好的画面。① ② ③ ④ ⑤ 5用特定的方式走路或踩在特定的地方

① ② ③ ④ ⑤ 6.在重复做着一件事时，脑里要有着正面的想法或好的画面。

① ② ③ ④ ⑤ 7.逆向执行某个动作或事情

① ② ③ ④ ⑤ 8把意见或想法洗掉

① ② ③ ④ ⑤ 9.重复思考（想过的东西，重复再想）

① ② ③ ④ ⑤ 10 反向思考（逆向想东西）

① ② ③ ④ ⑤ 11 要或不要吃某种食物

① ② ③ ④ ⑤ 12 凝视或思考某个数字或文字来取消 / 去除其它的数字 / 文字

① ② ③ ④ ⑤ 13 用特殊的方式凝视物品

① ② ③ ④ ⑤ 14.用特殊的方式触摸特定的东西

① ② ③ ④ ⑤ 15.其他： _____

IV. 完美主义

① ② ③ ④ ⑤ 1.用特殊或对称的方式排列东西

① ② ③ ④ ⑤ 2.保持新的东西不用或维持完美状态

① ② ③ ④ ⑤ 3 只购买完美的物品

① ② ③ ④ ⑤ 4.保持家里或生活空间完美整洁有序

① ② ③ ④ ⑤ 5.把待洗衣物拿去洗

① ② ③ ④ ⑤ 6.一旦已完美摆放整齐就避免使用房间，衣柜，抽屉等

① ② ③ ④ ⑤ 7.保持你的物品完全的整齐与干净

① ② ③ ④ ⑤ 8. 保持抽屉，壁橱或橱柜的物品完美整齐地排列

① ② ③ ④ ⑤ 9.完美完整的说话

① ② ③ ④ ⑤ 10.完整的记住或背诵东西，或用特殊的顺序背诵

① ② ③ ④ ⑤ 11.读或重读每一个字，以确保没有遗漏任何字 / 信息

- ① ② ③ ④ ⑤ 12.要知道和学习关于特定主题的一切
- ① ② ③ ④ ⑤ 13.不断地重新作决定，以确保作了最好的选择
- ① ② ③ ④ ⑤ 14 写或重写文字或数字以确保它们完美
- ① ② ③ ④ ⑤ 15. 额外缓慢地执行日常活动，以确保完美地完成
- ① ② ③ ④ ⑤ 16.准确地，完整地思考某件事
- ① ② ③ ④ ⑤ 17 完全地虔诚
- ① ② ③ ④ ⑤ 18.当你表现不完美时惩罚自己
- ① ② ③ ④ ⑤ 19 完全自我否定
- ① ② ③ ④ ⑤ 20.用特殊或完美的方式察看周围的东西（用眼睛追踪或排列它们等）
- ① ② ③ ④ ⑤ 21.要完全察觉和知道你周围环境的一切
- ① ② ③ ④ ⑤ 22.说实话或者完全地坦白
- ① ② ③ ④ ⑤ 23.完全坦白地把你的想法和行为告知别人
- ① ② ③ ④ ⑤ 24.承认自己做错了事，不管你是否做过
- ① ② ③ ④ ⑤ 25.确保自己外观完美（如头发，指甲，衣服，化妆等）
- ① ② ③ ④ ⑤ 26.剪发/理发（使它完美或对称）
- ① ② ③ ④ ⑤ 27.不停执行某活动直到“感觉对了”
- ① ② ③ ④ ⑤ 28.保持很广泛/长篇的列表或事物的记录
- ① ② ③ ④ ⑤ 29.只在“完美的时间”执行某些活动
- ① ② ③ ④ ⑤ 30.其他： _____

V. 计数

- ① ② ③ ④ ⑤ 1.在进行某些活动时
- ① ② ③ ④ ⑤ 2.重复某个行为特定的次数
- ① ② ③ ④ ⑤ 3 进行某个行为奇数或偶数的次数
- ① ② ③ ④ ⑤ 4 确保某活动/动作已做了一定的次数或持续足够长的时间

- ① ② ③ ④ ⑤ 5. 确保某活动完成奇数或偶数次
- ① ② ③ ④ ⑤ 6. 物品的数量或者环境里某样事件发生的次数
- ① ② ③ ④ ⑤ 7. 必须达到或超过一定的数字
- ① ② ③ ④ ⑤ 8. 单纯计数/计算（跟任何想法或活动没有联系）
- ① ② ③ ④ ⑤ 9. 身体某功能发生的次数（例如，呼吸，脚步等）
- ① ② ③ ④ ⑤ 10. 其他： _____

VI. 触摸或动作

- ① ② ③ ④ ⑤ 1. 特殊的手势或姿势
- ① ② ③ ④ ⑤ 2. 特殊的方式看东西
- ① ② ③ ④ ⑤ 3. 对称或特殊的方式移动
- ① ② ③ ④ ⑤ 4. 特别的方式走动或踩踏，或踩在特定的地方
- ① ② ③ ④ ⑤ 5. 特殊的方式抽动或扭曲
- ① ② ③ ④ ⑤ 6. 在做某件事的时候用特殊的方式移动
- ① ② ③ ④ ⑤ 7. 把刚做过的动作/移动反向重做
- ① ② ③ ④ ⑤ 8. 重复某些活动/动作（如坐下，站起来，跨过门口）或某些地点）特定的次数，或直到“感觉对了”
- ① ② ③ ④ ⑤ 9. 坐下或站立起来之前触摸家具
- ① ② ③ ④ ⑤ 10. 打开或关闭门或抽屉之前触摸它们
- ① ② ③ ④ ⑤ 11. 触摸某些东西的边缘或某部分
- ① ② ③ ④ ⑤ 12. 走过门道之前先触摸门道
- ① ② ③ ④ ⑤ 13. 触摸东西一定的次数
- ① ② ③ ④ ⑤ 14. 特殊的方式触摸东西
- ① ② ③ ④ ⑤ 15. 在使用物品前，用特殊的方式触摸，移动或处理它们
- ① ② ③ ④ ⑤ 16. 其他： _____

VII. 心理/精神上

- ① ② ③ ④ ⑤ 1.在脑里建立一些地方的地图
- ① ② ③ ④ ⑤ 2.背诵一些事实和信息
- ① ② ③ ④ ⑤ 3.在脑里建立列表或排列事物
- ① ② ③ ④ ⑤ 4.知道或了解某个主题的一切
- ① ② ③ ④ ⑤ 5.不停的回顾过去发生的情况，要尽量记住或理解它
- ① ② ③ ④ ⑤ 6.用特别的方法思考某件事
- ① ② ③ ④ ⑤ 7.思考特定的主题
- ① ② ③ ④ ⑤ 8.创建特定的心理图像或画面
- ① ② ③ ④ ⑤ 9.在心中重复自己或别人的话
- ① ② ③ ④ ⑤ 10.思考特殊的数字或单词的排列顺序
- ① ② ③ ④ ⑤ 11.重新思考特定的想法
- ① ② ③ ④ ⑤ 12.逆向思考特定的想法
- ① ② ③ ④ ⑤ 13.分析你的想法，以确定它们是否是妥当的
- ① ② ③ ④ ⑤ 14.分析你的想法，以确认它们是否真的是强迫观念/强迫思维
- ① ② ③ ④ ⑤ 15.检查过去的记忆，以确定是否曾造成伤害
- ① ② ③ ④ ⑤ 16.检验你的想法或反应,来确认自己是不是被你认为不恰当的人所吸引
- ① ② ③ ④ ⑤ 17.其他: _____

VIII. 保护/防卫

- ① ② ③ ④ ⑤ 1.质疑他人或自己的记忆，以确认自己是否有伤害或侮辱他人（最近或过去的）
- ① ② ③ ④ ⑤ 2.记录和收集过去的事件的信息，以确认自己或他人是否有受到伤害
- ① ② ③ ④ ⑤ 3.收集和去除环境里任何可能导致伤害的物品（例如，大头针，刀片，铁钉，火柴，点燃的香烟，玻璃等）
- ① ② ③ ④ ⑤ 4.使用锐器（刀，剪刀等）时觉得困难
- ① ② ③ ④ ⑤ 5.检查其他人的下落（去处）以确保他们没有遭遇危害
- ① ② ③ ④ ⑤ 6.试图限制其他人的活动，以防止危害发生在他们身上

- ① ② ③ ④ ⑤ 7. 反复警告他人潜在的危害或危险
- ① ② ③ ④ ⑤ 8. 问别人你是否会安好，或一切都会好好的
- ① ② ③ ④ ⑤ 9. 问别人他们是否会安好，或他们的事情会好好的
- ① ② ③ ④ ⑤ 10 对你相信可能对别人造成的伤害忏悔
- ① ② ③ ④ ⑤ 11 写列表
- ① ② ③ ④ ⑤ 12. 其他： _____

IX. 身体相关

- ① ② ③ ④ ⑤ 1. 在镜子检查你的外表是否存在问题或缺陷
- ① ② ③ ④ ⑤ 2. 检查你的外貌或生理反应，来确认你的性别/性向
- ① ② ③ ④ ⑤ 3. 选择穿什么衣服
- ① ② ③ ④ ⑤ 4. 直接或间接的问别人关于你的外表
- ① ② ③ ④ ⑤ 5. 经常寻求医疗咨询来检验你的外表
- ① ② ③ ④ ⑤ 6 要进行手术来改善外表
- ① ② ③ ④ ⑤ 7. 你的身体是否对称或完美
- ① ② ③ ④ ⑤ 8. 您的外观或饰品是否对称或完美
- ① ② ③ ④ ⑤ 9 花许多时间修饰/修剪头发，使之完美
- ① ② ③ ④ ⑤ 10. 洗发，使之完美
- ① ② ③ ④ ⑤ 11. 检查身体是否有难闻的气味（如呼吸，胯下，腋下等）
- ① ② ③ ④ ⑤ 12. 挤压脸上的粉刺痘痘，使肌肤完美
- ① ② ③ ④ ⑤ 13. 检查身体的机能
- ① ② ③ ④ ⑤ 14. 寻求医疗咨询检验是否有疾病
- ① ② ③ ④ ⑤ 15. 阅读疾病相关的书籍或网上寻找疾病相关的资讯
- ① ② ③ ④ ⑤ 16. 自我身体检查有无任何可能意味你有疾病的肿块或标志
- ① ② ③ ④ ⑤ 17. 频密的检查目前的症状以确认是否患病

① ② ③ ④ ⑤ 18.要家人为你检查是否有可能患病的迹象

① ② ③ ④ ⑤ 19.与家人和朋友讨论可能患上的疾病的症状

① ② ③ ④ ⑤ 20.检验体温

① ② ③ ④ ⑤ 21.其他: _____

x. 贮存/收集

① ② ③ ④ ⑤ 1.储藏坏了,无法修补,或没用的东西

① ② ③ ④ ⑤ 2.购买大量的,超出合理需要数量的物品

① ② ③ ④ ⑤ 3.在自己或其他人的垃圾里搜索(捡回有用的)

① ② ③ ④ ⑤ 4.没办法扔东西,因为害怕不小心把重要的东西丢了

① ② ③ ④ ⑤ 5.用极端的方法(包括极端自我否定)省钱

① ② ③ ④ ⑤ 6.保存许多的信息物(报纸,旧名单/列表,杂志,垃圾邮件等)

① ② ③ ④ ⑤ 7.保存物品,只因为那是属于自己或亲人的

① ② ③ ④ ⑤ 8.即使不重要,也要收集完整的,整套的东西

① ② ③ ④ ⑤ 9.收集一些事情冗长的记录或列表

① ② ③ ④ ⑤ 10.其他: _____

xI. 毛发相关

① ② ③ ④ ⑤ 1.拔头发/毛发(从头部,眉毛,睫毛,阴毛,体毛等)

① ② ③ ④ ⑤ 2.抓,捏,或咬皮肤

① ② ③ ④ ⑤ 3.咬,抓,剪指甲或角质层(指甲周围的皮)

① ② ③ ④ ⑤ 4.挤压粉刺痘痘,为了这么做所带来的感觉

① ② ③ ④ ⑤ 5.其他: _____

xII. 自残

① ② ③ ④ ⑤ 1.切割或抓自己

① ② ③ ④ ⑤ 2.烫自己

① ② ③ ④ ⑤ 3.戳自己的眼睛

① ② ③ ④ ⑤ 4.咬自己（例如，脸颊内侧）

① ② ③ ④ ⑤ 5 其他： _____