

姓名:

RAS-DS (Recovery Assessment Scale – Domains and Stages) – Simplified Chinese Translation
复原评估量表：领域与阶段

说明: 以下的一系列描述关于人们如何看待自己与生活，请细阅每一条描述后选择最符合你现状的数字，每一条描述只能选择一个数字而且不能跳过任一描述。

做我重视的事					
DOING THINGS I VALUE					
		不正确	些许正确	大致正确	完全正确
1	做有趣的事十分重要。	1	2	3	4
2	养成健康的习惯十分重要。	1	2	3	4
3	我做对我有意义的事。	1	2	3	4
4	我不断有新的兴趣。	1	2	3	4
5	我做有价值和对他人有帮助的事。	1	2	3	4
6	我做能带给我极大满足的事情。	1	2	3	4
计划我的未来					
LOOKING FORWARD					
		不正确	些许正确	大致正确	完全正确
7	如果我再次发病，我能应付。	1	2	3	4
8	我能让自己好起来。	1	2	3	4
9	我渴望成功。	1	2	3	4
10	我有要达到的人生目标。	1	2	3	4
11	我相信我能实现我当前的目标。	1	2	3	4
12	我有能力处理生活中发生的事情。	1	2	3	4
13	我喜欢我自己。	1	2	3	4
14	我有人生目的。	1	2	3	4
15	如果人们真正了解我，他们会喜欢我。	1	2	3	4
16	如果我不断努力，我会越来越好。	1	2	3	4
17	我知道我想成为什么样的人。	1	2	3	4
18	好事最终会发生。	1	2	3	4

Recovery Assessment Scale – Domains and Stages (RAS-DS – Research Version 3).
Simplified Chinese Translation

©2016 Nicola Hancock and The University of Sydney.

Not to be copied or used for any other purpose without written permission from the author
 (nicola.hancock@sydney.edu.au)

计划我的未来

LOOKING FORWARD (continued)

		不正确	些许正确	大致正确	完全正确
19	对于自己的进步，主要归功自己。	1	2	3	4
20	我对自己的将来抱着希望。	1	2	3	4
21	我知道何时寻求帮助。	1	2	3	4
22	我在有需要的时候会寻求帮助。	1	2	3	4
23	我知道什么可以帮助我好转起来。	1	2	3	4
24	我能从犯错中学习。	1	2	3	4

掌握我的病状

MASTERING MY ILLNESS

		不正确	些许正确	大致正确	完全正确
25	我能识别自己发病的早期征兆。	1	2	3	4
26	我有计划使自己保持和改善健康。	1	2	3	4
27	我知道我可以做什么以减少症状带给我的困扰。	1	2	3	4
28	我知道有很多精神卫生服务机构可以帮助我。	1	2	3	4
29	虽然我的症状会恶化，但我知道我能应付。	1	2	3	4
30	我的症状对我的生活的影响越来越小。	1	2	3	4
31	每次症状出现时，对我的干扰时间越来越短。	1	2	3	4

连结和归属感

CONNECTING AND BELONGING

		不正确	些许正确	大致正确	完全正确
32	我有一些值得依靠的人。	1	2	3	4
33	即使我不相信自己，仍有其他人相信我。	1	2	3	4
34	与不同类型的朋友交往很重要。	1	2	3	4
35	我有一些同样有精神病的朋友。	1	2	3	4
36	我有一些没有精神病的朋友。	1	2	3	4
37	我有一些可以依靠我的朋友。	1	2	3	4
38	我对自己家庭的现状感到满意。	1	2	3	4

Recovery Assessment Scale – Domains and Stages (RAS-DS – Research Version 3).
Simplified Chinese Translation

©2016 Nicola Hancock and The University of Sydney.

Not to be copied or used for any other purpose without written permission from the author
(nicola.hancock@sydney.edu.au)