

附：既往创伤问卷（TAQ）

This questionnaire asks you to describe experiences you may have had as a young child (ages 0 to 6), as a school age child (ages 7-12), as an adolescent (ages 13-18), and as an adult. For each item, indicate the degree to which the statement describes your experience at each different age period. The scale has both frequency and intensity words; please choose the highest applicable number. If there are any age periods for an item that you are unable to answer, please indicate this by choosing 不知道 (“don’t know”).

这个问卷的目的是请你描述你在幼儿期（0-6岁），学龄儿童期（7-12岁），青春期（13-18岁），以及成年期可能有过的经历。问卷中的每一项，都对应于在每一个不同年龄阶段的经历。问卷中所涉及的关于程度的词既包括频率也包括强度；请你选择与你的经历最为符合的数字。如果对于任何年龄阶段中的任何一项，你无法回答，请选择“不知道”。

For Each Question and Age Group 对于每一个问题和年龄组	0= never or not at all 0=从来没有或者一点也不
Use the Highest Applicable Number: 请选择最为符合的数字	1= rarely or a little bit 1=极少或者有一点
	2= occasionally or moderately 2=偶尔或者中等程度
	3= often or very much 3=经常或者非常
	不知道= don’t know 不知道=不知道

1. I generally feel safe and cared for.

1、我一般感觉安全，并且有人关心我。

0-6岁	7-12岁	13-18岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

2. Someone made sure I got up in the morning and went to school.

2、有人会管着我，让我早上按时起床去上学。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

3. I was really good at something (like sports, a hobby, school, work, or some creative activity).

3、我有自己的特长（比如运动、爱好、学习、工作，或者某个有创造性的活动）。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

4. I had good friends.

4、我有好朋友。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

5. I felt close to at least one of my brothers or sisters.

5、我至少和我的一个兄弟或者姐妹关系很好。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

6. Somebody in my family had so many problems that there was little left for me.

6、家里有人一直问题不断，我得到的关注不多。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

7. I felt that nobody cared whether I lived or died.

7、我觉得没有人关心我的死活。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

8. I had someone to talk with outside my family when something was bugging me at home.

8、当家里的事情让我心烦的时候，在家之外我可以找到人倾诉。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

9. My parents confided things in me that made me feel uncomfortable.

9、我的父母会告诉我一些让我感到不舒服的事情。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

10. My parents were divorced or separated.

10、我的父母离婚或者分居了。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
否	否	否	否
是	是	是	是

11. I lived with different people at different times (like different relatives or foster families).

11、我不同时间里和不同的人住在一起（比如不同的亲戚或者寄养家庭）。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

12. Somebody close to me died.

12、和我亲近的人去世了。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
否	否	否	否
是	是	是	是

13. I had a serious illness and/or had to be hospitalized for a medical problem.

13、我生了很严重的病，并且/或者因为医学问题而必须住院。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

14. Someone I was close to was very sick, or in an accident for which they needed to be hospitalized.

14、和我关系很好的人病得很重，或者因为意外而住院。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

15. I received news that someone close to me had been seriously injured or violently killed during an accident, fight, or a crime.

15、我得到消息说，和我关系很好的人在意外、打斗或者犯罪事件中严重受伤或者被残忍杀害。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

16. In my parents' eyes, nothing I did was ever good enough.

16、在我父母眼里，我不管做什么都不够好。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

17. People in my family called me insulting names.

17、我家里有人给我取非常难听的名字。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

18. The rules in my family were unclear and inconsistent.

18、我家里的规矩不确定并且前后不一致。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

19. The punishments I received were unfair.

19、我受到的惩罚是不公平的。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

20. My parents hurt each other physically when they argued and fought.

20、当我父母吵架的时候，他们会动手。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

21. I spent time out of the house and no one knew where I was.

21、我会在外面玩，没有人知道我在哪里。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

22. People in my family were out of control.

22、我家里有人完全失控了。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

23. I witnessed physically violence in my family.

23、我在家见到过打架打得很厉害的场景。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

24. Someone in my family got medical attention because of violence.

24、我家有人因为暴力问题受到了医疗照顾。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

25. Someone in my family had a problem with alcohol and/or drugs.

25、我家有人酗酒并且/或者吸毒。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

26. I abused alcohol and/or drugs.

26、我酗酒并且/或者吸毒。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

27. My caregivers were so into alcohol or drugs that they couldn't take care of me.

27、我的养育者因为酗酒或者吸毒而无法照顾我。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

28. I was beaten, kicked or punched by someone close to me.

28、我被和我很亲的人打过、踢过或者揍过。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

29. I was in a situation in which I was convinced I would be physically injured or lose my life.

29、我曾经处在一种情况下，我当时确信我会受到人身伤害或者死亡。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

30. Someone outside my family attacked me.

30、我家之外有人动手打我。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

31. I saw dead bodies.

31、我见过尸体。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

32. I was involved in a serious accident.

32、我亲身经历过一场严重的意外事故。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

33. I was in a natural disaster.

33、我曾经遇到过一场自然灾害。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

34. I saw sexual things that scared me.

34、我见过一些让我恐惧的性事件。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

35. Someone (older) touched me sexually against my wishes or tried to make me touch them.

35、有人（比我年长）违背我的意愿碰我的私处或者试图让我碰他们的。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

36. Someone forced me to have sex against my will.

36、有人强迫我与之发生性关系。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

37. Someone threatened me with physical harm unless I did something sexual.

37、有人用武力威胁我，要我做性方面的事情。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

38. I believed that one of my brothers or sisters was sexually molested.

38、我认为我的一个兄弟或者姐妹被性骚扰了。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

39. I have had another very frightening or traumatic experience where I felt intense fear, helpless, or horrified.

39、我有另外一个非常令人恐惧或者创伤性的体验，我感受到强烈的恐惧，无助或者惊骇。

0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

40. Something terrible happened to me that still remains a mystery to me.

40、在我身上发生了一些令人恐惧的事情，我现在还觉得是个谜。



0-6 岁	7-12 岁	13-18 岁	成年期
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
不知道	不知道	不知道	不知道

41. How upsetting was it to answer these questions.

41、回答这些问题让你感觉有多不舒服。

强度	0
	1
	2
	3
	不知道

证道心理精彩课程

扫描二维码了解详情



精神分析核心概念 与临床技术 18 讲

Vamik Volkan

五次获诺贝尔和平奖提名
美国精神分析学院前主席
弗洛伊德奖和西格尼奖双料获得者
连续 15 年荣膺美国最佳医生



关系创伤的动力学治疗 全过程及临床操作步骤

Janet Bachant

创伤治疗顶尖专家
纽约精神分析中心督导师
纽约灾难咨询联合会主席



复杂发展创伤的形成 及如何治疗

Janet Bachant

创伤治疗顶尖专家
纽约精神分析中心督导师
纽约灾难咨询联合会主席



识别二维码查看课程列表

精神分析·创伤治疗 儿童青少年治疗

三大系列，正在热招！