

孩子是父母实现感和幸福感的重要来源。同时，孩子也可能是一些父母疲惫的来源。（这并不矛盾：自我满足和精疲力尽的状态可以共存。即使你作为父母感到筋疲力尽，但你仍然可以爱你的孩子）。下面的问卷涉及作为父母可能体验到的疲惫感。选择最符合你个人感受的答案。这些选项没有对错。如果你从来没有这种感觉，请勾选“从不”。如果你有这种感觉，请勾选最能反映您有这种感觉的频率选项。

	从不	一年 几次	一个月或者不 到一个月一次	一个月 几次	一周 一次	一周 几次	每天
我做父母的时候实在是太累了，以至于我没有充足的睡眠							
我感觉我已经失去了作为一个父亲/母亲的方向							
我觉得我作为一个家长的角色彻底失败了							
我一丁点照顾孩子的力气都没有了							
我觉得对我的孩子来说我不再像以前一样是一个好家长了							
我再也忍受不了家长这个身份了							
我觉得我再也不能当一个家长了							
我有时会感觉我在是在流水线上养孩子							
我感觉我当家长的时候实在是精疲力尽了							
早上醒来，一想到又要和我的孩子度过一整天，我就感到累极了（即使我还没有面对我的孩子）							
和我的孩子在一起时，我并不享受							
我感觉我没法胜任家长的角色							
我告诉我自己，我不再是以前的那个爸爸/妈妈了							
我只做“应该”为孩子做的事，但不会做更多了							
当家长这件事耗尽了我的资源							
我再也不能当一个家长了							

我觉得我是一个不称职的家长，并为此感到羞愧							
我再也不为自己是孩子的家长而感到自豪了							
我感觉和孩子在一起时，我不再是我自己了							
我不再有能力向孩子表示我有多爱他（们）了							
一想到我需要为孩子做的那些事我就很头疼							
除了平常的例行公事（开车接送，就寝，吃饭）之外，我再也无法为我的孩子做出努力了							
家长这个角色对我来说就好像游戏中的“生存模式”一样							

Refer to Roskam I, Brianda M-E & Mikolajczak M (2018) A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Front. Psychol.* 9:758. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00758