

心理健康诊断测验(MHT-100)

测评时间：2024-09-13 09:00:15

性别：女

重项预警：正常

测试结果	原始分	平均分	参考诊断	均分±标准差
效度量表	0		正常	-
学习焦虑	10		中度↑	-
对人焦虑	10		中度↑	-
孤独倾向	2		正常	-
自责倾向	10		中度↑	-
过敏倾向	10		中度↑	-
身体症状	15		中度↑	-
恐怖倾向	1		正常	-
冲动倾向	0		正常	-

效度量表	效度量表：被测试者基本上是按照自己的真实情况对问题进行回答的，因此测验比较准确可靠。
学习焦虑	学习焦虑：学习焦虑偏高，对考试有恐惧心理，不能安心的专注于学习，十分在乎考试的分数。因此不能很好的应对学习和考试压力。学生出现这种情况主要是因为目前学校普遍存在应试教育的大背景，学生的考试成绩常被作为评价学生和学校优劣与否的依据。来自社会的升学压力，父母的高期望值，严厉的管教，让学生对自己的学习成绩表现出过度的焦虑。
对人焦虑	对人焦虑：过分注重自己的形象，害怕与人交往，退缩。对人焦虑通常表现为过度关注自我，一切以自我为中心，怕见生人，在众人面前感到不安，不会与人交往，难以与同学、伙伴合作。独生子女，享受父母的娇惯和迁就，养成较强的自我中心意识，在人际交往方面的能力较弱，易产生对人焦虑的倾向；有的学生从小受到父母的严厉管教，形成了看大人脸色行事的软弱性格，这也是造成学生对人焦虑的另一原因。
孤独倾向	孤独倾向：爱好社交，喜欢寻求刺激，喜欢与他人在一起。
自责倾向	自责倾向：自卑，常怀疑自己的能力，常将失败归咎于自己。常常会陷入强烈自责不良情绪中，从而无法将精力完全投入到学习和娱乐中去。自责倾向的根源来自于对失去别人关爱的不安。独生子女对别人的关爱有着过强的渴求，存在很强的依赖心理，容易形成自责倾向，如果教师、家长对儿童过分严厉，而学生又不能处处满足他们的要求，自责倾向就更容易出现了。
过敏倾向	过敏倾向：过于敏感，容易为一些小事而烦恼。表现为爱哭、胆怯、爱担心、小心眼，这样的孩子可能长期处于不安、斥责的氛围中。有些父母对子女物质上处处满足，但是精神上对子女期望过高，鼓励不多，多是批评，这往往给孩子形成一定的压力，造成敏感焦虑。
身体症状	身体症状：在极度焦虑时，会出现呕吐失眠、头晕头痛等明显的身体症状。身体症状的原因大多是经常受父母打骂训斥、青春期发育及生理缺陷、情绪不稳、意志不坚，父母关心少、管束多。
恐怖倾向	恐怖倾向：恐怖倾向较弱，处于这一水平的受测者胆量偏大，基本不会对日常生活当中的情景，如黑暗、高地、独自睡觉或者某种特殊事物等感到紧张害怕。被测者的心理安全感较高，不容易产生恐怖感，情绪平稳。
冲动倾向	冲动倾向：冲动倾向较低，说明有很好的自制力，凡事三思而后行。

医疗建议：效度量表：
效度量表的分数越低，说明被测试者在回答测试当中的问题时越认真、真实，测试结果也就可信。

学习焦虑：
(1) 首先分析自己出现学习焦虑的原因，是否与具体的时间、地点或场合有关，自己焦虑时的表现是什么，对自己的焦虑程度有所了解。通过对自己的焦虑问题的觉察，能够及时、有意识的告诉自己暂时停下来，理智的分析自己所在的环境和所处的情绪状态。
(2) 教给被试放松训练的方法。
(3) 尝试努力让自己放轻松，通过体育运动、与他人讨论自己的焦虑感受，也可学会暂时转移注意力的方法。

对人焦虑：
(1) 首先希望受测这能够敞开心扉，和希望交往的朋友坦然而真诚的交流，不需要过于担心别人可能对自己做出的评价，完全可以自然、大方的呈现出自己的特点。
(2) 其次要相信自己的交往能力，相信自己可以与他人相处融洽。自信是交往开始的基础。有的时候，不是自己没有吸引对方的能力，而是在交往之前，就打了退堂鼓，没有勇气和人交往。那么现在，不要怀疑自己的能力，至少在与交流之前，不要左思右想，而是怀着自信，勇敢而友善的同他人打交道，朋友们会越来越多了。不要因为不自信，放弃了与人交流的机会。
(3) 应当尝试多学习一些人际交往的技巧，提高自己人际交往的能力。通过观察你身边社交能力强的同伴的做法，比如如何找到双方均感兴趣的话题、如何倾听等等，必定有助于进一步改善受测者的社交状况，降低对人焦虑。

孤独倾向：
被试爱好社交，喜欢寻求刺激，喜欢与他人在一起。这点很好，值得赞扬。需要注意的是，提高选择良师益友的甄别能力。

自责倾向：
(1) 遇到问题首先自省，这是很多人做不到的，这样的习惯应该说挺好的。但，如果习惯性把所有的事情都归咎为自己的错误就会有很大的问题。长此以往对身心健康非常不利。一个人做事情不可能一直犯错，不可能做所有事情都是自己的错误。要学会对失败和挫折进行正确的归因，不要盲目的责怪自己。在任何事情的成败当中都有内部和外部环境俩个方面的因素，自身的因素中还存在努力和能力两个方面。因此要学会全面的分析和理解失败、挫折产生的原因，从而调整自己的下一步行动。如果盲目的将错误的原因归结到个人方面，会极

大的影响自己的信心和努力的愿望，有百害而无一益。

(2) 将自己的想法告诉周围熟悉、信赖的人，使自己的一些不合理想法及时得到纠正。如果有条件，建议被试做有针对性、系统的心理辅导、心理咨询。

(3) 此外，学会放松，合理宣泄自己的不良情绪，让自己保持愉快的心境。通过体育锻炼、听音乐，让自己的身心得到放松，出门旅游，使自己心情舒畅。

过敏倾向：

(1) 过于敏感的人，首先需要通过调整自己的心态加以克服，不要妄加推测别人对自己的评价，学会与人为善。

(2) 其次要有适度的期望值，在做每一件事前，不要把目标、期望值定得过高，要把各种不利因素充分考虑进去，留有一定的余地。

(3) 心胸要宽广，遇事应乐观一些，大度一些，不能对任何事情都过于敏感，过分计较。

身体症状：

(1) 需要及时就诊，做全面的身体检查，找出到底是身体方面的原因还是心理问题导致的身体症状，对症下药。

(2) 如果是心理方面的问题，要找出症状的根源，并及时解决。有些受测者性格较内向，不太善于表达自己的想法和感受，或是害怕暴露自己会让家长不开心，因此家长要创造轻松、温馨的家庭环境，让孩子能够说出自己的感受，而不是通过身体症状表现自己的问题。

恐怖倾向：

继续保持。

冲动倾向：

处于这一水平的受测者基本没有冲动性行为，做事沉稳，精确性高，总是把问题考虑周旋以后再做反应，看中解决问题的质量，而不是仅仅追求速度。在情绪方面控制得比较好，善于合理解决自己的不良情绪，因此极少被不良情绪困扰。保持并进一步完善良好的自我评价，定立明确可行的、具体的学习与交往的目标。

日常建议：

题目	选项	分数
你能否一听说“要考试”心理就紧张。	是	1
你考试成绩不好时，心理是否感到不快。	是	1
你学习成绩不好时，是否总是提心吊胆。	是	1
考试时，当你想不起来原先掌握的知识时，你是否会感到焦虑？	是	1
你考试后，在没有知道成绩之前，是否总是放心不下。	是	1
你是否一遇到考试，就担心会考坏。	是	1
你是否希望考试能顺利通过。	是	1
你是否认为你比别人更担心学习？	是	1
你是否做过考试考坏了的梦？	是	1
你是否做过学习成绩不好时，受到爸爸妈妈或老师训斥的梦？	是	1
你是否常常觉得有同学在背后说你坏话？	是	1
你受到父母评判后，是否总是想不开，放在心上？	是	1
你在游戏或与别人的竞争中输给对方，是否就不想再干了？	是	1
人家在背后议论你，你是否感到讨厌？	是	1
你在大家面前或被老师提问时，是否会脸红？	是	1
你是否很担心叫你担任班干部？	是	1
你是否总是觉得好像有人在注意你？	是	1
在工作或学习时，如果有人注意你，你心里是否紧张？	是	1
你受到评判时，心里是否总是不愉快？	是	1
你受到老师评判时，心里是否总是不安？	是	1
同学们在笑时，你是否也不会笑？	是	1
在人多的地方，你是否觉得很怕？	是	1
你在排球、篮球、足球、拔河、广播操等体育比赛输了时，是否一直认为自己不好？	是	1
你受到批评后，是否总是认为自己不好？	是	1
别人笑你的时候，你是否会认为是自己不用功的缘故？	是	1
你学习成绩不好时，是否总是认为是自己不用功的缘故？	是	1
你失败的时候，是否总是认为是自己的责任？	是	1
大家受到责备时，你是否认为主要是自己的过错？	是	1
你在乒乓球、羽毛球、篮球、足球、拔河、广播操等体育比赛时，是否一出错就特别留神？	是	1
碰到为难的事情时，你是否认为自己难以应付？	是	1
你是否有时会后悔，那件事不做就好？	是	1
你和同学吵架以后，是否总是认为是自己的错？	是	1

题目	选项	分数
你心里是否总想为班级做点好事?	是	1
你学习的时候,思想是否经常开小差?	是	1
你把东西借给别人时,是否担心别人会把东西弄坏?	是	1
碰到不顺利的事情时,你心里是否很烦躁?	是	1
你是否非常担心家里有人生病或死去?	是	1
你是否在梦里见到过死去的人?	是	1
你对收音机和汽车的声音是否特别敏感?	是	1
你心里是否觉得好像有什么事没有做好?	是	1
你是否担心会发生什么意外的事?	是	1
你在决定要做什么事时,是否总是犹豫不决?	是	1
你手上是否经常出汗?	是	1
你害羞时是否会脸红?	是	1
你是否经常头痛?	是	1
你被老师提问时,心里是否总是很紧张?	是	1
你没有参加运动,心脏是否经常噗通噗通地跳?	是	1
你是否很容易疲劳?	是	1
你是否很不愿吃药?	是	1
夜里你是否很难入梦?	是	1
你是否觉得身体好像有什么毛病?	是	1
你是否经常认为自己的身型和面孔比别人难看?	是	1
你是否经常觉得肠胃不好?	是	1
你是否经常咬指甲?	是	1
你是否舔手指头?	是	1
你是否经常感到呼吸困难?	是	1
你去厕所的次数是否比别人多?	是	1
你是否很害怕到高的地方去?	是	1

本报告仅供参考,具体情况请以医生诊断为准