

# 英德市精神卫生中心

## 心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名：白颖玥

性别：女

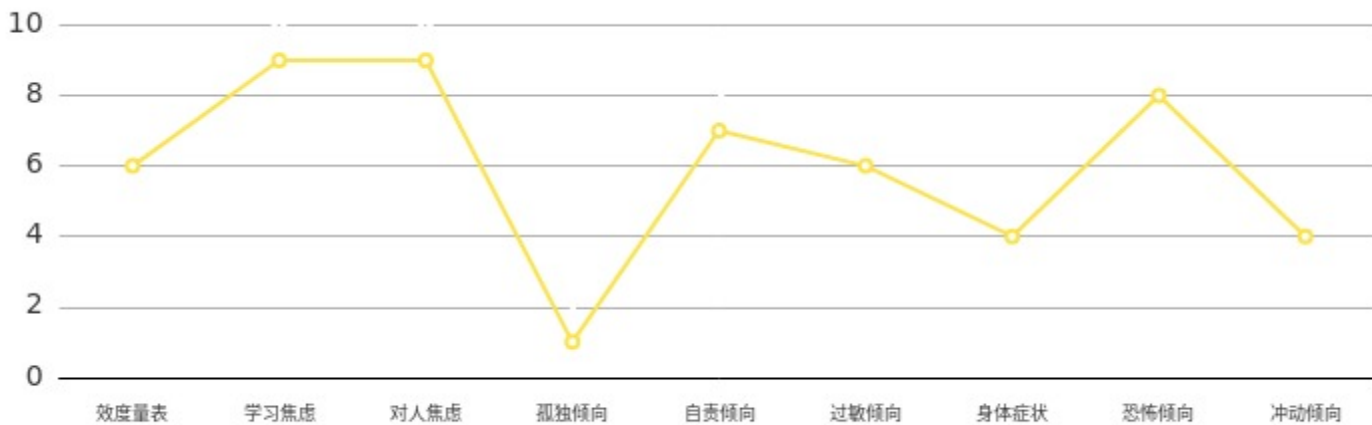
年龄：10

身份证号：441881201403050367

开单医生：测试

开单时间：2024-09-18 22:04:22

| 维度   | 原始分 | 标准分 | 参考诊断 | 均分±标准差 |
|------|-----|-----|------|--------|
| 效度量表 | 6   | 6   | 正常   | -      |
| 学习焦虑 | 9   | 9   | 中度↑  | -      |
| 对人焦虑 | 9   | 9   | 中度↑  | -      |
| 孤独倾向 | 1   | 1   | 正常   | -      |
| 自责倾向 | 7   | 7   | 正常   | -      |
| 过敏倾向 | 6   | 6   | 正常   | -      |
| 身体症状 | 4   | 4   | 正常   | -      |
| 恐怖倾向 | 8   | 8   | 中度↑  | -      |
| 冲动倾向 | 4   | 4   | 正常   | -      |



### 测评结论：

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：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：爱好社交，喜欢寻求刺激，喜欢与他人在一起。

自责倾向：在面对挫折和困难时，与常人表现一致，没有明显个体差异。

过敏倾向：属于中等水平，对日常事务一般不会过于敏感。

身体症状：身体会有一些小问题，但不影响生活和学习。

恐怖倾向：具有一定的恐怖倾向，对某些事物，如黑暗、旷野、坟场等有较严重的恐怖感。被测试者的心理安全感较低，容易产生恐怖感。

冲动倾向：冲动倾向属于中等水平，自制力不强。情绪摇摆不定，对问题的预见和解决问题的能力一般，缺乏对待挫折的耐受力。

### 医疗建议：

#### 日常建议:

#### 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) 首先希望受测者能够敞开心扉,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,勇敢而友善的与他人打交道,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:

被试疾病能正确面对挫折和困难,这但非常值得赞扬。被试可以适当的进行耐挫力训练,提高耐挫力和自信。此外,当出现失败的事情时,需要及时自省,以积极的态度面对失败和问题,客观分析原因,并将可控的因素做到最好。

#### 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) 需要定期做全面的身体检查,如果有问题,及时就医。

(2) 经常参加体育锻炼,有个好身体才是一切的基础。

(3) 保持良好的心情和心态,乐观的态度面对生活,心理健康,身体才会更健康。

#### 恐怖倾向:

(1) 应减少对孩子的过分保护,要有意识地训练孩子独立生活的能力;对于孩子缺乏经历而产生的恐怖倾向,要鼓励孩子去大胆尝试,多参加集体活动,要不断拓展生活的空间,对于孩子勇敢的行为要给予充分的表扬与肯定。

(2) 对应因过去创伤经历所导致的恐怖的倾向,要进行心理分析,帮助孩子找到第一次恐怖的经历与事件,然后进行再分析、确立正确的应对态度与策略。鼓励孩子从创伤中走出来,并勇敢地面对以前所恐怖的对象,超越自我、战胜自我。

(3) 对于因缺乏关爱与自尊而导致的恐怖倾向的孩子,要给予足够的关爱与尊重。要多询问了解他们的需要,对于他们的优点要给予充分的表扬与肯定。

(4) 若被试有恐惧难以消除,并且感到痛苦焦虑,可以尝试系统脱敏疗法。

#### 冲动倾向:

受测者在长期内的表现还有待提高,子响遇到了较大困难和挫折的时候,应善于在实际行动中抑制冲动行为,提高自律能力。

---

本报告仅供参考,具体情况请以医生诊断为准