

英德市精神卫生中心

心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名： 马敏琪

性别： 女

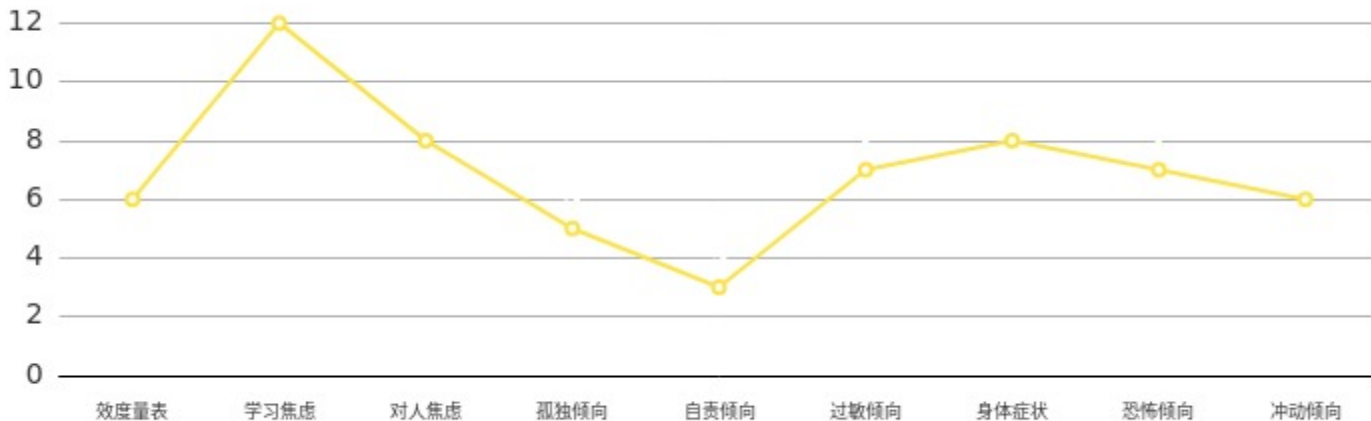
年龄： 15

身份证号： 441881200901132483

开单医生： 测试

开单时间： 2024-09-22 08:52:24

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	12	12	中度↑	-
对人焦虑	8	8	中度↑	-
孤独倾向	5	5	正常	-
自责倾向	3	3	正常	-
过敏倾向	7	7	正常	-
身体症状	8	8	中度↑	-
恐怖倾向	7	7	正常	-
冲动倾向	6	6	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：能与他人保持正常的交往。

自责倾向：自信，能正确看待失败。

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：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：并非对任何事物都无所畏惧，但这不影响学习和生活。

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，相信自己可以和他人相处融洽。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，朋友们会越来越的。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：

能正常交往，继续保持。在舒服的环境下，或者做在自己较擅长的事情时，可以再更主动一些。表现自己，适当增加一些和陌生人的交流。寻找一两个知心朋友，长期稳定的交往。

自责倾向：

被试自信，能正确看待成功与失败，这点非常值得赞扬。此外，过分的自信会变成自大，需要了解自己擅长的领域在哪里，能力高低。还有，被试可能属于外归因者，这样的情况同样需要自省，如果确实是自己的问题，可以及时修正，以免一直认为失败是外界原因。

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，对症就医。
- (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，或是害怕表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：

针对个别感到恐惧的场景，分析原因，树立正确的心态，找出应对态度和方法。其他方面继续保持。

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