

英德市精神卫生中心

心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名： 张志斌

性别： 男

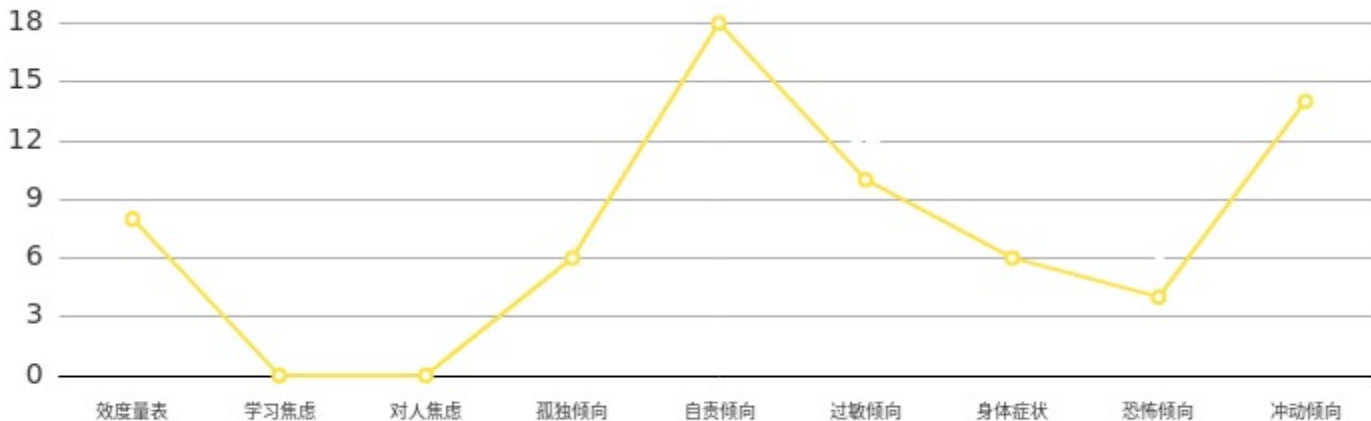
年龄： 15

身份证号： 441881200905030214

开单医生： 测试

开单时间： 2024-09-28 22:14:15

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
效度量表	8	8	轻度↑	-
学习焦虑	0	0	正常	-
对人焦虑	0	0	正常	-
孤独倾向	6	6	正常	-
自责倾向	18	18	中度↑	-
过敏倾向	10	10	中度↑	-
身体症状	6	6	正常	-
恐怖倾向	4	4	正常	-
冲动倾向	14	14	中度↑	-



测评结论：

效度量表：你在回答问题过程中有掩盖自己本身真实想法的行为，因此测量的结果有可能不符合你的实际情况！

学习焦虑：学习焦虑低，在学习过程中不会受到困扰，能正确的对待考试成绩。

对人焦虑：大方，容易结交朋友。

孤独倾向：能与他人保持正常的交往。

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：身体会有一些小问题，但不影响生活和学习。

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：冲动倾向较高，情绪易摇摆不定，起伏大，易激惹和焦虑。缺乏对挫折的耐受力，遇到挫折时，难以控制愤怒的情绪，缺乏对问题的预见能力以及解决问题的能力，易发脾气或爆发攻击性行为。甚至可能有自杀自残的想法，需要重点关注！

医疗建议：

日常建议：

学习焦虑：

请保存轻松、良好的心态面对考试。请注意：当本项得分很低，但被试者成绩也很低时，请查阅被试在量表中，第9题的选项：你是否希望考试能顺利通过。A.是 B.不是 若选B，可能表示被试自暴自弃，或存在掩饰和胡乱答题的可能。此时需建议被试找到生活、学习的目标，找到自己擅长的领域，可给予适当的压力，转换为动力。

对人焦虑：

被试大方，容易结交朋友，不会过度在意别人的看法，这点很好，值得赞扬。还有，当被试确实做错事时，容易保持良好的心态，这点很好，但是在保持良好心态的同时，需要注意认真反思，减少下次做出同样错误的几率。

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：

(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两个方面的因素，自身的因素中还存在着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：

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：

本因子项的结果非常重要，若被试本项分数很高，说明问题是比较严重的。建议先了解被试哪些题目的选项是阳性的（选“是”的）。若被试有伤害自己或他人的倾向，需引起重视并及时心理干预，如85、89、91、97题。

若被试是其他因素自制力较差，则：

(1) 设定清楚的界限：让孩子明确地知道什么样的行为是被允许的，什么样的行为是不被允许的，出现冲动性行为将会受到什么样的惩罚。在设定清楚的界限后，老师和家长要做到“言必行，行必果”，在任何时候都要传递正确的教育信息，绝不姑息“不良行为”的发生，对待良好的行为，要给予充分的肯定与表扬。

(2) 指导孩子与人交往的方法：要指导孩子与人交往的策略，比如，指导孩子如何赞美他人，如何处理与他人的不同意见，如何有礼貌地忍让，如何与他人合作，如何才能赢得他人的帮助等等。还要帮助孩子掌握克服冲动的方法，树立对待冲动的正确态度。例如，学会转移注意、转换心情、控制感情等；

(3) 帮助孩子建立良好的自我评价：要直率地与孩子交流，给予良好的评价，尤其是要看到他表现好的方面，明确告诉孩子：“你是一个好孩子，只要你改变一些不当的行为，你就完全可以成为一个受人欢迎的人。而且，只要你愿意，你就能够做得到”。同时，还要帮助孩子订立明确可行的、具体的学习与交往目标。