

心理健康诊断测验(MHT-100)

开单时间: 2024-09-23 19:36:38

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
效度量表	24	24	轻度↑	-
学习焦虑	52	52	中度↑	-
对人焦虑	0	0	正常	-
孤独倾向	8	8	中度↑	-
自责倾向	12	12	中度↑	-
过敏倾向	12	12	中度↑	-
身体症状	4	4	正常	-
恐怖倾向	16	16	中度↑	-
冲动倾向	4	4	正常	-



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：大方，容易结交朋友。

孤独倾向：孤独倾向偏高，孤独、抑郁、不善于与人交往、自我封闭，喜欢独来独往。孤独倾向主要是对周围环境的熟悉与认同，自身的适应性强弱有关。

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。

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：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:

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:

人具有社会属性,人的正常发展离不开周围的环境,如果过于离群或是持续保持孤独状态,必然会受到周围人的排斥,进而影响到正常的个性发展。受测者可以分析一下自己喜欢孤独的原因。孤独给自己带来的好处和坏处有哪些?自己孤独时的情绪感受是什么?如果是因为不能适应环境,不能被他人接纳,而自己还是希望与人交往,那就最好接受心理老师或专家的指导,及时改善这种情况。如果不是,可以具体分析自己孤独的原因,在适当的范围做些调整,使自己能与他人保持正常的交往。

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:

- (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,子啊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。