

英德市精神卫生中心

心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名：陈淑芬

性别：女

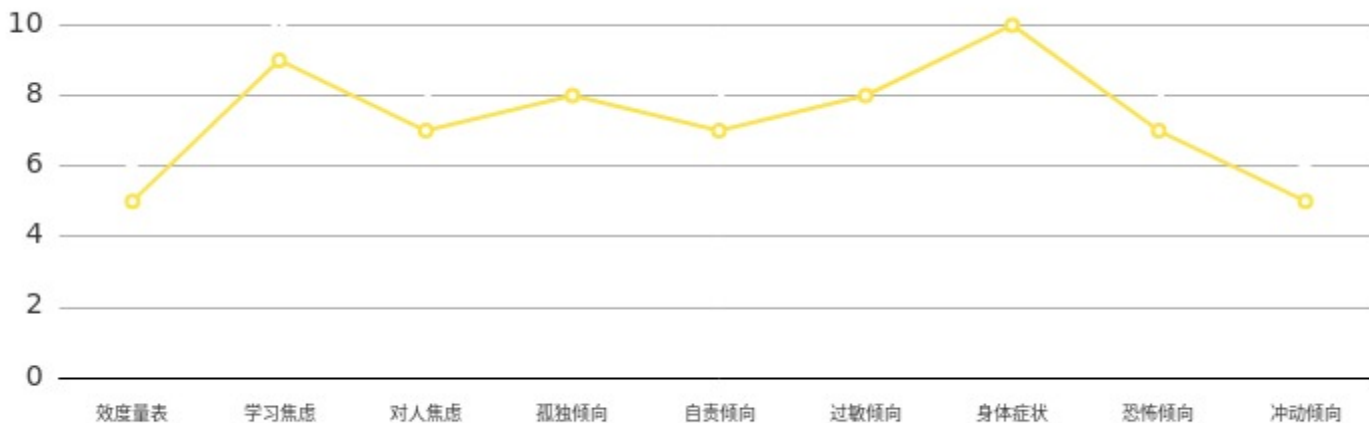
年龄：16

身份证号：441881200801049703

开单医生：测试

开单时间：2024-09-28 12:38:34

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
效度量表	5	5	正常	-
学习焦虑	9	9	中度↑	-
对人焦虑	7	7	正常	-
孤独倾向	8	8	中度↑	-
自责倾向	7	7	正常	-
过敏倾向	8	8	中度↑	-
身体症状	10	10	中度↑	-
恐怖倾向	7	7	正常	-
冲动倾向	5	5	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：被试具备正常的人际交往能力，但并不十分主动。

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：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：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：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:

继续保持人际交往的能力。可以在自己感觉安全的时候,或者在讨论自己擅长话题的时候,大胆的在众人面前发言,渐渐培养自信心。另外,可以在意识到自己过分在意别人的看法时,尝试“我行我素”一下,再看看别人的反应如何。

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:

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:

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,在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