

# 英德市精神卫生中心

## 心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名： 张嘉嘉

性别： 女

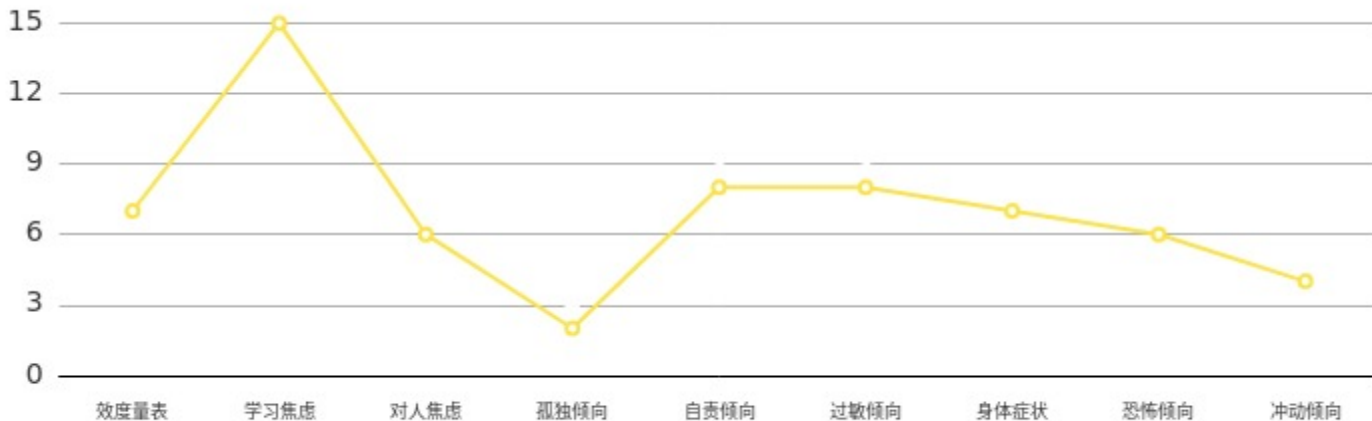
年龄： 13

身份证号： 441881201107040623

开单医生： 测试

开单时间： 2024-10-01 20:26:29

| 维度   | 原始分 | 标准分 | 参考诊断 | 均分±标准差 |
|------|-----|-----|------|--------|
| 效度量表 | 7   | 7   | 轻度↑  | -      |
| 学习焦虑 | 15  | 15  | 中度↑  | -      |
| 对人焦虑 | 6   | 6   | 正常   | -      |
| 孤独倾向 | 2   | 2   | 正常   | -      |
| 自责倾向 | 8   | 8   | 中度↑  | -      |
| 过敏倾向 | 8   | 8   | 中度↑  | -      |
| 身体症状 | 7   | 7   | 正常   | -      |
| 恐怖倾向 | 6   | 6   | 正常   | -      |
| 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。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：爱好社交，喜欢寻求刺激，喜欢与他人在一起。

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：

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：

(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：

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