

# 英德市精神卫生中心

## 心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名： 谭晓莹

性别： 女

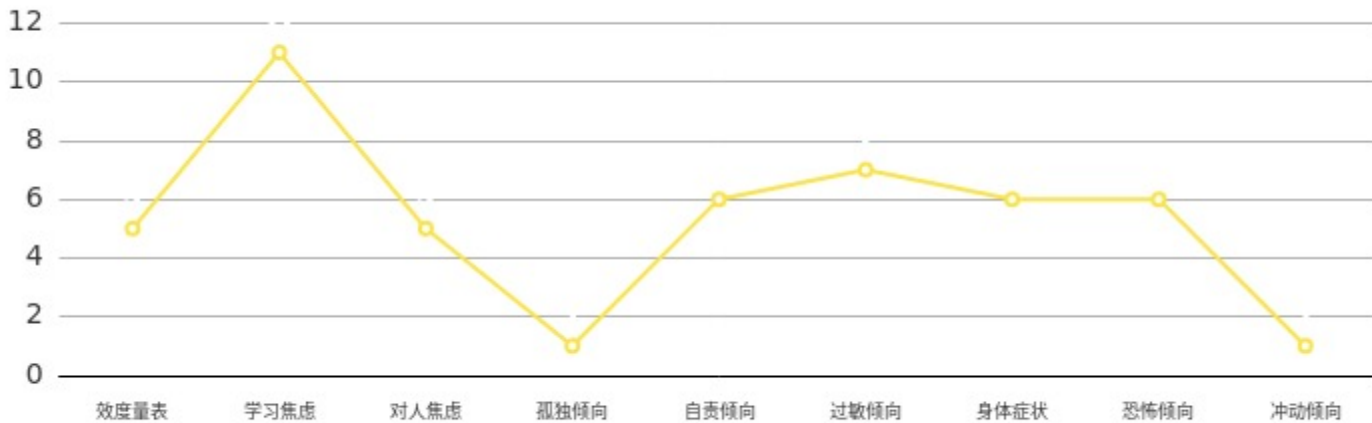
年龄： 18

身份证号： 441881200604015328

开单医生： 测试

开单时间： 2024-09-22 16:58:46

| 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 | 11  | 11  | 中度↑  | -      |
| 对人焦虑 | 5   | 5   | 正常   | -      |
| 孤独倾向 | 1   | 1   | 正常   | -      |
| 自责倾向 | 6   | 6   | 正常   | -      |
| 过敏倾向 | 7   | 7   | 正常   | -      |
| 身体症状 | 6   | 6   | 正常   | -      |
| 恐怖倾向 | 6   | 6   | 正常   | -      |
| 冲动倾向 | 1   | 1   | 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。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：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：属于中等水平，对日常事务一般不会过于敏感。

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：冲动倾向较低，说明有很好的自制力，凡事三思而后行。

### 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。1-2

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：

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：

处于这一水平的受测者基本没有冲动性行为，做事沉稳，精确性高，总是把问题考虑周期以后再做反应，看中解决问题的质量，而不是仅仅追求速度。在情绪方面控制得比较好，善于合理解决自己的不良情绪，因此极少被不良情绪困扰。保持并进一步完善良好的自我评价，定立明确可行的、具体的学习与交往的目标。

---

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准