

英德市精神卫生中心

心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名：付嘉欣

性别：女

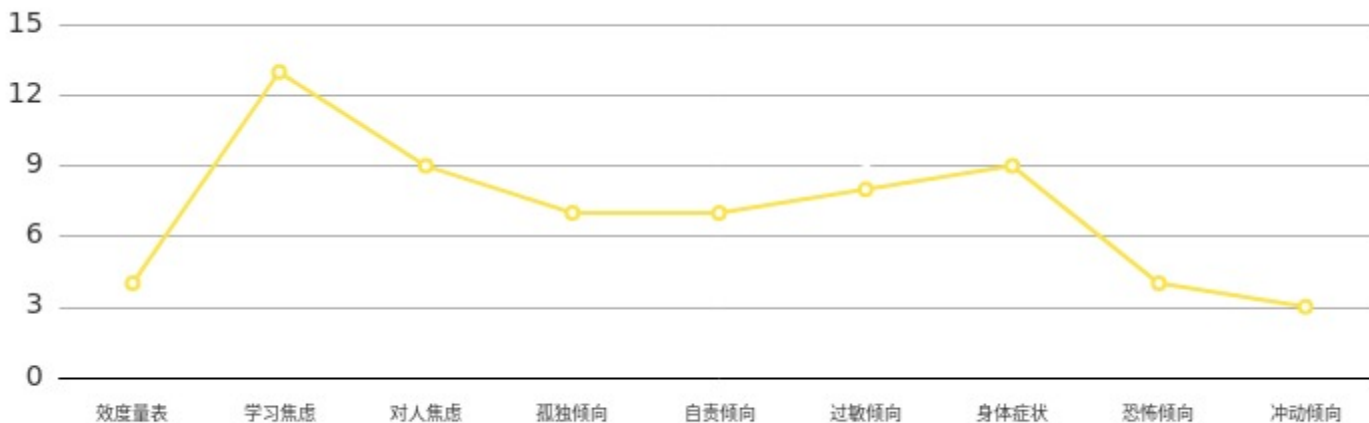
年龄：12

身份证号：441881201204220546

开单医生：测试

开单时间：2024-09-26 21:41:54

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
效度量表	4	4	正常	-
学习焦虑	13	13	中度↑	-
对人焦虑	9	9	中度↑	-
孤独倾向	7	7	正常	-
自责倾向	7	7	正常	-
过敏倾向	8	8	中度↑	-
身体症状	9	9	中度↑	-
恐怖倾向	4	4	正常	-
冲动倾向	3	3	正常	-



测评结论：

效度量表：被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：过分注重自己的形象，害怕与人交往，退缩。对人焦虑通常表现为过度关注自我，一切以自我为中心，怕见生人，在众人面前感到不安，不会与人交往，难以与同学、伙伴合作。独生子女，享受父母的娇惯和迁就，养成较强的自我中心意识，在人际交往方面的能力较弱，易产生对人焦虑的倾向；有的学生从小受到父母的严厉管教，形成了看大人脸色行事的软弱性格，这也是造成学生对人焦虑的另一原因。

孤独倾向：能与他人保持正常的交往。

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。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:

(1) 首先希望受测这能够敞开心扉,和希望交往的朋友坦然而真诚的交流,不需要过于担心别人可能对自己做出的评价,完全可以自然、大方的呈现出自己的特点。

(2) 其次要相信自己的交往能力,相信自己可以与他人相处融洽。自信是交往开始的基础。有的时候,不是自己没有吸引对方的能力,而是在交往之前,就打了退堂鼓,没有勇气和人交往。那么现在,不要怀疑自己的能力,至少在与交流之前,不要左思右想,而是怀着自信,勇敢而友善的同他人打交道,朋友们会越来越的。不要因为不自信,放弃了与人交流的机会。

(3) 应当尝试多学习一些人际交往的技巧,提高自己人际交往的能力。通过观察你身边社交能力强的同伴的做法,比如如何找到双方均感兴趣的话题、如何倾听等等,必定有助于进一步改善受测者的社交状况,降低对人焦虑。

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:

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,或是害怕表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:

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,总是把问题考虑周全以后再做反应,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,订立明确可行的、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