

# 英德市精神卫生中心

## 心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名：潘慧婷

性别：女

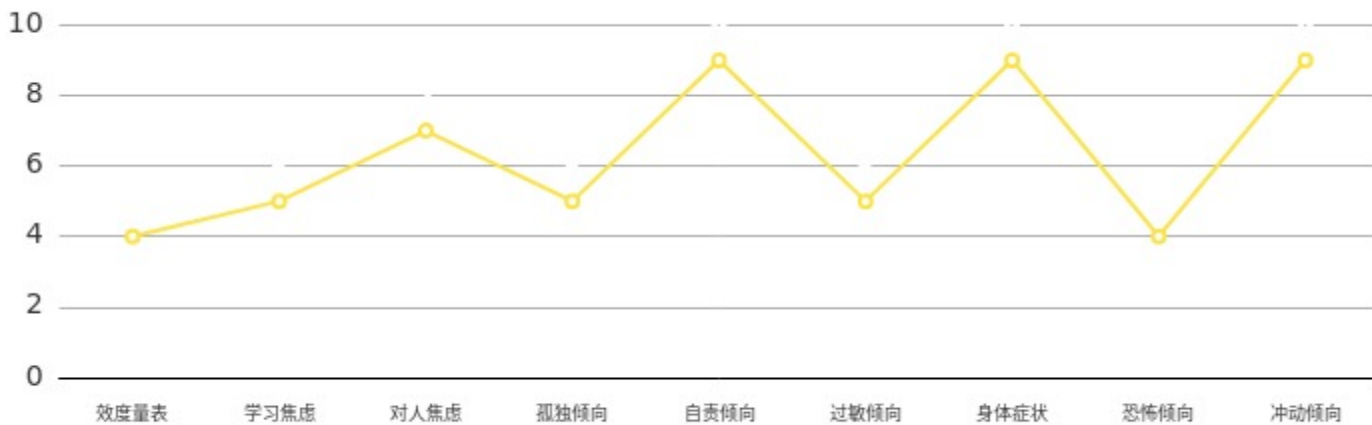
年龄：14

身份证号：441881201006170664

开单医生：测试

开单时间：2024-09-22 09:40:18

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	5	5	正常	-
对人焦虑	7	7	正常	-
孤独倾向	5	5	正常	-
自责倾向	9	9	中度↑	-
过敏倾向	5	5	正常	-
身体症状	9	9	中度↑	-
恐怖倾向	4	4	正常	-
冲动倾向	9	9	中度↑	-



### 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：在学习焦虑方面的反应与常人一致，没有特别的不适应。

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：能与他人保持正常的交往。

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：属于中等水平，对日常事务一般不会过于敏感。

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：冲动倾向较高，情绪易摇摆不定，起伏大，易激惹和焦虑。缺乏对挫折的耐受力，遇到挫折时，难以控制愤怒的情绪，缺乏对问题的预见能力以及解决问题的能力，易大发脾气或爆发攻击性行为。甚至可能有自杀自残的想法，需要重点关注！

### 医疗建议：

### 日常建议：

#### 学习焦虑:

保持良好的心态面对考试,感受到轻微的紧张有利于考试的发挥。

#### 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:

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:

(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的问题。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着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,对症就医。

(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:

本因子项的结果非常重要,若被试本项分数很高,说明问题是比较严重的。建议先了解被试哪些题目的选项是阳性的(选“是”的)。若被试有伤害自己或他人的倾向,需引起重视并及时心理干预,如85、89、91、97题。

若被试是其他因素自制力较差,则:

(1) 设定清楚的界限:让孩子明确地知道什么样的行为是被允许的,什么样的行为是不被允许的,出现冲动性行为将会受到什么样的惩罚。

在设定清楚的界限后,老师和家长要做到“言必行,行必果”,在任何时候都要传递正确的教育信息,绝不姑息“不良行为”的发生,对待良好的行为,要给予充分的肯定与表扬。

(2) 指导孩子与人交往的方法:要指导孩子与人交往的策略,比如,指导孩子如何赞美他人,如何处理与他人的不同意见,如何有礼貌地忍让,如何与他人合作,如何才能赢得他人的帮助等等。还要帮助孩子掌握克服冲动的方法,树立对待冲动的正确态度。例如,学会转移注意、转换心情、控制感情等;

(3) 帮助孩子建立良好的自我评价:要直率地与孩子交流,给予良好的评价,尤其是要看到他表现好的方面,明确告诉孩子:“你是一个好孩子,只要你改变一些不当的行为,你就完全可以成为一个受人欢迎的人。而且,只要你愿意,你就能够做得到”。同时,还要帮助孩子订立明确可行的、具体的学习与交往目标。

---

本报告仅供参考,具体情况请以医生诊断为准