

英德市精神卫生中心

心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名： 吴小嫒

性别： 女

年龄： 14

身份证号： 441881201002130649

开单医生： 测试

开单时间： 2024-09-27 19:29:43

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	11	11	中度↑	-
对人焦虑	4	4	正常	-
孤独倾向	4	4	正常	-
自责倾向	7	7	正常	-
过敏倾向	9	9	中度↑	-
身体症状	7	7	正常	-
恐怖倾向	6	6	正常	-
冲动倾向	10	10	中度↑	-



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：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：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：

(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：

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：

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