

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，勇敢而友善的与他人打交道，朋友们会越来越来多的。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：

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