

英德市精神卫生中心

心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名： 赖华英

性别： 女

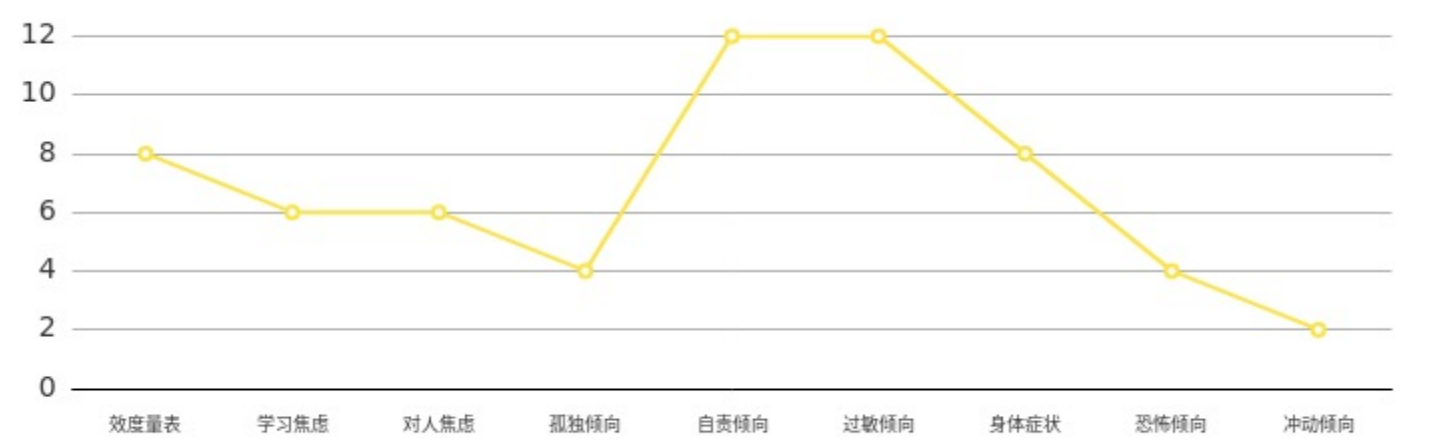
年龄： 15

身份证号： 44188120090829088X

开单医生： 测试

开单时间： 2024-09-28 09:09:39

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
效度量表	8	8	轻度↑	-
学习焦虑	6	6	正常	-
对人焦虑	6	6	正常	-
孤独倾向	4	4	正常	-
自责倾向	12	12	中度↑	-
过敏倾向	12	12	中度↑	-
身体症状	8	8	中度↑	-
恐怖倾向	4	4	正常	-
冲动倾向	2	2	正常	-



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：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：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：

保持以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：

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