

英德市精神卫生中心

心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名：莫得霞

性别：女

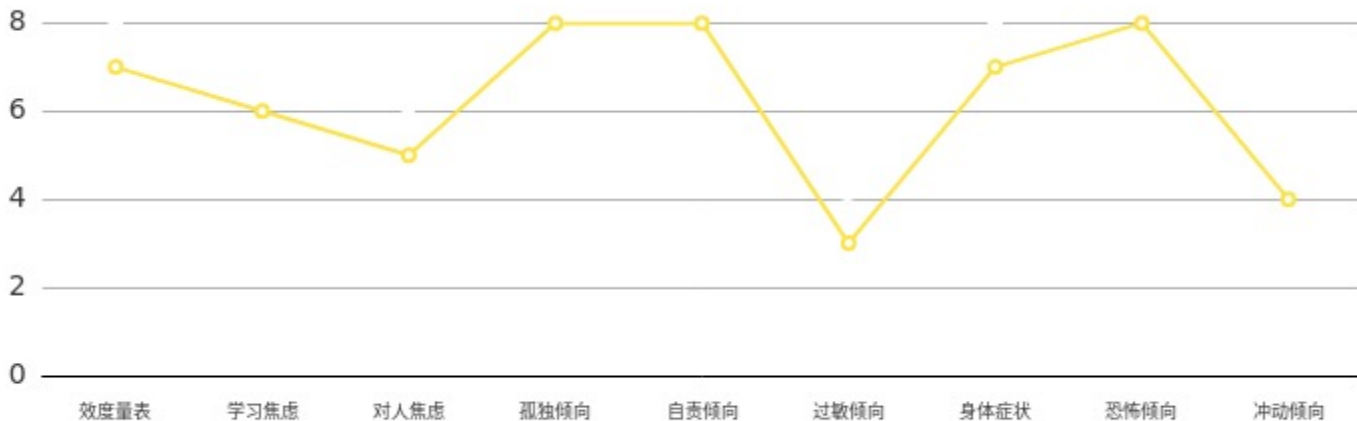
年龄：16

身份证号：441224200805103244

开单医生：测试

开单时间：2024-09-28 13:58:57

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	6	6	正常	-
对人焦虑	5	5	正常	-
孤独倾向	8	8	中度↑	-
自责倾向	8	8	中度↑	-
过敏倾向	3	3	正常	-
身体症状	7	7	正常	-
恐怖倾向	8	8	中度↑	-
冲动倾向	4	4	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：孤独倾向偏高，孤独、抑郁、不善于与人交往、自我封闭，喜欢独来独往。孤独倾向主要是对周围环境的熟悉与认同，自身的适应性强弱有关。

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：敏感性较低，能较好的处理日常事务。

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：具有一定的恐怖倾向，对某些事物，如黑暗、旷野、坟场等有较严重的恐怖感。被测试者的心理安全感较低，容易产生恐怖感。

冲动倾向：冲动倾向属于中等水平，自制力不强。情绪摇摆不定，对问题的预见和解决问题的能力一般，缺乏对待挫折的耐受力。

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：

人具有社会属性，人的正常发展离不开周围的环境，如果过于离群或是持续保持孤独状态，必然会受到周围人的排斥，进而影响到正常的个性发展。受测者可以分析一下自己喜欢孤独的原因。孤独给自己带来的好处和坏处有哪些？自己孤独时的情绪感受是什么？如果是因为不能适应环境，不能被他人接纳，而自己还是希望与人交往，那就最好接受心理老师或专家的指导，及时改善这种情况。如果不是，可以具体分析自己孤独的原因，在适当的范围做些调整，使自己能与他人保持正常的交往。

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：

建议被试继续保持良好的心态，积极面对生活。

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：

(1) 应减少对孩子的过分保护，要有意识地训练孩子独立生活的能力；对于孩子缺乏经历而产生的恐怖倾向，要鼓励孩子去大胆尝试，多参加集体活动，要不断拓展生活的空间，对于孩子勇敢的行为要给予充分的表扬与肯定。

(2) 对因过去创伤经历所导致的恐怖的倾向，要进行心理分析，帮助孩子找到第一次恐怖的经历与事件，然后进行再分析、确立正确的应对态度与策略。鼓励孩子从创伤中走出来，并勇敢地面对以前所恐怖的对象，超越自我、战胜自我。

(3) 对于因缺乏关爱与自尊而导致的恐怖倾向的孩子，要给予足够的关爱与尊重。要多询问了解他们的需要，对于他们的优点要给予充分的表扬与肯定。

(4) 若被试者有恐惧难以消除，并且感到痛苦焦虑，可以尝试系统脱敏疗法。

冲动倾向：

受测者在长期内的表现还有待提高，在遇到了较大困难和挫折的时候，应善于在实际行动中抑制冲动行为，提高自律能力。

本报告仅供参考，具体情况请以医生诊断为准