

英德市精神卫生中心

心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名： 陈子杰

性别： 男

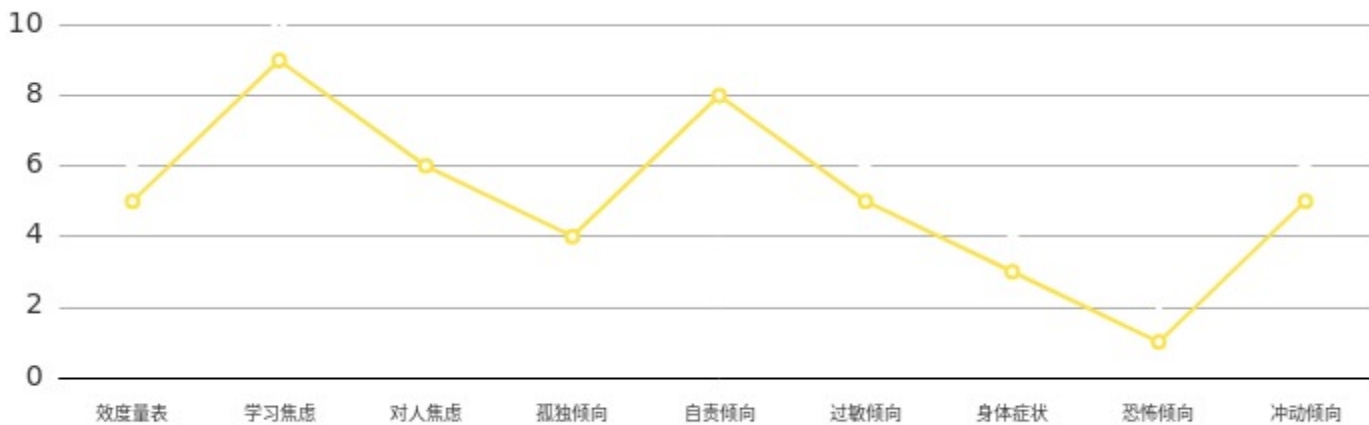
年龄： 16

身份证号： 441881200803297516

开单医生： 测试

开单时间： 2024-09-29 13:40:45

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
效度量表	5	5	正常	-
学习焦虑	9	9	中度↑	-
对人焦虑	6	6	正常	-
孤独倾向	4	4	正常	-
自责倾向	8	8	中度↑	-
过敏倾向	5	5	正常	-
身体症状	3	3	正常	-
恐怖倾向	1	1	正常	-
冲动倾向	5	5	正常	-



测评结论：

效度量表：被测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：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：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：身体健康，基本没有异常表现。

恐怖倾向：恐怖倾向较弱，处于这一水平的受测者胆量偏大，基本不会对日常生活当中的情景，如黑暗、高地、独自睡觉或者某种特殊事物等感到紧张害怕。被测者的心理安全感较高，不容易产生恐怖感，情绪平稳。

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:

(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:

(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俩个方面的因素,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:

在最近的时期内身体状况很好,希望能够继续保持下去、善待自己的身体。由于身心关系密切,因此另一方面也说明受测者的心态积极健康,心绪平稳。因此被测试者也要注意维持自己的心理健康状态。

恐怖倾向:

继续保持。

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