

# 英德市精神卫生中心

## 心理健康诊断测验(MHT-100)

姓名：钟文慧

性别：女

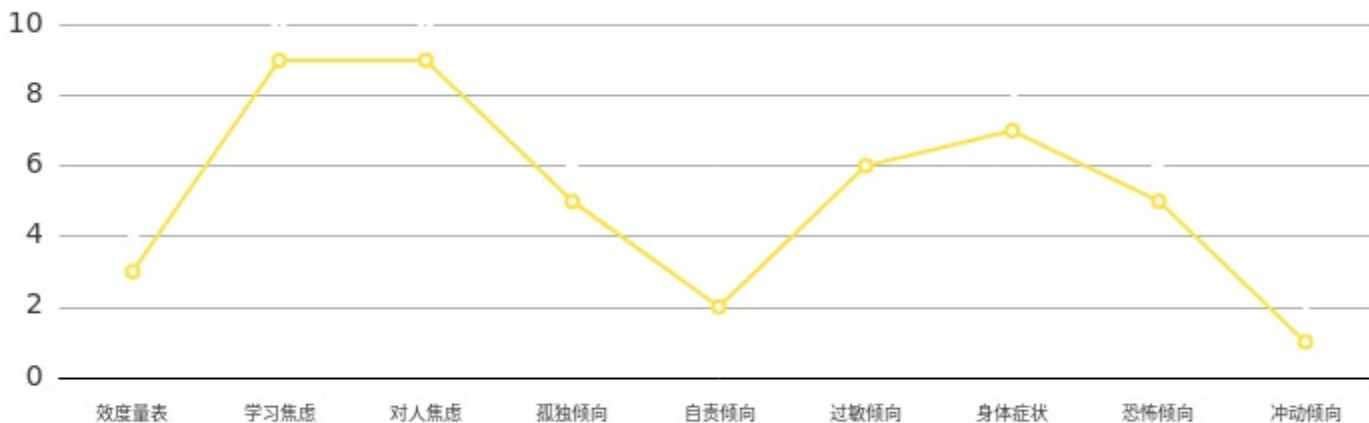
年龄：16

身份证号：441881200807139400

开单医生：测试

开单时间：2024-09-29 06:25:11

维度	原始分	标准分	参考诊断	均分±标准差
效度量表	3	3	正常	-
学习焦虑	9	9	中度↑	-
对人焦虑	9	9	中度↑	-
孤独倾向	5	5	正常	-
自责倾向	2	2	正常	-
过敏倾向	6	6	正常	-
身体症状	7	7	正常	-
恐怖倾向	5	5	正常	-
冲动倾向	1	1	正常	-



### 测评结论：

效度量表：被试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：过分注重自己的形象，害怕与人交往，退缩。对人焦虑通常表现为过度关注自我，一切以自我为中心，怕见生人，在众人面前感到不安，不会与人交往，难以与同学、伙伴合作。独生子女，享受父母的娇惯和迁就，养成较强的自我中心意识，在人际交往方面的能力较弱，易产生对人焦虑的倾向；有的学生从小受到父母的严厉管教，形成了看大人脸色行事的软弱性格，这也是造成学生对人焦虑的另一原因。

孤独倾向：能与他人保持正常的交往。

自责倾向：自信，能正确看待失败。

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:

(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) 首先希望受测者能够敞开心扉,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,朋友们会越来越多了。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:

被试自信,能正确看待成功与失败,这点非常值得赞扬。此外,过分的自信会变成自大,需要了解自己擅长的领域在哪里,能力高低。还有,被试可能属于外归因者,这样的情况同样需要自省,如果确实是自己的问题,可以及时修正,以免一直认为失败是外界原因。

#### 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:

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