**心理健康自测表**

以下题目可以帮助你了解自己的心理健康程度，使你更清楚的认识自己。请你根据自己的实际情况，在选项A：是。B：无法确定。C：不是。从中选出和你自己最接近的选项，填到后面的括号内。

1. 心情总是闷闷不乐，情绪善变。（ ）
2. 老是担心门没锁好，电源可能有问题，因而多次检查，甚至走了好远还拐回来看看。（ ）
3. 虽未曾患过恶性疾病，却一直担心会不会染上什么严重的病.。（ ）
4. 容易脸红，害怕站在高处，害怕当众发言。（ ）
5. 由于关心呼吸和心脏跳动的情况而难以入睡。（ ）
6. 每天总是多次洗手，认为公用电话不洁，而不敢使用。（ ）
7. 总是担心“这样做是否顺利？”以致无法放手去做。（ ）
8. 有些奇怪的观念总是出现在脑海，明知这些念头很无聊，却又无法摆脱。（ ）
9. 离开家门时，如果不从某只脚开始走，心里总是不安。改变床附近的东西就无法入睡。（ ）
10. 尽管四周的人在欢乐的取闹，自己却觉着没有什么意思。（ ）
11. 外界的东西犹如影子一般朦胧，见到的东西无法清晰的回忆出来。（ ）
12. 总觉得父母或亲友最近对自己太冷漠，或者不知为什么总是很反感或产生强烈的孤独感。（ ）
13. 心中无端的产生“这个世界正趋于灭亡，新的世界即将开始”的感觉。（ ）
14. 总觉得有人在注意、凝视自己或追赶自己。（ ）
15. 有时会产生被人左右或是不由己的感觉。（ ）
16. 常自言自语或暗自发笑。（ ）
17. 虽然没人却总觉着有声音，晚上睡觉时总觉着有人进入了房间。（ ）
18. 遭遇失败或于同学不和谐时，会很敏感的觉着“我被人嘲笑”。（ ）
19. 当自己的权利受到侵害时拼死力争。；（ ）
20. 当东西丢掉时，便不由自主的想到“大概是某某偷去的”，当受到老师的批评时，立即会想到“一定是某某告密的”。（ ）

评分标准

是：2分 无法确定：1分 不是：0分

结果统计

1~11题作为a类，你的总分是：（ ）

12~17题作为b类，你的总分是：（ ）

18~20题作为c类，你的总分是：（ ）

结果分析

A类和b类的得分都在：

4分以下：心理非常健康，神经也非常正常。

5~7分之间：你的心理健康情况一般，可算是一个很正常的人。

8~10分之间：表明你的神经有些疲倦，你最好是设法减少学习的压力，进行娱乐以调节生活而放松精神。

a类得分在11分以上：可能会有神经衰弱的倾向，你就要关心一下自己的健康了。

b类得分在11分以上：那你就有预防精神分裂的必要了，最好是请心理老师辅导，早些预防。

c类得分在4分以上：就有强烈的妄想倾向，最好是尽早的请老师进行辅导。