心理疗愈新模式用户调研问卷 1. 性别 [单选题]

选项‡	小计	比例	
男	14	31.82	2%
女	30	68.18	8%
其他	0	0%	
本题有效填写人次	44		

比例

63.64%

9.09%

2.27%

25%

10

9.5

28

1

11

44

2. 年级 [单选题] 小计‡ 选项‡

非毕业年级 毕业年级

GAP中

已毕业 本题有效填写人次 3. 给自己的心理状态打分? (分数越高心理状态越好)0-10分自行选择 [填空题]

70

遇到的心理问题 [多选题]			
先项 ♦	小计‡	比例	
环境适应问题。例如:离开家乡,初入校园,产生的	4	E079	9.09%
不适感。 学习问题。例如:学习目的问题、学习动力问题、学	20		45.45%
习方法问题、学习态度问题,以及学习成绩差等等。 ———————————————————————————————————			45.45%
建立和谐的人际关系。	16		36.36%
原生关系问题。例如:无法和家庭成员顺利交流沟 通。	9		20.45%
恋爱与性心理问题。例如:单相思、恋爱受挫、恋爱 与学业关系问题、情感破裂的报复心理等,而性心理	13		29.55%
问题常见的有: 手淫困扰, 以及由婚前性行为、校园司居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等。			23.00 /0
生格与情绪问题。主要表现为自卑、怯懦、依赖、神 经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。	22		50%
求职与择业问题。	27		61.36%
神经症问题。例如:长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、 强迫、疑病、恐怖等都是神经症的临床表现症状	9	_	20.45%
成瘾问题。例如吸烟、酗酒等对物质产生依赖。	0		0%
 ■ 其他,可以自己填写 [详细] 	1	1	2.27%
本题有效填写人次	44		
20.45% 61.36% 50% 环境适应问题。例如:离开家乡,初入校园,产生的不学习问题。例如:学习目的问题、学习动力问题、学习动力问题、学习动力问题、学习动力问题、学习人际关系问题。例如:如何与周围的同学友好相处,建原生关系问题。例如:无法和家庭成员顺利交流沟通。 恋爱与性心理问题。例如:单相思、恋爱受挫、恋爱与性格与情绪问题。主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经求职与择业问题。	方法问题、: 立和谐的人! 学业关系问! 适、偏激、i	际关系。 题、情感破裂的报复心理等,	而性心理问题常见的有: 手淫困
▲ 1/2 ▼			
是否在情绪问题上寻求过专业的帮助 [单选题]			
先项 章	小计‡	比例	
	11		25%
李 木 颗有效值写人次	33 44		75%
本题有效填写人次	44		
没有选择专业帮助的原因是 [多选题]			
先项 ‡	小计章	比例	45.50
及有了解途径 	5 8		15.15%
不希望将自己的情况透露给其他人 ————————————————————————————————————	6		18.18%
^{使用较高} 	25		75.76%
丑 其他,可自行填写 [详细]	2	•	6.06%
本题有效填写人次	33		
目前缓解情绪的(非专业)方法 [多选题]			
选项 ‡	小计‡	比例	
家人与老师的疏导	11		25%
司学与朋友的疏导	24		54.55%
刘览公众号、微博、短视频等内容 	18		40.91%
运动 	16		36.36%
打游戏 	31		70.45%
	16		36.36%
5000000000000000000000000000000000000	7		15.91%
財他,可自行填写 [详细]	2	•	4.55%
本题有效填写人次	44		
希望得到的帮助 [多选题]			
选项章	小计‡	比例	
一对一专业心理咨询	17		38.64%
可靠的倾听对象(非专业心理咨询)	37		84.09%
	5 44		11.36%
有无写日记/随笔的习惯 [单选题] 	小计章	比例	
亞씨▼ 	6	נילוטו	13.64%
馬尔	13		29.55%
			56.82%
无	25		
无 本题有效填写人次	25 44		
本题有效填写人次		比例	
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题]	44	比例	47.37%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项	44 小計 9 3	比例	15.79%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项	44 小計章 9 3 2	比例	15.79% 10.53%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项 从记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主	44 小計 9 3	上比例	15.79%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项	44 小計章 9 3 2 5	比例	15.79% 10.53% 26.32%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 主 其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次	44 √√+ 9 3 2 5 0 19		15.79% 10.53% 26.32%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项 从记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 1 其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原]	小计 9 3 2 5 0 19 和	[多选题]	15.79% 10.53% 26.32%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 主 其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次	44 √√+ 9 3 2 5 0 19		15.79% 10.53% 26.32%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项	小计 9 3 2 5 0 19 小计	[多选题]	15.79% 10.53% 26.32% 0%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项 * 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 **** 其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则	小计 9 3 2 5 0 19 小计	[多选题]	15.79% 10.53% 26.32% 0%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项 ◆ 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 主 其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则 选项 ◆ 曲不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录	44 小计 9 3 2 5 0 19 小计 2 1 4 1	[多选题]	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项 ◆ 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 己录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原图 选项 ◆ 抽不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具	### ### ### ### ### ### ### ##	(多选题)	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项 ◆ 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 己录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则 选项 ◆ 由不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 到其他,可自行填写 [详细]	小计 9 3 2 5 0 19 小计 4 1 1 18 1	(多选题)	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项 ◆ 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 己录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原图 选项 ◆ 抽不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具	### ### ### ### ### ### ### ##	(多选题)	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项 ◆ 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 己录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则 选项 ◆ 由不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 到其他,可自行填写 [详细]	小计 9 3 2 5 0 19 小计 4 1 1 18 1	(多选题)	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项 从记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则表现。 由不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 有使用过其他的方式来记录心情吗 [多选题] 选项 *	### ### ### ### #### ################	(多选题)	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项。 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则 选项。 由不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 有使用过其他的方式来记录心情吗 [多选题]	### 9 3 2 5 0 19 This is a second of the s	(多选题) 比例	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项。 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则 选项。 由不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 有便用过其他的方式来记录心情吗 [多选题] 选项。	### ### ### ### ### ### #### #########	(多选题) 比例	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项。 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 型 其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则 选项。 由不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 型 其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 有使用过其他的方式来记录心情吗 [多选题] 选项。	### ### ### ### ### ### ### #### ####	(多选题) 比例	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4% 52.27% 20.45%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项。 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则表项。 由不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 1 有使用过其他的方式来记录心情吗 [多选题] 选项。 强片 《Vog	### 44 ### 9 3 2 5 0 19 ### 2 1 4 1 18 1 25 ### 23 9 32	(多选题) 比例	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4% 20.45% 72.73%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是?[单选题] 选项。 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 型 其他,可自行填写[详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则 选项。 由不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 型 其他,可自行填写[详细] 本题有效填写人次 2 有使用过其他的方式来记录心情吗[多选题] 选项。 据片 以包g 调友圈/微博等社交媒体 其他app,无社交属性	### ### ### ### ### ### #### #### ###	(多选题) 比例	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4% 72% 20.45% 72.73% 15.91%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项。 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 己录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原 选项。 由不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次	### ### ### ### ### ### ### #### ####	(多选题) 比例	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4% 72.73% 15.91% 11.36%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项。 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则 选项。 由不出时间写 记有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 有使用过其他的方式来记录心情吗 [多选题] 选项。 1	### ### ### ### #### ################	多选题] 比例 比例 Writing to Heal)	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4% 72% 15.27% 20.45% 72.73% 15.91% 11.36%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项。 从记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 ① 其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则是一个人。 一种人。 一种人。 一种人。 一种人。 一种人。 一种人。 一种人。 一种	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	上比例 L比例 L比例 L比例 L比例 April Diplometric Note (Writing to Heal) Diplometric Note (Particular September 1) Diplometric Note (Particular September 1)	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4% 72% 15.27% 20.45% 72.73% 15.91% 11.36%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项。 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则 选项。 由不出时间写 记有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 有使用过其他的方式来记录心情吗 [多选题] 选项。 1	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	上比例 L比例 L比例 L比例 L比例 April Diplometric Note (Writing to Heal) Diplometric Note (Particular September 1) Diplometric Note (Particular September 1)	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4% 72% 15.27% 20.45% 72.73% 15.91% 11.36%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项。 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 型 其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则 选项。 由不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 型 其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 1 有使用过其他的方式来记录心情吗 [多选题] 选项。 强	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	上比例 比例 比例 比例	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4% 72% 15.27% 20.45% 72.73% 15.91% 11.36%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项。 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 己录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原则 选项。 由不出时间写 只有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 到其他,可自行填写 [详细] 本题有效填写人次 2 有使用过其他的方式来记录心情吗 [多选题] 选项。 最项。 最近。 最近。 最近。 最近。 最近。 最近。 最近。 最近。 最近。 最近	### ### ### ### #### ################	上比例 比例 比例 比例	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4% 72.73% 15.91% 11.36% 第方面均有改善效果,也在部分
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项 * 以记录事件和经历为主 以抒发情绪为主 记录脑中想到或所见的意象或画面 以生活中的思考、沉思、与自己对话为主 1 其他,可自行填写[详细] 本题有效填写人次 2 如果没有写日记/随笔的习惯,可能是什么原 选项 * 由不出时间写 积有发生重要事件之后才会记录 有别的记录方式 没有系统的写作工具 单纯不喜欢写作 1 其他,可自行填写[详细] 本题有效填写人次 2 有使用过其他的方式来记录心情吗 [多选题] 选项 * 调片 //log 调友圈/微博等社交媒体 其他和pp.无社交属性 1 其他,可自行填写[详细] 本题有效填写人次 5 有使用方填写[详细] 本题有效填写人次 5 作疗愈旨在摆脱传统心理咨询模式,以写作的方向写作任务,缓解情绪问题。目前已有实验证明写作专业心理诊所展开治疗应用。 可能的话,愿意每天花费多少时间在写作疗意	### ### ### ### #### ################	上比例 比例 比例 比例	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4% 72% 11.36% 15.91% 11.36% 11.36%
本题有效填写人次 1 如果有,你写日记的风格主要是? [单选题] 选项	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	上比例 比例 比例 比例	15.79% 10.53% 26.32% 0% 8% 4% 16% 4% 72% 4% 72% 15.27% 20.45% 72.73% 15.91% 11.36% 11.36% 68.18% 25%

30

28

22

0

44

68.18%

63.64%

50%

0%

情绪,提供安慰或鼓励)

本题有效填写人次

写作反馈(给予作者部分写作的反馈,例如判断作者

快乐银行(随手记录令人幸福快乐的小事)

提供写作指引(给定写作的主题、方向)