**个人测评报告**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **编号** | 0469 | **姓名** | 李个 | **性别** | 男 | **年龄** | 39 |
|  | | | | | | | |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|

**测验结果**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测验工具 | 生活质量调查问卷 | 测验用时 | 1分11秒 |
| 测验日期 | 2015/3/25 16:15:00 | 测评次序 | 1 |

**测验介绍**

**因子得分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 因子名称 | 略号 | 原始分 |
| 生命质量 |  | 2.50 |
| 曾有自杀行为 |  | 0.00 |
| 自杀意念 |  | 1.25 |
| 近一年觉得活着没意思 |  | 2.00 |
| 近一年觉得死了才好 |  | 1.00 |
| 近一年有自杀念头 |  | 1.00 |
| 近一月有自杀念头 |  | 1.00 |



**测验评价**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**指导建议**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**评语**

**个人测评报告**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **编号** | 0469 | **姓名** | 李个 | **性别** | 男 | **年龄** | 39 |
|  | | | | | | | |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|

**测验结果**

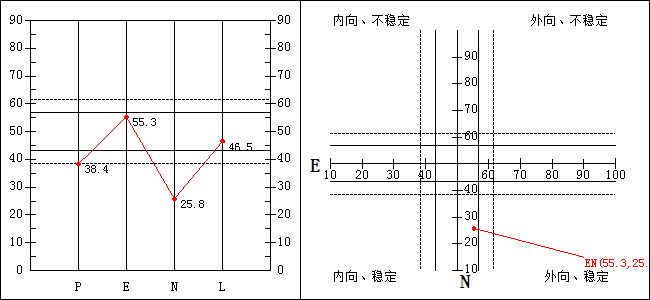
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测验工具 | 艾森克个性测验(成人EPQ) | 测验用时 | 7分52秒 |
| 测验日期 | 2015/3/25 16:16:00 | 测评次序 | 1 |

**测验介绍**

“人格”（personality）一词来源于拉丁文“persona”，是“面具”的意思。在美国心理学界，有的心理学家又称之为个性（ characteristics），指一个人在现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的个性心理特征。我国心理学家陈仲庚对人格作了如下定义：人格是个体内在的行为上的倾向性，它表现一个人在不断变化中的全体和综合，是具有动力一致性和连续性的持久的自我，是人在社会化过程中形成的给予人特色的身心组织。艾森克人格测验（Eysenck Personality Questionnaire，EPQ），是英国心理学家艾森克（H．J．Eysenck）等人编制的一种有效的人格测量工具，对分析人格的特质或结构具有重要作用。目前，已被广泛应用于心理学研究与实际应用、医学、司法、教育、人才测评与选拔等诸多领域。该测验包括成人版和儿童版两种。本测验是成人EPQ版本。

**因子得分**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 因子名称 | 略号 | 原始分 | 标准分 | 平均数±标准差(原始分) |
| 内外向(E) | E | 12.00 | 55.30 | 9.92±3.90 |
| 神经质(N) | N | 1.00 | 25.80 | 12.02±4.56 |
| 精神质(P) | P | 2.00 | 38.40 | 5.85±3.32 |
| 掩饰性(L) | L | 11.00 | 46.50 | 12.39±3.93 |



**测验评价**

|  |  |
| --- | --- |
| 内外向(E) | 通过测试得知：您属于中间型。既具有内向性格特点又具有外向性格特点。内向的人一般缺乏活力,易昏睡,疲乏。活动时从容不忙,喜欢宁静、闲适的假日。宁愿只有几个特殊朋友,喜欢从事如阅读一类的单独活动,难得谈论他人,有从令他烦恼的社交关系中退出的倾向。喜欢选择熟悉、安全和保障的生活。一般作决定前考虑问题很周详,讲究系统性、规则性、审慎小心,总是预先安排好自己的生活,说话先要考虑,总是"三思而后行"。表露思想感情一般较克制,含蓄、脾气平和、冷漠,中庸适度。富有良知,可信赖,可靠,思想严肃,甚至会有点强迫性。外向的人活跃、精力充沛,喜欢各种身体活动,早上醒得早且快,可迅速从一项活动转向另一项活动,怀有广泛的各种不同的兴趣；好与人交往,容易与人相处,在社交场合一般觉得快活,惬意；喜欢冒险生活,有时会凭一时高兴行事,匆忙地,时常过早作决定,往往无忧无虑；多情善感,富于同情心,无论悲伤、愤怒、恐惧、爱或恨都直率表露；喜实干,感兴趣的是做事,不喜欢想事,对抽象理论缺乏耐心；随随便便,无视礼仪,有时赴约迟到。从外表看上去似乎是一个不大可靠的人。他们大多爱吃刺激性或口味重的食物,抽烟喝酒多；在压力情境下完成任务,会有较高成绩。  背景知识：内外向(E)表示性格的内外倾向,包括以下七个要素：1）活动性：活动性一般是指平时是否活跃、精力充沛,是否喜欢各种身体活动,包括干重体力活,锻炼身体,以及是怀有广泛以及各种不同兴趣的特点；2）社交性：指好与人交往的程度,能否易与人相处；3）冒险性:指是否喜欢冒险生活,追求刺激还是选择熟悉、安全和保障的活动；4）冲动性：是否凭一时高兴行事,作决定时是否考虑周全,是否喜欢对生活进行规划；5）表现性：指无论悲伤、愤怒、恐惧、爱或恨都直率表露的倾向；6）思想性：对观念、抽象事物哲学问题,争论思考及"为学问"的学问感兴趣的程度；7）责任感：是否富有良知,可信赖,可靠,思想严肃与否。 |
| 神经质(N) | 通过测评得知：您属于神经质典型低分型。低分型的个性特点是对自己及能力比较有信心,也不排除遇到一些事会落入低谷,甚至有怀疑自己的可能,但一般能较快恢复自信；对生存状况的态度比较客观平和,基本上相信"一分耕耘一分收获"；面对复杂的状况虽也会有不同程度的忧虑与不安,但基本能通过自我调节从而比较冷静的处理；比较细心、认真,但不苛求,一般不会被琐碎的事或条条框框的规矩而扰乱心绪；既重视机遇,也看重个人努力,可能比较认可"谋事在人,成事在天"的说法；一般不过分为健康担忧,在有某些症状或是真正生病时,则希望得到医生、家人朋友的同情和安慰；虽偶尔也会触景生情,但通常不会无缘无故的陷入自责、自卑的情绪或受到良心谴责。  背景知识：神经质（N量表）也叫情绪稳定性程度。反映的是正常行为,并非指病症。包括以下七个要素：1)自尊: 自尊表现为对本人及能力非常自信,视自己为有价值的人,相信自己是受欢迎的,颇欣赏自己；2)愉快:愉快表现为喜悦、乐观、健康,对自己的生活状况满意,感觉得到了生活的报偿,并与世无争；3)焦虑：焦虑表现为可能因事情出错而心烦意乱,并且不必要地为可能或不会发生的事忧心忡忡；4)沉迷：沉迷有细心、认真,严于责己,很稳重,过分讲究等特点,很易因不干净、不整洁、或东西放得不适当而恼怒；5)自主性：自主性表现为非常喜欢自由、独立自己做决定,视自己为命运的主人,并采取现实的行动解决自己的问题；6)疑病症：疑病症倾向常抱怨身上各种扩散、移动症状,老在诉说自己的健康状况,经常需医生、家人朋友的同情和安慰；7)负疚：负疚感强表现为常自责、自卑,无论其行为是否真正负有道义责任,都受到自己的良心谴责。 |
| 精神质(P) | 通过测试得知：您属于精神质典型低分型。精神质低分型的人个性特点是：温柔、平和,避免与人发生冲突,不喜欢付诸暴力；谦卑恭顺,胆小怕事,柔弱服从,不愿在人际关系中主动,易被人强迫接受意见,不看重竞争性的工作或创造性成果,甚至与世无争、漫无目标；一般性情热烈,易轻信他人,感情充沛,为人坦率,乐善好施,或许还有些天真幼稚,易于上当；喜欢呆在安全、舒适、熟悉的"安乐窝"中。处事相对灵活,不死守成规,也不大可能那么简单地看问题,能容忍事情的易变无常。  背景知识：精神质（P量表）：精神质,也称倔强性,并非暗指精神病,它在所有人身上都存在,只是程度不同。但如果某人表现出明显程度,则易发展成行为异常。这一维度包括七个因素:1)敢做敢为：进攻性直接或间接的表现出来,如发脾气、争斗、激烈的辩论和讽刺挖苦一类行为,决不容别人胡闹,对于侵犯自己权益的人他们会觉得必须回击、报复；2)果断自信：果断自信表现为个性强,独立自由,有支配力,敢于捍卫自己权利,被看作"有强进取心者"；3)成就定向：高成就定向雄心勃勃,工作勤奋,锐意竞争,渴望提高自己社会地位,极看重生产性和创造性；4)操纵性：操纵性强一般具有独立性,精于算计,聪明伶俐,事故老道,善玩弄权术,在与他人的交往中自私自利；5)寻求刺激：生活中总在寻求刺激,他们对新奇体验有不可满足的渴望,喜欢冒险；6)武断性：表现为对事物持有固执不变,拒不妥协的观点,而且还可能顽强地,大叫大嚷地为这些观点辩护；7)男性气质：男性气质表现为对爬行类昆虫和可怕景象毫不在意,他们不愿表现出懦弱或任何形式的脆弱感情。而相对的女性气质表现为易因见到小虫子、流血场面、残暴行为而烦乱,对诸如罗曼史、孩子、美术、鲜花和衣服一类的精细微妙的东西有极大兴趣。 |
| 掩饰性(L) | 背景知识：L量表是测验被试者的“掩饰”倾向，即不真实的回答，同时也有测量被试者的纯朴性的作用。L量表并没有划分有无掩饰的确切标准，要看所测样本的一般水平以及被试者的年龄。一般来说成人的L分随年龄而升高，儿童则随年龄而减低。 |

**指导建议**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**评语**

**个人测评报告**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **编号** | 0469 | **姓名** | 李个 | **性别** | 男 | **年龄** | 39 |
|  | | | | | | | |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|

**测验结果**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测验工具 | 90项症状清单(SCL-90) | 测验用时 | 4分33秒 |
| 测验日期 | 2015/3/25 16:28:00 | 测评次序 | 1 |

**测验介绍**

SCL--90症状自评表是世界上最著名的心理健康测试量表之一，80年代引入我国，并在精神科和心理健康门诊的临床工作中得到广泛应用。该量表是以Derogatis编制的Hopkin's病状清单（HSCL1973）为基础，主要从感觉、情感、思维、 意识、行为直到生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多种角度，评定一个人是否有某种心理症状及其严重程度如何。与其他的自评量表（如SDS、SAS等）相比，有容量大、反映症状丰富，更能准确刻画受测者的自觉症状特性等优点。SCL-90作为一种适用面广、包含病理心理症状项目多的自评量表，在临床上具有不可替代的作用，是一种十分有效的评定工具。

**因子得分**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 因子名称 | 略号 | 原始分 | 平均数±标准差(原始分) |
| 躯体化 | A | 1.10 | 1.37±0.48 |
| 强迫症状 | B | 1.30 | 1.62±0.58 |
| 人际关系敏感 | C | 1.20 | 1.65±0.51 |
| 抑郁 | D | 1.20 | 1.50±0.59 |
| 焦虑 | E | 1.30 | 1.39±0.48 |
| 敌对 | F | 1.30 | 1.48±0.56 |
| 恐怖 | G | 1.00 | 1.23±0.41 |
| 偏执 | H | 1.20 | 1.43±0.57 |
| 精神病性 | I | 1.20 | 1.29±0.42 |
| 其他 | J | 1.00 |  |
| 总分 | K | 106.00 | 129.96±38.76 |
| 总均分 | L | 1.20 | 1.44±0.43 |
| 阳性项目数 |  | 16.00 | 24.92±18.41 |



**测验评价**

|  |  |
| --- | --- |
| 躯体化 | 躯体化维度主要反映主观的身体不适感,包括心血管、胃肠道、呼吸等系统的不适,和头痛、背痛、肌肉酸痛、以及焦虑的其他躯体表现。通过测试得知被试自我感觉身体良好。被试者比较善于化解自身的压力，因此很少出现身心症状。 |
| 强迫症状 | 强迫症状维度主要指那种明知没有必要、但又无法摆脱的无意义的思想、冲动、行为等表现,还有一些比较一般的感知障碍(如"脑子都变空了","记忆力不行"等)。通过测试得知被试无墨守陈规、过分疑虑、刻意追求完美的倾向。被测者能够用自然平和的心态面对生活中的得失成败，因此能够保持健康心态。 |
| 人际关系敏感 | 人际关系敏感维度主要指个人存在的不自在感与自卑感,尤其在与其他人相比较时更突出。自卑感、懊丧,以及人事关系明显相处不好的人,往往是这一维度的高分对象,与人际交流有关的自我敏感及反相期望也是产生这方面症状的原因。通过测试得知被测者能与别人自由交流、和睦相处，有良好的人际关系。 |
| 抑郁 | 抑郁维度反映的是抑郁苦闷的感情和心境,具有对生活兴趣减退,缺乏活动愿望,丧失活动力等行为特征,包括失望、悲观,与抑郁相联系的其他感知及躯体方面的问题。通过测试得知被试没有抑郁症状。被测者积极乐观,在日常生活中能保持快乐明朗的心态。 |
| 焦虑 | 焦虑维度包括一些与临床上明显与焦虑症状相联系的症状及体验,一般指那些无法静息、神经过敏、紧张以及由此产生躯体反应(如震颤)。通过测试得知被试无焦虑症状。被测试者生活当中的压力感不是很大,或者会以比较适当的方式消除精神压力,被测者需要继续保持心理压力水平。 |
| 敌对 | 敌对维度主要从思想、感情及行为等三个方面来反映被试的敌对表现。其项目包括从厌烦、争论、摔物,直至争斗和不可抑制的冲动爆发等各个方面。通过测试得知被试具有良好的心态，对很多事情充满包容和理解，情绪较为稳定。被测者友善、豁达的态度，会为自己赢得信任、理解和帮助。 |
| 恐怖 | 恐怖维度所表现的症状与传统的恐怖状态或广场恐怖症所反映的内容基本一致,恐惧的对象包括出门旅行、空旷场地、人群、或公共场合及交通工具。此外,还有反映社交恐怖的项目,即害怕与他人交往。通过测试得知被试没有恐怖症状。在某些可怕的情境中感受到恐怖是极为正常的事。生活中每个人都可能偶尔会对某些普通的情境存在畏惧或恐怖的心态的，例如，恐高、恐惧下水等，但只要程度不是非常严重，并且不会影响生活，就不必担心。 |
| 偏执 | 偏执是一个十分复杂的概念,本偏执维度主要是指思维方面,如投射性思维、敌对、猜疑、关系观念、妄想、被动体验和夸大等。通过测试得知被试个性特征中没有偏执倾向。被试者对周围的人和事能够以客观、理智的态度来对待,不会苛求、走极端。 |
| 总分 | 心理健康水平良好，被测试者很少因为心理的原因而引起的身体不适感,如感到呼吸困难,心跳加速,身体疼痛,体力缺乏,精神疲惫等情况；也很少有明知没有必要却又摆脱不了的强迫性的想法或者行为；总体而言，基本上能够以比较积极健康的心态和情绪来面对生活,可以比较好地处理生活中的挫折和压力,基本良好地适应社会生活,能从工作和生活当中获得一定的快乐和满足，对自己的人生有价值感和幸福感。 |
| 精神病性 | 精神病性主要表现为幻听、思维扩散(播散)、被控制感、此外,还有反映非一级症状的精神病表现,如精神分裂症状等项目。通过测试得知被试没有精神病倾向。被试能够用稳定的情绪、理性的思维来面对生活和工作,这是精神健康的表现。 |
| 其他 | 此维度主要用来反应睡眠、饮食及自罪感等方面的情况,通过测试得知被试在睡眠、饮食及自罪观念方面的心理状况，属于健康水平。 |
| 总均分 | 心理健康水平良好，被测试者很少因为心理的原因而引起的身体不适感,如感到呼吸困难,心跳加速,身体疼痛,体力缺乏,精神疲惫等情况；也很少有明知没有必要却又摆脱不了的强迫性的想法或者行为；总体而言，基本上能够以比较积极健康的心态和情绪来面对生活,可以比较好地处理生活中的挫折和压力,基本良好地适应社会生活,能从工作和生活当中获得一定的快乐和满足，对自己的人生有价值感和幸福感。 |

**指导建议**

|  |  |
| --- | --- |
| 躯体化 | 被测者主观感觉身体健康。或许是由于被测试者比较善于化解自身的压力，被测者在生活当中没有感到过大的压力。建议被测试者经常检查自身的心理压力水平，及时处理蓄积的紧张焦虑情绪，防止这些心理因素躯体化，即表现为各种身体不适感。建议被测试者保持积极、乐观的心态和良好的生活习惯，如注意科学饮食,营养均衡,加强体育锻炼，远离烟酒毒品等,也不能忽视到医院做定期体检，长期保持身心的健康状态。 |
| 强迫症状 | 被测者在生活中不存在或很少存在强迫性的想法或行为。被测者需要保持现在的状态，用自然平和的心态面对生活，保有一颗平常心来面对得失成败, 不要对自己和别人要求太高,不苛求完美，保持适当的心理压力水平，这样就比较容易保持健康心态。 |
| 人际关系敏感 | 被测者不存在人际关系敏感的问题。被测者需要保持现在的状态，在人际关系中保持乐观开朗、自信达观的心境，扩大或拓深与他人的交往。与别人建立稳固，深层次的关系,一方面,亲密关系会给人以价值感和归属感,会使一个人更容易接纳自我,另一方面,当一个人接纳自我时，被别人接纳就是一件容易的事情。这样就会形成一个良性的循环。 |
| 抑郁 | 被测者不存在抑郁症状。希望被测者在未来的日子里也能够保持快乐明朗的心态，未来的生活中,挫折和烦恼都是不可避免的，有的时候,即使心态健康的人也会出现暂时的情绪低落,态度消沉,但这并不可怕，只要认识到这种情绪并且恰当地调节好自己的情绪，选择适当的应对方法，就可以从低沉悲观的情绪中走出来,积极地面对生活的挑战。 |
| 焦虑 | 被测者不存在焦虑症状。被测试者生活当中的压力感不是很大，或者会以比较适当的方式消除精神压力，被测者需要继续保持心理压力水平。当遇到危急、挫折的时候,一般的人都会产生程度不一的焦虑情绪,适度的焦虑会使人调动自己的防御机制,应对问题,这是健康的,不需要为之担忧.只有存在较长时间的过度的焦虑才会影响到生活工作并且无助于问题解决,这时才需要加以调节。当今社会，人们普遍需要面临巨大的心理压力，容易产生焦虑情绪，因此，即使被测试者当前焦虑水平适中，也应当学习一些控制和消除焦虑的方法，如肌肉放松法、深呼吸法等，用以应对突发的紧张的局面，维持自身心理健康状态。 |
| 敌对 | 被测者不存在敌对症状。"世界上最宽阔的是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的心灵."被测者友善、豁达的态度，会给被测者赢得很多朋友，也会让被测者得到很多的信任、理解和帮助。在未来的生活中,保持这种豁达大度,开朗达观的心态, 被测者的生活会充满和谐、快乐。 |
| 恐怖 | 被测者不存在恐怖症状。在某些可怕的情境中感受到恐怖是极为正常的事。生活中每个人都可能偶尔会对某些普通的情境存在畏惧或恐怖的心态的，例如，恐高，恐惧下水等，但只要程度不是非常严重，并且不会影响生活，就不必担心。 |
| 偏执 | 被测者不存在偏执症状。未来的生活中,被测者需要保持这种态度来看待周围的人和事，保持对自己、对世界的信任。同时被测试者要经常与他人交换彼此对事物的看法、意见，了解不同态度存在的必然性，修正自己的一些偏激的看法，使自己更加客观、合理的看待世界。 |
| 精神病性 | 被测者不存在精神病性症状。在未来的生活中，需要继续保持这些态度和作法,这对于维持精神的健康至关重要。 |
| 其他 | 被试在睡眠、饮食及自罪感等方面无异常表现，建议被试在日后继续保持良好睡眠、饮食的生活习惯，同时请关注心理咨询中心举办的活动和心理健康讲座。 |
| 总分 | 被测者的心理健康状况良好，这是非常值得恭贺的。被测者需要继续保持平和,乐观,开朗的心态面对生活。注意维护自身心理健康状态的平衡。 |
| 总均分 | 被测者的心理健康状况良好，这是非常值得恭贺的。被测者需要继续保持平和,乐观,开朗的心态面对生活。注意维护自身心理健康状态的平衡。 |

**评语**

**个人测评报告**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **编号** | 0149 | **姓名** | 高好 | **性别** | 女 | **年龄** | 21 |
|  | | | | | | | |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|

**测验结果**

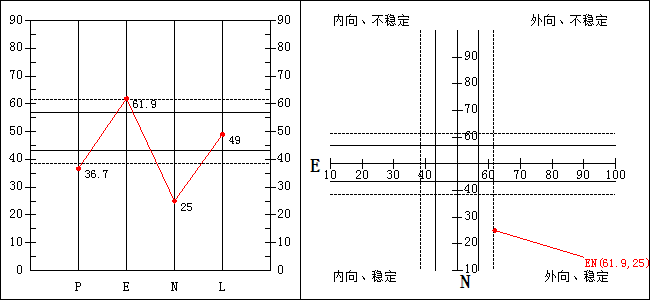
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测验工具 | 艾森克个性测验(成人EPQ) | 测验用时 | 4分57秒 |
| 测验日期 | 2015/3/25 18:09:00 | 测评次序 | 1 |

**测验介绍**

“人格”（personality）一词来源于拉丁文“persona”，是“面具”的意思。在美国心理学界，有的心理学家又称之为个性（ characteristics），指一个人在现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的个性心理特征。我国心理学家陈仲庚对人格作了如下定义：人格是个体内在的行为上的倾向性，它表现一个人在不断变化中的全体和综合，是具有动力一致性和连续性的持久的自我，是人在社会化过程中形成的给予人特色的身心组织。艾森克人格测验（Eysenck Personality Questionnaire，EPQ），是英国心理学家艾森克（H．J．Eysenck）等人编制的一种有效的人格测量工具，对分析人格的特质或结构具有重要作用。目前，已被广泛应用于心理学研究与实际应用、医学、司法、教育、人才测评与选拔等诸多领域。该测验包括成人版和儿童版两种。本测验是成人EPQ版本。

**因子得分**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 因子名称 | 略号 | 原始分 | 标准分 | 平均数±标准差(原始分) |
| 内外向(E) | E | 14.00 | 61.90 | 8.65±4.49 |
| 神经质(N) | N | 2.00 | 25.00 | 13.06±4.42 |
| 精神质(P) | P | 1.00 | 36.70 | 4.92±2.95 |
| 掩饰性(L) | L | 13.00 | 49.00 | 13.35±3.63 |



**测验评价**

|  |  |
| --- | --- |
| 内外向(E) | 通过测试得知：您属于典型外向。外向的人性格特点是：活跃、精力充沛,喜欢各种身体活动,早上醒得早且快,可迅速从一项活动转向另一项活动,怀有广泛的各种不同的兴趣；好与人交往,容易与人相处,在社交场合一般觉得快活,惬意；喜欢冒险生活,有时会凭一时高兴行事,匆忙地,时常过早作决定,往往无忧无虑；多情善感,富于同情心,无论悲伤、愤怒、恐惧、爱或恨都直率表露；喜实干,感兴趣的是做事,不喜欢想事,对抽象理论缺乏耐心；随随便便,无视礼仪,有时赴约迟到。从外表看上去似乎是一个不大可靠的人。他们大多爱吃刺激性或口味重的食物,抽烟喝酒多；在压力情境下完成任务,会有较高成绩。  背景知识：内外向(E)表示性格的内外倾向,包括以下七个要素：1）活动性：活动性一般是指平时是否活跃、精力充沛,是否喜欢各种身体活动,包括干重体力活,锻炼身体,以及是怀有广泛以及各种不同兴趣的特点；2）社交性：指好与人交往的程度,能否易与人相处；3）冒险性:指是否喜欢冒险生活,追求刺激还是选择熟悉、安全和保障的活动；4）冲动性：是否凭一时高兴行事,作决定时是否考虑周全,是否喜欢对生活进行规划；5）表现性：指无论悲伤、愤怒、恐惧、爱或恨都直率表露的倾向；6）思想性：对观念、抽象事物哲学问题,争论思考及"为学问"的学问感兴趣的程度；7）责任感：是否富有良知,可信赖,可靠,思想严肃与否。 |
| 神经质(N) | 通过测评得知：您属于神经质典型低分型。低分型的个性特点是对自己及能力比较有信心,也不排除遇到一些事会落入低谷,甚至有怀疑自己的可能,但一般能较快恢复自信；对生存状况的态度比较客观平和,基本上相信"一分耕耘一分收获"；面对复杂的状况虽也会有不同程度的忧虑与不安,但基本能通过自我调节从而比较冷静的处理；比较细心、认真,但不苛求,一般不会被琐碎的事或条条框框的规矩而扰乱心绪；既重视机遇,也看重个人努力,可能比较认可"谋事在人,成事在天"的说法；一般不过分为健康担忧,在有某些症状或是真正生病时,则希望得到医生、家人朋友的同情和安慰；虽偶尔也会触景生情,但通常不会无缘无故的陷入自责、自卑的情绪或受到良心谴责。  背景知识：神经质（N量表）也叫情绪稳定性程度。反映的是正常行为,并非指病症。包括以下七个要素：1)自尊: 自尊表现为对本人及能力非常自信,视自己为有价值的人,相信自己是受欢迎的,颇欣赏自己；2)愉快:愉快表现为喜悦、乐观、健康,对自己的生活状况满意,感觉得到了生活的报偿,并与世无争；3)焦虑：焦虑表现为可能因事情出错而心烦意乱,并且不必要地为可能或不会发生的事忧心忡忡；4)沉迷：沉迷有细心、认真,严于责己,很稳重,过分讲究等特点,很易因不干净、不整洁、或东西放得不适当而恼怒；5)自主性：自主性表现为非常喜欢自由、独立自己做决定,视自己为命运的主人,并采取现实的行动解决自己的问题；6)疑病症：疑病症倾向常抱怨身上各种扩散、移动症状,老在诉说自己的健康状况,经常需医生、家人朋友的同情和安慰；7)负疚：负疚感强表现为常自责、自卑,无论其行为是否真正负有道义责任,都受到自己的良心谴责。 |
| 精神质(P) | 通过测试得知：您属于精神质典型低分型。精神质低分型的人个性特点是：温柔、平和,避免与人发生冲突,不喜欢付诸暴力；谦卑恭顺,胆小怕事,柔弱服从,不愿在人际关系中主动,易被人强迫接受意见,不看重竞争性的工作或创造性成果,甚至与世无争、漫无目标；一般性情热烈,易轻信他人,感情充沛,为人坦率,乐善好施,或许还有些天真幼稚,易于上当；喜欢呆在安全、舒适、熟悉的"安乐窝"中。处事相对灵活,不死守成规,也不大可能那么简单地看问题,能容忍事情的易变无常。  背景知识：精神质（P量表）：精神质,也称倔强性,并非暗指精神病,它在所有人身上都存在,只是程度不同。但如果某人表现出明显程度,则易发展成行为异常。这一维度包括七个因素:1)敢做敢为：进攻性直接或间接的表现出来,如发脾气、争斗、激烈的辩论和讽刺挖苦一类行为,决不容别人胡闹,对于侵犯自己权益的人他们会觉得必须回击、报复；2)果断自信：果断自信表现为个性强,独立自由,有支配力,敢于捍卫自己权利,被看作"有强进取心者"；3)成就定向：高成就定向雄心勃勃,工作勤奋,锐意竞争,渴望提高自己社会地位,极看重生产性和创造性；4)操纵性：操纵性强一般具有独立性,精于算计,聪明伶俐,事故老道,善玩弄权术,在与他人的交往中自私自利；5)寻求刺激：生活中总在寻求刺激,他们对新奇体验有不可满足的渴望,喜欢冒险；6)武断性：表现为对事物持有固执不变,拒不妥协的观点,而且还可能顽强地,大叫大嚷地为这些观点辩护；7)男性气质：男性气质表现为对爬行类昆虫和可怕景象毫不在意,他们不愿表现出懦弱或任何形式的脆弱感情。而相对的女性气质表现为易因见到小虫子、流血场面、残暴行为而烦乱,对诸如罗曼史、孩子、美术、鲜花和衣服一类的精细微妙的东西有极大兴趣。 |
| 掩饰性(L) | 背景知识：L量表是测验被试者的“掩饰”倾向，即不真实的回答，同时也有测量被试者的纯朴性的作用。L量表并没有划分有无掩饰的确切标准，要看所测样本的一般水平以及被试者的年龄。一般来说成人的L分随年龄而升高，儿童则随年龄而减低。 |

**指导建议**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**评语**

**个人测评报告**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **编号** | 0149 | **姓名** | 高好 | **性别** | 女 | **年龄** | 21 |
|  | | | | | | | |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|

**测验结果**

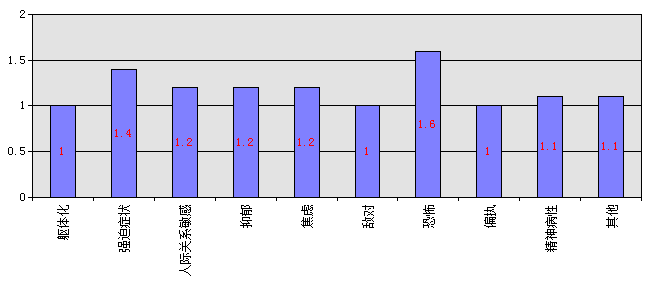
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测验工具 | 90项症状清单(SCL-90) | 测验用时 | 3分16秒 |
| 测验日期 | 2015/3/25 18:14:00 | 测评次序 | 1 |

**测验介绍**

SCL--90症状自评表是世界上最著名的心理健康测试量表之一，80年代引入我国，并在精神科和心理健康门诊的临床工作中得到广泛应用。该量表是以Derogatis编制的Hopkin's病状清单（HSCL1973）为基础，主要从感觉、情感、思维、 意识、行为直到生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多种角度，评定一个人是否有某种心理症状及其严重程度如何。与其他的自评量表（如SDS、SAS等）相比，有容量大、反映症状丰富，更能准确刻画受测者的自觉症状特性等优点。SCL-90作为一种适用面广、包含病理心理症状项目多的自评量表，在临床上具有不可替代的作用，是一种十分有效的评定工具。

**因子得分**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 因子名称 | 略号 | 原始分 | 平均数±标准差(原始分) |
| 躯体化 | A | 1.00 | 1.37±0.48 |
| 强迫症状 | B | 1.40 | 1.62±0.58 |
| 人际关系敏感 | C | 1.20 | 1.65±0.51 |
| 抑郁 | D | 1.20 | 1.50±0.59 |
| 焦虑 | E | 1.20 | 1.39±0.48 |
| 敌对 | F | 1.00 | 1.48±0.56 |
| 恐怖 | G | 1.60 | 1.23±0.41 |
| 偏执 | H | 1.00 | 1.43±0.57 |
| 精神病性 | I | 1.10 | 1.29±0.42 |
| 其他 | J | 1.10 |  |
| 总分 | K | 106.00 | 129.96±38.76 |
| 总均分 | L | 1.20 | 1.44±0.43 |
| 阳性项目数 |  | 13.00 | 24.92±18.41 |



**测验评价**

|  |  |
| --- | --- |
| 躯体化 | 躯体化维度主要反映主观的身体不适感,包括心血管、胃肠道、呼吸等系统的不适,和头痛、背痛、肌肉酸痛、以及焦虑的其他躯体表现。通过测试得知被试自我感觉身体良好。被试者比较善于化解自身的压力，因此很少出现身心症状。 |
| 强迫症状 | 强迫症状维度主要指那种明知没有必要、但又无法摆脱的无意义的思想、冲动、行为等表现,还有一些比较一般的感知障碍(如"脑子都变空了","记忆力不行"等)。通过测试得知被试无墨守陈规、过分疑虑、刻意追求完美的倾向。被测者能够用自然平和的心态面对生活中的得失成败，因此能够保持健康心态。 |
| 人际关系敏感 | 人际关系敏感维度主要指个人存在的不自在感与自卑感,尤其在与其他人相比较时更突出。自卑感、懊丧,以及人事关系明显相处不好的人,往往是这一维度的高分对象,与人际交流有关的自我敏感及反相期望也是产生这方面症状的原因。通过测试得知被测者能与别人自由交流、和睦相处，有良好的人际关系。 |
| 抑郁 | 抑郁维度反映的是抑郁苦闷的感情和心境,具有对生活兴趣减退,缺乏活动愿望,丧失活动力等行为特征,包括失望、悲观,与抑郁相联系的其他感知及躯体方面的问题。通过测试得知被试没有抑郁症状。被测者积极乐观,在日常生活中能保持快乐明朗的心态。 |
| 焦虑 | 焦虑维度包括一些与临床上明显与焦虑症状相联系的症状及体验,一般指那些无法静息、神经过敏、紧张以及由此产生躯体反应(如震颤)。通过测试得知被试无焦虑症状。被测试者生活当中的压力感不是很大,或者会以比较适当的方式消除精神压力,被测者需要继续保持心理压力水平。 |
| 敌对 | 敌对维度主要从思想、感情及行为等三个方面来反映被试的敌对表现。其项目包括从厌烦、争论、摔物,直至争斗和不可抑制的冲动爆发等各个方面。通过测试得知被试具有良好的心态，对很多事情充满包容和理解，情绪较为稳定。被测者友善、豁达的态度，会为自己赢得信任、理解和帮助。 |
| 恐怖 | 恐怖维度所表现的症状与传统的恐怖状态或广场恐怖症所反映的内容基本一致,恐惧的对象包括出门旅行、空旷场地、人群、或公共场合及交通工具。此外,还有反映社交恐怖的项目,即害怕与他人交往。通过测试得知被试没有恐怖症状。在某些可怕的情境中感受到恐怖是极为正常的事。生活中每个人都可能偶尔会对某些普通的情境存在畏惧或恐怖的心态的，例如，恐高、恐惧下水等，但只要程度不是非常严重，并且不会影响生活，就不必担心。 |
| 偏执 | 偏执是一个十分复杂的概念,本偏执维度主要是指思维方面,如投射性思维、敌对、猜疑、关系观念、妄想、被动体验和夸大等。通过测试得知被试个性特征中没有偏执倾向。被试者对周围的人和事能够以客观、理智的态度来对待,不会苛求、走极端。 |
| 总分 | 心理健康水平良好，被测试者很少因为心理的原因而引起的身体不适感,如感到呼吸困难,心跳加速,身体疼痛,体力缺乏,精神疲惫等情况；也很少有明知没有必要却又摆脱不了的强迫性的想法或者行为；总体而言，基本上能够以比较积极健康的心态和情绪来面对生活,可以比较好地处理生活中的挫折和压力,基本良好地适应社会生活,能从工作和生活当中获得一定的快乐和满足，对自己的人生有价值感和幸福感。 |
| 精神病性 | 精神病性主要表现为幻听、思维扩散(播散)、被控制感、此外,还有反映非一级症状的精神病表现,如精神分裂症状等项目。通过测试得知被试没有精神病倾向。被试能够用稳定的情绪、理性的思维来面对生活和工作,这是精神健康的表现。 |
| 其他 | 此维度主要用来反应睡眠、饮食及自罪感等方面的情况,通过测试得知被试在睡眠、饮食及自罪观念方面的心理状况，属于健康水平。 |
| 总均分 | 心理健康水平良好，被测试者很少因为心理的原因而引起的身体不适感,如感到呼吸困难,心跳加速,身体疼痛,体力缺乏,精神疲惫等情况；也很少有明知没有必要却又摆脱不了的强迫性的想法或者行为；总体而言，基本上能够以比较积极健康的心态和情绪来面对生活,可以比较好地处理生活中的挫折和压力,基本良好地适应社会生活,能从工作和生活当中获得一定的快乐和满足，对自己的人生有价值感和幸福感。 |

**指导建议**

|  |  |
| --- | --- |
| 躯体化 | 被测者主观感觉身体健康。或许是由于被测试者比较善于化解自身的压力，被测者在生活当中没有感到过大的压力。建议被测试者经常检查自身的心理压力水平，及时处理蓄积的紧张焦虑情绪，防止这些心理因素躯体化，即表现为各种身体不适感。建议被测试者保持积极、乐观的心态和良好的生活习惯，如注意科学饮食,营养均衡,加强体育锻炼，远离烟酒毒品等,也不能忽视到医院做定期体检，长期保持身心的健康状态。 |
| 强迫症状 | 被测者在生活中不存在或很少存在强迫性的想法或行为。被测者需要保持现在的状态，用自然平和的心态面对生活，保有一颗平常心来面对得失成败, 不要对自己和别人要求太高,不苛求完美，保持适当的心理压力水平，这样就比较容易保持健康心态。 |
| 人际关系敏感 | 被测者不存在人际关系敏感的问题。被测者需要保持现在的状态，在人际关系中保持乐观开朗、自信达观的心境，扩大或拓深与他人的交往。与别人建立稳固，深层次的关系,一方面,亲密关系会给人以价值感和归属感,会使一个人更容易接纳自我,另一方面,当一个人接纳自我时，被别人接纳就是一件容易的事情。这样就会形成一个良性的循环。 |
| 抑郁 | 被测者不存在抑郁症状。希望被测者在未来的日子里也能够保持快乐明朗的心态，未来的生活中,挫折和烦恼都是不可避免的，有的时候,即使心态健康的人也会出现暂时的情绪低落,态度消沉,但这并不可怕，只要认识到这种情绪并且恰当地调节好自己的情绪，选择适当的应对方法，就可以从低沉悲观的情绪中走出来,积极地面对生活的挑战。 |
| 焦虑 | 被测者不存在焦虑症状。被测试者生活当中的压力感不是很大，或者会以比较适当的方式消除精神压力，被测者需要继续保持心理压力水平。当遇到危急、挫折的时候,一般的人都会产生程度不一的焦虑情绪,适度的焦虑会使人调动自己的防御机制,应对问题,这是健康的,不需要为之担忧.只有存在较长时间的过度的焦虑才会影响到生活工作并且无助于问题解决,这时才需要加以调节。当今社会，人们普遍需要面临巨大的心理压力，容易产生焦虑情绪，因此，即使被测试者当前焦虑水平适中，也应当学习一些控制和消除焦虑的方法，如肌肉放松法、深呼吸法等，用以应对突发的紧张的局面，维持自身心理健康状态。 |
| 敌对 | 被测者不存在敌对症状。"世界上最宽阔的是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的心灵."被测者友善、豁达的态度，会给被测者赢得很多朋友，也会让被测者得到很多的信任、理解和帮助。在未来的生活中,保持这种豁达大度,开朗达观的心态, 被测者的生活会充满和谐、快乐。 |
| 恐怖 | 被测者不存在恐怖症状。在某些可怕的情境中感受到恐怖是极为正常的事。生活中每个人都可能偶尔会对某些普通的情境存在畏惧或恐怖的心态的，例如，恐高，恐惧下水等，但只要程度不是非常严重，并且不会影响生活，就不必担心。 |
| 偏执 | 被测者不存在偏执症状。未来的生活中,被测者需要保持这种态度来看待周围的人和事，保持对自己、对世界的信任。同时被测试者要经常与他人交换彼此对事物的看法、意见，了解不同态度存在的必然性，修正自己的一些偏激的看法，使自己更加客观、合理的看待世界。 |
| 精神病性 | 被测者不存在精神病性症状。在未来的生活中，需要继续保持这些态度和作法,这对于维持精神的健康至关重要。 |
| 其他 | 被试在睡眠、饮食及自罪感等方面无异常表现，建议被试在日后继续保持良好睡眠、饮食的生活习惯，同时请关注心理咨询中心举办的活动和心理健康讲座。 |
| 总分 | 被测者的心理健康状况良好，这是非常值得恭贺的。被测者需要继续保持平和,乐观,开朗的心态面对生活。注意维护自身心理健康状态的平衡。 |
| 总均分 | 被测者的心理健康状况良好，这是非常值得恭贺的。被测者需要继续保持平和,乐观,开朗的心态面对生活。注意维护自身心理健康状态的平衡。 |

**评语**

**个人测评报告**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **编号** | 0149 | **姓名** | 高好 | **性别** | 女 | **年龄** | 21 |
|  | | | | | | | |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|

**测验结果**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测验工具 | 生活质量调查问卷 | 测验用时 | 0分36秒 |
| 测验日期 | 2015/3/25 18:18:00 | 测评次序 | 1 |

**测验介绍**

**因子得分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 因子名称 | 略号 | 原始分 |
| 生命质量 |  | 2.00 |
| 曾有自杀行为 |  | 0.00 |
| 自杀意念 |  | 1.25 |
| 近一年觉得活着没意思 |  | 2.00 |
| 近一年觉得死了才好 |  | 1.00 |
| 近一年有自杀念头 |  | 1.00 |
| 近一月有自杀念头 |  | 1.00 |



**测验评价**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**指导建议**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**评语**

**个人测评报告**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **编号** | 0149 | **姓名** | 高好 | **性别** | 女 | **年龄** | 21 |
|  | | | | | | | |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|

**测验结果**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测验工具 | 生活质量调查问卷 | 测验用时 | 0分25秒 |
| 测验日期 | 2015/3/25 18:19:00 | 测评次序 | 2 |

**测验介绍**

**因子得分**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 因子名称 | 略号 | 原始分 |
| 生命质量 |  | 2.00 |
| 曾有自杀行为 |  | 0.00 |
| 自杀意念 |  | 1.00 |
| 近一年觉得活着没意思 |  | 1.00 |
| 近一年觉得死了才好 |  | 1.00 |
| 近一年有自杀念头 |  | 1.00 |
| 近一月有自杀念头 |  | 1.00 |



**测验评价**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**指导建议**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**评语**

**个人测评报告**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **编号** | 0488 | **姓名** | 李个 | **性别** | 男 | **年龄** | 39 |
|  | | | | | | | |
|
|
|
|
|
|
|
|
|
|

**测验结果**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 测验工具 | 90项症状清单(SCL-90) | 测验用时 | 4分33秒 |
| 测验日期 | 2015/3/25 16:28:00 | 测评次序 | 1 |

**测验介绍**

SCL--90症状自评表是世界上最著名的心理健康测试量表之一，80年代引入我国，并在精神科和心理健康门诊的临床工作中得到广泛应用。该量表是以Derogatis编制的Hopkin's病状清单（HSCL1973）为基础，主要从感觉、情感、思维、 意识、行为直到生活习惯、人际关系、饮食睡眠等多种角度，评定一个人是否有某种心理症状及其严重程度如何。与其他的自评量表（如SDS、SAS等）相比，有容量大、反映症状丰富，更能准确刻画受测者的自觉症状特性等优点。SCL-90作为一种适用面广、包含病理心理症状项目多的自评量表，在临床上具有不可替代的作用，是一种十分有效的评定工具。

**因子得分**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 因子名称 | 略号 | 原始分 | 平均数±标准差(原始分) |
| 躯体化 | A | 1.10 | 1.37±0.48 |
| 强迫症状 | B | 1.30 | 1.62±0.58 |
| 人际关系敏感 | C | 1.20 | 1.65±0.51 |
| 抑郁 | D | 1.20 | 1.50±0.59 |
| 焦虑 | E | 1.30 | 1.39±0.48 |
| 敌对 | F | 1.30 | 1.48±0.56 |
| 恐怖 | G | 1.00 | 1.23±0.41 |
| 偏执 | H | 1.20 | 1.43±0.57 |
| 精神病性 | I | 1.20 | 1.29±0.42 |
| 其他 | J | 1.00 |  |
| 总分 | K | 106.00 | 129.96±38.76 |
| 总均分 | L | 1.20 | 1.44±0.43 |
| 阳性项目数 |  | 16.00 | 24.92±18.41 |



**测验评价**

|  |  |
| --- | --- |
| 躯体化 | 躯体化维度主要反映主观的身体不适感,包括心血管、胃肠道、呼吸等系统的不适,和头痛、背痛、肌肉酸痛、以及焦虑的其他躯体表现。通过测试得知被试自我感觉身体良好。被试者比较善于化解自身的压力，因此很少出现身心症状。 |
| 强迫症状 | 强迫症状维度主要指那种明知没有必要、但又无法摆脱的无意义的思想、冲动、行为等表现,还有一些比较一般的感知障碍(如"脑子都变空了","记忆力不行"等)。通过测试得知被试无墨守陈规、过分疑虑、刻意追求完美的倾向。被测者能够用自然平和的心态面对生活中的得失成败，因此能够保持健康心态。 |
| 人际关系敏感 | 人际关系敏感维度主要指个人存在的不自在感与自卑感,尤其在与其他人相比较时更突出。自卑感、懊丧,以及人事关系明显相处不好的人,往往是这一维度的高分对象,与人际交流有关的自我敏感及反相期望也是产生这方面症状的原因。通过测试得知被测者能与别人自由交流、和睦相处，有良好的人际关系。 |
| 抑郁 | 抑郁维度反映的是抑郁苦闷的感情和心境,具有对生活兴趣减退,缺乏活动愿望,丧失活动力等行为特征,包括失望、悲观,与抑郁相联系的其他感知及躯体方面的问题。通过测试得知被试没有抑郁症状。被测者积极乐观,在日常生活中能保持快乐明朗的心态。 |
| 焦虑 | 焦虑维度包括一些与临床上明显与焦虑症状相联系的症状及体验,一般指那些无法静息、神经过敏、紧张以及由此产生躯体反应(如震颤)。通过测试得知被试无焦虑症状。被测试者生活当中的压力感不是很大,或者会以比较适当的方式消除精神压力,被测者需要继续保持心理压力水平。 |
| 敌对 | 敌对维度主要从思想、感情及行为等三个方面来反映被试的敌对表现。其项目包括从厌烦、争论、摔物,直至争斗和不可抑制的冲动爆发等各个方面。通过测试得知被试具有良好的心态，对很多事情充满包容和理解，情绪较为稳定。被测者友善、豁达的态度，会为自己赢得信任、理解和帮助。 |
| 恐怖 | 恐怖维度所表现的症状与传统的恐怖状态或广场恐怖症所反映的内容基本一致,恐惧的对象包括出门旅行、空旷场地、人群、或公共场合及交通工具。此外,还有反映社交恐怖的项目,即害怕与他人交往。通过测试得知被试没有恐怖症状。在某些可怕的情境中感受到恐怖是极为正常的事。生活中每个人都可能偶尔会对某些普通的情境存在畏惧或恐怖的心态的，例如，恐高、恐惧下水等，但只要程度不是非常严重，并且不会影响生活，就不必担心。 |
| 偏执 | 偏执是一个十分复杂的概念,本偏执维度主要是指思维方面,如投射性思维、敌对、猜疑、关系观念、妄想、被动体验和夸大等。通过测试得知被试个性特征中没有偏执倾向。被试者对周围的人和事能够以客观、理智的态度来对待,不会苛求、走极端。 |
| 总分 | 心理健康水平良好，被测试者很少因为心理的原因而引起的身体不适感,如感到呼吸困难,心跳加速,身体疼痛,体力缺乏,精神疲惫等情况；也很少有明知没有必要却又摆脱不了的强迫性的想法或者行为；总体而言，基本上能够以比较积极健康的心态和情绪来面对生活,可以比较好地处理生活中的挫折和压力,基本良好地适应社会生活,能从工作和生活当中获得一定的快乐和满足，对自己的人生有价值感和幸福感。 |
| 精神病性 | 精神病性主要表现为幻听、思维扩散(播散)、被控制感、此外,还有反映非一级症状的精神病表现,如精神分裂症状等项目。通过测试得知被试没有精神病倾向。被试能够用稳定的情绪、理性的思维来面对生活和工作,这是精神健康的表现。 |
| 其他 | 此维度主要用来反应睡眠、饮食及自罪感等方面的情况,通过测试得知被试在睡眠、饮食及自罪观念方面的心理状况，属于健康水平。 |
| 总均分 | 心理健康水平良好，被测试者很少因为心理的原因而引起的身体不适感,如感到呼吸困难,心跳加速,身体疼痛,体力缺乏,精神疲惫等情况；也很少有明知没有必要却又摆脱不了的强迫性的想法或者行为；总体而言，基本上能够以比较积极健康的心态和情绪来面对生活,可以比较好地处理生活中的挫折和压力,基本良好地适应社会生活,能从工作和生活当中获得一定的快乐和满足，对自己的人生有价值感和幸福感。 |

**指导建议**

|  |  |
| --- | --- |
| 躯体化 | 被测者主观感觉身体健康。或许是由于被测试者比较善于化解自身的压力，被测者在生活当中没有感到过大的压力。建议被测试者经常检查自身的心理压力水平，及时处理蓄积的紧张焦虑情绪，防止这些心理因素躯体化，即表现为各种身体不适感。建议被测试者保持积极、乐观的心态和良好的生活习惯，如注意科学饮食,营养均衡,加强体育锻炼，远离烟酒毒品等,也不能忽视到医院做定期体检，长期保持身心的健康状态。 |
| 强迫症状 | 被测者在生活中不存在或很少存在强迫性的想法或行为。被测者需要保持现在的状态，用自然平和的心态面对生活，保有一颗平常心来面对得失成败, 不要对自己和别人要求太高,不苛求完美，保持适当的心理压力水平，这样就比较容易保持健康心态。 |
| 人际关系敏感 | 被测者不存在人际关系敏感的问题。被测者需要保持现在的状态，在人际关系中保持乐观开朗、自信达观的心境，扩大或拓深与他人的交往。与别人建立稳固，深层次的关系,一方面,亲密关系会给人以价值感和归属感,会使一个人更容易接纳自我,另一方面,当一个人接纳自我时，被别人接纳就是一件容易的事情。这样就会形成一个良性的循环。 |
| 抑郁 | 被测者不存在抑郁症状。希望被测者在未来的日子里也能够保持快乐明朗的心态，未来的生活中,挫折和烦恼都是不可避免的，有的时候,即使心态健康的人也会出现暂时的情绪低落,态度消沉,但这并不可怕，只要认识到这种情绪并且恰当地调节好自己的情绪，选择适当的应对方法，就可以从低沉悲观的情绪中走出来,积极地面对生活的挑战。 |
| 焦虑 | 被测者不存在焦虑症状。被测试者生活当中的压力感不是很大，或者会以比较适当的方式消除精神压力，被测者需要继续保持心理压力水平。当遇到危急、挫折的时候,一般的人都会产生程度不一的焦虑情绪,适度的焦虑会使人调动自己的防御机制,应对问题,这是健康的,不需要为之担忧.只有存在较长时间的过度的焦虑才会影响到生活工作并且无助于问题解决,这时才需要加以调节。当今社会，人们普遍需要面临巨大的心理压力，容易产生焦虑情绪，因此，即使被测试者当前焦虑水平适中，也应当学习一些控制和消除焦虑的方法，如肌肉放松法、深呼吸法等，用以应对突发的紧张的局面，维持自身心理健康状态。 |
| 敌对 | 被测者不存在敌对症状。"世界上最宽阔的是海洋,比海洋更宽阔的是天空,比天空更宽阔的是人的心灵."被测者友善、豁达的态度，会给被测者赢得很多朋友，也会让被测者得到很多的信任、理解和帮助。在未来的生活中,保持这种豁达大度,开朗达观的心态, 被测者的生活会充满和谐、快乐。 |
| 恐怖 | 被测者不存在恐怖症状。在某些可怕的情境中感受到恐怖是极为正常的事。生活中每个人都可能偶尔会对某些普通的情境存在畏惧或恐怖的心态的，例如，恐高，恐惧下水等，但只要程度不是非常严重，并且不会影响生活，就不必担心。 |
| 偏执 | 被测者不存在偏执症状。未来的生活中,被测者需要保持这种态度来看待周围的人和事，保持对自己、对世界的信任。同时被测试者要经常与他人交换彼此对事物的看法、意见，了解不同态度存在的必然性，修正自己的一些偏激的看法，使自己更加客观、合理的看待世界。 |
| 精神病性 | 被测者不存在精神病性症状。在未来的生活中，需要继续保持这些态度和作法,这对于维持精神的健康至关重要。 |
| 其他 | 被试在睡眠、饮食及自罪感等方面无异常表现，建议被试在日后继续保持良好睡眠、饮食的生活习惯，同时请关注心理咨询中心举办的活动和心理健康讲座。 |
| 总分 | 被测者的心理健康状况良好，这是非常值得恭贺的。被测者需要继续保持平和,乐观,开朗的心态面对生活。注意维护自身心理健康状态的平衡。 |
| 总均分 | 被测者的心理健康状况良好，这是非常值得恭贺的。被测者需要继续保持平和,乐观,开朗的心态面对生活。注意维护自身心理健康状态的平衡。 |

**评语**