|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **情绪健康自测表** |  |  | | --- | |  |  |  | | --- | | 发布时间： 2013-07-04 浏览次数： 280 |  |  | | --- | |  | |
| |  | | --- | | 下面是一个情绪健康测验，每个问题有3种答案供你选择，选择一个与你实际情况最相近的答案。对测题中出现与自己生活、身份不相符合的情况，可以不予选择。  1、看到自己最近拍的照片，有何想法？  A、不称心； B、很好； C、可以  2、你是否想到若干年后会有什么使自己极为不安的事？  A、经常想到； B、从未想过； C、偶尔  3、是否被朋友、同事、同学起过绰号，挖苦过？  A、常有； B、从没有过；C、偶尔  4、你上床后，是否经常起来一次，看看门是否关好？  A、经常； B、从不； C、偶尔  5、你对与你关系最密切的人是否满意？  A、不； B、非常； C、基本  6、你在半夜是否觉得有什么值得害怕的事？  A、经常； B、从不； C、有  7、你是否经常梦见什么可怕之事而惊醒？  A、经常； B、没有； C、极少  8、你是否经常有多次做同一个梦的情况？  A、有； B、无； C、记不清  9、有无一种食物使你吃后呕吐？  A、有； B、无； C、记不清  10、除去看见的世界外，你心里有无另外一种世界？  A、有； B、无； C、记不清  11、你心里是否觉得你不是现在的父母所生？  A、时常； B、无； C、偶尔  12、你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你？  A、是； B、否； C、说不清  13、你是否常常觉得你的家庭对你不好，但是你又的确知道他们对你好？  A、是； B、否； C、偶尔  14、你是否觉得没有人十分了解你？  A、是； B、否； C、说不清  15、你在早晨起来时最经常的感觉是什么？  A、忧郁； B、快乐； C、说不清  16、每到秋天，你经常的感觉是什么？  A、秋雨霏霏或枯叶遍地； B、秋高气爽或艳阳天； C、说不清  17、你在高时是否觉得站不稳？  A、是； B、否； C、说不清  18、你平时是否觉得自己很强健？  A、是； B、否； C、说不清  19、你是否一回家就立刻把房门关上？  A、是； B、否； C、说不清  20、你坐在小房间里把门关上后，是否觉得心不安？  A、是； B、否； C、说不清  21、当一件事需要你作决定时，你是否觉得很难？  A、是； B、否； C、说不清  22、你是否常用抽签、投硬币之类方法来测凶吉？  A、是； B、否； C、说不清  23、你是否常常因为碰到东西而跌倒？  A、是； B、否； C、说不清  24、你是否需用一个小时才能入睡，或醒得比希望的早一个小时？  A、是； B、否； C、说不清  25、你是否觉得自己有超越常人的能力？  A、是； B、否； C、说不清  26、你是否曾看到、听到或感觉到别人察觉不到的东西？  A、是； B、否； C、说不清  27、你是否曾经觉得因有人跟你走而心不安？  A、是； B、否； C、说不清  28、你是否觉得有人注意你的言行？  A、是； B、否； C、说不清  29、当你一个人走夜路时，是否觉得前面潜伏着危险？  A、是； B、否； C、说不清  30、你对别人自杀有何想法？  A、可以理解； B、不可思议； C、说不清    量表说明：  以A=2，B=0，C=1换分方式，将你所测结果统计出来，看一看所得分数是多少。得分越少，那么你的情绪越佳，情绪越健康，反之越差。  1、 总分在0~20分  情绪稳定，自信心强，具有较强的美感、道德感和理智感。你有一定的社会活动能力，能理解周围人家的心情，顾全大局，你是一个心情爽朗、受人欢迎之人。  2、 总分在21~40分  情绪基本稳定，但较为深沉，对事情考虑的过于冷静，处事淡漠消极，不善于发挥自己的个性。你的自信心受到压抑，办事热情忽高忽低，瞻前顾后，踌躇不前。  3、 总分在41~50分  情绪极不稳定，日常烦恼太多，使自己的心情处于紧张和矛盾之中。  4、 总分>50分  这是一种危险信号，你务必请心理医生作进一步诊断！！ | |