



婚姻分析师培训教程简体中文版
IMAA业务培训指定考试参考书
婚姻分析工作坊员工培训用书

· 中英互联国际教育研发系列产品 ·

婚姻分析师 培训教程

(操作实务)

周正猷 张怀礼◎主编

Marital Analyst Training Guide

吉林大学出版社



婚姻分析师培训教程

Marital Analyst Training Guide

主 编 周正猷 张怀礼

编 委 周正猷 张怀礼

邵桅兰 陈图农

金宁宁 艾 岩

彭大德 金晓忠

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

婚姻分析师培训教程 / 周正猷, 张怀礼主编. — 长春: 吉林大学出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5601-3605-9

I. 婚… II. ①周… ②张… III. 婚姻—社会心理学—咨询服务—技术培训—教材
IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 074408 号

婚姻分析师培训教程

周正猷 张怀礼 主编

责任编辑、责任校对: 许海生

吉林大学出版社出版、发行

北京今日风景印刷有限公司 印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

2007 年 6 月第 1 版

定价: 89.00 元(上下册)

ISBN 978-7-5601-3605-9

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlu.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

封面设计: 标点工作室

总印张: 29.75 总字数: 703 千字

2007 年 6 月第 1 次印刷

邮编: 130021



主编简介

周正猷，男，教授，主任医师，世界教科文卫组织专家成员，中国性学会性心理专业委员，中国保健协会心理保健专业委员会委员，《中华医学进展》杂志、《中华医学研究》杂志常务编委、《中国性科学》、《国际中华神经精神医学》杂志编委等。从事心理学临床、教学和科研工作二十余年，接待来访者数万人次，在婚恋心理、性心理、儿童青少年心理及神经症心理咨询和治疗方面积累了丰富的经验，并在数千对婚恋咨询案例的基础上，设计创建了“婚恋个性问卷”和“科学择偶软件系统”，倡导现代婚恋科学择偶观，提高人们婚姻质量，创办“南京爱之图婚姻咨询中心”，取得了良好的社会反响。

主编和参编著作有：《咨询心理学》《少儿早期性教育》《美容医学心理学》等十八部，撰写学术论文近八十篇，心理学科普著作千余篇等，个人事迹及婚姻研究成果收录于中外名人辞典，并多次被中央电视台、江苏电视台、香港中文电视台、南京电视台等数十家华文媒体报道。

张怀礼，男，大学文化，心理治疗师，心理保健师，人力资源管理经济师，中国心理学会会员，北京中英互联国际教育科技有限公司项目管理中心策划总监，多年从事应用心理学的理论研究与临床实践工作，在婚恋心理咨询、心理疾病治疗、学生心理辅导、癌症心理康复、睡眠障碍诊治等方面积累了丰富的经验，2005年首创婚姻分析工作坊项目运营服务体系及市场运作模式。在省级以上学术期刊发表学术论文二十余篇，在《恋爱婚姻家庭》《祝您幸福》《心理世界》《心理医生》《心理与健康》《家庭医生》《成功》《中国人才》《人才瞭望》《人才开发》及《中国商人》等全国四十多家期刊杂志发表人才测评、医学心理、婚恋心理、成功心理等应用心理学文章百余万字。

中英国际婚姻分析网是北京中英互联国际教育科技发展有限公司主办的集婚恋交友资讯传播、婚姻分析经验交流、婚姻分析人才培养、婚姻分析产业服务于一体的行业网站。

婚恋交友中心

国内外先进婚恋理念，婚姻问题最新研究成果，中外经典婚恋爱情故事，恋爱交友资讯，心理婚检测试，科学恋爱择偶指南，婚姻经营技巧，婚姻法律顾问，离婚学堂等。

业务培训中心

国内首家专业从事婚姻分析技术交流和人才培养的平台，与 IMAA 合作开展婚姻分析师培训项目，开发婚姻分析工作坊经营管理课程，后续职业教育课程、市场推广课程等，为从业人员提供学习、创业、经营、管理、品牌等多方位支持服务。

产业运营中心

致力于推进国内婚姻分析产业化进程，为婚姻分析工作坊经营人员和学员提供婚姻分析创业方案、产业运营模式、网络推广平台和企业管理经验，研发婚姻分析应用软件，打造婚姻分析产业服务体系，开展各地婚姻分析业务合作。

中英国际婚姻分析网

国内第一家婚姻分析专业网络服务平台。

www.cnlove365.com

责任编辑 许海生

策 划 张怀礼

封面设计  视觉工作室

目 录

下篇 婚姻分析操作实务

第一章	恋爱婚姻质量评估	1
第一节	与婚恋质量相关的心理测验	1
第二节	恋爱婚姻专用测试量表	22
第三节	婚恋质量评估注意事项	47
第二章	婚恋生活障碍的诊断	49
第一节	婚恋生活障碍概述	49
第二节	婚恋生活障碍症状及其评估	51
第三节	常见婚恋生活障碍的诊断	53
第三章	恋爱婚姻问题咨询与分析	57
第一节	科学择偶咨询	57
第二节	恋爱问题咨询与分析	62
第三节	特殊人群择偶咨询与分析	64
第四节	婚姻关系问题咨询与分析	67
第五节	涉外婚恋问题咨询	68
第四章	家庭问题咨询与分析	71
第一节	夫妻关系咨询	71
第二节	婆媳关系咨询	78
第三节	亲子关系咨询	81
第四节	家庭暴力咨询	88
第五章	性生活和性功能障碍咨询	93
第一节	夫妻性生活指导	93
第二节	男性性功能障碍咨询	97
第三节	女性性功能障碍咨询	104
第六章	性取向问题咨询与分析	115
第一节	同性恋概述	115

	第二节 同性恋的心理特点	116
	第三节 同性恋的预防	117
	第四节 同性恋问题咨询与分析	119
第七章	性变态咨询与分析	125
	第一节 性变态概述	125
	第二节 性变态病因和发生机制	127
	第三节 各类性变态咨询	134
	第四节 性指向障碍咨询与分析	143
	第五节 性变态的预防	148
第八章	婚外情咨询与分析	153
	第一节 婚外情概述	153
	第二节 婚外情咨询与分析	156
	第三节 促进婚外情解体的咨询技巧	159
	第四节 分析师对婚外情发展趋势的正确把握	162
第九章	离婚问题咨询与分析	167
	第一节 离婚观念咨询	167
	第二节 离婚的心理准备	169
	第三节 离婚后的心理咨询	171
第十章	婚姻家庭治疗技术及应用	175
	第一节 婚姻治疗概述	175
	第二节 婚姻治疗方法和常用技术	176
	第三节 婚姻治疗的运用	179
	第四节 家庭治疗概述	180
	第五节 家庭治疗的技术	182
	第六节 其他家庭治疗方法简介	187
	第七节 家庭治疗的应用	189
第十一章	婚姻相关法律问题咨询	191
	第一节 婚姻关系的法律效力问题	191
	第二节 父母子女关系的法律问题	194
	第三节 夫妻财产的权属和债务问题	196
	第四节 婚姻中的家庭暴力问题	198
	第五节 与离婚有关的法律问题	200
	第六节 涉外婚姻的法律问题	204
第十二章	婚姻分析师的职业分析和工作要求	207
	第一节 婚姻分析师的职业前景	207
	第二节 婚姻分析师的职业要求	210
	第三节 助理婚姻分析师业务操作	212
	第四节 中级婚姻分析师业务操作	217
	第五节 高级婚姻分析师业务操作	224

第十三章 婚姻分析师的创业指导	229
第一节 婚姻分析师的职业定位	229
第二节 婚姻分析师的就业方向	230
第三节 职业生涯的自我规划与思考	231
第四节 婚姻分析师的创业准备	233
第五节 婚姻分析师开业经营	235
第六节 婚姻分析业务的市场推广	237
第七节 职业运作中的常见问题	238
第八节 学习 学习 再学习	238
参考文献	241
后记	243

第一章 恋爱婚姻质量评估

对婚恋质量的了解，是婚姻分析的重要工作。对婚恋的状态作出评估，对婚姻障碍作出诊断，才能拟定婚姻分析方案，尤其是提出处理或治疗的建议。经历了婚姻分析或相关治疗，通过适时的恋爱婚姻质量评估，可以了解治疗的效果。本章主要介绍与恋爱婚姻相关的心理测验和专用婚恋质量测试量表。

第一节 与婚恋质量相关的心理测验

一、人格测验与恋爱婚姻

一个人的个性倾向和个性特征是通过认知、情绪、行为等外显方式表现于现实生活，因此不可避免地会对婚姻生活产生影响并发挥作用。婚姻关系的和谐与否，婚姻质量的高低，婚姻关系异质性的 高低，与婚姻关系当事人的个性有密切关系。

前面章节已有关于人格测验的具体介绍，这里不作赘述，仅简要说明一下常用人格测验：

1. 明尼苏达多相人格调查表（MMPI）

包括 13 个临床量表，其中 9 个是诊断量表，如疑病，妄想，精神衰弱等，4 个是控制量表，以检查测验的正确性。本表测验信度和效度均较高，对精神障碍诊断、心理疾病诊治有较高的参考价值，目前广泛应用于心理门诊，心理咨询中心，综合医院心身医学科室以及教育部门，用于婚姻分析时，有助于发现婚姻障碍的心理学成因。不足之处是题量太大，时间成本较高。

2. 艾森克人格问卷（EPQ）成人版

EPQ 是一个由三个人格维度量表（E、N、P）和一个效度量表（L）所组成的自陈人格量表，回答是选择“是”或“否”的方式。L 分量表用于检测个体的掩饰或作假，以判断测验的可靠性。量表的信度效度均较好，题量适中，操作省时，适用于不同性别、不同年龄、不同职业、不同文化背景的人群和各种心理卫生调查。

3. 卡特尔 16 种人格测验（16PF）

16PF 具有较高的效度和信度，十六种人格因素各自独立，相互之间相关度很小，每一种因素的测量都能对受试者某一方面的人格特征作出清晰而独特的评估，从人的 16 种最基本的特征（卡特尔称之为根源特性）表现对个体的人格特点作出分析，还能评价个体的发展潜力，对十六种不同因素的有机组合后形成人格剖面图和次级人格因子，可以对一个人的人格特征形成更为全面的认识。16PF 测验信度和效度均很好，适用于就业

咨询、婚姻分析、人才选拔、各种职业人格研究以及心理卫生调查研究。

4. 爱德华个性偏好测验 (EPPS)

EPPS 量表由美国心理学家爱德华 (A. L. EDWARDS) 于 1953 年编制。该量表是以美国心理学家默瑞 (H. A. MURRAY) 在 1938 年提出的人类 15 种需求为理论基础编制的。全量表包括 225 个题目 (其中有 15 个重复题目, 用以检查反映的一致性, 每一题包括两个第一人称的陈述句, 要求受测者按自己的个性偏好从中圈选一句话。EPPS 的主要功能是经由个人对题目的选择而鉴别其在 15 种心理需求上的倾向, 从而了解个人的人格特质。这 15 种需求是:

成就 (ach)	顺从 (def)	秩序 (ord)	表现 (exh)	自主 (out)
亲和 (aff)	省察 (int)	求助 (suc)	支配 (dom)	谦逊 (aba)
慈善 (nur)	变异 (chg)	坚毅 (end)	性爱 (het)	攻击 (agg)

全量表的题目平均分配测量这 15 种需求, 成为 15 个分量表, 施测后每人得到 15 个分数。根据个人所得的 15 个分数绘制的剖析图, 即可对个人的心理倾向有个概括的了解。

爱德华个性偏好量表 (EPPS) (样题)

这个量表包括许多成对的语句。对它们所描述的特征, 你可能喜欢, 也可能不喜欢; 其方式你可能曾感觉到, 也可能没有感觉到。例如:

A 我喜欢对别人谈我自己。

B 我喜欢为我自己所定的目标而工作。

在这两个特征中, 你应当选更能表现你自己特征的那一个。假如你喜欢“对别人谈你自己”的程度高于你喜欢“为自己所定的目标而工作”, 则你应当选 A 而不是 B。假如你喜欢“为你自己所定的目标而工作”的程度高于你喜欢“对别人谈自己”, 则你应当选 B 而不是 A。

你可能同时喜欢 A 与 B。在这种情况下, 你必须在两者之间作出选择, 选出你比较喜欢的一个。你既不喜欢 A 也不喜欢 B, 那么你也必须在两者之间作出选择, 选出你讨厌程度较低的那一个。

这个量表上有些成对的特征与你的爱好有关, 如上面提到的 A 与 B。其他的成对的语句则同你感觉如何有关。例如:

A 当我失败时, 我感到沮丧。

B 当我在一群人面前演讲时, 我感到紧张。

你应当从中选出更能表现你特征的那一个。“当你失败时, 你感到沮丧”比“当你在一群人面前演讲时, 你感到紧张”更能表现你的特征, 则你应该选 A 而不是 B。假如是 B 更能表现你的特征, 则你该选 B 而不是 A。

如果两句话都描述了你的感觉, 那么你该选你认为你的特征表现得更好的那一个。假如两句话都没有正确描述你的感觉, 那你应当选你认为比较正确的那个。总之, 对于每道题的 A、B 必须而且只能选择其一。

你进行选择的根据, 应当是你当前的喜好、倾向与感觉, 而不是你认为应该喜欢什么或怎样感觉。这不是测验, 任何答案都无所谓对错。你所作的选择如能最好地反映你

自己的喜好,倾向与感觉,那就是最佳选择。请对每一道题都作答,不要跳过任何一题。

作答时,在答案纸的每个题号下面圈出 A 或 B,以表示你选 A 还是 B。注意:你所圈的题号必须同问卷上的题号相一致。

.....

26. A 当我动怒时,我想摔东西。
B 我喜欢逃避责任与义务。
27. A 我喜欢遵照指示去做我所该做的事。
B 我喜欢与朋友有深厚的交情。
28. A 我喜欢我写的所有东西都很精确、清楚、有条有理。
B 我喜欢广交朋友。
29. A 我喜欢在宴会中说趣闻与笑话。
B 我喜欢写信给我的朋友。
30. A 我喜欢随我的意志来去自如。
B 我喜欢与朋友共享一切。
31. A 我喜欢解答别人认为困难的谜语与问题。
B 我喜欢就一个人为什么那样做去判断他,而不是从他实际上做什么去判断他。
32. A 我喜欢接受我所崇拜的人领导。
B 我喜欢了解我的朋友们对他们所面对的各种问题怎样感觉。
33. A 我喜欢饮食有规律,并且在固定时间吃东西。
B 我喜欢研究与分析别人的行为。
34. A 我喜欢谈些别人认为机智与聪明的事。
B 我喜欢将自己放在别人立场上,看自己若处于相同的情境会有什么感觉。
35. A 我喜欢照我的意思做我想做的事。
B 我喜欢观察其他人在某个场合的感觉。.....
46. A 我喜欢在某种职业、专业或专门项目上成为公认的权威。
B 每当我做错了事,我感到有罪恶感。
47. A 我喜欢读伟人的故事。
B 我觉得我必须承认我所做的一些错事。
48. A 对我所承担的任何工作,我喜欢对其细节作好计划与组织。
B 当事情不顺时,我感到我比任何人更该受到责备。
49. A 我喜欢用些常常不明白其意义的字眼。
B 我觉得样样不如人。
50. A 我喜欢批评权威人士。
B 在我认为是我上司的人面前,我感到胆怯。

二、心理健康测量与恋爱婚姻

心理健康水平的高低对婚姻关系往往产生巨大影响。心理健康水平较高的人,往往

表现为理性思维,情绪稳定,乐观开朗,思想道德健康,对意志和行为具有良好的自控能力。看待问题、评价问题、认识问题的态度是合乎情理,能够理性地接纳自我,接纳配偶的缺点和不足,能具有较好的包容性,能够在夫妻之间建立起一种比较相互信任、相互包容的气氛。

而心理健康水平较低的人往往惯于情绪化的思维解决问题,处理问题理性不足。人无完人,金无足赤。有的人总是以这样的方式来解决:我看不惯你身上的东西,你就得改,改到我认为顺眼为止,你如果不改,我非逼着你改。合乎理性的思维是:你想让对方做出什么样的改变,你最好先改变你自己。如果你不从改变自我开始,而是强行去改造配偶,必然造成夫妻关系紧张和内部冲突。一个情绪悲观的人,往往经常沉浸于焦虑、紧张、抑郁的生活氛围里。结婚以后,他的不良情绪不可避免地带进婚姻生活,与其一起生活的爱人终日淹没在这种压抑的环境里,必然是痛苦的,当他(她)无法承受这种压抑之痛时,逃离这个家庭就成为唯一的选择。

在婚姻分析工作实践中,不可忽视心理健康水平对婚姻关系的影响。常用心理健康测试量表有以下几种:

(一) 症状自评量表(SCL-90)

症状自评量表(SCL-90,又称90项症状清单),最初是由Derogatis, L. S. 于1975年编制完成,后被引进到世界各国,翻译成十多种语言文字,得到了心理学工作者的广泛应用。该量表共有90个项目,可以比较系统地测量受试者的精神症状内容,系统评定受试者的思维、情感、行为、人际关系和生活习惯,是心理咨询师开展咨询工作必备的心理测量工具之一, SCL-90已广泛应用于心理门诊、婚姻咨询、心身医学门诊、学校学生心理健康教育(咨询)中心、人才职业介绍机构和精神心理专科医院。

症状自评量表(Symptom check list90, SCL-90)是以Derogatis编制Hopkin's症状清单(HSCL1973)为基础,包含20个项目,按0~4级评分的精神症状自评量表。适用于精神科和非精神科的成年患者,衡量其自觉症状和严重程度。它具有容量大,反映症状丰富,能更准确地刻划患者的自觉症状特性等优点。在对照研究中发现SCL-90的9组因子同MMPI中相应性格特征呈高度相关,因此, SCL-90是一种真实性较高的自评量表。目前已较广泛的用于心理咨询和心理治疗的工作中。

SCL-90有9个因子:躯体化、强迫症状、人际关系敏感、忧郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性。每项因子分都反映出患者在某一方面的情况,可了解其症状分布特点及病情演变过程。在总分统计中还应统计阳性项目数、阴性项目数及阳性症状均分,以反映患者自我感觉不佳的项目程度。(详见心理测验相关章节)

(二) 康奈尔医学指数(CMI)

康奈尔医学指数(Cornell Medical Index, CMI)是美国康奈尔大学Wolff H.G. Brodman R等人编制的自填式健康问卷。CMI不仅可以帮助我们在短时间内收集到大量有关医学以及心理学的资料信息,还能起到标准化病史检查及问诊指南的效用,有助于我们较全面地了解有关健康问题。CMI将精神症状作为问卷的一个重要组成部分,同时考虑到了精神状况和躯体症状,以及全面的躯体症状与精神症状的关系,突出了症状和功能在健康评价中的作用。CMI适用于14岁及以上的成人,可用于正常人。

CMI全问卷分成18个部分,共有195个问题。问卷涉及四方面的内容:躯体症状;

家族史和既往史；一般健康和习惯；精神症状。男女问卷除生殖系统的有关问题不同外，其他内容完全相同。前三部分的内容共有 144 个项目，关于与精神活动有关的情绪、情感和行为方面的问题共有 51 个项目。

现对 CMI 的使用作一具体介绍，CMI 的应用与计分方法摘自《卫生评定量表手册》一书中李淑然老师的文章：

1. CMI 主要应用于以下四个方面

①在综合医院及精神病院门诊筛查精神障碍的可疑者；②正常人群中筛查躯体和心理障碍者；③流行病学研究中，作为一般健康状况的评价指标；④医学教学和科研中用来采集标准病史。

CMI 的应用价值：

①为医院门诊提供了标准化的采集病史方法及筛查精神障碍的工具；②在正常人群中，早期发现心身障碍者，为开展社区、团体的保健工作提供依据；③了解正常人群心身健康水平，为特殊专业选择人员提供基础数据；④用于指导心理干预措施的实施；⑤用于心身疾病、神经症和躯体疾病的临床研究。

2. CMI 问卷内容

指导语：为了获得有关您健康方面的详细情况，以利于对您的疾病进一步分析，请您按要求回答下面的问题，回答“是”就请在“是”上画圈，回答“否”就请在“否”上画圈。例如：您读书时需要戴眼镜吗？是否 这些问题都十分简单，请您按照自己的真实情况认真填写，不要空下问题不填，希望能够得到您的合作。愿您早日恢复健康。

A.

1. 你读报时需要戴眼镜吗？
2. 你看远处时需要戴眼镜吗？
3. 你是否经常有一时性的眼前发黑（视力下降或看不见东西）的现象？
4. 你是否有频繁的眨眼和流泪？
5. 你的眼睛是否经常很疼？
6. 你的眼睛是否经常发红或发炎？
7. 你是否耳背（听力差）？
8. 你是否有过中耳炎，耳朵流脓？
9. 你是否经常耳鸣？（耳中自觉有各种声响，以致影响听觉）

B

10. 你常常不得不为清嗓子而轻咳吗？
11. 你经常有嗓子发堵的感觉（感觉喉咙里有东西吗？）
12. 你经常连续打喷嚏吗？
13. 你是否觉得鼻子老是堵？
14. 你经常流鼻涕吗？
15. 你是否有时鼻子出血很厉害？
16. 你是否经常得重感冒？
17. 你是否经常有严重的慢性支气管炎（在感冒时咳嗽，吐痰拖很长时间）？
18. 你在得感冒时总是必须要卧床吗？

18. 你是否经常吐痰?
19. 是否经常感冒使你一冬天都很难受?
20. 你是否有过敏型哮喘? (以某些过敏因素, 如花粉等为诱因的哮喘)
21. 你是否有哮喘? (反复发作的, 暂时性的伴有喘音的呼吸困难)
22. 你是否经常因咳嗽而感到烦恼?
23. 你是否有过咳血?
24. 你是否有较重的盗汗 (睡时出汗 醒时终止)
25. 你除结核外是否患过慢性呼吸道疾病 (慢性支气管炎, 支气管扩张, 肺气肿)?
25. 你是否有低烧 (热) (37-38 度)?
26. 你是否得过结核病?
27. 你与得结核病的人在一起住过吗?

C

28. 医生说过你血压很高吗?
29. 医生说过你血压很低吗?
30. 你有胸部或心脏疼痛吗?

.....

.....

184. 别人常使你不快和激怒你吗?
185. 当你不能马上得到你所需要的东西时就发脾气吗?
186. 你是否经常大发脾气?

R

187. 你是否经常发抖和战栗?
188. 你是否经常紧张焦急?
189. 你是否会被突然的声音吓一大跳 (跳起或发抖得厉害)?
190. 是否不管何时, 当别人大声叫你时, 你都被吓得发抖和发软?
191. 你对夜间突然的动静是否感到恐惧 (害怕)?
192. 你是否经常因恶梦而惊醒?
193. 你是否头脑中经常反复出得某种恐怖 (可怕的) 想法?
194. 你是否常常毫无理由地突然感到畏惧 (害怕)?
195. 你是否经常有突然出冷汗的情况?

[除了以上记载的情况, 如有其他身体的、心理的苦恼就请记在此话号内]

3. CMI 的使用和计算方法

1. 使用方法: CMI 为自填问卷, 调查人将问卷发给受试者后, 可按指导语加以说明, 然后让受试者根据本人对问题的理解填写。

2. 得分计算

①计算总分: 每一项目均为两级回答。凡回答“是”者, 记1分。回答“否”记0分。全部项目得分相加即得出 CMI 的总分。

②计算 M-R 分: 将 M 至 R 部分每一项目的得分相加, 即得出 M-R 分值。

各部分内容及项目数

序号	内容	项目数
A	眼和耳	9
B	呼吸系统	18
C	心血管系统	13
D	消化系统	23
E	肌肉骨骼系统	8
F	皮肤	7
C	神经系统	18
H	生殖泌尿系统	11
I	疲劳感	7
J	既往健康状况	9
K	既往病史	15
L	习惯	6
M	不适应	12
N	抑郁	6
O	焦虑	9
P	敏感	6
Q	愤怒	9
R	紧张	9

3. 筛查界值的参考值：在美国常用的筛查界值，总分为 30 分，M-R 为 10 分。许丽英等将 CMI 翻译成中文，并进行了初步修订。在中国医学生、内科门诊病人和神经症病人中测试的结果表明，CMI 总分和 M-R 分能够较为敏感地反映不同人群精神障碍的程度，并提出不同性别筛查标准参考值。男性总分 ≥ 35 分，M-R 分 ≥ 15 分；女性总分 ≥ 40 分，M-R ≥ 20 分。该界值有较好的效度，总分值敏感度，男女分别为 89.8% 和 81.3%，M-R 分值敏感度，男女分别为 81.8% 和 75.0%。此参考值有待在大数量人群的试测中加以验证。

（三）一般健康问卷（GHQ）

GHQ 量表即英国 Berwick 等人（1966）的总体健康状况量表（General Health Questionnaire, GHQ），最初的量表从 140 个条目中选出 60 个构成。随后开发出 30、28、20 和 12 个条目的不同简化版。该问卷主要用于心理健康、心理卫生及日常心理咨询中，

对咨询者的整体健康状况进行筛查，以便了解咨询者的身心健康情况。28 个条目的简化版 GHQ-28 共有四个部分组成，包括生理健康、精神心理健康、社会活动与工作能力、生活态度及前途。每个部分有 7 题，共 28 题，选项有四个级别，情况最好记 1 分，最差记 4 分，每个部分得 7 分为好，8-14 分为基本正常，15-21 分为有中度问题，22-28 分为有严重问题。总分分为 28-56，56-84，85-112 三档。即得分越低，健康状况越好。

一般健康问卷

姓名_____性别_____年龄_____

我们想了解您在（过去几周内）有否任何不适，和您的一般健康状况如何。请对下列所有的问题按照最适合您的情况选择相应的答案。请注意，我们想知道的是您目前和最近的不适，并不是过去的情况。请试着回答全部问题，这很重要。非常感谢您的合作！

A1：感到很健康？

A：比平时好

B：与平时一样

C：比平时差

D：比平时差很多

A2：感到需要好好滋补一下？

A：毫不

B：与平时差不多

C：比平时多些

D：比平时多很多

A3：感到筋疲力尽和心情不佳？

A：毫不

B：与平时差不多

C：比平时多些

D：比平时多很多

A4：感到生病了？

A：毫不

B：与平时差不多

C：比平时差些

D：比平时差很多

A5：感到有头痛？

A：毫不

B：与平时差不多

C：比平时多些

D：比平时多很多

A6：感到头部有绷紧感或压迫感？

A: 毫不

B: 与平时差不多

C: 比平时多些

D: 比平时多很多

A7: 感到有一阵冷或一阵热?

A: 毫不

B: 与平时差不多

C: 比平时多些

D: 比平时多很多

B1: 因为担忧而睡眠太少?

A: 毫不

B: 与平时差不多

C: 比平时少些

D: 比平时少很多

B2: 在入睡后很难睡得安稳?

A: 毫不

B: 与平时差不多

C: 比平时多些

D: 比平时多很多

B3: 总是感到精神紧张?

A: 毫不

B: 与平时差不多

C: 比平时多些

D: 比平时多很多

B4: 变得急躁和脾气坏?

A: 毫不

B: 与平时差不多

C: 比平时多些

D: 比平时多很多

B5: 出现无缘由的惊吓或恐慌?

A: 毫不

B: 与平时差不多

C: 比平时多些

D: 比平时多很多

B6: 觉得所有事情都落在您头上?

A: 毫不

B: 与平时差不多

C: 比平时多些

D: 比平时多很多