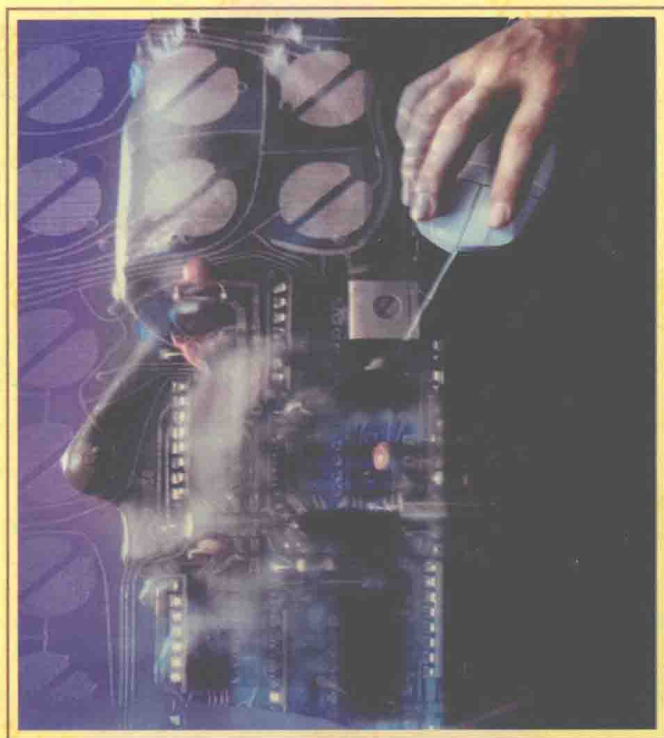




心理健康状况综合测评新概念

主编：徐海涛 历有为 邓大刚



西藏人民出版社

新世纪青少年心理健康测评新概念
XinShiJiQingShaoNianXinLiJianKangCePingXinGaiNian

《新世纪青少年心理健康测评新概念》

心理健康状况

综合测评学院图书馆

藏书章

西藏人民出版社

2001. 9

《新世纪青少年心理健康测评新概念》

编 委 会

主 编：徐海涛 历有为 邓大刚

编 委：（以姓氏笔画为序）

马丽萍	马 峰	王悦志	王 丽
王慧平	刘学文	刘 春	刘 烨
孙 博	吴文静	吴增士	张 平
张红梅	陈京丽	徐秀莲	高瑞霞
鲁万清	梁舒文	韩大荣	韩玉平

山西人民出版社

1999

目 录

综合心理健康测试	(1)
SCL-90 症状自评量表	(15)
精神状态自查表	(20)
心理疾病自测	(24)
健康管理自我测验	(31)
体调度自我诊断测验	(31)
老化度自我诊断测验	(32)
压力度自我诊断测验	(35)
生活管理度自我诊断测验	(39)
精神管理度自我诊断测验	(41)
健康管理的自我评价法	(43)
学生心理健康状况测试题 (第 1 套)	(50)
学生心理健康状况测评 (第 2 套)	(52)
学生心理健康状况测评 (第 3 套)	(54)
心理年龄测评	(56)
女性心理健康状况测评	(58)
头脑控制的自我测验	(61)
头脑集中度的自我诊断测验	(61)
头脑转换度的自我诊断测验	(62)
头脑开放度的自我诊断测验	(63)
头脑柔软度的自我诊断测验	(65)
头脑管理度的自我诊断测验	(66)
头脑控制的自我评价	(67)
体力指数的自我测验	(71)

体力测定的实施	(71)
体能测验	(79)
肥胖症自我测评	(80)
饮食心理自测	(83)
精神充实度自我测验	(84)
(21) 生活充实度的自我诊断测验	(84)
(02) 精神安定度自我诊断测验	(86)
(85) 气力充实度自我诊断测验	(88)
(11) 人际关系度自我诊断测验	(89)
(10) 自我启发度自我诊断测验	(91)
(58) 精神充实度的自我评价法	(92)
(2) 心向测验	(99)
(0) 性心理自测 (第1套)	(105)
(1) 测试一: 影子是什么	(105)
(81) 测试二: 补画完接吻图	(106)
(1) 性心理自测 (第2套)	(111)
(1) 男性性格测验	(120)
(1) 女性性格测验	(123)
(1) 女性的魅力测验	(125)
(1) 压力心态测验	(130)
(13) 你的精神压力大吗	(130)
(10) 人生变化带给你危机感吗	(134)
(20) 那些人和事使你心烦	(138)
(60) 你很珍惜自己的身体吗	(141)
(1) 心理压力感受调查表	(144)
(1) 强迫症自测题 (第1套)	(145)
(1) 强迫症自测题 (第2套)	(147)
(1) 孤独倾向心理测试	(154)

烦恼心理自测 (第1套)	(161)
烦恼心理自测 (第2套)	(166)
抑郁症自我测评 (第1套)	(169)
你认为自己抑郁寡欢吗	(169)
你喜欢标新立异吗	(176)
你随遇而安吗	(178)
你是抑郁寡欢的人吗	(181)
抑郁症测验	(185)
心理抑郁测量	(186)
抑郁症自我测评	(189)
抑郁自评量表	(195)
忧郁测试	(197)
恐惧心理测验	(201)
你最害怕什么	(201)
你怕死吗	(206)
你怕蛇、怕公开演讲、怕受伤吗	(211)
你怕看牙医吗	(221)
你怕刺激吗	(225)
恐惧症自测	(233)
焦虑自评量表	(240)
焦虑症自测	(242)
焦虑情绪测验	(248)
你担心别人说你不好吗	(248)
你对别人怀有戒心吗	(252)
你担心自己不讲道德吗	(257)
你有自知之明吗	(260)
焦虑的测试	(265)
状态焦虑的测试	(265)

特征焦虑的测验.....	(266)
神经衰弱症自测.....	(268)
癔病症倾向测评.....	(272)
敏感性自测.....	(278)
神经质倾向自测.....	(283)
疑病症自测.....	(290)
愤怒值测试.....	(295)

综合心理健康测试

说明

回答下面 70 个问题，对自己过去和现在的情况，符合提问内容的在括号中记 2 分，有点符合的记 1 分，不符合的记 0 分，不清楚的也记 0 分。回答时不必过细考虑，要尽快回答。

测试题

1. 如果周围有喧嚣声，不能马上睡着。(2)
2. 常常怒气陡生。(1)
3. 梦中所见与平时所想的不谋而合。(1)
4. 习惯于与陌生人谈笑自如。(0)
5. 经常地精神萎靡。(1)
6. 常常希望好好改变一下生活环境。(2)
7. 不破除以前的规矩。(1)
8. 稍稍等人一会儿就急得不得了。(1)
9. 常常感到头有紧箍感。(0)
10. 看书时对周围很小的声音也会注意到。(1)
11. 不大会有哀伤的心情。(0)
12. 常常思考将来的事情并感到不安。(1)
13. 一整天孤独一人时常常心烦意乱。(2)
14. 自以为从不对人说谎。(0)
15. 常常有一着慌便完全失败的情形。(2)
16. 经常担心别人对自己的看法。(0)
17. 经常以为自己的行动受别人支配。(1)

18. 做以自己为主的事情, 常常非常活跃, 全无倦意。(0)
19. 常常担心发生地震和火灾。(0)
20. 希望过与别人不同的生活。(0)
21. 自以为从不怨恨他人。(1)
22. 失败后, 会长时间地保持颓丧的心情。(0)
23. 过度兴奋时常常会突然神志昏迷。(0)
24. 即使最近发生了什么事, 也往往毫不在乎。(0)
25. 常常为一点小事而十分激动。(1)
26. 很多时候天气虽好却心情不佳。(1)
27. 工作时, 常常想起什么便突然外出。(2)
28. 不希望别人经常提起自己。(1)
29. 常常对别人的微辞耿耿于怀。(0)
30. 常常因为心情不好感到身体的某个部位疼痛。(0)
31. 常常会突然忘却以前的打算。(1)
32. 尽管睡眠不足或者连续工作都毫不在乎。(2)
33. 生活没有活力, 意志消沉。(2)
34. 工作认真, 有时却有荒谬的想法。(0)
35. 自认为从没有浪费时间。(0)
36. 与人约定事情常常犹豫不决。(0)
37. 看什么都不顺眼时常常感到头痛。(0)
38. 常常听见他人听不见的声音。(0)
39. 常常毫无缘由地快活。(0)
40. 一紧张就直冒汗。(1)
41. 比过去更厌恶今天, 常常希望最好出些变故。(0)
42. 自以为经常对人说真话。(0)
43. 往往漠视小事而无所长进。(1)
44. 紧张时脸部肌肉常常会抽动。(0)
45. 有时认为周围的人与自己截然不同。(1)
46. 常常会粗心大意地忘记约会。(0)

47. 爱好沉思默想。(/)
48. 一听到有人说起仁义道德的话, 就怒气冲冲。(0)
49. 自以为从没有被父母责骂过。(0)
50. 一着急后总是担心时间, 频频看表。(0)
51. 尽管不是毛病, 常常感到心脏和胸口发闷。(0)
52. 不喜欢与他人一起游玩。(0)
53. 常常兴奋得睡不着觉, 总想干些什么。(2)
54. 尽管是微小的失败, 却总是归咎于自己的过失。(1)
55. 常常想做别人不愿意做的事情。(1)
56. 习惯于亲切和藹地与别人相处。(1)
57. 必须在别人面前做事情时, 心就会激烈地跳动起来。(1)
58. 心情常常随当时的气氛变化很大。(1)
59. 即使是自己发生了重大事情, 也如别人那样思考。(0)
60. 往往因为极小的愉悦而非常感动。(/)
61. 心有所虑时常常情绪非常消沉。(2)
62. 认为社会腐败, 不管怎么努力也不会幸福。(1)
63. 自认为从没有与人吵过架。(0)
64. 失败一次后再做事情时非常担心。(2)
65. 常常有堵住嗓子的感觉。(0)
66. 常常视父母兄弟如路人一般。(1)
67. 常常与初次相见的人愉快交谈。(1)
68. 念念不忘过去的失败。(2)
69. 常常因为事情进展不如自己想象的那样而怒气冲冲。(2)
70. 自认为从没有生过病。(0)

答案与计分办法

心理健康自我鉴定评分表

问 题 号 码										合计	症状类型号码
1	8	15	22	29	36	43	50	57	64		1
2	9	16	23	30	37	44	51	58	65		2
3	10	17	24	31	38	45	52	59	66		3
4	11	18	25	32	39	46	53	60	67		4
5	12	19	26	33	40	47	54	61	68		5
6	13	20	27	34	41	48	55	62	69		6
7	14	21	28	35	42	49	56	63	70		7

心理症状一览表

症状类型		评 价 标 准				
		低	稍低	一般	稍高	高
标准分	得分	1	2	3	4	5
1. 焦虑神经症		0	2 4	6 8 10	12 14	16 18 20
2. 歇斯底里		0	2 4 6 8	10 12	14 16	18 20
3. 精神分裂症		0	2 4 6 8	10 12 14	16 18	20
4. 躁郁症		0	2 4 6 8	10 12 14	16 18	20
5. 抑郁症		0	2 4 6 8	10 12	14 16	18 20
6. 神经质		0	2 4 6 8	10 12	14 16	18 20
7. 虚构症		0	2 4 6 8	10 12 14	16 18	20
心理症状指数%		18~32	33~47	48~61	62~76	77~90

计分办法

(1) 按照“心理健康自我鉴定评分表”，根据“类型号

码”，把每种类型的分数按照表中所列的题号横向相加起来，分别填入合计栏中。例如，“类型1”各题的得分分别是：1题2分，8题1分，15题0分，22题0分，29题1分，36题2分，43题1分，50题2分，57题0分，64题1分，则： $2+1+0+0+1+2+1+2+0+1=10$ 分，这个10分就填在第一类型的合计栏里。其他各种类型也同样横向相加计分，然后填入相应的合计栏。

(2) 再把各个合计分填入“心理症状一览表”的“得分”栏内。表中“症状类型”的号码，也就是“评分表”中的“类型号码”，根据“评分表”中的合计得分，在“一览表”中换算成标准分。如上例“类型1”的合计得分为10分，填入“一览表”症状类型1焦躁神经症的得分栏，然后将10分换算成标准分3分，再在评价标准的相应尺度上（此例为10分）画“△”。

(3) 把所有的“△”用直线连接起来，就制成你的心理健康状况的一览表，可以看出你哪方面的状况比较好，哪方面的问题比较严重。

(4) 心理症状指数的计算：除去第7项虚构症，把第1项到第6项的症状类型标准分相加再乘3的积即为指数。例如：1. 焦躁神经症为2，2. 歇斯底里为3，3. 精神分裂症为2，4. 躁郁症为4，5. 抑郁症为2，6. 神经质为2，合计为15，再乘以3等于45，此即为心理症状指数45，评语为“稍低”。一般说来，心理症状指数61以下无重大问题。

各种得分的解释

心理症状指数18~32（标准分1）的人，精神健康，没有什么不良征兆。

心理症状指数33~47（标准分2）的人精神健康，但要检

查一下某一症状类型的得分是否过高，如果这一症状类型的标准分高于3时，就要再一次地自我检查一下某一心理方面的健康状况，找出病因再对症治疗。

心理症状指数48~61（标准分3）的人精神的健康状况一般，说不上健康。要彻底调整自己的健康状况，使心理症状指数达到47以下。特别要积极找出标准分4以上的症状类型的病因，及时治疗。

心理症状指数62~76（标准分4）的人，有些心理疾病的征兆，最好去请专科医生诊断，进行缜密的分析，在作自我评价时，自我检查一下哪一项症状最严重，以便决定和实行治疗的办法，要仔细分析症状严重的原因，并努力解除这个原因。

心理症状指数77~90（标准分5）的人已经患有某种程度的心理疾病，一定要接受专科医生的诊断，安心治疗。尽管自己没什么却被旁人视为乖僻古怪，实际上也不必多么忧心忡忡，心理上的异常大都是自己造成的，所以，首先要接受心理健康的诊断。不管怎样，重要的是早期发现，早期治疗，真正能够恢复你健康的就是你自己。

对测评发现的神经症状的改进建议

1. 焦躁

【性格特征】

这种类型的人通常丁是丁，卯是卯，过于认真，常常杞人忧天，无论什么事不干到底决不罢休，对一点小事往往心存芥蒂，耿耿于怀。

人际关系不佳，容易自我封闭起来，往往容易受他人的言行刺激。因此，在日常生活中容易紧张，承受精神的疲劳。

【一般症状】

头痛，头重，目眩，感觉嗓子受噎，呼吸困难，小小的刺

激便会加快心跳。集中力低下，心思散乱而毫无头绪，失败呀，别出事故呀，平静的生活不要被破坏呀、结果怎么样呀、发展顺利吗……种种不安和恐惧会不由自主地涌上心头。日无宁时夜不安寝，把心机浪费在无谓的事情上。

【改善措施】

①如果有什么不安担心的事情，请把它写在纸上，对现在你能够办到的事情画上“○”，现在不能办到，需要花些时间才能办到的画个“△”，对自己不能办到，还有其他原因的画个“×”。接着对画“○”的事情具体写上什么时候，如何去处理解决，还要为此决定必要的费用、合作者、处理方法等。重要的是要从能做的开始做，不能做的就打消念头，一定要确立孰优孰劣的价值判断及解决问题的先后顺序。

然后把注意力集中到要做的事情上，失败也不要紧，总之是要行动起来，专心致志地做你想要做的事情。

②心情不舒畅时，请作些体育活动直到出汗，然后心无所思地读读爱看的书，听听音乐什么的，使心情变得轻松愉悦起来。要想象所有的事情都能顺利进展，工作前要充分休息，工作时不拘泥于小事，深思熟虑，积极行动。倾注全力地做自己喜欢的事情，把郁结的不良思绪排除掉。

③如果受各种想法困扰时，不妨索性去游玩，去旅游，大声唱歌，在无人处大声说出心中的疙瘩：“笨蛋干的！”“你也干不了。”“好好听我讲话。”……说什么话都行，一直到感到痛快为止。

对焦躁神经症要冷静观察并积极解决焦躁的原因。心情总是紧张的话，容易产生疲劳，因而要以松弛的心情来对待各种外界压力。

2. 歇斯底里

【性格特征】

通常是社交型，爱说话。经常在他人面前表现出言行不真实，喜欢打扮，衣着引人注目，虚荣心强。因此，一旦伤害了自尊心，就出现身体症状，欲望不能满足时，也会出现各种身体症状。从中可以看出精神上的不成熟，任性，以及缺乏对欲望的忍耐力和处理能力。

另外，这种类型的人的性格还有喜欢照料他人，感情深厚，为他人尽心尽力等一面。

【一般症状】

当不能合理地现实地处理各种外界压力时，便转换成疾病突发，因而不由自主地引起了人们对他的关心，又朝着有利于他的方向发展。

身体症状有：手足麻木，有脱力感，不能坐立，身体各部分有疼痛感，目眩，耳失聪，喉咙被钳感；无食欲等。精神症状有：性格突变，丧失某部分的记忆力，说不出自己的姓名、年龄、住所，无表情，对周围景象全无反应等。

（ ）不过，这种症状当自己无意识的不满、欲望得到满足时有时也会好转。

【改善措施】

①反省自己的言行是否失常，睡觉前，要冷静客观地回想自己的平常言行，并站在他人的立场上想想能不能接受这些言行，为什么这个时候要采取这样的行动，为什么说这样的话，为什么会激怒对方，为什么自己气鼓鼓的，……仔细想一下是否有任性、利己的言行。

今后遇到这种场合时，要控制住自尊心，要忍耐，即使受到精神上较大的打击，也要采取正常的行动，不能为所欲为。

②通过读书来提升自己，比如作为社会的人的正确观点、思考方法、人生观、人际关系、工作态度、自我启发方法，等等。还应记日记，反省自己一天的生活，调整自己的心情，思

考对他人的态度，分析一下自己心灵深处的欲望、不满和烦恼。

为了正确适应社会，要清楚地了解自己感情的波动，有时还要控制自己的欲望。通过读书丰富自己的精神生活。

③情绪高涨时，通过坐禅与静思来稳定自己的感情，要正确理解他人，反省自己的言行，诸如自己不是比别人更想引人注目吗？自己常常成为话题中心吗？欲望没有达到时，是否有失常的举动？等等。通常坐禅和静思能了解自己的心态，促进精神健康，所以要养成这个习惯。

3. 精神分裂症

【性格特征】

性格孤独，讨厌与他人接触，自我封闭，言语极少，即使有也是毫无条理的话，是一种与周围人们没有亲切感、精神上隔离的心理状态。没有感情上的喜怒哀乐，完全无视一般人所感兴趣的东西；毫无表情地对待工作，工作没有按计划进行时自己不能确切地判断；言行淡漠无生气，没有个性，缺乏人情味。

这种精神分裂症以 20 岁前后人为多，在入学、就职等动荡时期发病的较多。

【一般症状】

在正常人当中一般也有一些接近精神分裂症的症状，但如果症状严重起来，就会成为精神分裂症，所以要及早请教专科医生。目前病因还不清楚，主要是特别的思考障碍，而不是智能低下。这种疾病有下列几种类型：

单一型——无力气、无情感、无表情，不能独立生活，一般容易被看作怪人。工作没有责任感，不与周围人说话，行动远离现实。

破瓜型——思路混乱，言辞颠倒，表现出特别的思考障

碍。不能自知，常常诉说自己的行动受他人操纵，别人窥探自己的秘密，别人在背后说自己的坏话，等等。

紧张型——感情和行动异常，有突然离家出走的冲动行为和给饭不吃的拒食行为，以及大叫大嚷，手舞足蹈的异常兴奋的行为。还有终日里呆坐，卧睡，傻立，长时间盯着一个物体等异常行为。

妄想型——现实和想象完全没有关系，不仅公开说自己是个天才，还认真地把实际上没有关系的人说成知心朋友，又说自己秉承神意来到人间拯救人类的，并妄想要创立新宗教，这种类型比前三种类型发病年龄更大，一般发现时已经晚了。

【改善措施】

①偶然发现自己的异常言行非常重要，在与人们一起生活、工作时，如果自己的想法、做法与他人不同，就要首先怀疑自己的言行，然后请教可信赖的人和专科医生。另外，还要想想自己与别人言行不同的原因，如果能冷静地思考一下这个原因，症状就会好转。一定要坚信只有自己才能治愈疾病，努力保持良好的精神状态。

②通过积极的行动打开心扉，遵守起床安寝的时间，生活有规律；养成散步习惯；有目的地做事情；进行简单的体育运动，从单人项目过渡到众人一起配合的比赛；尽量与人对话，等等。努力寻求与他人的互相接触的机会。

4. 躁郁症

【性格特征】

毫无缘由地亢奋活跃，多言多语却没有条理又容易兴奋；不知疲倦，总是忙这忙那也不肯安顿；性格浮躁，说做就做，没有计划性；好冒险，对失败缺乏反省态度；思绪分散不能集中到一点。

【一般症状】