



[个人性格特质]

心理健康测评 个人测评报告

受测评人：张三

测评时间：2023 年 9 月 25 日

心理健康测评报告

内容纲要

1. 报告阅读说明
2. 本报告可信度
3. 你的心理健康程度
4. 个人发展建议

1. 报告阅读说明

【关于心理健康测评的简介】

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。

心理健康测评是通过科学的方法和手段,对人的行为所反映的心理特征进行推断和定量分析,并按照一定的原则给予相应的科学指导。

心理健康测评可以帮助员工了解自己的人格特征和心理健康状况,从而有目的地调整被试在工作和生活中的情绪,调整心态,提高工作和生活质量。

【关于心理健康测评的理论基础】



德若伽提斯,美国心理学家,在1975年编撰了SCL-90,该量表从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等方面评估,分别反映9个方面共90种心理症状情况,SCL-90目前已经发展为医学上神经心理量表中最常用的临床量表。

心理健康测评在SCL-90(更适合用于临床医学上对心理健康病症的自查)的基础上,整合调整了问卷结构,同时充分结合国内企业特点优化测评题目(使之更展示对问题的反应模式而不是病症自证),更准确的反映出受测人在日常工作中的抗压能力和心理健康程度,帮助企业早期识别预警员工的心理健康问题,及早加以干预、缓解与解决。

【本报告的心理健康测评模型结构】

心理健康测评考察**抑郁、敏感、焦虑、混乱、偏执和敌对**六种内在心理特征因素,这些因素一旦被某些情境激发占据主要地位,就有可能影响个人的情绪及行为,使得个人陷入这种情绪与行为带来的循环往复、自我增强与持续恶化,难以走出这些因素带入的沼泽地。

这六种因素各有其典型特征与行为表现。

● 抑郁

典型表现：压力无法有效排解而郁结于心
行为特征：拘谨消极、沮丧悲观、自我否认

● 敏感

典型表现：过分在意他人看法而产生心理负担
行为特征：脆弱多疑、认知偏差、情绪影响

● 焦虑

典型表现：过度紧张忧虑产生精神内耗
行为特征：心神不宁、害怕未达预期、胆怯畏缩

● 混乱

典型表现：因缺乏定见而患得患失
行为特征：杂乱无章、纠结不定、紧张困扰

● 偏执

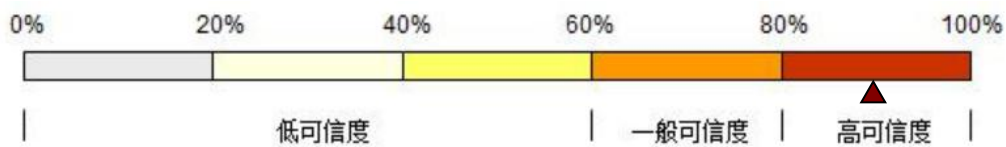
典型表现：主观片面的认知事物并固守己见
行为特征：孤僻多疑、主观武断、固执狭隘

● 敌对

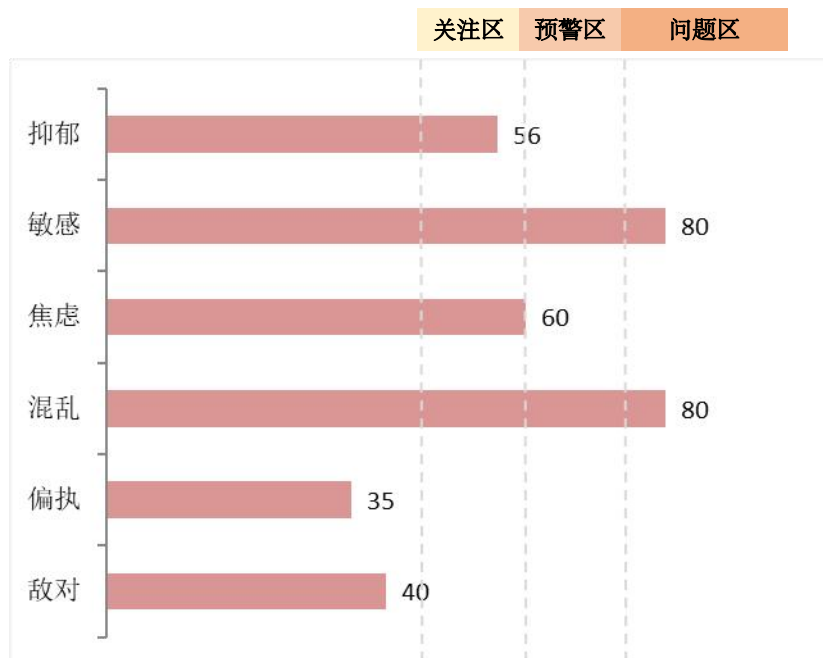
典型表现：基于内心防御的对外敌视攻击
行为特征：突出自己、压低他人、盲目攻击

2. 本报告可信度

可信度是判断个人真实有效答题的程度。本报告的可信度为 90.00%，可信度较高，报告具有较高参考价值。



3. 你的心理健康程度



心理健康测评各指标得分

【你的心理健康测评结果综述】

总的来看，你的心理健康状况不佳，有重度的敏感和混乱，中度的焦虑症状，伴随轻度的抑郁，在日常生活中容易受到伤害，产生消极情绪，始终处于患得患失的状态，甚至出现思维混乱，总是表现对事情的担心与不安，有时出现情绪低落，闷闷不乐。如若上述症状影响到你正常的生活与工作，建议及时向心理医生咨询，接受专业的指导与治疗。

【你的心理健康各指标分析】

1.抑郁	得分：56
你的抑郁程度为轻度。 典型表现为压力无法有效排解而郁结于心。 主要症状表现为心情低落，对事物失去兴趣，有时感到疲惫缺乏精力，还可能出现自我贬低，注意力和决策能力下降，感到无望和无助。	
2.敏感	得分：80
你的敏感程度为重度。 典型表现为过分在意他人看法而产生心理负担。 主要症状表现为极度敏感和易受创伤，即使是微小的批评或否定也会引发强烈的情感反应，如恐惧、绝望或愤怒，可能会极力回避可能导致情感受伤的情境，并具有深刻的自我怀疑和无助感。	
3.焦虑	得分：60
你的焦虑程度为中度。 典型表现为过分紧张忧虑而产生精神内耗。 主要症状表现为强烈的紧张和忧虑，可能伴随着恐慌发作、心跳加快和胃肠不适。	
4.混乱	得分：80
你的混乱程度为重度。 典型表现为因缺乏定见而患得患失。 主要症状表现为严重的认知混乱和决策困难，可能无法做出任何决定，经常感到完全迷失和无助，可能会经历思维混乱、注意力集中困难和记忆问题。	
5.偏执	得分：35
你暂无因偏执产生的困扰。	
6.敌对	得分：40
你暂无因敌对产生的困扰。	

4.个人发展建议

1.抑郁

(1) **学会调节情绪，保持健康心态。**在日常生活中，烦恼与挫折总是难以避免，即使是乐观的人，在遇到压力与困难时也可能会情绪低落。消极的情绪并不可怕，重要的是**正视并宣泄**这些负面情绪，选择合适自己的调节方法，比如**运动、跳舞、听音乐**等，尝试换个思维角度，以积极乐观的态度面对生活。

(2) **培养健康的生活习惯。多锻炼身体，进行健康饮食，早睡早起，不要熬夜，**养成良好的生活习惯，从生理上改善自己压抑的情绪状态。

(3) **与他人沟通。**在生活与工作中遇到自身难以解决的困难，及时与他人沟通，消解不良情绪。没有人是一座孤岛，当遇到自身无法处理的问题时，可以及时向朋友亲人沟通或求助，排解内心压抑的情绪。

2.敏感

(1) **寻求专业帮助。**咨询心理咨询师或心理学家，接受**个性化的治疗和支持**。专业人士可以提供针对重度敏感的特定制度和技巧，以帮助调节情绪和减轻症状。

(2) **学会自我关怀和保护。**重视自身需求，给予自己充足的**休息、放松和恢复**时间。培养健康的生活习惯，包括良好的睡眠、饮食和锻炼，以增强身体和心理的稳定性。

3.焦虑

(1) **管理思维模式。**观察和挑战消极的思维模式，例如过度担心、自我怀疑和负面预期。学习使用**积极和现实的思考方式**，以减少不必要的焦虑情绪。

(2) **学习放松训练方法，培养理智心态。**个人可以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局面。最重要的是以**理智的思维方式**防止和消除过度的焦虑情绪，以平和的态度面对生活。

4.混乱

(1) **寻求专业帮助。**咨询心理咨询师或心理医生**进行评估和治疗**。专业人士可以提供具体的认知策略和心理疗法，以帮助你处理混乱和困惑感。

(2) **学习组织和规划技巧。**通过学习时间管理、任务分解和优先级设置等工具和技巧来**增强组织能力，制定详细的计划**，并使用可视化和提醒工具来帮助自己保持有条不紊。

心理健康测评