

心理健康测试——你需要心理咨询的帮助吗？

一、指导语

在我们的生活中，总会出现这样或那样的事情而引起我们情绪的波动。本测试将帮助你了解和判断自己目前的心理状态，并进一步对你是否需要心理咨询或治疗作出建议。请对下列问题选出4个答案中最符合你的情况：**A**表示永远或大部分时间如此，**B**表示时常如此，**C**表示偶然如此，**D**表示很少或从不如此。

二、题项列表

1. 在新环境中，例如求职面谈或陌生人众多的场合，你是否担心会遭遇难堪或不顺利的事？
2. 有人请你做你不愿意的事情，例如，帮朋友加班，你会拒绝吗？
3. 你是否会因某事勃然大怒，但事后却感到那件事不值得那样生气？
4. 你和朋友在一起，例如，看电影或选餐厅，如果你有建议，你能使他们接受吗？
5. 在作决定时，你是否会感到很困难，如选购一件新衣或决定周末如何消遣？
6. 参与团体活动时，你是否感到孤单？例如，在宴会中你是否孤独地伫立一旁？
7. 你做经常做的事，诸如日常的活动或家务，是否需要征求别人的意见或需要别人的鼓励？
8. 别人占你便宜时，你能否表现出不快？例如，有人插队排在你前面时。
9. 你是否满意与你关系最亲近的人？
10. 在求职面谈或参加宴会之前，你是否需要喝杯酒或服粒镇静剂以增强信心？
11. 你对不能控制的习惯，例如，吸烟或吃得太多，是否感到忧虑？
12. 你在听收音机或待在什么狭小的地方时，是否感受到无法控制的恐惧或被吓得不能动弹？
13. 你出门后，是否必须再回来一次，看看房门可曾锁好，炉子可曾熄灭或诸如此类的事？
14. 你是否要一个多小时才能入睡，或醒得比你希望的早一个多小时？
15. 你是否非常关心清洁，害怕你接触了脏东西或怕弄脏了你所接触的东西？
16. 你是否觉得前途无望，曾想过伤害自己或自杀？
17. 你是否看到、听到或感到别人觉察不到的东西？
18. 你是否认为自己有高超的能力，或认为别人用高超的能力来对付你？
19. 你是否有莫名的恐惧感？

三、评分规则

我们要知道，本测试的这些问题是没有“对”或“错”之分的。我们时常会为小事发脾气，即使对关系最亲密的人有时也会感到不满。但是在普通情况下，适应良好的人，多半会作以下的回答：

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. C 或 D | 2. A 或 B | 3. C 或 D | 4. B 或 C |
| 5. C 或 D | 6. C 或 D | 7. C 或 D | 8. A 或 B |
| 9. A 或 B | 10. C 或 D | 11. C 或 D | 12. C 或 D |
| 13. C 或 D | 14. C 或 D | 15. C 或 D | 16. D |
| 17. D | 18. D | 19. D | |

四、结果解释

问题 1~10:评估你能把感情表达到什么程度以及你的自信心如何。如果你大部分答案与上述不同,那只是表示你在表达感情上有问题或缺乏自信。你可以针对自己的问题采取适当措施自我调整或改善。

问题 11~13:这里所提到的行为,通常都与情绪问题有关。如果你的大部分答案与上述不同,并且觉得你的问题已干扰了自己的日常生活,最好去找心理咨询专家,听听他的意见。

问题 14~19:这里所提及的行为,可能是严重情绪问题的重要早期信号。如果你的答案有一两个或大部分与上述不同,你应该立刻去请教专家。若需要治疗,就应尽早,越早治疗越容易治好。