

附件四：

宿迁技师学院机电系学生心理健康测试题

下面有 40 道测试题，请你根据近 3 个月自己的实际情况，认真作答。选 A 得 2 分，选 B 得 1 分，选 C 得 0 分。这里没有对错之分，没有分数高低差别，你的测评结果只是一个参考，会被秘密保存。

1.平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

2.上床后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

3.经常做恶梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

4.经常早醒 1-2 小时，醒后很难再入睡。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

5.学习的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

6.读书看报甚至在课堂上也不能专心一致，往往自己也搞不清在想什么。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

7.遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

- 8.感到很多事情不称心，无端发火。 [单选题] *
- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合
- 9.哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。 [单选题] *
- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合
- 10.感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。 [单选题] *
- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合
- 11.老师讲概念，常常听不懂，有时懂得快忘得也快。 [单选题] *
- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合
- 12.遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。 [单选题] *
- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合
- 13.经常与人争吵架发火，过后又后悔不已。 [单选题] *
- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合
- 14.经常追悔自己做过的的事，有负疚感。 [单选题] *
- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合
- 15.一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。 [单选题] *
- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合
- 16.一遇挫折，便心灰意冷，丧失信心。 [单选题] *
- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合
- 17.非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。 [单选题] *
- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合
- 18.感情脆弱，稍不顺心，就暗自流泪。 [单选题] *

○A. 完全符合 ○B. 完全不符合 ○C. 有点符合

19.自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。 [单选题] *

○A. 完全符合 ○B. 完全不符合 ○C. 有点符合

20.喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。 [单选题] *

○A. 完全符合 ○B. 完全不符合 ○C. 有点符合

21.感到没有人理解自己，烦闷时别人很难使自己高兴。 [单选题] *

○A. 完全符合 ○B. 完全不符合 ○C. 有点符合

22.发现别人在窃窃私语，便怀疑是在背后议论自己。 [单选题] *

○A. 完全符合 ○B. 完全不符合 ○C. 有点符合

23.对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑，甚至嫉妒。 [单选题] *

○A. 完全符合 ○B. 完全不符合 ○C. 有点符合

24.缺乏安全感，总觉得别人要加害自己。 [单选题] *

○A. 完全符合 ○B. 完全不符合 ○C. 有点符合

25.参加春游等集体活动时，总有孤独感。 [单选题] *

○A. 完全符合 ○B. 完全不符合 ○C. 有点符合

26.害怕见陌生人，人多时说话就脸红。 [单选题] *

○A. 完全符合 ○B. 完全不符合 ○C. 有点符合

27.在黑夜行走或独自在家有恐惧感。 [单选题] *

○A. 完全符合 ○B. 完全不符合 ○C. 有点符合

28.一旦离开父母，心里就不踏实。 [单选题] *

○A. 完全符合 ○B. 完全不符合 ○C. 有点符合

29.经常怀疑自己接触的东西不干净，反复洗手或换衣服，对清洁极端注意。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

30.担心是否锁门和可能着火，反复检查，经常躺在床上又起来确认，或刚一出门又返回检查。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

31.站在经常有人自杀的场所、悬崖边、大厦顶、阳台上，有摇摇晃晃要跳下去的感觉。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

32.对他人的疾病非常敏感，经常打听，深怕自己也身患相同的病。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

33.对特定的事物、交通工具（电车、公共汽车等）、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐怖倾向。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

34.经常怀疑自己发育不良。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

35.一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

36.对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

37.怀疑自己患了癌症等严重不治之症，反复看医书或去医院检查。 [单选题] *

- A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

38.经常无端头痛，并依赖止痛或镇静药。 [单选题] *

A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

39.经常有离家出走或脱离集体的想法。 [单选题] *

A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

40.感到内心痛苦无法解脱，只能自伤或自杀。 [单选题] *

A. 完全符合 B. 完全不符合 C. 有点符合

41.你的性别： [单选题] *

A.男

B.女

测试解析

1)0-8 分.心理非常健康,请你放心.

2)9-16 分.大致还属于健康的范围,但应有所注意,也可以找老师或同学聊聊.

3)17-30 分.你在心理方面有了一些障碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师帮助你.

4)31-40 分.是黄牌警告,有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进行检查治疗.

5)41 分以上.有较严重的心理障碍,应及时找专门的心理医生治疗.